



KEMPELE
AKATEMIA

Kempele-opisto

Opinto-opas 2025–2026

www.kempele.fi/kempele-opisto





Yhteystiedot	2
Ilmoittautuminen	3
Ilmoittautumisen peruuttaminen ja maksujen palauttaminen	4
Tutustumiskerta	4
Todistukset	5
Vakuutukset.....	5
Kurssimaksut.....	5
Maksuetuudet.....	5
Kaikukortti	5
Smartum ja ePassi	5
Lahjakortti	6
Yhdessä-kurssit	8
Musiikki	9
Musiikin yksilöopetus	9
Taiteen perusopetus.....	9
Musiikin kurssit	10
Näyttämötaiteet	18
Kuvataiteet	19
Muotoilu, kädentaidot	21
Esittävä tanssi	35
Kielet	37
Saksa	37
Italia	37
Espanja	38
Kotitalous	39
Liikunta	39
Terveys	49

etunimi.sukunimi(at)kempele.fi



Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen koko lukuvuoden kestäville kursseille ja syyslukukauden kursseille alkaa 9.8. klo 9.00.

Otamme ilmoittautumisia vastaan lauantaina 9.8. klo 9.00–12.00.

- Kempele-opiston **toimistolla**, Honkasentie 15 B.
- puhelimitse **050 463 6431**
- netti-ilmoittautuminen lukuvuoden 2025–2026 opintoihin on mahdollista ympäri vuorokauden 9.8. klo 9.00 alkaen osoitteessa:
uusi.opistopalvelut.fi/kempele

Huom. poikkeavat ilmoittautumisajat seuraavilla kursseilla:

- Porrastreenit, syksy ilmoittautuminen alkaa 30.6. klo 9.00
- Hyvinvoiva mieli ilmoittautuminen alkaa 30.6. klo 9.00
- Musarit ilmoittautuminen alkaa 1.8. klo 9.00

Huom! Emme hyväksy ilmoittautumisia sähköpostitse, teksti- tai vastaajaviestillä.

Kevätlukukaudella alkaville kursseille ilmoittautuminen alkaa 1.12. klo 9.00.

Lukuvuosi 2025–2026

Syyslukukausi

- ryhmäopetuksessa
8.9.-13.12.2025
- musiikin yksilöopetuksessa
1.9.-30.11.2025
- taiteen perusopetuksessa
25.8.-13.12.2025

Kevätlukukausi

- ryhmäopetuksessa
12.1.-19.4.2026
- musiikin yksilöopetuksessa
12.1.-19.4.2026
- taiteen perusopetuksessa
12.1.-22.5.2026

Lyhytkursseja järjestetään myös muina aikoina. Loma-aikoina ei ole opetusta, ellei niistä ole erikseen mainintaa opinto-ohjelmassa tai sovittu opettajan kanssa.

Muutokset ovat mahdollisia.

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



Ota Kempele-opisto seurantaan!

#kempeleopisto #kempeleakatemia



Kempele-opisto



@kempeleopisto

@taitola_kempele

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.

Kurssien toteutuminen

Kurssi toteutuu, mikäli kurssilla on vähintään 8 ilmoittautunutta opiskelijaa. 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.

Ilmoittautumisen peruuttaminen ja maksujen palauttaminen

Ilmoittautuminen on aina sitova. Opiskelija voi perua varatun paikan veloituksetta 5 vrk 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. Peruutukseksi ei

hyväksytä, että henkilö ei saavu paikalle tai osallistu ryhmään. Tämä ei oikeuta laskun maksamatta jättämiseen. 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 kuluu työvuo- den ajalta on ilmainen, aiemmista opinnoista se maksaa 10 € / todistus.

Vakuutukset

Kempele-opisto on vakuuttanut opiskelijansa.

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.

Maksuetuudet

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

Kempeleläisiltä 90 vuotta täyttäneiltä ei peritä kurssimaksuja.

Opetushallitus myöntää harkinnanvaraista opinto- seteliavustusta 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 henkilökoh- tainen ja sitä voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Hakemuslomakkeita saa opiston

toimistolta tai sen voi tulostaa nettisivuilta www.kempele.fi/kempele-opisto.

Kaikukortti

Kaikukortti

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 maksuetuuksia samanaikaisesti.

Mikäli olet oikeutettu johonkin opiston tarjoamaan maksuetuuteen, älä maksa kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä vaan ota yhteys opiston toimistoon maksuetuuden saamiseksi. Maksuetuutta tulee hakea viimeistään viikon sisällä kurssin alkamisesta. Kempele-opisto ei ole velvol- linen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksuetuuden käyttämättä jättä- misestä.

Smartum ja ePassi

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 toimis- tosta, p. 050 463 6431, tai sähköpostitse [kansalais- opisto@kempele.fi](mailto:kansalais-opisto@kempele.fi).

Jos maksat ePassilla liikuntakursseja, ei ostoskoriin saa valita muita kursseja samanaikaisesti. Smartu- milla 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 työsuhde-etuus, joka on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön.

Meillä käy



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, lähettämme 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 työsuhde-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.





Kurssitarjonta lukuvuosi 2025–2026





Yhdessä-kurssit

Mikäpä sen mukavampaa kuin lapsen kanssa yhdessä harrastaminen! Kempele-opistolta löytyy useita kursseja, joihin vanhempi, isovanhempi tai muu läheinen aikuinen voi osallistua yhdessä lapsen kanssa. Tässä kaikki kurssit listattuna aihealueittain. Tarkemmat tiedot ja kurssikuvaukset löydät mainitulta sivulta. Yhdessä-kurssit on merkitty tähdellä *.

Musiikki:

110120 Pianonsoiton pariopetus

- Kurssikuvaus s. 10

110123 Viulunsoiton pariopetus, Ylikylä

- Kurssikuvaus s. 10

110124 Viulunsoiton pariopetus, Kirkonkylä

- Kurssikuvaus s. 10

110125 Vauva-taaperomuskari 4kk-2 v, syksy

- Kurssikuvaus s. 11

110127 Vauva-taaperomuskari 4kk-2 v, kevät

- Kurssikuvaus s. 11

110126 Perhemuskari 0–4-vuotiaat, syksy

- Kurssikuvaus s. 11

110128 Perhemuskari 0–4-vuotiaat, kevät

- Kurssikuvaus s. 11

110157 Ukulelen alkeet

- Kurssikuvaus s. 17

Kuvataiteet:

110303 Lapsen ja aikuisen yhteinen taidekurssi 1

- Kurssikuvaus s. 19

110304 Lapsen ja aikuisen yhteinen taidekurssi 2

- Kurssikuvaus s. 19

110305 Lapsen ja aikuisen yhteinen taidetyöpaja, syksy

- Kurssikuvaus s. 19–20

110306 Lapsen ja aikuisen yhteinen taidetyöpaja, kevät

- Kurssikuvaus s. 19–20

Kädentaidot:

110413 Jouluista keramiikkaa / vanhempi+lapsi -ryhmä A

- Kurssikuvaus s. 23

110414 Jouluista keramiikkaa / vanhempi+lapsi -ryhmä B

- Kurssikuvaus s. 23

110447 DIY kurssi: aikuinen+lapsi syksy

- Kurssikuvaus s. 29

110473 DIY kurssi: aikuinen+lapsi kevät

- Kurssikuvaus s. 33

Liikunta:

830180 Nallepaini 2–4-vuotiaat

- Kurssikuvaus s. 48

830181 Nallepaini 5–7-vuotiaat

- Kurssikuvaus s. 48



Musiikki

Musiikin yksilöopetus

1.9.–30.11.2025, 12.1.–19.4.2026; 250,00 €

Musiikin yksilöopetusta annetaan seuraavissa instrumenteissa: piano, klassinen kitara, sähkökitara, sähköbasso, viulu, alttoviulu, kansanmusiikkiviulu, jouhikko, 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 250 €/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. Aikuisilla opinto-oikeus on 3 lukuvuotta. 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@kempele.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@kempele.fi.

Opintoihin voi ilmoittautua uudestaan normaalin jonotusmenettelyn kautta. Keskeytystä edeltäneet opiskelut huomioidaan 3–5 lukuvuoden opiskeluoikeutta laskettaessa. Kun 3–5 vuoden

yhteenlaskettu opiskeluaika 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.

Soitinvuokra: Koko lukuvuoden vuokra 69 euroa (sisältää alv. 25,5 %), lukuvuoden ulkopuolinen vuokra 41 euroa (sisältää alv. 25,5 %).

Musiikin yksilöopetukseen liittyvät tiedustelut musiikinopettaja

Riikka Piippo 050 523 6832



Taiteen perusopetus

Musiikki, yleinen oppimäärä

25.8.-13.12.2025, 12.1.-22.5.2026, 330,00 €

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 opiskelija valitsee pakollisten opintojen lisäksi kaksi itseään kiinnostavaa vaihtoehtoista opintoa yhteensä 100 tuntia. 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 soitin-kohtaisesti resurssien mukaan. Kaikki ilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Vapautuvia paikkoja voidaan täyttää myös kesken lukuvuoden.

Taiteen perusopetukseen liittyvät tiedustelut suunnittelijaopettaja
Heli Suihkonen 040 141 8095

Musiikin kurssit

110120

* Pianonsoiton pariopetus

TOIMIPAikka AVOIN

1.9.-30.11.2025, 12.1.-19.4.2026

Riikka Piippo, 80,00 €/osallistuja

Tule tutustumaan pianonsoiton harrastukseen yhdessä kaverin, sisaruksen, vanhemman tai vaikka isovanhemman 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. Opetus on pariopetusta 30 min/vko. HUOM! Kaikki ennakoilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Kurssimaksu (80 euroa/lv) laskutetaan opiskelupaikan varmistuttua molemmilta osallistujilta erikseen. Ilmoittautuminen on voimassa lukuvuoden 2025–2026 loppuun saakka.

110123

* Viulusoiton pariopetus, Ylikylä

Ylikylän koulu

1.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Karen Jurvelin, 80,00 €/osallistuja

Tule tutustumaan viulunsoiton harrastukseen yhdessä kaverin, sisaruksen, vanhemman tai vaikka isovanhemman kanssa! Kurssi on tarkoitettu viulunsoiton harrastuksesta kiinnostuneille. Ei edellytä aikaisempaa harrastuneisuutta. Tutustaan instrumenttiin, nuotinluvun alkeisiin sekä perustekniikkaan leikin keinoin. Aloitetaan yhteissoitto vapaa kieli -kappaleilla opettajan kanssa yhdessä musisoiden. Kokeillaan improvisointia ja kehitetään oppilaiden luovuutta musiikin keinoin. Yhdessä kaverin kanssa on helppoa ja turvallista heittäytyä kokeilemaan uutta harrastusta ja tulla tutustumaan viuluun soittimena. Opetus on pariopetusta 30 min/vko. Opetuspäivä maanantai tai tiistai. Oman soittimen hankintaa edellytetään. Opistolta voi tiedustella vapaita vuokrasoittimia. HUOM! Kaikki ennakoilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Kurssimaksu (80 euroa/lv) laskutetaan opiskelupaikan varmistuttua molemmilta osallistujilta erikseen. Ilmoittautuminen on voimassa lukuvuoden 2025–2026 loppuun saakka.

110124

* Viulusoiton pariopetus, Kirkonkylä

KEMPELEEN LUKIO MUS.LK 162

Pe 5.9.-28.11.2025, 16.1.-17.4.2026

Anne-Maria Raatikainen, 80,00 €/osallistuja

Sama kurssikuvaus ja vaatimukset kuin *Viulunsoiton alkeet pariopetuksena Ylikylä -kurssissa*.



110125

* **Vauva-taaperomuskari 4kk-2 v, syksy**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 8.9.–1.12.2025 klo 9.30–10.00

Marjut Kossi, 28,00 €

Musiikki, laulaminen, loruilu ja leikkiminen tukevat lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä, tuoden iloa sekä lapsen että aikuisen arkeen. Varhaisiän musiikkikasvatus tukee aikuisen ja lapsen välistä positiivista vuorovaikutussuhdetta. Muskarissa tutustumme musiikin elementteihin, kuten rytmiin, melodiaan, tempoon ja dynamiikkaan musiikillisten työtapojen lisäksi liikkeen avulla. Muskariohjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden. Voit ottaa mukaan oman peiton tai alustan, jonka päällä voi istua tai makoilla. Tällä kurssilla vanhemmatkin saavat päivän jumppatuokionsa! Syyslomalla ei ole muskaria (viikko 43). Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskari-paikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110126

* **Perhemuskari 0–4-vuotiaat, syksy**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 8.9.–1.12.2025 klo 10.00–10.45

Marjut Kossi, 42,00 €

Varhaisiän musiikkikasvatus tukee aikuisen ja lapsen välistä positiivista vuorovaikutussuhdetta. 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, jonka vuoksi laululeikit toteutetaan usealla eri tavalla. Voit ottaa mukaasi oman peiton tai alustan, jonka päällä voi istua tai makoilla. Syyslomalla ei ole muskaria (viikko 43). Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskari-paikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110127

* **Vauva-taaperomuskari 4kk-2 v, kevät**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 12.1.–13.4.2026 klo 9.30–10.00

Marjut Kossi, 28,00 €

Kurssikuvaus sama kuin syksyn vauva-taaperomuskarissa. Talvilomaviikolla 10 ei ole muskaria. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskari-paikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110128

* **Perhemuskari 0–4-vuotiaat, kevät**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 10.00–10.45 12.1.–13.4.2026

Marjut Kossi, 42,00 €

Kurssikuvaus sama kuin syksyn perhemuskarissa. Talvilomaviikolla 10 ei ole muskaria. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskari-paikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin



lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

110129

Liikunnallinen muskari 3–4-vuotiaat

SANTAMÄKITALO, SAMMALMETSÄN SALI,

Peltomiehentie 5

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 16.50–17.35

Marjut Kossi, 48,00 €

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.

110130

Liikunnallinen muskari 5–6-vuotiaat

SANTAMÄKITALO, SAMMALMETSÄN SALI,

Peltomiehentie 5

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 17.45–18.30

Marjut Kossi, 48,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Liikunnallinen muskari 3–4-vuotiaat* -kurssissa. Sisältö suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden.

110131

Jussi Rasinkankaan lasten laululeiri

SANTAMÄKITALON KOULU, MUS.LK.,

Peltomiehentie 5

Pe-la 12.–13.9.2025

klo 16.15–19.15 ja 9.30–13.15

Jussi Rasinkangas, 39,00 €

Kurssi on tarkoitettu laulusta kiinnostuneille lapsille. Leirillä lauletaan yhdessä ja halutessaan yksinäänkin lastenlauluja. Lauletaan myös mikrofooniin äänentoistolaitteiden kautta. Mukaan voi hakea 1.–5. luokan oppilaita. Tarkoituksena on ennen kaikkea rohkaista laulamiseen, opastaa laulun tulkinnassa ja antaa vinkkejä myös esiintymisen suhteen. Jokainen kurssilainen saa halutessaan laulaa oman "demosinglen", joka lähetetään kotihin myöhemmin sähköpostin liitteenä mp3-muodossa.

110132

Musarit

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 1 (A1170),

Koulutie 6

To 7.8.–4.12.2025, 29.1.–16.4.2026

klo 17.30–19.00

Koskela Ismo, 96,00 €

Perinteikäs ja maineikas kempeleläinen lastenkuoro. Kuoro on suunnattu 2.–6.-luokkalaisille lapsille Kempeleestä tai naapurikunnista. Kuoroon hakeudutaan mukaan koelaulun kautta. Kuoron tavoitteena on laulamisen ja äänenmuodostuksen harjoittelu lapsille sopivan materiaalin kanssa. Harjoittelemme esiintymisiä ja esiinnyimme. Kuoroharrastuksen yhtenä tavoitteena on myös äänitteiden tekeminen ja kuoromatkojen järjestäminen.

Huom! Ilmoittautuminen alkaa jo 1.8. klo 9.00. Vain netti-ilmoittautuminen.

110133

Lasten ja nuorten kansanmusiikkiryhmä

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 2 (A1168),

Koulutie 6

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 18.15–19.45,

Erja Pätsi, 96,00 €

Tule mukaan lasten ja nuorten kansanmusiikkiryhmään! Tunnilla sukellamme kansanmusiikin juurille näppärimeiningillä: opettelemme perinteisiä



ja uudempiakin kansanmusiikkisävelmiä ja rytmejä paikallisuutta unohtamatta sekä pidämme hauskaa yhdessä soittaen ja laulaen. Soittamisen ilo ja yhdessä musisoinnin riemu sekä yhdessä oppiminen ovat toiminnan ytimessä, kuten myös eri ikäisten ja tasoisten musisoiminen yhdessä. Opetus pohjautuu kansanmusiikkipedagogiikkaan, eli kappaleita opetellaan nuottien lisäksi myös korva-kuulolta ja havainnollistamalla esimerkiksi laulamalla, liikkumalla ja kehorytmeillä. Kappaleet sovitetaan niin, että monen tasoiselle soittajalle löytyy mielekästä soitettavaa. Perustaidot omasta soittimesta täytyy hallita, ja jonkin verran jo nuotinlukutaitoa, jotta ryhmään voi osallistua, sillä kokoaikainen yksilöohjaus ryhmässä ei ole mahdollinen. Koska kansanmusiikki ja kansantanssi ovat kehittyneet käsi kädessä, tunneilla tutustutaan hieman myös tanssin merkitykseen soitossa ja kehorytmien sekä liikkeen kautta syvennetään musiikin ymmärtämistä ja ilmaisua. Osallistua voi monipuolisesti mm. seuraavilla (mielellään akustisilla) soittimilla: viulu, kontrabasso, mandoliini, haitari, kantele, klarinetti, alttoviulu, sello, kitara, ukulele, puhallinsoittimet. Pianistille pyrimme järjestämään soittimeksi polkuharmoonin, jonka käyttöön saa ohjausta. Lyömäsoittaja harkinnanvaraisesti (varaudu perkussiiviseen soittoon).

110134

Bändimuskari

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 2 (A1168),
Koulutie 6
Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026
klo 18.00–19.00
Jonna Konttinen, 64,00 €

Bändimuskarissa tutustumme lukukauden aikana yhdessä soittamiseen sekä musiikin peruskäsitteisiin helppojen rytmien, liikkeen, laulun ja soittamisen kautta. Lisäksi opettelemme muita bändisoiton taitoja ja tutustumme yhtyesoiton perussoittimiin: kitara, basso, rummut ja kosketinsoittimet. Bändimuskariin ovat tervetulleita lapset 6 ikävuodesta alkaen.



110135

Bändimusailijat

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 2 (A1168),
Koulutie 6
Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026
klo 16.30–17.30
Jonna Konttinen, 64,00 €

Bändimusailijat on tarkoitettu alakouluikäisille (12-vuotiaihin asti) jo bändisoiton alkeet osaa-valle. Soitamme yhdessä kappaleita rytmimusiikin eri tyyllilajeista, improvisoidaan ja jammaillaan. Lisäksi opettelemme muita bändisoiton taitoja, perusrytmien sekä sointujen lukua. Oppilas osaa kurssin jälkeen perustiedot ja -taidot bändisoiton perussoittimista ja yhteissoitosta.

110136

Bändi 1

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 2 (A1168),
Koulutie 6
Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026
klo 18.30–20.00
Mika Juola, 96,00 €

Kurssin sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden ja tason mukaan. Bändiin kaivataan rumpali, kitaristeja, basisti, kosketinsoittaja, laulaja / laulajia, puhallinsoittaja (esim. saksofoni). HUOM! Kaikki ilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Osallistujapaikat bändisoittimiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



110137

Bändi 2

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 2 (A1168),
Koulutie 6

Ti 9.9.–2.12.2025 klo 17.00–18.30

Mika Juola, 48,00 €

Hei sinä nuori, joka omaat jonkin verran soittokokemusta 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. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Osallistujapaikat bändisoittimiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110138

Pelimannit

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK 127,
Nerolantie 4

Ke 3.9.–26.11.2025, 14.1.–8.4.2026
klo 18.00–19.30

Seija Ylikärppä, 96,00 €

Pelimannit-kurssilla on yhteissoittoa, tanssi- ja kansanmusiikkia. Kurssi ei sovellu aivan vasta-alkajille. Kurssille voi osallistua melkein pä millä tahansa soittimella: harmonikka, viulu, kitara, basso, huilu, ukulele jne. Oma soitin tarvitaan. Nuotinlukutaito suotavaa, mutta myös korvakuvallolla pärjää.

110139

Puhallinyhtye

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 1 (A1170),
Koulutie 6

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026
klo 17.00–18.30

Seppo Karppinen, 96,00 €

Puhallinyhtyeen tavoitteena on laajentaa yhteissoittotaitoa ja yksilöllistä soittimen hallintaa niin, että jokainen kokee onnistumista, soittamisen iloa

ja kehittymistä turvallisessa ryhmässä. Soitto-ohjelmaan kuuluu perinteistä puhallin- ja marssimusiikkia. Ohjelmisto rakentuu soittajien taidon ja tason mukaan. Sovitukset laaditaan jokaiselle soittajalle yksilökohtaisesti ja vaikeustasoltaan sopiviksi. Vasta-alkajat, harrastajat ja kokeneemmatkin soittajat olette tervetulleita oman paikkakunnan puhallinsoittoryhmään! Mukaan voit liittyä ilman aiempaa kokemusta, opastamme alkeisiin. Puhallinyhtye esiintyy Kempeleen kunnan ja seurakunnan eri tilaisuuksissa. Tervetuloa hyvän harrastuksen pariin! Lisätietoja yhtyeen vetäjä, klarnetisti Seppo Karppinen puh. 050 588 6626.

110140

Pophelmet

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 1 (A1170),
Koulutie 6

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026
klo 19.00–20.30

Sanna Yli-Kotila, 96,00 €

Matalan kynnyksen viihde- ja popmusiikkia esittävä kuoro yli 15-vuotiaille ja aikuisille, jossa pääsyvaatimuksena on laulun ilo. Aikaisempaa kokemusta kuorolaulusta ei tarvitse olla. Kuorossa on tavoitteena laulaa lauluja kevyenmusiikin alalta yksi- ja moniäänisesti. Harjoittelemme myös äänenkäyttöä, stemmalaulua, teemme äänenhuoltoa, lauluharjoituksia sekä perehdymme esiintymiseen ja laulujen tekstien tulkintaan. Yhdessä laulamista rennolla meiningillä!

110141

Lauluyhtye naisille

TAITOLA, NEUVOTTELUTILA, Honkasentie 15B
Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 18.00–19.30

Sanna Jaako, 96,00 €

Tule laulamaan lauluja pieneen ryhmään, naislauluyhtyeeseen! Laulamme kolme- tai neliäänisiä naiskuorolauluja ja viihdesävelmiä. Lisäksi



kehitämme ääntämme monenlaisten ääniharjoitusten avulla.



110142

MelodiSet

KIRKONKYLÄN KOULU, Koulutie 6
Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
klo 18.00–20.30
Sanna Jaako, 104,00 €

Tule laulamaan kuoroon ilman suurta kynnystä. Laulamme kansanlauluja, perinteisiä kuorolauluja ja viihdelauluja kolmiäänisesti. Opiskelu on tavoitteellista, mutta rentoa. Tavoitteena on oppia uusia lauluja, kehittää lauluääntä ja saada iloa mukavassa porukassa. Esiinnyimme muutaman kerran lukukaudessa. Tiedustelut kuoronjohtaja Sanna Jaako p. 0400 706553.

110143

Kamarikuoro Aiolos

KIRKONKYLÄN KOULU, SOINTULA 1 (A1170),
Koulutie 6
Su 17.8.–14.12.2025, 18.1.–17.5.2026
klo 17.30–19.45
Malla Kaarlela, 139,20 €

Kamarikuoro Aiolos harjoittelee kuoro-ohjelmistoa monipuolisesti ja tavoitteellisesti kohti esiintymisiä. Kurssilla kehitetään laulajan lauluääntä terveelliseen, kestäväään äänialaa laajentamaan äänenkäyttöön. Aiolokseen haetaan ja tullaan valituksi koelaulun perusteella.

110145

Palvelukeskuksen lauluryhmä

VANHUSTEN PALVELUTALO, Hovintie 12
Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026
klo 10.30–11.15
Riikka Piippo

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

110146

Säestä ja komppaa pianolla joululauluja

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, MUS. LK 1248/Action,
Nerolantie 4
To 30.10.–4.12.2025 klo 18.15–19.00
Riikka Piippo, 25,00 €

Osaat soittaa melodioita oikealla kädellä ja olet ehkä miettinyt mitä vasemmalla kädellä voisi tehdä? Tule mukaan pienryhmämuotoisena toteutettavalle kurssille tutustumaan soinnuilla säestämiseen. Ohjelmistossa joululauluja. Jokaisella kurssilaisella on käytettävissä oma kosketinsoitin. Opetellaan muodostamaan duuri- ja molli-kolmisointuja, lukemaan sointumerkkejä ja säestämään niiden mukaisesti. Lisäksi tutustumme tasa- ja kolmijakoisiin komppimalleihin. 5 kokoon-tumiskertaa, ei opetusta 20.11.

110147

Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy A

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20
Pe 3.10.2025 klo 15.00–19.00
Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Säestystunneilla harjoittelemme pianistin kanssa laulu-/soittotunneillasi harjoittelemaasi ohjelmistoa. Harjoittelemme laulajan/soittajan ja säestäjän välistä yhteistyötä. Ilmoittautuminen kurssille viimeistään viikkoa ennen. Myös säestysnuotit tulee toimittaa viikkoa ennen sähköpostitse.



osoitteeseen maria.a.mustonen@gmail.com.
Säestystunnit ovat opiston aikuisopiskelijoille.
Säestystunnin pituus 30 min/laulaja tai soittaja.
Yhden säestystunnin hinta 29 euroa. Opiskelijalla on mahdollisuus varata yksi tai useampi säestystuntiaika. Säestäjä on lähempänä yhteydessä sopiakseen tarkemman säestystuntiajan.

110148

Säestystunnit laulajille ja soittajille kevät A

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20

Pe 13.2.2026 klo 15.00–19.00

Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Säestystunneilla harjoittelemme pianistin kanssa laulu-/soittotunneillasi harjoittelemaasi ohjelmistoa. Harjoittelemme laulajan/soittajan ja säestäjän välistä yhteistyötä. Ilmoittautuminen kurssille viimeistään viikkoa ennen. Myös säestysnuotit tulee toimittaa viikkoa ennen sähköpostitse osoitteeseen maria.a.mustonen@gmail.com. Säestystunnit ovat opiston aikuisopiskelijoille. Säestystunnin pituus 30 min/laulaja tai soittaja. Yhden säestystunnin hinta 29 euroa. Opiskelijalla on mahdollisuus varata yksi tai useampi säestystuntiaika. Säestäjä on lähempänä yhteydessä sopiakseen tarkemman säestystuntiajan.

110149

Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy B

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20

Pe 31.10.2025 klo 15.00–19.00

Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Sama kurssikuvaus kuin *Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy A* -kurssilla.

110150

Säestystunnit laulajille ja soittajille kevät B

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20

Pe 13.3.2026 klo 15.00–19.00

Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Sama kurssikuvaus kuin *Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy A* -kurssilla.

110151

Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy C

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20

Pe 14.11.2025 klo 15.00–19.00

Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Sama kurssikuvaus kuin *Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy A* -kurssilla.

110152

Säestystunnit laulajille ja soittajille kevät C

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20

Pe 27.3.2026 klo 15.00–19.00

Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Sama kurssikuvaus kuin *Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy A* -kurssilla.

110153

Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy D

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20

Pe 28.11.2025 klo 15.00–19.00

Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Sama kurssikuvaus kuin *Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy A* -kurssilla.

110154

Säestystunnit laulajille ja soittajille kevät D

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1032 B/Trubaduuri,
Linnakaarto 20

Pe 10.4.2026 klo 15.00–19.00

Maria Mustonen, 29,00 €/30min

Sama kurssikuvaus kuin *Säestystunnit laulajille ja soittajille syksy A* -kurssilla.



110157

* Ukulelen alkeet

SANTAMÄKITALON KOULU, MUS.LK.,

Peltomiehentie 5

La 11.10.2025 klo 10.00–15.00

Jussi Rasinkangas, 29,00 €

Kurssilla opetellaan ukulelen soiton alkeita. Opetuksen perusajatuksena on säästytyn harjoittelu. Sopii kaikenikäisille lapsista aikuisiin. Ja mikseipä kurssille voi tulla vaikka lapsi yhdessä isän/äidin kanssa. Ukulelet löytyvät kouluttajan puolesta.

110158

Pianoon tutustumisjakso 6–8 v, Ylikylä

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK 127,

Nerolantie 4

To 12.3.–23.4.2026, klo 18.00–18.30

Riikka Piippo, 40,00 €

Pianonsoiton tutustumisjakso on suunnattu vasta-alkajille, jotka haluavat tutustua pianonsoiton maailmaan iloisen ja kannustavan pienryhmäopetuksen kautta. Tutustaan instrumenttiin, soiton alkeisiin sekä perustekniikkaan leikin keinoin. Löytisikö tästä kenties uusi harrastus?

110159

Pianoon tutustumisjakso 9–12 v, Ylikylä

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK 127,

Nerolantie 4

To 12.3.–23.4.2026, klo 18.30–19.00

Riikka Piippo, 40,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Pianoon tutustumisjakso 6–8 v, Ylikylä* -kurssilla.

110161

Viuluvalmennus 6–8-vuotiaille, Linnakangas

LINNAKANKAAN KOULU LK. 2032, Linnakaarto 20

Ke 3.9.–26.11.2025 klo 18.00–18.30

Heli Suihkonen, 80,00 €

Viulun valmennusryhmän tunneilla tutustutaan itse viuluun ja opetellaan soiton alkeita pienryhmässä. Valmennusryhmä on yksilöopetusta kevyempi tapa päästä tutustumaan musiikin harrastuksen maailmaan. Viuluun tutustumisen lisäksi tunneilla myös lauletaan ja musisoidaan. Luova työtapana, leikki ja mukava yhdessäolo musiikin parissa ovat keskeisiä asioita tunneilla. Oma soitinta edellytetään tunneille ja opistolta voi tiedustella vapaita vuokrasoitimia. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkaville oppilaille.

110162

Viuluun tutustumisjakso 6–8-vuotiaille

LINNAKANKAAN KOULU LK. 2032, Linnakaarto 20

Ke 7.1.–11.2.2026 klo 18.00–18.30

Heli Suihkonen, 40,00 €

Tutustumisjaksolle voi tulla kokeilemaan, millainen viulu on ja millaista sitä olisi soittaa. Voisiko siitä tulla itselle vaikkapa uusi harrastus! Tunneilla tutustutaan itse soittimeen ja soiton alkeisiin pienryhmässä. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkaville oppilaille. Luova työtapana, leikki ja mukava yhdessäolo musiikin parissa ovat keskeisiä asioita tunneilla. Opistolta voi tiedustella vapaita vuokrasoitimia.

110163

Viuluun tutustumisjakso 9–12-vuotiaille

LINNAKANKAAN KOULU LK. 2032, Linnakaarto 20

Ke 18.2.–1.4.2026 klo 18.00–18.30

Heli Suihkonen, 40,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Viuluun tutustumisjakso 6–8-vuotiaille* -kurssissa.

110165

Säveltämisen perusasioita

GarageBand-ohjelmalla

SANTAMÄKITALON KOULU, MUS.LK.,

Peltomiehentie 5

Pe-la 9.–17.1.2026



klo 16.15–19.15 ja 9.30–15.30

Jussi Rasinkangas, 49,00 €

Säveltäjä Jussi Rasinkangas opettaa kurssilla laulun 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 iPadia. Kurssi soveltuu jo 10 vuotta täyttäneille opiskelijoille. Kempele-opiston taiteen perusopetuksen oppilaille kurssi on maksuton.

110166

Musescore nuotinnusohjelma tutuksi

YLIKYLÄN KOULU, Nerolantie 4

To 27.11.–4.12.2025 klo 16.30–18.00

Riikka Piippo, 15,00 €

Hei musiikin ystävä, tule tutustumaan ilmaiseen nuotinnusohjelmaan ja sen käyttöön helppojen yhdessä tehtävien harjoitteiden kautta. Kurssi on tarkoitettu kaikille nuotinnusohjelmasta kiinnostuneille 10 ikävuodesta alkaen. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, vaan lähdemme alkeista. Kurssin käytyäsi osaat luoda partituurin, merkitä eri aika-arvoja, lisätä/poistaa nuotteja ja tahteja, merkitä sävellajin ja tahtilajin, lisätä artikulaatiomerkin, sointumerkintöjä sekä sanat. Kurssi antaa välineitä omien sävellyksien nuotintamiseen. Oma tietokone edellytetään. Lataa koneelle valmiiksi ilmainen Musescore 4- nuotinnusohjelma <https://musescore.org/fi>.

Musiikin oppilaiden konsertit:

Joulukonsertti ti 2.12. klo 18.00

Kokkokankaan seurakuntatalo

Kevätkonsertti ti 21.4. klo 18.00

Kokkokankaan seurakuntatalo

Näyttämötaiteet

110201

Teatterikurssi Vimma, 12–16-vuotiaille

LINNAKANKAAN KOULU/Draama 3023,

Linnakaarto 20

Su 14.9.–7.12.2025, 18.1.–19.4.2026

klo 15.00–16.30

Jenni Ronkainen, 91,00 €

Teatterikurssilla valmistamme nuoria kiinnostavasta aiheesta näytelmän alkuideasta esityksiin. Syyskaudella ideoimme, tutustumme näyttelijäntöön tekniikoihin ja teatteri-improvisaatioon sekä yhdessä ohjaajan avustuksella kirjoitamme näytelmän käsikirjoituksen. Kevätkaudella näiden lisäksi harjoittelempa näytelmää, tutustumme yhdessä puvustukseen, lavastukseen, tarpeistoon ja teatterimaskeeraukseen. Esiinnymme uudella näytelmällä keväällä 1–3 kertaa. Teatterikurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Kurssin ohjaa draamakasvattaja Jenni Ronkainen, jolla on pitkä kokemus esiintyvien ryhmien ohjaamisesta ja esitystaiteen opettamisesta. Jennille on tärkeää ohjaamisessa kannustava ja turvallinen ilmapiiri, jossa lähtökohtana on nuorten vahvuudet.



110202

Luovuutta liikkeelle

KIRKONKYLÄN KOULU, liikuntasali/päiväkoti,
Koulutie 6

Ma 8.9.–1.12.2025 klo 18.00–19.00

Jenni Ronkainen, 32,00 €

Luovuutta liikkeelle -ryhmässä pääset vapauttamaan luovuuttasi kehollisen ilmaisun ja äänenkäytön kautta. Kehollista ilmaisua ovat myös status, tunnelmaisuus ja eleet. Ryhmä soveltuu kaikille aikuisille, jotka haluavat ilmaista itseään kokonaisvaltaisesti, haluavat kokea yhteyttä muihin ja tulla nähdyksi. Kurssilla on mahdollisuus myös luovan kirjoittamisen harjoituksiin.

Kuvataiteet

110301

Lasten taide 7–8-vuotiaat

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 14.15–15.30

Teija Estabrook, 77,00 €

Koukeroita, viivoja sekä muotoja ja värejä monenlaisia syntyy käsillä pienillä. Luovuutta ja ihmetystä, minäkö tämän tein? Lasten taiteessa toteutetaan ja iloitaan taidetta tekemällä. Opit käyttämään piirustus- ja maalausvälineitä sekä sekoittamaan värejä. Kurssille et tarvitse aiempaa osaamista. Tarvitset uteliaan ja luovan mielen oppaaksi vuoden mittaiselle taidematkalle.

110302

Lasten taide 9–12-vuotiaat

KIRKONKYLÄN KOULU, KUVATAIDE A1039,
Koulutie 6

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 16.00–17.15

Teija Estabrook, 77,00 €

Taidetta tekemällä opit vahvistamaan ja syventämään jo opittua piirtäen, maalaten ja muotoillen.

Opit käyttämään värejä sekoittaen ja sommitellen. Muotoilussa käytämme kierrätysmateriaalia ja itsekovettuvaa savea. Kurssille et tarvitse aiempaa osaamista. Tarvitset uteliaan ja luovan mielen oppaaksi vuoden mittaiselle taidematkalle.

110303

*** Lapsen ja aikuisen yhteinen taidekurssi 1**

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ma 12.1.–13.4.2026

klo 17.30–18.30 8.9.–1.12.2025,

Reetta Nissilä, 96,00 €

Kurssilla keskitytään lapsen ja aikuisen yhteiseen luovuutta ja hyvinvointia vahvistavaan tekemiseen. Tutustutaan muotoihin, väreihin ja taiteen eri tekniikoihin yhdessä esimerkiksi maalaten ja askarrellen. Ikäsuositus 4–12 vuotta. Ryhmä sopii myös erityistä tukea tarvitseville. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. Toisesta lapsesta menee 50 %:n maksu. Ilmoitathan sekä aikuisen että lapsen kurssille.

110304

*** Lapsen ja aikuisen yhteinen taidekurssi 2**

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 18.45–19.45

Reetta Nissilä, 96,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Lapsen ja aikuisen yhteinen taidekurssi 1* -kurssilla.

110305

*** Lapsen ja aikuisen yhteinen taidetyöpaja, syksy**

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 11.10.2025 klo 10.00–15.00

Reetta Nissilä, 21,00 €

Työpajassa aikuinen ja lapsi saavat toteuttaa yhdessä useista eri vaihtoehdoista teoksia kurssipäivän aikana. Maalataan, askarrellaan, väritetään ym. ja vietetään mukavaa aikaa luovan tekemisen



parissa. Ikäsuositus 4–12 vuotta. Ryhmä sopii myös erityistä tukea tarvitseville. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. Ilmoitathan sekä aikuisen että lapsen kurssille. Toisesta lapsesta menee 50 %:n maksu.



110306

*** Lapsen ja aikuisen yhteinen taidetyöpaja, kevät**

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 14.3.2026 klo 10.00–15.00

Reetta Nissilä, 21,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Lapsen ja aikuisen yhteinen taidetyöpaja, syksy*-kurssilla.

110310

Päivä taidemaalauks

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 10.00–12.00.

Teija Estabrook, 115,20 €

Tervetuloa päivätaideryhmään tekemään taidetta ja kehittämään taideosaamisessa. Kurssilla työskennellään omien aiheiden parissa, jossa tavoitteena on syventää omaa taiteellista ilmaisua sekä kaksiulotteisen pinnan käyttämistä erilaisilla tekniikoilla ja taidehistoriaan perehtyen. Kurssi on suunnattu jo aiemmin maalausta harrastaneille. Kurssilla voit käyttää akryyli-, akvarelli- tai öljyvärejä. Tavoitteena on toteuttaa oma taiteellinen produktio, 3–5 maalauksen aihekokonaisuus keväällä 2026 sekä yhteisnäyttelyn järjestäminen

mahdollisuuksien mukaan.

110312

Keväinen maalauskurssi

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ti 21.4.–23.6.2026 klo 17.30–20.00

Teija Estabrook, 70,00 €

Keväisellä maalauskurssilla voit maalata akvarelli-, öljy- tai akryylimaaleilla ja myös pastelliväritekniikalla. Syvennymme maalaamaan maisemaa, maiseman perspektiiviä ja yksityiskohtia ympäristössä. Lähdemme maalaamaan ulos säävarauksella paikkaan, joka sovitaan yhteisesti. Opit syventämään sommittelua ja perspektiiviä. Kurssi on suunnattu jo jonkin verran taidetta harrastaneille.

110314

Tetrapak-grafiikka, syksy

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ke 10.9.–15.10.2025 klo 18.30–20.45

Reetta Nissilä, 47,00 €

Tetrapak-grafiikka on hauska ja myrkytön grafiikan menetelmä. Painolaatat työestetään mehupurkkien kartongille ja vedostetaan syväpainopaperille prässin avulla. Kurssi sopii aloittelijoille, mutta tarjoaa kokeilemisen mahdollisuuksia myös kokeneille grafiikan tekijöille.

110315

Tetrapak-grafiikka, kevät

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ke 14.1.–18.2.2026 klo 18.30–20.45

Reetta Nissilä, 47,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Tetrapak-grafiikka, syksy*-kurssilla.

110316

Tetrapak-grafiikan työpaja, syksy

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B



Pe-la 21.–22.11.2025

klo 18.00–21.15, La 10.00–14.45

Reetta Nissilä, 30,00 €

Tetrapak-grafiikka on hauska ja myrkytön grafiikan menetelmä. Painolaatat työstetään mehupurkkien kartongille ja vedostetaan syväpainopaperille prässin avulla. Kurssi sopii aloittelijoille, mutta tarjoaa kokeilemisen mahdollisuuksia myös kokeneille grafiikan tekijöille.

110317

Tetrapak-grafiikan työpaja, kevät

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Pe-la 20.–21.2.2026

klo 18.00–21.15, La 10.00–14.45

Reetta Nissilä, 30,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Tetrapak-grafiikan työpaja, syksy* -kurssilla.

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

110402

"Savitöitä ja porinoita" - keramiikan jatkokurssi senioreille

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

Ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 12.15–15.30

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 9.8. klo 9 alkaen, osoite Honkasentie 15B.**

Muotoilu, kädentaidot

Huom!

Voit osallistua vain yhteen keramiikan koko lukuvuoden ryhmään ja yhteen kevätryhmään

110401

Keramiikka maanantaiaamu

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

Ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 9.30–12.00

Anna Matinlauri, 144,00 €

110403

Keramiikka tiistai-iltapäivä

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

Ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–14.4.2026

klo 15.30–18.00

Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikka maanantaiaamu* -kurssilla.

110404

Keramiikka tiistai-ilta

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

Ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–14.4.2026

klo 18.15–20.45

Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikka maanantaiaamu* -kurssilla.



110405

Keramiikka keskiviikkoiltapäivä

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

Ke 3.9.–26.11.2025, 14.1.–15.4.2026

klo 15.30–18.00

Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikka maanantaiaamu* -kurssilla.

110406

Keramiikka keskiviikkoilta

UUSILLE KURSSILAISILLE

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

Ke 3.9.–26.11.2025, 14.1.–15.4.2026

klo 18.15–20.45

Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja koriste-esineitä 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. [Tälle kurssille voit ilmoittautua vain paikan päällä Kempele-opiston toimistolla 9.8. klo 9 alkaen, osoite Honkasentie 15 B.](#)

110407

Keramiikka torstai-iltapäivä

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

To 4.9.–27.11.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 14.00–16.30

Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikka maanantaiaamu* -kurssilla.

110408

Kehity keramiikassa, torstai-ilta

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

To 4.9.–27.11.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 16.45–19.15

Anna Matinlauri, 144,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Tällä kurssilla opiskellaan keramiikkaa ”kuvistunti -tyyliin”, opettajan antamien yhteisten aiheiden ja harjoitusten avulla. Kurssilla opit suunnittelemaan töitäsi ja työskentelemään tavoitteellisesti. Opit tekemään tarkoitukseesi sopivia ja toimivia keramiikkaesineitä. Tällä kurssilla ei pyritä valmiiden esineiden tuottamiseen vaan itse tekemisen opetteluun. Opettlemme myös lyömään töitä lyttyyn, kaikkia töitä ei välttämättä polteta. Kurssi soveltuu jonkin verran keramiikkaa tehneille, perustekniikat hallitseville opiskelijoille. Opiskelijalta oletetaan säännöllistä osallistumista tunneille. Huom. Jos haluat tehdä keramiikkaa omien ideoittesi pohjalta omaan tahtiisi, tämä kurssi ei ole sinua varten. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

110409

Keramiikan peruskurssi keskiviikko SYKSY

LINNAKANKAAN KOULU, Kuvataide 1243,

Linnakaarto 20

Ke 10.9.–3.12.2025 klo 17.15–19.45

Anna-Kaija Pikkuaho, 72,00 €

Kurssi sopii vasta-alkajille ja myös pidemmälle ehjineille. 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.

110410

Keramiikan peruskurssi torstai SYKSY

LINNAKANKAAN KOULU, Kuvataide 1243,

Linnakaarto 20

To 11.9.–4.12.2025 klo 17.00–19.30



Anna-Kaija Pikkuaho, 72,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikan peruskurssi keskiviikko SYKSY* -kurssilla.

110411

Keramiikan peruskurssi keskiviikko KEVÄT

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU LK 1113, KUVATAIDE-ATELJEE 2, Nerolantie 4

Ke 14.1.–8.4.2026 klo 17.15–19.45

Anna-Kaija Pikkuaho, 72,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikan peruskurssi keskiviikko SYKSY* -kurssilla.

110412

Keramiikan peruskurssi torstai KEVÄT

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU LK 1113, KUVATAIDE-ATELJEE 2, Nerolantie 4

To 15.1.–16.4.2026 klo 17.00–19.30

Anna-Kaija Pikkuaho, 72,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikan peruskurssi keskiviikko SYKSY* -kurssilla.



110413

*** Joulusta keramiikkaa / vanhempi+lapsi -ryhmä A**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU LK 1113, KUVATAIDE-ATELJEE 2, Nerolantie 4

Ke, la 22.11.–10.12.2025

klo 16.30–18.00 ja 9.00–12.15

Anna-Kaija Pikkuaho, 43,00 €

Tule yhdessä lapsen kanssa tutustumaan keramiikan tekemiseen! Kurssi sopii kouluikäisille lapsille. Kurssilla valmistetaan pieniä keramiikkatöitä, kuten enkeleitä, tonttuja, tuikkukippoja, saippuaalustoja yms. Toisella kerhokerralla valmiit työt lasitetaan. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Materiaalit kuuluvat kurssin hintaan. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. Ilmoitathan kuitenkin molemmat erikseen kurssille ja maksat vain yhden maksun. Lisälapsesta peritään puolikas maksu.

110414

*** Joulusta keramiikkaa / vanhempi+lapsi -ryhmä B**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU LK 1113, KUVATAIDE-ATELJEE 2, Nerolantie 4

Ke, la 22.11.–10.12.2025

klo 18.15–19.45 ja 12.30–15.45

Anna-Kaija Pikkuaho, 43,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Joulusta keramiikkaa / vanhempi+lapsi -ryhmä A* -kurssilla.

110415

Keramiikkamaraton aikuisille

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
La 15.–29.11.2025

klo 10.00–18.30 ja 10.00–12.30

Anna Matinlauri, 49,00 €

Koko pitkä päivä savitöiden äärellä! Kurssi soveltuu jonkin verran keramiikkaa tehneille, perustekniikat hallitseville opiskelijoille. Opiskelijalta odotetaan omia ideoita töihinsä, kurssilla ei ole yhteisiä, valmiita aiheita. Ota mukaan hyvät eväät ja hyvä mieli sekä sisäkengät, ja tule viettämään mukava päivä keramiikan parissa! Huomioithan, että pääset osallistumaan myös lasituskerralle 29.11., poissaoloa ei voi korvata muulloin! Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.



110416

Jouluista keramiikkaa aikuisille

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Pe 7.11.2025 klo 16.30–21.30
Anna Matinlauri, 39,00 €

Vietä ilta jouluisien savitöiden äärellä! Kurssi soveltuu kaikille, et tarvitse aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä. Kurssilla on esimerkit jouluisista aiheista, kuten tontuista, enkeleistä, kuusista ja pienistä talolyhdyistä. Työt koristellaan värillisillä engobeilla, opettaja lasittaa työt kirkaalla lasitteella puolestasi. Valmiit työt noudataan opistolta sovittuna aikana.

Huom!

Voit osallistua vain yhdelle keramiikan kevätkurssille. Kevään ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 1.12. klo 9.00.

110417

Keramiikan kevätryhmä maanantai-iltapäivä

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ma 20.4.–25.5.2026 klo 15.00–17.30
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. Huom! Voit osallistua vain yhdelle keramiikan kevätkurssille.

110418

Keramiikan kevätryhmä tiistai-iltapäivä

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ti 21.4.–26.5.2026 klo 15.30–18.00
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikan kevätryhmä maanantai-iltapäivä* -kurssilla.

110419

Keramiikan kevätryhmä tiistai-ilta

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ti 21.4.–26.5.2026 klo 18.15–20.45
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikan kevätryhmä maanantai-iltapäivä* -kurssilla.

110420

Keramiikan kevätryhmä keskiviikkoiltapäivä

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ke 22.4.–27.5.2026 klo 15.30–18.00
Anna Matinlauri, 54,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Sama kurssikuvaus kuin *Keramiikan kevätryhmä maanantai-iltapäivä* -kurssilla.

110421

Keramiikan kevätryhmä keskiviikkoilta UUSILLE KURSSILAISILLE

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B
Ke 22.4.–27.5.2026 klo 18.15–20.45
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.



Tämä kurssi on tarkoitettu ainoastaan sellaisille kurssilaisille, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet Kempele-opiston keramiikkakursseille.

110422

Keramiikkamaraton aikuisille

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

La 9.5. & 23.5.2026

klo 10.00–18.00 ja 10.00–12.30

Anna Matinlauri, 49,00 €

Koko pitkä päivä savitöiden äärellä! Kurssi soveltuu jonkin verran keramiikkaa tehneille, perustekniikat hallitseville opiskelijoille. Opiskelijalta odotetaan omia ideoita töihinsä, kurssilla ei ole yhteisiä, valmiita aiheita. Ota mukaan hyvät eväät ja hyvä mieli sekä sisäkengät, ja tule viettämään mukava päivä keramiikan parissa! Huomioithan, että pääset osallistumaan myös lasituskerralle 23.5., poissaoloa ei voi korvata muulloin! Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

110423

Keramiikan urakkailta aikuisille

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA, Honkasentie 15 B

Pe 8.5. & 22.5.2026

klo 16.30–22.15 ja 16.30–19.00

Anna Matinlauri, 39,00 €

Pitkä ilta savitöiden äärellä! Kurssi soveltuu jonkin verran keramiikkaa tehneille, perustekniikat hallitseville opiskelijoille. Opiskelijalta odotetaan omia ideoita töihinsä, kurssilla ei ole yhteisiä, valmiita aiheita. Ota mukaan hyvät eväät ja hyvä mieli sekä sisäkengät ja tule viettämään mukava ilta keramiikan parissa! Huomioithan, että pääset osallistumaan myös lasituskerralle 22.5., poissaoloa ei voi korvata muulloin! Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

110424

Ompelua iloksi ja hyödyksi aamuryhmä

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 8.45–12.00

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.



110425

Ompelua iloksi ja hyödyksi iltapäiväryhmä

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 12.30–15.45

Henna Luokkanen, 128,00 €

Maanantai-iltapäivän ompelu on hyvä aloitus uudelle viikolle. Sama kurssikuvaus kuin aamupäiväryhmässä.

110428

Ompelua iloksi ja hyödyksi iltaryhmä

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ke 3.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 18.00–21.15

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.

110426

Käsityöpaja tiistai A

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–31.3.2026

klo 17.30–20.45

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.

110427

Käsityöpaja tiistai B

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ti 9.9.–2.12.2025, 20.1.–7.4.2026

klo 17.30–20.45

Henna Luokkanen, 67,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Käsityöpaja tiistai A* -kurssilla.

110429

Käsityöpaja torstai C

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

To 11.9.–27.11.2025, 15.1.–2.4.2026

klo 18.00–21.15

Sanna Kärki, 67,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Käsityöpaja tiistai A* -kurssilla.

110430 Käsityöpaja torstai D

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

To 18.9.–4.12.2025, 22.1.–16.4.2026

klo 18.00–21.15

Sanna Kärki, 67,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Käsityöpaja tiistai A* -kurssilla.

110431

Huovutus- ja villakirjontakurssi

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 15.9.–1.12.2025, 19.1.–13.4.2026

klo 18.00–21.15

Kati Pistemaa, 67,00 €

Kurssilla tutustutaan märkähuovutukseen, neula-huovutukseen ja villakirjontaan. Opetellaan saumattoman huovan rakentaminen, taso- ja neula-huovutus ja tehdään kolmiulotteista pintaa. Kurssilla voit tehdä tuotteita käyttöön tai koristeeksi, asusteiksi ja sisustukseen. Suunnittele omat työsi käyttäen mielikuvitusta ja kekseliäisyyttä.

110432

Kirjonta A

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 11.30–14.30

Kati Pistemaa, 119,00 €

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

110433 Kirjonta B

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 15.00–18.00

Kati Pistemaa, 119,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Kirjonta A* -kurssilla.

110434

Kankaankudontakurssi

PIRILÄN KUDONTATILA, Piriläntie 155

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 17.00–20.15

Kati Pistemaa, 133,00 €



Kurssilla opitaan perustiedot ja -taidot kankaan-
kudonnasta. Sovelletaan valmiita työohjeita ja
suunnitellaan yksilöllisiä töitä. Voit kutoa esimer-
kiksi mattoja, huopia, pyyhkeitä, huiveja tai seinä-
tekstiilejä. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään
harrastaneille.

110435

Huonekalujen verhoilu A

KIRKONKYLÄN KOULU, VERSTAS 3 A1044,
Koulutie 6

Ti 9.9.–2.12.2025 klo 17.00–20.15

Laura Huttunen, 67,00 €

Jos sinulla on tuoli, joka kaipaa uutta ilmettä,
tämä kurssi on tarkoitettu juuri sinulle. Tervetuloa
verhoilemaan oma projektisi verhoilijan opastuk-
sella. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta
verhoilusta, avoin mieli riittää. Tiloissa ei ole mah-
dollista säilyttää projektia. Lisätietoja Laura Huttu-
nen p. 0400 359 712.

110436

Huonekalujen verhoilu B

KIRKONKYLÄN KOULU, VERSTAS 3 A1044, Koulutie 6
Ti 13.1.–7.4.2026 klo 17.00–20.15

Laura Huttunen, 67,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Huonekalujen verhoilu A* -
kurssilla.

110437

Puukkokurssi

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, TEKN.LK.,
Nerolantie 4

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026
klo 17.00–20.30

Markku Parkkinen, 139,00 €

Kurssilla valmistetaan puukkoja käsityönä. Puu-
koissa on mahdollista käyttää valmisterää tai halu-
tessaan terän voi valmistaa itse. Ota ensimmäi-
selle 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.



110438

Kaiutin- ja audiolaite sekä pienemmät puutyöt

KIRKONKYLÄN KOULU, VERSTAS 3 A1044, Koulutie 6
Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 17.30–20.00

Tatu Toukomies, 96,00 €

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

110439

Nikkaroidaan kotiin

LINNAKANKAAN KOULU, TEKN.LK.,
Linnakaarto 20

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026
klo 17.00–19.30

Erkki Isoaho, 96,00 €

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 ko-
kemusta, 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, hiomatarvikkeet sekä muut tarvittavat materiaalit kurssilaiset hankkivat itse. Tervetuloa toteuttamaan haaveita! HUOM! Kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110440

Puutyökurssi, kevät

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, TEKN.LK.,

Nerolantie 4

To 15.1.–16.4.2026 klo 17.00–20.15

Esa-Petteri Kinnunen, 64,00 €

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 alussa erilaisten työstökoneiden käyttöä ja työskentelytekniikoita. Liimat, hiomatarvikkeet sekä muut tarvittavat materiaalit kurssilaiset hankkivat itse. Tervetuloa toteuttamaan haaveita! HUOM! kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110441

Nahkатыöpaja

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–6.4.2026

klo 18.00–21.15

Marika Ilola, 67,00 €

Nahkатыöpajassa opitaan nahkaompelelun 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.



110443

Nahkатыöt SYKSY

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La-su 20.–21.9.2025 klo 9.00–16.45

Marika Ilola, 50,00 €

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

110444 Laukkukurssi

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La-su 27.–28.9.2025 klo 9.00–16.30

Henna Luokkanen, 50,00 €

Tule oppimaan ja innostumaan laukuista! Tehdään laukkuja erilaisista kangasmateriaaleista kuten markiiseista ja verhoilukankaista. Voit tehdä isomman viikonloppulaukun, joka paikan olkalaukun tai vaikkapa repun. Laukkujen pohjana käytetään opettajan valmiita malleja, voit halutessa suunnitella myös oman mallin.



110445

Helpot parkkinahkatyöt

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
La-su 15.–16.11.2025 klo 9.00–16.45
Marika Ilola, 50,00 €

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

110446

Ompelun urakkailta syksy

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Pe 3.10.2025 klo 16.00–0.00
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.

110447

*** DIY kurssi: aikuinen+lapsi syksy**

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Pe-la 10.–11.10.2025
klo 18.00–21.15 ja 9.00–15.45
Marika Ilola, 42,00 €

Tule yhdessä lapsen kanssa tekemään sisustusjuttuja ja pieniä käsityötuotteita. Voitte ommella yhdessä myös jonkin vaatteen. Ilmoita sähköposti-soitteesi 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 varataan teille molemmille!

110448

Ompelun tekniikkakurssi

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
Pe-la 7.–8.11.2025
klo 17.30–20.00 ja 9.00–15.00
Sanna Kärki, 40,00 €

Haastaako vetoketjujen ompelu? Jääkö taskut ja muut yksityiskohdat ompelematta? Kiinnostaisiko opetella erilaisia kaula-aukkoja ja muita yksityiskohtia perusvaatteisiin? Kurssilla tutustutaan erilaisiin yksinkertaisiin ratkaisuihin perusvaatteiden ompelussa. Jokainen saa valita mitä harjoitteita haluaa kokeilla käytännössä. Voit koota itsellesi esimerkiksi kansion, johon keräät itsellesi hyödyllisiä ja mieluisia esimerkkejä myöhempää käyttöä varten.

110449

Persoonalliset juhlalaukut

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B
21.–30.11.2025 pe klo 17.00–18.30,
La&su 9.00–16.30
Anna-Kaija Pikkuaho, 50,00 €

Tule tekemään juhliisi yksilöllinen juhlalaukku, joka tuo sinulle erityistä iloa. Suunnitellaan ja toteutetaan oman visiosi mukaan malli ja valitaan käytettävä materiaali. Haluatko jotain erityisen yksinkertaista vai tuoda laukkuusi muistoja elämästä? Löytyykö kätkeistäsi isoäitien aarteita tai isoisän kravatteja? Käytämme laukuissa sekä uusia että kierrätysmateriaaleja. Kurssin info- ja suunnittelukerta pidetään 21.11., saat silloin infoa hankittavista materiaaleista.

110450

Makrameella monenlaista, lyhytkurssi

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B
Pe-la 17.10.–8.11.2025
klo 17.30–20.00 ja 9.30–15.30
Leena Oikonen, 50,00 €



Kurssilla solmeilemme seinätekstiilejä, ampeleita, verhotekstiilejä sekä muita kodin sisustustekstiilejä erilaisin makrameesolmuin. Sinun on mahdollista myös tehdä pieniä käsi-, korva- ja kaulakoruja. Et tarvitse aiempaa kokemusta makrameesolmeilusta. Kurssilaiset hankkivat itse tarvikkeet, opettaja neuvoo materiaalihankinnassa.

110453

Ompelua iloksi ja hyödyksi aamuryhmä JATKO

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 8.–15.12.2025 klo 8.45–12.00

Henna Luokkanen, 20,00 €

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.

110454

Ompelua iloksi ja hyödyksi iltapäiväryhmä JATKO

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 8.–15.12.2025 klo 12.30–15.45

Henna Luokkanen, 20,00 €

Maanantai-iltapäivän ompelu on hyvä aloitus uudelle viikolle. Sama kurssikuvaus kuin *Ompelua iloksi ja hyödyksi aamuryhmä JATKO* -kurssilla.

110455

Joululahjamaraton

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Su 7.12.2025 klo 9.00–19.15

Henna Luokkanen, 39,00 €

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.

110456

Lastenvaateompelelun viikonloppu

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La-su 13.–14.12.2025 klo 9.00–16.45

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.

110457

Joululahjavalvojaiset

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ti 9.–16.12.2025 klo 17.00–22.00

Henna Luokkanen, 39,00 €

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

110458

Hopeatyö A

SANTAMÄKITALON KOULU, TEKN.LK.,

Peltomiehentie 5

Pe-la 26.–27.9.2025

klo 17.30–21.00 ja 9.00–13.45

Leila Ronkainen, 35,00 €

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi hopealangasta, levystä ja hopea- tai alpakkalusikoista. Opit hopeatyöskentelyn perustyötäpoja 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

Kodin veitset teräviksi

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, TEKN.LK., Nerolantie 4

La 22.11.2025 klo 12.00–16.00

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

Syyskranssi A

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 4.10.2025 klo 10.00–13.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Valmistamme syksyiset kranssit ajankohtaisista vihreistä, luonnon oksista sekä keveistä havuista. Viimeistelemme kranssit kauniilla nauhoilla. Kranssit sopivat sekä sisä- että ulkokäyttöön. Opettaja perii materiaalimaksun 30 €. Sen voi maksaa pankkikortilla.

110462

Syyskranssi B

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La 4.10.2025 klo 14.00–17.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Syyskranssi A* -kurssilla.

110463

Joulukranssi A

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 15.11.2025 klo 10.00–13.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Valmistamme jouluiset kranssit havuista ja ajankohtaisista vihreistä sekä luonnon oksista. Viimeistelemme kranssit kauniilla nauhoilla, kävyillä yms. Kranssit sopivat sekä sisä- että ulkokäyttöön. Opettaja perii materiaalimaksun 30 €. Sen voi maksaa pankkikortilla.

110464

Joulukranssi B

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 15.11.2025 klo 14.00–17.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Joulukranssi B* -kurssilla.

110465

Jouluinen asetelma

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ti 2.12.2025 klo 17.00–20.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Sidomme jouluiset kukka-asetelmat. Tutustumme erilaisiin asetelman sidonnan tekniikoihin sekä leikkojen hoitoon. Kurssilaiset voivat tuoda mukanaan oman asetelma-astian, jonka suuaukko voi olla 10–15 cm, parhaiten sopivat läpinäkymättömät materiaalit. Astian on pidettävä vettä. Kursilta on mahdollista ostaa astia 5 € lisämaksusta. Opettaja perii materiaalimaksun 30 €. Sen voi maksaa pankkikortilla.





110468

Nahkalaukut kevät

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

9.–11.1.2026 pe klo 16.00–17.30,

la-su klo 9.00–16.30

Henna Luokkanen, 55,00 €

Tule oppimaan ja innostumaan nahkalaukuista! Voit tehdä viikonloppulaukun, repun, käsilaukun, erilaisia kukkaroita ja pussukoita. Tuo mukasi omia ideoita tai inspiroidu opettajan valmiista malleista. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa. Infokerran (9.1.) ajankohta saattaa muuttua, riippuen nahkamyyjän aikatauluista. Opettaja on yhteydessä kurssilaisiin ennen kurssin alkua.

110469

Nahkatyöt KEVÄT

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La-su 24.–25.1.2026 klo 9.00–16.45

Marika Ilola, 50,00 €

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.

110470

Nahkapalat hyötykäyttöön!

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La-su 14.–15.3.2026 klo 9.00–16.45

Marika Ilola, 50,00 €

Paljon nahkaa ompelevilla kuulostaa kertyvän nahkapaloja. Nyt alamme yhdessä ideoida ja hyötykäyttää tätä materiaalia. Kurssilla voit toteuttaa niin vaatteita kuin asusteitakin. Ideoidaan ja

opitaan yhdessä!

110471

Nahkasandaalit

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

24.–26.4.2026 pe klo 18.00–21.15,

la-su 9.00–16.00

Marika Ilola, 55,00 €

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 yhdet sandaalit. Opettaja perii materiaalimaksun 46 €, mikä kattaa kaikki tarvikkeet yksiin sandaaleihin.



110472

Valmiiden kaavojen muokkaus

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Pe-la 30.1.–14.2.2026

klo 17.30–20.00, 9.00–15.00

Sanna Kärki, 50,00 €

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 miettiä etukäteen jokin malli tai kaava, jota haluaisit muokata sopivaksi. Kurssilta löytyy kaavalehtiä ja kaavojen piirtämiseen tarvittavat välineet sekä mahdollista ompelua varten saumurit ja ompelukoneet. Henkilökohtaiset työvälineet kuten sakset, nipsut ja nuppineulat sekä ompelutöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat kurssilaisen on



hankittava itse.

110473

* DIY kurssi: aikuinen+lapsi kevät

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Pe-la 20.–21.2.2026

klo 18.00–21.15, 9.00–15.45

Marika Ilola, 42,00 €

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 varataan teille molemmille!

110474

Hopeatyö B

SANTAMÄKITALON KOULU, TEKN.LK.,

Peltomiehentie 5

Ma 9.3.–20.4.2026 klo 17.30–21.00

Leila Ronkainen, 55,00 €

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi hopealanganasta, 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 riittävästi kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi. Ohjaajalla on lanakoja ja levyä myytävänä kurssilla tehtäviin töihin.

110475

Pellava-asut arkeen ja juhlaan

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

To 18.00–21.15 23.4.–4.6.2026

Marika Ilola, 55,00 €

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.

110476

Kevätpaja maanantaiaamu

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ma 4.–25.5.2026 klo 9.00–12.15

Henna Luokkanen, 45,00 €

Tule ompelemaan lapsille ja aikuisille vaatteita ke-sää varten. Halutessasi voit ommella myös kodin-tekstiilejä, 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 A

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ti 5.–26.5.2026 klo 18.00–21.15

Henna Luokkanen, 45,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Kevätpaja maanantaiaamu* -kurssilla.

110478

Kevätpaja B

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Ke 6.–27.5.2026 klo 18.00–21.15

Henna Luokkanen, 45,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Kevätpaja maanantaiaamu* -kurssilla.

**110479****Ompeluviikonloppu**

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La-su 7.–8.2.2026 klo 9.00–16.45

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.

110480**Ompelumaraton**

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La 23.5.2026 klo 9.00–19.15

Henna Luokkanen, 39,00 €

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.

110481**Ompelun urakkailta kesä**

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

Pe 5.6.2026 klo 16.00–0.00

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.

110482**Kesäkudonta**

PIRILÄN KUDONTATILA, Piriläntie 155

Ma-ti 21.4.–8.6.2026 klo 16.30–19.45

Kati Pistemaa, 74,00 €

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

110485**Kevätkranssi A**

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 21.3.2026 klo 10.00–13.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Valmistamme keväiset kranssit ajankohtaisista vihreistä, luonnonoksista sekä koristelemme työt sipulikulilla ja keväisillä yksityiskohdilla. Kranssit sopivat sekä sisä- että ulkokäyttöön. Opettaja perii materiaalimaksun 30 €. Sen voi maksaa pankkikortilla.

110486**Kevätkranssi B**

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B

La 21.3.2026 klo 14.00–17.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Kevätkranssi A* -kurssilla.

110487**Kevätkimppu**

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

La 18.4.2026 klo 10.00–13.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Kurssilla perehdytään leikkokukkien hoitoon, valintaan sekä ajankohtaisten lajikkeiden valintaan. Käymme läpi muutamia asetelmatekniikoita. Teemme keväisen runsaat kukka-asetelmat



verkkotekniikalla. Opettaja perii materiaalimaksun 30 €.

110488

Vappuasetelma

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasentie 15 B

Ma 27.4.2026 klo 17.00–20.15

Minna Ekdahl, 17,00 €

Sidomme keväisen värikkäät, vappuun sopivat asetelmat verkkotekniikalla. Käymme läpi asetelmasideon tekniikoita ja leikkojen huoltoa. Kursilaiset voivat tuoda mukanaan oman asetelmastian, jonka suuaukko voi olla 10–15 cm, parhaiten sopivat läpinäkyvät materiaalit. Astian on pidettävä vettä. Kurssilta on mahdollista ostaa astia 5 € lisämaksusta. Opettaja perii materiaalimaksun 30 €. Sen voi maksaa pankkikortilla.

Esittävä tanssi

110501

Tanssiseikkailu 5–6-vuotiaat

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

Ke 14.1.–8.4.2026

klo 17.30–18.15 10.9.–3.12.2025,

Anni-Klaara Leinonen, 44,00 €

Tervetuloa tutustumaan tanssin maailmaan Tanssiseikkailu-kurssilla! Kurssilla lapsi pääsee seikkailemaan erilaisten tanssilajien maailmoissa tutustuen monipuolisiin tanssilajeihin, kuten showtanssiin, balettiin ja streetiin. Kurssilla lapsi oppii näiden tanssilajien alkeistason liikkeitä ikätasolla sopivalla tavalla. Tunneilla tehtävät monipuoliset tanssisarjat ja liikunnalliset harjoitteet tukevat lapsen perusliikuntataitojen, musiikin kuuntelun ja luovan liikkumisen kehittymistä. Lisäksi kurssilla lapsi pääsee vahvistamaan heittäytymiskykyään ja oppii toimimaan osana ryhmää.

110510

Showjazz 7–10-vuotiaat

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 18.15–19.15

Anni-Klaara Leinonen, 58,00 €

Tervetuloa vauhdikkaan showjazztanssin pariin! Sen tekniikka pohjautuu jazztanssiin, johon on lisätty showtanssin monipuolisia showelementtejä. Lajille tyypillisiä piirteitä ovat mm. rytmiset askelkuviot, hypyt ja piruetit. Tunti koostuu lämmittelystä ja kehonhuollosta, liikkuvista tanssitekniikka-harjoituksista sekä vaihtelevista tanssisarjoista. Tunneilla lapsi pääsee opettelemaan showjazztanssin alkeistason liikkeitä ja heittäytymään erilaisiin maailmoin vaihtelevien musiikkien ja tanssisarjojen avulla. Ennen kaikkea kurssilla pidetään hauskaa tanssin merkeissä turvallisessa ilmapiiressä. Kurssilla lapsi kehittää perusliikuntataitoja sekä koordinaatiota. Kurssin aikana lapsi oppii erilaisia tanssisarjoja, oppii hyödyntämään musiikkia liikkeessään sekä tunnistamaan showjazzille tyypillistä liikekieltä. Lisäksi lapsi pääsee vahvistamaan heittäytymiskykyään sekä toimimaan osana ryhmää.

110511

Showjazz yli 16-vuotiaat ja aikuiset

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 19.15–20.15

Anni-Klaara Leinonen, 58,00 €

Showjazz on vauhdikas tanssilaji. Sen tekniikka pohjautuu jazztanssiin, johon on lisätty showtanssin monipuolisia showelementtejä. Lajille tyypillisiä piirteitä ovat mm. rytmiset askelkuviot, hypyt ja piruetit. Tunti koostuu lämmittelystä ja kehonhuollosta, liikkuvista tanssitekniikka-harjoituksista sekä vaihtelevista tanssisarjoista. Tunneilla pääset opettelemaan showjazzille tyypillisiä liikkeitä ja



heittäytymään erilaisiin maailmoihin vaihtelevien musiikkien, tanssisarjojen ja liikelaatujen avulla. Ennen kaikkea kurssilla pidetään hauskaa tanssin merkeissä turvallisessa ilmapiirissä. Kurssille ovat tervetulleita kaikki tanssista kiinnostuneet! Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, mutta mikäli kokemusta löytyy, pystyt syventämään sitä kurssin aikana. Tervetuloa!



110513

Senioritanssi

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
To 11.9.–16.10.2025 klo 13.00–14.00
Minna Lammassaari, 10,00 €

Tällä kurssilla opetellaan yleisimmät senioritanssissa käytettävät askeleet ja kuviot. Mukaan voit tulla yksin tai kaverin kanssa. Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Tanssit harjoitellaan rauhalliseen tahtiin. Varaa mukaasi joustavat vaatteet ja mukavat kengät. Tervetuloa tanssimaan mukaansatempaavan musiikin mukaan!

110514

Humppajumppa

KIRKONKYLÄN KOULU, LIIKUNTASALI / päiväkotikoulu,
Koulutie 6
Pe 12.9.–5.12.2025, 16.1.–17.4.2026
klo 16.30–17.30
Heidi Holappa, 58,00 €

Tunnilla humpataan ja jumpataan iskelmämusiikin tahdissa. Sisältää helppoja tanssiaskelikoja lavatansseistakin tuttujen askelten parissa, sekä lyhyen lihaskunto-osion seisten. Tunti päätetään

palauttaviin loppuvenytyksiin.

110515

Latinomix

KIRKONKYLÄN KOULU, LIIKUNTASALI / päiväkotikoulu,
Koulutie 6
Pe 12.9.–5.12.2025, 16.1.–17.4.2026
klo 17.30–18.30
Heidi Holappa, 58,00 €

Tunnilla nautiskellaan ihanasta lattarimusiikista ja tanssitaan helpohkoja tanssikoreografioita mm. Sambaa, Salsaa, Cha chaata, Jiveä ja Reggaetonia. Et tarvitse aiempaa tanssitaustaa, vaan voit antaa musiikin viettäväksi.

110516

Latindance, syksy 1

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B
Su 14.9.–19.10.2025 klo 16.00–17.30
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.

110517

Latindance, syksy 2

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B
Su 2.–30.11.2025 klo 16.00–17.30
Heidi Kilkki, 25,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Latindance, syksy 1* -kursilla.

110518

Latindance, kevät 1

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B
Su 11.1.–15.2.2026 klo 16.00–17.30
Heidi Kilkki, 30,00 €



Sama kurssikuvaus kuin *Latindance, syksy 1* -kurssilla.

110519

Latindance, kevät 2

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B

Su 15.3.–26.4.2026 klo 16.00–17.30

Heidi Kilkki, 30,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Latindance, syksy 1* -kurssilla.

110521

Israelilaiset kansantanssit

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 18.30–20.00

Ritva-Leena Järvinen, 87,00 €

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

Kielet

Saksa

120401

Saksan alkeiden jatkokurssi etänä

ETÄOPETUS

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 16.45–17.45

Anna Kaisa Puhakka, 54,00 €

Jatkamme saksan kielen alkeiden opiskelua. Kurssi sopii saksaa n. 1–2 vuotta opiskelleille sekä kertaajille. Kurssilla opitaan saksaa arkielämän ja matkailun tilanteissa rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Oppikirja: Freut mich 1 (Finn Lectura) Kappaleesta 7 alkaen. Kurssin alussa kertaamme kappaleiden 1–6 tärkeimmät asiat.

120402

Saksan jatkokurssi etänä

ETÄOPETUS

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 16.30–17.30

Anna Kaisa Puhakka, 54,00 €

Kurssi sopii saksaa n. 2–3 vuotta opiskelleille sekä kertaajille. Kurssilla opitaan käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä saksan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä. Oppikirja tarjoaa monipuolisen ja käytännönläheisen aineiston saksan opiskeluun. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tervetuloa mukaan! Willkommen! Oppikirja: Hallo! 2 (Finn Lectura)

Italia

120801

Si Parte 1 alkeiskurssi jatko

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 105,

Nerolantie 4

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 16.00–17.30

Emiliano Trivasino, 82,00 €

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena ja eurooppalaisessa viitekehyksessä sijoittuu taitotasolle A1. 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

120803

Italiano per passione jatkokurssi

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 108 (sisäänkäynti B-ovi), Nerolantie 4

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 17.30–19.00

Emiliano Travasino, 82,00 €

This course is dedicated to those who can already speak Italian and would like to deepen their knowledge of Italian language and culture by discovering the world of music and opera made in Italy. Through conversations and dialogues supported by audiovisual contents we will travel to some of the most inspiring places in Italy and get to know some of Italy's brightest minds in the field of literature, art and music.

Italiano per passione (Ciro Imperato, Katri Kuusela, Sari Meurman)

We first finish "Italiano per passione" and we then continue to: L'Italiano per l'Opera (Daniela Noe)

Espanja

120701

Espanjan alkeiskurssi etänä päiväkurssi

ETÄOPETUS

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 13.00–14.00

Anna Kaisa Puhakka, 54,00 €

Kurssi lähtee alkeista. Opiskelemme käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Oppikirja: Buenas Migas 1, Uudistettu painos (Finn Lectura)

120702

Espanjan alkeiskurssi etänä, kevät

ETÄOPETUS

Ti 13.1.–7.4.2026 klo 17.00–18.00

Anna Kaisa Puhakka, 32,00 €

Kurssi lähtee alkeista. Opiskelemme käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teamsin kautta. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Oppikirja: Buenas Migas 1, Uudistettu painos (Finn Lectura)

120703

Espanjan jatkokurssi etänä

ETÄOPETUS

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 18.00–19.30

Anna Kaisa Puhakka, 82,00 €

Opiskelemme käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä. Kurssi sopii espanjaa noin 4–5 vuotta opiskelleille. Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Oppikirja: Buenas Migas 3 (Finn Lectura)

120704

Espanjan jatkokurssi

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 219/221,

Nerolantie 4

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 18.00–19.30

Anna Kaisa Puhakka, 82,00 €

Kurssi soveltuu kieltä noin 3–4 vuotta opiskelleille. Opiskelemme käytännön puhekieltä matkailun ja arkielämän tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä. Oppikirja: Buenas Migas 2, Uudistettu painos (Finn Lectura)



120705

Matkailuespanjan alkeet lyhytkurssi etänä

ETÄOPETUS

Ti 28.7.–6.8.2026

klo 18.00–19.30, To 18.00–19.30

Anna Kaisa Puhakka, 24,00 €

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.

Kotitalous

810201 Sieniretki ja -tasting

KETOLANPERÄN LUONTOPOLKU, Ketolanperäntie 642

Ke 10.9.2025 klo 17.00–20.15

Martat ry Pohjois-Pohjanmaan, 22,00 €

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

Liikunta

830101

Aamujumppa

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ke 24.9.–17.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 9.00–10.00 Juho Näyhä, 39,00 €

Aloittelijoille ja jo liikuntaa harrastaneelle tarkoitettu perus-jumppatunti. Alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita, tunnin lopuksi venyttelyt. Jumpassa kaikki liikkuvat oman kunnon mukaan. Tunti sopii senioreiden lisäksi myös muille rauhallisesta ja

monipuolisesta liikunnasta kiinnostuneille.

Jumppa-alusta mukaan ja rennot sisäliikuntavaatteet sekä juomapullo. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Juho Näyhä.

830102

Aamun kuntopiiri

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 9.00–10.00,

Lilja Karjalainen, 39,00 €

Tunnin alussa on monipuolinen alkuverryttely, joka valmistaa kehon tulevaa harjoitusta varten. Harjoittelu suoritetaan kiertoarjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan ja oman kuntonsa mukaan. Monipuolista ja tehokasta lihasvoimaharjoittelua sekä tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunti sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Lopussa on lyhyet venyttelyt. Tunnille tarvitset liikuntaan sopivat vaatteet ja juomapullon.

830103

Aamun lempeä kehonhuolto

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 10.00–11.00

Lilja Karjalainen, 39,00 €

Kehonhuoltotunti alkaa lempeällä lämmittelyllä. Tunti päätetään rentoutuksella. Tunti koostuu sekä dynaamisista liikkuvuus- että keveistä lihas-kuntoharjoituksista, tasapaino-osioista ja venyttelystä. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä voidaan soveltaa juuri sinulle sopivaksi. Tunti herättää kehon ja mielen tulevaa päivää varten sekä palauttaa lihas-ten lepopituuden, parantaa verenkiertoa, edistää aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta. Tunnille tarvitset joustavat jumppavaatteet, oman jumppa-alustan ja juomapullon. Harjoitteet tehdään avojoaloin. Varaathan mukaasi myös lämmintä vaatetta lopun rentoutukseen.



830114

Pilates, maanantai

KIRKONKYLÄN KOULU, LIIKUNTASALI / päiväkot,
Koulutie 6

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 17.00–18.00

Ida Kauppi, 59,00 €

Pilates on Joseph Pilateksen kehittämä kehonhallintamenetelmä, jossa tähdätään kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tunnilla keskitytään tekemään liikkeit omaa kehoa tarkoituksenmukaisesti käyttäen: aktivoidaan tukilihakset mukaan liikkeisiin, opitaan hallitsemaan selkärangan keskiasentoa ja kytketään hengitys liikkeiden tekemiseen. Harjoittelussa pyritään kehon taloudelliseen ja sulavaan liikkeeseen niin pilatestunneilla kuin arjesakin. Tunnille tarvitset oman maton, joustavat vaatteet sekä juomapullon. Tunnilla hyödynnetään mahdollisesti pienvälineitä, kuten palloa, kuminauhaa ja keppejä. Pilateskurssia ei suositella raskaana oleville.

830115 Pilateksen perusteet

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,
Haukkakaarto 13

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 18.00–19.00

Kirsi Vahe, 59,00 €

Pilates on Joseph Pilateksen kehittämä kehonhallintamenetelmä, jossa tähdätään kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tunnilla keskitytään tekemään liikkeit omaa kehoa tarkoituksenmukaisesti käyttäen: aktivoidaan tukilihakset mukaan liikkeisiin, opitaan hallitsemaan selkärangan keskiasentoa ja kytketään hengitys liikkeiden tekemiseen. Harjoittelussa pyritään kehon taloudelliseen ja sulavaan liikkeeseen niin pilatestunneilla kuin arjesakin. Tunnille tarvitset oman maton, joustavat vaatteet sekä juomapullon. Tunnilla hyödynnetään mahdollisesti pienvälineitä, kuten palloa, kuminauhaa ja keppejä. Pilateskurssia ei suositella

raskaana oleville.

830116

Asahi - terveysliikunta 1

NUORISOSEURANTALO, Kirkkotie 19

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 10.00–10.45

Virpi Rajala, 29,00 €

Asahi on koko kehoa huoltava, virkistävä ja hoitava liikuntamuoto. Liikesarjat on suunniteltu selkää ja nivelten liikeratoja avaaviksi sekä jalkalihaksia, että tasapainoa vahvistavaksi. Liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Harjoittelaan seisten, tarvittaessa voi käyttää tuolia apuna. Ryhmä sopii erityisesti varttuneille ja ikääntyneille. Pitkäaikaissairaus ei ole este osallistumiselle. Tarvitset rennot sisäliikuntavaatteet, sukat tai kevyet tossut sekä juomapullon.

830117

Asahi - terveysliikunta 2

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 11.15–12.00,

Virpi Rajala, 29,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Asahi – terveysliikunta 1* -kurssilla.

830119

Seniorijooga

NUORISOSEURANTALO, Kirkkotie 19

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 10.45–12.15,

Ingrid Sepp, 58,00 €

Seniorijoogan kurssi sopii kaikille kehonsa liikkuvuudesta, hyvästä ryhdistä, tasapainosta ja mielen tyynnyttämisestä kiinnostuneille. Harjoitukset tehdään kiireettömästi ja keskittyneesti luonnollisen hengityksen tahdissa. Harjoitteluohjelmassa on lihaksia ja niveliä valmisteleva venyttelyosio, dynaamisia liikesarjoja ja staattisia jooga-



asentoja. Kurssi sisältää myös vahvistavia lihasharjoituksia. Tarvitset mukaan oman joogamaton.

830122

Iltajooga, aloittelijoille ja aiemmin jooganneille

SANTAMÄKITALON KOULU, LIIKUNTASALI,

Peltomiehentie 5

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 17.00–18.30,

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.

830123

Miesten jooga

SANTAMÄKITALON KOULU, LIIKUNTASALI,

Peltomiehentie 5

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 18.45–20.15

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.

830124

Kehonhuolto

SANTAMÄKITALON KOULU, LIIKUNTASALI,

Peltomiehentie 5

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 19.30–20.30,

Riikka Tulppo, 58,00 €

Rauhallinen kehoa ja mieltä hoitava tunti. Tehdään joogasta ja pilateksesta varioituja liikkeitä, joista toiset liikkeet ovat lempeitä, toiset vahvistavia. Tunnin loppuun aina rentoutus. Hyvinvointi lähtee omasta kehosta ja mielestä.

830125

Faskia ja liikkuvuus

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

To 18.9.–11.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 17.00–18.00

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.

830126

Syvävenyttely ja rentoutus, keskiviikko

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ke 24.9.–17.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 10.00–11.00 Juho Näyhä, 39,00 €

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.

830127

Syvävenyttely ja rentoutus, torstai

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI,

Haukkakaarto 13

To 18.9.–11.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 18.00–19.00

Juho Näyhä, 58,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Syvävenyttely ja rentoutus, keskiviikko* -kurssilla.



830129

Tuolijumpkaa ja tasapainoa

RINNEKODIT, Suolatie 4 A, alakerran
monitoimitila

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 12.00–13.00, Kirsi Viio, 39,00 €

Lihassoimaa ja tasapainoa harjoittava tunti. Jumpsu toteutetaan tuolilla istuen ja seisten tehvät liikkeet tuen kanssa. Jokainen voi harjoitella oman kunnon mukaan ja apuväline ei ole este osallistumiselle. Jumpsu käytetään lainattavia välineitä (kepit, pallot, kuminauhat yms.), niitä ei tarvitse itse hankkia. Virkistävää jumpsu ja mu-kavaa yhdessä oloa!

830130

Voima- ja tasapainoryhmä, keskiviikko

RINNEKODIT, Suolatie 4 A, alakerran

monitoimitila

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 9.15–10.15, Lilja Karjalainen, 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, kierto- ja harjoitteluna 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.

830131

Voima- ja tasapainoryhmä, torstai

RINNEKODIT, Suolatie 4 A, alakerran monitoimitila

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 9.30–10.30, Kirsi 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, kierto- ja harjoitteluna 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.

830132

Voimaa kuntosalilta

YLIKYLÄN KOULU, Nerolantie 4

Ti 13.1.–7.4.2026

klo 10.30–11.30, Kirsi Viio, 19,00 €

Tule mukaan uuteen ryhmään uudessa salissa! Tunti on suunniteltu erityisesti senioreille. Ryhmässä tehdään tehokasta ja monipuolista kierto- ja harjoittelua/paikkaharjoittelua kuntosalin laitteilla



sekä vapailla painoilla. Kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen liikuntamuoto lihaskunnon ja toimintakyvyn ylläpitoon sekä kehittämiseen. Vahva lihaksisto edistää toimintakyvyn ylläpitoa sekä edistää tasapainon hallintaa. Ryhmä sopii niin aloittaville kuin aiemmin harrastaneille, tehoa voi säätää itselle sopivaksi.

830133

Seniorikuntosali maanantai 1

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 15.15–16.00, Kirsi Viio, 29,00 €

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

830134

Seniorikuntosali maanantai 2

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 16.00–16.45, Kirsi Viio, 29,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Seniorikuntosali maanantai 1* -kurssilla.

830135

Seniorikuntosali perjantai 1

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21

Pe 12.9.–5.12.2025, 16.1.–17.4.2026

klo 14.00–14.45, Lilja Karjalainen, 29,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Seniorikuntosali maanantai 1* -kurssilla.

830136

Seniorikuntosali perjantai 2

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21

Pe 12.9.–5.12.2025, 16.1.–17.4.2026

klo 14.45–15.30, Lilja Karjalainen, 29,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Seniorikuntosali maanantai 1* -kurssilla.

830137

Kuntosalikurssi senioreille keskiviikko 1

KEMPELEHALLI, Koulutie 3

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 11.15–12.15, Lilja Karjalainen, 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.

830138

Kuntosalikurssi senioreille keskiviikko 2

KEMPELEHALLI, Koulutie 3

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 12.15–13.15 Lilja Karjalainen, 39,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Kuntosalikurssi senioreille keskiviikko 1* -kurssilla.

830139

Kuntosalikurssi senioreille jatkoryhmä 1

KEMPELEHALLI, Koulutie 3

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 9.00–10.00, Lilja Karjalainen, 39,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Kuntosalikurssi senioreille keskiviikko 1* -kurssilla.

830140

Kuntosalikurssi senioreille jatkoryhmä 2

KEMPELEHALLI, Koulutie 3

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 10.00–11.00, Lilja Karjalainen, 39,00 €



Sama kurssikuvaus kuin *Kuntosalikurssi senioreille keskiviikko 1* -kurssilla.

830141

Lempeästi liikkeelle

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 17.00–17.45, Marita Lauttamus, 44,00 €

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jossa lähdetään liikkeelle lempeästi. Tutustutaan eri liikunta-muotoihin ja -välineisiin, tehdään harjoitteita ke-honpainolla ja kasvatetaan peruskuntoa. Kurssilla ei ole askelsarjoja eikä hyppyjä. Tuntien aiheet vaihtelevat viikoittain. Kurssi on tarkoitettu vähän tai ei lainkaan liikkuville tai kaikille, jotka tarvitse-vat tukea liikunnan aloittamiseen tai etsivät ka-donnutta liikuntakipinää. Ota mukaasi joustavat vaatteet ja sisäliikuntakengät.

830142

Keppijumppa

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 11.00–12.00, Lilja Karjalainen, 39,00 €

Tunnin alussa on monipuolinen ja sykettä kohot-tava alkuverryttely. Sen jälkeen tehdään yksinker-taisia perusliikkeitä erilaisten lihaskunto-, liikku-vuus- ja tasapainoharjoitteiden avulla, keskittyen kehoa avaaviin liikkeisiin. Tunnin lopuksi on lyhyet venyttelyt. Keppijumppa parantaa selkärangan ja nivelten liikkuvuutta, ryhtiä, tasapainoa sekä kes-kivartalon hallintaa. Jokainen suorittaa omalla te-hollaan ja oman kuntonsa mukaan. Tunnille tarvit-set liikuntaan sopivat vaatteet, oman jumppa-alustan ja juomapullon. Tunnille ovat kaikki terve-tulleita!

830143

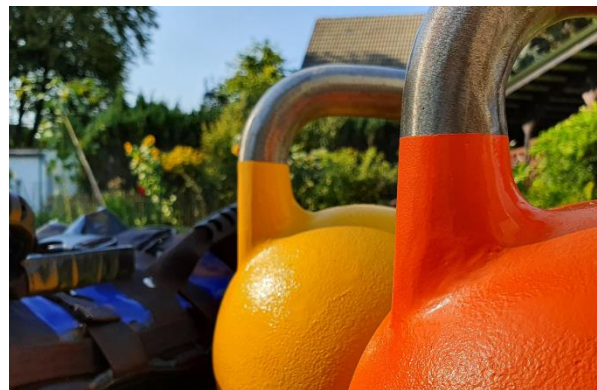
Kuntojumppa

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B

Ti 2.9.–7.10.2025 klo 18.00–18.45

Maija Karvonen, 20,00 €

Kuntojumppa on kuuden kerran lyhytkurssi. Jokai-sella kerralla tehdään erilainen jumppa, jossa tu-lee lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kuntojumppaan et tarvitse aikaisempaa liikuntataustaa. Kaikki liik-keet ovat aina muunneltavissa itselle sopivaksi.



830144

Kahvakuula

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 18.00–19.00, Marita Lauttamus, 58,00 €

Kahvakuulaharjoittelu on monipuolisesti koko ke-hoa 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 riippu-matta. Tunnit tehdään jokaiselle sopivaksi kahva-kuulan painon, liikevariaatioiden sekä toistomää-rien osalta. Huom! Oma kahvakuula(t) mukaan. Omat kahvakuulat; aloittelijat naiset 6–8 kg, mie-het 8–12 kg ja muut varusteet: sisäliikuntakengät, juomapullo.

830145

Naisten kuntoliikunta, tiistai

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 18.10–19.10, Anna Keränen, 58,00 €



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

Kevätlukukaudeksi 2026 naisten kuntoliikunta-kurssi siirtyy Ylikylän koulun uuteen liikuntasaliin.

830146

Naisten kuntoliikunta, torstai

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

To 11.9.–4.12.2025, 15.1.–16.4.2026

klo 19.15–20.15, Anna Keränen, 58,00 €

Ks. kurssikuvaus *Naisten kuntoliikunta, tiistai -kurssista*.

830147

Naisten lihaskuntoryhmä

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUNTASALI, Haukakaarto 13

Ti 23.9.–16.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 17.00–18.00, 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.

830148

Kuntopiiri kuntosalilla

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, Kirkkotie 21

Ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026

klo 17.00–18.00, 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 vastaalkajat ja jo pidemmän aikaa harrastaneet.

830149

Miesten kuntoliikunta

OSAO Kempele, Niittyranta, Niittyrannantie 5

Ke 10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026

klo 18.00–19.00, 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.

830150

Työikäisten kuntosalistartti, syksy

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, kuntosali

Ma 8.9.–1.12.2025 klo 18.00–19.00

Kirsi Viio, 29,00 €

Kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen liikuntamuoto lihaskunnan ja toimintakyvyn ylläpiintoon sekä kehittämiseen. Vahva lihaksisto edistää hyvinvointia. Tule mukaan ja aloita kuntosaliharastus ammattilaisen ohjauksessa!

830151

Työikäisten kuntosalistartti, kevät

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS, kuntosali

Ma 12.1.–13.4.2026 klo 18.00–19.00

Kirsi Viio, 29,00 €

Sama kurssikuvaus kuin *Työikäisten kuntosalistartti, syksy* -kurssissa.

830160

Juoksukoulu

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI, Koulutie 4 B

Ti 2.9.–25.11.2025, klo 19.00–20.30

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. Juoksukoulussa tehdään helppoja juoksu-tekniikkaharjoituksia ja käydään läpi hyvän juoksuasennon perusteita. Juoksemme helppoja lenkkejä. Yksi harjoituskerta tulee olemaan juoksua tukeva lihaskuntoharjoitus, kehonpainolla tehtynä sekä liikkuvuutta ja kehonhuoltoa. Teemme myös helppoa mäkitreeniä ja tutustumme polkujuoksuun.



830161

Porrastreenit, syksy

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ti 5.8.–7.10.2025, klo 17.25–18.10

Riikka Tulppo, 30,00 €

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

Huom! Ilmoittautuminen alkaa jo 30.6. klo 9.00. Vain netti-ilmoittautuminen.

830162

Porrastreenit, kevät

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ti 28.4.–9.6.2026 klo 17.25–18.10

Riikka Tulppo, 25,00 €

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

830168

Luisteluhiihdon peruskurssi

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ma 5.1. –23.2.2026 klo 17.00–18.00

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 hiihtolenkkejä. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan ryhmäläisten tason mukaan. Mikäli sinulla ei omia välineitä ja haluat mukaan ryhmään, voit lainata ne veloituksetta Kempeleen liikuntalainamosta, Kirkkopolku 24. Pakkasraja -15. Kurssilla neuvotaan myös suksien hankinnasta, valinnasta ja huollosta.

830169

Kuntohiihto aikuisille / perinteinen

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ma 5.1. –23.2.2026 klo 18.15–19.15

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 veloituksetta Kempeleen liikuntalainamosta, Kirkkopolku 24. Pakkasraja -15. Kurssilla neuvotaan myös suksien hankinnasta, valinnasta ja huollosta.



830170

Vetreyttä vedestä - vesivoimistelu

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 9.15–10.00

Minna Lammassaari, 29,00 €

Tällä tunnilla teemme tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavia sekä tasapainoa kehittäviä liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Osallistuminen edellyttää omatoimista pärjäämistä vedessä tai tarvittaessa oma avustaja mukaan (avustajalta ei peritä maksua). Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat Zimmariin normaalin käyntimaksun.

830171

AquaZumba® -vesivoimistelu, syksy 1

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

To 4.9.–16.10.2025 klo 19.00–19.45

Minde Lukkari, 35,00 €

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.

830172

AquaZumba® -vesivoimistelu, syksy 2

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

To 30.10.–11.12.2025 klo 19.00–19.45

Minde Lukkari, 30,00 €

Sama kurssikuvaus kuin AquaZumba® - vesivoimistelu, syksy 1 -kurssissa. 4.12. ei ole opetusta

830173

AquaZumba® -vesivoimistelu, kevät 1

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

To 22.1.–26.2.2026 klo 19.00–19.45

Minde Lukkari, 30,00 €

Sama kurssikuvaus kuin AquaZumba® - vesivoimistelu, syksy 1 -kurssissa. Viikolla 10 ei ole opetusta.

830174

AquaZumba® -vesivoimistelu, kevät 2

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1

To 12.3.–7.5.2026 klo 19.00–19.45

Minde Lukkari, 35,00 €

Sama kurssikuvaus kuin AquaZumba® - vesivoimistelu, syksy 1 -kurssissa. Kiirastorstaina 2.4. ja Helatorstaina 14.5. ei ole opetusta.

830180

*** Nallepaini 2–4-vuotiaat**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 16.30–17.15

Anna Keränen, 58,00 €

”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 hikoilemaan. Kaikki liikkeet tehdään pilke silmäkulmassa.” (Lisätietoja lajista: www.nallepaini.fi). Kurssilla tehdään harjoitteita molskilla yhdessä lapsen kanssa. Huom. Muistathan tehdä ilmoittautumisen sekä lapsesta että itsestäsi erikseen. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. Lapselle mukaan esim. jarrusukat/tossut, aikuisille esim. painitossut/salikengät, t-paita + shortsit/trikoot.

830181

*** Nallepaini 5–7-vuotiaat**

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

Ti 9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

klo 17.20–18.05 Anna Keränen, 58,00 €

Ks. Kuvaus Nallepaini 2–4-vuotiaat -kurssista. Huom. Muistathan tehdä ilmoittautumisen sekä lapsesta että itsestäsi erikseen. Kurssimaksu



sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen.

830190

Taekwon-Don peruskurssi 8-vuotta täyttäneille junioreille

PIRILÄSALI, Piriläntie 145

Ke 10.9.–17.12.2025, 7.1.–20.5.2026

klo 16.30–18.00, Ulla Hämeenaho, 120,00 €

Taekwon-Don peruskurssilla harjoitellaan korealaisen kamppailulajin Taekwon-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 on hyvä olla mukana juomapullo. Harjoituksissa ollaan avojoaloin.

830191

Taekwon-Do:n jatkokurssi lapsille ja nuorille

SANTAMÄKITALON KOULU, LIIKUNTASALI,

Peltomiehentie 5

Su 14.9.–7.12.2025, 11.1.–10.5.2026

klo 16.30–18.00

Tatu Ollanketo, Ulla Hämeenaho, 102,00 €

Kurssi on tarkoitettu Taekwon-Do:ssa vähintään ylemmän 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. Kurssilla tarvittavista varusteista, kuten ottelusuojista, kerrotaan tarkemmin harjoituksissa. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista. Jäsenmaksun suuruus 66 € / vuosi (sis. lajiliiton lisenssimaksu 36 €). Lisätietoja:

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

Lisätiedot: Tatu Ollanketo, p. 040 3010667, tatu.ollanketo@tkd-akatemia.fi ja Ulla Hämeenaho, ulla.hameenaho@tkd-akatemia.fi

830192

Taekwon-Do:n perus- ja jatkokurssi aikuisille ja yli 15-vuotiaille

SANTAMÄKITALON KOULU, LIIKUNTASALI,

Peltomiehentie 5

Su 14.9.–7.12.2025, 11.1.–10.5.2026

klo 18.00–19.30

Tatu Ollanketo, Ulla Hämeenaho, 112,00 €

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. Jatkokurssilaisten kanssa edetään tuttuun tapaan vyöarvokohtaisesti. Kurssilla tarvittavista varusteista, kuten ottelusuojista, kerrotaan tarkemmin harjoituksissa. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista. Jäsenmaksun suuruus on 66 € / vuosi (sis. lajiliiton lisenssimaksu 36 €). Lisätietoja: <https://tkd-akatemia.fi/jasenyys/>. Lisenssin hankkineiden on mahdollista lunastaa myös Taekwon-Do:n harrastamisen kattava tapaturmavakuutus. Lisätietoja: <https://tkd-akatemia.fi/lajilisenssi/>.



Terveys

830201

Mindfulness peruskurssi etänä

ETÄOPETUS

Ke 29.10.–10.12.2025 klo 19.00–20.00

Laura Rahikkala, 30,00 €

SALLI ITSESI OLLA - mindfulness peruskurssi etänä on sinulle, joka kaipaat elämääsi kiireettömyyttä, lempeyttä itseäsi kohtaan sekä palautumisen keinoja. Kurssilla pysähdytään kiireettömästi itsen äärelle ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon kautta harjoitellaan itsemyyötätuntoa, hellittämistä ja hyväksyntää. Saat myös konkreettisia keinoja palautumiseen ja stressinhallintaan. Kurssi johdattelee sinut hyväksyvän tietoisien läsnäolon äärelle. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta mindfulnessista, mutta kurssi sopii myös sinulle, jolla on jo jonkin verran aikaisempaa kokemusta. Jokainen 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, mikrotauot, optimaalinen vireystila ja palautuminen, 4. Lempeys itseä kohtaan, 5. Tunnetyöskentely, hankalan tunteen kohtaaminen, stressinhallinta, 6. Hellittäminen ja hyväksyntä. Kaikilla mindfulness-kursseilla noudatetaan turvallisen tilan periaatteita, jossa jokainen kunnioittaa itseään ja muita, ja jokainen saa olla juuri oma itsensä. Kaikki mindfulnesskurssit ohjaa lempeästi ja läsnäollen, kokemusasiantuntijan ymmärryksellä ja liikunnanopettajan pedagogisella osaamisella Laura Rahikkala, LitM, tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja, mindfulness tunnetaitovalmentaja, metsämielivetäjä ja hyvinvointialan yrittäjä. www.aitoluoto.fi.

830202

Mindfulness jatkokurssi

KIRKONKYLÄN KOULU, LIIKUNTASALI/PÄIVÄKOTI,
Koulutie 6

Ke 14.1.–18.2.2026 klo 19.00–20.00

Laura Rahikkala, 30,00 €

TUNNE ITSESI - mindfulness jatkokurssi johdattelee sinut hyväksyvän tietoisien läsnäolon sekä tunnetaitojen äärelle hyödyntäen myös tanssi-liiketerapeuttisia menetelmiä ja luontolähtöisyyttä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta mindfulnessista, mutta kurssi sopii erityisesti sinulle, joka olet osallistunut aikaisemmin Lauran mindfulnessperuskurssille tai jolla on jo jonkin verran aikaisempaa kokemusta mindfulnessista. Jatkokurssilla lähdemme erilaisten maadoittumisharjoitusten kautta vahvistamaan tietoisien hyväksyvän läsnäolon taitoa sekä yhteyttä itsen ja omaan kehoon. Harjoitteleminen pysähtymään omien tunteiden äärelle. Opettelemme tunnistamaan, nimeämään ja kehollistamaan tunteita ja myös päästämään niistä irti. Tunnetaitojen ja tundesäätelyn avulla harjoitteleminen stressinhallintaa, hankalien tilanteiden kohtaamista, myönteisten tunteiden lisäämistä sekä lempeyttä itseämme kohtaan. Kurssilla opit tunnistamaan hermostosi tilaa ja säätelmään vireystiloja. Opit tuntemaan paremmin itseäsi ja tunnistamaan omia tarpeitasi. Saat kursilta myös kotiharjoituksia ja meditaatio äänitteitä, jotka jäävät käyttöösi kurssin jälkeenkin.

830203

Mindfulnessia luonnossa -kurssi

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ke 10.9.–1.10.2025 klo 17.30–19.00

Laura Rahikkala, 30,00 €

Lempeyttä, läsnäoloa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnosta. 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 hyödyntäen mindfulnessia ja metsämieli-menetelmää. Metsämieli-menetelmä perustuu tutkittuun tietoon ihmisen hyvinvoinnista ja luonnon tuottamista



hyvinvointivaikutuksista. Tarvitset sään mukaisen asun ja kengät metsäpoluilla kulkemiseen säällä kuin säällä. Kuntoa tulee olla sen verran, että jaksat kävellä rauhallisesti noin 1,5 km metsäpolkuja pitkin.

830204

Hyvinvoiva mieli

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

Ti 5.–26.8.2025 klo 16.00–17.15

Riikka Tulppo, 24,00 €

Kurssilla vahvistetaan omaa ajattelun taitoa ja rentoudutaan metsässä. Läsnäolo harjoituksia oman kehon ja mielen äärellä, samalla luonnosta nauttien. Tutustutaan NLP:n ja sen keinoihin mielen muokkaamiseen, opetellaan olemaan uteliaita omille ajatuksille ja niiden uudelleen työstämiselle. Kurssi sopii sinulle, joka kaipaat rentoutumista, läsnäoloa tai vahvistusta omalle polulle kulkemiseen. Kurssilla tehdään pari- ja ryhmätehtäviä, joten tulethan mukaan avoimen innokkaasti.

Huom! Ilmoittautuminen alkaa jo 30.6. klo 9.00. Vain netti-ilmoittautuminen

830205

Hyvinvointipäivä 1: Hengähdä luonnossa

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5

La 20.9.2025 klo 10.00–14.00

Laura Rahikkala, 26,00 €

Kuljemme Köykkyrin metsäpolkuja pitkin ja aistimme luonnon läsnäoloa. Samalla teemme aisti-, läsnäolo-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksia hyödyntäen mindfulnessia ja metsämieli-menetelmää. Tarvitset sään mukaisen asun ja kengät metsäpoluilla kulkemiseen säällä kuin säällä. Kuntoa tulee olla sen verran, että jaksat kävellä rauhallisesti noin 3 km metsäpolkuja pitkin. Jokainen hyvinvointipäivä muodostaa oman kokonaisuutensa eri teemalla, joten voit osallistua joko yksittäisiin tai kaikkiin, yhteensä neljän hyvinvointipäivän sarjaan. *Kaikki Hyvinvointipäivät ohjaa Laura Rahikkala*, LitM, tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien

ohjaaja, mindfulness tunnetaitovalmentaja, metsämielivetäjä ja hyvinvointialan yrittäjä.



830206

Hyvinvointipäivä 2: Salli itsesi olla

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

La 18.10.2025 klo 10.00–15.00

Laura Rahikkala, 33,00 €

Hyvinvointipäivä, jossa saat hengähtää ja hellittää, sallia itsesi olla ja antautua kiireettömään läsnäoloon. Maadoittumisharjoitusten, mindfulnessin ja tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien avulla lähdemme hakemaan tietoisien hyväksyvän läsnäolon taitoa sekä yhteyttä itsen ja omaan kehoon. Et tarvitse kokemusta mindfulnessista etkä kehollisista harjoituksista, jokainen saa olla juuri oma itsensä ja lähteä omista lähtökohdista tutkailemaan itseään.

830207

Hyvinvointipäivä 3: Tunne itsesi

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A

La 7.2.2026 klo 10.00–15.00

Laura Rahikkala, 33,00 €

Hyvinvointipäivä, jossa lähdemme vahvistamaan tietoisien hyväksyvän läsnäolon taitoa sekä yhteyttä itsen ja omaan kehoon hyödyntäen mindfulnessia ja tanssi-liiketerapeuttisia menetelmiä. Opettelemme tuntemaan paremmin itseämme ja tunnistamaan omia tarpeitamme ja tunteitamme. Harjoittelemme pysähtymään omien tunteiden



äärelle. Opettelemme tunnistamaan, nimeämään ja kehollistamaan tunteita ja myös päästämään niistä irti. Tunnetaitojen ja tunnesäätelyn avulla harjoittelempa stressinhallintaa sekä lempeyttä itseämme kohtaan. Et tarvitse kokemusta mindfulnessista etkä kehollisista harjoituksista, jokainen saa olla juuri oma itsensä ja lähteä omista lähtökohdista tutkailemaan itseään.

830208

Hyvinvointipäivä 4: Kehollinen hyvinvointimatka

Kirkonkylän koulu, liikuntasali / päiväkotikoulu, Koulutie 6
La 14.3.2026 klo 10.00–15.00
Laura Rahikkala, 33,00 €

Tässä hyvinvointipäivässä pääset keholliselle hyvinvointimatkalle, jossa saat nauttia omasta kehosta ja sen liikkeestä. Tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien avulla autan sinua löytämään syvempää läsnäoloa sekä syvempää yhteyttä itseesi ja kehoosi. Tanssi-liiketerapeuttisissa menetelmissä tanssia ja liikettä, sekä näistä syntyvää luovaa ilmaisua käytetään keinona vahvistaa kehoitoisuutta, itsetuntemusta ja tunnesäätelyä. Sinulla ei tarvitse olla mitään aikaisempaa kokemusta tanssista tai kehollisista harjoituksista, eikä tunnilla tehdä koreografioita eikä opetella askelsarjoja.

830211

TRE®-stressinpurkumenetelmän alkeiskurssi 1

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
La 13.9.2025 klo 10.00–13.00
Elina Huhtala, 50,00 €

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen värinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Kyseessä on itsehoitomenetelmä ja alkeiskurssille osallistujia saa työkalut oman harjoittelun jatkamiseen itsenäisesti. Menetelmää

säännöllisesti harjoittaneet kertovat sen moninaisista hyödyistä, kuten kiputilojen ja stressin vähentymisestä, paremmasta unesta sekä energisemmästä olostani. Menetelmä voi purkaa kehosta myös tunnemuistoja.

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 päätöksen kurssille osallistumisestasi. Linkin maksuttomaan videoon saat kurssin ohjaajalta sähköpostitse el.huh-tala@gmail.com. Kurssille tarvitset mukaan joustavat ja mukavat vaatteet, oman alustan (kuten jumppamaton), lämpimän viltin ja tyynyn, juomapullon sekä halutessasi muistiinpanovälineet. Varaathan aikaa levolle heti kurssin jälkeen.

830212

TRE®-stressinpurkumenetelmän alkeiskurssi 2

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
La 8.11.2025 klo 10.00–13.00
Elina Huhtala, 50,00 €

Kurssikuvaus, sisältö ja vaatimukset samat kuin alkeiskurssi 1:llä.

830213

TRE®-stressinpurkumenetelmän jatkokurssi 1

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
La 14.3.2026 klo 10.00–13.00
Elina Huhtala, 50,00 €

Katso TRE®-menetelmän kuvaus alkeiskurssi 1:n alta. Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla käytyä TRE®-alkeiskurssi, jossa olet oppinut itsenäisen harjoittelun perusteet. Sinulla olisi hyvä olla kuukausien 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.huh-tala@gmail.com. Kurssin ikäraja on 18 vuotta ja tietyt fyysiset ja psyykkiset tilat ja sairaudet voivat



rajoittaa kurssille osallistumista.

Kurssille tarvitset mukaan joustavat ja mukavat vaatteet, oman alustan (kuten jumppamaton), lämpimän viltin ja tyynyn, juomapullon sekä halutessasi muistiinpanovälineet.

Kotisivu:

[www.kempele.fi/ vapaa-aika/
kempele-opisto](http://www.kempele.fi/vapaa-aika/kempele-opisto)

Kurssitarjotin ja ilmoittautuminen:

[https://uusi.opistopalvelut.fi/
kempele](https://uusi.opistopalvelut.fi/kempele)

Maili: kansalaisopisto@kempele.fi

Käyntiosoite: Honkasentie 15 B
90450 Kempele