

# TERVETULOA KANSALAI SOPISTOON HARRASTAMAAN JA OPISKELEMAAN

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN KURSSEILLE ALKAA 2.1.2025 KLO 9.00.

**Kaikkiin ryhmiin on sitova ennakoilmoittautuminen.** Kurssitarjontaan ja ilmoittautumiseen pääsee suoraan kansalaisopiston kotisivuilta [www.pielavesi.fi/sujuva-arki/opetus/kansalaisopisto](http://www.pielavesi.fi/sujuva-arki/opetus/kansalaisopisto) tai [www.keitele.fi/vapaa-aika](http://www.keitele.fi/vapaa-aika) ja liikunta/kulttuuripalvelut/kansalaisopisto tai [www.uusi.opistopalvelut.fi/pielavesi](http://www.uusi.opistopalvelut.fi/pielavesi). Ilmoittautua voit myös toimistoon puhelimitse: Pielavesi puh. 040 489 4187 ja Keitele puh. 040 196 6001.

Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme ja päättyy viikolla 15. Koulujen talvilomaviikolla 3.–9.3. ei pääsääntöisesti ole opetusta. Kevät näyttelyiden avajaiset järjestetään perjantaina 25.4. klo 10.00 Keiteleellä ja klo 18.00 Keiteleen ja Pielaveden yhteisen kevätjuhlan yhteydessä Pielavedellä klo 18.00.

Opistolla on käytössä kevätlukukauden (1.1.-13.4.2025) voimassa oleva kausikortti (100 €) ja perhekortti (100 €). Kausikortilla voit osallistua enintään viidelle eri kurssille. Perhekortti on tarkoitettu perheelle, jossa on ainakin yksi alle 18-vuotias lapsi, joka osallistuu ainakin yhdelle kurssille. Perhekortilla voi osallistua yhteensä enintään viidelle kurssille lukukauden aikana. **Kausikortin lunastamisesta ja siihen sisällytettävät kurssit on ilmoitettava toimistoon viimeistään 31.1.2025** (seija.poikonen@pielavesi.fi, puh. 040 489 4187), sen jälkeen kausikortti ei ole enää lunastettavissa. Kurssikuvauksessa on mainittu erikseen ne kurssit, joille kausi- tai perhekortti ei käy kurssimaksuna.

Jos käytät kurssimaksuun ePassia, ilmoita asiasta toimistoon 31.1.2025 mennessä.

Kurssin alkamisesta ohjelman mukaisesti ei ilmoiteta erikseen. Jos kurssi ei käynnisty, ilmoitamme kurssin peruuntumisesta tekstiviestillä. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Jos olet jäänyt varasijalle ja paikka vapautuu, ilmoitamme sinulle kurssille pääsemisestä.

Jos et voi osallistua ilmoittautumallesi kurssille, ilmoita perumisesi viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua toimistolle. Jos ilmoittautuminen perutaan alle viikon, kurssin alkaessa tai ilmoittautunut opiskelija ei saavu kurssille, on maksettava perumismaksua 15 € ellei syynä ole lääkärintodistuksella osoitettava este. Sama hinta peritään myös kausi- ja perhekortin lunastaneilta.

Kansalaisopisto ei ole vakuuttanut opiskelijoita. Opiskelijan tulee itse huolehtia vakuutusturvastaan.

Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä. Jokaviikkoinen kurssi voi peruuntua kerran lukukauden aikana esimerkiksi opettajan sairastumisen vuoksi, sitä ei korvata opiskelijoille. Jos poissaolokertoja tulee useampi, kansalaisopisto hankkii opettajalle sijaisen tai tunnit siirretään pidettäväksi myöhemmin. Opiskelija voi halutessaan pyytää todistuksen kurssille osallistumisestaan. Todistusmaksu on 10 €.

Kansalaisopiston kotisivulla on jatkuvasti käytettävissä kurssitoivelomake, jonka kautta voit laittaa kurssitoiveesi. Tänäkin syksynä teiltä on tullut paljon erilaisia kurssitoiveita, kiitos niistä. Monia kurssitoiveita olemme saaneet toteutettua, emme ole myöskään unohtaneet tuttuja kursseja. Tavoitteenamme on tarjota monipuolisia kursseja kuntalaisten tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. **Kaikkia kursseja ei järjestetä molemmissa toimipisteissä, vaan tavoitteena on Meidän yhteinen kansalaisopistomme -ajatuk- sen toteuttaminen**, jospa pystyisimme jatkossa entistä enemmän hyödyntämään tätä mahdollisuutta. Olet aina tervetullut toimintaan mukaan sekä Pielavedelle, että Keiteleelle.

Painetussa esitteessä oleviin kurssitietoihin voi tulla muutoksia. Mahdollisista uusista kevään ja kesän kursseista ilmoitetaan somekanavilla, Pielavesi-Keitele-lehdessä ja kansalaisopiston kotisivulla.

Seuraa meitä somessa (piekeiopisto facebook, instagram), kansalaisopiston palstaa Pielavesi-Keitele-lehdessä ja kansalaisopiston kotisivuja ([www.pielavesi.fi/sujuva-arki/opetus/kansalaisopisto/](http://www.pielavesi.fi/sujuva-arki/opetus/kansalaisopisto/)).

Ota kurssitoiveissa ja aina tarvittaessa muissakin kansalaisopiston toimintaa koskevissa asioissa yhteyttä rehtoriin:

Soile Leskinen [soile.leskinen@pielavesi.fi](mailto:soile.leskinen@pielavesi.fi) puh. 040 649 5709 (parhaiten tavoitettavissa maanantaisin)

***Toivottavasti näemme kursseilla!***

**UUDEN OPPIMISEN ILOA** toivoo opiston väki!



## TEATTERIMATKALLE VARKAUTEEN

LA 15.3 2025

### Iso-Heikkilän isäntä ja hänen renkinsä Kalle

Hella Wuolijoki / Bertolt Brecht

Vauhdikas tragikomedialu hurmiosta ja helvetistä

Herra Iso-Heikkilä - siinäpä vasta koominen hahmo. Riehakkaassa humalatilassa maailmoja syleilevä, rakastava isä ja reilu isäntä, mutta promillien haihduttua kärttyisä, piinkova talousmies. Mitä tapahtuu, kun hänen tyttärensä Eevan ja renki Kallen välillä alkaa hieman kipinöidä?

Ohjaaja Miisa Linden on ohjannut ennen Varkautta useissa teattereissa sekä ollut käsikirjoittajana mm. Uusi päivä ja Metsolat-sarjoissa.

Aikataulu: klo 9.30 lähtö Keitele, klo 10.00 lähtö Pielavesi

tauko Leppävirta, Matkailukeskus Unnukka

klo 13.00 esitys Varkauden teatteri

kesto 2 h 25 min. väliaikoineen

n. klo 16.00 ruokailumahdollisuus Varkauden Portti (omakustanteinen)

Matkan hinta 40 € sis. pääsylipun, matkan ja väliajan kahvin/teen

Mukaan mahtuu 50 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sitovat ilmoittautumiset Seija Poikonen p. 040 4894187 tai

[seija.poikonen@pielavesi.fi](mailto:seija.poikonen@pielavesi.fi) viimeistään 19.2.

Matkan järjestää yhteistyössä Pielaveden ja Keiteleen opistolaisyhdistykset ja kansalaisopisto

# PIELAVESI

## Musiikki

### **111121 Pianonsoitto Pv. kirkonkylä A - kevätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Ti 15.00–16.30 14.1.–6.5.2025

Tunteja 32 kl 48,00 € 3–6 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Opiskelemaan voi tulla kuka tahansa iästä ja soittotaidosta riippumatta. Opetus on yksilöopetusta 15 min/kerta. Käytetään eri oppimateriaaleja: piano-oppaita, oppilaan omia nuotteja, vapaasäestyksen aineistoja, laulukirjoja jne. Kappalevalinnoissa otetaan huomioon myös opiskelijan toiveita. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111122 Pianonsoitto Pv. kirkonkylä B - kevätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Ke 15.00–16.30 15.1.–7.5.2025

Tunteja 32 kl 48,00 € 3–6 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Opiskelemaan voi tulla kuka tahansa iästä ja soittotaidosta riippumatta. Opetus on yksilöopetusta 15 min/kerta. Käytetään eri oppimateriaaleja: piano-oppaita, oppilaan omia nuotteja, vapaasäestyksen aineistoja, laulukirjoja jne. Kappalevalinnoissa otetaan huomioon myös opiskelijan toiveita. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111123 Pianonsoitto Säviä - kevätlk.**

SÄVIÄN KOULU Virranniskantie 18

Ma 13.00–14.30 13.1.–12.5.2025

Tunteja 32 kl 48,00 € 3–6 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Opiskelemaan voi tulla kuka tahansa iästä ja soittotaidosta riippumatta. Opetus on yksilöopetusta 15 min/kerta. Käytetään eri oppimateriaaleja: piano-oppaita, oppilaan omia nuotteja, vapaasäestyksen aineistoja, laulukirjoja jne. Kappalevalinnoissa otetaan huomioon myös opiskelijan toiveita. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111124 Yksinlaulu Pv. - kevätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Ti 11.00–14.45, Ke 11.00–14.45 4.2.–2.4.2025

Tunteja 80 kl 72,00 € 3–10 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Kurssi on tarkoitettu 12-vuotta täyttäneille tasosta riippumatta. Opetuksen kesto on 45 min/krt. Tunnilla kehitetään hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja laulamme eri tyylisiä lauluja säestyksen kanssa. Voit esittää toiveesi laulutunnin ajankohdasta suoraan opettajalle, esim. mm. tiistai-iltaankin. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111125 Muskari, Pielavesi kelvätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Pe 16.00–16.45 17.1.–28.3.2025

Tunteja 6 kl 20,00 € 5–7 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Muskari on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille. Opetuskerroilla yhdistyvät mukavalla tavalla laulaminen, liikkuminen, leikkiminen ja piirtäminen. Tuokiossa toimimme pienten ehdoilla. Huoltajat (vanhemmat tai isovanhemmat tai muu luotettu aikuinen) kulkevat alle 3-vuotiaiden mukana. Kevään kerrat ovat: 17.1., 7.2., 14.2., 21.2., 14.3., 28.3. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111126 Nostalgia-illat, Pielavesi - kevätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

To 18.00–19.30 23.1.–10.4.2025

Tunteja 6 kl 0,00 € 7–25 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Kokoonnumme laulamaan yhteislauluja kevään aikana neljänä iltana pianon säestyksellä. Laulukerrat ovat 23.1., 20.2., 20.3., 10.4. Olet tervetullut laulamaan myös ilmoittautumatta. Ei kurssimaksua. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111127 Acustica - yhtyelaulua, kevätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Ma 18.00–19.30 20.1.–28.4.2025

Tunteja 14 kl 20,00 € 3–15 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Tällä kurssilla lauletaan pääasiassa neliäänistä laulu-yhtyeohjelmistoa. Kurssille voi ilmoittautua niin miehet kuin naiset. Aikaisempi kuorokokemus nopeuttaa stemmojen omaksumista ja yhdistämistä, mutta se ei ole aivan välttämätöntä. Tunnit pidetään parittomilla viikoilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111128 Pielaveden Mieslaulajat - kevätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Ke 18.00–19.30 15.1.–23.4.2025

Tunteja 28 kl 34,00 € 7–20 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Kuoron ohjelmiston valinta tapahtuu esiintymiskutsujen pohjalta. Niin aiemmat, kuin uudetkin laulajat ovat tervetulleita - äänialasi kartoittamisen vuoksi ottaisitko yhteyttä kuoronjohtajaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111129 Päiväkuoro Margareeta - Pielavesi kevätlk.**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Pe 14.30–16.00 17.1.–28.3.2025

Tunteja 13,30 kl 20,00 € 7–15 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Tervetuloa uuteen päiväkuoroon. Kuorossa lauletaan niin tuttuja kuin uusiakin lauluja, kuoron kokoonpanon mukaan mahdollisesti myös äänissä. Aiempaa kuorokokemusta ei välttämättä tarvita, mutta se

helpottaa stemmoissa pysymistä. Laulutoiveitakin voit esittää. Laulukerrat keväällä ovat: 17.1., 7.2., 14.2., 21.2., 14.3., 28.3. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111136 Karaokelaulua**

OPINPORTTI Ik 02 musiikkiluokka Koulutie 3

Su 16.00–19.00 19.1.–4.5.2025

Tunteja 20 kl 35,00 € 7–12 osallistujaa

Juha Remes

Kurssilla perehdytään karaokelaulun saloihin. Kurssi on ryhmäopetusta, jossa oman henkilökohtaisen kokemuksen lisäksi opitaan myös toisten kurssilaisten laulusta opetuksen seuraamisen avulla. Koontumiset 19.1., 23.2., 30.3., 13.4. (klo 16-19) ja 4.5. (klo 15-18) karaoketanssit Suojalassa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111138 Bändisoitinkurssi**

OPINPORTTI Ik 02, musiikkiluokka Koulutie 3

Tunteja 8 kl 72 € 4-12 osallistujaa

Halusitpa sitten soittaa kitaraa, bassoa, ukulelea, pianoa, rumpuja tai laulaa, tällä kurssilla saat hyvät eväät kunkin soittimen alkeisiin ja pidemmällekin. Kutakin soitinta opitaan pääsääntöisesti rytmimusiikin (pop, rock, jazz, kansanmusiikki) viitekehyksessä, mutta jokaisen oppilaan kanssa työskennellään yksilöllisesti omien tarpeiden mukaan. Sinun ei tarvitse päättää mitä soitinta haluat opiskella, vaan tunneilla voidaan vaihdella soitinta mielenkiinnon mukaan. Yksilöopetus 30 min kerta.

Ei kausi-tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 klo 9.00, päättyy 8.1.2025 14.00

## **Näyttämötaiteet**

### **111202 Näytelmäkurssin jatko nuorille (5.lk alkaen) Pielavesi-Teatteri tukee kurssia.**

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

Ke 18.30–20.00 15.1.–16.4.2025

Tunteja 26 kl 22,00 € 7–12 osallistujaa

Anne Jylhäsalmi



Näytelmäkurssi tarjoaa mainion tilaisuuden kehittää omia ilmaisutaitoja ryhmässä. Kurssilla suunnitellaan ja harjoitellaan lastennäytelmä, joka esitetään keväällä ja mahdollisesti kesälläkin. Tule mukaan oppimaan, luomaan ja esiintymään – yhdessä saamme paljon aikaa! Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111203 Venetmäen näytelmäryhmä**

VENETMÄEN MKS:n TALO Venetmäentie 528

Pe 17.00–20.00 25.4.–5.7.2025

Tunteja 40 kl 48,00 € 7–12 osallistujaa

Ryhmä valmistaa esityskuntoon lyhyehkön näytelmän. Tarkempia tietoja Marketta Raatikainen p. 0400 440 426. Aloituspäivä 25.4.2025 klo 18.00. Harjoitukset pääasiassa viikonloppuisin. Harjoittelukerrat sovitaan tarkemmin ryhmän kesken. Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## Kuvataiteet

### 111312 Kuvanveisto

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

La 11.00–16.00 18.1.–29.3.2025

Tunteja 36 kl 54,00 € 7–10 osallistujaa

Alberto Ferretti

Kurssilla valmistetaan veistoksia erilaisia kuvanveistotekniikoita käyttäen kipsistä, savesta, betonista tai pronssista. Kurssilla voi valmistaa myös puutarhaveistoksia. Teoksia voi tehdä mallista tai oman suunnittelun mukaan. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin harrastaneille, kaikille kuvanveistosta kiinnostuneille. Kurssi kokoontuu 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### 111313 Viivan ja värin lumoa- piirustusta ja maalausta

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

To 16.00–18.30 16.1.–17.4.2025

Tunteja 40 kl 48,00 € 7–12 osallistujaa

Eva-Johanna Mäkinen

Perehdymme piirustuksen perusteisiin ja sommittelun saloihin, kurkistamme taidehistorian kohokohtiin ja väriopin yllätyksiin. Ei tarvitse olla edeltävää kokemusta! Kaikki ovat sydämellisesti tervetulleita! Luovuus on taiteen sykkivä sydän. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### 111318 Kuvataiteen perusopetusta lapsille

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

Ma 15.45–17.30 13.1.–19.5.2025

Tunteja 37,28 kl 40,00 € 7–12 osallistujaa

Mervi Hyvönen

Kuvataiteen perusopetusta alakouluikäisille. Opintojen tavoitteena on rohkaista, tukea ja kehittää oppilaan kuvallista ilmaisua sekä kuvataiteen perustaitoja. Kuvataiteen perusopinnoissa tutustutaan eri tekniikoihin, välineisiin, materiaaleihin ja kuvataiteen erilaisiin ilmiöihin. Opetuksessa tutkitaan ihmisenä olemista, luontoa ja kulttuuria taiteen keinoin. Tekniikoina piirustus, maalaus, painanta ja muotoilu. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

**Pielaveden opistolaisyhdistys tukee kurssia.**



### 111320 Tolokun tohroojat - Kuvataidetta päivällä

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

Ti 11.30–14.00 14.1.–8.4.2025

Tunteja 40 kl 48,00 € 7–12 osallistujaa

Ensio Pietikäinen

Ryhmä soveltuu sekä aloitteleville että pidempään kuvataidetta harrastaneille. Ryhmässä opitaan piirtämistä, värioppia, sommittelua ja taidehistorian eri tyylejä. Työskentelyssä voi käyttää pastelli-, akvarelli-, akryyli- tai öljyvärejä oman mieltymyksen mukaan. Pyritään etsimään ja vahvistamaan omaa maalaustyyliä vaihtuvien aiheiden pohjalta. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111321 Taidelauantait**

RANNANKYLÄN KOULU (Puukoulu) lk 151 Puistotie 7

La 10.00–15.00 25.1.–22.3.2025

Tunteja 18 kl 22,00 € 7–12 osallistujaa

Sakari Yrjänä

Taidelauantait kokoontuvat kolmena lauantaina. 25.1.tekniikkana hiili ja liidut 22.2. tekniikkana akvarelli 22.3. tekniikkana akryyli- ja öljyvärit Kurssin sisältöä suunnitellaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **Muotoilu, käden taidot**

#### **111438 Viikonlopun korukurssi**

OPINPORTTI lk. 12 Koulutie 3

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00 25.1.–2.3.2025

Tunteja 30 kl 49,00 € 7–12 osallistujaa

Jaana Pietikäinen ja Mervi Laukkanen vuorottelevat

Kurssilla tehdään erilaisia ketjuja hopealangasta ja korvakoruja sekä riipuksia prässäystekniikalla hopealevystä. Mahdollisuus kierrättää uusiksi koruiksi vanhat hopealusikat ja -korut. Kokoontumiskerrat: la-su 21-22.9., la-su 19.-20.10., la 23.11. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

#### **111439 Verkkoveistoskurssi**

OPINPORTTI lk. 12 Koulutie 3

Ti 16.00–20.15, Pe 16.00–20.15, La 10.00–15.00 7.1.–18.2.2025

Tunteja 37 kl 45,00 € 7–10 osallistujaa

Irene Saastamoinen

Kurssilla voit valmistaa katiskaverkosta omien toiveittesi mukaan keväiseen kotiin, puutarhaan tai terassille esim. jäniksiä, siilejä, lintuja, perhosia sekä kukkia. Ota mukaan sivuleikkurit, kärkipihdit ja tukevat nahka- tai puutarhakäsineet. Kurssi kokoontuu pe-la 17.-18.1. ja 7.-8.2. sekä ti 7.1., 28.1. ja 18.2. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

#### **111440 Huonekalujen verhoilu**

ENTINEN OPISTOTALO lk. 1-2 Koulutie 1

Ke 18.00–20.30 15.1.–8.4.2025

Tunteja 40 kl 50,00 € 7–10 osallistujaa

Annika Pesu

Kurssilla voi kunnostaa vanhojen nojatuolien ja pikkutuolien verhoilun sekä pintakäsittelyn. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111441 Puutyö 1**

PUUSTELLIN KOULU, teknisen työn tilat Laurinpurontie 23

Ma 18.00–20.15 13.1.–7.4.2025

Tunteja 36 kl 60,00 € 7–10 osallistujaa

Olli Pasonen

Kurssilla on mahdollisuus valmistaa omasta tai opettajan kautta saatavasta puutavarasta erilaisia puutöitä joko koneellisin tai perinteisin käsityömenetelmin. Sopii sekä miehille että naisille. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111442 Puutyö 2**

PUUSTELLIN KOULU, teknisen työn tilat Laurinpurontie 23

Ti 18.00–20.15 14.1.–8.4.2025

Tunteja 36 kl 60,00 € 7–10 osallistujaa

Olli Pasonen

Kurssilla on mahdollisuus valmistaa omasta tai opettajan kautta saatavasta puutavarasta erilaisia puutöitä joko koneellisin tai perinteisin käsityömenetelmin. Sopii sekä miehille että naisille. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111443 Ompelu-paja**

PUUSTELLIN KOULU, tekstiilityön luokka Laurinpurontie 23

To 18.00–20.30 16.1.–10.4.2025

Tunteja 36 kl 43,00 € 7–12 osallistujaa

Johanna Paananen

Ompele vaatteita, asusteita sekä sisustustekstiilejä ja korjaa sekä uudista vanhaa. Opi valmiskaavojen hyödyntämistä ja muokkaamista omien mittojen mukaan. Tutustu ompelukoneen ja saumurin monipuoliseen käyttöön sekä harjoittele peitetikkikoneen käyttöä trikoo-ompeleissa. Tarvitset mukaasi omat ompeluvälineet (mm. sakset, nuppineuloja, mittanauhan, merkkkausliidun tms., ompelulankoja) ja kankaita sekä muistiinpanovälineet. Ompelukoneita ja saumureita opistolla, saa ottaa oman koneen mukaan. Tavoitteena on, että opiskelija osaa hyödyntää valmiskaavoja ja niiden ompeluohjeita, osaa käyttää ompelukonetta, saumuria sekä tasosaumuria. Opiskelija osaa muuttaa valmiskaavaa omien mittojen ja mieltymysten mukaiseksi. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111444 Matto - Kudonnan alkeet/jatko**

ENTINEN OPISTOTALO I k. 1-2 Koulutie 1

Ma 18.00–20.30 13.1.–7.4.2025

Tunteja 36 kl 60,00 € 7–10 osallistujaa

Johanna Paananen

Mattokurssilla pääset tutustumaan kankaankudonnan saloihin. Kurssilla suunnitellaan oma matto ja saadaan opit yksilöllisen ja laadukkaan maton valmistukseen kangaspuissa kutoen. Kurssiin kuuluu teoriatunti, ohjattu kudonta ja viimeistely sekä tutustumme loimen tekoon. Valittavana on mattoloimia leveyksissä 80-140 cm, loimivärinä musta tai luonnonvalkoinen (mahdollisuus kutoa useammalla loimella, kutomisvuorot jaetaan). Kurssilla on myös mahdollisuus painaa matolle kuvioita. Maton kutominen vie aikaa aloittelijalta noin 15-20 tuntia / 2-3 kudontapäivää. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



### **111445 Korukurssi**

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

Ma 12.00–14.30 13.1.–14.4.2025

Tunteja 39 kl 62,00 € 7–12 osallistujaa

Jaana Pietikäinen ja Mervi Laukkanen vuorottelevat

Kurssilla tehdään erilaisia ketjuja hopealangasta ja korvakoruja sekä riipuksia hopealevystä pakottamalla, juottamalla ja prässäämällä. Mahdollisuus kierrättää uusiksi koruiksi vanhat hopealusikat ja korut. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111446 Parsi ja paikkaa näkyvästi**

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

La 10.00–14.00 15.2.2025

Tunteja 5 kl 15,00 € 7–12 osallistujaa

Satu Kankkunen

Korjaa ja kierrätä lempitekstiilisi parsimalla ja paikkaamalla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111448 Kaislanpunontakurssi**

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

La 10.00–16.00, Su 9.00–15.00 15.–16.3.2025

Tunteja 16 kl 24,00 € 7–10 osallistujaa

Sisko Mustaparta

Kurssilla punotaan pienehkö kaislakori, käyttäen palttina-, ristipunonta- ja palmikointitekniikoita. Opettajalta saa ostaa valmiiksi kostutettua kaislaa, 25 €/nippu (tilaa kaislat viimeistään kaksi viikkoa ennen kurssia 0400672139). Tarvikelista: sorkkavasara, mittanauha, nupinaulat, sakset, kaulin, suihkupullo, jätesäkki, vanha pyyhe, puumuotti (jos on). Opettajan puumuotteja saa käyttää. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111449 Huovutus**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

Ke 10.00–12.30 15.1.–9.4.2025

Tunteja 40 kl 48,00 € 7–12 osallistujaa

Satu Kankkunen

Kurssilla tutustutaan erilaisiin huovutustekniikoihin kuten neulahuovutukseen ja märkähuovutukseen. Voit valmistaa vaatteita, tossuja, lapasia, tauluja tai erilaisia hahmoja. Kurssi sopii aloittelijoille sekä jo aiemmin huovuttaneille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111450 Kauneutta arkeen keramiikasta**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

Ti 17.00–20.00 14.1.–25.2.2025

Tunteja 28 kl 45,00 € 7–12 osallistujaa

Susanna Hotari

Savi on moninainen materiaali, josta voi valmistaa kaunista arjen käyttötarpeisiin, kuten kulhoja, ruukuja, lautasia, vateja, rasioita tai vaikka laattoja. Toisaalta siitä voi muotoilla kauan mielessä pyörineen keraamisen veistoksen puutarhaan. Keramiikasta kauneutta arkeen- kurssilla työt toteutetaan erilaisin käsinrakennustekniikoin. Lopuksi tutustutaan lasitteiden maailmaan ja lasittamiseen. Sopii kaikille

ikään ja taitoon katsomatta. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111459 Kauneutta arkeen keramiikasta**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

Ti 17.00–20.00 11.3.–15.4.2025

Tunteja 24 kl 40,00 € 7–12 osallistujaa

Susanna Hotari

Savi on moninainen materiaali, josta voi valmistaa kaunista arjen käyttötarpeisiin, kuten kulhoja, ruukkuja, lautasia, vateja, rasioita tai vaikka laattoja. Toisaalta siitä voi muotoilla kauan mielessä pyörineen keraamisen veistoksen puutarhaan. Keramiikasta kauneutta arkeen- kurssilla työt toteutetaan erilaisin käsinrakennustekniikoin. Lopuksi tutustutaan lasitteiden maailmaan ja lasittamiseen. Sopii kaikille ikään ja taitoon katsomatta. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111460 Omat kuvat, piirustukset tai kirjoitukset keramiikalle**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00 4.–5.4.2025

Tunteja 10,33 kl 18,00 € 7–12 osallistujaa

Susanna Hotari

Fotolitografia eli kuvansiirto savelle on helppo kuvansiirtomenetelmä, jolla omat valokuvat, piirustukset tai tekstit voidaan siirtää saven pintaan. Tällä tekniikalla voit ikuistaa vaikka lemmikkisi kuvan keraamiselle laatalle. Tekniikka soveltuu erityisesti taidekeramiikan välineeksi, sillä jokainen kuva jäljentyy saven pintaan eri tavoin. Ota siis mukaasi valokuvia ja/tai piirustuksia tai tekstejä, korkeintaan A5 -kokoisia. Muut materiaalit ostettavissa opettajalta. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111461 Käsitöitä ajast` aikaan**

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

Ke 13.30–16.00 15.1.–9.4.2025

Tunteja 36 kl 43,00 € 7–20 osallistujaa

Helena Arffman

Tehdään perinteisiä käsitöitä monipuolisesti eri tekniikoin, neulotaan, virkataan, kirjotaan ja ommellaan käsin. Vanhoja tekstiilejä korjataan, uudistetaan, hyödyntäen monipuolisesti eri tekniikoita. Kurssilla on mahdollista jatkaa keskeneräisiä töitä ja toteuttaa aiemmin aloitettuja suunnitelmia. Ensimmäisellä kerralla ke 18.9.2024 suunnitellaan yhdessä kurssin sisältö. Lisätietoja opettajalta 0503256747. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111462 Kutojan Tupa**

OPINPORTTI Ik 01 (Lukio pohjakerros) Koulutie 3

Ke 17.00–19.15 15.1.–9.4.2025

Tunteja 36 kl 60,00 € 7–10 osallistujaa

Helena Arffman

Kurssilla käydään läpi yhdessä tehden loimen luominen, kankaan rakentaminen ja kutomisen perustechniikat. Kudotaan mm. poppanoita, mattoja, pyyheliinoja, matkahuopia, seinätekstiilejä. Sopii aloittelijoille sekä aiemmin kudotaan harrastaneille, sillä kurssilla ohjataan itsenäiseen työskentelyyn. Lisätietoja opettajalta 0503256747. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111465 Hirsikehikoita höylähirrestä**

Toimipaikka avoin

Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.30 7.–29.3.2025

Tunteja 40 kl 130,00 € 8–10 osallistujaa

Pekka Martikainen

Kurssilla voi rakentaa pienimuotoisia hirsikehikoita esim. koirankoppi, leikkimökki, laavu, kota, pieni aitta tai grillikatos. Työvälineinä vasara, taltta, mitta ja kynä. Hirsikehikot sahataan ja lovetaan joko omista hirsistä tai opettajalta on varattavissa pieni erä 44 x 145 tai 72x165 höylähirttä p. 0405331931. Kurssimaksussa on huomioitu tilavuokra. E kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Muut taide- ja taitoaineet**

### **111711 Lasityön viikonloppukurssi**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

Pe 16.00–20.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30 10.1.–23.2.2025

Tunteja 38 kl 68,00 € 7–12 osallistujaa

Sari Ronkainen

Kurssilla voi tehdä sulatus-, tiffany- ja lyijylasitöitä sekä yhdistelemällä eri tekniikoita. Sopii myös aloittaville lasityön harrastajille. Kurssimaksuun sisältyy kurssilla tehtävien töiden sulatus ja taivutus. Ei kausi- tai perhekortilla. Kurssipäivät ovat 2.-3.11. ja 31.11.-1.12. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111712 Mosaiikkia päivällä**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

Ti 12.00–14.30 14.1.–8.4.2025

Tunteja 36 kl 47,00 € 7–14 osallistujaa

Jaana Pietikäinen tai Satu Kankkunen

Kurssi on tarkoitettu sekä aloitteleville ja kokeneemmille mosaiikin taitajille. Materiaalina voi käyttää laattojen, posliinin ja lasin hukkapaloja tai valmiita mosaiikkipaloja. Perinteisten mosaiikkitöiden lisäksi kurssilla voi tehdä ja päällystää myös kolmiulotteisia hahmoja sekä käänteistekniikalla betonilaattoja. Tarvittaessa myös lasin sulatus on mahdollista. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111713 Korukivenhionta**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30 24.–26.1.2025

Tunteja 20 kl 47,00 € 7–13 osallistujaa

Matti Heinonen

Kurssilla valmistetaan pääosin kotimaisista korukivistä sekä koruja että pienesineitä. Kurssin aikana ehdit valmistamaan useampia töitä esim. riipuksia. Kivet sisältyvät tarvikemaksun 7 €, maksetaan opettajalle. Myös omista kivistä voi hioa koruja. Opettajalta voi ostaa korupohjia. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111714 Lasityön alkeet**

OPINPORTTI Ik. 11 Koulutie 3

To 18.00–20.15 16.1.–27.3.2025

Tunteja 30 kl 50,00 € 7–12 osallistujaa

Mervi Laukkanen

Tule opettelemaan lasin työstön alkeet alusta lähtien. Kurssi sisältää työvälineiden ja koneiden käytön opetusta sekä lasin leikkauksen harjoittelua. Teemme pieniä lasitöitä ja opimme Tiffanytyön alkeita. Kurssi on tarkoitettu etupäässä aloitteleville. Tervetuloa matalalla kynnyksellä mukaan. Opetellaan yhdessä! Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111716 Kehyskudonta**

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

Pe 18.00–20.15, La 10.00–14.00 4.–5.4.2025

Tunteja 8 kl 15,00 € 7–12 osallistujaa

Mervi Laukkanen

Kudotaan oma suunnitelma kuvio esim. rimoista tehtyyn- tai vanhaan taulun kehukseen. Työhön voi käyttää esim. jämälankoja, järviruokoa, metallilankaa, kuivakukkia. Ideoidaan yhdessä! Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111717 Kansallispuvun muokkaus**

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

Ke 18.00–20.15 5.2.–16.4.2025

Tunteja 30 kl 36,00 € 7–12 osallistujaa

Mervi Laukkanen

Tule kansallispuvun muokkauksurssille. Jos sinulla on puku, joka ei ole mittojesi mukainen. Isonnetaan tai pienennetään tarpeen mukaan. Voi myös korjata rikkimennyttä pukua. Ensimmäisellä kerralla tarkastellaan pukuja ja suunnitellaan tulevaa työskentelyä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111719 Nahkatyö**

OPINPORTTI Ik. 12 Koulutie 3

Ma 18.00–20.15 20.1.–10.3.2025

Tunteja 24 kl 29,00 € 7–12 osallistujaa

Mervi Laukkanen

Löytyykö varastosta vanhoja nahkatakkeja, joita ei enää tule pidettyä? Tule nahan ompelukurssille, jossa voit uudistaa vanhan takin uudeksi tuotteeksi esim. laukuksi tai muuksi asusteeksi. Ideat

kukkimaan! Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111721 Ihanat tuohityöt**

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.45, Su 9.00–14.45 28.2.–2.3.2025

Tunteja 20 kl 30,00 € 7–13 osallistujaa

Jaana Öljymäki

Opettelemme tuohitöiden perusasiat ja valmistamme eri tekniikoilla esimerkiksi leipäkorin, säilytyskopan, koruja ja muita pientuotteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali (noin 8-30 e). Mukaan puukko, mattoveitsi, leikkuualusta, sakset, metalliviivain sekä noin 30 kpl pyykkipoikia. Osallistujille lähetetään tarkemmat ohjeet ennen kurssia Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Kielet**

### **120306 Kevätpäivän kertausta**

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

La 9.00–14.00 8.2.2025

Tunteja 6,67 kl 15,00 € 5–15 osallistujaa

Merja Auvinen

Jatkoa aikaisemmille englannin kevään kertauskursseille. Tilaisuus päästä käyttämään englantia ja samalla kerrata perusasioita. Helppoa kertausta ei niin vakavasti ja "fun and games" uusin tehtävin, kuten Pub Quiz ja laulun sanoja englanniksi. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **121304 English for You, too!**

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

To 15.00–16.30 16.1.–10.4.2025

Tunteja 24 kl 29,00 € 7–15 osallistujaa

Merja Auvinen

Jatkamme alkeista eteenpäin EFY, too! Book 2 kirjalla, kappaleilla 5-8. Käymme läpi perusasioita edeten verkkaiseen tahtiin. Käymme ostoksilla, yövyimme hotellissa ja opimme hyödyllistä sanastoa jokapäiväisistä kodin askareista. Sopii myös kertaukseksi, jos englanti joskus jäänyt kesken tai päässyt unohtumaan Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **121305 Stepping Stones 2**

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

To 16.30–18.00 16.1.–10.4.2025

Tunteja 22 kl 26,00 € 7–15 osallistujaa

Merja Auvinen

Uusi kurssi englantia jo osaavalle ja sitä useamman vuoden lukeneelle. Puhumiseen kannustava oppimateriaali, jossa kieltä opitaan sitä käyttämällä. Suullisia tehtäviä ja sanaston kertausta pareittain. Aiheina aikuisopiskelijaa kiinnostavat ajankohtaiset aiheet. Oppikirjana Stepping Stones 2. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **121903 Karjalankieli**

OPINPORTTI Iik. 23 Koulutie 3

pe 17-18.30 17.1.-11.4.2025

Tunteja 24 kl 29 € 7-20 osallistujaa

Kari P. Koslonen

Terveh hyvä ristikanzu. Himoittauko sinuu tuttavuo Karjalan kieleh da kuturah. Tule joukkoh yhtes opastumah libo mustelemah Karjalan kiieldy. Kiinnostaako karjalankieli? Tule tutustumaan ja oppimaan mukavaan joukkoon tekstien, runojen ja laulujen kautta Karjalan kieltä. Ryhmä kokoontuu joka perjantai. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Historia**

### **131107 Pielaveden ihmisiä ja elämää – sukellus paikallishistoriaan**

PUUSTELLIN KOULU, kirjastoluokka

Ma 16.15–17.45 20.1.–17.3.2025

Tunteja 16 kl 20,00 € 7–20 osallistujaa

Emmi Nousiainen

Kurssilla tutustutaan Pielaveden paikallishistoriaan eri näkökulmista ja eri aikoina huomioiden kurssilaisten omat kiinnostuksen kohteet. Kurssilla tutkitaan yhdessä mennyttä ja kerätään tarinoita omalta paikkakunnalta. Lisäksi tutustutaan erilaisiin historiantutkimuksen lähdeaineistoihin, tärkeimpiin tietokantoihin ja tiedonhakuun, tutkimuksen tekemiseen ja niin edelleen. Kurssilla oma tietokone tai muu laite ei ole välttämätön, mutta sitä suositellaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **131108 Minun sukuni- sukututkimuksen alkeiskurssi**

PUUSTELLIN KOULU, kirjastoluokka

To 16.30–18.30 16.1.–10.4.2025

Tunteja 32,04 kl 38,00 € 7–20 osallistujaa

Emmi Nousiainen

Suosittu sukututkimuksen alkeiskurssi saa jatkoa! Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, eli sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa osaamista aiheesta. Voit myös tulla kurssille virkistämään osaamistasi. Kurssilla tutustutaan tärkeimpiin sukututkimuksen lähdeaineistoihin sekä sukututkimusta koskeviin sähköisiin palveluihin (mm. Hiski, Katiha, Astia, SSHY). Kurssin painotus on käytännön työskentelyssä ja kurssilla on mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen. Jokaiselle pyritään löytämään oma, toimiva tapansa kartoittaa sukunsa historiaa. Oma laite ei ole välttämätön, mutta sitä suositellaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **131109 Juuria syvemmälle – sukututkimuksen jatkokurssi**

Puustellin koulu, kirjasto Laurinpurontie 23

To 18.30–20.30 23.1.–3.4.2025

Tunteja 26,70 kl 32,00 € 7–20 osallistujaa

Emmi Nousiainen

Tällä kurssilla voit ottaa aikaa omalle sukututkimuksellesi ja oppia lisää sukusi historiasta! Kurssilla jatkamme syventymistä mm. erilaisiin sukututkimuksen lähdeaineistoihin, hyödyllisiin suvun historiaan vaikuttaneisiin ilmiöihin sekä muihin toivottuihin teemoihin. Koska kurssi on jatkokurssi, sinun on hyvä

hallita perusteet mm. hakukoneista (Hiski, Katiha) ja muiden keskeisten palveluiden (Astia / Digihakemisto / SSHY:n) käytöstä. Kurssin painotus on käytännön työskentelyssä ja kurssilla on mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen. Oma laite ei ole välttämätön, mutta sitä suositellaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## Hyvinvointi

### 611107 Hoitava hengitys

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

Ti 17.30–19.45 14.–28.1.2025

Tunteja 9 kl 38,00 € 7–10 osallistujaa

Kirsi Mykkänen

Hoitava hengitys HB@kurssi on Buteyko-menetelmään perustuva, lääkkeetön ja luonnonmukainen hengitysongelmien itsehoitomenetelmä. Helpottamaan stressiä, lievittämään unioongelmia ( kuorsaus, uniapnea ), helpottamaan astmaa ja tukkoisuutta, sekä parantamaan hapensaantia. Kurssi on tarkoitettu kaikille, esim. astmasta ja uniapneasta kärsiville, mutta erityisesti tekniikoita voivat hyödyntää hoitotyössä, hyvinvointi alalla työskentelevät ja työssään ääntä käyttäville. (opettajat, laulajat). Kurssi koostuu teoria jaksoista ja käytännön harjoituksista. Kurssimaksuun sisältyy hengitysharjoituksiin tarvittavat välineet, Breathin setti (arvo 23€) sekä monisteita (noin 10 sivua). Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### 611108 Unihengitys

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

La 10.00–13.00 18.1.2025

Tunteja 4 kl 35,00 € 7–12 osallistujaa

Kirsi Mykkänen

Hoitava hengitys HB@kurssi on Buteyko-menetelmään perustuva, lääkkeetön ja luonnonmukainen hengitysongelmien itsehoitomenetelmä. Astma, kuorsaus ja uniapnea ovat nykyisin yhä useamman ihmisen vaivoja. Palauttamalla häiriintynyt, pinnallinen suuhengitys takaisin alkuperäiseen syvään, mutta kevyeen nenähengitykseen, elimistö saa enemmän happea ja hengitys on syvempää sekä rauhallisempaa, jolloin unikin on levollisempaa. Teoria luento auttaa ymmärtämään nenähengityksen merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille. Kurssilla opetellaan yksinkertaisia hengitysharjoituksia, jotka auttavat nenähengitykseen siirtymistä ja parempaan hapen saantiin, sekä kielijumppaa, jolla vahvistetaan ja kiinteytetään nielun lihaksia. Teoriaa hengityksestä ja astmasta, kuorsauksesta ja uniapneasta. Hengitysharjoituksissa tarvittavat välineet, Breathin setti (arvo 23 €) ja monisteet sisältyvät kurssimaksuun. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### 611109 Ikääntyneen hengitys haasteet

OPINPORTTI Ik. 23 Koulutie 3

Ti 12.00–14.15 4.–11.2.2025

Tunteja 6 kl 38,00 € 7–10 osallistujaa

Kirsi Mykkänen

Hoitava hengitys HB@kurssi on Buteyko-menetelmään perustuva, lääkkeetön ja luonnonmukainen hengitysongelmien itsehoitomenetelmä. Ikääntyvän elämänlaadun itsenäisyyden säilyttämisen kannalta fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Jotta hengitysongelmat eivät muodostuisi esteeksi liikkumiselle,

olisi hyvä huomioida, että myös hengityselimistön kuntoa kannattaa ylläpitää ja parantaa. Kurssilla teoriaa hengitykseen liittyen sekä hengitysharjoituksia ja kelijumppaa. Kurssimaksuun sisältyy hengitysharjoituksiin tarvittavat välineet, Breathin setti (arvo 23€) sekä monisteita (noin 10 sivua). Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **611115 Ensiapu 1**

OPINPORTTI (Lukio) I k 32 Koulutie 3

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30 15.–16.3.2025

Tunteja 16 kl 50,00 € 7–16 osallistujaa

Markus Kantola

Ensiavun peruskurssi antaa perustiedot ja -taidot auttamiseen hätätilanteissa sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. EA1 kurssitodistus on voimassa kolme vuotta. Sisältö: auttamistointa onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, tajuttomalle annettava ensiapu, peruselvytys sisältäen sydäniskurin käyttökoulutuksen, tukehtuvan ensiapu, verenkierron häiriötila (sokki). Tavallisimmat sairauskohtaukset, palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat, myrkytykset ja haavat. Kausi-perhekortti ei käy kurssimaksuksi. Sähköinen ja muovinen EA kortti 25€, maksetaan kouluttajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **Muut kurssit**

#### **719807 Metsästäjäntutkintoon valmentava kurssi, viikonloppukurssi**

OPINPORTTI I k. 23 Koulutie 3

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 19.–20.7.2025

Tunteja 16 kl 24,00 € 10–30 osallistujaa

Urpo Tolonen, Antti Ikkäheimo

Kurssi perehdyttää metsästäjäntutkinnossa vaadittaviin tietoihin ja taitoihin. Varsinainen tutkinto kurssin viimeisellä kerralla. Hyväksytyt tutkinnon jälkeen voi lunastaa metsästyskortin tai todistuksen hyväksytyt metsästäjäntutkinnon suorittamisesta. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

#### **811209 Helppoa ja maukasta arkiruokaa**

PUUSTELLIN KOULU, kotitalousluokka Laurinpurontie 23

Ma 18.00–20.15 10.–24.3.2025

Tunteja 9 kl 20,00 € 7–12 osallistujaa

Urpo Tolonen

Kurssilla valmistetaan helppoa ja maukasta perusruokaa arkeen eri raaka-aineista. Ensimmäisellä kerralla kokataan kotimaisesta kalasta kaksi eri ruokalajia. Jatko mietitään yhdessä opiskelijoiden kanssa. Raaka-aine maksu maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



### **811205 Voileipäkakkukurssi**

PUUSTELLIN KOULU, kotitalousluokka Laurinpurontie 23

La 9.00–14.30 15.2.2025

Tunteja 5,50 kl 20,00 € 7–12 osallistujaa

Anne Laitila, koko Suomi leipoo kisan voittaja

Kurssilla valmistetaan erilaisia maukkaita voileipäkakkuja sekä saat vinkkejä voileipäkakkujen tekoon aina täytteistä koristeluun saakka. Kakun kuorruttamista helpottaa palettiveitsen käyttö. Myös kakkuraappa on oiva apuväline niin suolaisten kuin makeiden kakkujen kuorruttamisessa. Kurssilla ei ole näitä käytettävissä, mutta tarvittaessa voit tilata välineet opettajan kautta ilmoittamalla asiasta opistolle kaksi viikkoa ennen kurssia. Palettiveitsen hinta 10 €, kakkuraapan hinta 17 €. Nämä maksetaan suoraan opettajalle. Raaka-ainemaksu 45 € maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **811206 Kreemikakkukurssi**

PUUSTELLIN KOULU, kotitalousluokka Laurinpurontie 23

La 10.00–15.15 15.3.2025

Tunteja 6 kl 20,00 € 7–10 osallistujaa

Anne Laitila, koko Suomi leipoo kisan voittaja

Kurssilla täytetään opiskelijoiden ennakkoon valmistama kakkupohja moussetäytteellä käyttäen apuna marenkivoikreemiä. Kakku kuorutetaan marenkivoikreemillä sekä suklaavalumilla ja opetellaan erilaisia helppoja koristelutapoja tekstuuri- ja pintojen tekemiseen. Lisäksi valmistetaan koristeita vohveli- ja riisipaperista. Kakkupohjan resepti lähetetään osallistujille n. viikkoa ennen kurssia. Kurssilla tarvittavat välineet palettiveitsen, myös kakkuraappa helpottaa työskentelyä. Kurssilla ei ole näitä käytettävissä, mutta tarvittaessa voit tilata välineet opettajan kautta ilmoittamalla asiasta opistolle kaksi viikkoa ennen kurssia. Palettiveitsi 10 €, kakkuraappa 17 €. Raaka-ainemaksu 27 € maksetaan myös opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831201 Hygieniapassikoulutus**

OPINPORTTI Iik. 23 Koulutie 3

Ma 18.00–20.15 17.–31.3.2025

Tunteja 6 kl 15,00 € 7–30 osallistujaa

Janne Maksimainen

Jos työskentelet elintarvikealalla, sinulla on hyvä olla hygieniapassi, jolla osoitat hallitsevasi tarpeelliset hygieniatiedot ja -käytännöt. Kahden kerran kurssi valmentaa hygieniosaamistestien suorittamiseen. 17.3. perehdytään aineistoon, jonka jälkeen sinulle jää kaksi viikkoa aikaa opiskella aineistoa itsenäisesti ja 31.3. suoritetaan hygieniapassitesti. Yli 15 vuotta täyttäneille. Hygieniosaamistesti- ja todistusmaksu 35 €. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## Liikunta

### 831151 Hathajooga alkeet

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

Ma 18.30–19.45 13.1.–7.4.2025

Tunteja 19,92 kl 30,00 € 7–20 osallistujaa

SJL Marjatta Airas

Tule parantamaan hyvinvointiasi joogan avulla. Jooga vetreyttää lihakset ja hengityksen viedessä liikettä mieli tyyntyy. Tällä kurssilla edetään rauhallisesti ja kehoa kuunnellen. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### 831152 Hathajooga jatko

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

Ti 16.45–18.00 14.1.–8.4.2025

Tunteja 19,92 kl 30,00 € 7–20 osallistujaa

SJL Marjatta Airas

Jo aikaisemmin joogaa harrastaneille. Tule parantamaan hyvinvointiasi joogan avulla. Jooga vetreyttää lihakset ja hengityksen viedessä liikettä mieli tyyntyy. Kurssilla keskitytään koko kehon hyvinvointiin. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### 831155 Päivätreeni

OPINPORTTI (Lukio), liikuntasali Koulutie 3

Pe 10.30–11.30 10.1.–11.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–20 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Kuntoa kohottavaa ja sykettä nostavaa liikuntaa. Tunti koostuu aerobisesta harjoittelusta sekä monipuolisista lihaskuntoliikkeistä. Tunnin aluksi lämmitellään ja lopuksi venytellään. Kaksi ensimmäistä kertaa pidetään korvaavassa paikassa, opettaja ilmoittaa kurssilaiselle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### 831156 Kiddiejam, 3-5v. tanssiliikuntaa

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

To 16.30–17.00 9.1.–10.4.2025

Tunteja 8,71 kl 13,00 € 7–12 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Kiddiejam tunnilla päästään kurkistamaan eri tanssilajien maailmaan. Tanssituokio tarjoaa maistiaisia showtanssin, baletin, kansantanssin ja paritanssin perusteista. Tunti kehittää lapsen tanssillisia perustaitoja leikin lomassa. Kiddiejam on jammailua lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



### 831157 Kiddiejam, 6-8v. tanssiliikuntaa

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

To 17.00–17.30 9.1.–10.4.2025

Tunteja 8,71 kl 13,00 € 7–12 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Kiddiejam tunnilla päästään kurkistamaan eri tanssilajien maailmaan. Tanssituokio tarjoaa maistiaisia



showtanssin, baletin, kansantanssin ja paritanssin perusteista. Tunti kehittää lapsen tanssillisia perustaitoja leikin lomassa. Kiddiejam on jammailua lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831158 Kiddiejam, 9-12 v. tanssiliikuntaa**

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

To 17.30–18.15 9.1.–10.4.2025

Tunteja 13 kl 20,00 € 7–12 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Kiddiejam tunnilla päästään kurkistamaan eri tanssilajien maailmaan. Tanssituokio tarjoaa maistiaisista showtanssin, baletin, kansantanssin ja paritanssin perusteista. Tunti kehittää lapsen tanssillisia perustaitoja leikin lomassa. Kiddiejam on jammailua lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



### **831159 Lavis, Pielavesi**

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

To 18.15–19.15 9.1.–10.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–30 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan yksin tuttuja lavatanssilajeja ja mausteina välillä jotain erikoisempiakin rytmejä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831160 Dancemix, Pielavesi**

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

To 19.15–20.15 9.1.–10.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–30 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Dancemix tunnilla tanssitaan ja hikoillaan hyvän musiikin tahdissa. Tunneille ei tarvitse aiempaa tanssikokemusta, koreografiat on helppoja ja tällä tunnilla saa pitää hauskaa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831161 Venyttely**

OPINPORTTI (Lukio), liikuntasali Koulutie 3

Pe 11.30–12.00 10.1.–11.4.2025

Tunteja 8,58 kl 15,00 € 7–20 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Lempeä laskeutuminen viikonloppuun alkaa ihanalla venyttelyllä, kehonhuollolla sekä rentoutumisella. Puolen tunnin aikana venytellään rauhallisen musiikin tahdissa, tehdään kehoa huoltavia liikkeitä ja lopuksi rentoudutaan hetkiseksi. Tämä venyttely sopii päivätreenin jälkeen tehtäväksi, mutta venyttelyyn voi tulla mukaan, vaikka päivätreeniin ei osallistuisikaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831162 Tanssoijat +65v**

SUOJALA Puistotie 8

Ma 10.00–11.30 13.1.–7.4.2025

Tunteja 24 kl 43,00 € 7–30 osallistujaa

Eeva Komulainen

Tanssit ovat eri maista tulevia seuratanseja, joita tanssitaan ryhmänä eri muodostelmissa, myös soolona. Joka tanssilla on oma koreografia ja askeleet helposti opittavissa. Kehittää keskittymiskykyä ja tasapainoa. Rytmeinä valsseista rumbaan ja tangosta humppaan. Tule rohkeasti kokeilemaan, sopii myöskin aloittelijoille. Huom. omaa paria ei tarvita. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831163 Iloa istumatansseista**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Ti 10.00–11.00 14.1.–8.4.2025

Tunteja 15,96 kl 24,00 € 7–12 osallistujaa

Eeva Komulainen

Ikäinstituutin istumatanssit on mukava ja hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto ikääntyville. Liikumme rytmikkään musiikin tahdissa tuolilla istuen. Istumatanssissa käytetään oppimista ja muistamista helpottavia mielikuvia. Erittäin hyvää aivojumppaa. Sopii hyvin myöskin liikuntarajoitteisille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831164 Iloa istumatansseista**

OPINPORTTI Ik. 13 Koulutie 3

Ti 11.00–12.00 14.1.–8.4.2025

Tunteja 15,96 kl 24,00 € 7–12 osallistujaa

Eeva Komulainen

Ikäinstituutin istumatanssit on mukava ja hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto ikääntyville. Liikumme rytmikkään musiikin tahdissa tuolilla istuen. Istumatanssissa käytetään oppimista ja muistamista helpottavia mielikuvia. Erittäin hyvää aivojumppaa. Sopii hyvin myöskin liikuntarajoitteisille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831165 ISTIS**

LIIKUNTAHALLI Puistotie 7

Ke 16.00–17.30 8.1.–9.4.2025

Tunteja 22,75 kl 32,00 € 7–20 osallistujaa

Pirkko Kekkonen

Istis eli istumalentopallo on pystylentopallosta kehitetty laji, joka sopii kaiken ikäisille, etenkin jos on esim. polvi-, nilkka-, selkävaivoja. Ainoana vaatimuksena on olkapäiden normaali liikkuvuus. Istis kehittää tekniikkaa, vahvistaa keskivartalon lihaksia, tekee hyvää niska- ja hartiavaivojen liikkuvuudelle, edistää verenkiertoa, parantaa psyykettä ja mieli rentoutuu pelatessa. Ota mukaan liukuva istuinalunen esim. puutarhatuolin pehmuste. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831166 Varttuneiden liikunta, Kirkonkylä**

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

Ma 15.05–16.05 13.1.–7.4.2025

Tunteja 15,96 kl 26,00 € 7–30 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Ryhmä on tarkoitettu kuntouttavaksi ja ennaltaehkäiseväksi liikunnaksi. Monipuolista liikuntaa kaikille lihasryhmille turvallisesti ja liikkujien terveydentila huomioon ottaen. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831167 Tehojumppa**

OPINPORTTI (Lukio), liikuntasali Koulutie 3

Ma 17.30–18.30 13.1.–14.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–20 osallistujaa

Tuula Moilanen

Kurssi sisältää sekä oman kehonpainolla tehtyä jumppaa sekä irtopainoilla tehtäviä liikkeitä. Kurssi parantaa lihaskuntoa sekä kestävyyttä. Kurssille on tervetulleita kaikki ja painoja voi lisätä ja vähentää oman makunsa mukaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831168 Kehonhuolto&venyttely**

OPINPORTTI (Lukio), liikuntasali Koulutie 3

Ma 18.30–19.15 13.1.–14.4.2025

Tunteja 13 kl 20,00 € 7–20 osallistujaa

Tuula Moilanen

Kehonhuoltotunti auttaa palautumaan rasituksesta, lisäämään liikkuvuutta ja vetreyttä sekä parantamaan kehonhallintaa. Tunnilla tehdään mm. erilaisia liikkuvuusharjoituksia kuten dynaamisia ja staattisia venytyksiä sekä aktivoidaan kehon tukilihaksia. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831169 Aamukuntosali**

LIIKUNTAHALLI kuntosali Puistotie 7

Ti 8.00–9.00 7.1.–8.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–12 osallistujaa

Tuula Moilanen

Käynnistä päivä kuntosalilta! Aamukuntosalilla tehdään tehokasta ja monipuolista kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 14.00

### **831170 Varttuneiden liikunta Pohjois-Pielavesi, kevät**

POHJOIS-PIELAVEDEN KOULU Kiuruvedentie 1595

Ke 17.00–18.00 8.1.–9.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–15 osallistujaa

Tuula Moilanen

Ryhmä on tarkoitettu kuntouttavaksi ja ennaltaehkäiseväksi liikunnaksi. Monipuolista liikuntaa kaikille lihasryhmille turvallisesti ja liikkujien terveydentila huomioon ottaen. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831171 Liikunta Pohjois-Pielavesi, kevät**

POHJOIS-PIELAVEDEN KOULU Kiuruvedentie 1595

Ke 18.00–19.00 8.1.–9.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–15 osallistujaa

Tuula Moilanen

Monipuolista ja lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa, vaihtuvin teemoin ja välinein. Aluksi lihasten lämmittelyä ja lopussa venyttelyä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831172 After work -treeni**

Toimipaikka avoin

To 16.15–17.15 9.1.–10.4.2025

Tunteja 17,29 kl 26,00 € 7–15 osallistujaa

Tuula Moilanen

Miltä kuulostaisi työpäivän jälkeen hetki itselle liikunnan parissa? After work -treeneissä teemat vaihtuvat ja niitä suunnitellaan kurssilaisten kanssa yhdessä ensimmäisen treenikerran yhteydessä. Teemoina muun muassa ulkoliikunta, kuntosali, jumppa vaihtuvin välinein, pelailu, kehonhuolto jne. Kurssi tarjoaa myös osallistujilleen tietoisuutta esimerkiksi treenin jälkeisestä ravinnosta ja palautumisesta. Koontumiskertojen paikat vaihtuvat ja niistä tiedotetaan kurssilaisille viestein ennakoon. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831173 Juoksukoulu**

Toimipaikka avoin

Ma 17.00–18.00 5.5.–9.6.2025

Tunteja 7,98 kl 15,00 € 7–12 osallistujaa

Tuula Moilanen

Haluatko pystyä juoksemaan ilman, että täytyy koko ajan psyykätä itseään jaksamaan ja jatkuvasti käyttämään tahdonvoimaa? Juoksukoulu on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita juoksuharrastuksen aloittamisesta tai tarvitsevat tukea juoksuharrastuksen jatkamiseen/ylläpitämiseen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja välineiksi riittävät lenkkarit ja mukava liikuntavaatetus. Juoksukoulun aikana saat tietoa oikeanlaisesta juoksuharjoittelusta ja sen aloittamisesta, juoksutekniikasta, lihaskuntoharjoittelusta jne. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831174 Pihatreenit**

Opinportin takapiha Koulutie 3

Ti 17.00–18.00 6.5.–10.6.2025

Tunteja 7,98 kl 15,00 € 7–20 osallistujaa

Tuula Moilanen

Pihatreenit kohottaa kuntoa ja piristää päivää. Harjoitukset suunnitellaan niin, että jokainen pystyy treenaamaan oman kunnon ja tuntemustensa mukaan. Joko täysillä tai sitten vähän varovaisemmalla tahdilla. Harjoitukset sisältävät muun muassa oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita, ulkokuntosalilaitteilla, kahvakuulilla. Ota mukaan oma jumppapatja ja juomapullo. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831175 Kuntosali**

LIIKUNTAHALLI kuntosali Puistotie 7

Ti 16.30–17.30 14.1.–8.4.2025

Tunteja 17,29 kl 24,00 € 7–15 osallistujaa

Tanja Saastamoinen

Tunneilla opit käyttämään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja turvallisesti ja tehokkaasti. Treenien avulla kehität kestävyys- ja lihaskuntoasi. Tunneilla tehdään alkulämmittelyn jälkeen monipuolinen lihaskuntotreeni eri laitteilla ja välineillä. Tunti päätetään venyttelyllä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831176 Kuntosali**

LIIKUNTAHALLI kuntosali Puistotie 7

Ti 17.30–18.30 14.1.–8.4.2025

Tunteja 15,96 kl 24,00 € 7–15 osallistujaa

Tanja Saastamoinen

Tunneilla opit käyttämään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja turvallisesti ja tehokkaasti. Treenien avulla kehität kestävyys- ja lihaskuntoasi. Tunneilla tehdään alkulämmittelyn jälkeen monipuolinen lihaskuntotreeni eri laitteilla ja välineillä. Tunti päätetään venyttelyllä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831177 Country line -rivitanssi, helpot**

SUOJALA Puistotie 8

Ma 18.00–19.00 13.1.–7.4.2025

Tunteja 15,96 kl 30,00 € 7–16 osallistujaa

Eeva Komulainen

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji. Rivitanssi on liikuntaa, joka vahvistaa muistia ja koordinaatiota. Musiikkina käytetään kantria, irlantilaista musiikkia ja latinorytmejä. Tanssin iloa rennossa porukassa. Sopii myös aloittelijoille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831178 Country line -rivitanssi, jatko**

SUOJALA Puistotie 8

Ma 19.00–19.45 13.1.–7.4.2025

Tunteja 12 kl 22,00 € 7–16 osallistujaa

Eeva Komulainen

Sopii perusaskeleet ja -kuviot osaaville. Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji. Rivitanssi on liikuntaa, joka vahvistaa muistia ja koordinaatiota. Musiikkina käytetään kantria, irlantilaista musiikkia ja latinorytmejä. Tanssin iloa rennossa porukassa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831179 Salibandy kurssi 7-12 v.**

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

Ma 16.30–17.30 13.1.–7.4.2025

Tunteja 15,96 kl 24,00 € 7–20 osallistujaa

Sami Hankonen ja Saku Riihola

Kurssilla perehdytään tekniikkaan ja pelinomaisiin harjoituksiin pelaamisen sekä pienpelien avulla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



### **831180 Salibandy kurssi 13-15 v.**

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

Ma 17.30–18.30 13.1.–7.4.2025

Tunteja 17,29 kl 24,00 € 7–20 osallistujaa

Sami Hankonen ja Saku Riihola

Kurssilla perehdytään tekniikkaan ja pelinomaisiin harjoituksiin pelaamisen sekä pienpelien avulla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



### **831181 Ryhtikurssi**

LIKUNTAHALLI kuntosali Puistotie 7

Ke 15.15–16.15 15.1.–9.4.2025

Tunteja 15,96 kl 24,00 € 7–14 osallistujaa

Tanja Saastamoinen

Onko sinulla alaspäin painunut ryhti? Eteenpäin kääntyneet olkapäät? Lihaskivien aiheuttamia kiputiloja yläselässä lapaluiden alueella? Kurssilla ohjataan ryhtiä ja yläselän asentoa kohentavia liikkeitä ja parannetaan rintarangan liikkuvuutta. Keskitytään myös yläselän ja niskahartiaseudun lihaskivien lieventymiseen harjoitteiden ja venyttelyiden avulla. Sopii kaikille, erityisesti toimistotyöläisille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831182 Lapsi-aikuinen jumppa**

LIKUNTAHALLI Puistotie 7

Ma 17.00–17.45 13.1.–7.4.2025

Tunteja 12 kl 24,00 € 7–20 osallistujaa

Toni Pohjatalo

Lapsi-aikuinen jumppa on tarkoitettu alle 6-vuotiaille lapsille ja heille tärkeälle aikuiselle kuten vanhemmalle tai isovanhemmalle. Jumppa tarjoaa lapsen ja aikuisen yhteistä aikaa liikunnan ja leikin iloisessa maailmassa. Luvassa hauskoja tempuratoja, pelejä, leikkejä, vilskettä ja vähän rauhoittumistakin.





Kurssilla lapsi liikkuu yhdessä oman aikuisen kanssa. Kurssille ilmoitetaan vain osallistuva aikuinen. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831189 Matalan kynnyksen jumppa**

LIIKUNTAHALLI Puistotie 7

To 16.00–17.00 16.1.–10.4.2025

Tunteja 15,96 kl 24,00 € 7–20 osallistujaa

Tanja Saastamoinen

Tämä kurssi on juuri sinulle, joka mietit kuntoilun aloittamista. Kehonpaino kuntoilua, sykkeen kohotusta ja liikkuvuuden parantamista. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831194 Kuntonyrkkeily**

PUUSTELLIN KOULU, liikuntasali Laurinpurontie 23

Ke 19.00–20.30 15.1.–26.2.2025

Tunteja 14 kl 15,00 € 7–20 osallistujaa

Saku Riihola

Kurssilla harjoitellaan kuntonyrkkeilyn perustekniikan alkeita ja tehdään monipuolisesti kunto- ja voimaharjoitteita. Kuntonyrkkeily sopii kaiken ikäisille. Tule kokeilemaan! Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025

9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831196 Treenilauantait**

OPINPORTTI (Lukio), liikuntasali Koulutie 3

La 12.00–13.30 25.1.–5.4.2025

Tunteja 10 kl 16,00 € 9–15 osallistujaa

Tanja Saastamoinen

Treenilauantait pitävät sisällään hikistä menoa, sykettä nostattavaa treeniä sekä koko kropan lihastreeniä. Lopuksi puolen tunnin venyttelyt. Kokoontumiset 25.1., 8.2., 22.2., 22.3. ja 6.4. Ilmoittautuminen

alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831197 Liikuntaseikkailijat 5-6 vuotiaat**

OPINPORTTI liikuntasali Koulutie 3

Ma 16.30–17.15 13.1.–7.4.2025

Tunteja 12 kl 18,00 € 7–12 osallistujaa

Sanna Nousiainen

Iloa ja elämyksiä liikkumisen kautta! Pelataan erilaisia pelejä ja liikutaan monipuolisesti. Tule mukaan löytämään liikunnan riemu ja uusia lempileikkejä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



JOS ET LÖYTÄNYT ITSELLESI SOPIVAA KURSSIA, KURKKA KEITELEEN KURSSITARJONTA. MEIDÄN KANSALAI SOPISTOMME – OLET TERVETULLUT MOLEMPIIN TOIMIPISTEISIIN



# KEITELE

## Musiikki

### **111131 Pianonsoitto Keitele - kevätlk.**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, alakoulun perusluokka A32 Koulutie 4

Ma 15.30–17.00 13.1.–12.5.2025

Tunteja 32 kl 48,00 € 4–6 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Opiskelemaan voi tulla kuka tahansa iästä ja soittotaidosta riippumatta. Opetus on yksilöopetusta 15 min/kerta. Käytetään eri oppimateriaaleja: piano-oppaita, oppilaan omia nuotteja, vapaasäestyksen aineistoja, laulukirjoja jne. Kappalevalinnoissa otetaan huomioon myös opiskelijan toiveita. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111132 Yksinlaulu Keitele - kevätlk.**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, alakoulun perusluokka A32 Koulutie 4

To 12.30–17.00 6.2.–3.4.2025

Tunteja 48 kl 72,00 € 3–6 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Kurssi on tarkoitettu 12-vuotta täyttäneille tasosta riippumatta. Opetuksen kesto on 45 min/krt. Tunnilla kehitetään hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja laulamme eri tyyliä lauluja säestyksen kanssa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111133 Muskari, Keitele - kevätlk.**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, alakoulun perusluokka A32 Koulutie 4

To 17.15–18.00 6.2.–3.4.2025

Tunteja 4 kl 15,00 € 5–7 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Muskari on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille. Opetuskerroilla yhdistyvät mukavalla tavalla laulaminen, liikkuminen, leikkiminen ja piirtäminen. Tuokiossa toimimme pienten ehdoilla. Huoltajat (vanhemmat tai isovanhemmat tai muu luotettu aikuinen) kulkevat alle 3-vuotiaiden mukana. Kevään kerrat ovat: 6.2., 13.2., 13.3., 3.4. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111134 Nostalgia-illat, Keitele - kevätlk.**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, alakoulun perusluokka A32 Koulutie 4

To 17.30–19.30 30.1.–24.4.2025

Tunteja 8 kl 7–20 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Kokoonnumme laulamaan yhteislauluja kevään aikana neljänä iltana pianon säestyksellä. Laulukerrat ovat 30.1., 27.2., 27.3., 24.4. Olet tervetullut laulamaan myös ilmoittautumatta. Ei kurssimaksua. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111135 Viihdekuoro Vire - kevätlk.**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, alakoulun perusluokka A32 Koulutie 4

Ma 17.30–19.00 13.1.–7.4.2025

Tunteja 14 kl 20,00 € 6–15 osallistujaa

Laura Lång-Matsi

Viihdekuoro tarjoaa rentoa ja mukavaa yhdessä laulamista. Ohjelmistossa otetaan myös kuorolaisten toiveet huomioon, pääpaino on viihdemusiikissa. Kuoro harjoittelee tavoitteellisesti, mutta kuitenkin pilke silmäkulmassa. Aiempaa kokemusta kuorolaulusta ei tarvita, mutta laulutaito helpottaa kappaleiden omaksumista. Kuoro kokoontuu parittomilla viikoilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111137 Karaokelaulua**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, musiikkiluokka Y24 Koulutie 3

Su 12.00–15.00 19.1.–4.5.2025

Tunteja 20 kl 20,00 € 7–12 osallistujaa

Juha Remes

Kurssilla perehdytään karaokelaulun saloihin. Kurssi on ryhmäopetusta, jossa oman henkilökohtaisen kokemuksen lisäksi opitaan myös toisten kurssilaisten laulusta opetuksen seuraamisen avulla. Kokoontumiset 19.1., 23.2., 30.3., 13.4. (klo 16-19) ja 4.5. (klo 15-18) karaoketanssit Suojalassa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Kuvataiteet**

### **111314 Keväistä kalligrafiaa**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 5.–6.4.2025

Tunteja 16 kl 25,00 € 7–13 osallistujaa

Liisa Piirainen

Kalligrafian keväiset värit ja muodot. Tule kokeilemaan kaunokirjoitusta ja tasaterätekstausta. Tekstataan tekstikokonaisuuksia runsaiden sommitteluniksien avulla käyttäen eri tekstaustälineitä. Käytetään modernia ja perinteistä kalligrafiaa. Sopii aloitteleville ja osaajille, nuorille ja aikuisille. Kalligrafiavälineet voit ostaa opettajalta (alkaen 18€). Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111315 Päivämaalarit**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

To 13.00–15.30 16.1.–17.4.2025

Tunteja 36 kl 45,00 € 7–12 osallistujaa

Helena Arffman

Ryhmä soveltuu sekä aloittelijoille että aiemmin kuvataidetta harrastaneille. Keskitymme akryyli- ja öljyvärimaalaukseen, mutta voi käyttää myös pastellivärejä. Oma maalaustyylä kehitetään vaihtuvien aiheiden avulla tutustumalla taidehistorian eri tyyliuuntiin ja erilaisia maalauksen tekniikoita sovelletaan omaan työskentelyyn. Ensimmäisellä keralla 16.1.2025 suunnittelemme yhdessä kurssin ohjelman toiveiden pohjalta. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111316 Rasiakurssi**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 8.–9.3.2025

Tunteja 16 kl 25,00 € 7–13 osallistujaa

Liisa Piirainen

Tehdään rasioita omille tarvikkeille, lahjarasiaksi, korurasiaksi ja moneen muuhun käyttöön. Valmistetaan rasioita konepahvista ja vanhoista kirjoista kirjansidonnan menetelmin sekä vahvemmassa paperista origamitekniikalla ja taittelemalla. Materiaalilista lähetetään kurssilaisille. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111317 Aamuakvarellistit - Piirustusta ja akvarellimaalausta**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Ke 10.00–12.30 15.1.–9.4.2025

Tunteja 36 kl 47,00 € 7–12 osallistujaa

Helena Arffman

Perehdytään piirtämisen ja vesivärimaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värioppiin sekä erilaisiin välineisiin harjoitellen asetelmien, kuvien ja mielikuvien avulla omaa ilmaisua. Omia valokuvia tai luonnoksia voi myös käyttää. Virikkeenä työskentelylle käymme läpi taidehistoriaa rokokoosta alkaen! Maalaustarvikkeita voi tarvittaessa hankkia opettajalta. Ensimmäisellä kerralla 15.1.2025 suunnitellaan yhdessä kurssin ohjelman. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111319 Kuvataiteen perusopetusta lapsille Keiteleen opistolaisyhdistys tukee kurssia.**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kuvataideluokka Koulutie 3

Ti 15.00–16.45 7.1.–29.4.2025

Tunteja 37,28 kl 40,00 € 7–12 osallistujaa

Mervi Hyvönen



Kuvataiteen perusopetusta alakouluikäisille. Opintojen tavoitteena on rohkaista, tukea ja kehittää oppilaan kuvallista ilmaisua sekä kuvataiteen perustaitoja. Kuvataiteen perusopinnoissa tutustutaan eri tekniikoihin, välineisiin, materiaaleihin ja kuvataiteen erilaisiin ilmiöihin. Opetuksessa tutkitaan ihmisenä olemista, luontoa ja kulttuuria taiteen keinoin. Tekniikoina piirustus, maalaus, painanta ja muotoilu. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Muotoilu, käden taidot**

### **111451 Kirjonnan iloa**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Ma 18.00–19.30, Ke 16.00–20.15 13.1.–26.2.2025

Tunteja 29,96 kl 39,00 € 7–10 osallistujaa

Irene Saastamoinen

Tule tutustumaan kirjonnän kiehtovaan ja monipuoliseen maailmaan. Yhdistä materiaalien herkulliset värit ja kuviot erilaisiin tekniikoihin. Kirjontamateriaaleina voit käyttää esim. huovutus pohjia, villa-, pel-lava-, puuvilla- ja ekoprinttauskankaita sekä erilaisia lankoja, joita sinulta löytyy käsityökoristasi. Kir-jomme vapaasti käsin ja koneella hyödyntäen erilaisia apu- ja tehostemateriaaleja. Sopii niin aloittelijoille kuin aikaisemmin kirjontaa harrastaneille. Infoilta ma 13.1. klo 18.00, jolloin suunnitellaan

kurssisisältöä ja teemme tarvittaessa materiaalilauksia. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111452 Huovutuskurssi**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Ma 18.00–19.30, Ke 16.00–20.15 24.2.–9.4.2025

Tunteja 27 kl 35,00 € 7–10 osallistujaa

Irene Saastamoinen

Kurssilla tutustumme kuiva- ja märkähuovutukseen sekä huovutustöiden erilaisiin kuviointi- ja koristelumahdollisuuksiin. Erilaiset villalaadut kauniine, herkullisine väreineen ovat helppoja huovuttaa esim. saunahattuja, istuinalustoja, tauluja, pikkuliinoja, keijuja, lintuja sekä pääsiäisen koristeita. Lapset ovat todella taitavia huovuttajia ja tervetulleita kurssille aikuisen seurassa. Lapsen hinta 10€. Infoillassa ma 24.2 klo 18.00 suunnittelemme kurssisisältöä sekä tilaamme tarvittaessa materiaaleja. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111453 RELIEFI eli kohokuvataulu**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

La 10.00–16.15, Su 10.00–16.15 1.–2.2.2025

Tunteja 15 kl 25,00 € 7–12 osallistujaa

Helena Arffman

Muotoillaan RELIEFI eli kohokuvataulu maalaus pohjalle käyttäen kankaita, pahveja, paperia, kipsiä ja akryyliapuaineita ja akryyliväriä leikitellen erilaisilla muodoilla. Työ voi olla yksivärinen tai värikäs, aihe esittävä tai abstrakti. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Tiedustelut p. 050 325 3747. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111454 Kudonta - Värien vaikutus sidoksissa**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

To 17.00–19.15 16.1.–10.4.2025

Tunteja 36 kl 55,00 € 7–12 osallistujaa

Helena Arffman

Yhdessä tehden suunnitellaan, luodaan ja rakennetaan loimet. Kurssilla kudotaan perinteisiä kodin tekstiilejä kuten poppanoita, mattoja, pyyhe- ja pöytälinakankaita ja matkahuopia. Pieniä seinätekstiilejä ja vaatetus kankaita sekä huiveja on mahdollista kutoa. Erilaisten materiaalien ja värien yhdistelmällä saadaan mielenkiintoista vaihtelua perinteisiin kudonnaisiin. Kurssin tarkemman sisällön suunnitteleminen yhdessä ensimmäisellä kerralla 16.1.2025. Sopii aloittelijoille sekä aiemmin kudontaan perehtyneille. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111455 Tilkkuillaan - kevät**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Ti 10.00–13.30 7.1.–8.4.2025

Tunteja 52 kl 62,00 € 7–10 osallistujaa

Irene Saastamoinen

Tutustumme tilkkutöiden suunnitteluun, materiaaleihin ja erilaisiin tekniikoihin. Voit kokeilla esim. perinteisiä blokkeja, alike- ja päällikeompelua, tilkkumaalausta. Opettele myös vapaan konekirjonnan monia mahdollisuuksia apu- ja tehostemateriaaleja käyttäen. Ompele sinulle mieluisia sisustus-, käyttö- ja

koristekstiilejä, jotka viimeistelet erilaisin käsi- ja konetikkauksin. Sopii niin aloittelijoille kuin aikaisemmin tilkkutoita tehneille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111456 Tuftaus/Makrame-kurssi**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Ma 18.00–20.30 10.3.–7.4.2025

Tunteja 16,65 kl 22,00 € 7–10 osallistujaa

Johanna Paananen

Tuftaus tai Punch Needle on nopea ja hauska tekniikka, jolla teet mielenkiintoista nukkamaista pintaa. Tarvittavat välineet ja langat tuftaukseen: tuftausneula, kirjontakehys, tuftauskankaan sekä langat herkkisissä väreissä. Valmista oma persoonallinen tekstiili punch needle -neulan avulla! Makrameessa tai solmuilussa luodaan erilaisista langoista solmuja tekemällä kauniita nykyaikaisia muotoja. Makrameehen voi käyttää eri paksuisia lankoja, jolloin myös lopputulos on erilainen. Voit myös yhdistää makramen ja kehyskudonnan. Tarvittavat välineet mm. lanka, tarpeen mukaan oksa, harjanvarsi. Tarviketilauksia voidaan tehdä ensimmäisellä kerralla ohjaajan kautta. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111457 Puutyö ja entisöinti, kevät**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, teknisen työn luokka Koulutie 4

Ti 18.00–20.30 7.1.–15.4.2025

Tunteja 39 kl 59,00 € 7–12 osallistujaa

Kari Niskanen

Kurssilla valmistetaan erilaisia puuesineitä kurssilaisten omista materiaaleista ja toiveet huomioiden, sekä kunnostetaan ja entisöidään pieniä huonekaluja. Voit myös tehdä kaappikellon, jossa käytetään koristeveistokuviointia. Pienimuotoisia puuesineitä, kuten tarjottimet, leikkuulaudat on mahdollista toteuttaa myös intarsia-tekniikalla. Tutustumme koneelliseen puuntyöstöön ja perinteisiin käsityötekniikoihin. Käytettävissä myös vanhoja kansakoulun puukäsitöiden mallipiirustuksia pieniin puuesineisiin. Sopii sekä miehille että naisille. Uusista ideoista ja toiveista voi ottaa yhteyttä suoraan opettaja Kari Niskaseen 0400 978724 jo ennen kurssin alkua. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111458 Virikepaja varttuneille**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

To 10.00–12.30 16.1.–10.4.2025

Tunteja 36 kl 46,00 € 7–20 osallistujaa

Helena Arffman

Tehdään yhdessä pieniä käsitöitä ja harjoitetaan muitakin kädentaitoja, kuten maalaamista. Laulut ja musiikki sekä runot ja muu kirjallisuus ovat ohjelmassa mukana. Keskustellen, kuvia ja kertomuksia havaintomateriaalina käyttäen rupertellaan menneistä tapahtumista ja nykypäivästä. Myös pientä taukojumppaa. Kokoontumiskertojen teemat ja aiheet sovitaan yhdessä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111463 Kauneutta arkeen keramiikasta - lyhytkurssi**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

To 17.00–20.00, Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.00 13.–27.3.2025

Tunteja 17,33 kl 30,00 € 7–12 osallistujaa

Susanna Hotari

Muotoillaan erilaisilla käsinrakennustekniikoilla kulhoja, ruukkuja, lautasia, vateja, rasioita tai vaikka laattoja kaunistamaan kotia tai lahjaksi ystävälle. Sopii kaikille ikään ja taitoon katsomatta. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111464 Omat kuvat, piirustukset tai kirjoitukset keramiikalle**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Pe 18.00–20.00, La 10.00–15.00 14.–15.2.2025

Tunteja 9,34 kl 26,00 € 7–12 osallistujaa

Susanna Hotari

Fotolitografia on kuvansiirtomenetelmä, jolla omat valokuvat, piirustukset tai tekstit voidaan siirtää saven pintaan. Tällä tekniikalla voit ikuistaa, vaikka lemmikkisi kuvan keraamiselle laatalle. Tekniikka soveltuu erityisesti taidekeramiikan välineeksi, sillä jokainen kuva jäljentyy saven pintaan eri tavoin. Ota siis mukaasi valokuvia ja/tai piirustuksia tai tekstejä, korkeintaan A5 -kokoisia. Muut materiaalit voi ostaa opettajalta Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111447 Korttikotelo ja koruja parkkinahasta**

OPISTONLUOKKA Pikonmäentie 1

La 10.00–16.00, Su 9.00–15.00 15.–16.3.2025

Tunteja 16 kl 19,00 € 7–12 osallistujaa

Sisko Mustaparta

Valmistetaan parkkinahasta persoonallinen korttikotelo ja/tai korvikset. Tekniikoita ovat ompelu, poltto- tai maitoliimakuviointi, pakotus ja muotoilu. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Muut taide- ja taitoaineet**

### **111715 Lasityön alkeet**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Pe 16.30–18.45 17.1.–11.4.2025

Tunteja 30 kl 50,00 € 7–12 osallistujaa

Mervi Laukkanen

Tule opettelemaan lasin työstön alkeet alusta lähtien. Kurssi sisältää työvälineiden ja koneiden käytön opetusta sekä lasin leikkauksen harjoittelua. Teemme pieniä lasitöitä ja opimme Tiffanytyön alkeita. Kurssi on tarkoitettu etupäässä aloitteleville. Tervetuloa matalalla kynnyksellä mukaan. Opetellaan yhdessä! Kurssi ei kokoonnu 14.2. ja 14.3. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111720 Mosaiikkia**

OPISTON LUOKKA Pikonmäentie 1

Ti 17.00–19.30 14.1.–8.4.2025

Tunteja 36 kl 47,00 € 7–14 osallistujaa

Satu Kankkunen

Sopii aloittelijoille tai jo kokeneemmille. Materiaalina käytetään laattoja tai astioita tai valmiita paloja. Mosaiikilla voi päällystää myös erilaisia esineitä ja tarvittaessa voi sulattaa myös lasinpaloja töihin. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **111722 Korukivenhionta**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, teknisen työn luokka Koulutie 4

Pe 18.00–21.15, La 9.00–16.00, Su 9.30–16.00 21.–23.3.2025

Tunteja 20,33 kl 34,00 € 7–13 osallistujaa

Matti Heinonen

Kurssilla opetellaan hiomaan kivistä valmiita koruja tai muita pieniä kiviesineitä. Kurssilla voit käyttää opettajan tuomia kiviä, mutta voit hioa myös omista, esimerkiksi matkoilta tuoduista kivistä. Opettajalta voit ostaa valmiita korupohjia, tarjolla on esimerkiksi puisia, pronssisia ja hopeisia pohjia. Voit myös tehdä kiven kurssilla ja teettää pohjan kultasepällä tai valmistaa sen itse. Kurssi soveltuu hyvin aloittelijoille, et tarvitse mitään ennakkotaitoja. Materiaalimaksu on 5 euroa ja siihen sisältyy opettajan tuomien kivien käyttö sekä kahvi tai tee. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Englanti**

### **121306 Englannin alkeet**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kieliluokka Y13 Koulutie 3

Ti 15.30–17.00 14.1.–15.4.2025

Tunteja 26 kl 34,00 € 7–15 osallistujaa

Merja Auvinen

Englannin alkeita aivan alusta. Jos et ole lukenut englantia aikaisemmin, olet unohtanut lukemasi tai englanti on joskus jäänyt kesken, tämä ryhmä sopii sinulle. Ei kiirehditä tai oteta paineita, vaan opitaan sen verran englantia, että selviäisi vaikka matkoilla. Oppikirjana Destinations 1. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **121307 Päivä Englantia - kevät**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kieliluokka Y13 Koulutie 3

Ti 14.00–15.30 7.1.–15.4.2025

Tunteja 26 kl 32,00 € 7–15 osallistujaa

Merja Auvinen

Jatkamme uudella Everyday English 4, englantia aikuisille kirjalla. Kertaamme opittua, laajennamme sanavarastoa ja kielioopin rakenteita. Kehitämme suullista kielitaitoa pareittain tehtävillä harjoituksilla. Kiinnostavia aiheita ruokailusta ja kodin kunnostuksesta kaukomatkailuun. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



## Historia

### 131110 Meiltä päin -kotiseutukurssi

NILAKAN YHTENÄISKOULU, luokka Y23 Koulutie 3

Ma 18.30–20.30 13.1.–7.4.2025

Tunteja 26,70 kl 35,00 € 7–20 osallistujaa

Emmi Nousiainen

Meiltä päin -kurssilla tutustutaan monipuolisesti oma kotiseudun vaiheisiin. Kurssi sopii hyvin kenelle tahansa paikallishistoriasta tai sukututkimuksesta kiinnostuneelle. Kurssi painottuu käytännön työskentelyyn yhdessä muiden kurssilaisten kanssa. Kurssilla tutustutaan tärkeimpiin lähdeaineistoihin ja vanhoihin asiakirjoihin. Harjoitellaan etsimään ja löytämään kurssilaisia kiinnostavia aineistoja ja käyttämään niitä. Opitaan yhdessä paikallisen historian kehitykseen vaikuttaneista asioista ja ilmiöistä. Kurssilla oma laita (tietokone tai tabletti) ei ole välttämätön, mutta sitä suositellaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## Kulttuuri, kirjallisuus

### 131202 Syttyjä kirjoittamiseen

NILAKAN YHTENÄISKOULU, luokka Y23 Koulutie 3

La 11.00–14.00 1.3.2025

Tunteja 3,66 kl maksuton 7–20 osallistujaa

Seija Hämäläinen

Tule löytämään oma kirjoittamisen muoto. Tapaamisessa innostetaan ja rohkaistaan kirjoittamaan omaa elämäntarinaa omalla tyylillä, novellina, runoina tai vaikka blogikirjoituksena. Tapaamisessa keskustellaan, tehdään harjoituksia ja voitpa jopa lähettää halutessasi oman tekstin (max. noin sivun pituinen) etukäteen sähköpostilla opettajalle kommentoitavaksi. Opettajan sähköposti ilmoitetaan kurssille ilmoittautuneille ennen tapaamista. Seija Hämäläinen on kuopiolais-vesantolainen kirjoittaja, lavarouuden mestari v. 2011 ja Savon Sanomien nettiblokkaaja. Tule mukaan tapaamiseen, kartoitamme samalla halukkuutta pitempään kirjoittajakurssiin. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## Hyvinvointi

### 611110 Ikääntyneen hengityshaasteet

Keiteleen kunnankirjasto Koulutie 1

Ma 13.00–15.15 10.–17.3.2025

Tunteja 6 kl 35,00 € 7–12 osallistujaa

Kirsi Mykkänen

Ikääntyvän elämänlaadun ja itsenäisyyden säilyttämisen kannalta fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Jotta hengitysongelmat eivät muodostuisi esteeksi liikkumiselle, olisi hyvä huomioida, että myös hengityselimistön kuntoa kannattaa ylläpitää ja parantaa. Hoitava hengitys HB on Buteyko-menetelmään perustuva lääkkeetön ja luonnonmukainen hengitysongelmien itsehoitomenetelmä. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **611111 Unihengitys**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, luokka Y23 Koulutie 3

La 10.00–13.00 15.3.2025

Tunteja 4 kl 35,00 € 7–12 osallistujaa

Kirsi Mykkänen

Hoitava hengitys HB@kurssi on Buteyko-menetelmään perustuva, lääkkeetön ja luonnonmukainen hengitysongelmien itsehoitomenetelmä. Astma, kuorsaus ja uniapnea ovat nykyisin yhä useamman ihmisen vaivoja. Palauttamalla häiriintynyt, pinnallinen suuhengitys takaisin alkuperäiseen syvään, mutta kevyeen nenähengitykseen, elimistö saa enemmän happea ja hengitys on syvempää sekä rauhallisempaa, jolloin unikin on levollisempaa. Teoria luento auttaa ymmärtämään nenähengityksen merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille. Kurssilla opetellaan yksinkertaisia hengitysharjoituksia, jotka auttavat nenähengitykseen siirtymistä ja parempaan hapen saantiin, sekä kielijumppaa, jolla vahvistetaan ja kiinteytetään nielun lihaksia. Kurssimaksuun sisältyy hengitysharjoituksiin tarvittavat välineet, Breathin setti (arvo 23€) sekä monisteet. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **611112 Hoitava hengitys**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, YLÄKOULU Y 22

Ma 17.00–19.15 10.–24.2.2025

Tunteja 9 kl 38,00 € 7–10 osallistujaa

Kirsi Mykkänen

Hoitava hengitys HB@kurssi on Buteyko-menetelmään perustuva, lääkkeetön ja luonnonmukainen hengitysongelmien itsehoitomenetelmä. Helpottamaan stressiä, lievittämään uniongelmia (kuorsaus, uniapnea), helpottamaan astmaa ja tukkoisuutta, sekä parantamaan hapensaantia. Kurssi on tarkoitettu kaikille, esim. astmasta ja uniapneasta kärsiville, mutta erityisesti tekniikoita voivat hyödyntää hoitotyössä, hyvinvointi alalla työskentelevät ja työssään ääntä käyttäville. (opettajat, laulajat). Kurssi koostuu teoria jaksoista ja käytännön harjoituksista. Kurssimaksuun sisältyy hengitysharjoituksiin tarvittavat välineet, Breathin setti (arvo 23€) sekä monisteet. Ei kausi- tai perhekortilla. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **611116 Ensiapu 1**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, luokka Y23 Koulutie 3

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30 22.–23.3.2025

Tunteja 16 kl 50,00 € 7–16 osallistujaa

Markus Kantola

Ensiavun peruskurssi antaa perustiedot ja -taidot auttamiseen hätätilanteissa sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. EA1 kurssitodistus on voimassa kolme vuotta. Sisältö: auttamistointa onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, tajuttomalle annettava ensiapu, peruselvytys sisältäen sydäniskurin käyttökoulutuksen, tukehtuvan ensiapu, verenkierron häiriötila (sokki). Tavallisimmat sairauskohtaukset, palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat, myrkytykset ja haavat. Kausi-perhekortti ei käy kurssimaksuksi. Sähköinen ja muovinen EA kortti 25€, maksetaan kouluttajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## Muut kurssit

### **811210 Helppoa ja maukasta arkiruokaa**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kotitalousluokka Koulutie 3

Ma 18.00–20.15 10.–24.2.2025

Tunteja 9 kl 20,00 € 7–12 osallistujaa

Urpo Tolonen

Kurssilla valmistetaan helppoa ja maukasta perusruokaa arkeen eri raaka-aineista. Ensimmäisellä kerralla kokataan kotimaisesta kalasta kaksi eri ruokalajia. Jatko mietitään yhdessä opiskelijoiden kanssa. Raaka-aine maksu maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **811203 Keveitä klassikkoja lautasella ja lasissa**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kotitalousluokka Koulutie 3

La 13.00–16.00 25.1.2025

Tunteja 4 kl 15,00 € 8–12 osallistujaa

Heikki Remes

Ruokia kasviksista ja kaloista, sushia yms. Ruoka- ja viinikursilla valmistamme porukalla paritöinä kauden ja ajankohdan raaka-aineista pieniä makuannoksia- Tutustumme ja maistelemme makuannosten kanssa erilaisia viinejä. Raaka-ainemaksu (ruoka ja viini) 25 euroa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **811204 Kevään klassikoita lautasella ja lasissa**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kotitalousluokka Koulutie 3

La 13.00–16.00 5.4.2025

Tunteja 4 kl 15,00 € 8–12 osallistujaa

Heikki Remes

Makuja Pääsiäiseen ja kevään juhliin. Ruoka- ja viinikursilla valmistamme porukalla paritöinä kauden ja ajankohdan raaka-aineista pieniä makuannoksia- Tutustumme ja maistelemme makuannosten kanssa erilaisia viinejä. Raaka-ainemaksu (ruoka ja viini) 30 euroa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **811207 Voileipäkakkukurssi**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kotitalousluokka Koulutie 3

La 9.00–14.00 29.3.2025

Tunteja 7,33 kl 20,00 € 7–12 osallistujaa

Anne Laitila, koko Suomi leipoo kisan voittaja

Kurssilla valmistetaan erilaisia maukkaita voileipäkakkuja sekä saat vinkkejä voileipäkakkujen tekoon aina täytteistä koristeluun saakka. Kakun kuorruttamista helpottaa palettiveitsen käyttö. Myös kakkuraappa on oiva apuväline niin suolaisten kuin makeiden kakkujen kuorruttamisessa. Kurssilla ei ole näitä käytettävissä, mutta tarvittaessa voit tilata välineet opettajan kautta ilmoittamalla asiasta opistolle kaksi viikkoa ennen kurssia. Palettiveitsen hinta 10 €, kakkuraapan hinta 17 €. Nämä maksetaan suoraan opettajalle. Raaka-ainemaksu 45 € maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **811208 Kreemikakkukurssi**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, kotitalousluokka Koulutie 3

La 10.00–15.15 26.4.2025

Tunteja 7 kl 20,00 € 7–10 osallistujaa

Anne Laitila, koko Suomi leipoo kisan voittaja

Kurssilla täytetään opiskelijoiden ennakkoon valmistama kakkupohja moussetäytteellä käyttäen apuna marenkivoikreemiä. Kaku kuorutetaan marenkivoikreemillä sekä suklaavalumilla ja opetellaan erilaisia helppoja koristelutapoja tekstuuripintojen tekemiseen. Lisäksi valmistetaan koristeita vohveli- ja riisipaperista. Kakkupohjan resepti lähetetään osallistujille n. viikkoa ennen kurssia. Kurssilla tarvitet käyttösi palettiveitsen, myös kakkuraappa helpottaa työskentelyä. Kurssilla ei ole näitä käytettävissä, mutta tarvittaessa voit tilata välineet opettajan kautta ilmoittamalla asiasta opistolle kaksi viikkoa ennen kurssia. Palettiveitsi 10 €, kakkuraappa 17 €. Raaka-ainemaksu 27 € maksetaan myös opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Liikunta**

### **831153 Espanjalainen kansantanssi**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ke 14.00–15.00 12.3.–2.4.2025

Tunteja 5,32 kl 15,00 € 7–20 osallistujaa

Marjatta Airas

Nauti rytmistä ja tunne espanjalaisen tanssin lumo. Tämä kurssi sopii kaikille, tanssissa on helpot kuviot. Tule mukaan tanssimaan! Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831183 Kiddiejam 3-6v. tanssiliikuntaa**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ti 16.15–16.45 14.1.–15.4.2025

Tunteja 8,71 kl 15,00 € 7–12 osallistujaa

Sanna Nousiainen ja Marja Saastamoinen

Kiddiejam tunnilla päästään kurkistamaan eri tanssilajien maailmaan. Tanssituokio tarjoaa maistiaisista showtanssin, baletin, kansantanssin ja paritanssin perusteista. Tunti kehittää lapsen tanssillisia perustaitoja leikin lomassa. Kiddiejam on jammailua lasten ehdoilla. Tuntien ohjaus Marja Saastamoisen kanssa vuorotellen. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00



### **831184 Lavis, Keitele**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ti 17.00–18.00 14.1.–8.4.2025

Tunteja 15,96 kl 21,00 € 7–30 osallistujaa

Sanna Nousiainen ja Marja Saastamoinen

Lavis-lavatanssijumppa on helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja ja mausteina välillä jotain erikoisempiakin rytmejä. Tuntien ohjaus Marja Saastamoisen kanssa vuorotellen. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831185 Dancemix, Keitele**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ti 18.00–19.00 14.1.–15.4.2025

Tunteja 17,29 kl 23,00 € 7–30 osallistujaa

Sanna Nousiainen ja Marja Saastamoinen

Dancemix-tunnilla tanssitaan ja hikoillaan hyvän musiikin tahdissa. Tunneilla ei tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Koreografiat ovat helppoja ja tällä tunnilla saa pitää hauskaa. Tuntien ohjaus Marja Saastamoisen kanssa vuorotellen. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831186 Country line -rivitanssi**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ke 15.00–16.00 15.1.–16.4.2025

Tunteja 17,29 kl 23,00 € 7–20 osallistujaa

Eeva Komulainen

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille, myös miehille. Rivitanssi on liikuntaa, joka vahvistaa muistia ja koordinaatiota. Musiikkina käytetään kantria, irlantilaisista musiikkia ja latinorytmejä. Tanssin iloa rennossa porukassa. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831187 Itämainen tanssi, lyhytkurssi**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

La 10.00–13.00 25.1.–12.4.2025

Tunteja 16 kl 20,00 € 7–20 osallistujaa

Kirsi Siponen

Kurssilla perehdytään hyvän alkulämmittelyn jälkeen itämaisen tanssin liikekieleen, perusliikkeisiin ja tanssitaan niistä muodostettuja liikesarjoja, joista muodostuu mahdollisesti helpohko koreografia syksyn päätteeksi. Tuntien lopussa myös loppuvenyttelyt. Itämainen tanssi on hyvin monipuolista liikehientää keholla, päästä varpaisiin, pehmeän naisellista sekä napakkaa aksentointia. Tarvitset vain joustavat vaatteet, tossut tms. joustavat tanssilenkkarit, juomapullon (halutessa eväitä tauolle). Kokoontumiskerrat 25.1./ 22.2./ 22.3. ja 12.4. Lämpimästi tervetuloa kurssille! Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831188 Hathajooga - kevät**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ke 16.40–17.55 15.1.–16.4.2025

Tunteja 21,71 kl 28,00 € 7–20 osallistujaa

Marjatta Airas

Tule parantamaan hyvinvointiasi joogan avulla. Jooga vetreyttää lihakset ja hengityksen viedessä liikettä mieli tyyntyy. Kurssilla keskitytään erityisesti selän hyvinvointiin. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831190 Istumatanssi, Keitele**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ke 14.00–14.45 15.1.–26.2.2025

Tunteja 7 kl 15,00 € 7–12 osallistujaa

Eeva Komulainen

Ikäinstituutin istumatanssit on mukava ja hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto ikääntyville. Liikomme rytmikkään musiikin tahdissa tuolilla istuen. Istumatanssissa käytetään oppimista ja muistamista helpottavia mielikuvia. Erittäin hyvää aivojumppaa. Sopii hyvin myös liikuntarajoitteisille. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831192 Lihaskunto ja liikkuvuutta**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Ma 17.30–18.45 13.1.–7.4.2025

Tunteja 20,04 kl 27,00 € 7–20 osallistujaa

Anna-Mari Eskelinen

Tunti sisältää 45 min lihaskuntoharjoittelua ja 30 min liikkuvuusharjoittelua. Alkulämmittelyjen jälkeen tehdään lihasvoimaa kehittäviä harjoitteita pääasiassa kehonpainolla. Liikkuvuusharjoittelu sisältää kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä dynaamisia harjoitteita. Loppuun tehdään staattiset venyttelyt kehon rentouttamiseksi. Tunti sopii kaiken tasoille, harjoitteita voidaan helpottaa tai vaikeuttaa tarpeen mukaan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831193 "Hetki itsellesi" rentoutusiltapäivät**

NILAKAN YHTENÄISKOULU, liikuntasali Koulutie 4

Su 13.00–16.00 23.2.–27.4.2025

Tunteja 12 kl 16,00 € 7–20 osallistujaa

Katri Savolainen

Rentoutusiltapäivä aloitetaan Shindo®-rentoutusvenyttelyllä. Shindo® on helppo, lempeä ja tehokas kehotyöskentely- ja itsehoitomenetelmä. Shindo® lievittää stressiä, parantaa kehon joustavuutta ja auttaa löytämään kehon ja mielen tasapainoa. Mahdollisimman rentouttavan vaikutuksen saamiseksi päättämme iltapäivän Peter Hess®-metodin mukaiseen Soivaan syvärentoutukseen™ äänimaljoilla. Shindo® sopii kaikille eikä vaadi aiempaa kokemusta – tule sellaisena kuin olet! Tunnille tarvittes mukaan alustan, viltin ja pari tyynyä. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831202 Hygieniapassikoulutus**

Toimipaikka avoin

Ma 18.00–20.15 10.–24.2.2025

Tunteja 6 kl 15,00 € 7–30 osallistujaa

Janne Maksimainen

Jos työskentelet elintarvikealalla, sinulla on hyvä olla hygieniapassi, jolla osoitat hallitsevasi tarpeelliset hygieniatiedot ja -käytännöt. Kahden kerran kurssi valmentaa hygieniosaamistestien suorittamiseen. 10.2. perehdytään aineistoon, jonka jälkeen sinulle jää kaksi viikkoa aikaa opiskella aineistoa itsenäisesti ja 24.2. suoritetaan hygieniapassitesti. Yli 15 vuotta täyttäneille. Hygieniosaamistesti- ja todistuksenmaksu 35 €. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

JOS ET LÖYTÄNYT ITSELLESI SOPIVAA KURSSIA, KURKKAA PIELAVEDEN KURSSITARJONTA. MEIDÄN KANSALAISSOPISTOMME – OLET TERVETULLUT MOLEMPIIN TOIMIPISTEISIIN



# VERKKOKURSSIT / LUENNOT

## Kulttuuri, kirjallisuus

### **131201 Rakas Eeva Kilpi - kaikki iät alati läsnä**

Toimipaikka avoin

Ke 14.00–16.00 16.4.2025

Tunteja 2 kl 0,00 € 0–30 osallistujaa

Anna-Riikka Carlson

Ikäntyvien yliopiston luento. Toimittaja, tietokirjailija Anna-Riikka Carlson. Etäluennon seuraamispaikat: Pielavedellä kunnankirjasto ja Keiteleellä kunnankirjasto Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **Tietotekniikan hyväksikäyttö**

#### **340101 Tekoäly ja tietoturva tänään**

Toimipaikka avoin

Ke 14.00–16.00 19.3.2025

Tunteja 2 kl 0,00 € 0–30 osallistujaa

Mikko Hyppönen

Ikäntyvien yliopiston luento. Tutkimusjohtaja Mikko Hyppönen. Etäluennon seuraamispaikat: Pielavedellä kunnankirjasto ja Keiteleellä kunnankirjasto Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## **Terveydenhuolto**

### **611113 Hyvä kuolema - saattohoito ja eutanasia**

Toimipaikka avoin

Ke 14.00–16.00 15.1.2025

Tunteja 2 kl 0,00 € 0–30 osallistujaa

Pertti Mustakoski

Ikäntyvien yliopiston luento. Professori, aineenvaihdunnan erikoislääkäri Pertti Mustakoski. Etäluennon seuraamispaikat: Pielavedellä kunnankirjasto ja Keiteleellä kunnankirjasto Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **611114 Ikäntymisen ilot ja huolet - miten palvelut vastaavat pitenevän eliniän haasteisiin?**

Toimipaikka avoin

Ke 14.00–16.00 26.2.2025

Tunteja 2 kl 0,00 € 0–11 osallistujaa

Marja Jylhä

Ikäntyvien yliopiston luento. Gerontologian professori Marja Jylhä. Etäluennon seuraamispaikat: Pielavedellä kunnankirjasto ja Keiteleellä kunnankirjasto Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

## Liikunta

### **831191 Pilates - verkkokurssi**

VERKKOKURSSI

Ti 18.00–19.00 14.1.–8.4.2025

Tunteja 15,96 kl 24,00 € 7–50 osallistujaa

Auli Parkkonen

Pilatesharjoittelua verkkoympäristössä. Pilatesharjoittelun pääasiallisena tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla vartalon keskialuetta fysiologisesti oikeaoppisilla liikeradoilla ja syventämällä hengitystä. Kurssilla pilatesohjaajan ohjauksessa sinun on hyvä kehittyä omassa pilatesharjoittelussa ja saavuttaa sen hyödyt omassa arjessa. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Facebookin kautta. Jokaisesta tunnista tehdään tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00

### **831195 Lihaskuntojumppa - verkkokurssi**

VERKKOKURSSI

Ke 18.00–18.45 15.1.–9.4.2025

Tunteja 12 kl 20,00 € 7–50 osallistujaa

Auli Parkkonen

Tehokasta lihaskuntojumppaa, sopii sekä naisille että miehille. Joka liikkeeseen eri variaatiot enemmän ja vähemmän treenanneille. Kurssi toteutetaan etänä, osa tunneista tulee reaaliajassa ja osa nauhoitteina. Jumppa toteutetaan suljetussa facebook-ryhmässä ja jokainen tunti on katsottavissa kahden viikon ajan. Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2025 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 14.00