

KEMPELE-OPISTO



OPINTO-OPAS 2024-2025

www.kempele.fi/kempele-opisto

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE
alkaa lauantaina 17.8.2024 klo 9.00

Otamme ilmoittautumisia vastaan lauantaina **17.8. klo 9.00-12.00**

- Kempele-opiston **toimistolla**, Honkasentie 15 B
- puhelimitse **050 463 6431**
- netti-ilmoittautuminen lukuvuoden 2024 – 2025 opintoihin on mahdollista ympäri vuorokauden 17.8. klo 9.00 alkaen osoitteessa **opistopalvelut.fi/kempele**.

Huom! Emme hyväksy ilmoittautumisia sähköpostitse, teksti- tai vastaajaviestillä

Lukuvuosi 2024-2025

Syyslukukausi

ryhmäopetuksessa

9.9.-13.12.2024

musiikin yksilöopetuksessa

2.9.-1.12.2024

taiteen perusopetuksessa

26.8.-13.12.2024

Kevätlukukausi

ryhmäopetuksessa

7.1.-7.4.2025

musiikin yksilöopetuksessa

7.1.-7.4.2025

taiteen perusopetuksessa

7.1.-15.5.2025

Lyhytkurseja järjestetään myös muina aikoina. Loma-aikoina (vko 43 ja vko 10) ei ole opetusta, ellei niistä ole erikseen mainintaa opinto-ohjelmassa tai sovittu opettajan kanssa.

KURSSIEN TOTEUTUMINEN JA TIEDOTUS

Kurssi toteutuu, mikäli kurssilla on vähintään minimimäärä ilmoittautuneita opiskelijoita. Päätös kurssin aloittamisesta tehdään noin viikkoa ennen kurssin alkamista ilmoittautuneiden opiskelijoiden määrän perusteella.

Emme lähetä erillistä vahvistusta kurssin alkamisesta ennen kurssia. Opistosta otetaan yhteyttä ainoastaan, mikäli kurssi peruuntuu, tulee jokin muutos tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta. Kursseihin liittyvistä muutoksista ilmoitamme pääsääntöisesti tekstiviestillä. Yhteystietojesi ajantasaisuus on siksi tärkeää.

Ota seurantaan Kempele-opisto!

#kempeleopisto #kempeleakatemia



Kempele-opisto



@kempeleopisto ja kädentaidot
@taitola_kempele



KANSALAI SOPISTOT.FI

YHTEYSTIEDOT

Kempele-opisto

Honkasentie 15B
90450 Kempele

Eero Kauppi
rehtori

040 6148 853

Hely Takalahti
opistos sihteeri
050 4636 431

Henna Luokkanen
suunnittelijaopettaja, tekstiilityö
050 463 6499

Heli Suihkonen
suunnittelijaopettaja,
taiteen perusopetus
(musiikki, yleinen oppimäärä)
040 141 8095

Riikka Piippo
musiikinopettaja
050 523 6832

Sähköpostiosoitteet
ovat muotoa
etunimi.sukunimi(at)kempele.fi

KURSSIMAKSUT

Maksut ovat kurssikohtaisia ja määräytyvät tuntimäärän ja kustannusten perusteella. Kurssimaksujen lisäksi voidaan periä erillinen materiaalmaksu, tutkintomaksu tai vastaava. Pääsääntöisesti opiskelijat hankkivat kurssille tarvittavat materiaalit itse.

Kurssimaksu laskutetaan, mikäli et ole maksanut sitä ilmoittautumisen yhteydessä verkkokaupassa. Voit siis aloittaa kurssin, vaikka et olisi saanut laskua tai maksanut vielä kurssimaksua.

MAKSUETUUEDET

Kempeleläiset työttömät (työtön työnhakija, koodi 02) saavat yhden lukuvuoden aikana ilmaiseksi kurssin (ei koske yksilöopetusta eikä taiteen perusopetusta).

Kempeleläisiltä 90 vuotta täyttäneiltä ei peritä kurssimaksuja.

Opetushallitus myöntää harkinnanvaraista opintotieteliavustusta kansalaisopistoille vuosittain. Etuus on tarkoitettu Opetushallituksen kohderyhmiin kuuluville henkilöille (senioriväestö, eläkeläiset, oppimisvaikeuksia kokevat, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat, peruskoulun päättäneet nuoret, joilla ei ole jatkokoulutuspaikkaa ja työttömät). Etuutta myönnetään hakemisjärjestyksessä opistolle myönnetyn määrärahan puitteissa, niin kauan kuin määrärahaa on jäljellä. Etuus on henkilökohtainen ja sitä voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Hakemuslomakkeita saa opiston toimistolta tai sen voi tulostaa nettisivuilta www.kempele.fi/kempele-opisto.

Kaikukortilla voi saada yhden Kempele-opiston kurssin ilmaiseksi lukuvuoden aikana. Etuus ei kuitenkaan koske musiikin yksilöopetusta eikä taiteen perusopetusta. Kaikukortin rinnalla ei voi olla muita Kempele-opiston maksuettuuksia samanaikaisesti.

Kaikukortti

Mikäli olet oikeutettu johonkin opiston tarjoamaan maksueteuteen, älä maksa kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä vaan ota yhteys opiston toimistoon maksueteuden saamiseksi. Maksueteutta tulee hakea viimeistään viikon sisällä kurssin alkamisesta. Kempele-opisto ei ole velvollinen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksueteuden käyttämättä jättämisestä.

Kempele-opistolla on käytössä sähköinen Smartum ja ePassi. Mikäli käytät Smartumia tai ePassia, tulee kurssimaksu suorittaa heti ilmoittautumisen jälkeen tai viimeistään, kun kurssi on käynnistynyt ja ennen kuin kurssimaksuja on laskutettu. Mikäli haluat maksaa kurssimaksun vasta, kun kurssi on käynnistynyt, pyydä maksulinkki opiston toimistosta, p. 050 463 6431.

Jos maksat ePassilla liikuntakursseja, ei ostoskoriin saa valita muita kursseja samanaikaisesti. Smartumilla tai ePassilla suoritettua kurssimaksua ei palauteta tai muuteta rahaksi. Tästä poikkeuksena ainoastaan tilanne, jossa opisto peruu kurssin. Ensisijaisesti tällöinkin Smartumilla ja ePassilla suoritettut maksut hyvitetään johonkin toiseen Kempele-opiston kurssiin tai palautetaan ePassin saldolle. Smartumilla tai ePassilla ei voi maksaa perheenjäsenen harrastusmaksuja, koska kyseessä on työsuhte-etuus, joka on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön.

Tutustu huolellisesti maksutapamahdollisuuksiin erityisesti, mikäli käytät ePassia tai Smartumia. Lue lisää maksutavoista www.kempele.fi/kempele-opisto.

LAHJAKORTTI

Anna lahjaksi oppia ja elämyksiä! Lahjakortti on ekologinen aineeton lahja, kun haluat tarjota elämyksiä mieleisen harrastuksen parissa. Lahjakortin voi käyttää mihin tahansa Kempele-opiston kurssiin. Lahjakortti on voimassa yhden vuoden ostopäivästä. Lahjakortteja on saatavana 20 euron, 50 euron ja 100 euron suuruisina. Lahjakortilla voi maksaa joko koko kurssin tai osan siitä. Mikäli kurssi on kalliimpi kuin lahjakortin arvo, lähetämme lahjakortin saajalle erotuksesta laskun. Verkosta ostettu kansalaisopiston painettu

lahjakortti postitetaan viikon kuluessa ostosta, vaihtoehtoisesti voit noutaa kortin toimistoltamme aukioloaikoina, osoite Honkasentie 15 B. Verkko-oston yhteydessä on mahdollista valita, postitetaanko lahjakortti maksajalle vai suoraan lahjakortin saajalle. Lahjakortti maksetaan oston yhteydessä verkkopankissa. Lahjakortteja ei laskuteta eikä niiden maksamiseen voi käyttää työsuhte-etuja. HUOM! Kun ostat lahjakortin verkossa, merkitse lahjakortin saajan tiedot ilmoittautujan tiedoksi ja omat tietosi maksajan tiedoksi.

Lahjakortin saaja ilmoittautuu normaalisti kursseille ja kurssimaksut tai osa niistä kuitataan maksetuksi toimistolla. Mikäli olet saanut lahjakortin, ota yhteyttä kansalaisopiston toimistolle p. 050 463 6431.

Kempele-opiston toimistolta voi lunastaa ainoastaan verkossa maksetut lahjakortit. Zimmarin palvelupisteeltä ja Zeppelinin kirjastolta voi lunastaa lahjakortin maksamalla kassalle.



ILMOITTAUTUMISEN PERUUTTAMINEN JA MAKSUJEN PALAUTTAMINEN

Ilmoittautuminen on aina sitova. Opiskelija voi perua varatun paikan veloituksetta 5vrk ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä opiston toimistoon p. 050 4636 431 tai sähköpostitse kansalaisopisto@kempele.fi.

Mikäli opiskelija ei peru varaamaansa kurssipaikkaa, peritään koko kurssimaksu. Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutukseksi ei myöskään hyväksytä sitä, että henkilö ei saavu paikalle tai osallistu ryhmään. Kurssimaksuja ei palauteta, mikäli opiskelija keskeyttää kurssin.

Mikäli opiskelija ilmoittautuu koko lukuvuoden kestäväälle kurssille syyslukukauden aikana, veloitetaan kurssimaksu koko lukuvuodelta. Mikäli opiskelija ilmoittautuu koko lukuvuoden kestäväälle kurssille kevätlukukaudella, veloitetaan kurssimaksuna puolet koko lukuvuoden kurssimaksusta. Lyhyt- ja intensiivikursseista maksetaan aina koko kurssimaksu.

Mikäli koko lukuvuoden kestävä opintoryhmä joudutaan lakkauttamaan syyslukukaudella alhaisen opiskelijamäärän vuoksi, kurssimaksusta palautetaan puolet. Mikäli ryhmä lakkautetaan kevätkaudella, kurssimaksua ei palauteta.

Yksilö- ja ryhmäopetuksessa tunnit voidaan jättää korvaamatta 2 kertaa lukuvuoden aikana.

Kurssimaksu palautetaan ainoastaan, mikäli kurssi ei käynnisty ja opiskelija on ehtinyt maksaa kurssimaksun. Kempele-opisto voi evätä henkilön opiskeluoikeuden seuraavalle lukuvuodelle, mikäli hänellä on maksamattomia kurssimaksuja aiemmilta lukuvuosilta tai muita avoimena olevia maksuja Kempeleen kunnalle.

TUTUSTUMISKERTA

Ryhmäopetuksessa alle 16-vuotiaiden on mahdollista perua kurssipaikka maksutta yhden kokeilukerran jälkeen. Kokeilukerraksi katsotaan ensimmäinen opetuskerta ilmoittautumisen jälkeen. Syyslukukauden ensimmäisellä opetusviikolla liikuntaryhmiin on mahdollista käydä tutustumassa

maksutta. Tässä tapauksessa mahdollinen kurssipaikan peruutus on tehtävä ennen seuraavaa opetuskertaa (HUOM. Vakuutus on voimassa vasta kurssi-ilmoittautumisen jälkeen).

TODISTUKSET

Opetukseen osallistuneet saavat pyynnöstä todistuksen. Kurssitodistus kuluvan työvuoden ajalta on ilmainen, aiemmista opinnoista se maksaa 10€ / todistus.

TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN

Opiston toiminnasta, kursseista, opinto-ohjelmaan tulevista mahdollista muutoksista ja uusista kursseista ilmoitamme nettisivuillamme sekä Kempeleen kuntatiedotteessa. Voit seurata meitä myös Facebookissa ja Instagramissa.

VAKUUTUKSET

Kempele-opisto on vakuuttanut opiskelijansa.

Muutokset ovat

mahdollisia.

Kurssitarjonta ja tapahtumat täydentyvät nettiin koko lukuvuoden ajan
www.kempele.fi/kempele-opisto

KURSSITARJONTA

LUKUVUOSI 2024 - 2025



MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

2.9.–31.12.2024, 1.1.–7.4.2025; 199,00 €

Musiikin yksilöopetusta annetaan seuraavissa instrumenteissa: *piano, klassinen kitara, sähkökitara, sähköbasso, viulu, alttoviulu, sello, huilu, klarinetti, saksofoni, rummut, trumpetti, harmonikka, pop/jazz yksinlaulu ja klassinen yksinlaulu sekä aikuisten vapaa säestys.*

Instrumenttien ja yksinlaulun opetus on yksilöopetusta 30min/vko/opiskelija yhteensä 24 kertaa lukuvuoden aikana. Opetuskerraksi luetaan myös oppilaskonsertit, joita järjestetään yleensä syys- ja kevätlukukauden lopuksi. Yksilöopetuksen hinta on 199,00 €/lukuvuosi.

Uusille opiskelijoille tarjotaan opiskelupaikkaa ilmoittautumisjärjestyksessä, kun opiskelupaikkoja vapautuu. Kaikki ilmoittautujat saavat aluksi varasijan. Opiskelupaikan saaneille ilmoitetaan opiskelupaikan varmistumisesta elokuun aikana ennen opintojen alkua. Yksilöopetukseen paikan saaneella on oikeus saada opetusta 5 lukuvuoden ajan. Kevätlukukaudella opiskelijalle/vanhemmalle lähetetään sähköinen jatkamisilmoitus.

Ilmoittautuminen on aina sitova. Opiskelija voi perua varatun paikan veloituksetta 5vrk ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä opiston toimistoon p. 050 4636 431 tai sähköpostitse kansalaisopisto@kemepe.fi. Musiikin yksilöopetuksessa voidaan kevään kurssimaksu palauttaa, mikäli keskeytys tapahtuu syyslukukaudella 31.12. mennessä. Keskeytys tulee ilmoittaa opiston toimistoon joko puhelimitse 050 463 6431 tai sähköpostitse kansalaisopisto@kemepe.fi.

Opintoihin voi ilmoittautua uudestaan normaalin jonotusmenettelyn kautta. Keskeytystä edeltäneet opiskelut huomioidaan 5 lukuvuoden opiskeluoikeutta laskettaessa. Kun 5 vuoden yhteenlaskettu opiskelu-aika instrumentti- tai lauluopinnoissa täyttyy, opiskelijalla ei ole enää opiskeluoikeutta kyseisessä instrumentissa tai laulussa.

Musiikin yksilöopetuksessa tunnit voidaan jättää korvaamatta 2 kertaa lukuvuoden aikana. Oppilaasta johtuvia poissaoloja ei korvata.

Musiikin yksilöopetukseen liittyvät tiedustelut musiikinopettaja Riikka Piippo 050 523 6832

VUOKRATTAVAT SOITTIMET

Kempele-opistolla on muutamia vuokrattavia klassisia kitaroita, viuluja sekä yksi lapselle tarkoitettu harmonikka. Soittimen vuokra on 68,00 € (sis. alv) / soitin / lukuvuosi. Lukuvuoden ulkopuolella tapahtuva vuokraaminen on 41,00 € (sis. alv). Soittinvuokra laskutetaan erikseen ja vuokra-aika on enintään vuosi vuokrasopimuksen allekirjoittamisesta. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat etusijalla soittimien vuokrauksessa. Vuokraaja vastaa soittimesta siihen asti, kun soitin on palautettu.

TAITEEN PERUSOPETUS

musiikki, yleinen oppimäärä

26.8.–13.12.2024, 7.1.–15.5.2025; 330,00 €

Taiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää, ensisijaisesti 7-18 -vuotiaille lapsille ja nuorille järjestettävää eri taiteenalojen opetusta, joka samalla antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen. Kunta voi järjestää taiteen perusopetusta omalla päätöksellään ylläpitämässään oppilaitoksissa hyväksymiensä opetussuunnitelmien mukaisesti.

Laadittu opetussuunnitelma pohjautuu valtakunnallisiin opetushallituksen laatimiin perusteisiin. Sisällöllisesti opetussuunnitelma jakaantuu yhteisiin opintoihin, joiden laajuus on 300 tuntia, sekä teemaopintoihin, joiden laajuus on 200 tuntia. Yhteiset opinnot ovat kaikille samat, teemaopinnoissa on pakollisten opintojen lisäksi mahdollisuus suorittaa vaihtoehtoisia opintoja. Opetuksen sisältöjä ja työtapoja voidaan muokata käytettävissä olevien resurssien mukaan. Laskennallisesti

koko yleisen oppimäärän suorittamiseen kuluu aikaa n. 5-7 vuotta. Opinnoissa edistyminen edellyttää säännöllistä kotiharjoittelua.

Taiteen perusopetuksen jatkavilla opiskelijoilla on ensisijainen opiskeluoikeus seuraavan lukuvuoden opintoihin. Vapaille oppilaspaikoille otamme uusia opiskelijoita ilmoittautumisjärjestyksessä resursien mukaan. Kaikki ilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Vapautuvia paikkoja voidaan täyttää myös kesken lukuvuoden.

Taiteen perusopetukseen liittyvät tiedustelut suunnittelijaopettaja Heli Suihkonen 040 141 8095

KEMPELE AKATEMIAN MUSIIKITAPAHTUMAT

SYKSY 2024

Musa Kasvaa Kempeleessä

20.9. klo 18.00

Kempeleen uusi kirkko

Musiikkituokio

26.11. klo 17.30

Zeppelin pääkirjasto

Joulukonsertti

4.12. klo 18.00

Kokkokankaan seurakuntakeskus

KEVÄT 2025

Musiikkisatu

22.3. klo 10.00

Zeppelin pääkirjasto

Kevätkonsertti

8.4. klo 18.00

Kokkokankaan seurakuntakeskus

MUSIIKKI

11011003

YLEINEN MUSIIKKITIEDOUS

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 219/221,
Nerolantie 4

La 10.00–14.45 9.–30.11.2024, 25.1.–22.2.2025

Marjut Kossi, 40,00 €

Tervetuloa perehtymään musiikin eri aikakausien maailmaan! Kurssilla perehdytään taidemusiikin tyylikausiin keskiajalta 1900-luvulle ja suomalaiseseen musiikkiin. Aikakausiin tutustutaan kuuntelemalla ja analysoimalla keskeisimpiä musiikkiteoksia. Tutustutaan soitin- ja orkesterikokoonpanoihin, soittimiin ja soitinryhmiin. Perehdytään taidemusiikin rooliin nykypäivänä, musiikin tyyleihin ja lajeihin. Kurssilla käsitellään myös kuulonsuojelua. Kurssi sisältää lisäksi itsenäisiä töitä; kirjallisia töitä ja kaksi konserttikäyntiä. Kurssin käytyään oppilas osaa musiikin tyylikaudet aikajärjestyksessä sekä nimetä aikakausien tunnetuimmat säveltäjät. Osaa tunnistaa kuulonvaraisesti eri aikakausien musiikkia, sekä nimetä ja tunnistaa yleisimmät orkesterisoittimet ja soitinryhmät. Opiskelija osaa kuvata taidemusiikin roolia nykypäivän musiikissa ja nimetä musiikin tyyllilajeja. Ymmärtää kuulonsuojelun tärkeyden ja osaa keinoja kuulonsuojeluun. Osaa kertoa ja ilmaista ajatuksiaan sekä huomioita seuraamistaan konserteista. Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää aktiivista tuntiosallistumista, annettujen itsenäisten tehtävien suorittamista sekä lopputestin läpäisemistä. Kempele-opiston Tpo-opiskelijat saavat kurssista arvioinnin hyväksytyt/hylätty. Kurssi soveltuu nuorille ja aikuisille. Alaikäraja 13-vuotta.

11011094

SÄVELTÄMISEN PERUSASIOITA GARAGEBAND-OHJELMALLA

SANTAMÄKITALON KOULU, mus.lk.,

Peltomiehentie 5

Pe 16.15–19.15, La 9.30–15.30 10.–18.1.2025

Jussi Rasinkangas, 42,00 €

Säveltäjä Jussi Rasinkangas opettaa kurssilla laulunteon perusasioita. Pääpaino on GarageBand-ohjelman käytössä, jonka kautta laulun sovitus ja musiikkitaustan teko nousee esille. Lisäksi säveltämisen ja sanoittamisen perusasioita tulee samalla esille. Kurssin työvälineenä käytetään ipadia. Sen avulla harjoitellaan tekemään laulujen taustoja. Kurssipäivinä on mahdollista käyttää koulun ipadeja. Kurssi soveltuu jo 10 vuotta täytäneille opiskelijoille. Kempele-opiston taiteen perusopetuksen oppilaille kurssi on maksuton.

110125

VAUVAMUSKARI ALLE 2-VUOTIAILLE, SYKSY

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 15.45-16.15 9.9.–2.12.2024

Liikkuva laulureppu, 60,00 €

Muskari on tarkoitettu alle 2-vuotiaille vauvoille/taaperoille sekä heidän vanhemmilleen. Muskarissa leikitään, lauletaan, soitetaan ja nautitaan yhdessäolosta ja elävästä musiikista. Muskarissa tuetaan vauvan ja vanhemman vuorovaikutusta ja annetaan lapselle myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä musiikin maailmasta. Muskari kokoontuu 12 kertaa/lukukausi. Syyslomalla ei ole muskaria. Muskariin voi ottaa mukaan oman peiton tai alustan, jonka päällä lapsi voi istua/köllötellä. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskaripaikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110128

VAUVAMUSKARI ALLE 2-VUOTIAILLE, KEVÄT

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 15.45–16.15 13.1.–7.4.2025

Liikkuva laulureppu, 60,00 €

Muskari on tarkoitettu alle 2-vuotiaille vauvoille/taaperoille sekä heidän vanhemmilleen. Muskarissa leikitään, lauletaan, soitetaan ja nautitaan yhdessäolosta ja elävästä musiikista. Muskarissa tuetaan vauvan ja vanhemman vuorovaikutusta ja annetaan lapselle myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä musiikin maailmasta.

Muskari kokoontuu 12 kertaa/lukukausi. Talvilomalla ei ole muskaria. Muskariin voi ottaa mukaan oman peiton tai alustan, jonka päällä lapsi voi istua/köllötellä. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskaripaikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110127

PERHEMUSKARI, SYKSY

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 16.30–17.00 9.9.–2.12.2024

Liikkuva laulureppu, 60,00 €

Muskari on tarkoitettu lapsille kahdesta ikävuodesta ylöspäin sekä sisaruksille (vanhempi lapsi + vauva) vanhempineen. Muskarissa leikitään, lauletaan, soitetaan ja nautitaan yhdessäolosta ja elävästä musiikista. Perhemuskarissa tuetaan vanhemman ja lasten vuorovaikutusta ja osallistutaan lauluihin ja leikkeihin koko perheen voimin. Muskari kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa ja kokoontumiskertoja 12/lukukausi. Syyslomalla ei ole muskaria. Muskariin voi ottaa mukaan oman peiton tai alustan, jonka päällä lapsi voi istua/köllötellä. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskaripaikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110130

PERHEMUSKARI, KEVÄT

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 16.30–17.00 13.1.–7.4.2025

Liikkuva laulureppu, 60,00 €

Muskari on tarkoitettu lapsille kahdesta ikävuodesta ylöspäin sekä sisaruksille (vanhempi lapsi + vauva) vanhempineen. Muskarissa leikitään, lauletaan, soitetaan ja nautitaan yhdessäolosta ja elävästä musiikista. Perhemuskarissa tuetaan vanhemman ja lasten vuorovaikutusta ja osallistutaan lauluihin ja leikkeihin koko perheen

voimin. Muskari kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa ja kokoontumiskertoja 12/lukukausi. Talvilomalla ei ole muskaria. Muskariin voi ottaa mukaan oman peiton tai alustan, jonka päällä lapsi voi istua/köllötellä. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskaripaikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110151

LIKUNNALLINEN MUSKARI 3 – 4-VUOTIAAT

SANTAMÄKITALO, SAMMALMETSÄN SALI, Peltomiehentie 5

Ke 16.50–17.35 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Marjut Kossi, 60,00 €

Muskarissa lapsi oppii ilmaisemaan itseään niin soittaen, laulaen, loruillen, leikkien kuin liikkuen, mitkä tukevat lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Muskarissa lapsi oppii musiikin peruselementtejä: rytmiä, melodiaa, dynamiikkaa ja tempoa, varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapojen keinoin. Soittamisen ja laulamisen ohessa on tärkeää, että lapsi oppii myös kuuntelemaan ja aistimaan musiikkia. Muskariohjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden.

110152

LIKUNNALLINEN MUSKARI 5 – 6-VUOTIAAT

SANTAMÄKITALO, SAMMALMETSÄN SALI, Peltomiehentie 5

Ke 17.45–18.30 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Marjut Kossi, 60,00 €

Muskarissa lapsi oppii ilmaisemaan itseään niin soittaen, laulaen, loruillen, leikkien kuin liikkuen, mitkä tukevat lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Muskarissa lapsi oppii musiikin peruselementtejä: rytmiä, melodiaa, dynamiikkaa ja tempoa, varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapojen keinoin. Soittamisen ja laulamisen ohessa on tärkeää, että lapsi oppii myös kuuntelemaan ja aistimaan musiikkia. Muskariohjelmat sisältävät

keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden.

110131

BÄNDISOITIN KOKEILUA ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE LAPSILLE JA NUORILLE

Kirkonkylän koulu, Sointula 2 (A1168), Koulutie 6
Ma 17.00–19.30 12.8.–2.9.2024

Mika Juola, 30,00 €

Bändisoitinkokeilua yksilöopetuksena erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Oppilas saa yksilöopetusta 4 kertaa 30min. Toiveet ja kiinnostuksen kohteet otetaan huomioon. Opettaja on yhteydessä ennen kurssin aloitusta sopiakseen tarkemman soittotuntiajan.

110133

UKULELEN ALKEET

SANTAMÄKITALON KOULU, MUS.LK., Peltomiehentie 5

La 10.00–15.00 12.10.2024

Jussi Rasinkangas, 17,00 €

Ukulele-kurssi aloittelijoille. Kurssilla opetellaan ukulelen soiton alkeita. Opetuksen perusajatukseksi on säästytksen harjoittelu. Sopii kaikenikäisille lapsista aikuisiin. Ja mikseipä kurssille voi tulla vaikka lapsi yhdessä isän/äidin kanssa. Ukulelet löytyy kouluttajan puolesta.

110134

UKULELERYHMÄ

Kirkonkylän koulu, Sointula 2 (A1168), Koulutie 6
Ke 18.00–19.00 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Mika Juola, 62,00 €

Laitetaan yhdessä "lappu soimaan"! Kurssin tavoitteena on toivelaulukirjatasoisen nuotin hallinta: mm. perussoinnut ja kappaleen rakenne. Lisäksi opettelemme eri säestyskuvioita ja perustekniikkaa. Oma soitin ei ole välttämätön. Kurssi on kaikenikäisille ukulelen perusteista kiinnostuneille.

110135

BÄNDI 1

Kirkonkylän koulu, Sointula 2 (A1168), Koulutie 6

Ti 17.30–19.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Mika Juola, 93,00 €

Kurssin sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden ja tason mukaan. Bändiin kaivataan rumpali, kitaristeja, basisti, kosketinsoittaja, laulaja / laulajia, puhallinsoittaja (esim. saksofoni).



110136 **BÄNDI 2**

Kirkonkylän koulu, Sointula 2 (A1168), Koulutie 6
Ti 19.00–20.30 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Mika Juola, 93,00 €

Hei sinä nuori, joka omaat jonkin verran soittokemusta bändisoittimissa tai haluaisit päästä bändiin laulajaksi! Nyt olisi mahdollisuus päästä soittamaan ja opettelemaan bändisoittoa mukavassa ja rennossa ryhmässä. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan, mikseipä vaikka valmiilla porukalla soittokavereiden kanssa.

110138 **PUHALLINYHTYE**

Kirkonkylän koulu, Sointula 1 (A1170), Koulutie 6
Ke 17.00–18.30 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Seppo Karppinen, 93,00 €

Hyvä puhaltaa Kempeleessä! Puhallinyhtyeen tavoitteena on laajentaa soittotaitoa ja yksilöllistä soittimen hallintaa niin että jokainen kokee onnistumista, soittamisen iloa ja kehittymistä turvallisuudessa ryhmässä. Ohjelmisto rakentuu soittajien taidon ja tason mukaan. Jokaiselle soittajalle sovi- taan omaa tasoaan vastaava stemma niin että vaatimustasoa sopivasti lisätään yhteissoittotaidon ja kehittymisen myötä kurssivuoden

kuluessa. Puhallinyhtye esiintyy eri tilaisuuksissa. Vasta-alkajat, harrastajat ja kokeneemmatkin soittajat olette tervetulleita oman paikkakunnan puhallinsoittoryhmään!

110139 **PELIMANNIT**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK 122, Nerolantie 4
Ke 18.00–19.30 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Seija Ylikärppä, 93,00 €

Pelimannit-kurssilla on yhteissoittoa, tanssi- ja kansanmusiikkia. Kurssi ei sovellu aivan vasta-alkajille. Oma soitin tarvitaan (harmonikka, viulu, kitara, basso, ukulele jne.). Nuotinlukutaito suotavaa, mutta myös korvakuulolla pärjää.

110141 **MUSARIT**

Kirkonkylän koulu, Sointula 1 (A1170), Koulutie 6
To 17.00–18.30 12.9.–5.12.2024, 9.1.–24.4.2025
Koskela Ismo, 69,00 €

Perinteikäs ja maineikas kempeleläinen lastenkuoro Musarit tekee paluun! Kuoro on suunnattu 2.-6.luokkalaisille lapsille Kempeleestä tai naapurikunnista. Kuoroon hakeudutaan mukaan koe-laulun kautta. Kuoron tavoitteena on laulamisen ja äänenmuodostuksen harjoittelu lapsille sopivan materiaalin kanssa. Harjoitteleminen esiintymisiä ja esiinnyimme. Kuoroharrastuksen yhtenä tavoitteena on myös äänitteen tekeminen ja kuoromatkojen järjestäminen.

110142 **RYTMISET**

Kirkonkylän koulu, Koulutie 6
Ti 18.30–19.30 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Sanna Yli-Kotila, 62,00 €

Rytmiset on alakouluikäisille suunnattu matalan-kynnyksen lauluryhmä, jossa harjoitellaan yhdessä laulamista iloisessa ja kannustavassa ilmapiiressä. Aiempaa musiikkitaustaa ei tarvita. Saat kurssilta mukaasi laulamisen taitoa ja kivoja kaveriteita. Tavoitteena on esiintyminen Kempele-opiston tapahtumassa.

110143**JUSSI RASINKANKAAN LASTEN LAULULEIRI**

SANTAMÄKITALON KOULU, MUS.LK., Peltomiehentie 5

Pe 16.15–19.15, La 9.30–13.15 13.–14.9.2024

Jussi Rasinkangas, 18,00 €

Kurssi on tarkoitettu laulusta kiinnostuneille lapsille. Leirillä lauletaan yhdessä ja halutessaan yksinäänkin lastenlauluja. Lauletaan myös mikrofooniin äänentoistolaitteiden kautta. Mukaan voi hakea 2.-5. luokan oppilaita. Tarkoituksena on ennen kaikkea rohkaista laulamiseen, opastaa laulun tulkinnassa ja antaa vinkkejä myös esiintymisen suhteen.

110146**PALVELUKESKUKSEN LAULURYHMÄ**

VANHUSTEN PALVELUTALO, Hovintie 12

Ti 10.30–11.15 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Riikka Piippo, 0,00 €

Lämpimästi tervetuloa laulamaan yhdessä tuttuja ja toivottuja lauluja eri vuosikymmeniltä. Laulu-tuokio on kaikille avoin.

110147**LAULUYHTYE NAISILLE**

TAITOLA, NEUVOTTELUTILA, Honkasentie 15 B

Ke 18.00–19.30 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Sanna Jaako, 93,00 €

Laulamme monenlaisia lauluja pienessä porukassa, naislauluyhtyeessä. Laulujen laulamisen lisäksi kehitämme ääntämme ääniharjoitusten avulla.

110148**MELODISET**

Kirkonkylän koulu, Sointula 2 (A1168), Koulutie 6

Su 18.00–20.30 15.9.–8.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Sanna Jaako, 96,00 €

Tule laulamaan kuoroon ilman suurta kynnystä. Laulamme kansanlauluja, perinteisiä kuorolauluja ja viihdelauluja. Opiskelu on tavoitteellista, mutta rentoa. Esiinnyimme muutaman kerran lukukaudessa. Tiedustelut kuoronjohtaja Sanna Jaako p. 0400 706553.

110149**KAMARIKUORO AIOLOS**

Kirkonkylän koulu, Sointula 1 (A1170), Koulutie 6

Su 17.00–20.15 18.8.–22.12.2024

Malla Kaarlela, 85,00 €

Kamarikuoro Aiolos harjoittelee kuoro-ohjelmistoa monipuolisesti ja tavoitteellisesti kohti esiintymisiä. Kurssilla kehitetään laulajan lauluääntä terveelliseen, kestävään äänialaa laajentavaan äänenkäyttöön. Aiolokseen haetaan ja tullaan valituksi koelaulun perusteella. Huomioi myös matalankynnyksen MelodiSet-kuoro.

110126**KARAOKEKURSSI PIKKUJOULUKAUTEEN**

BOULIS, Pekurintie 2

Pe 18.00–19.30 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.

Mikko Pohjola, 25,00 €

Hei sinä karaokelaulamisen kiinnostunut! Nyt olisi luvassa lyhyt kurssi karaoken saloihin pikkujoulukauden kynnyksellä. Jos laulaminen jännittää, tämä on sinulle juuri oikea paikka. Luvassa on heittäytymistä, tsemppaamista, jännityksen ja pelkojen voittamista. Lisäksi mikkitekniikkaa, lauluvinkkejä ja laitteistoon tutustumista. Kurssille ei tarvitse valmistautua. Ota vain matkaan lempikappaleesi. Kurssin tavoite on saada tuntemaan olosi kotoisaksi mikin ääressä ja rohkaista karaokelaulamiseen.



110118

AIKUISTEN AAMUPÄIVÄN PIANO

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Riikka Piippo, 199,00 €

Etsitkö soittoharrastusta aamupäivään? Haluaisitko kokeilla uutta tai kenties lämmitellä vanhaa harrastusta? Kurssi on suunnattu aikuisille ja senioreille alkeista pidemmällä oleviin. Teemme yhdessä yksilölliset tavoitteet kurssin alussa lähtötaso huomioiden. Soittotunti 30min/vko (tai 60min/joka toinen viikko). 12krt syyslukukaudella, 12 krt kevätlukukaudella. Opetus arkiaamuisin sovitellusti ma-pe välillä. Tarkempi soittotuntiajankohta sovitaan elokuun aikana. Opetuspaikka Akatemia, Honkasentie 15.

110118

AIKUISTEN VAPAA SÄESTYS

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, MUS. LK,

Nerolantie 4

4.9.2024-2.4.2025

Anu Kempainen, 199,00 €

Haluatko oppia soittamaan tuttuja kappaleita? Haluatko säestää omaa lauluasi tai kenties muiden laulua ja soittoa? Tämä kurssi tarjoaa monipuolista pianon vapaan säestyksen opetusta sekä vasta-alkajille että jo pidemmällä oleville pianisteille. Opetus suunnitellaan opiskelijan lähtökohdista. Kurssilla opit muodostamaan sointuja, soittamaan melodioita sekä yhdistämään niitä. Opit erilaisia säestystyyliä ja niiden soveltamista erityyppisissä kappaleissa. Kurssilta saamasi taidot voit napata iloksi omaan elämäsi tai sitten hyödyntää niitä erilaisissa säestystilanteissa, vaikkapa työssäsi. Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko. Henkilökohtainen soittoaika sovitaan opettajan kanssa erikseen. HUOM! Kaikki ennakoilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Paikan varmistumisesta, soittoaikasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



110120

PIANONSOITON ALKEET PARIOPETUKSENA

Toimipaikka avoin

2.9.–31.12.2024, 1.1.–31.3.2025

Riikka Piippo, 199,00 €

Tule tutustumaan pianonsoiton harrastukseen yhdessä kaverin tai vaikka vanhemman kanssa! Kurssi on tarkoitettu pianonsoiton harrastuksesta kiinnostuneille. Ei edellytä aikaisempaa harrastuneisuutta. Tutustaan instrumenttiin, nuotinluvun alkeisiin sekä perustekniikkaan leikin keinoin. Yhteissoittoa ja improvisointia. Musiikin iloa ja onnistumisen kokemuksia. Soittotunti pareittain 30min/vko. 12krt syyslukukaudella, 12 krt kevätlukukaudella. Tarkempi soittotuntiajankohta sovitaan elokuun aikana. Kurssin hinta on 99,50 € molemmalta osallistujalta ja se laskutetaan erikseen.

TEATTERI

110201

NUORTEN JA NUORTEN AIKUISTEN NÄYTTELIJÄNTYÖNKURSSI 16-35 -VUOTIAILLE

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

La 11.00–16.00, Su 10.00–15.00 8.–23.2.2025

Marko Pohjanrinne, 50,00 €

Kahden viikonloppukurssin aikana tutustumme teatterin ja näyttelijäntyön ihmeelliseen maailmaan. Tarjolla on monipuolinen kattaus näyttelijäntyön harjoitteita ja roolihenkilön rakentamisen palikoita: replikointi, kehon ja liikkeen käyttö,

vuorovaikutus, fyysinen ja mieminen ilmaisu, läsnäoleva näyttelijäntyö ja improvisaatio. Teemme lisäksi lyhyitä tekstiharjoituksia. Kurssi sopii kaikille teatterista kiinnostuneille, niin vasta-alkajille kuin teatteria pitempään harrastaneillekin. Tervetuloa rohkeasti mukaan oppimaan uutta!

Kouluttaja: Marko Pohjanrinne on teatteriohjaaja ja -kouluttaja. Hän on koulutukseltaan teatteri-ilmaisun ohjaaja (TiO), teatteri-ilmaisun opettaja ja filosofian maisteri (FM). Pohjanrinteellä on pitkä tausta näyttelijänä, mutta hän on toiminut 2000-luvun alusta asti freelance-ohjaajana, Suomen harrastajateatteriliiton kouluttajana ja teatteri-ilmaisun opettajana. Pohjanrinne on tehnyt teatterikentällä mittavan uran, joka sisältää ohjauksia lukuisille ryhmille kaikkialla Suomessa. Hän on myös palkitun kempeläläisen Nuu-teatterin perustajajäsen, teatterinjohtaja ja ohjaaja. Pohjanrinnettä kiinnostaa läsnäoleva näyttämötyöskentely ja tarkka henkilöohjaus.

KUVATAITEET

110301

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAN JA OMAISEN YHTEINEN TAIDEKURSSI, SYKSY

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ma 17.30–18.15 9.9.–2.12.2024
Reetta Nissilä, 35,00 €

Kaipaatko mukavaa yhteistä tekemistä alle kouluikäisen lapsen tai lapsenlapsen kanssa? Tulkaa yhdessä taidekurssille! Kurssilla tutustutaan kannustavassa ilmapiirissä mm. väreihin, muotoihin ja maalaamiseen. Kurssi sopii aloittelijoille. Hintaan sisältyy yksi aikuinen yhden alle kouluikäisen lapsen parina.

110302

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAN JA OMAISEN YHTEINEN TAIDEKURSSI, KEVÄT

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ma 17.30–18.15 13.1.–7.4.2025
Reetta Nissilä, 35,00 €

Kaipaatko mukavaa yhteistä tekemistä alle kouluikäisen lapsen tai lapsenlapsen kanssa? Tulkaa yhdessä taidekurssille! Kurssilla tutustutaan kannustavassa ilmapiirissä mm. väreihin, muotoihin ja maalaamiseen. Kurssi sopii aloittelijoille. Hintaan sisältyy yksi aikuinen yhden alle kouluikäisen lapsen parina.

110303

AIKUISEN JA LAPSEN YHTEINEN TAIDEKURSSI, SYKSY

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ma 18.30–19.15 9.9.–2.12.2024
Reetta Nissilä, 35,00 €

Kaipaatko mukavaa yhteistä tekemistä alle kouluikäisen lapsen tai lapsenlapsen kanssa? Tulkaa yhdessä taidekurssille! Kurssilla tutustutaan kannustavassa ilmapiirissä mm. väreihin, muotoihin ja maalaamiseen. Kurssi sopii aloittelijoille. Hintaan sisältyy yksi aikuinen yhden alle kouluikäisen lapsen parina.

110304

AIKUISEN JA LAPSEN YHTEINEN TAIDEKURSSI, KEVÄT

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ma 18.30–19.15 13.1.–7.4.2025
Reetta Nissilä, 35,00 €

Kaipaatko mukavaa yhteistä tekemistä alle kouluikäisen lapsen tai lapsenlapsen kanssa? Tulkaa yhdessä taidekurssille! Kurssilla tutustutaan kannustavassa ilmapiirissä mm. väreihin, muotoihin ja maalaamiseen. Kurssi sopii aloittelijoille. Hintaan sisältyy yksi aikuinen yhden alle kouluikäisen lapsen parina.

110305

HYVINVOINTIA JA LUOVUUTTA VAHVISTAVA TAIDEKURSSI ALAKOULULAISILLE, SYKSY

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ke 18.30–20.00 11.9.–4.12.2024
Reetta Nissilä, 46,00 €

Kurssilla opetellaan katsomaan arkisia asioita uudella tavalla ja otetaan luovuus avuksi hyvinvoinnin tukemiseen. Käytetään kierrätysmateriaaleja, tutustutaan kuvantekemisen perusteisiin ja annetaan mielikuvituksen viedä mennessään! Kurssilla

saa kokeilla omia ideoita kannustavassa ilmapiirissä.

110306

HYVINVOINTIA JA LUOVUUTTA VAHVISTAVA TAIDEKURSSI ALAKOULULAISILLE, KEVÄT

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ke 18.30–20.00 8.1.–2.4.2025

Reetta Nissilä, 46,00 €

Kurssilla opetellaan katsomaan arkisia asioita uudella tavalla ja otetaan luovuus avuksi hyvinvoinnin tukemiseen. Käytetään kierrätysmateriaaleja, tutustutaan kuvantekemisen perusteisiin ja annetaan mielikuvituksen viedä mennessään! Kurssilla saa kokeilla omia ideoita kannustavassa ilmapiirissä.

110307

VAHVISTAVA OMAKUVATYÖPAJA LAPSILLE JA NUORILLE

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 12.00–15.00 5.–12.10.2024

Reetta Nissilä, 22,00 €

Kurssilla valmistetaan itse maalaus pohjat aika-kauslehtiä ja kollaasimenetelmää hyödyntäen. Pohjille maalataan "omakuvat" jokaisen omista lähtökohdista käsin. Menetelmä sopii kaikenikäisille lapsille ja nuorille.

110308

VAHVISTAVA OMAKUVATYÖPAJA AIKUISILLE

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 12.00–15.00 2.–9.11.2024

Reetta Nissilä, 22,00 €

Kurssilla valmistetaan itse maalaus pohjat aika-kauslehtiä ja kollaasimenetelmää hyödyntäen. Pohjille maalataan "omakuvat" jokaisen omista lähtökohdista käsin. Menetelmä sopii kaikenikäisille.

110311

LASTEN KUVATAIDE 1.-3.-LUOKKALAISET

Kirkonkylän koulu, kuvataide A1039, Koulutie 6

Ma 16.00–17.30 16.9.–28.10.2024, 13.1.–

17.2.2025

Teija Estabrook, 51,00 €

Kurssilla opetellaan piirtämistä, maalausta ja muotoilua. Harjoittelemme sommittelua ja värien käyttöä sekä perspektiiviä. Muotoilua harjoittelemme eri materiaaleilla mm. kierrätysmateriaaleilla ja savella. Tavoitteena on lapsen kokemuksen, aistihavaintojen sekä kokemusten harjaantuminen taidetyöskentelyssä. Tavoitteena on myös ilon ja onnistumisen löytäminen taiteen avulla. Kurssimateriaali sisältyy hintaan.

110312

ELOKUINEN MAISEMAMAALAU

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ke 18.00–19.30 7.–28.8.2024

Teija Estabrook, 30,00 €

Maisemamaalausta Kempeleen ja lähialueen ympäristössä. Voit valita värit, joilla työskentelet; akvarelli-, akryyli- tai öljyväri käyttäen omia välineitä. Kurssilla maalataan ympäristössä maisemaa ja sommitellaan perspektiiviä teokseen sopivaksi. Opetellaan värien, kylmien ja lämpimien värien käyttöä. Maalaamiseen sopivat paikat valitaan ryhmäläisten kanssa.

110313

MAALAUSSURSSIN ALKEET

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

To 17.00–19.30 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Teija Estabrook, 96,00 €

Tule oppimaan piirtämistä ja maalausta. Voit valita millä väreillä työskentelet; akryyli-, akvarelli- tai öljyvärit. Voit myös vaihtaa värejä, jolla työskentelet. Opit sommittelemaan kuva-aiheita ja käyttämään perspektiiviä teoksissa. Kurssilla luonnostellaan ja piirretään sekä kerrataan värien käyttöä ja sekoittamista maalausaiheissa.

110314

MAALAUSSURSSI I

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ti 18.00–20.30 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Teija Estabrook, 96,00 €

Tule maalauskurssille luomaan taidetta, voit valita työskenteletkö akvarelli-, akryyli- tai öljyväreillä. Kurssille voi tulla jonkin verran maalauksia tehnyt, kerrataan värioppi, sommittelu ja perspektiivi kaksikulotteisen pinnan työskentelyssä. Myös

piirtämistä harjoitellaan. Teemat ja aiheet ovat vapaasti suunniteltavia, omasta kiinnostuksesta käsin. Kurssilla saa myös valmiin aiheen. Kurssin loppuvaiheessa kolmen teoksen sarja. Yhteisnäyttely pyritään järjestämään.

110316

PÄIVÄRYHMÄ TAIDEMAALAU

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ma 10.00–12.30 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Teija Estabrook, 96,00 €

Kuvan piirtämistä ja maalausta akvarelli-, akryyli- ja öljyväreillä. Syvennytään maalaamisen teemoihin ja aiheisiin sekä kerrataan värien käyttöä, sommittelua ja välineiden käyttöä maalaamisessa. Kurssi on suunnattu jo jonkin verran maalausta harrastaneille. Kurssilainen suunnittelee omat aiheet ja teemat yhteistä keväänäyttelyä varten.

110317

GO CREATIVE MAALAUSPAJA VIIKONLOPPU I

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00 13.–14.9.2024
Teija Estabrook, 35,00 €

Kokeile erilaisilla taidevälineillä maalaamista, piirtämistä ja kollaasitekniikkaa paperille, pahville, erilaisille pohjille. Voit kirjoittaa sanoja, lauseita ja tekstiä. Voit löytää itsestäsi taiteilijan, joka innostuu uudesta taideharrastuksesta! Kierrätysmateriaalia voi myös yhdistää taideteoksiin. Voit tehdä yhden tai useamman teoksen tuntien aikana. Tuntien aikana saat ohjeet, miten välineitä voi käyttää ja mitkä materiaalit toimivat yhdessä.

110318

GO CREATIVE MAALAUSPAJA VIIKONLOPPU II

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00 31.1.–1.2.2025
Teija Estabrook, 35,00 €

Kokeile erilaisilla taidevälineillä maalaamista, piirtämistä ja kollaasitekniikkaa paperille, pahville, erilaisille pohjille. Voit kirjoittaa sanoja, lauseita ja tekstiä. Voit löytää itsestäsi taiteilijan, joka innostuu uudesta taideharrastuksesta! Kierrätysmateriaalia voi myös yhdistää taideteoksiin. Voit tehdä

yhden tai useamman teoksen tuntien aikana. Tuntien aikana saat ohjeet, miten välineitä voi käyttää ja mitkä materiaalit toimivat yhdessä.

110319

KEVÄINEN MAALAUSSURSSI

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ti 17.30–20.00 22.4.–24.6.2025
Teija Estabrook, 64,00 €

Kevään ja kesän teemoihin painottuva maalauskurssi, jossa syvennytään värien ja perspektiivin käyttöön maisemamaalauksessa. Voit valita värise (pastelli, öljyväri, akvarelli, akryyli), joilla työskentelet. Tavoitteena on syventyminen maisemamaalaukseen, värien sekoittamiseen ja kurssin jälkeen voit itsenäisesti jatkaa työskentelyä ulkona. Sään salliessa pyritään maalaamaan ulkona. Tarvittavat materiaalivaihtoehdot ja välineet annetaan ennen kurssin alkua. Ulkona maalausta varten varaa mukaa teline ja jakkara. Yhteiskyyditys on mahdollinen.



110402

OMPELUA ILOKSI JA HYÖDYKSI AAMURYHMÄ

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ma 8.45–12.00 9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025
Henna Luokkanen, 128,00 €

Maanantaiaamun ompelu on hyvä aloitus uudelle viikolle. Voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

Jos Ompelua iloksi ja hyödyksi -ryhmiin jää täyttämättömiä paikkoja, voit osallistua aiemmin toimineen Käsityöaseman periaatteiden mukaisesti. Näitä kertamaksullisia kertoja voi tiedustella suoraan opettajalta numerosta 050 463 6499 / Henna

110403

OMPELUA ILOKSI JA HYÖDYKSI ILTAPÄIVÄRYHMÄ

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ma 12.30–15.45 9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025
Henna Luokkanen, 128,00 €

Maanantai-iltapäivän ompelu on hyvä aloitus uudelle viikolle. Voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110404

OMPELUA ILOKSI JA HYÖDYKSI ILTARYHMÄ

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ke 18.00–21.15 11.9.–11.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Henna Luokkanen, 128,00 €

Ompeluryhmässä ommellaan vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin

pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110408

KÄSITYÖPAJA TIISTAI A

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ti 17.30–20.45 10.9.–26.11.2024, 7.1.–25.3.2025
Henna Luokkanen, 67,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.



110409

KÄSITYÖPAJA TIISTAI B

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ti 17.30–20.45 17.9.–3.12.2024, 14.1.–1.4.2025
Henna Luokkanen, 67,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

110410

KÄSITYÖPAJA TORSTAI C

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

To 18.00–21.15 12.9.–28.11.2024, 9.1.–27.3.2025
Sanna Kärki, 67,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

110411

KÄSITYÖPAJA TORSTAI D

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
To 18.00–21.15 19.9.–5.12.2024, 16.1.–3.4.2025
Sanna Kärki, 67,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

Kädentaitojen näyttelyitä pyritään järjestämään mahdollisuuksien mukaan Zimmarilla ja pääkirjastolla.

110416

HUOVUTUS- JA VILLAKIRJONTAKURSSI

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ma 18.00–21.15 16.9.–2.12.2024, 20.1.–7.4.2025
Kati Pistemaa, 67,00 €

Kurssilla tutustutaan märkähuovutukseen, neula-
huovutukseen ja villakirjontaan. Opit taso-, neula-
ja kolmiulotteisen tuotteen huovutuksen. Kurs-
silla voit valmistaa esimerkiksi tossuja, hattuja,
laukkuja, sisustustekstiilejä tai pienempiä koris-
teita tai koruja. Opiskelija hankkii huovutusvillat
ja muut perustarvikkeet, kuten saippuan ja
huovutusneulat. Opettajalta voi ostaa pieniä

määriä villaa ja neuloja.

110417

KIRJONTA A

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ke 12.15–14.45 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Kati Pistemaa, 96,00 €

Kurssilla valmistetaan perinteisillä kirjontame-
netelmillä esim. liinoja, tyyntyjä, verhoja omien
toiveiden mukaan. Kirjonnan keinolla voit myös
uudistaa tekstiilejä ja vaatteita. Tutustumme
hardangerkirjontaan sekä muihin perinteisiin
kirjontoihin ja tuotteiden viimeistelyyn.

110418

KIRJONTA B

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Ke 16.00–18.30 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Kati Pistemaa, 96,00 €

Kurssilla valmistetaan perinteisillä kirjontame-
netelmillä esim. liinoja, tyyntyjä, verhoja omien
toiveiden mukaan. Kirjonnan keinolla voit myös
uudistaa tekstiilejä ja vaatteita. Tutustumme
hardangerkirjontaan sekä muihin perinteisiin
kirjontoihin ja tuotteiden viimeistelyyn.

110420

KANKAANKUDONTAKURSSI

PIRILÄN KUDONTATILA, Piriläntie 155
Ti 16.30–19.45 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Kati Pistemaa, 128,00 €

Kurssilla opitaan perustiedot ja -taidot
kankaankudonnasta. Sovelletaan valmiita
työohjeita ja suunnitellaan yksilöllisiä töitä. Voit
kutoa esimerkiksi mattoja, huopia, pyyhkeitä,
huiveja tai seinätekstiilejä. Kurssi sopii aloitteli-
joille ja pidempään harrastaneille. Kurssilaiset
hankkivat itse tarvittavat materiaalit, tilauksia
voidaan tehdä yhdessä.

110423

MAKRAMEELLA MONENLAISTA

KEMPELEEN ASUKASTUPA, Honkasentie 11
Ke 17.30–20.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–26.3.2025
Leena Oikonen, 50,00 €

Kurssilla solmeilemme seinätekstiilejä, ampeleita, verhotekstiilejä sekä muita kodin sisustustekstiilejä erilaisin makrameesolmuin. Teemme myös pienempiä töitä kuten käsi-, korva- ja kaulakoruja. Et tarvitse aiempaa kokemusta makrameesolmeilusta. Kurssilaiset hankkivat itse tarvikkeet, opettaja neuvoo materiaalihankinnassa. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

110424

NAHKATYÖPAJA

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ma 18.00–21.15 9.9.–25.11.2024, 13.1.–31.3.2025
Marika Ilola, 67,00 €

Nahkатыöpajassa opitaan nahkaompelun perusasiat. Voit ommella vaatteita, asusteita, laukkuja, sisustustuotteita omien tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä erilaisia nahkатыövälineitä, ompelukoneet, kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

Kädentaitoihin liittyvät tiedustelut suunnittelijaopettaja Henna Luokkanen 050 463 6499

110426

HUONEKALUJEN VERHOILU

Kirkonkylän koulu, Verstas 3 A1044, Koulutie 6
Ti 17.00–20.15 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Laura Kokko, 128,00 €

Jos sinulla on tuoli, joka kaipaa uutta ilmettä, tämä kurssi on tarkoitettu juuri sinulle. Tervetuloa

verhoilemaan oma projektisi verhoilijan opastuksella. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta verhoilusta, avoin mieli riittää. Tiloihin ei ole mahdollista säilyttää projektia. Lisätietoja Laura Kokko p. 0400 359 712.

110427

PUUKKOKURSSI

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, tekn.lk., Nerolantie 4
Ke 17.00–21.00 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Markku Parkkinen, 160,00 €

Kurssilla valmistetaan puukkoja käsityönä. Puukoissa on mahdollista käyttää valmisterää tai halutessaan terän voi valmistaa itse. Ota ensimmäiselle kurssikerralle mukaan valmisterä tai latta, mistä terän voi valmistaa. Kurssin alussa saat ohjeistusta tarvittavien materiaalien hankinnasta. Opettajalta voi ostaa kahvamateriaaleja. HUOM! Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Kurssin opettajana toimii puukkoseppämestari Markku Parkkinen.

110428

NIKKAROIDAAN KOTIIN, SYKSY

LINNAKANKAAN KOULU, tekn.lk., Linnakaarto 20
Ke 17.00–20.15 11.9.–4.12.2024
Erkki Isoaho, 67,00 €

Kurssilla valmistetaan uusista materiaaleista omiin ja kodin tarpeisiin erilaisia käyttöesineitä ja huonekaluja. Voit valmistaa ruokapöydän, hyllyjä, syöttötuolin tai kaikkea sitä mitä kotitaloudessa tarvitaan. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta, opettelemme kurssin aikana erilaisten työstökoneiden käyttöä ja työskentelytekniikoita. Kurssi tarjoaa hyvät ja nykyaikaiset tilat ja koneet. Perinteisten koneiden lisäksi käytössä on myös laserleikkuukone ja cnc-jyrsin. Liimat, hiomatarkvikkeet sekä muut tarvittavat materiaalit kurssilaiset hankkivat itse. Tervetuloa toteuttamaan haaveita! HUOM! Kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110429

PUUTYÖKURSSI, KEVÄT

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, tekn.lk., Nerolantie 4
To 17.00–20.15 9.1.–3.4.2025
Esa-Petteri Kinnunen, 67,00 €

Kurssilla valmistetaan uusista materiaaleista omiin ja kodin tarpeisiin erilaisia käyttöesineitä ja huonekaluja. Voit valmistaa ruokapöydän, hyllyjä, syöttötuolin tai kaikkea sitä mitä kotitaloudessa tarvitaan. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa koemusta, opettelemme kurssin alussa erilaisten työstökoneiden käyttöä ja työskentelytekniikoita. Liimat, hiomatarvikkeet sekä muut tarvittavat materiaalit kurssilaiset hankkivat itse. Tervetuloa toteuttamaan haaveita! HUOM! kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110430

KAIUTINRAKENTELU JA PUUTYÖT

Kirkonkylän koulu, Verstas 3 A1044, Koulutie 6
Ke 17.30–20.00 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Tatu Toukomies, 96,00 €

Kurssilla valmistamme omien mieltymysten mukaan laadukkaita kaiuttimia ja vahvistimia sekä erilaisia kodin puutöitä. Kurssilaiset hankkivat käytettävät materiaalit itse. Omia työkaluja ei tarvita. Kurssilaisella tulee olla oma puhdas puutavara, hiomapaperit, ruuvit yms. Kurssin ikäraja on 18 vuotta käytettävien koneiden takia.

LYHYTKURSSIT, SYKSY 2024

110435

NUORTEN OMPELUPAJA SYKSY

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ke 15.30–17.45 11.9.–11.12.2024
Henna Luokkanen, 50,00 €

Sinä käsitöistä kiinnostunut nuori! Tule ompelemaan itsellesi vaatteita ja asusteita. Halutessasi voit ommella myös sisustustekstiilejä. Suositusikäraja kurssille on viidesluokkalaisista ylöspäin.

110436

OMPELUN ALKEET

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45 13.–14.9.2024
Henna Luokkanen, 35,00 €

Oletko miettinyt uuden harrastuksen aloittamista ja koet, ettei rohkeus riitä ompelukurssille? Tule tutustumaan saumuri- ja ompelukoneompelun saloihin, kaavojen piirtämiseen ja materiaalien valintaan. Kurssille voi tulla, vaikka et olisi koskaan ommellut. Kurssilla voidaan ommella helppoja trikootöitä; pipoja, leggareita, paitoja kurssilaisten toiveiden mukaan. Ennen kurssia opettajalta saa tietoa mahdollisista tarvittavista materiaaleista.

110438

OMPELUN URAKKAILTA SYKSY

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Pe 16.00–0.00 4.10.2024
Henna Luokkanen, 29,00 €

Tule urakoimaan ompeluksia ja muita käsitöitä yhdeksi illaksi Taitolaan. Voit tehdä omien tarpeidesi mukaan joko vaatteita, asusteita tai sisusteita. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110440

LASTENVAATEOMPELUN VIIKONLOPPU

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45 30.11.–1.12.2024
Marika Ilola, 45,00 €

Tule ompelemaan lastenvaatteita kahden päivän ajaksi Taitolaan. Voit valmistaa töitä oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110442

KANSALLISPUKUJEN OMPELU

LINNAKANGASTALON KOULU, TEKST.LK.,

Linnakaarto 20

Ti 17.30–20.45 10.9.–3.12.2024

Sanna Mällinen, 67,00 €

Valmistetaan suomalaisia kansallispukuja perinteisillä tekniikoilla. Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin jatkavatkin harrastajat. Kurssilla voit valmistaa koko puvun, puvun osia tai tulla vain kokeilemaan perinteisiä käsityötekniikoita. Voit tulla myös korjaamaan vanhaa pukua käyttökelpoiseksi. Ensimmäisellä kurssikerralla kuullaan kansallispuvuista ja niiden valmistamisesta ja suunnitellaan tulevaa tai käynnissä olevaa työtä sekä materiaalihankintoja. Kauden aikana käsityön lomassa saat tietoa kansallispuvuista, niiden käytöstä ja huoltamisesta.

110443

DIY KURSSI: AIKUINEN+LAPSI SYKSY

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45 11.–12.10.2024

Marika Ilola, 35,00 €

Tule yhdessä lapsen kanssa tekemään sisustusjuttuja ja pieniä käsityötuotteita. Voitte ommella yhdessä myös jonkin vaateen. Ilmoita sähköposti-osoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, saat viikko ennen kurssin alkua infoa tarvikkeista ja tehtävistä töistä. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Lisälapsesta maksu on 50% kurssimaksusta. Ilmoitathan sekä lapsen että aikuisen tiedot erikseen, jotta kurssipaikat on varattuna teille molemmille!

110446

JOULULAHJAVALVOJAISET

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ti 17.00–22.00 10.–17.12.2024

Henna Luokkanen, 25,00 €

Loppuivatko kurssit liian aikaisin? Nyt on mahdollisuus tulla viimeistelemään kesken jääneet työt tai vaikka tekemään viimeiset paketit!

110447

JOULULAHJAMARATON

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La 9.00–19.15 14.12.2024

Henna Luokkanen, 32,00 €

Tule urakoimaan pehmeät paketit jouluksi. Yhden tehokkaan päivän aikana ehdit viimeistellä kesken jääneet työt ja valmistaa vaikkapa yöasuja pukinkonttiin. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110448

NEULONNAN ALKEET

TAITOLA, NEUVOTTELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 17.45–20.00 9.9.–14.10.2024

Sanna Kärki, 36,00 €

Haluaisitko oppia neulomaan, mutta kaipaisit apua, vinkkejä ja seuraa? Onko haaveissasi esim. itseneulotut villasukat, lapaset, pipo? Tämä kurssi auttaa sinua pääsemään alkuun. Kurssilla opit neulomisen perusteet. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille. Voit etsiä valmiiksi haluamasi ohjeen, mutta kurssilta saa myös vinkkejä.



110450

NAHKALAUKUT SYKSY

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Pe 17.00–18.30, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30

20.–22.9.2024

Henna Luokkanen, 50,00 €

Tule oppimaan ja innostumaan nahkalaukuista! Voit tehdä viikonloppulaukun, repun, käsilaukun, erilaisia kukkaroita ja pussukoita. Tuo mukana omia ideoita tai inspiroidu opettajan valmiista malleista. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa. Infokerran (20.9.) ajankohta saattaa muuttua, riippuen nahkamyyjän

aikatauluista. Opettaja on yhteydessä kurssilaisiin ennen kurssin alkua.

110453

NAHKATYÖT SYKSY

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45 28.–29.9.2024
Marika Ilola, 46,00 €

Tule oppimaan nahan ompelua asusteiden, vaatteiden ja laukkujen muodossa. Kurssilla voi tehdä lakkeja, solmioita, rusetteja, tossuja, vöitä, laukuja, pussukoita jne. Nahkaa voidaan tilata yhteistilauksena tai mahdollisuuksien mukaan nahkamyyjä vierailee opistolla ennen kurssin alkua. Vanhoja nahkavaatteita voi myös hyödyntää. Opettaja on ennen kurssin alkua yhteydessä tarvittavista materiaaleista.

110456

HELPOIT PARKKINAHKATYÖT

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45 9.–10.11.2024
Marika Ilola, 45,00 €

Tule opettelemaan parkkinahan alkeita. Kurssilla opetellaan parkkinahan käsittelyä, ompelua ja tutustutaan erilaisiin työkaluihin. Parkkinahkaa omellaan käsin. Opettaja on ennen kurssin alkua yhteydessä tarvittavista materiaaleista.

110458

HOPEAKORU A

SANTAMÄKITALON KOULU, tekn.lk.,
Peltomiehentie 5
Pe 17.30–21.00, La 9.00–13.45 20.–21.9.2024
Leila Ronkainen, 35,00 €

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi hopealangan, levystä ja hopea- tai alpakkalusikoista. Opi hopeatyöskentelyn perustyötapoja esim. lenkkien tekoa, ketjujen punontaa, juottamista, pintakuviointia, levyn muotoilua sekä kapussi-muotoisen (sileäpohjainen, päältä pyöreäksi hiottu) kiven/lasin istuttamista koruusi. Voit ottaa mukaasi myös reiällisiä kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi. Ohjaajalla on

lankoja ja levyä myytävänä kurssilla tehtäviin töihin.

110459

LASERLEIKKAUSKURSSI

Kirkonkylän koulu, Värkkäämö, Koulutie 6
Ma 17.00–19.30 18.11.–2.12.2024
Joonas Junttila, 40,00 €

Kurssilla tutustutaan laserleikattavien kuvioiden ja kuvien mallintamiseen sekä laserleikkurin käyttöön. Kurssilla suunnitellaan, mallinnetaan ja leikataan oma tuotos.

110460

KODIN VEITSET TERÄVIKSI

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, TEKN.lk., Nerolantie 4
La 12.00–16.00 23.11.2024
Markku Parkkinen, 22,00 €

Terävällä veitsellä on helppo työskennellä ja sillä saa siistiä jälkeä. Voit tulla kurssille omien veitsien tai puukkojen kanssa opettelemaan opettajan ohjauksessa teroitusta oikeaoppisesti. Mukaan voit ottaa maksimissaan 4-5 kpl omia veitsiä tai puukkoja. HUOM! Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Kurssin opettajana toimii puukkoseppämestari Markku Parkkinen.

110461

MOOTTORISAHAVEISTO

KIERRÄTYSKESKUS, Kirkkopolku 24
Pe 18.00–19.30, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
20.–22.9.2024
Aimo Laitinen, 50,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille veistämisestä kiinnostuneille sekä kokeneille että vasta-alkajille. Soveltuu hyvin kaiken ikäisille aina 15-vuotiaista ikäihmisiin asti. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta sahaamisesta. Kurssin aikana tutustutaan moottorisahojen huoltoon ja käyttöön, moottorisahalla veistämiseen, veistettävän puun ominaisuuksiin, turvallisuusasioihin sekä valmistetaan veistos. Jokainen osallistuja tuo oman sahan, bensat ja öljyt sekä turvavälineet: turvahousut, -kenkät, kuulosuojaimet ja suojalasit. Omasta puusta

voi veistää, mutta kurssipaikalta saa myös puuta pientä korvausta vastaan.



110463

SYYSKRANSSI A

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 10.00–13.15 5.10.2024
Minna Ekdahl, 17,00 €

Sidotaan ajankohtaisista vihreistä ja havuista syksyiset kranssit sisä- tai ulkokäyttöön. Viimeistellään syksyisillä materiaaleilla; kuiva- ja tuorekuilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

110464

SYYSKRANSSI B

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 14.00–17.15 5.10.2024
Minna Ekdahl, 17,00 €

Sidotaan ajankohtaisista vihreistä ja havuista syksyiset kranssit sisä- tai ulkokäyttöön. Viimeistellään syksyisillä materiaaleilla; kuiva- ja tuorekuilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

110465

JOULUKRANSSI A

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 10.00–13.15 16.11.2024
Minna Ekdahl, 17,00 €

Tehdään jouluihin kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Käytetään havuja sekä ajankohtaisia vihreitä,

viimeistellään jouluisilla yksityiskohdilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

110466

JOULUKRANSSI B

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 14.00–17.15 16.11.2024
Minna Ekdahl, 17,00 €

Tehdään jouluihin kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Käytetään havuja sekä ajankohtaisia vihreitä, viimeistellään jouluisilla yksityiskohdilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

110467

JOULUINEN ASETELMA

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
To 17.00–20.15 12.12.2024
Minna Ekdahl, 17,00 €

Kurssilla perehdytään leikkokukkien hoitoon, valintaan sekä ajankohtaisten lajikkeiden valintaan. Käymme läpi muutamia asetelmatekniikoita. Teemme jouluiset kukka-asetelmat verkkotekniikalla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

LYHYTKURSSIT, KEVÄT 2025

110470

OMPELUVIIKONLOPPU

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45 8.–9.2.2025
Marika Ilola, 45,00 €

Tule ompelemaan vaatteita, asusteita ja sisusteita kahden päivän ajaksi Taitolaan. Voit valmistaa töitä oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110471

OMPELUMARATON

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La 9.00–19.15 10.5.2025

Henna Luokkanen, 35,00 €

Loppuvatko kurssit kesken vai etkö ole ehtinyt kursseille? Yhden tehokkaan päivän aikana ehdit viimeistellä kesken jääneet työt ja tai valmistaa töitä omien tarpeittesi mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110472

OMPELUN URAKKAILTA KESÄ

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Pe 16.00–0.00 6.6.2025

Henna Luokkanen, 29,00 €

Tule urakoimaan ompeluksia ja muita käsitöitä yhdeksi illaksi Taitolaan. Voit tehdä omien tarpeidesi mukaan joko vaatteita, asusteita tai sisusteita. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110474

PELLAVA-ASUT ARKEEN JA JUHLAAN

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

To 18.00–21.15 24.4.–12.6.2025

Marika Ilola, 51,00 €

Tule ompelemaan kauniit ja monikäyttöiset pellava-asut itsellesi tai vaikkapa koko perheelle. Kurssilla on mahdollisuus valmistaa yksilöllisiä asuja omien mittojen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110475

KEVÄTPAJA MAANANTAIAAMU

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 9.00–12.15 5.–26.5.2025

Henna Luokkanen, 42,00 €

Tule ompelemaan lapsille ja aikuisille vaatteita kesää varten. Halutessasi voit ommella myös kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita tms. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110476

KEVÄTPAJA A

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ti 18.00–21.15 6.–27.5.2025

Henna Luokkanen, 42,00 €

Tule ompelemaan lapsille ja aikuisille vaatteita kesää varten. Halutessasi voit ommella myös kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita tms. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110477

KEVÄTPAJA B

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ke 18.00–21.15 7.–28.5.2025

Henna Luokkanen, 42,00 €

Tule ompelemaan lapsille ja aikuisille vaatteita kesää varten. Halutessasi voit ommella myös kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita tms. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

110478

VALMIIDEN KAAVOJEN MUOKKAUS

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Pe 17.45–20.00, La 9.00–15.00 31.1.–15.2.2025

Sanna Kärki, 40,00 €

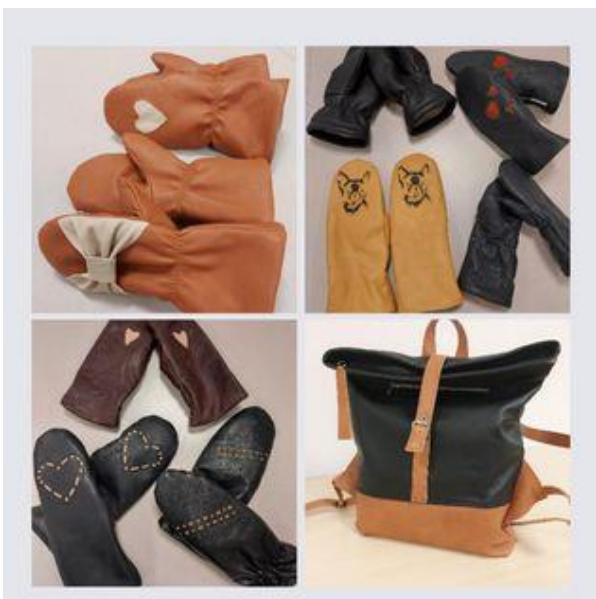
Kurssilla saat vinkkejä miten muokata valmiista kaavoista itsellesi sopivia. Opit myös helppoja niksejä miten saada pelkistettyyn malliin uutta ilmettä uusia kaavoja tekemättä. Kurssille olisi hyvä mieltä etukäteen jokin malli tai kaava, jota haluaisit muokata sopivaksi. Kurssilta löytyy kaavalehtiä ja kaavojen piirtämiseen tarvittavat välineet sekä mahdollista ompelua varten saumurit ja ompelukoneet. Kankaat, sakset ja muut tarvikkeet jokainen tuo itse.

110480

NAHKALAUKUT KEVÄT

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Pe 18.00–19.30, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30
17.–19.1.2025
Henna Luokkanen, 50,00 €

Tule oppimaan ja innostumaan nahkalaukuista! Voit tehdä viikonloppulaukun, repun, käsilaukun, erilaisia kukkaroita ja pussukoita. Tuo mukanasia omia ideoita tai inspiroidu opettajan valmiista malleista. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa. Infokerran (17.1.) ajankohta saattaa muuttua, riippuen nahkamyyjän aikatauluista. Opettaja on yhteydessä kurssilaisiin ennen kurssin alkua.



110483

NAHKATYÖT KEVÄT

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45 25.–26.1.2025
Marika Ilola, 46,00 €

Tule oppimaan nahan ompelua asusteiden, vaatteiden ja laukkujen muodossa. Kurssilla voi tehdä lakkeja, solmioita, rusetteja, tossuja, vöitä, laukuja, pussukoita jne. Nahkaa voidaan tilata yhteistilauksena tai mahdollisuuksien mukaan nahkamyyjä vieraillee opistolla ennen kurssin alkua. Vanhoja nahkavaatteita voi myös hyödyntää. Opettaja on ennen kurssin alkua yhteydessä tarvittavista materiaaleista.

110486

NAHKASANDAALIT

Kirkonkylän koulu, tekstiilityö A1037, Koulutie 6
Pe 18.00–21.15, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00
14.–16.3.2025
Marika Ilola, 50,00 €

Tule oppimaan suutarin taitoja! Kenkien teko on hyvä aloittaa yksinkertaisten sandaalien teosta. Työskentely rakentuu useista eri työvaiheista ja opit samalla kenkientekoprosessia. Kurssilla toteutetaan sandaalit valmiin mallin mukaan. Kurssilla ehtii valmistaa yhden sandaalit. Opettaja perii materiaalimaksun 46€, mikä kattaa kaikki tarvikkeet yksin sandaaleihin.

110489

KESÄKUDONTA

HONKASEN KUDONTATILA, Honkasentie 11
Ma 16.30–19.45, Ti 16.30–19.45 22.4.–9.6.2025
Kati Pistemaa, 74,00 €

Päätet suunnittelemaan kudontatyön ja rakentamaan oman loimen. Ensimmäisellä kerralla teemme materiaalitilaukset ja suunnittelemme kudottavat työt. Kurssi sopii ensikertalaisille ja pidempään harrastaneille.

110491

DIY KURSSI: AIKUINEN+LAPSI KEVÄT

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45 21.–22.2.2025
Marika Ilola, 35,00 €

Tule yhdessä lapsen kanssa tekemään sisustusjutuja ja pieniä käsityötuotteita. Voitte ommella yhdessä myös jonkin vaatteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, saat viikko ennen kurssin alkua infoa tarvikkeista ja tehtävistä töistä. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Lisälapsesta maksu on 50% kurssimaksusta. Ilmoitathan sekä lapsen että aikuisen tiedot erikseen, jotta kurssipaikat on varattuna teille molemmille!

110493

HOPEAKORU B

SANTAMÄKITALON KOULU, tekn.lk.,
Peltomiehentie 5
Pe 17.30–21.00, La 9.00–13.45 21.–22.2.2025
Leila Ronkainen, 35,00 €

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi hopealangan, levystä ja hopea- tai alpakkalusikoista. Opit hopeatyöskentelyn perustyötapoja esim. lenkkien tekoa, ketjujen punontaa, juottamista, pintakuviointia, levyn muotoilua sekä kapussi-muotoisen (sileäpohjainen, päältä pyöreäksi hiottu) kiven/lasin istuttamista koruusi. Voit ottaa mukaasi myös reiällisiä kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi. Ohjaajalla on lanakoja ja levyä myytävänä kurssilla tehtäviin töihin.

110496

PÄÄSIÄISKRANSSI A

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 10.00–13.15 5.4.2025
Minna Ekdahl, 17,00 €

Kurssilla punotaan keväiset kranssit. Käytämme ajankohtaisia vihreitä, villejä luonnon risuja, sekä viimeistelemme kranssit keväisillä yksityiskohdilla, kuten sipulikukilla sekä nauhoilla. Opettaja perii materiaalmaksun 30€.

110497

PÄÄSIÄISKRANSSI B VANHEMPI + LAPSI

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La 14.00–17.15 5.4.2025
Minna Ekdahl, 20,00 €

Kurssilla punotaan keväiset kranssit. Käytämme ajankohtaisia vihreitä, villejä luonnon risuja, sekä viimeistelemme kranssit keväisillä yksityiskohdilla, kuten sipulikukilla sekä nauhoilla. Lapset voivat olla iältään alakoululaisesta eteenpäin. Lapset sitovat pienemmät kranssit samalla teemalla. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Lisäksi opettaja perii materiaalmaksun 30€ aikuinen, 20€ lapsi.

110498

KEVÄINEN ASETELMAKURSSI NUORILLE

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ti 17.00–20.15 8.4.2025
Minna Ekdahl, 17,00 €

Kurssilla perehdytään leikkokukkien hoitoon, valintaan sekä ajankohtaisten lajikkeiden valintaan. Käymme läpi muutamia asetelmatekniikoita. Teemme keväisen runsaat kukka-asetelmat verkotekniikalla. Opettaja perii materiaalmaksun 30€.

110499

KUKKAISA ASUSTE KESÄN JUHLIIN

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Ma 17.00–20.15 5.5.2025
Minna Ekdahl, 17,00 €

Kurssilla opetellaan rintakukan, rannekukan ja sepeleen tekoa. Kurssilla käytetään kauden kauneimpia kukkia. Kurssi ei edellytä aiempaa kokemusta kukkasidonnasta. Opettaja perii materiaalmaksun 30€.

1104991

KERAMIikka MAANANTAI AAMU

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ma 10.00–12.30 9.9.–9.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita.

Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

1104992

"SAVITÖITÄ JA PORINOITA" - KERAMIIKAN JATKORYHMÄ SENIOREILLE

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ma 12.45–16.00 9.9.–9.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Anna Matinlauri, 149,00 €

Jatkava keramiikkakerho jo aiemmin kurssilla käyneille senioreille. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. **Tälle kurssille voit ilmoittautua vain paikan päällä Kempele-opiston toimistolla 17.8. klo 9.00 alkaen, osoite Honkasentie 15B.** Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

1104993

**KERAMIikka TIISTAI-ILTAPÄIVÄ
UUSILLE KURSSILAISILLE**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ti 15.30–18.00 10.9.–10.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Tämä kurssi on tarkoitettu sellaisille kurssilaisille, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet Kempele-opiston koko lukuvuoden kestäville keramiikkakurssseille. **Tälle kurssille voit ilmoittautua vain paikan päällä Kempele-opiston toimistolla 17.8. klo 9.00 alkaen, osoite Honkasentie 15B.** Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

Huom!



Voit osallistua keramiikassa vain yhteen koko lukuvuoden ryhmään ja yhteen kevätryhmään.

1104994

KERAMIikka TIISTAI-ILTA

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ti 18.15–20.45 10.9.–10.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

1104995

KERAMIikka KESKIVIikko ILTAPÄIVÄ

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ke 15.30–18.00 4.9.–11.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

1104996

**KERAMIikka KESKIVIikko ILTA
UUSILLE KURSSILAISILLE**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ke 18.15–20.45 4.9.–11.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan

erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Tämä kurssi on tarkoitettu ainoastaan sellaisille kurssilaisille, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet Kempele-opiston koko lukuvuoden kestäville keramiikkakursseille. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

1104997

KERAMIikka TORSTAI-ILTAPÄIVÄ

TAITOLA, KERAMIikkAPAJA, Honkasentie 15 B
To 14.00–16.30 5.9.–12.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

1104998

KERAMIikka TORSTAI-ILTA

TAITOLA, KERAMIikkAPAJA, Honkasentie 15 B
To 16.45–19.15 5.9.–12.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.



1104999

KERAMIIKAN PERUSKURSSI KESKIVIikko

LINNAKANKAAN KOULU, Kuvataide 1243,
Linnakaarto 20
Ke 17.15–19.45 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Anna-Kaija Pikkuaho, 144,00 €

Kurssi sopii vasta-alkajille ja myös pidemmälle eteneille. Työt valmistetaan käsin rakennustekniikoilla; peukalo-, makkara- ja levytekniikalla. Työt raakapoltetaan ja lasituksen jälkeen lasituspolteetaan. Savi ostetaan opettajalta. Saven ja lasitteiden määrää on rajattu säilytystilan vähyyden vuoksi. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

11049991

KERAMIIKAN PERUSKURSSI TORSTAI

LINNAKANKAAN KOULU, Kuvataide 1243,
Linnakaarto 20
To 17.00–19.30 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Anna-Kaija Pikkuaho, 144,00 €

Kurssi sopii vasta-alkajille ja myös pidemmälle eteneille. Työt valmistetaan käsin rakennustekniikoilla; peukalo-, makkara- ja levytekniikalla. Työt raakapoltetaan ja lasituksen jälkeen

lasituspoltetaan. Savi ostetaan opettajalta. Saven ja lasitteiden määrää on rajattu säilytystilan vähyden vuoksi. Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään.

11049992

KERAMIIKAN KEVÄTRYHMÄ TIISTAI-ILTAPÄIVÄ

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ti 15.30–18.00 22.4.–27.5.2025
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan kevätryhmään.

11049993

KERAMIIKAN KEVÄTRYHMÄ TIISTAI-ILTA

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ti 18.15–20.45 22.4.–27.5.2025
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan kevätryhmään.

11049994

KERAMIIKAN KEVÄTRYHMÄ KESKIVIikko ILTAPÄIVÄ

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ke 15.30–18.00 23.4.–28.5.2025
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia

nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan kevätryhmään.

11049995

KERAMIIKAN KEVÄTRYHMÄ KESKIVIikko ILTA

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ke 18.15–20.45 23.4.–28.5.2025
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan kevätryhmään.

11049996

KERAMIIKAN KEVÄTRYHMÄ TORSTAI-ILTAPÄIVÄ

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
To 14.00–16.30 24.4.–12.6.2025
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan kevätryhmään.

11049997

KERAMIIKAN KEVÄTRYHMÄ TORSTAI ILTA

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
To 16.45–19.15 24.4.–12.6.2025
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia

nipistely-, makkara- ja levytekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan. Voit osallistua vain yhteen keramiikan keväryhmään.

ESITTÄVÄ TANSSI

110501

SEURATANSSIEN ALKEET

Kirkonkylän koulu, liikuntasali/päiväkoti,
Koulutie 6
Ma 18.00–19.15 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Hannu Mört, 73,00 €

Tutustutaan Suomen lavalla tanssittaviin tanssilajeihin ryhmän toiveiden mukaan. Lajeina voi esimerkiksi olla foksi, tango, valssi, fusku, bugg, rumba (bolero), cha cha cha ja salsa jne. Voit tulla yksin tai parin kanssa. Tunneilla toimii parinvaihto eli paria vaihdetaan usein tunnin aikana, jotta kaikki pääsevät tanssimaan. Ilmoittautumisissa pyritään tasaiseen viejä seuraaja tasapainoon. Syksyn aikana on 12 harjoituskertaa. Kurssi jatkuu keväällä alkeisjatkokurssina.

110502

SWING-PARITANSSIEN ALKEET

Kirkonkylän koulu, liikuntasali / päiväkot, Koulutie 6
Ma 19.30–20.45 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Hannu Mört, 73,00 €

Tutustutaan swing-tansseihin, kuten lindy hop, boogie woogie, fusku ja bugg. Voit tulla yksin tai parin kanssa. Tunneilla toimii parinvaihto eli paria vaihdetaan usein tunnin aikana, jotta kaikki pääsevät tanssimaan. Ilmoittautumisissa pyritään tasaiseen viejä seuraaja tasapainoon. Syksyn aikana on 12 harjoituskertaa, jatkuu keväällä alkeisjatkokurssina.

110503

SENIORITANSSI

KEMPELEEN TYÖVÄENTALO, KOSKELANTIE 24

Ma 14.00–15.00 9.9.–2.12.2024

Minna Lammassaari, 20,00 €

Senioritanssit ovat iloisia, turvallisia ja kepeitä seuratanseja Suomesta ja maailmalta. Yleisimmin tanssitaan paripiirissä paria vaihtaen, myös yhteisessä piirissä, jonoissa ja erillään. Mukaan voit tulla yksin tai kaverin kanssa. Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Tanssit harjoitellaan rauhalliseen tahtiin. Tervetuloa tanssimaan mukaansatempaavan musiikin mukaan!

110504

NYKYTANSSI ALKEET

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B
Ke 18.30–19.45 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Hanna-Kaija Takalo, 73,00 €

Kurssilla opetellaan nykytanssin tekniikan perusteita ja oman liikkeen luomista improvisaation pohjalta. Opit hahmottamaan ydintukea osana tanssimista ja yhdistämään tanssin perusliikkeitä lyhyisiin tekniikkasarjoihin. Opit erottamaan rennon ja jännittyneen liikkeen osana hengitystä ja läsnäoloa sekä tunnistamaan tanssin eri tasojen käyttöä muun muassa lattiatasoa. Kurssilla opetellaan ilmaisemaan itseä tanssin ja kehon kautta. Aikaisempaa tanssikokemusta ei vaadita. Ei esiintyvä ryhmä.

110505

LUOVA LIIKE

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B
Ke 19.45–21.00 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Hanna-Kaija Takalo, 73,00 €

Tällä kurssilla pääset olemaan läsnä itsesi ja kehosi kanssa sekä vahvistamaan keho-mieli yhteyttä. Tunneilla tutustutaan erilaisten harjoitteiden kautta oman liikkeen löytämiseen ja kehon kuunteluun. Kurssilla löydetään tapa uskaltaa heittäytyä kehoa kuuntelemaan liikkeeseen. Kehoa ja mieltä huoltava tunti. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita. Ei esiintyvä ryhmä.

110506

LATINDANCE

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B

Su 16.00–17.30 29.9.–10.11.2024
Heidi Kilkki, 30,00 €

Tunnilla tanssitaan helppoja ja lyhyitä askelsarjoja (mm. salsa, reggaeton, chachacha, samba, rumba, afromix). Tarkoitus on, että yhdellä tunnilla on tanssia vähintään 2-3 eri lajia ja kauden myötä opitaan näin monia eri latinotansseja hauskasti ja helposti. Varaa mukaasi rennot vaatteet ja juomapullo sekä hikipyyhe.

110507

AFRO-BRASILIALAISET TANSSIT

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B
Su 16.00–17.30 12.1.–16.2.2025
Heidi Kilkki, 30,00 €

Koillis- brasilialaisessa musiikissa korostuu afrikkalainen perintö, lyömäsoittimet ja synkopoidut rytmit. Tanssit pohjautuvat bahialaiseen kansanperinteeseen. mm. candomblé -uskontoon, orixójen tansseihin ja rytmeihin. Keho soljuu mukana kuin aalto ja hiki virtaa, energia pursuaa kehosta kokonaisvaltaisesti sekä pehmeät afroliikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä!

110510

ISRAELILAISET KANSANTANSSIT

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,
Haukkakaarto 13
To 19.00–20.30 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Ritva-Leena Järvinen, 87,00 €

Iloista tanssiliikuntaa mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Kurssi on alkeisjatkokurssi, jossa opettelemme sekä helppoja alkeistansseja että haastavampia jatkotason tansseja. Harjoittemme pääosin piiritansseja, joissa et tarvitse paria etkä aiempaa tanssikokemusta. Osaamis- ja suorituspaineita kurssilla ei ole, vaan tärkeintä on liikunnan ilo rennossa ilmapiirissä. Mukaasi tarvitset sisäliikuntakengät, rennon vaatetuksen ja juomapullon. Tervetuloa kokeilemaan, onko tämä sinun lajisi!

MUUT TAIDE- JA TAITOAINEET

119800

KULTTUURIKOULU

Kirkonkylän koulu, Koulutie 6
Ti 17.00–18.30 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Sanna Yli-Kotila, 75,00 €

Kulttuurikoulu on tarkoitettu 1.-4. luokkalaisten lapsille, jotka vielä etsivät omaa harrastustaan. Tavoitteena on uusien kavereiden löytäminen, erilaisten taitojen oppiminen, itseilmaisun kehittäminen, sosiaalisten ja ryhmässä toimimisen taitojen oppiminen sekä oman identiteetin ja itsetunnon kehittyminen. Oppiminen, kokeileminen, itseilmaisuus ja harjoittelu tapahtuvat kannustavassa ja rohkaisevassa ilmapiirissä. Syyslukukausi koostuu kolmen perustaidon opettelusta: Musiikki, ilmaisuus ja kädentaidot. Kevätlukukaudelle lapsi valitsee suuntautumisvaihtoehdoista joko Ilmaisen itseäni -vaihtoehdon tai Toteutan itseäni -vaihtoehdon. Ilmaisen itseäni koostuu tanssista, teatterista ja draamasta, musiikista ja musiikkitekniikasta sekä kuvataiteesta. Toteutan itseäni koostuu käsityöstä, keramiikasta, valmistustekniikasta ja musiikista. Molempiin suuntautumisvaihtoehtoihin sisältyy mahdollisuus esiintyä Kempele-opiston kevätnäytöksessä. Suuntautumisvaihtoehto valitaan syyslukukauden loppupuolella. Lisätiedot Kulttuurikoulusta; Sanna Yli-Kotila, ylikotila.sanna@gmail.com

KIELET

ENGLANTI



120304

ENGLANTIA KUUNNELLEN JA PUHUEEN

LYHYTKURSSI **etäopetuksena**

Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30 9.–18.12.2024
Anna Kaisa Puhakka, 28,00 €

Kurssi sopii englannin perusteet opiskelleille, jotka haluavat harjoitella kuullun ymmärtämistä ja helppoa keskustelua englanniksi rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Opiskelumateriaalin saa opettajalta.

SAKSA



120401

SAKSAN ALKEISKURSSI **etäopetuksena**

Ma 16.45–17.45 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Anna Kaisa Puhakka, 41,00 €

Saksan kielen alkeiskurssi, joka sopii sekä vasta-alkajille että kertaajille. Opiskelemme saksan kielen alkeita arkielämän ja matkailun tilanteissa rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Oppikirja: Freut mich 1 (Finn Lectura)

ESPANJA



120702

ESPANJAN ALKEISKURSSI

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 219/221,
Nerolantie 4
To 17.30–19.00 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Anna Kaisa Puhakka, 61,00 €

Kurssi lähtee alkeista. Opiskelemme käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä.

Oppikirja: Buenas Migas 1 (uudistettu painos 2022 tai uudempi)

120703

ESPANJAN JATKOKURSSI

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 219/221,
Nerolantie 4
To 19.00–20.30 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Anna Kaisa Puhakka, 61,00 €

Kurssi soveltuu kieltä noin 2-3 vuotta opiskelleille. Opiskelemme käytännön puhekieltä matkailun ja arkielämän tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä.
Oppikirja: ¡Perfecto! 2 (Finn Lectura)

120704

ESPANJAN KIELIOPIN KERTAUS LYHYTKURSSI

etäopetuksena

Ti 17.30–18.30 6.5.–10.6.2025
Anna Kaisa Puhakka, 28,00 €

Kertaamme verbin menneen ajan muodot preteritin, imperfektin ja pluskvamperfektin sekä pronomineja ja prepositioita rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Opiskelumateriaalin saa opettajalta.

120705

MATKAILUESPANJAN ALKEET LYHYTKURSSI

etäopetuksena

Ti 18.00–19.30, To 18.00–19.30 22.–31.7.2025
Anna Kaisa Puhakka, 28,00 €

Kurssi lähtee aivan alkeista ja etenee rauhallisesti. Opiskelemme matkailijan sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, lukusanat, kahvilassa, ostoksilla. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Opiskelumateriaalin saa opettajalta.

ITALIA



120801

SI PARTE 1 ALKEISKURSSI JATKO

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 105, Nerolantie 4

Ti 16.00–17.30 10.9.–3.12.2024, 14.1.–8.4.2025
Emiliano Trivasino, 61,00 €

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena ja sijoittuu eurooppalaisessa viitekehyksessä taitotasolle A1. Aluksi kerrataan jo opittua. Kurssilla tutustutaan erilaisiin viestintätilanteisiin aitojen dialogien kautta ja samalla opitaan italian kielen perusrakenteita sekä sanastoa. Tutustutaan italialaiseen elämään ja kulttuuriin. Opettaja puhuu italiaa, englantia ja vähän suomea tarvittaessa.
Oppikirja: Rosa Daggetti, Si parte 1, Finn Lectura

120802

SI PARTE 2

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 105, Nerolantie 4
Ti 19.00–20.30 10.9.–3.12.2024, 14.1.–8.4.2025
Emiliano Trivasino, 61,00 €

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena ja tarvittaessa etäopetuksena. Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka haluavat jatkaa Si Parte 2 kielioppia, sanastoa ja aihepiirejä. Aluksi kerrataan kappaleet 1-3 ja jatketaan eteenpäin.
Oppikirja: Rosa Daggetti, Si parte 2, Finn Lectura

120803

ITALIANO PER PASSIONE

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 105, Nerolantie 4
Ti 17.30–19.00 10.9.–3.12.2024, 14.1.–8.4.2025
Emiliano Trivasino, 61,00 €

Questo corso è dedicato a chi già parla italiano e vorrebbe approfondire la conoscenza della lingua scoprendo il mondo della Musica e dell'Opera made in Italy. Attraverso conversazioni e dialoghi supportati da contenuti audiovisivi viaggeremo in alcuni dei luoghi più affascinanti d'Italia e conosceremo le menti musicali italiane più brillanti di tutti i tempi.

Oppimateriaali: Italiano per passione (Ciro Impe-rato, Katri Kuusela, Sari Meurman),
L'Italiano per l'Opera (Daniela Noe)

MUU OPETUS

219803

POLKUPYÖRÄN SYYSHUOLTO

PIRILÄN MOPOAKATEMIA, Piriläntie 175
Ma 17.00–19.30 30.9.–14.10.2024
Olavi Toppinen, 25,00 €

Huolla polkupyöräsi talvisäilytykseen tai talvipyöräilyä varten. Kurssilla perehdytään polkupyörän kausihuoltoon ja kurssilaisten pyörien huoltotarpeisiin.

219804

POLKUPYÖRÄN KEVÄTHUOLTO

PIRILÄN MOPOAKATEMIA, Piriläntie 175
To 17.00–19.30 24.4.–8.5.2025
Olavi Toppinen, 15,00 €

Huolla polkupyöräsi kesän ajoja varten. Kurssilla perehdytään polkupyörän kausihuoltoon ja kurssilaisten pyörien huoltotarpeisiin kesän kynnyksellä.

219805

MOOTTORIPYÖRÄN SYYSHUOLTO

PIRILÄN MOPOAKATEMIA, Piriläntie 175
To 17.00–19.30 3.–17.10.2024
Olavi Toppinen, 25,00 €

Huolla kaksipyöräisesi talvikuntoon! Kurssilla huolletaan oma mopo tai moottoripyörä talviteiloille. Käydään ohjatusti läpi asianmukaiset huoltotoimet. Jokaisen henkilökohtaisiin huolto- ja korjaustarpeisiin perehdytään ajan sallimissa rajoissa.

219806

MOOTTORIPYÖRÄN KEVÄTHUOLTO

PIRILÄN MOPOAKATEMIA, Piriläntie 175
Ma 17.00–19.30 28.4.–12.5.2025
Olavi Toppinen, 25,00 €

Prätkäkesä lähestyy - huolla ajopelisi kesäkuuntoon! Kurssilla huolletaan oma mopo tai moottoripyörä kesän rientoihin. Käydään ohjatusti läpi asianmukaiset huoltotoimet. Jokaisen

henkilökohtaisiin huolto- ja korjaustarpeisiin pe-
rehdytään ajan sallimissa rajoissa.

710200

METSÄSTÄJÄKURSSI

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 12.–13.4.2025
Markku Halonen, 45,00 €

Sisältö: metsästysoikeus ja metsästyslainsäädäntö, riistahallinto ja metsästäjäjärjestöt, laji-
tuntemus, riistaekologia ja riistanhoito, eri met-
sästysmuodot, hyvät metsästäjätavat, haavoittu-
neen riistan etsintä ja saaliin käsittely, ampuma-
aseet ja niiden käyttö metsästyksessä. Tavoite:
kurssilaiset kykenevät läpäisemään metsästäjä-
tutkinnon, joka järjestetään kurssin jälkeen sun-
nuntaina. Tarkoitettu kaikille metsästyksessä kiin-
nostuneille (ei ala- eikä yläikärajaa). Metsästäjä-
tutkinnon voi suorittaa kurssin lopuksi. Tutkinnon
hintaa on 20 euroa. Laskutamme tutkintomaksun
erikseen. Ruokailua varten omat eväät mukaan
tai on myös mahdollisuus käydä syömässä muu-
alla.

METSÄ- JA KOTITALOUS

810200

SIENIRETKI JA -TASTING

KETOLANPERÄN LUONTOPOLKU,
Ketolanperäntie 642
Ke 17.00–20.15 4.9.2024
Martat ry, 25,00 €

Sienitasting on matka sienien rikkaaseen maku-
maailmaan. Marttojen retkellä kerätään yhdessä
hyviä ruokasieniä, joita tunnistetaan, tutkitaan,
maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä - löy-
tykö sienistä kirpakkuutta, pähkinän makua,
kenties sitruunaisuutta.

810201

MARTAN SIENIHERKUT

KIRKONKYLÄN KOULU, Kööki 1, Koulutie 6
La 10.00–13.15 14.9.2024

Martat ry, 30,00 €

Tatteja, haperoita, rouskuja ja muita hyviä ruoka-
sieniä! Martan sieniherkut -kurssilla tutustutaan
sienten mielenkiintoiseen makumaailmaan. Kurs-
silla jokainen pääsee valmistamaan ja maistele-
maan monenlaisia sieniruokia ja -leivonnaisia
sekä säilykkeitä, jotka sopivat niin arkeen kuin
vierastarjottavaksikin.



810202

MARJASTA ON MONEKSI

KIRKONKYLÄN KOULU, Kööki 1, Koulutie 6
La 10.00–13.15 28.9.2024
Martat ry, 30,00 €

Ravintorikkaat, kotimaiset marjat ovat lähiruokaa
parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai
omasta puutarhasta poimittuja. Marjasta on mo-
neksi -kurssilla opit hyödyntämään kotikeittiössä
yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja ja valmista-
maan niistä maukasta syötävää.

810203

RUOKAA RETKELLE

KIRKONKYLÄN KOULU, Kööki 1, Koulutie 6
La 10.00–13.15 12.10.2024
Martat ry, 30,00 €

Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat
puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisää-
miselle. Luontoretki paranee entisestään, kun
mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi
syötävässä muodossa tai taukopaikalla

valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin sinulle, aloitteleva retkeilijä, kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.

810204

PERINNELEIVONTAA, karjalanpiirakat, vatruskat, mummonpyöröt ja supikkaat

KIRKONKYLÄN KOULU, Kööki 1, Koulutie 6

La 10.00–16.00 9.11.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen, 40,00 €

Kurssilla opitaan ohuiden piirakkapohjien ajelu piirakkapulikalla. Opitaan rypyttämään karjalanpiirakoita ja valmistamaan lanttusupikkaita sekä mummonpyöröjä. Opitaan tekemään pula-ajan perunakuoriset vatruskat, joiden täytteenä on irtonaiseksi keitetty riisi. Opitaan myös valmistamaan erilaisten perinneleivonnaisten erilaisia täytteitä, mm. riisiä, lanttua ja perunaa. Lopuksi nautimme itsetehtyjä piirakoita. Ota omia rasioita ja pusseja mukaan, niin saat viemisiä kotiin. Materiaalikustannukset sisältyvät hintaan. Laktoositon, ei sovi keliakikoille.

810205

KAIKKEA KAURASTA

LINNAKANGASTALON KOULU, KOTITALOUSLK,

Linnakaarto 20

La 10.00–13.15 29.3.2025

Martat ry, 30,00 €

Anna kauran maistua arjessa ja juhlassa! Nyt keittien keskiössä on kaura: leivonnassa, aterian lisukkeena, kuorrutuksena sekä erilaisina valmis-teina kastikkeisiin, välipaloihin ja dippeihin.

810206

KAIKKEA KALASTA

LINNAKANGASTALON KOULU, KOTITALOUSLK,

Linnakaarto 20

La 10.00–13.15 5.4.2025

Martat ry, 40,00 €

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehyllyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin

erinomainen lisä myös kotivaraan! Kurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja koti-keittiössä.

810210

TAVARAT JA ARKI HALLINTAAN

LINNAKANKAAN KOULU, Kuvataide 1243,

Linnakaarto 20

Ma 16.30–19.00 23.9.–14.10.2024

Jenny Poikela, 32,00 €

Kurssilla keskitytään luomaan kotiin toimiva järjestys. Osallistujat omaksuvat järjestämismetodin, saavat keinoja tavarapaljouden hallintaan ja esimerkiksi arjen ajankäyttöön. Kodin keskeisiä huoneita käydään läpi ja tarkastellaan toimivia ratkaisuja myös kuvien avulla. Luvassa on vinkkejä, vertaistukea ja tietoa, joka mullistaa käsityksen järjestämisen mahdollisuuksista. Kurssi on oiva tapa käynnistää tai tehdä muutos omassa elämässä. Kurssilla jokainen osallistuja tekee omaan tarpeeseen sopivan suunnitelman. Kurssi on myös yksi tapa tehdä oivalluksia koskien omaa osallistumista kiertotalouteen. Tarvitset mukaan muistiinpanovälineet ja kännykän.

Ota seurantaan Kempele-opisto!

#kempeleopisto #kempeleakatemia



Kempele-opisto



@kempeleopisto ja kädentaidot
@taitola_kempele

Ilmoittautuminen
alkaa lauantaina
17.8.2024 klo 9.00
osoitteessa
www.opistopalvelut.fi/kempele

SENIOREIDEN LIIKUNTA

Ryhmät ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Ulkoliikunnassa säävaraus. Pyydä ystävä tai naapuri mukaan. Muista vesipullo. Lämpimästi tervetuloa!

MAANANTAI

Klo 10.00 – 10.45

Tuolijumppa kevyt,
Asukastupa, Honkasentie 11

Klo 14.30 – 15.30 (5.8. – 2.9.)

Ulkokuntosali opastusta,
Sarkkirannan urheilukenttä

TIISTAI

Klo 10.00 – 10.45 (6.8. – 3.9.)

Puistojumppa,
Heimo Kankaan puisto, Punatulkuntie

Klo 12.00 – 12.45

Tuolijumppa,
Museon piha, Kirkkotie 18

KESKIVIIKKO

Klo 12.00 – 12.45

Tuolijumppa,
Asukastupa, Honkasentie 11

TORSTAI

Klo 9.00 – 9.45

Puistojumppa,
Ilonpilkepuisto, Suolatie

PERJANTAI

Klo 10.00 – 11.00 (9.8. alkaen)

Jumppa ja sauvakävelylenkki (2–3 km),
Köykkyri, Pyrinnöntie

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU KEMPELEHALLILLA

Tarkoitettu kempeleläisille senioreille, joilla ei ole vielä kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Mahdollisuus käydä salilla ohjaajan kanssa kahdestaan tai pienryhmissä. Ota rohkeasti yhteyttä! Osallistuminen mahdollistuu seniorikortilla tai liikuntapassilla. Lisäksi kuntosalille tulee ostaa 8 euron hintainen magneettikortti, jolla sisäänpääsy mahdollistuu. Ennakoilmoittautuminen.

Seniorikortti

Seniorikortti on tarkoitettu yli 65-vuotiaille omaehtoiseen vesiliikuntaan, joiden kotikunta on Kempele. Kortti on voimassa yhden vuoden ostopäivästä lähtien. Seniorikortilla voi osallistua yleisiin vesivoimisteluihin.

Kempeleläiset seniorikortin haltijat voivat käyttää Kempelehallin kuntosalia maanantaista perjantaihin läpi vuoden klo 08.00–16.00, varattujen vuorojen ulkopuolella. Huom! Ei iltaisin eikä viikonloppuisin.

Kempelehallin kahviossa on myynnissä kululätkä (hinta 8€/lätkä), johon seniorikortin voimassaolo ladataan.

Senioreiden liikuntaneuvonta

Kaipaatko tukea, kannustusta tai ohjausta liikunnan kipinän löytämiseen?

Liikuntaneuvonta on maksutonta tukea, jonka tavoitteena on saada liikunta osaksi arkeasi. Se voi sisältää erilaisten liikuntamuotojen koelua sekä muiden hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden läpikäyntiä.

Ota yhteyttä:

Ikäihmisten liikunnanohjaaja

Minna Lammassaari

040 664 3872

Liikuntasuunnittelija / Liikkuva arki -hanke

Aino Jormakka

040 482 2359

Tulossa syksyllä 2024

Elo-syyskuussa julkaistaan painettu ikäihmisten liikuntatarjotin, jossa on nähtävillä monipuolisesti kunnan sekä eri järjestöjen ja yhdistysten liikuntatarjontaa senioreille.

Tulossa on myös senioreille oma Liikuntadiplomi. **Seuraa ilmoittelua!**
www.kempele.fi/senioriliikunta

Tutustu myös Kempele-opiston senioreiden liikuntakursseihin!

VIRKISTYSUIMALA ZIMMARI

Yleiset vesivoimistelut 1.8. alkaen

Maanantai

klo 14.15 Kevennetty vesivoimistelu, monitoimiallas

klo 18.00 Yleinen vesivoimistelu, monitoimiallas (musiikki)

Tiistai

klo 7.30 Yleinen vesivoimistelu, isoallas (musiikki)

klo 14.30 Senioreiden vesivoimistelu, monitoimiallas

klo 17.45 Yleinen vesivoimistelu, monitoimiallas

Keskiviikko

klo 7.00 Yleinen vesivoimistelu –teho, monitoimiallas (musiikki)

klo 15.30 Yleinen vesivoimistelu, isoallas (musiikki)

klo 18.30 Yleinen vesitreeni –teho, monitoimiallas (musiikki)

Torstai

klo 7.30 Yleinen vesivoimistelu, isoallas (musiikki)

klo 14.00 Senioreiden vesivoimistelu, monitoimiallas (musiikki)

klo 18.30 Yleinen vesivoimistelu, FinnHitz, monitoimiallas (musiikki)

Perjantai

klo 14.00 Yleinen vesivoimistelu –kevennetty, monitoimiallas (musiikki)

klo 17.00 Yleinen vesivoimistelu –teho, monitoimiallas (musiikki)

Sunnuntai

klo 10.00 Yleinen vesivoimistelu, isoallas (musiikki)

Virkistysuimala Zimmari Syksy 2024

	Uimala	Kahvio
Ma	klo 12.00-20.00 *	klo 12.30-18.30
Ti-to	klo 6.30-21.00 *	klo 8.00-19.30
Pe	klo 9.00-20.00 *	klo 9.00-18.30
La-su	klo 9.00-17.00 *	klo 9.00-15.30

* Palvelupiste suljetaan tuntia aikaisemmin ja uintiaika loppuu puoli tuntia ennen hallin sulke-
mista.

**Uimahalli on suljettuna lauantaina 3.8.2024 ta-
pahtumakäytön vuoksi.**

**Perhelois-kis-tapahtumasunnuntaina 1.9. klo 9–
12. Kaikki altaat tapahtumakäytössä.**

KEMPELEEN SOVELTAVAN LIKUNNAN PALVELUT JA TARJONTA

Soveltavan liikunta on tarkoitettu henkilöille, joi-
den on vamman, sairauden tai muun toimintaky-
vyn rajoitteen vuoksi hankala osallistua yleiseen
liikuntatarjontaa. Soveltavan liikunnan ryhmät
ovat pääosin pienryhmiä, joissa tukea on enem-
män ja liikuntaa sovelletaan ryhmäläisten toimin-
takyvyn mukaan.

Soveltavan liikunnan ohjattujen ryhmien tarjon-
nan löydät osoitteesta [www.kempele.fi/sovelta-
valiikunta](http://www.kempele.fi/sovelta-
valiikunta). Ryhmiä on tarjolla tukea tarvitseville
lapsille, erityisnuorille ja -aikuisille sekä toiminta-
rajoitteisille henkilöille.

SOVELTAVAN LIKUNNAN VÄLINEIDEN LAINAUS
Katso lainattavat välineet osoitteesta [www.kem-
pele.fi/soveltavaliikunta](http://www.kem-
pele.fi/soveltavaliikunta). Lainattavissa mm.
Hiihto- ja luistelukelkka, erityispyöriä sekä tuettu
kelkka lumelle, jäälle ja mäenlaskuun.

Yksilöllinen ja maksuton liikuntaneuvonta, jossa
yhdessä liikuntaneuvonnan ammattilaisen kanssa
voit löytää itsellesi mieleisen tavan liikkua ja olla
aktiivinen. Kaiken lähtökohtana ovat sinun omat
kiinnostuksen kohteesi ja mahdollisuutesi liikku-
misen lisäämiseen.

Lisätiedot

Erityisliikunnan koordinaattori

Juha Vuoti p. 040 570 4711

juha.vuoti@kempele.fi

www.kempele.fi/soveltavaliikunta

830101

AAMUJUMPPA

NUORISOSEURANTALO, Kirkkotie 19
Ke 9.00–10.00 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Heidi Kilkki, 58,00 €

Aloittelijoille ja jo liikuntaa harrastaneelle tarkoitettu perus-jumppatunti. Alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita, tunnin loppuksi venyttelyt. Jumpassa kaikki liikkuvat oman kunnan mukaan. Tunti sopii senioreiden lisäksi myös muille rauhallisesta ja monipuolisesta liikunnasta kiinnostuneille. Jumpa-alusta mukaan ja rennot sisäliikuntavaatteet sekä juomapullo.

830102

ASAHI - TERVEYSLIIKUNTA

NUORISOSEURANTALO, Kirkkotie 19
Ma 10.00–10.45 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Virpi Rajala, 44,00 €

Istuen tai seisten koko kehoa huoltava, työikäisille / ikääntyneille tarkoitettu miellyttävä, helppo, nivelten liikeratoja aukaiseva ja koko kehoa hoitava liikuntamuoto. Liikesarjat tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Kehon voima, hyvä tasapaino ja mielenvireys ovat tavoittelemissen arvoisia. Pitkäaikaissairaus ei ole este osallistumiselle.

830104

AAMUPILATES A

NUORISOSEURANTALO, Kirkkotie 19
Ti 9.00–10.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Mia Tervo, 58,00 €

AamuPilates on lempeä aamunavaus sekä keholle että mielelle. Pilates on kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, joka sopii oikein sovellettuna kaikenikäisille ja kuntoisille harjoittelijoille. Pilateksen lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä hallitusti ja sopivalla rentoudella tehtyihin liikkeisiin edistää kehon hyvinvointia monin eri tavoin. Se

lisää selkärangan, nivelistön ja pehmytkudosten liikkuvuutta, edistää hengitystä ja parempaa hapetusta elimistössä sekä kehittää keskivartalon ja lantion alueen voimaa ja koko kehon hallintaa. Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja liikuntaelinterveyteen erikoistunut fy-sioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattialla.

830105

AAMUPILATES B

NUORISOSEURANTALO, Kirkkotie 19
Ti 10.00–11.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Mia Tervo, 58,00 €

AamuPilates on lempeä aamunavaus sekä keholle että mielelle. Pilates on kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, joka sopii oikein sovellettuna kaikenikäisille ja kuntoisille harjoittelijoille. Pilateksen lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä hallitusti ja sopivalla rentoudella tehtyihin liikkeisiin edistää kehon hyvinvointia monin eri tavoin. Se lisää selkärangan, nivelistön ja pehmytkudosten liikkuvuutta, edistää hengitystä ja parempaa hapetusta elimistössä sekä kehittää keskivartalon ja lantion alueen voimaa ja koko kehon hallintaa. Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja liikuntaelinterveyteen erikoistunut fy-sioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattialla.

830106

AAMUPILATES C

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
Ti 11.30–12.30 17.9.–10.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Mia Tervo, 58,00 €

AamuPilates on lempeä aamunavaus sekä keholle että mielelle. Pilates on kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, joka sopii oikein sovellettuna kaikenikäisille ja kuntoisille harjoittelijoille. Pilateksen lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä hallitusti ja sopivalla rentoudella tehtyihin liikkeisiin edistää kehon hyvinvointia monin eri tavoin. Se lisää selkärangan, nivelistön ja pehmytkudosten liikkuvuutta, edistää hengitystä ja parempaa hapetusta elimistössä sekä kehittää keskivartalon ja lantion alueen voimaa ja koko kehon hallintaa.

Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja liikuntaelinterveyteen erikoistunut fy-
sioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten
että lattialla.

830107

AAMUPILATES D

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 9.00–10.00 19.9.–12.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Mia Tervo, 58,00 €

AamuPilates on lempeä aamunavaus sekä keholle
että mielelle. Pilates on kokonaisvaltainen har-
joittelumuoto, joka sopii oikein sovellettuna kai-
kenikäisille ja kuntoisille harjoittelijoille. Pilatek-
sen lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä hal-
litusti ja sopivalla rentoudella tehtyihin liikkeisiin
edistää kehon hyvinvointia monin eri tavoin. Se li-
sää selkärangan, nivelistön ja pehmytkudosten
liikkuvuutta, edistää hengitystä ja parempaa ha-
petusta elimistössä sekä kehittää keskivartalon ja
lantion alueen voimaa ja koko kehon hallintaa.
Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen käynyt
ja tuki- ja liikuntaelinterveyteen erikoistunut fy-
sioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten
että lattialla.

830108

KASVOPILATES A

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 10.00–11.00 19.9.–12.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Mia Tervo, 58,00 €

Kasvojen, niska-hartiaseudun ja rintakehän alu-
eelle keskittyvä harjoittelumuoto. KasvoPilatek-
sen tavoitteena on edistää ryhtiä, rentouttaa kas-
voja, purentalihaksia ja niska-hartiaseutua sekä
lievittää ja ennaltaehkäistä niskan ja pään alueen
särkyjä. Harjoittelu vaikuttaa myönteisesti kasvo-
jen ilmelihaksiin sekä silmän, suun ja kaulan ku-
doksiin kirkastaen, vähentäen juonteita sekä tur-
votusta. Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuk-
sen käynyt ja tuki- ja liikuntaelinterveyteen eri-
koistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan
sekä seisten että lattiatasossa. Ryhmä sopii kai-
kille niska-hartiaseudun ja kasvojen terveydestä
kiinnostuneille.

830109

KASVOPILATES B, SYKSY

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Su 17.30–18.30 1.9.–8.12.2024

Mia Tervo, 37,00 €

Kasvojen, niska-hartiaseudun ja rintakehän alu-
eelle keskittyvä harjoittelumuoto. KasvoPilatek-
sen tavoitteena on edistää ryhtiä, rentouttaa kas-
voja, purentalihaksia ja niska-hartiaseutua sekä
lievittää ja ennaltaehkäistä niskan ja pään alueen
särkyjä. Harjoittelu vaikuttaa myönteisesti kasvo-
jen ilmelihaksiin sekä silmän, suun ja kaulan ku-
doksiin kirkastaen, vähentäen juonteita sekä tur-
votusta. Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuk-
sen käynyt ja tuki- ja liikuntaelinterveyteen eri-
koistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan
sekä seisten että lattiatasossa. Ryhmä sopii kai-
kille niska-hartiaseudun ja kasvojen terveydestä
kiinnostuneille.

830110

SELKÄPILATES A

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 11.00–12.00 19.9.–12.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Mia Tervo, 58,00 €

SelkäPilates on selkärangan hyvinvointiin keskit-
tyvä harjoittelumuoto, jossa hyödynnetään nyky-
aikaista tietoa selän terveydestä yhdistettynä pi-
lateksen harjoittelumenetelmiin. Harjoittelun ta-
voitteena on edistää hengitystä, keuhko- ja selän
hallintaa, rangan liikkuvuutta sekä kehon toiminnallisuutta
selkäterveyden näkökulmasta. Ohjaajana toimii
pitkän pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja liikun-
taelimityksen terveyteen erikoistunut fysiotera-
apeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lat-
tiasasossa. Ryhmä sopii kaikille selän hyvinvoin-
nista kiinnostuneille.

830111

SELKÄPILATES B, SYKSY

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Su 16.30–17.30 1.9.–8.12.2024

Mia Tervo, 37,00 €

SelkäPilates on selkärangan hyvinvointiin keskit-
tyvä harjoittelumuoto, jossa hyödynnetään nyky-
aikaista tietoa selän terveydestä yhdistettynä

pilateksen harjoittelumenetelmiin. Harjoittelun tavoitteena on edistää hengitystä, keuhonhallintaa, rangan liikkuvuutta sekä kehon toiminnallisuutta selkäterveyden näkökulmasta. Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen erikoistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattiatasossa. Ryhmä sopii kaikille selän hyvinvoinnista kiinnostuneille.

830112

RAUHOITTAVA ILTAPILATES, SYKSY

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Su 18.30–19.30 1.9.–8.12.2024

Mia Tervo, 37,00 €

Rauhoittava Iltapilates on lempeä viikonlopun rauhoittumishetki keholle ja mielelle. Tunnilla hyödynnetään erilaisia kehoa tasapainottavia, avaavia, hengitystoimintaa edistäviä sekä hermostoa rauhoittavia harjoitteita pilateksen tekniikoita hyödyntäen. Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen käynyt fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattialla.

Ilmoittautuminen lukuvuoden
2024-2025 opintoihin

alkaa lauantaina

17.8.2024 klo 9.00

opistopalvelut.fi/kempele

p. 050 4636 431



830119

PÄIVÄJOOGA 1

NUORISOSEURANTALO, Kirkkotie 19

Ke 10.00–11.15 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Heidi Kilkki, 73,00 €

Kiirettä ja stressiä karkottava, rauhallisessa tahdissa etenevä lempeä joogatunti perustuu hathajoogaan ja mausteita tuntiin tuo Yin-jooga. Tunti sisältää lämmittelyn, erilaisia fyysisiä tasapainoharjoituksia ja asanoita eli asentoja, venytyksiä, kehoa avaavia liike-sarjoja sekä rauhoittavan loppurentoutuksen. Sopii mm. senioreille, aloittelijoille sekä joogaa jo harrastaneille. Ota tunnille mukaan oma jumppamatto, tyyny ja viltti sekä juomapullo.

830120

PÄIVÄJOOGA 2

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ke 11.45–13.00 18.9.–11.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Heidi Kilkki, 73,00 €

Kiirettä ja stressiä karkottava, rauhallisessa tahdissa etenevä lempeä joogatunti perustuu hathajoogaan ja mausteita tuntiin tuo Yin-jooga. Tunti sisältää lämmittelyn, erilaisia fyysisiä tasapainoharjoituksia ja asanoita eli asentoja, venytyksiä, kehoa avaavia liike-sarjoja sekä rauhoittavan loppurentoutuksen. Sopii mm. senioreille, aloittelijoille sekä joogaa jo harrastaneille. Ota tunnille mukaan oma jumppamatto, tyyny ja viltti sekä juomapullo.

830122

SENIORIJOOGA

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 09.30–11.00 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Ingrid Sepp, 58,00 €

Seniorijoogan harjoitukset tehdään kiirettömästi luonnollisen hengityksen rytmissä. Kurssi sisältää myös lihaskuntoharjoituksia ja dynaamisia liikesarjoja omia mahdollisuuksia ja tarpeita huomioiden. Tarvitset mukaan oman joogamaton.

830123

ILTAJOOGA, ALOITTELIJOILLE JA AIEMMIN JOOGANNEILLE

SANTAMÄKITALON KOULU, liikuntasali, Peltomiehentie 5

Ke 17.00–18.30 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Juha Sarviaho, 87,00 €

Tule rentoutumaan joogan parissa. Teemme venytteleviä ja liikkuvuutta lisääviä helppoja joogaharjoituksia. Tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Liikkeet on helppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ota mukaan oma jooga-alusta, kiristämättömät vaatteet sekä lämmin pusero ja sukat loppurentoutusta varten.

830124

MIESTEN JOOGA

SANTAMÄKITALON KOULU, LIIKUNTASALI, Peltomiehentie 5

Ke 18.45–20.15 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Juha Sarviaho, 87,00 €

Tämä joogakurssi on tarkoitettu ainoastaan miehille. Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös edistyneille on haastetta. Sinun ei tarvitse olla notkea, päin vastoin, mitä kankeampi olet sitä enemmän hyödyt joogasta. Teemme venytteleviä ja liikkuvuutta lisääviä helppoja joogaharjoituksia. Tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Liikkeet on helppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ota mukaan oma jooga-alusta, kiristämättömät vaatteet, luistamattomat sukat tai tossut sekä lämmin pusero alku- ja loppurentoutusta varten.

830125

KEHONHUOLTO

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B

Ma 19.30–20.30 9.9.–2.12.2024

Riikka Tulppo, 30,00 €

Rauhallinen kehoa ja mieltä hoitava tunti. Tehdään joogasta ja pilateksesta varioituja liikkeitä, toiset liikkeet on lempeitä, toiset vahvistavia.

Tunnin loppuun aina rentoutus. Hyvinvointi lähtee omasta kehosta ja mielestä.

830126

SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

Ti 18.00–19.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Juho Näyhä, 58,00 €

Kurssilla perehdytään syvävenyttelyyn sekä kehoa ja mieltä rentouttaviin menetelmiin. Kurssilla tehdään ohjatusti koko kehoa huomioivaa syvävenyttelyä sekä erilaisia rentoutus- ja hengitysharjoitteita. Kurssilaisella ei tarvitse olla aiempaan kokemusta aiheesta. Kurssille on tervetulleita kaikki. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Juho Näyhä.

830127

VENYTTELY JA RENTOUTUS KETOLANPERÄ, SYKSY

KETOLANPERÄN KOULU, LIIKUNTASALI,

Luonungintie 13

Ma 17.15–18.00 9.9.–2.12.2024

Johanna Keränen, 22,00 €

Venyttelytunnilla avataan lempeästi kehon liikera-toja helpoilla dynaamisilla liikkeillä. Liikkuvuutta edistetään myös erilaisin staattisin venyttelyin. Tunti lopetetaan rentoutuksella. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä voidaan soveltaa juuri sinulle sopivaksi. Tunti palauttaa lihasten lepopituuden, parantaa verenkiertoa, edistää aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta. Tunnille tarvitset mukaan mukavat, rennot sisäliikunta-vaatteet, jumppa-alustan ja juomapullon.

830128

VENYTTELY JA RENTOUTUS KIRKONKYLÄ

Kirkonkylän koulu, liikuntasali / päiväkotii,

Koulutie 6

Ma 17.15–18.00 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Ida Kauppi, 44,00 €

Venyttelytunnilla avataan lempeästi kehon liikera-toja helpoilla dynaamisilla liikkeillä. Liikkuvuutta edistetään myös erilaisin staattisin venyttelyin. Tunti lopetetaan rentoutuksella. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä voidaan soveltaa juuri sinulle sopivaksi. Tunti palauttaa lihasten lepopituuden, parantaa verenkiertoa, edistää aineenvaihduntaa,

rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta. Tunnille tarvitset mukaan mukavat, rennot sisäliikunta-vaatteet, jumppa-alustan ja juomapullon.

830129

FASKIA JA LIIKKUVUUS RYHMÄ

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

To 18.00–19.00 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Juho Näyhä, 58,00 €

Kurssilla perehdytään erilaisiin menetelmiin, joilla voit vaikuttaa lihaskalvojen eli faskioiden toimivuuteen sekä koko kehon liikkuvuuteen. Kurssilla tehdään liikehallinta-, liikkuvuus- ja lihaskalvoharjoitteita sekä käsitellään lihaskalvoja faskiapallojen avulla. Kaikki harjoitteet tehdään ohjatusti eikä kurssilaisella tarvitse olla aiempaa kokemusta aiheesta. Kurssille on tervetulleita kaikki. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Juho Näyhä.

830130

VETREYTTÄ VEDESTÄ - VESIVOIMISTELU

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

Ti 9.15–10.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Minna Lammassaari, 44,00 €

Tällä tunnilla teemme tuki- ja liikuntaelimityötä vahvistavia sekä tasapainoa kehittäviä liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Osallistuminen edellyttää omatoimista pärjäämistä vedessä tai tarvittaessa oma avustaja mukaan (avustajalta ei peritä maksua).

830131

AQUAZUMBA® - VESIVOIMISTELU, SYKSY 1

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

To 19.30–20.15 29.8.–17.10.2024

Minde Lukkari, 30,00 €

Hauska ja tehokas vesiliikuntalaji, jonka isäntänsä Zumba® kehitti altaaseen, tietysti pääosin lattari-rytmeillä maustettuna. Tunti sopii kaikille. Tule mukaan altaalle hikoilemaan, tästä ei Pool Party parane! Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat Zimmariin normaalin käyntimaksun. Kurssin alaikäraja on 14 vuotta.

830132

AQUAZUMBA® - VESIVOIMISTELU, SYKSY 2

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

Ti 19.15–20.00 29.10.–17.12.2024

Minde Lukkari, 30,00 €

Hauska ja tehokas vesiliikuntalaji, jonka isäntänsä Zumba® kehitti altaaseen, tietysti pääosin lattari-rytmeillä maustettuna. Tunti sopii kaikille. Tule mukaan altaalle hikoilemaan, tästä ei Pool Partyt parane! Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat Zimmariin normaalin käyntimaksun. Kurssin alaikäraja on 14 vuotta.

830133

AQUAZUMBA® - VESIVOIMISTELU, KEVÄT 1

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

To 19.30–20.15 9.1.–27.2.2025

Minde Lukkari, 30,00 €

Hauska ja tehokas vesiliikuntalaji, jonka isäntänsä Zumba® kehitti altaaseen, tietysti pääosin lattari-rytmeillä maustettuna. Tunti sopii kaikille. Tule mukaan altaalle hikoilemaan, tästä ei Pool Partyt parane! Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat Zimmariin normaalin käyntimaksun. Kurssin alaikäraja on 14 vuotta.

830134

AQUAZUMBA® - VESIVOIMISTELU, KEVÄT 2

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

Ti 19.15–20.00 11.3.–13.5.2025

Minde Lukkari, 38,00 €

Hauska ja tehokas vesiliikuntalaji, jonka isäntänsä Zumba® kehitti altaaseen, tietysti pääosin lattari-rytmeillä maustettuna. Tunti sopii kaikille. Tule mukaan altaalle hikoilemaan, tästä ei Pool Partyt parane! Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat Zimmariin normaalin käyntimaksun. Kurssin alaikäraja on 14 vuotta.

830137

TUOLIJUMPPAA JA TASAPAINOA

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas), Suolatie 4

Ti 12.00–13.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Kirsi Viio, 39,00 €

Lihaskuntoa ja tasapainoa harjoittava tunti.

Jumppa toteutetaan tuolilla istuen. Seisten tehtävät liikkeet tehdään tuen kanssa. Jokainen voi harjoitella oman kunnan mukaan ja apuväline ei ole este osallistumiselle. Jumpassa käytetään lainattavia välineitä (kepit, pallot, kuminauhat yms), niitä ei tarvitse itse hankkia. Virkistävää jumppaa ja mukavaa yhdessä oloa!

830138

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ 1

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas), Suolatie 4

Ti 9.00–10.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Heidi Kilkki, 30,00 €

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut tai joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Liikkumisen apuväline, esim. rollaattori tai kävelykeppi, ei ole este ryhmään osallistumiseen. Tavoitteena on jalkavoimien ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan auttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa myös hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voima-tasapainoharjoittelu on helppoa, kiertoarjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvien opastettua. Varaa mukaasi rennot sisäliikuntavaatteet ja juomapullo.

830139

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ 2

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas), Suolatie 4

Ke 9.00–10.00 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Johanna Keränen, 30,00 €

Monipuolista harjoittelua, jossa tavoitteena on jalkojen lihasvoiman ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan helpottaa arjessa selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voima-tasapainoharjoittelu on helppoa, kiertoarjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvien opastettua. Apuvälineen käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Jokainen voi harjoitella oman kuntonsa mukaan. Harjoittelu toteutetaan sekä seisten että istuen, ei sisällä lattialla tehtäviä liikkeitä.

830140**VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ 3**

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas), Suolatie 4
To 9.30–10.30 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Kirsi Maria Viio, 30,00 €

Monipuolista harjoittelua, jossa tavoitteena on jalkojen lihasvoiman ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan helpottaa arjessa selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voima-tasapainoharjoittelu on helppoa, kiertoharjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvin opastettua. Apuvälineen käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Jokainen voi harjoitella oman kuntonsa mukaan. Harjoittelu toteutetaan sekä seisten että istuen, ei sisällä lattialla tehtäviä liikkeitä.

830141**KUNTOJUMPPA**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
To 17.00–18.00 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Marita Lauttamus, 58,00 €

Kurssin tavoitteena on parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja aerobista kestävyyttä kehon painoa ja pienvälineitä käyttäen. Tunnilla nostatetaan maltillisesti sykettä ja harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä. Tunti päätetään venyttelyihin. Tunti ei sisällä hankalia askelkuvioita ja liikkeitä on sovellettavissa jokaiselle sopiviksi. Kurssi sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaharrastusta, mutta myös kokeneelle liikkujalle, jos kaipaat kevyempää harjoittelua.

830142**NAISTEN KUNTOLIIKUNTA**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
Ti 18.10–19.10 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Anna Keränen, 58,00 €

Kevyttä, kehoa vahvistavaa liikuntaa naisille. Kaikille soveltuvia harjoituksia, oman kehon painolla tehtäviä ja lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä. Liikkuvuutesi parane ja keskivartalosi vahvistuu. Tarvitset mukaasi t-paidan + shortsit/trikoot, jumppakengät.

830143**MIESTEN KUNTOLIIKUNTA**

OSAO Kempele, Niittyrinta, Niityrannantie 5
Ke 18.00–19.00 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Pasi Näyhä, 58,00 €

Monipuolista liikuntaa vastuksena oma keho. Tunti sisältää alkulämmittelyn mm. erilaiset pelit, lihaskunto-osuuden ja loppuverryttelyn. Kurssi sopii kaikenikäisille ja -kokoisille miehille. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830144**NAISTEN LIHASKUNTORYHMÄ**

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,
Haukkakaarto 13
Ti 17.00–18.00 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Juho Näyhä, 58,00 €

Kurssilla tehdään koko kehoa vahvistavia lihaskuntoliikkeitä. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti kehonpainolla. Tunnit koostuvat alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoittelusta ja loppuvenyttelystä. Kurssilaisella ei tarvitse olla aiempaa kokemusta aiheesta ja liikkeitä sovelletaan taitotasoon sopivaksi tarvittaessa. Kurssille on tervetulleita kaikki. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Juho Näyhä.

830145**MIESTEN LIHASKUNTORYHMÄ**

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,
Haukkakaarto 13
To 17.00–18.00 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Juho Näyhä, 58,00 €

Kurssilla tehdään koko kehoa vahvistavia lihaskuntoliikkeitä. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti kehonpainolla. Tunnit koostuvat alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoittelusta sekä loppuvenyttelystä. Kurssilaisella ei tarvitse olla aiempaa kokemusta aiheesta ja liikkeitä sovelletaan taitotasoon sopivaksi tarvittaessa. Kurssille on tervetulleita kaikki. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Juho Näyhä.

830146

CORE-HARJOITTELU KETOLANPERÄ, SYKSY

KETOLANPERÄN KOULU, LIIKUNTASALI,

Luonungintie 13

Ma 17.00–17.45 9.9.–2.12.2024

Johanna Keränen, 22,00 €

CORE-tunti on keskivartalon vahvuuteen, liikkuvuuteen ja hallintaan tähtäävä monipuolinen tunti, jonka tarkoituksena on kehittää kehoa kokonaisuutena. Tunnin harjoitteet tähtäävät kehon ytimeen, "CORE" lihasten harjoittamiseen (selkä- ja vatsalihakset). Tunnilla kehitellään liikkeitä helposta haastavampaan, parannetaan aerobista kuntoa, kiinteytetään lihaksia sekä kehitetään tasapainoa ja ryhtiä. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kuntoilijoille. Jumppa-alusta ja rennot sisäliikuntavaatteet tunnille mukaan sekä juomapullo.

830147

CORE-HARJOITTELU KIRKONKYLÄ

Kirkonkylän koulu, liikuntasali / päiväkot,

Koulutie 6

Ma 16.30–17.15 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Ida Kauppi, 44,00 €

CORE-tunti on keskivartalon vahvuuteen, liikkuvuuteen ja hallintaan tähtäävä monipuolinen tunti, jonka tarkoituksena on kehittää kehoa kokonaisuutena. Tunnin harjoitteet tähtäävät kehon ytimeen, "CORE" lihasten harjoittamiseen (selkä- ja vatsalihakset). Tunnilla kehitellään liikkeitä helposta haastavampaan, parannetaan aerobista kuntoa, kiinteytetään lihaksia sekä kehitetään tasapainoa ja ryhtiä. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kuntoilijoille. Jumppa-alusta ja rennot sisäliikuntavaatteet tunnille mukaan sekä juomapullo.

830149

KAHVAKUULA

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 18.15–19.15 12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Marita Lauttamus, 58,00 €

Kahvakuulaharjoittelu on monipuolisesti koko kehoa harjoittavaa toiminnallista treeniä. Kurssilla harjoitellaan kahvakuulaharjoittelun perusliikkeitä ja tekniikkaa. Harjoittelu lisää koko kehon

isojen lihasten lihasvoimaa ja koordinaatiota sekä kehon hallintaa. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Kurssi sopii hyvin kaikille kuntotasosta riippumatta. Tunnit tehdään jokaiselle sopivaksi kahvakuulan painon, liikevariaatioiden sekä toistomäärien osalta. Huom! Oma kahvakuula(t) mukaan. Omat kahvakuulat; aloittelijat naiset (4) 6-8 kg, miehet (6) 8-12 kg ja muut varusteet: sisäliikuntakengät, juomapullo.

830148

KUNTOPIIRI KUNTOSALILLA

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21

Ma 18.00–19.00 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Kirsi Viio, 58,00 €

Kuntopiiri suoritetaan kiertoharjoitteluna kuntosalilaitteilla sekä lisäksi on muita voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoituksia. Harjoittelu tehdään omaa kehoa kuunnellen ja niitä voi soveltaa itselle sopivaksi. Ryhmään voi tulla vasta-alkajat ja jo pidemmän aikaa harrastaneet.



830151

SENIORIKUNTOSALI MAANANTAI 1

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21

Ma 16.00–16.45 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Kirsi Viio, 30,00 €

Harjoittelu suoritetaan kiertoharjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan ja oman kuntonsa mukaan. Monipuolista ja tehokasta lihasvoima-harjoittelua, joka sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Alussa ja lopussa on lyhyt verryttely.

830152

SENIORIKUNTOSALI MAANANTAI 2

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21
Ma 17.00–17.45 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Kirsi Viio, 30,00 €

Harjoittelu suoritetaan kiertoharjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan ja oman kuntonsa mukaan. Monipuolista ja tehokasta lihasvoima-harjoittelua, joka sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Alussa ja lopussa on lyhyt verryttely.

830153

KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE KESKIVIIKKO 1

KEMPELEHALLI, Koulutie 3
Ke 11.15–12.15 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Johanna Keränen, 39,00 €

Ryhmä on tarkoitettu hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii myös henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkuamiseen liittyviä ongelmia. Tarvitset mukaan treenikengät, rennot vaatteet ja juomapullon.

830154

KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE KESKIVIIKKO 2

KEMPELEHALLI, Koulutie 3
Ke 12.15–13.15 11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025
Johanna Keränen, 39,00 €

Ryhmä on tarkoitettu hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii myös henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkuamiseen liittyviä ongelmia. Tarvitset mukaan treenikengät, rennot vaatteet ja juomapullon.

830155

SENIORIKUNTOSALI PERJANTAI 1

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21
Pe 14.00–14.45 13.9.–13.12.2024, 10.1.–4.4.2025
Johanna Keränen, 30,00 €

Harjoittelu suoritetaan kiertoharjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan ja oman kuntonsa mukaan. Monipuolista ja tehokasta

lihasvoima-harjoittelua, joka sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Alussa ja lopussa on lyhyt verryttely.

830156

SENIORIKUNTOSALI PERJANTAI 2

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21
Pe 14.45–15.30 13.9.–13.12.2024, 10.1.–4.4.2025
Johanna Keränen, 30,00 €

Harjoittelu suoritetaan kiertoharjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan ja oman kuntonsa mukaan. Monipuolista ja tehokasta lihasvoima-harjoittelua, joka sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Alussa ja lopussa on lyhyt verryttely.



830157

KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE JATKORYHMÄ 1

KEMPELEHALLI, Koulutie 3
Ma 9.00–10.00 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Johanna Keränen, 39,00 €

Ryhmä on tarkoitettu hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii myös henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkuamiseen liittyviä ongelmia. Tarvitset mukaan treenikengät, rennot vaatteet ja juomapullon.

830158

KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE JATKORYHMÄ 2

KEMPELEHALLI, Koulutie 3
Ma 10.00–11.00 9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025
Johanna Keränen, 39,00 €

Ryhmä on tarkoitettu hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii myös henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkuamiseen liittyviä ongelmia. Tarvitset mukaan treenikengät, rennot vaatteet ja juomapullon.

830160

NALLEPAINI 2-4 -VUOTIAAT

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ti 16.30–17.15 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Anna Keränen, 58,00 €

Kurssilla tehdään harjoitteita molskilla yhdessä lapsen kanssa. Lapsen ikä voi olla 2-4 vuotta. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen sekä lapsesta että itsestäsi erikseen. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. Maksuosuuden voi ilmoittautumisen yhteydessä ohittaa joko toisen tai molempien osallistujien osalta. Avoimena olevat kurssimaksut laskutetaan. Lapselle mukaan esim. jarrusukat/tossut, aikuisille esim. painitossut/salikengät, t-paita + shortsit/trikoot.

”Nallepaini on lapsen ja vanhemman yhteinen harrastus, joka vahvistaa motoristen taitojen, voiman ja nopeuden lisäksi vanhemman ja lapsen välistä luottamusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nallepainin monipuoliset liikkeet saavat myös vanhemmat hiiloilemaan. Kaikki liikkeet tehdään pilke silmäkulmassa.”

830161

NALLEPAINI 5-7 -VUOTIAAT

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ti 17.20–18.05 10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Anna Keränen, 58,00 €

Kurssilla tehdään harjoitteita molskilla yhdessä lapsen kanssa. Lapsen ikä voi olla 5-7 vuotta. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen sekä lapsesta että itsestäsi erikseen. Kurssimaksu

sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. Maksuosuuden voi ilmoittautumisen yhteydessä ohittaa joko toisen tai molempien osallistujien osalta. Avoimena olevat kurssimaksut laskutetaan. Lapselle mukaan esim. jarrusukat/tossut, aikuisille esim. painitossut/salikengät, t-paita + shortsit/trikoot.

830159 Tälle kurssille voi jo ilmoittautua!

LASTEN POLKUJUOKSU 10-13 -VUOTIAILLE

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ma 17.15–18.15 5.8.–2.9.2024

Riikka Tulppo, 15,00 €

Metsässä ja poluilla juosten, pelaten ja leikkien. Tällä kurssilla pidetään hauskaa! Ikäraja 10-13-vuotta.

830162

JUOKSUKOULU

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B

Ti 18.30–20.00 10.9.–3.12.2024

Maija Karvonen, 44,00 €

Juoksukoulu on tarkoitettu juoksusta kiinnostuneille ja juoksuharrastusta aloittaville aikuisille. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa juoksukokemusta, toki jo juoksua harrastavatkin ovat tervetulleita. Ensimmäisellä kerralla teemme helpot kuntotestit ja alkukartoitukset ryhmäläisille, samat testit tehdään myös viimeisellä tapaamiskerralla. Juoksukoulussa tehdään helppoja juokstekniikkaharjoituksia ja käydään läpi hyvän juoksuasennon perusteita. Juoksemme helppoja lenkejä. Yksi harjoituskerta tulee olemaan juoksua tukeva lihaskuntoharjoitus, kehonpainolla tehtynä. Samoin yksi kerta on liikkuvuutta ja kehonhuoltoa. Teemme myös helppoa mäkitreeniä ja tutustumme polkujuoksuun. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan ryhmäläisten tason mukaan.

830163 Tälle kurssille voi jo ilmoittautua!

PORRASTREENIT

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ti 17.30–18.15 6.8.–15.10.2024

Riikka Tulppo, 28,00 €

Mikä on mukavampaa kuin treenata ulkona? Li-haskuntotreenit, missä hyödynnetään Köykkyrin portaita, ulkokuntosalia ja metsää. Monipuoliset treenit pitää sisällään alkulämmittelyosion, lihaskuntoilun ja loppuverryttelyn. Treeneissä huomioidaan koko keho. Raikkaassa ulkoilmassa treeni maistuu!

830164

SENIORI PIHATREENIT

SARKKIRANNAN URHEILUKESKUS, Sarkkirannantie 20

Ti 10.00–11.00 10.9.–15.10.2024

Riikka Tulppo, 20,00 €

Koko kehon lihaskunnan vahvistamista ja liikkuvuuden parantamista. Ulkoilmassa ja yhdessä tehden kuntoilu on kivempaa! Tehdään monipuolisesti kehonpainotreeniä, porrastreeniä ja lähiuonossa liikuntaharjoituksia.

830165

PADEL - ALOITTELIJAT

PADELKESKUS OY, Radanvarsi 4

Ke 13.00–14.00 11.9.–16.10.2024

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin, 35,00 €

Padel on mailapeli, jonka säännöt ja pelikenttä ovat eräänlainen yhdistelmä tennistä ja squashia. Kenttä on pienen tenniskentän kaltainen verkkoinneen, mutta uloimpien rajaviivojen sijasta kenttää rajoittavat seinät. Pallo saa pelissä tietyin rajoituksin osua seinään ja kimmota siitä, kuten squashissa. Padelia pelataan sääntöjen mukaan aina nelinpelinä. Kiinnostuitko lajista? Tämä kurssi on kuuden ohjauskerran jakso aloittelijoille. Kurssin hintaan sisältyy vuokramailat, pallot ja ohjaus.



830166

PADEL - AIEMMIN PELANNEET

PADELKESKUS OY, Radanvarsi 4

Ke 14.00–15.00 11.9.–16.10.2024

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin, 35,00 €

Tämä kurssi on kuuden ohjauskerran jakso padelia jonkin verran pelanneille. Kurssin hintaan sisältyy vuokramailat, pallot ja ohjaus.

830167

PADEL - PELURIT

PADELKESKUS OY, Radanvarsi 4

Ke 15.00–16.00 11.9.–16.10.2024

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin, 35,00 €

Tämä kurssi on kuuden ohjauskerran jakso padelia pitkään pelanneille, mutta jotka haluavat pelata vaihtuvilla pelikokoonpanoilla, lisätä haastetta ja jakaa kokemuksia. Kurssin hintaan sisältyy vuokramailat, pallot ja ohjaus.

830171

LUISTELUHIHDON PERUSKURSSI

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinnöntie 5

Ti 17.00–18.00 14.1.–25.3.2025

Juha Korpela, 24,00 €

Kurssi on tarkoitettu vapaan hiihtotyylin hiihtäjille ja hiihtoharrastusta aloittaville nuorille ja aikuisille. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta hiihdosta, ensimmäisellä kerralla kartoitetaan lähtötasoa. Kurssilla tehdään helppoja tekniikkaharjoituksia ja ryhmälle sopivia hiihtolenkejä. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan

ryhmäläisten tason mukaan. Mikäli sinulla ei omia välineitä ja haluat mukaan ryhmään, voit lainata ne veloitusetta Kempeleen liikuntalainaanamosta, Asukastupa, Honkasentie 11. Pakkasraja -15. Kurssilla neuvotaan myös suksien hankinnasta, valinnasta ja huollosta.

830172

KUNTOHIIHTO AIKUISILLE / PERINTEINEN

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ti 18.00–19.00 14.1.–25.3.2025

Juha Korpela, 24,00 €

Kurssilla kohotetaan kuntoa harjoittelemalla yhdessä Köykkyrissä. Kurssin viimeisellä kerralla toteutetaan yhteinen hiihtoretki. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan ryhmäläisten tason mukaan. Mikäli sinulla ei omia välineitä ja haluat mukaan ryhmään, voit lainata ne veloitusetta Kempeleen liikuntalainaanamosta, Asukastupa, Honkasentie 11. Pakkasraja -15. Kurssilla neuvotaan myös suksien hankinnasta, valinnasta ja huollosta.

8301991

TAEKWON-DON PERUSKURSSI 8-VUOTTA TÄYTTÄNEILLE JUNIOREILLE

PIRILÄSALI, Piriläntie 145

Ke 16.30–18.00 11.9.–18.12.2024, 8.1.–21.5.2025

Ulla Hämeenaho, 120,00 €

Taekwon-Don peruskurssilla harjoitellaan korealaisen kamppailulajin Taek-won-Do:n perusteita ja kohotetaan kuntoa. Peruskurssin sisältöön kuuluu tekniikkaa, otteluun tutustumista ja itsepuolustusta. Kurssin päätteeksi on mahdollista suorittaa vyökoe, jonka jälkeen harrastajalla on hyvät valmiudet jatkaa harjoittelua jatkokurssilla. Fyysisen harjoittelun lisäksi kurssi sisältää hieman myös lajille ominaista teoriaopetusta. Kurssin ikäraja on 8 vuotta. Taekwon-Do on laji, jossa on myös mahdollista kilpailla.

Harjoituksissa ollaan avojaloin. Kurssimaksuun ei sisälly urheiluseura Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksua eikä Suomen Taekwon-Do liiton lajilisenssiä. Jäsenyys ja lisenssi ovat edellytyksiä lajin muihin tapahtumiin osallistumiselle. Näitä

tapahtumia ovat esimerkiksi leirit, vyökokeet ja kilpailut.

8301992

TAEKWON-DON JATKOKURSSI LAPSILLE JA NUORILLE

SANTAMÄKITALON KOULU, liikuntasali,

Peltomiehentie 5

Su 16.30–18.00 15.9.–8.12.2024, 12.1.–11.5.2025

Ulla Hämeenaho, Tatu Ollanketo, 101,00 €

Kurssi on tarkoitettu Taekwon-Dossa vähintään ylempään valkoisen vyön suorittaneille harrastajille. Kurssilla käydään läpi mm. vyöarvokohtaisia perustekniikoita, liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta. Kurssilla annetaan valmiudet osallistua vyökokeeseen ja jatkaa harrastusta kohti ylempiä vyöarvoja. Vyökokeista peritään vyökoemaksu, joka on 25 euroa. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista. Jäsenmaksun suuruus on 62 € / vuosi (sis. lajiliiton lisenssimaksu 32 €).

Kurssilla tarvittavista varusteista, kuten ottelusuojista, kerrotaan tarkemmin harjoituksissa.

Lisätietoja jäsenyydestä: <https://tkd-akademia.fi/jasenyys/> [<https://tkd-akademia.fi/jasenyys/>]

Lisenssin hankkineiden on mahdollista lunastaa myös Taekwon-Do-harrastamisen kattava tapaturmavakuutus.

Lisätietoja vakuutuksesta: <https://tkd-akademia.fi/lajilisenssi/> [<https://tkd-akademia.fi/lajilisenssi/>]

Lisätiedot:

Tatu Ollanketo, p. 040 3010667, sähköposti:

tatu.ollanketo@tkd-akademia.fi

Ulla Hämeenaho sähköposti: ulla.ha-

meenaho@tkd-akademia.fi

8301993

TAEKWON-DO PERUS- JA JATKOKURSSI AIKUISILLE JA YLI 15-VUOTIAILLE

SANTAMÄKITALON KOULU, LIIKUNTASALI,

Peltomiehentie 5

Su 18.00–19.30 15.9.–8.12.2024, 12.1.–11.5.2025

Ulla Hämeenaho, Tatu Ollanketo, 101,00 €

Taekwon-Do on korealainen kamppailulaji, jossa opetellaan monipuolisesti perustekniikkaa, potkuja, liikesarjoja, ottelua sekä itsepuolustusta. Kurssi on tarkoitettu 15-vuotiaille ja sitä vanhemmille miehille ja naisille, jotka haluavat kohottaa kuntoaan ja samalla oppia itsepuolustustaitoja. Lisäksi kurssilla kehitetään liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Vaatetuksena peruskurssille riittävät verkkarit ja t-paita. Kurssille ei ole kuntorajoituksia, vaan kuntoa kohotetaan kurssin myötä omien rajojen mukaan. Peruskurssilla annetaan valmiudet osallistua vyökokeeseen ja jatkaa harrastusta kohti ylempiä vyöarvoja. Vyökokeista peritään vyökoemaksu, joka on 25 euroa. Jatkokurssilaisien kanssa edetään tuttuun tapaan vyöarvokohteisesti. Kurssilla tarvittavista varusteista, kuten ottelusuojista, kerrotaan tarkemmin harjoituksissa. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista. Jäsenmaksun suuruus on 62 € / vuosi (sis. lajiliiton lisenssimaksu 32 €).

Lisätietoja jäsenyydestä: <https://tkd-akatemia.fi/jasenyys/> Lisenssin hankkineiden on mahdollista lunastaa myös Taekwon-Do-harrastamisen kattava tapaturmavakuutus. Lisätietoja vakuutuksesta: <https://tkd-akatemia.fi/lajilisenssi/> Lisätiedot:

Tatu Ollanketo, p. 040 3010667, sähköposti: tatu.ollanketo@tkd-akatemia.fi
Ulla Hämeenaho, sähköposti: ulla.haamenaho@tkd-akatemia.fi

8301996

HYVÄN OLON LAUANTAI, SYYSKUU

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

La 11.00–13.30 14.9.2024

Heidi Kilkki, 20,00 €

Päivä koostuu kolmesta erilaisesta tunnista. Ensin lämmitellään kehoa afro-brasilialaisen musiikin rytmeissä. Tämän tunnin aikana keho soljuu musiikin mukaan kuin aalto ja hiki virtaa. Pehmeät afroliikkeet poistavat selän, hartiasseudun ja rintarangan jäykkyyttä. Seuraavat 45 minuuttia sujuu Hatha Yoga Flow`n merkeissä. Nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Hatha Yo-ga Flow sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille.

Hathajoogasta otetaan tunnin sisältöön keuhkujen hallintaa, mielenrauhaa ja hengitystekniikka. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Viimeiset 45 minuuttia rentoudutaan äänimaljojen parissa. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattaa kehon rentoutumiseen, jossa päästetään irti kehon jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Hyvän olon päivään tarvitset mukavat, rennot vaatteet ja juomapullon. Voit olla avojaloin tai tuoda mukanasasi jumppatossut. Lisäksi ota mukaan oma jumppamatto, tyyny ja viltti.

8301997

HYVÄN OLON LAUANTAI, LOKAKUU

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

La 11.00–13.30 5.10.2024

Heidi Kilkki, 20,00 €

Sama kurssisisältö kuin 8301996.

8301998

HYVÄN OLON LAUANTAI, MARRASKUU

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

La 11.00–13.30 23.11.2024

Heidi Kilkki, 20,00 €

Sama kurssisisältö kuin 8301996.

8301999

HYVÄN OLON LAUANTAI, TAMMIKUU

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

La 11.00–13.30 18.1.2025

Heidi Kilkki, 20,00 €

Sama kurssisisältö kuin 8301996.

83019991

HYVÄN OLON LAUANTAI, HELMIKUU

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

La 11.00–13.30 22.2.2025

Heidi Kilkki, 20,00 €

Sama kurssisisältö kuin 8301996.

83019992

HYVÄN OLON LAUANTAI, MAALISKUU

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

La 11.00–13.30 29.3.2025

Heidi Kilkki, 20,00 €

Sama kurssisisältö kuin 8301996.

TERVEYS

830201

MIELEN VOIMAA

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B

Ma 17.45–19.15 9.9.–2.12.2024

Riikka Tulppo, 51,00 €

Kurssilla vahvistetaan mielen maailmaa. Sukelletaan omiin ajatusmalleihin, opetellaan kysymään ja kuuntelemaan, ollaan uteliaita omille ajatuksille ja niiden uudelleen työstämiselle. Tutustutaan NLP:n ja sen keinoihin mielen muokkaamiseen. Kurssi sopii mm. sinulle, joka kaipaat eväitä vuorovaikutustilanteisiin, uuteen elämän tilanteeseen, vahvistusta omalle polulle kulkemiseen. Kurssilla tehdään pari- ja ryhmätehtäviä, joten tulethan mukaan avoimen innokkaasti. Luodaan yhdessä avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri.

830202

METSÄMIELIKURSSI

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinöntie 5

Ke 17.30–19.00 11.9.–16.10.2024

Laura Rahikkala, 30,00 €

Tämä kurssi on kiireetön, rauhoittava sekä tähän hetkeen ja läsnäolotaitoihin pysäyttävä ja ohjaava kurssi. Kuljemme metsäpolkuja pitkin ja aistimme luonnon läsnäoloa. Samalla teemme aisti-, läsnäolo-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksia. Metsämieli -menetelmä perustuu tutkittuun tietoon ihmisen hyvinvoinnista ja luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista. Kullakin kerralla olemme jonkun teeman äärellä, kuten yhteys omaan kehoon ja luontoon, lempeys itseä kohtaan, kiitollisuus ja tunteet. Kurssin ohjaa:

Liikunnanopettajan pedagogisella osaamisella, kokemusasiantuntijan ymmärryksellä ja yrittäjän innokkuudella sekä leikkisyydellä: Laura Rahikkala, LitM, mindfulness tunnetaitovalmentaja, tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja, metsämielivetäjä, www.aitoluoto.fi

Olet lämpimästi tervetullut kiireettömään läsnäoloon, kehollisuuden ja palautumisen äärelle! Tarvitset sään mukaisen asun ja kengät metsäpoluilla kulkemiseen säällä kuin säällä. Sinulla tulee olla sen verran kuntoa, että jaksat kävellä rauhallisesti noin 1,5 km. Kokoontumispaikka on Köykkyrin yläparkkipaikka. Jokainen kerta toteutuu ulkona.

830203

MINDFULNESS -KURSSI

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

Ke 18.00–19.00 15.1.–19.2.2025

Laura Rahikkala, 30,00 €

Mindfulnessin peruskurssi, joka johdattelee sinut hyväksyvän tietoisien läsnäolon äärelle. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta mindfulnessista, mutta kurssi sopii toki myös sinulle, jolla on jo jonkin verran aikaisempaa kokemusta. Tämä on kurssi sinulle, jos kaipaat elämäsi kiireettömyyttä, lempeyttä itseäsi kohtaan sekä palautumisen keinoja. Kurssilla pysähdytään kiireettömästi itsen äärelle ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon kautta harjoitellaan itsemyötätuntoa, hellittämistä ja hyväksyntää. Saat myös konkreettisia keinoja palautumiseen ja stressinhallintaan. Tapaamisten aikana saat tietoa mindfulnessista, olemme mindfulness harjoituksissa ja aina on hetki aikaa myös keskusteluille. Saat lisäksi kotiharjoituksia ja meditaatio äänitteitä, jotka jäävät käyttöösi kurssin jälkeenkin. Kurssin vaikuttavuuteen voit vaikuttaa teemmällä kotiharjoituksia ja reflektoidulla kokemuk-siasi omaan mindfulness -vihkoosi saamiesi ohjeiden mukaan. Kurssin teemoja: Kukin kerta rakentuu tietyn teeman ympärille ja harjoitukset liittyvät päivän teemaan: 1. Mitä mindfulness on ja mindfulnessin hyödyt, 2. Hengitys ja keho-mieli yhteys, 3. Aivoterveys, mikrotauat, optimaalinen vireystila ja palautuminen, 4. Lempeys itseä kohtaan, 5. Tunnettyöskentely, hankalan tunteen

kohtaaminen, stressinhallinta, 6. Hellittäminen ja hyväksyntä. Kurssin ohjaa: Liikunnanopettajan pedagogisella osaamisella, kokemusasiantuntijan ymmärryksellä ja yrittäjän innokkuudella sekä leikkisyydellä: Laura Rahikkala, LitM, mindfulness tunnetaitovalmentaja, tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja, metsämielivetäjä
www.aitoluoto.fi

Olet lämpimästi tervetullut kiireettömään läsnäoloon, kehollisuuden ja palautumisen äärelle!

830204

HYVINVOINTIPÄIVÄ 1: LEMPEYTTÄ JA HYVINVOINTIA LUONNOSTA

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

La 10.00–13.00 14.9.2024

Laura Rahikkala, 24,00 €

Laskeudumme kiireettömään läsnäoloon ja pysähdymme itsen äärelle luontoympäristössä. Metsämieliharjoitusten avulla haemme lempeämpää yhteyttä itsen ja ympäröivään luontoon. Kuljemme metsäpolkuja pitkin ja aistimme luonnon läsnäoloa, samalla aisti-, läsnäolo- ja mielentaitoharjoituksia tehden. Päivä soveltuu kaikille, joita kutsuu itsen äärelle pysähtyminen luontoympäristössä. Tarvitset vain säänmukaiset vaatteet ja kengät luontoympäristössä rauhallisesti kävelemiseen. Mukana voisi olla myös omat retkievää, joita pysähdymme rauhassa nauttimaan retken aikana. Saat päivästä evääksi itsellesi konkreettisia luontolähtöisiä palautumisen ja stressinhallinnan keinoja arkeesi hyödynnettäväksi.

830205

HYVINVOINTIPÄIVÄ 2: LEMPEYTTÄ JA LÄSNÄOLOA MINDFULNESSIN AVULLA

Kirkonkylän koulu, liikuntasali / päiväkot, Koulutie 6

Koulutie 6

La 10.00–13.30 2.11.2024

Laura Rahikkala, 24,00 €

Laskeudumme kiireettömään läsnäoloon ja pysähdymme itsen äärelle. Mindfulness-harjoitusten avulla haemme lempeämpää yhteyttä itsen, sekä sallivuutta ja hyväksyntää itseä ja ympäristöä kohtaan. Hyödynnämme myös taideterapeuttisia menetelmiä. Päivä soveltuu kaikille, joita

kutsuu hyväksyvä tietoinen läsnäolo sekä kiireetön pysähtyminen itsen äärelle. Mitään aikaisempaa kokemusta mindfulness-harjoituksista sinulla ei tarvitse olla. Saat päivästä muistoksi itsellesi meditaatio -äänitteen sekä muita konkreettisia palautumisen ja stressinhallinnankeinoja.

830206

HYVINVOINTIPÄIVÄ 3: LEMPEÄ KEHO – LÄSNÄOLEVAA LIKETTÄ JA TANSSIA

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

La 10.00–13.30 11.1.2025

Laura Rahikkala, 24,00 €

Lempeyttä ja läsnäoloa liikkeen ja tanssin avulla. Tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien avulla laskeudumme kiireettömään läsnäoloon ja lähdemme kuuntelemaan mitä kehomme kertoo ja minkälaista liikettä se tuottaa ja kaipaa. Pysähdymme itsen äärelle ja kehollisten harjoitusten kautta haemme lempeämpää yhteyttä itsen ja omaan kehoon. Jokin vielä tiedostamaton voi saada muodon liikkeen avulla. Päivä soveltuu kaikille, joita keho-orientoitunut työskentely kutsuu. Sinulla ei tarvitse olla mitään aikaisempaa kokemusta tanssista tai kehollisista harjoituksista, eikä tunnilla tehdä koreografioita eikä opetella askelsarjoja. Saat päivästä evääksi itsellesi konkreettisia kehollisia palautumisen ja stressinhallinnan keinoja arkeesi hyödynnettäväksi.

830207

HYVINVOINTIPÄIVÄ 4: LEMPEYTTÄ JA LÄSNÄOLOA TYÖHÖN

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

La 10.00–13.30 15.3.2025

Laura Rahikkala, 24,00 €

Kokemusasiantuntijan luento työssäjaksamisesta ja palautumisenkeinoista, sisältäen myös mindfulnessia ja taideterapeuttisia menetelmiä hyödynnettäviä harjoituksia. Saat päivästä eväitä itsellesi työssäjaksamiseen sekä konkreettisia palautumisen ja stressinhallinnan keinoja.

830210

TRE®-STRESSINPURKUMENETELMÄN ALKEISKURSSI 1

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
La 10.00–13.00 14.9.2024
Elina Huhtala, 45,00 €

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen tärinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Kyseessä on itsehoitomenetelmä ja alkeiskurssille osallistuja saa työkalut oman harjoittelun jatkamiseen itsenäisesti. Menetelmää säännöllisesti harjoittaneet kertovat menetelmän moninaisista hyödyistä, kuten kiputilojen ja stressin vähentymisestä, paremmasta unesta sekä energisemmästä olost. Menetelmä voi purkaa kehosta myös tunnemuistoja.

Menetelmä perustuu kaikilla eläimillä - ja siten myös ihmisellä - olevaan fyysikaaliseen mekanismiin tasata stressaavan tilanteen aiheuttama epätasapainotila. Olet ehkä joskus joutunut läheltä piti -tilanteeseen tai suuren tunnekuohun valtaan, jolloin kehosi on saattanut tärinä tai vapinaa? Kehosi on tuolloin toiminut luontaisella tavalla ja purkanut kehossasi tilanteen synnyttämiä jännitteitä. Pitkittyneissä tai lievemmissä stressitiloissa nykyihminen on kuitenkin opetellut hallitsemaan tätä reaktiotaan, sillä tärinä ja vapina nähdään usein sosiaalisesti negatiivisena ilmiönä.

Kurssin ikäraja on 18 vuotta ja tietyt fyysiset ja psyykkiset tilat ja sairaudet voivat rajoittaa kurssille osallistumista. Tästä syystä kurssin ohjaaja suosittelee vahvasti, että katsot kurssin esittelyvideon ennen kuin teet valistuneen päätöksen kurssille osallistumisestasi. Linkin maksuttomaan videoon saat kurssin ohjaajalta pyytämällä tätä häneltä suoraan sähköpostiosoitteesta EL.HUHTALA@GMAIL.COM. Videon pyytäminen ei velvoita osallistumaan kurssille. Varsinaiselle kurssille ilmoittaudutaan kansalaisopistolle.

Kurssille tarvittavat joustavat ja mukavat vaatteet, oman alustan (kuten jumppamaton),

lämpimän viltin ja tyynyn, juomapullon sekä halutessasi muistiinpanovälineet. Varaathan aikaa levolle heti kurssin jälkeen.

830211

TRE®-STRESSINPURKUMENETELMÄN ALKEISKURSSI 2

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
La 10.00–13.00 18.1.2025
Elina Huhtala, 45,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830210.

830212

TRE-STRESSINPURKUMENETELMÄN JATKOKURSSI 1

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
La 10.00–13.00 2.11.2024
Elina Huhtala, 45,00 €

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen tärinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Jatkokurssilla syvennetään omaa TRE®-harjoitusta ja sen itsesäätelytaitoa kysymysten, keskustelun sekä yhteisen TRE®-harjoituksen avulla. Saat lisätietoa TRE®:n taustateorioista ja menetelmän suhteesta traumaan. Kurssilla kokeillaan myös kehollisia interventioita, joissa esim. ohjaajan kosketuksen avulla tutkitaan omaa tärinää ja sen etenemistä. Voit itse valita, kokeiletko interventioita.

Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla käytynä TRE®-alkeiskurssi, jossa olet oppinut itsenäisen harjoittelun perusteet. Sinulla olisi hyvä olla kuu-kausien kokemus itsenäisestä harjoittelusta. Jos olet opetellut menetelmän alkeet itse tai pohdit tämänhetkisen elämän- tai terveydentilasi vaikutusta kurssille osallistumiseen, ole yhteydessä suoraan kurssin ohjaajaan sähköpostitse: EL.HUHTALA@GMAIL.COM. Jos haluat tietoa siitä, mitä TRE® on, voit pyytää ohjaajalta TRE®-infvideon sähköpostitse. Videon pyytäminen tai kysymysten esittäminen ei velvoita osallistumaan kurssille. Varsinaiselle kurssille ilmoittaudutaan kansalaisopistolle. Kurssin ikäraja on 18 vuotta ja tietyt fyysiset ja psyykkiset tilat ja sairaudet voivat rajoittaa kurssille osallistumista.

Kurssille tarvittavat mukaan joustavat ja mukavat vaatteet, oman alustan (kuten jumppamatton), lämpimän viltin ja tyynyn, juomapullon sekä halutessasi muistiinpanovälineet. Varaathan aikaa levolle heti kurssin jälkeen.

830213

TRE-STRESSINPURKUMENETELMÄN JATKOKURSSI 2

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

La 10.00–13.00 29.3.2025

Elina Huhtala, 45,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830212.

Haluatko ehdottaa

kurssitarjontaan

mieluisaa kurssia?

Kurssitoiveita ja palautetta voi jättää
ympäri vuoden osoitteessa

www.kempele.fi/kempeleopisto

www.opistopalvelut.fi/kempele

Lapsiystävällinen kunta -kandidaatti

Hei, olemme mukana lapsiystävällinen kunta -mallissa jo toista vuotta. Toimintasuunnitelmaa on tehty yhteisesti mm. varhaiskasvatukseen, koulujen ja vapaa-ajan puolella. Toimintamalli on Unicefin alaista toimintaa. Lapsiystävällinen kunta -malli on työväline, joka auttaa kuntia varmistamaan lapsen oikeuksien toteutumisen mahdollisimman hyvin kunnan jokaisen lapsen arjessa. Kun toimintasuunnitelma on saatu suurelta osin toteutettua ja pystymme näyttämään, että kuntamme edistää lapsen oikeuksien toteutumista ja olemme lapsiystävällinen kunta voimme hakea tunnustusta. Tavoite on hakea sertifikaattia keväällä 2025.

Alla toimintasuunnitelman 6 tavoitetta:

1. Kunnan työntekijät ja lasten kanssa toimijat on perehdytetty lapsen oikeuksiin.
2. Lapsiystävällinen kunta -työ on osa kunnan toimintaa ja taloutta.
3. Nuorille aikuisille on toimivat ja tarvittavat palvelut.
4. Lapsivaikutusten arviointi (LAVA) päätöksen teossa otetaan käyttöön.
5. Lasten ja nuorten kiusaamisen ennaltaehkäisy ja yksinäisyyden vähentäminen.
6. Haavoittuvassa asemassa olevien lasten osallisuuden kehittäminen.

Lapsiystävällinen kunta työskentelyssä lasten ja nuorten rooli on olla toimija, kehittäjä, asiantuntija ja arvioija. LYK-työllä on myös oma sivu kunnan verkkosivuilla: www.kempele.fi/lyk, johon kirjoitamme mitä työskentelyssä tapahtuu. LYK-terveisiiä voi bongaila myös Instagramista: @kempeleen_nuorisopalvelut. Aurinkoisin terveisin, LYK-ohjausryhmä ja koordinaattori.

Ota yhteyttä sekä lisätietoja :D!

Lyk -koordinaattori

Sanna Tauriainen

050 3078981

sanna.tauriainen@kempele.fi

<https://www.kempele.fi/kunta-ja-hallinto/lapsiystavallinen-kunta-toimintamalli>



Lapset ja nuoret äänestivät vuoden 2023 Lapsiystävällisimmäksi teoksi; Akademia Action -kerhotoiminnan.



Lapsi-
ystävällinen
kunta
Kandidaatti

unicef 
jokaiselle lapselle