



**KEMPELE**  
AKATEMIA

**Kempele-opiston**  
**OPINTO-OHJELMA**  
**lukuvuosi 2019-2020**

**KANSALAIS-  
OPISTOT** ||||  
**120**

**Oppaan ulkoasu ja taitto:** Katja Perälä

**Painopaikka:** Erweko Oy, Oulu

**Painosmäärä:** 1000 kpl

# Sisältö

<b>Kempele-opisto</b> .....	5
<b>Omatoimikudonta</b> .....	11
<b>Musiikki</b> .....	11
Musiikin yksilöopetus .....	11
Vuokrattavat soittimet .....	12
Musiikin ryhmäopetus .....	12
<b>Taiteen perusopetus</b> .....	16
<b>Kulttuurikoulu</b> .....	18
<b>Kielet</b> .....	20
Englanti .....	20
Ranska .....	21
Venäjä .....	21
Espanja .....	21
Italia .....	22
Japani .....	23
<b>Kuvataiteet</b> .....	23
<b>Muotoilu ja käden taidot</b> .....	24
Tekstiili-, nahka- ja hopeatyöt, askartelu ja keramiikka .....	24
Koko lukuvuoden kurssit .....	24
Lyhytkurssit syksy .....	29
Lyhytkurssit kevät .....	33
<b>Tanssi</b> .....	37
<b>Liikunta ja terveys</b> .....	40
Lyhytkurssit syksy .....	47
Lyhytkurssit kevät .....	49
<b>Urheiluvaimennus</b> .....	52
<b>Metsä- ja kotitalous</b> .....	53
<b>Näyttämötaiteet</b> .....	54
<b>Opetus, kasvatust ja koulutus</b> .....	55

## SUOMEN SUURIN OPPILAITOSMUOTO

Kansalais- ja työväenopistoissa on enemmän opiskelijoita kuin missään muussa oppilaitosmuodossa Suomessa. Vuosittain kursseille osallistuu yli 650 000 kansalaista. Opetukseen voi osallistua kuka tahansa iästä ja koulutustaustasta riippumatta. Opetustunteja järjestetään vuosittain yli 2 miljoonaa.

## MUKANA YHTEISKUNNAN MUUTOKSISSA

Kuntalaiset voivat usein vaikuttaa kurssitarjontaan esittämällä omia toiveitaan ja opistojen kuuluukin lakisääteisesti vastata paikallisiin sivistystarpeisiin sekä yhteiskunnallisiin muutoksiin. Useimmiten tarjontaan kuuluu taideaineiden, käsityön ja musiikin kurseja, kieli- ja kirjallisuuskurseja, kotitalouden, liikunnan ja tietotekniikan kurseja sekä yhteiskunnallisia aineita.

### ENITEN OPETUSTA TARJOTAAN SEURAAVISSA AINERYHMISSÄ:

Kädentaidot 23 %

Musiikki 19 %

Kielet 18 %

Liikunta 13 %

Kuvataide 10 %

Taatteri ja tanssi 6 %

# Kempele-opisto

Postiosoite Kempeleen kunta, Kempele-opisto, PL 12, 90441 Kempele  
Käyntiosoite Honkasentie 15 B, 90450 Kempele  
Puhelin 050 463 6431

## Hallinto:

Rehtori Merja Hillilä  
Puhelin 050 463 6423

Opistosihtööri Hely Takalahti  
Puhelin 050 463 6431

## Opettajat:

Tekstiilityö Henna Luokkanen  
Puhelin 050 463 6499

Musiikki Kari Suvilehto  
Puhelin 050 523 6832

Taiteen perusopetus Heli Suihkonen  
Puhelin 040 141 8095

Sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@kempele.fi

## ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE

Ilmoittautuminen kursseille alkaa lauantaina 24.8.2019 klo 9.

Ilmoittautuminen netissä:

<https://www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/kempele-opisto.html>

Ilmoittautuminen puhelimitse:

050 463 6431

**Lauantaina 24.8. klo 9-12 otamme vastaan ilmoittautumisia puhelimitse puh. 050 463 6431 tai voit tulla ilmoittautumaan Kempele-opiston toimistolle, osoite Honkasentie 15 B.**

Netin kautta ilmoittautuminen on mahdollista 24.8. klo 9 alkaen läpi vuorokauden.

Emme hyväksy ilmoittautumisia sähköpostitse, teksti- tai vastaajaviestillä.

Koko lukuvuoden kestäville kursseille ei tarvitse ilmoittautua kevätlukukaudeksi uudelleen. Ilmoittautuminen on voimassa koko lukuvuoden.

**HUOM!** Ilmoittautuminen on aina sitova. Suosittelemme tutustumaan maksu- ja peruutusehtoihin. Huomioithan, että kurssin alkamisesta ei lähetetä erillistä viestiä. Ainoastaan muutoksista tai kurssin peruutuksista lähetetään ilmoitus.

## **KEMPELE-OPISTON TYÖ- JA LOMA-AJAT**

### **Syyslukukausi**

ryhmäopetuksessa 16.9.-1.12.2019 (10 työviikkoa)

musiikin yksilöopetuksessa 2.9.-1.12.2019 (12 työviikkoa)

taiteen perusopetuksessa 26.8.-14.12.2019 (14 työviikkoa)

### **Kevätlukukausi**

ryhmäopetuksessa 7.1.-27.4.2020 (14 työviikkoa)

musiikin yksilöopetuksessa 7.1.-19.4.2020 (12 työviikkoa)

taiteen perusopetuksessa 7.1.-15.5.2020 (16 työviikkoa)

### **Loma-ajat**

Syysloma viikolla 43 (21.-27.10.2019)

Hiihtoloma viikolla 10 (2.-8.3.2020)

Pääsiäisloma 9.-13.4.2020 (kiiristorstai 9.4.2020 ei ole opetusta)

Loma-aikoina ei ole opetusta ellei niistä erikseen ole mainintaa opinto-ohjelmassa tai sovittu opettajan kanssa.

## KURSSIEN TOTEUTUMINEN JA TIEDOTUS

Kurssi toteutetaan, mikäli kurssilla on vähintään 8 ilmoittautunutta opiskelijaa. Joillakin erityiskursseilla opiskelijoiden minimimäärä saattaa olla myös enemmän. Yleensä tästä on maininta kurssien esittelytekstissä. 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.

## KURSSIMAKSUT

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

Kurssimaksu laskutetaan, mikäli et ole maksanut sitä ilmoittautumisen yhteydessä verkko-kaupassa. Voit siis aloittaa kurssin vaikka et olisi saanut laskua tai maksanut vielä kurssimaksua. Tutustu huolellisesti maksutapamahdollisuuksiin erityisesti, mikäli käytät ePassia tai Smartumia.

Mikäli olet oikeutettu johonkin opiston tarjoamaan maksueteeseen, älä maksa kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä vaan ota yhteyttä opiston toimistoon maksueteuden saamiseksi. Kempele-opisto ei ole velvollinen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksueteuden käyttämättä jättämisestä.

## KURSSIN PERUUTTAMINEN JA MAKSUJEN PALAUTTAMINEN

- **Ilmoittautuminen on aina sitova.** Opiskelija voi perua varatun paikan veloituksetta 5 vrk ennen kurssin alkamista. Muussa tapauksessa veloitetaan koko kurssimaksu. Peruutus tulee tehdä opiston toimistoon joko soittamalla tai sähköpostitse. Netin kautta ilmoittautuessaan henkilö saa ilmoittautumistunnuksen, jota hän voi käyttää myös paikan peruuttamiseen netin kautta.

**Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutukseksi ei myöskään hyväksytä sitä, että henkilö ei osallistu kurssille.**

- **Kurssimaksuja ei palauteta, mikäli opiskelija keskeyttää kurssin.** Musiikin yksilöopetuksessa voidaan kuitenkin kevään kurssimaksu palauttaa, mikäli keskeytys tapahtuu syyslukukaudella 31.12. mennessä. Keskeytys tulee ilmoittaa opiston toimistoon joko puhelimitse tai sähköpostitse.

- Kurssilta poissaolo ei alenna kurssimaksua.
- Varattu kurssipaikka on henkilökohtainen. Sitä ei voi siirtää toiselle henkilölle vaikka kurssimaksu olisi suoritettu.
- Kurssimaksu palautetaan ainoastaan siinä tapauksessa, että kurssi ei käynnisty ja opiskelija on ehtinyt maksaa kurssimaksun.
- Mikäli opiskelija ilmoittautuu koko lukuvuoden kestäväälle kurssille syyslukukauden aikana, veloitetaan kurssimaksu koko lukuvuodelta. Maksua ei palauteta, jos opiskelija syystä tai toisesta keskeyttää kurssin joko syys- tai kevätlukukauden aikana. 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 kevätlukukaudella, kurssimaksua ei palauteta. Vain syys- tai kevätlukukauden kestäville kursseilla tai lyhytkursseilla maksuja ei palauteta, mikäli kurssi joudutaan keskeyttämään.
- Yksilö- ja ryhmäopetuksessa tunnit voidaan jättää korvaamatta 2 kertaa lukuvuoden aikana.  
Musiikin yksilöopetuksessa oppilaasta johtuvia poissaoloja ei korvata.
- Kempele-opisto voi evätä henkilön opiskeluoikeuden seuraavalle lukuvuodelle, mikäli hänellä on maksamattomia kurssimaksuja aiemmilta lukuvuosilta tai muita avoimena olevia maksuja Kempeleen kunnalle.

## KEMPELE-OPISTOSSA LUKUVUONNA 2019-2020 KÄYTÖSSÄOLEVAT MAKSUETUUDET

1. **Kempeleläiset työttömät** saavat lukuvuoden aikana yhden kurssin ilmaiseksi (ei koske musiikin yksilöopetusta). Opiskelijan tulee itse anoa opistolta mahdollista maksuetuutta noin viikkoa ennen kurssin alkamista. Mikäli käytät tätä etuutta, et ole oikeutettu toiseen alennukseen (opintotietoliavustus).  
Toimi näin: Toimita TE-palveluiden todistus työnhaun voimassaolosta opiston toimistoon (käyntiosoite: Honkasentie 15 B) tai sähköpostitse osoitteeseen kansalaisopisto@kempele.fi tai postitse osoitteella Kempeleen kunta, Kempele-opisto, PL 12, 90441 Kempele. Todistuksen tulostuspäivä ei saa olla kahta viikkoa vanhempi. **Myönnämme alennuksen työvoimahallinnon 02 = työtön koodilla. Kempele-opisto ei ole velvollinen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksuetuuden käyttämättä jättämisestä. Työttömän maksuetuus on henkilökohtainen.**
2. **Kempeleläisiltä 90 vuotta täyttäneiltä ei peritä kurssimaksuja.** Tämä huomioidaan henkilötunnuksen perusteella laskutuksen yhteydessä.
3. **Opetushallituksen opintotietoliavustusta myönnetään hakemuksesta Opetus-**



hallituksen kohderyhmiin kuuluville henkilöille, joita ovat senioriväestö, eläkeläiset, oppimisvaikeuksia kokevat, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat ja työttömät. Opiskelija voi käyttää opintoseteliä maksuvälineenä lukuvuonna 2019-2020 Kempele-opiston järjestämän koulutuksen yksittäisen kurssin maksamiseen tai kurssimaksun alennukseen.

## **MIKÄLI OLET OIKEUTETTU OPINTOSETELIAVUSTUKSEEN JA HALUAT HAKEA ETUUTTA, TOIMI NÄIN:**

- 1. Ilmoittaudu haluamallesi kurssille joko puhelimitse opiston toimistoon tai netin kautta. Netin kautta ilmoittautuessasi älä maksa kurssimaksua. Opintoseteliavustus huomioidaan laskutuksen yhteydessä hakemuksen perusteella, mikäli avustusta on jäljellä.**
- 2. Palauta opintosetelihakemus täytettynä ja allekirjoitettuna Kempele-opistolle ilmoittautumisen jälkeen. Opintosetelihakemuslomake löytyy Kempele-opiston nettisivulta tai sen voi noutaa Zeppelinin kirjastolta (Zeppelinintie 1) tai Kempele-opiston toimistolta (Honkasentie 15 B).**
- 3. Voit toimittaa opintosetelihakemuksen postitse, sähköpostin liitteenä tai tuomalla sen opiston toimistoon.** Postiosoite on Kempeleen kunta, Kempele-opisto, PL 12, 90441 Kempele. Sähköpostiosoite on kansalaisopisto@kempele.fi. Käyntiosoite on Honkasentie 15 B.
- 4. Mikäli anot opintosetelietuutta työttömyyden perusteella, tulee sinun toimittaa myös TE-palveluiden todistus työnhaun voimassaolosta Kempele-opistolle. Todistuksen tulospäivä ei saa olla kahta viikkoa vanhempi. **Myönnämme alennuksen työvoimahallinnon koodeilla 02 = työtön ja 03 = lomautettu. Kempele-opisto ei ole velvollinen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksuetuuden käyttämättä jättämisestä. Työttömän maksuetuus on henkilökohtainen.****

- Opintosetelietuutta myönnetään hakemusten saapumisjärjestyksessä avustukseen oikeutetuille henkilöille niin kauan kuin määrärahaa on jäljellä.
- Etuutta voi hakea ainoastaan tähän tarkoitettuun opintosetelihakemuksella (ei esim. puhelimitse, teksti-, vastaaja- tai sähköpostiviestillä eikä muulla hakemuksella).
- Setelin arvo on 20 euroa.
- Opisto ei palauta rahaa, mikäli kurssi on halvempi kuin 20 euroa.
- Opintoseteli on saajalleen henkilökohtainen eikä sitä voi vaihtaa rahaksi.
- Opintosetelietuutta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana.
- Opetushallituksen päätöksen mukaan **eläkeläinen** on henkilö, joka saa kansan-, työ- tai sairaseläkettä eikä hän ole ansiotyössä. **Senioriväestöllä** tarkoitetaan 63 vuotta täyttäneitä (ehdon tulee täytyä kurssin alkuun mennessä). **Oppimisvaikeuksia kokevien** osalta määrittelyn lähtökohtana on henkilön oma kokemus oppimisvaikeuksista. **Alhaisen pohjakoulutuksen omaavilla** tarkoitetaan henkilöitä, joilla ei ole perusopetuksen jälkeistä koulutusta. **Työttömät** ovat henkilöitä, jotka ovat ilman työtä ja

kokopäivätyöhön käytettävissä tai jotka odottavat sovitun työn alkamista. Työttömäksi voidaan lukea myös pitkäkköksi ajaksi lomautetut henkilöt.

## **KULTTUURIPASSI**

Kulttuuripassin avulla Kempeleen peruskouluiässä olevia lapsia ja nuoria kannustetaan hyödyntämään oman kunnan kulttuuritarjontaa vapaa-ajalla. Kempele-opistossa ei ole erillisiä kulttuuripassikursseja. Leiman saa osallistumalla mille tahansa Kempele-opiston kursseille, konserttiin tai muuhun vastaavaan Kempele-opiston järjestämään tapahtumaan. Lisätietoa kulttuuripassista löytyy nettisivulta Kempeleen kunta/Kempele Akatemia ja vapaa-aika/Kulttuuri/Kempeleen kulttuuripassi.

## **TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN**

Opiston toiminnasta, kursseista, opinto-ohjelmaan tulevista mahdollisista muutoksista ja uusista kursseista ilmoitamme nettisivuillamme sekä kuntatiedotteessa. Voit seurata meitä myös facebookissa ja instagramissa osoitteessa @taitola\_kempele.

## **TODISTUKSET**

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

## **TENTTITILAISUUDET**

Kempele-opistolla on mahdollisuus suorittaa eri oppilaitosten tenttejä valvotusti. Tenttiajoista on sovittava ennakkoon opiston toimiston kanssa. Opisto järjestää tenttitilan, valvojan sekä huolehtii tehtävien ja kysymysten vastaanottamisesta ja vastausten postittamisesta. Tentin valvonnasta laskutetaan 80 euroa/tenttitilaisuus + arvonlisävero 24 %.

## **VAKUUTUKSET**

Kempele-opisto on vakuuttanut opiskelijansa.

## **PALAUTE**

Voit antaa palautetta opiston toiminnasta ja opetuksesta sähköpostitse osoitteella kansalaisopisto@kempele.fi

## OMATOIMIKUDONTA

Omatoimikudonta on tarkoitettu kankaan-kudonnan perusteet hallitseville. Varattavissa olevat mattojen loimileveydet ja -värit ovat: 90 cm musta ja 90 cm valkoinen. Yhdet kangaspuut varataan aina kerrallaan kuukaudeksi yhden kutojan käyttöön. Tarvittaessa voit tiedustella lyhempiä kudontajaksoja. Kutojat hankkivat käyttämänsä materiaalit (kudemateriaalit) itse. Lisäksi Kempele-opisto veloittaa loimen hinnan käytön mukaan. Kudontakuukausi maksaa 50 €.

Varattavissa olevat kudonta-ajat:

### Syksy 2019

- A 2.9.2019-30.9.2019
- B 2.10.2019-31.10.2019
- C 4.11.2019-29.11.2019
- D 2.12.2019-31.12.2019

### Kevät 2020

- E 3.1.2020-31.1.2020
- F 3.2.2020-28.2.2020
- G 2.3.2020-31.3.2020
- H 2.4.2020-30.4.2020
- I 4.5.2020-30.5.2020
- J 2.6.2020-30.6.2020

Varaukset omatoimikudontaan tekstiilityönopettaja Henna Luokkanen, puh. 050 463 6499.

## MUSIIKKI

### MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Musiikin yksilöopetusta annetaan seuraavissa instrumenteissa: piano, klassinen kitara, sähkökitara, sähköbasso, viulu, sello,

huilu, klarinetti, saksofoni, rummut, harmonikka, pop/jazz yksinlaulu ja klassinen yksinlaulu.

Opetus on yksilöopetusta 30 min./vko/opiskelija. Yksilöopetuksen hinta on 180 €/lukuvuosi. Kaikissa instrumenteissa ei ole vapaita paikkoja, mutta uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä vapautuvien paikkojen tilalle.

Ilmoittautuminen on voimassa yhden lukuvuoden. Huomioithan ilmoittautuessasi instrumentikohtaiset vaatimukset, esim. ikä. Opiskelupaikan saadessaan henkilö on oikeutettu opiskelemaan instrumentti-/lauluopetuksessa 5 lukuvuoden ajan. Opiskelupaikan varmistumisesta ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Kurssimaksu laskutetaan opiskelupaikan varmistuttua.

Yksilöopetukseen liittyvät tiedustelut musiikinopettaja Kari Suvilehto puh. 050 523 6832.

### 110190 Pianon vapaa säästys aikuisille

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, MUS.LK.

Nerolantie 4

ti 18.30-20.30

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Anu Kempainen

Kurssimaksu 180,00 €

Haluatko oppia soittamaan tuttuja kappa-leita? Haluatko säästää omaa lauluasi tai kenties muiden laulua ja soittoa? Tämä uusi kurssi tarjoaa monipuolista pianon vapaan säästymisen opetusta sekä vasta-alkajille että jo pidemmällä oleville pianisteille. Opetus suunnitellaan opiskelijan lähtökoh-

dista. Kurssilla opit muodostamaan sointuja, soittamaan melodioita sekä yhdistämään niitä. Opit erilaisia säestystyylejä ja niiden soveltamista erityyillisissä kappaleissa. Kurssilta saamasi taidot voit napata iloksi omaan elämääsi tai sitten hyödyntää niitä erilaisissa säestystilanteissa, vaikkapa työssäsi. Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko. Henkilökohtainen soittoaika sovitaan opettajan kanssa erikseen.

## **VUOKRATTAVAT SOITTIMET**

Opistolla on vuokrattavia viuluja ja yksi lapselle tarkoitettu harmonikka. Soittimen vuokra on 50 € + alv 24 %/lukuvuosi. Lukuvuoden ulkopuolella tapahtuva vuokraaminen on 30 € + alv 24 %. Soittimen vuokra-aika on enintään yksi vuosi sopimuksen allekirjoittamisesta.

Soittimen vuokra laskutetaan erikseen. Vuokran lisäksi peritään 50 €:n panttimaksu, joka maksetaan vuokraajalle takaisin, kun soitin palautetaan. Ehtona panttimaksun palautukselle on, että soitin palautetaan moitteettomassa kunnossa.

Panttimaksu maksetaan Kempeleen kunnan tilille FI04 5740 4420 0054 78, viestiksi Viulupantti 2615.K502 tai Harmonikkapantti 2615.K502. Soittimen vuokraajan tulee esittää kuitti maksetusta panttimaksusta ennen kuin hän saa soittimen käyttöönsä.

## **MUSIIKIN RYHMÄOPETUS**

**110115 Vauvamuskari 0 - 1 –vuotiaille**  
SANTAMÄKITALO,  
SAMMALMETSÄN SALI  
Peltomiehentie 5

ti 16.10-16.45  
17.9.2019-26.11.2019  
7.1.2020-14.4.2020

Katri Hautaniemi

Kurssimaksu 46,00 €

Ryhmä on suunnattu alle 1-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Vauvamuskarissa herätellään lapsen kiinnostusta ja rakkautta musiikkiin leikkien, lorujen, laulujen, musiikkiliikunnan ja soittimien kautta. Luodaan yhdessä positiivisia ja elämyksellisiä musiikkiretkiä. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. ILMOITATHAN SEKÄ VANHEMMAN ETTÄ LAPSEN TIEDOT. VAIN NÄIN VOIT VARMISTAA MOLEMMILLE PAIKAN RYHMÄÄN.

### **110116 Perhemuskari 1-3 –vuotiaat**

SANTAMÄKITALO,  
SAMMALMETSÄN SALI

Peltomiehentie 5

ti 16.45-17.30  
17.9.2019-26.11.2019  
7.1.2020-14.4.2020

Katri Hautaniemi

Kurssimaksu 60,00 €

Ryhmä on tarkoitettu 1-3 -vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Muskarissa herätellään lapsen kiinnostusta ja rakkautta musiikkiin laulujen, leikkien, lorujen, musiikkiliikunnan ja soittimien kautta. Tavoitteena on vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta elämyksellisesti. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. ILMOITATHAN SEKÄ VANHEMMAN ETTÄ LAPSEN TIEDOT. VAIN NÄIN VOIT VARMISTAA MOLEMMILLE PAIKAN RYHMÄÄN.

### **110117 Muskari 4-6 –vuotiaat**

SANTAMÄKITALO,  
SAMMALMETSÄN SALI

Peltomiehentie 5

ti 17.30-18.15

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Katri Hautaniemi

Kurssimaksu 48,00 €

Ryhmä on suunnattu 4-6 -vuotiaille lapsille. Tenavamuskarin tavoitteena on tarjota lapsille musiikillisia elämyksiä, sekä antaa taitoja ja valmiuksia jatkuvan musiikkiharastuksen syntymiseen. Tenavaryhmässä soitetaan, lauletaan, liikutaan, lorutellaan ja opitaan leikin kautta musiikin perusasioita, kuten rytmejä ja musiikin teoria-alkeita.

### **110119 Kanteleryhmä 6-8 –vuotiaat**

SANTAMÄKITALO,  
SAMMALMETSÄN SALI

Peltomiehentie 5

ti 18.15-19.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Katri Hautaniemi

Kurssimaksu 38,00 €

Ryhmä on tarkoitettu 6-8-vuotiaille lapsille. Kantelemuskarissa tutustutaan 5-kielisen kanteleen ja yhteissoiton alkeisiin. Tunneilla soitetaan kanteleen lisäksi myös muita rytmi- ja melodiasoittimia, lauletaan, liikutaan ja kuunnellaan. Leikin ja harjoitusten kautta harjoitellaan sorminäppäryyttä, keskittymiskykyä ja musiikin teoria-alkeita. Kanteleryhmäläiselle tulee hankkia oma 5-kielinen kantele.

### **110122 Ukulelebändi lapsille ja nuorille**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 105

Nerolantie 4

to 16.15-17.15

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Jukka Pirttijärvi

Kurssimaksu 41,00 €

Opi säästämään lauluja helposti ja nopeasti. Tämä kurssi on tarkoitettu 9-13 -vuotiaille. Tarvitset vain oman ukulelen. Tervetuloa! Lisätietoja 12.8.2019 lähtien Jukka Pirttijärvi p. 0400 749811.

### **110191 Bändi yläkoululaisille**

KEMPELEEN LUKIO, MUS.LK. 162

Koulutie 4 B

ma 17.00.-18.30

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Jaakko Konttila

Kurssimaksu 84,00 €

Kurssin sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden ja tason mukaan.

### **110120 Bändi**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,

B-TALO, MUS.LK. 051

Koulutie 4 A 6

ke 19.00-20.30

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Kari Suvilehto

Kurssimaksu 84,00 €

Erityisbändinä soitamme ja laulamme poppia ja rokkia hyvällä Me-hengellä. Laulajia voi olla useita.

### **110123 Ukulelebändi aikuisille**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 105

Nerolantie 4

to 17.15-18.15

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Jukka Pirttijärvi

Kurssimaksu 41,00 €

Nyt Sinulla on mahdollisuus oppia säästämään lauluja helposti, nopeasti ja rennolla otteella. Tämä kurssi on juuri sinulle, joka olet aina halunnut säästää lauluja, mutta kitaran soitto on tuntunut liian vaikealta. Vaihda siis ukuleleen. Opiskelijalla tulee olla oma soitin. Lisätietoja 12.8.2019 lähtien Jukka Pirttijärvi p. 0400 749 811.

### **110192 Bändi aikuisille**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU

D-TALO, MUSIIKKILK.

Koulutie 4 A 6

ti 18.30.-19.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Jaakko Konttila

Kurssimaksu 84,00 €

Kurssin sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden ja tason mukaan.

### **110124 Pelimannit**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 105

Nerolantie 4

ke 17.30-19.00

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Seija Ylikärppä

Kurssimaksu 84,00 €

Mukavaa yhdessä soittamista, ei aivan vasta-alkajille. Soittimina esim. harmonikka, viulu, kitara jne. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Oma soitin mukaan.

### **110125 MelodiSet**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,

B-TALO, LK. 031

Koulutie 4 A 6

ma 18.30-21.00

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Sanna Jaako

Kurssimaksu 61,00 €

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

### **110126 Kamarikuoro Aiolos**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, MUS.LK.

Nerolantie 4

su 17.00-20.15

8.9.2019-17.11.2019

12.1.2020-26.4.2020

Satu Korpi

Kurssimaksu 82,00 €

Korkeatasoinen ja monipuolinen kuoro-ohjelmisto; äänenmuodostusta, hengitysharjoituksia, laulu-tekniikkaa. Koelaulutilaisuus järjestetään 8.9. klo 16.30 Ylikylän koulun musiikkiluokassa. Lisätietoa: [www.aiolos.fi](http://www.aiolos.fi)

### **110127 Palvelukeskuksen lauluryhmä**

VANHUSTEN JA VAMMAISTEN PALVELUTALO

Hovintie 12

pe 13.00-13.45

20.9.2019-29.11.2019

10.1.2020-24.4.2020

Kari Suvilehto

Ei kurssimaksua

Yhteislauluna iskelmiä, suomipoppiä, kansanlauluja ja koululauluja. Laulutukioon voivat tulla mukaan myös kauempana asuvat.



## **KEMPELE-OPISTON OPPILASKONSERTIT JA MATINEAT 2019-2020**

### **Pienten soittajien musiikkituokio**

Keskiviikkona 13.11.2019 klo 18.00

Zeppelinin kirjasto, Zeppelinintie 1

### **Oppilaskonsertti**

Torstaina 28.11.2019 klo 18.30

Kokkokankaan seurakuntakeskus, Kissaojantie 12

### **Jouluista musiikkia Zeppelinissä**

Lauantaina 30.11.2019 klo 11.00-13.00

Zeppelinin keskustori, Zeppelinintie 1

### **Pienten soittajien musiikkituokio**

Torstaina 20.2.2020 klo 18.00

Zeppelinin kirjasto, Zeppelinintie 1

**Kaikkiin tilaisuuksiin on vapaa pääsy!**

**Tervetuloa!**

## TAITEEN PERUSOPETUS

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

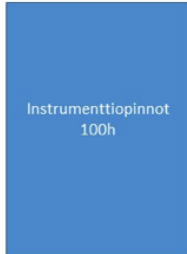
Kempele-opiston taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelma pohjautuu valtakunnallisiin opetushallituksen laatimiin perusteisiin. Sisällöllisesti opetussuunnitelma jakaantuu yhteisiin opintoihin, joiden laajuus on 300 tuntia, sekä teemaopintoihin, joiden laajuus on 200 tuntia. Yhteiset opinnot ovat kaikille samat. Teemaopinnoissa opiskelija valitsee pakollisten opintojen lisäksi kaksi itseään kiinnostavaa vaihtoehtoista opintoa yhteensä 100 tuntia. Opetuksen sisältöjä ja työtapoja voidaan muokata kulloinkin käytettävissä olevien resurssien mukaan. Laskennallisesti koko yleisen oppimäärän suorittamiseen opiskelijan lähtötasosta riippuen kuluu aikaa n. 5-7 vuotta. Opinnot suoritettuaan opiskelija saa opinnoistaan taiteen perusopetuksen päättötodistuksen. Lukuvuosismaksu on 300 €.



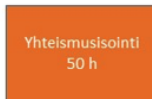


## Teemaopintojen rakenne

### PAKOLLINEN OPINTOKOKONAISUUS



### VAIHTOEHTOSET OPINTOKOKONAISUUDET



Ilmoittautuminen lukuvuoden 2019-2020 opintoihin on päättynyt. Ilmoittautuminen opintoihin avataan uudelleen, mikäli paikkoja vapautuu. Lisätietoja taiteen perusopetuksesta suunnittelijaopettaja Heli Suihkonen, p. 040 141 8095



## KULTTUURIKOULU

### 119800 Kulttuurikoulu

Kurssimaksu 60,00 €

Kulttuurikoulu on tarkoitettu ensisijaisesti 7-12 –vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka vielä etsivät omaa harrastustaan. Tavoitteena on erilaisten taitojen oppiminen, itseilmainsun kehittäminen, sosiaalisten ja ryhmässä toimimisen taitojen oppiminen sekä oman identiteetin ja itsetunnon kehittyminen. Oppiminen, kokeileminen, itseilmaisuus ja harjoitteleminen tapahtuvat kannustavassa ja rohkaisevassa ilmapiirissä. Opiskelija voi valita alla olevista viidestä (lukuvuonna 2019-2020 sanataiteen opetusta ei järjestetä) aihealueesta; kädentaidot, teatteri ja draama, tanssitaide, kuvataide ja musiikki neljä, joihin jokaiseen on mahdollisuus tutustua lukuvuoden aikana 12 oppitunnin ajan ja löytää näin oma mieluinen harrastuksensa. Joillekin aihealueille on jo laadittu oma lukujärjestys, osalle aihealueista lukujärjestys laaditaan kun tiedetään, montako opiskelijaa aihealueeseen on ilmoittautunut. Aihealueiden tarkemmat sisällöt ja kuvaukset ovat alla.

#### ILMOITTAUTUMISOHJE:

- 1) Ilmoittaudu ensin Kulttuurikouluun (119800)
- 2) Valitse sen jälkeen alla olevista viidestä aihealueesta neljä, joihin myös ilmoittaututaan.

Kulttuurikoulun kurssimaksu 60 euroa sisältää kaikki neljä aihealuetta.

Lisätiedot Kulttuurikoulusta; Merja Hillilä p. 050 463 6423 tai s-posti merja.hillila(at)kemppele.fi

### 119801 Kulttuurikoulu – Kuvataide

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

to 17.00-19.15

31.10.2019-21.11.2019

Kaisa Uurtio

Kuvataiteen aihealueella opetellaan kuvan tekemisen perustaitoja ja tekniikoita kuvataiteen eri osa-alueilla.

### 119802 Kulttuurikoulu – Kädentaidot

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

la 09.00-13.45

su 09.00-13.45

30.11.2019-1.12.2019

Kaisa Uurtio

Kädentaitojen aihealueella tutustutaan erilaisiin kädentyön tekniikoihin ja materiaaleihin. Oppijalle annetaan mahdollisuus kokeilevaan tuotteiden valmistukseen ja ilmaisuun kokonaisen käsityöprosessin kautta. Kurssi toteutetaan viikonloppukurssina syyslukukaudella.

### 119803 Kulttuurikoulu - Musiikki / Instrumentiopinnot

Toimipaikka avoin

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Musiikin aihealueella pyritään herättämään kipinä musiikkiin ja sen elinikäiseen harrastamiseen. Aihealue sisältää kitaran ryhmäopetusta, yhteismusisointia sekä tutustumista kahteen instrumenttiin. Soittimiin tutustutaan aluksi soitinesittelyjen kautta. Tämän jälkeen opiskelija valitsee 2 itseään kiinnostavinta soitinta, joihin hän pääsee tutustumaan lähemmin ryhmätunneilla. Alla on ilmoitettu soitinesittelyjen sekä yhteismusisoinnin aikataulut. Soitinkohtaiset tunnit ilmoitetaan erikseen sen jälkeen kun

## Kulttuurikoulun aihealueet

Kuvataide

Kädentaidot

Musiikki/  
Instrumenttiopinnot

Tanssitaide

Sanataide

Teatteri ja draama

## Kulttuurikoulun rakenne

1

12 ot

2

12 ot

3

12 ot

4

12 ot

5

6

1. lukuvuosi

2.  
lukuvuosi

Uusi  
harras  
tus

opiskelijat ovat ilmoittaneet soitinvalintansa. Lisätiedot Heli Suihkonen p. 040 141 8095 tai Merja Hillilä p. 050 463 6423. Soitinesittelyjen ja ryhmäopetuksien aikataulut:

- 1) Soitinesittely, orkesterisoittimet la 5.10. 2019 klo 10.00-11.30, Ylikylän yhtenäiskoulu
- 2) Soitinesittely, bändisoittimet la 9.11. 2019 klo 10.00-11.30, Ylikylän yhtenäiskoulu
- 3) Yhteissoitto, eri soittimia la 23.11. 2019 klo 10.00-12.15, Santamäkitalon koulu
- 4) Yhteissoitto, kitara to 6.2.2020 klo 17.00-19.15, Kirkonkylän yhtenäiskoulu

### **119804 Kulttuurikoulu – Tanssitaide**

Toimipaikka avoin

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Tanssitaiteen aihealueella tutustutaan eri tanssilajeihin ja eri lajien tanssitekniikkaan. Tunneilla kehitetään esiintymis- ja ilmaisutaitoja. Tanssilajeina voivat olla esim. showtanssi, nykytanssi, kansantanssi ja klassinen baletti. Kurssi toteutetaan kevätlukukaudella lyhyt- tai intensiivikursseina. Aikataulu ilmoitetaan aihealueeseen ilmoittautuneille myöhemmin.

### **119805 Kulttuurikoulu - Teatteri ja draama**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 09.00-14.30

su 10.00-14.30

1.2.2020-2.2.2020

Tuija Nuojua

Teatteri ja draama -aihealueella tutustutaan teatteri-ilmaisuuun ja näyttelijätyöhön. Työtapoina voivat olla mm. draama, sekä erilaiset ilmaisu- ja improvisaatioharjoitukset. Sisältöä ja työtapoja voidaan suunnitella myös opiskelijoiden toiveiden mukaan.

Työskentelyssä kiinnitetään huomiota rohkeaseen, sallivaan ja myönteiseen ilmapiiriin.

## **KIELET**

### **ENGLANTI**

#### **120301 Everyday English 2**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 1043

Nerolantie 4

ti 15.30-17.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla jatkamme arkielämän kielenkäyttötilanteiden harjoittelua ja opiskelemme englannin kielen perusrakenteita. Lisäksi tutustutaan mm. terveyteen, perhesuhteisiin ja työelämään liittyvään sanastoon. Oppikirja: Everyday English 2

#### **120302 Steps into English 3**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 1043

Nerolantie 4

ti 19.00-20.30

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 50,00 €

Jos sinulla on jo perustiedot englannin kielestä tämä kurssi sopii sinulle erinomaisesti! Kirjan avulla syvennetään jo opittua ja kehitetään lisää kielitaitoa. Aihepiireinä ovat mm. asuminen, opiskelu, työ, hovit, ostokset, liikkuminen ja turvallisuus, luonto ja ympäristö. Oppikirja: Steps into English 3, kappaleesta 6 eteenpäin. Opettajalta saa

materiaalia, kun kirja on käyty loppuun.

### **120305 English lab for kids**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 1043

Nerolantie 4

ma 15.45-16.30

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 25,00 €

Eskarilaisille ja ekaluokkalaisille tarkoitettu kurssi. Kieltä opitaan hauskalla, merkityksellisellä ja helposti ymmärrettävällä tavalla musiikin, pelien ja aktiviteettien kautta.

## **RANSKA**

### **120501 Ranskan kielen alkeiskurssi**

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1084

Linnakaarto 20

ke 18.00-19.30

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Outi Uusialho

Kurssimaksu 50,00 €

Oletko kiinnostunut ranskan kielestä ja ranskalaisesta elämäntavasta? Tule oppimaan ranskan alkeet rennossa ja innostavassa ilmapiirissä. Kurssilla harjoitellaan paljon ääntämistä ja tutustutaan myös ranskalaiseen kulttuuriin. Oppikirjana Chez Olivier 1.

### **120503 Matkailuranskan kertauskurssi**

LINNAKANKAAN KOULU LK. 1084

Linnakaarto 20

ma 17.30-19.00

ke 17.30-19.00

1.6.2020-10.6.2020

Outi Uusialho

Kurssimaksu 20,00 €

Kertaamme ranskan perusteita ja matkailuun liittyviä perusfraaseja. Pääpaino on ääntämisessä ja matkailuun liittyvien tilanteiden harjoittelussa. Voit tulla mukaan, jos olet aiemmin opiskellut ranskan alkeita. Kurssimateriaali opettajalta.

## **VENÄJÄ**

### **120601 Venäjän alkeet 2**

KEMPELEEN LUKIO, LK 166

Koulutie 4 B

ma 18:00-19.30

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Aljona Doroshenko

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin vuoden venäjää lukeneille tai teille, joilla venäjän kielen opiskelu on jäänyt kesken jokin aika sitten. Kurssilla kerrataan ja opiskellaan perus-sanastoa ja perusrakenteita ja harjoitellaan puhumista, lukemista, kirjoittamista ja kuuntelemista monipuolisin harjoituksin. Kirjan aiheina ovat arkipäivän puhetilanteet. Oppikirjana Kafe Piter 1 ! (kpl 7-12).

## **ESPANJA**

### **120701 Espanjan alkeiskurssi**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU,

LK. 219/221

Nerolantie 4

to 17.30-19.00

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Anna Kaisa Puhakka

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille. Opiskelomme käytännön puhekieltä arkielämän ja

matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita. Oppikirja: Buenas Migas 1

### **120703 Espanjan alkeet jatkokurssi**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU,

LK. 219/221

Nerolantie 4

to 19.00-20.30

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Anna Kaisa Puhakka

Kurssimaksu 50,00 €

Jatkamme oppikirjan kappaleesta 7, alussa kertausta. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita! Soveltuu kieltä noin vuoden opiskelleille. Opiskelemme käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita. Oppikirja: Buenas Migas 1

### **120707 Matkailuespanjan lyhytkurssi, kevät**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU,

LK. 219/221

Nerolantie 4

ma 18.00-21.15

ke 18.00-21.15

1.6.2020-3.6.2020

Anna Kaisa Puhakka

Kurssimaksu 20,00 €

Matkailijan tilanteita mm. kahvilassa, hotellissa, ravintolassa, ostoksilla, lääkärissä sekä sanastoa. Lisäksi myös kuunteluharjoituksia. Kurssi lähtee alkeista. Kurssipäivät ovat 1.6. ja 3.6. Opiskelumateriaali opettajalta.

## **ITALIA**

### **120801 Ci vediamo in piazza!**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 1043

Nerolantie 4

ti 17.30-19.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla jatketaan matkaa kohti italian kielitaitoa. Kurssin aikana laajennetaan sanavarastoa, jatketaan rakenteisiin tutustumista ja kehitetään erityisesti suullista osaamista. Oppikirja: Domani 2, Alma Edizioni

### **120803 Facilissimo! - italian intensiivi kurssi**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 1043

Nerolantie 4

ma 17.30-20.45

ti 17.30-20.45

ke 17.30-20.45

to 17.30-20.45

pe 17.30-20.45

4.5.2020-8.5.2020

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 40,00 €

Oletko menossa Italiaan? Kurssi on tarkoitettu juuri sinulle, joka haluat tutustua italian kieleen matkailua varten. Kurssilla keskitytään matkailusanastoon ja matkailussa tuleviin tilanteisiin, italialaisiin tapoihin sekä sanastoon. Oppikirja: Facilissimo, Alma edizioni

### **120804 Ci vuole orecchio!**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, LK. 1043

Nerolantie 4

ma 17.30-19.00

ti 17.30-19.00

ke 17.30-19.00

to 17.30-19.00

pe 17.30-19.00

11.5.2020-15.5.2020

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 20,00 €

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat oppia italian kieltä kuullun ymmärtämisen avulla. Kurssilla kuunnellaan italiankielistä tekstiä, joka käydään sitten yhdessä läpi ja harjoitellaan yhdessä. Opiskelumateriaalin saa opettajalta.

## JAPANI

### 129801 Japanin kielen alkeiskurssi

KEMPELEEN LUKIO, LK. 105

Koulutie 4 B

ma 17.30-19.00

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Saara Kauppinen

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssin tavoitteena on perehtyä japanin kielen alkeisiin. Kurssi sopii aloittelijoille, joilla ei ole aiempaa kokemusta japanin opiskelusta tai jotka ovat opiskelleet kieltä vain itsenäisesti. Opetellaan tavukirjaimiset eli hiragana- ja katakana-merkit. Lisäksi lukusanat, laskutavat, adjektiivit, verbien masu-muodon mennyt aikamuoto ja kielteinen muoto tulevat tutuiksi. Ikäraja kurssille on 16 vuotta. Oppikirja: Karppinen, Takako: Japanin kielen alkeet 1 (Finnlectura)

## KUVATAITEET

### 110300 Taidemaalaus

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

ma 18.30.-21.00

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Irina Havaste-Ukkola

Kurssimaksu 80,00 €

Jatketaan oman ilmaisen kehittämistä, jokainen omassa tahdissa. Mietitään yhdessä niin sommittelua, värioppia kuin eri tekniikoitakin. Kurssin sisältö muokkaantuu kurssilaisten toiveiden mukaan. Voimme tehdä värioppiharjoituksia, kokeilla sommittelutehtäviä tai pohtia uusia lähestymistapoja omaan tekemiseen, esimerkiksi kokeilla maalaukseen useampia maalikeroksia. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidempään harrastaneillekin. Tarvikkeet kurssille hankitaan itse. Ikäraja kurssille on 15 vuotta. Tarvitset maalaustarvikkeet (maalit, pensselit ym.), luonnoslehtiön ja maalausohjat.

### 110302 Löydä taiteilija itsestäsi

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

ma 16.45-18.15

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Irina Havaste-Ukkola

Kurssimaksu 63,00 €

Oletko aina haaveillut maalaamisesta ja piirtämisestä, mutta et ole vielä löytänyt sille paikkaa ja aikaa? Nyt on mahdollisuus tulla tälle matalan kynnyksen kurssille, jossa ei tarvita aikaisempaa kokemusta kuvataiteista. Lähdemme liikkeelle opettajan ohjeistuksella ja harjoituksilla, kokeillen,

inspiroituen ja leikkimielellä. Kurssilla ei arvostella tai kritisoida tuotoksia vaan löydetään taiteen tekemisen ilo ja herkkyyt. Ikäraja kurssille on 15 vuotta. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana taidemaalari, taidekasvattaja ja ekspressiivistä taideterapiaa opiskellut Irina Havaste-Ukcola.

### **110303 Akvarellikurssi, syksyn väripaletti ja kulttuurikohteita**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

pe 18.00-21.15

la 10.00-16.45

su 10.00-16.45

11.10.2019-13.10.2019

Kari Holma

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla maalataan oppilaan itsensä valitsemia tai opettajan ottamista kuvista oman alueen kulttuurikohteita, kulttuurimiljöitä tai kulttuurimaisemia. Myös perinteiset maisemat tulevat kyseeseen eli kurssi ei ole sidottu pelkästään kulttuurikohteisiin. Lähi-alueiden kohteista voimme maalata akvarelleja mm. Kempeleen vanhasta kirkosta tai esim. lähialueiden maisemia. Kurssin aikana tutustutaan Pohjois-Suomen kulttuurikohteisiin, kirkkoihin ja maisemiin taiteilijan taidekirjojen ja mahdollisen powerpointesityksen avulla. Tarvikkeet: akvarellipaperia (300 g) koko 50x70, vaneria (paksuus n. 8 mm, ei lastulevyä) 70x90 tai 50x70, liimapaperia, akvarellivärit, pensseleit ja vesiasia.

## **MUOTOILU JA KÄDEN TAIDOT**

### **TEKSTIILI-, NAHKA- JA HOPEATYÖT, ASKARTELU JA KERAMIikka**

#### **KOKO LUKUVUODEN KURSSIT**

#### **110400 Huovutus- ja villakirjonta-kurssi**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

ma 18.00-21.15

23.9.2019-25.11.2019

20.1.2020-20.4.2020

Kati Pistemaa

Kurssimaksu 55,00 €

Tule tekemään asusteita, sisusteita ja koruja erilaisilla huovutustekniikoilla. Kokeilemme märkähuovutusta, neulahuovutusta, pesukonevanutusta sekä erilaisten tekniikoiden yhdistämistä. Mahdollisuus myös tehdä villakirjontaa villakankaisiin. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnitellaan lukukauden teemat. Materiaalit tilataan yhdessä.

#### **110401 Kirjonta A**

TAITOLA, NEUVOTTELUTILA

Honkasentie 15 B

ke 11.30-14.45

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Kati Pistemaa

Kurssimaksu 91,00 €

Kurssilla valmistetaan perinteisellä kirjontamenetelmällä esim. liinoja, tyynyjä, verhoja, asusteita, isoja ja pienempiä töitä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Materiaalina voi käyttää esim. villaa, pellavaa ja puuvillaa. Tutustumme myös hardanger- ja peittokir-



jontaan, sekä kirjontatöiden viimeistelyyn. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kirjonnansaloihin jo perehtyneille.

### **110402 Kirjonta B**

TAITOLA, NEUVOTTELUTILA

Honkasentie 15 B

ke 16.00-19.15

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Kati Pistemaa

Kurssimaksu 91,00 €

Kurssilla valmistetaan perinteisellä kirjontamenetelmällä esim. liinoja, tyynyjä, verhoja, asusteita, yms. Materiaalina voi käyttää esim. villaa, pellavaa ja puuvillaa. Kurssilla on mahdollisuus kokeilla useampaa kirjontatekniikkaa mm. hardanger- ja peittokirjontaa.

### **110403 Kudonta**

TAITOLA, MONITOIMITILA

Honkasentie 15 B

ti 16.00-19.15

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Kati Pistemaa

Kurssimaksu 91,00 €

Opitaan perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovelletaan valmiita työohjeita ja suunnitellaan yksilöllisiä pieniä kudontatöitä. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kurssilla kudottavat työt suunnitellaan yhdessä ensimmäisillä kerroilla, jolloin läsnäolo on tärkeää. Kursilaiset hankkivat itse tarvittavat materiaalit, tilauksia voidaan tehdä yhdessä.

### **110409 Pitsinnypläys**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,  
D-TALO, TEKST.LK. 4

Koulutie 4 A 6

ke 18.00-21.15

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Saara Henriksson

Kurssimaksu 91,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja pitkään nyplänneille. Alkeet aloittelijoille ja kehityksen mukaan erilaisia tekniikoita. Pitkään nyplänneille riittää eri tekniikoita Euroopan eri maista. Tarvitset nypläysalustan eli päällystetty levy (esim. routalevyä 50 x 50 cm). Muut tarvikkeet voi ostaa opettajalta.

### **110412 Tilkkuilua**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

ti 09.00-12.15

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Paula Vainio

Kurssimaksu 91,00 €

Tule viettämään tiistaiaamuja helppojen tilkkutöiden parissa. Tehdään tilkkutöitä leppoisaan tahtiin kurssilaisten toiveiden mukaan. Samalla opetellaan ompelukoneen käyttöä tilkkutöissä monipuolisesti ja opitaan tilkkutyön perusasiat. Aikaisempi kokemus tilkkutöistä ei ole välttämätön.

### **110414 Päivän tilkut**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

ti 12.45-16.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Paula Vainio

Kurssimaksu 91,00 €

Tutustutaan tilkkujen monipuoliseen maailmaan ompelemalla isoja ja/tai pieniä tilkkutöitä. Käytetään erilaisia tilkkutyötekniikoita

monipuolisesti tarvittaessa erikoisvälineitä hyödyntäen. Kurssi sopii ompelunperusteet ja tilkkutyön perustekniikat erittäin hyvin hallitseville. Omatoimisuutta ja perusasioiden hallintaa vaaditaan.

### **110415 Illan tilkut**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

to 18.00-21.15

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Paula Vainio

Kurssimaksu 91,00 €

Tutustutaan tilkkujen monipuoliseen maailmaan ompelemalla isoja ja/tai pieniä tilkkutöitä. Käytetään erilaisia tilkkutyötekniikoita monipuolisesti tarvittaessa erikoisvälineitä hyödyntäen. Kurssi sopii ompelunperusteet ja tilkkutyön perustekniikat hyvin hallitseville.

### **110419 Ompelua iloksi ja hyödyksi päiväryhmä**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

ma 09.00-12.15

16.9.2019-9.12.2019

13.1.2020-6.4.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 91,00 €

Maanantaiaamun ompelu on hyvä aloitus uudelle viikolle. Täällä voit ommella vaatteita lapsille ja aikuisille sekä valmistaa sisustustekstiilejä. Jokainen voi edetä omaa vauhtiaan, joten aiempaa kokemusta et tarvitse. Henkilökohtaiset työvälineet kuten sakset ja nuppineulat sekä ompelutöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat opiskelijat hankkivat itse. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, tasosaumain sekä kaa-

valehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Huomioithan poikkeavan kurssin lukujärjestyksen!

### **110422 Käsityöasema**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

ma 12.45-16.00

23.9.2019-9.12.2019

13.1.2020-30.3.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 18,00 €

Käsityöasema on opiston uusi toimintamuoto! Täältä voit varata 1-3 kertaa kerralla milloin tulet Taitolaan ompelemaan vaatteita, asusteita, sisusteita, painamaan kangasta, tekemään ajankohtaisia sisustustuotteita, viimeistelemään keskeneräisiä töitä tai oppimaan uutta. Käsityöaseman idea nousee kurssilaisten tarpeista päästä hyödyntämään Taitolan tiloja ja hyviä koneita, eikä kurssilaisten tarvitse sitoutua kurssille koko lukuvuodeksi. Ilmoittautuminen tapahtuu puhelimitse soittamalla Henna Luokkaselle puh. 0504636499. Yksi kurssikerta maksaa 18 euroa, kaksi kertaa 30 euroa ja kolme kertaa 45 euroa. Käsityöasema syksyllä: 23.9., 7.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. Käsityöasema keväällä: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 16.3. ja 30.3.

### **110423 Käsityöpaja A**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

ti 18.00-21.15

17.9.2019-3.12.2019

7.1.2020-24.3.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 55,00 €

Käsityöpajassa opitaan ja ommellaan vaatteita ja tekstiilejä niin lapsille kuin aikuisille. Kurssilla on mahdollisuus oppia myös kankaanpainantaa ja toteuttaa monenlaisia DIY-ideoita. Henkilökohtaiset työvälineet, kuten sakset ja nuppineulat sekä ompelu- ja painotöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat kurssilaiset hankkivat itse. Painovärejä voi ostaa opettajalta. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### **110424 Käsityöpaja B**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

ke 18.00-21.15

18.9.2019-4.12.2019

8.1.2020-25.3.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 55,00 €

Käsityöpajassa opitaan ja ommellaan vaatteita ja tekstiilejä niin lapsille kuin aikuisille. Kurssilla on mahdollisuus oppia myös kankaanpainantaa ja toteuttaa monenlaisia DIY-ideoita. Henkilökohtaiset työvälineet, kuten sakset ja nuppineulat sekä ompelu- ja painotöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat kurssilaiset hankkivat itse. Painovärejä voi ostaa opettajalta. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### **110425 Käsityöpaja C**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

ti 18.00-21.15

24.9.2019-10.12.2019

14.1.2020-31.3.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 55,00 €

Käsityöpajassa opitaan ja ommellaan vaatteita ja tekstiilejä niin lapsille kuin aikuisille. Kurssilla on mahdollisuus oppia myös kankaanpainantaa ja toteuttaa monenlaisia DIY-ideoita. Henkilökohtaiset työvälineet, kuten sakset ja nuppineulat sekä ompelu- ja painotöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat kurssilaiset hankkivat itse. Painovärejä voi ostaa opettajalta. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### **110426 Käsityöpaja D**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

ke 18.00-21.15

25.9.2019-11.12.2019

15.1.2020-1.4.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 55,00 €

Käsityöpajassa opitaan ja ommellaan vaatteita ja tekstiilejä niin lapsille kuin aikuisille. Kurssilla on mahdollisuus oppia myös kankaanpainantaa ja toteuttaa monenlaisia DIY-ideoita. Henkilökohtaiset työvälineet, kuten sakset ja nuppineulat sekä ompelu- ja painotöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat kurssilaiset hankkivat itse. Painovärejä voi ostaa opettajalta. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### **110446 Ompelua iloksi ja hyödyksi iltaryhmä**

LINNAKANGASTALON KOULU,

TEKST.LK.

Linnakaarto 20

ke 18.00-21.15

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Kaisa Uurtio

Kurssimaksu 91,00 €

Voit valmistaa tai korjata oman tarpeen mukaan vaatteita lapsille tai aikuisille, ommella sisustustekstiilejä tai harjoitella erilaisia valmistusmenetelmiä. Jokainen voi edetä omaa tahtiaan, joten aiempaa kokemusta ompelusta ja ompelukoneista ei tarvita. Henkilökohtaiset työvälineet kuten sakset ja nuppineulat sekä ompelutöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat opiskelijat hankkivat itse. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, tasosaumain sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

### **110460 Makrameella monenlaista**

TAITOLA, NEUVOTTELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

to 18.00-20.30

19.9.2019-21.11.2019

9.1.2020-16.4.2020

Leena Oikonen

Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla solmeilemme seinätekstiilejä, ampeleita, verhotekstiilejä sekä muita kodin sisustustekstiilejä erilaisin makrameesolmuin. Teemme myös pienempiä töitä kuten käsi-, korva- ja kaulakoruja.

### **110469 Huonekalujen verhoilu**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,

B-TALO, TEKN.LK. 061

Koulutie 4 A 6

ke 17.00-20.15

la 10.00-15.45

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Laura Kokko

Kurssimaksu 110,00 €

Jos sinulla on tuoli, joka kaipaa uutta ilmettä, tämä kurssi on tarkoitettu juuri sinulle. Tervetuloa verhoilemaan oma projektisi verhoilijan opastuksella. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta verhoilusta, avoin mieli riittää. Tiloissa ei ole mahdollista säilyttää projektia. Lisätietoja; Laura Kokko p. 0400 359712. Alaikäraja kurssille on 18 vuotta. Kurssi kokoontuu kahtena lauantaina; 12.10.2019 ja 28.3.2020.

### **110471 Nikkaroidaan kotiin**

LINNAKANKAAN KOULU, TEKN.LK.

Linnakaarto 20

ke 17.00-20.15

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Tuomas Huhtala

Kurssimaksu 91,00 €

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 kokoemusta, 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.

### **110473 Kaiutin- ja audiorakentelu sekä puutyöt**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,

D-TALO, TEKN.LK.

Koulutie 4 A 6

ke 17.30-20.45

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Tatu Toukomies

Kurssimaksu 91,00 €

Kurssilla valmistamme laadukkaita kaiuttimia, subwoofereita ja vahvistimia kotiteatteriin tai tehdään vaikkapa uudet kotelot vanhoille hifikaiuttimille. Kaiutinkoteloita teemme massiiviipuulimalevystä, mdf-levystä viilutettuna tai maalattuna. Jakosuoritimet valmistetaan valmiista sarjoista tai itse suunnitellen. Myös muut puutyöt ovat sopivia kurssille. Kurssilaiset hankkivat käytettävät materiaalit itse. Aikaisempaa kokemusta kaiutinrakentelusta ei vaadita. Käytettävien puuntyöstökoneiden takia ikäraja on 18 v. Omia työkaluja ei tarvita. Sisäänkäynti Koulutien puolelta.

### **110474 Puukkokurssi**

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, TEKN.LK.

Nerolantie 4

ke 17.00-20.15

18.9.2019-11.12.2019

8.1.2020-22.4.2020

Markku Parkkinen

Kurssimaksu 108,00 €

Kurssilla valmistetaan puukkoja käsityönä. Puukoissa on mahdollista käyttää valmistettä tai halutessaan terän voi valmistaa itse. Ota ensimmäiselle kurssikerralle mukaan valmistettä 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.

### **110490 Keramiikka**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

ke 17.30-20.45

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Anna Matinlauri

Kurssimaksu 91,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille ja yli 15-vuotiaille. 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. Savet tilataan ensimmäisellä kerralla (ei sisälly kurssin hintaan).

## **LYHYTKURSSIT SYKSY**

### **110453 Hopeasavikorut ja –ketjut**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

ti 17.30-20.45

3.9.2019-1.10.2019

Leila Ronkainen

Kurssimaksu 45,00 €

Huom! Poikkeava kurssin aloituspäivä.

Kurssilla voit ottaa lähtökohdaksi hopealangasta punotun ketjun ja suunnitella sekä valmistaa siihen hopeasaviriipuksen tai toisinpäin. Hopeasavitilaus tehdään kurssin alussa, muu materiaali on ostettavissa ohjaajalta. Halutessasi voit keskittyä pelkästään hopealankakorujen tekoon.

### **110454 Hopeakoru A**

SANTAMÄKITALON KOULU, TEKN.LK.

Peltomiehentie 5

pe 17.45-21.00

la 09.00-14.00

su 09.00-14.00

13.9.2019-15.9.2019

Leila Ronkainen

Kurssimaksu 36,00 €

Huom! Poikkeava kurssin aloituspäivä.

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

### **110418 Ompelun alkeet**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

la 10.00-16.30

21.9.2019

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 22,00 €

Koetko, että juuri sinä et osaa ommella lainkaan, mutta halu olisi oppia? Ompelun alkeissa opitaan ompelun perusasioita; ompelukoneen ja saumurin käyttöä, kaavojen piirtämistä ja monia helppoja niksejä. Kursin ideana on rohkaista ihmisiä ompelun pariin, niin omatoimiseen kuin opiston ryhmiinkin. Ota mukaan lyhennettäviä lahkeita, korjattavia vaatteita tai trikookangasta vaikkapa pipoja varten.

### **110449 Nahkaa ommellen syksy**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 18.00-21.15

la 09.00-15.45

su 09.00-15.45

27.9.2019-13.10.2019

Eija Keränen

Kurssimaksu 44,00 €

Valmistamme nahkasta sisusteita, asus-

teita ja asukokonaisuuksia; hame, housut tms. omien tarpeiden mukaan. Materiaaleja tilataan yhdessä ja nahkaedustaja käy mahdollisesti paikan päällä. Mukaan tarvitset omat ompelutarvikkeet; sakset, langat, liidut sekä iloista mieltä! Info/suunnittelukerta 27.9. klo 18.00-19.30. Kurssiviikonloppu 11.-13.10.

### **110486 Huolla oma ompelukone**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

la 10.00-13.15

28.9.2019

Veijo Isokääntä

Kurssimaksu 12,00 €

Opettelemme oman kotiompelukoneen perushuollon: langankireyksien säädöt, puolapesän puhdistus, neulojen kunnon tarkistus, tarvittaessa öljytään ym. Mukaan vain yksi oma ompelukone ja sen ruuvimeisseli.

### **110487 Huolla oma saumuri**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

la 14.00-17.15

28.9.2019

Veijo Isokääntä

Kurssimaksu 12,00 €

Opetellaan saumurin perushuolto. Säädetään langankireydet, puhdistetaan puolapesä, tarvittaessa öljytään, tarkistetaan neulojen kunto ym. Mukaan vain yksi oma saumuri ja sen ruuvimeisseli.

### **110428 Sukat kärjestä kantapäähän**

TAITOLA, MONITOIMITILA

Honkasentie 15 B

ti 12.00-15.15

1.10.2019-15.10.2019

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 30,00 €

Tule oppimaan miten sukat voi neuloa myös kärkestä aloittaen ja millaisia hyötyjä tämä tapa antaa. Kurssilla neulotaan koesukat ja opetellaan samalla eri vaiheet sukan neulomisessa. Ota mukaan sukkalankaa ja langalle sopivat sukkapuikot.

### **110429 EKO-ompelu**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

la 09.00-16.45

su 09.00-16.45

5.10.2019-6.10.2019

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 41,00 €

Onko vaatekaappien kätköissä vanhoja villapaitoja, farkkuja, paitapuseroita tai nahkavaatteita mistä et ole raskinut luopua? Annetaan vaatteille uusi elämä ja ommellaan niistä ihan uusia tuotteita. Ota kurssille mukaan paljon erilaista materiaalia, innostutaan ja inspiroidutaan yhdessä! Tarvitset mukaan myös omat työvälineet kuten sakset ja nuppineulat. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, tasosaumain sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

### **110463 Syyskranssi A**

TAITOLA, MONITOIMITILA

Honkasentie 15 B

la 10.00-13.15

12.10.2019

Minna Ekdahl

Kurssimaksu 15,00 €

Tule oppimaan kranssien tekoa! Valmistetaan kranssi ajankohtaisia havu-, kuiva- ja lehtimateriaaleja käyttäen. Kurssilla käydään läpi kranssitekniikoita myös laajemmin. Ei edellytetä kokemusta kranssin-

sidonnasta. Opettaja perii materiaaleista materiaalimaksun 20€. Mikäli materiaalien suhteen erityistoiveita, on hyvä ottaa yhteyttä vähintään viikko ennen kurssin alkua.

### **110464 Syyskranssi B**

TAITOLA, MONITOIMITILA

Honkasentie 15 B

la 14.00-17.15

12.10.2019

Minna Ekdahl

Kurssimaksu 15,00 €

Tule oppimaan kranssien tekoa! Valmistetaan kranssi ajankohtaisia havu-, kuiva- ja lehtimateriaaleja käyttäen. Kurssilla käydään läpi kranssitekniikoita myös laajemmin. Ei edellytetä kokemusta kranssin sidonnasta. Opettaja perii materiaaleista materiaalimaksun 20€. Mikäli materiaalien suhteen erityistoiveita, on hyvä ottaa yhteyttä vähintään viikko ennen kurssin alkua.

### **110411 Tilkkutöiden peruskurssi**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 17.30-20.45

la 10.00-16.30

su 10.00-16.30

18.10.2019-20.10.2019

Paula Vainio

Kurssimaksu 45,00 €

Viikonlopun aikana tutustutaan tilkkutöissä käytettäviin välineisiin ja tarvikkeisiin, käydään läpi perusasioita ja ommellaan pieni harjoitustyö. Tule kokeilemaan tilkkutöitä ja löytämään mahdollisesti uusi harrastus. Tarkempi info materiaaleista viikko ennen kurssin alkua. Ompelukoneet ja leikkaamiseen tarvittavat tilkkutyösetit ovat opistolla.

### **110431 Laukut, kukkarot, pussukat nahasta**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 18.00-19.30

la 09.00-16.30

su 09.00-16.30

1.11.2019-17.11.2019

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 45,00 €

Tehdään erilaisia laukkuja, reppuja, kukkaroita, pussukoita ja pikkulaukkuja nahasta. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa. Infokerta pidetään 1.11 ja kurssiviikonloppu on 16.-17.11.

### **110433 Ompelun urakkailta**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 16.00-24.00

8.11.2019

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 24,00 €

Tule urakoimaan ompeluksia ja muita käsitöitä yhdeksi illaksi Taitolaan. Voit tehdä omien tarpeidesi mukaan joko vaatteita, asusteita tai sisusteita.

### **110406 Jouluiset koristeet**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

Joka toinen viikko

la 09.00-15.45

su 09.00-15.45

9.11.2019-10.11.2019

Kati Pistemaa

Kurssimaksu 36,00 €

Tule valmistamaan jouluisia koristeita tai sisustustuotteita. Kurssilla voi käyttää monipuolisesti erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Voimme esimerkiksi huovuttaa,

askarrella ja kutoa kudontakehyksiin. Jouluista tunnelmaa saadaan käyttämällä töissä luonnonmateriaaleja. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, saat viikko ennen kurssia infoa tehtävistä töistä ja tarvittavista materiaaleista.

### **110434 Joululahjamaraton**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

la 09.00-19.15

14.12.2019

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 30,00 €

Tule urakoimaan pehmeät paketit jouluksi. Yhden tehokkaan päivän aikana ehdit viimeistellä kesken jääneet työt ja valmistaa vaikkapa yöasuja pukinkonttiin. Halutessasi voit ottaa oman saumurin mukaan.

### **110468 Sido oma kirja**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 17.30-20.45

la 09.00-15.45

su 09.00-15.45

22.11.2019-24.11.2019

Sirpa Juusola

Kurssimaksu 36,00 €

Opi valmistamaan A5-kokoinen kirja, jota voi käyttää vaikkapa mökki-, vieras- tai muistikirjana. Kirjan kannet voit päällystää persoonallisella tavalla esim. kauniilla vahvalla paperilla tai kankaalla. Perustekniikan oppimisen jälkeen vain mielikuvitus on rajana erilaisten käyttö- ja lahjakirjojen tekemisessä. Perjantaina 22.11 kurssin aluksi Henna Luokkanen tulee opettamaan erilaisia helppoja kankaanpainantekniikoita, jolloin voit painaa kankaita käytettäväksi kansissa. Tarvikelista lähetetään sähkö-



postilla viikko ennen kurssin alkua.

### **110491 Keramiikan perusteet - viikonloppukurssi syksy**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

la 10.00-16.00

su 10.00-16.00

9.11.2019-23.11.2019

Anja Kamula

Kurssimaksu 42,00 €

Tule oppimaan erilaisia keramiikan valmistusmenetelmiä. Kurssilla on mahdollista tehdä käyttöesineitä ja astioita sekä veistoksia kurssilaisten omien ideoiden pohjalta. Kurssi sopii myös vasta-alkajille ja jo kokeneemmillekin. Saven ja lasitteet voi ostaa opistolta. Kurssiviikonloppu on 9.-10.11. ja lasittaminen tapahtuu 23.11.

### **LYHYTKURSSIT KEVÄT**

### **110456 Naisten puutyöt**

SANTAMÄKITALON KOULU, TEKN.LK.

Peltomiehentie 5

ti 17.30-20.45

7.1.2020-18.2.2020

Leila Ronkainen

Kurssimaksu 42,00 €

Nikkaroi kotiisi esim. naulakko, kenkäteline, hyllykkö tai jokin muu pienehkö ja keveä puutyö. Voit keskittyä unelmakodin rakentamiseen nukeille tai puulelujen valmistamiseen. Kurssi sopii myös pajunpunontaa harrastaneille, jotka haluavat valmistaa töihin puuosia. Aikaisempaa puutyökokemusta ei tarvitse olla.

### **110451 Nahkaa ommellen kevät**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 18.00-21.15

la 09.00-15.45

su 09.00-15.45

10.1.2020-19.1.2020

Eija Keränen

Kurssimaksu 44,00 €

Valmistamme nahkasta sisusteita, asusteita ja asukokonaisuuksia; hame, housut tms. omien tarpeiden mukaan. Materiaaleja tilataan yhdessä ja nahkaedustaja käy mahdollisesti paikan päällä. Mukaan tarvitset omat ompelutarvikkeet; sakset, langat, liidut sekä iloista mieltä! Info/suunnittelu-kerta 10.1. klo 18.00-19.30. Kurssiviikonloppu 17.-19.1.

### **110455 Hopeakoru B**

SANTAMÄKITALON KOULU, TEKN.LK.

Peltomiehentie 5

pe 17.45-21.00

la 09.00-14.00

su 09.00-14.00

10.1.2020-12.1.2020

Leila Ronkainen

Kurssimaksu 36,00 €

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

### **110447 Neulekoulu**

TAITOLA, MONITOIMITILA

Honkasentie 15 B

ma 17.30-20.45

13.1.2020-6.4.2020

Tuulia Salmela

Kurssimaksu 45,00 €

Neulekoulu on jälleen keväällä 2020! Tule oppimaan uutta ja neulomaan yhdessä muiden kanssa. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan oma neuletyö. Seuraavilla kerroilla saadaan omaan neulomiseen tukea ja vinkkejä. Voit neuloa kurssin aikana yhden tai useampia neuleita, kaikkiin saat asiantuntevaa opastusta. Haasta itsesi neulomaan ne vaikeimmatkin kirjoneuleet, monimutkaisimmat pitsit ja upeimmat palmikot! Kokoonutumiskerrat: 13.1., 3.2., 24.2., 16.3. ja 6.4.

### **110492 Keramiikan perusteet**

#### **- viikonloppukurssi kevät**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

la 10.00-16.00

su 10.00-16.00

1.2.2020-15.2.2020

Anja Kamula

Kurssimaksu 42,00 €

Tule oppimaan erilaisia keramiikan valmistusmenetelmiä. Kurssilla on mahdollista tehdä käyttöesineitä ja astioita sekä veistoksia kurssilaisten omien ideoiden pohjalta. Kurssi sopii myös vasta-alkajille ja jo kokeneemmillekin. Saven ja lasitteet voi ostaa opistolta. Kurssiviikonloppu on 1.-2.2. ja lasittaminen tapahtuu 15.2.

### **110435 DIY kurssi: äidit ja pienet tytöt**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 18.00-21.15

la 09.00-15.45

21.2.2020-22.2.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 32,00 €

Suuren suosion saaneet DIY-kurssit saavat uusia muotoja! Nyt äidit ja pienet tytöt voivat tulla yhdessä tekemään sisustusjuttuja ja pieniä käsityötuotteita vaikkapa tyttöjen huoneeseen. Kurssilla paljon DIY (do it yourself) -ideoita! Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, saat viikko ennen kurssin alkua infoa tarvikkeista ja tehtävistä töistä. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Lisälapsesta maksu on 50% kurssimaksusta. Ilmoitathan sekä lapsen että aikuisen tiedot erikseen!

### **110489 Copperplate ja moderni kaunokirjoitus**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

la 10.00-16.00

su 10.00-16.00

22.2.2020-23.2.2020

Pauliina Yliniitty

Kurssimaksu 42,00 €

Tutustumme kurssilla ensin Copperplate käsialaan, joka perustuu Italicin kirjainmuotoihin. Käsialan kauneus muodostuu ohuen ja leveän viivan vaihteluista. Kirjoittamisen harjoittelussa käytämme perinteistä hiusterää. Tämän jälkeen siirrymme moderniin kaunokirjoitukseen, jonka kirjoittamiseen käytämme sekä hiusterää että sivellintuseja. Valmistamme kurssin aikana huoneentaulun ja/tai kortteja. Kurssi sopii kaikille kauniista kirjaimista kiinnostuneille. Ota kurssille mukaan seuraavat välineet: - lyijykynä, pyyhekumi, viivoitin - omat kalligrafiavälineet; hiusterä, kynänvarsi, musteet - sivellintussit / kirjoittamiseen sopivat pyörösiveltimet - hammastahna ja vanha

hammasharja (terien puhdistamiseen) - vesikuppi, pipetti - vesivärit, helmiäisvesivärit - sakset - maalarinteippi - sileäpintaista paperia hiusterällä kirjoittamiseen, esim. Daler-Rowney'n Smooth & Heavyweight / Canson Imagine, Mixed media / Fabriano Accademia (artist), Rhodia tms. - sivellintussiharjoituksiin sopii tavallinen kopiopaperikin sekä kaikki sileäpintaist paperit. Opettajalta voi ostaa kyniä, teriä, tusseja, musteita, helmiäisvesivärejä sekä joitain papereita arkeittain.

### **110436 DIY kurssi: äidit ja isot tytöt**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 18.00-21.15

la 09.00-15.45

20.3.2020-21.3.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 32,00 €

Suuren suosion saaneet DIY-kurssit saavat uusia muotoja! Nyt äidit ja isot tytöt (noin 10 vuotiaat ja vanhemmat) voivat tulla yhdessä tekemään sisustusjuttuja ja monenlaisia käsityötuotteita vaikkapa tyttöjen huoneeseen. Kurssilla paljon DIY (do it yourself) -ideoita! Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Lisälapsesta maksu on 50% kurssimaksusta. Ilmoitathan sekä lapsen että aikuisen tiedot erikseen!

### **110465 Kevätkranssi A**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

la 10.00-13.15

28.3.2020

Minna Ekdahl

Kurssimaksu 15,00 €

Tule oppimaan kranssien tekoa! Valmistetaan keväinen kranssi ajankohtaisia havu-

kuiva- ja lehtimateriaaleja käyttäen. Kursilla käydään läpi kranssitekniikoita myös laajemmin. Ei edellytetä kokemusta kranssinsidonnasta. Opettaja perii materiaaleista materiaalmaksun 20€. Mikäli materiaalien suhteen erityistoiveita, on hyvä ottaa yhteyttä vähintään viikko ennen kurssin alkua.

### **110466 Kevätkranssi B**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

la 14.00-17.15

28.3.2020

Minna Ekdahl

Kurssimaksu 15,00 €

Tule oppimaan kranssien tekoa! Valmistetaan keväinen kranssi ajankohtaisia havu-, kuiva- ja lehtimateriaaleja käyttäen. Kursilla käydään läpi kranssitekniikoita myös laajemmin. Ei edellytetä kokemusta kranssinsidonnasta. Opettaja perii materiaaleista materiaalmaksun 20€. Mikäli materiaalien suhteen erityistoiveita, on hyvä ottaa yhteyttä vähintään viikko ennen kurssin alkua.

### **110405 Kesäkudonta**

TAITOLA, MONITOIMITILA

Honkasentie 15 B

ti 16.00-19.15

to 16.00-18.30

5.5.2020-11.6.2020

Kati Pistemaa

Kurssimaksu 45,00 €

Tule kutomaan kangaspuissa pieni kudontatyö. Pääset suunnittelemaan ja rakentamaan oman loimen. Ensimmäisellä kerralla teemme materiaalitilaukset ja suunnittelemme kudottavat työt. Kurssi sopii ensikertalaisille tai pidempään harrastaneille.

### **110437 Kevätpaja A**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

ti 18.00-21.15

5.5.2020-26.5.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 36,00 €

Tule painamaan ja ompelemaan keväisiä vaatteita ja tekstiilejä. Painetaan kankaita erilaisin painannan menetelmin, ommellaan kankaista sisusteita, asusteita ja vaatteita. Ota mukaan omat ompelutarvikkeet; kankaat, neulat, sakset, ompelukonelan-  
gat. Painovärejä voi ostaa opettajalta.

### **110438 Kevätpaja B**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

ke 18.00-21.15

6.5.2020-27.5.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 36,00 €

Tule painamaan ja ompelemaan keväisiä vaatteita ja tekstiilejä. Painetaan kankaita erilaisin painannan menetelmin, ommellaan kankaista sisusteita, asusteita ja vaatteita. Ota mukaan omat ompelutarvikkeet; kankaat, neulat, sakset, ompelukonelan-  
gat. Painovärejä voi ostaa opettajalta.

### **110457 KESÄKORU tarinoi**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

ma 17.30-20.45

ti 17.30-20.45

ke 17.30-20.45

to 17.30-20.45

pe 17.30-20.45

11.5.2020-15.5.2020

Leila Ronkainen

Kurssimaksu 45,00 €

Kesäkorun tarina syntyy vanhoista hopea- ja alpakkalusikoista, rahoista, napeista, helmistä, muttereista...mistä muusta? Kurs-  
silla on myös mahdollista työstää hopeasa-  
vea ja emaloida. Hopealankaa punottuihin,  
virkattuihin ja ”kudottuihin” ketjuihin voi os-  
taa ohjaajalta. Tietoa hopeasaven hankin-  
nasta lähetetään ilmoittautuneille huhtikuun  
lopussa. Kurssi sopii erityisesti jatkokurssi-  
na hopeaketjujen punontaa ja hopealevyn  
työstöä harrastaneille.

### **110439 Ompelumaraton**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

la 09.00-19.15

16.5.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 30,00 €

Tuntuuko että kurssityöt ovat jäämässä  
kesken? Onko kaapeissa kenties kesken-  
eräisiä ompeluksia? Vai etkö ole ehtinyt  
kursseille? Varaa nyt aikaa yhteen urakka-  
laurantaihin ja tule ompelemaan kokonai-  
seksi päiväksi. Halutessasi voit ottaa mu-  
kaan oman saumurin.

### **110458 Pajutyöt**

TAITOLA, KERAMIKKAPAJA

Honkasentie 15 B

pe 17.45-21.00

la 09.00-14.00

22.5.2020-23.5.2020

Leila Ronkainen

Kurssimaksu 25,00 €

Pajua pidetään vähäpätöisenä teiden ja  
ojanvarsien kasvina. Tiedätkö miten voit  
valmistaa siitä kesäpihan katseenvangit-  
sijan? Valmistamme punonnan perustek-  
niikoilla mm. ampeleita ja tukirakenteita  
kasveille. Pajunkeruohjeet saat netti-il-

moittautumisen yhteydessä kohdasta Lisätietoja kurssista tai vaihtoehtoisesti opiston toimistosta.

### **110444 Vaate itse suunnitellusta ja painetusta kankaasta**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

ti 17.00-20.15

ke 17.00-20.15

to 17.00-20.15

pe 17.00-20.15

la 10.00-13.15

2.6.2020-6.6.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 45,00 €

Nyt pääset itse suunnittelemaan kankaan, valmistamaan painoseulan, painamaan kankaan ja toteuttamaan siitä haluamasi vaateen tai tekstiilin. Kurssi sopii kaikille kankaanpainannasta kiinnostuneille. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, niin saat infoa viikko ennen kurssin alkua.

### **110441 Yöttömän yön ompelut A**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 16.00-24.00

29.5.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 24,00 €

Tule urakoimaan ompeluksia ja muita käsitöitä yhdeksi illaksi Taitolaan. Voit tehdä omien tarpeidesi mukaan joko vaatteita, asusteita tai sisusteita.

### **110442 Yöttömän yön ompelut B**

TAITOLA, OMPELUTILA

Honkasentie 15 B

pe 16.00-24.00

12.6.2020

Henna Luokkanen

Kurssimaksu 24,00 €

Tule urakoimaan ompeluksia ja muita käsitöitä yhdeksi illaksi Taitolaan. Voit tehdä omien tarpeidesi mukaan joko vaatteita, asusteita tai sisusteita.

## **TANSSI**

### **110500 Lastentanssi 4-5 -vuotiaille**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ke 16.45-17.15

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Hanna-Leena Laukkanen

Kurssimaksu 24,00 €

Kurssilla harjoitellaan perusliikkumista ja oman kehon tuntemista tanssin liikekielen ja musiikin avulla. Painopiste on luovan liikkeen tuottamisessa erilaisten monipuolisten harjoitteiden avulla musiikin ja rytmin säestämänä. Tärkeintä on liikkumisen ja tanssin ilon tuottaminen. Asusteena tunnilla olisi hyvä olla mukavat, joustavat vaatteet ja tanssia voi joko avoaloin tai tossut jalassa. Kurssi on tarkoitettu innokkaille ja tanssista kiinnostuneille tytöille ja pojille.

### **110502 Lastentanssi 6-7 -vuotiaille**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ke 17.15-18.00

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Hanna-Leena Laukkanen

Kurssimaksu 36,00 €

Kurssilla harjoitellaan perusliikkumista ja oman kehon tuntemista tanssin liikekielen ja musiikin avulla, jonka lisäksi tutustumme rytmien tuottamiseen ja kuuntelemiseen. Tunnilla teemme tekniikkaharjoitteita mm. tasapainoa, kehonhallintaa sekä käsien ja jalkojen yhteistyötä parantaen. Tärkeintä on tuottaa lapselle onnistumisen ja ilon tunteita tanssin ja liikkumisen avulla. Kurssi on tarkoitettu innokkaille ja tanssista kiinnostuneille tytöille ja pojille.

### **110504 Showtanssi 8-10 -vuotiaille**

SANTAMÄKITALON KOULU,  
LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ke 18.00-19.00

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Hanna-Leena Laukkanen

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssi on monipuolinen ja vauhdikas kokonaisuus, joka sisältää vaikutteita mm. jazz-, disco-, ja street-tansseista. Tunnit sisältävät alkulämmittelyn, tanssitekniikkaa sekä tanssisarjan harjoittelun. Lisäksi teemme lihaskuntoharjoituksia ja venyttelemme. Kurssi on suunnattu vähän tanssineilla ja vasta-alkajille. Mukaan tarvitset iloisen mielen, joustavat vaatteet ja halutessasi juomapullon.

### **110511 Showtanssi 7-10 -vuotiaille**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ke 17.00-17.45

18.9.2019-4.12.2019

8.1.2020-15.4.2020

Jouni Uosukainen

Kurssimaksu 36,00 €

Vauhdikas alkeistunti, jossa tutustutaan

tanssin perusteisiin showtanssin kautta. Monipuolinen tunti kehittää ketteryyttä, notkeutta ja tanssitekniikkaa. Musiikkivälinnoissa kuunnellaan oppilaiden toiveita. Huom! Syyslukukaudella ei ole opetusta syyslomaviikon lisäksi viikolla 42. Syyslukukausi jatkuu vastaavasti pidempään.

### **110513 Showtanssi 11-16 –vuotiaille**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ke 17.45-19.00

18.9.2019-4.12.2019

8.1.2020-15.4.2020

Jouni Uosukainen

Kurssimaksu 60,00 €

Alkeistunti, jossa opetellaan tanssin perusteita showjazz-tanssin kautta. Energinen tunti kehittää kuntoa, ketteryyttä ja tanssitaitoa. Huom! Syyslukukaudella ei ole opetusta syyslomaviikon lisäksi viikolla 42. Syyslukukausi jatkuu vastaavasti pidempään.

### **110515 Latinoshowtanssi aikuisille**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ke 19.15-20.30

18.9.2019-4.12.2019

8.1.2020-15.4.2020

Jouni Uosukainen

Kurssimaksu 60,00 €

Lattaritanssia ja showtanssia yhdistelevä kovassa nosteessa oleva tanssimuoto. Sopii kaikille aloittelijoista kokenempiin harrastelijoihin, jotka nauttivat kunnonkohotuksesta ja ihanasta musiikista. Huom! Syyslukukaudella ei ole opetusta syyslomaviikon lisäksi viikolla 42. Syyslukukausi jatkuu vastaavasti pidempään.

### **110517 Itämainen tanssi, alkeet**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ti 18.00-19.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Anna Salminen

Kurssimaksu 50,00 €

Opetellaan naisellista itämaista tanssia egyptiläiseen tyyliin. Perusliikkeitä (mm. kierrot, liu'ut, ympyrät, kahdeksikot, iskut) ja askelsarjoja, lähtökohtana vartalon hallinta ja oikeaoppiset liikeradat. Itämainen tanssi vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia, lisää liikkuvuutta ja parantaa ryhtiä. Sopii kaikenikäisille vasta-alkajille ja alkeiden kertaajille. Varusteena mukavat ja joustavat vaatteet oman mielen mukaan, pitkä hame/leninki on ainoa ei-suositeltava asu. Voit tanssia avoaloin, tossuilla tai pehmeillä tanssikengillä, sukatin käyvät, kunhan eivät ole kovin liukkaat. Ota mukaan lanteille kiedottava huivi tai kangas.

### **110519 Itämainen tanssi, jatko**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ti 17.00-18.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Anna Salminen

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssi on tarkoitettu itämaisen tanssin alkeiskurssin käyneille. Kerrataan alkeisliikkeitä ja tutustutaan uusiin liikkeisiin. Perusliikkeiden variaatioita, erilaisia kiertoja ja iskuja, pidempää liikesarjoja. Tutustutaan tanssivälineisiin.

### **110521 Sambic® - Brasilialaisia tansseja**

PIRILÄSALI

Piriläntie 145

pe 18.00-19.00

20.9.2019-29.11.2019

10.1.2020-24.4.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 50,00 €

Vauhdikasta tanssiliikuntaa brasilialaisilla tansseilla (samba-reggae, axé-tanssit ja brasilialainen samba). Kaikille sopivalla tunnilla kohotamme kuntoa ja lisäämme vartalon liikkuvuutta ihanilla brasilialaisilla rytmeillä. Pehmeät reggaen liikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä ja samba pistää puolestaan lantioon liikettä! Myös ryhti ja lihaskunto paranevat! Selkeät askelkuviot perinteisin tai trendikään lisukkein. Rentoa, hauskaa ja hikistä sekä aitoa brassifiilistä! Mukaan tarvitetset rennot vaatteet, tanssitosut tai tanssilenkkit, juomapullon sekä jumppamatton.

### **110523 Sambic® - Brasilialaisia tansseja, kevätkurssi**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ma 18.30-19.30

4.5.2020-8.6.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 20,00 €

Vauhdikasta tanssiliikuntaa brasilialaisilla tansseilla (samba-reggae, axé-tanssit ja brasilialainen samba). Kaikille sopivalla tunnilla kohotamme kuntoa ja lisäämme vartalon liikkuvuutta ihanilla brasilialaisilla rytmeillä. Pehmeät reggaen liikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä ja samba pistää puolestaan lantioon liikettä! Myös ryhti ja lihaskunto paranevat!

Selkeät askelkuviot perinteisin tai trendikään lisukkein. Rentoa, hauskaa ja hikistä sekä aitoa brassifiilistä! Mukaan tarvitset rennot vaatteet, tanssitossut tai tanssilenkarit, juomapullon sekä jumppamaton.

## LIIKUNTA JA TERVEYS

### **830144 Liikuntaleikkikoulu 3-4 –vuotiaat**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ti 17.00-17.45

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Vuoti Moonika

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaleikkikoulu perustuu Nuoren Suomen liikuntakasvatusohjelmaan. Tunneilla opitaan liikkumaan ja käyttämään kehoa niin että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Ohjelmassa on mm. liikuntaleikkejä, musiikkiliikuntaa, voimistelua, palloilua sekä erilaista välineliikuntaa. Kaikki ilolla liikkumaan, leikkimään ja oppimaan! Ota mukaan kevyt sisäliikuntavaatetus ja juomapullo. Salissa ollaan paljain jaloin.

### **830145 Liikuntaleikkikoulu 5-6 –vuotiaat**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ti 17.45-18.30

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Vuoti Moonika

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaleikkikoulu perustuu Nuoren Suo-

men liikuntakasvatusohjelmaan. Tunneilla opitaan liikkumaan ja käyttämään kehoa niin että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Ohjelmassa on mm. liikuntaleikkejä, musiikkiliikuntaa, voimistelua, palloilua sekä erilaista välineliikuntaa. Kaikki ilolla liikkumaan, leikkimään ja oppimaan! Ota mukaan kevyt sisäliikuntavaatetus ja juomapullo. Salissa ollaan paljain jaloin.

### **830101 Kehitysvammaisten salibandikerho**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,

D-TALO, LIIKUNTASALI

Koulutie 4 A 6

ma 16.00-17.30

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Jani Kiljo ja Marja-Leena Holappa

Kurssimaksu 63,00 €

Tarkoitettu aikuisille ja yläasteikäisille nuorille. Tavoitteena on fyysisen kunnon ja sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen sekä painonhallinta liikunnan avulla. Sisältö: Salibandy-painotteinen pelikerho. Toiveiden ja tarpeiden mukaan voidaan harrastaa myös muita vauhdikkaita joukkuepelejä. Sisäpelivarustus ja sisäkengät sekä salibandymaila mukaan.

### **830102 Erityisvesivoimistelu**

VIRK.UIMALA ZIMMARI

Lehmikentäntie 2

ti 09.45-10.30

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 48,00 €

Osallistuminen edellyttää omatoimista pärjäämistä vedessä. Vedessä teemme lihas-  
kuntoharjoituksia sekä käytämme pienvä-



lineitä harjoituksissa ja välillä nostamme sykkettä! Lopuksi venyttelemme rauhallisesti. Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat Zimmariin erityisryhmien käyntimaksun.

### **830103 Aamupilates A**

NUORISOSEURANTALO

Kirkkotie 19

ti 09.00-10.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Maija Impola

Kurssimaksu 50,00 €

Lempeä, kehoa ja mieltä huoltava tunti. Pilates-liikkeet on sovellettu senioreille sopiviksi. Tavoitteena voimakkaampi, liikkuvampi ja joustavampi keho.

### **830104 Aamupilates B**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ti 10.30-11.30

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Maija Impola

Kurssimaksu 50,00 €

Lempeä, kehoa ja mieltä huoltava tunti. Pilates-liikkeet on sovellettu senioreille sopiviksi. Tavoitteena voimakkaampi, liikkuvampi ja joustavampi keho.

### **830105 Pilates –jatkokurssi**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

to 19.00-20.00

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Kirsi Kumpuvaara-Virkkala

Kurssimaksu 50,00 €

Pilates -jatkokurssilla keskitytään edistä-

mään kehonhallintaa ja liikkuvuutta monipuolisesti erilaisilla pilatesharjoitteilla. Edellytyksenä kursseille on vähintään yhden vuoden pilates-harrastus. Mukaan tarvitetset alustan, pilatespallon ja pilatesrullan. Kurssi ei sovellu alle 15-vuotiaille.

### **830106 Selkäpilates**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

su 17.30-18.30

22.9.2019-1.12.2019

12.1.2020-26.4.2020

Katariina Porthan

Kurssimaksu 50,00 €

Selkäpilatesryhmä on tarkoitettu erityisesti sinulle, joka kärsit selkävaivoista. Tunnilla vahvistetaan erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, jotka tukevat ryhtiämme ja selkärangan toimintaa. Tunnilla tehdään vahvistavien liikkeiden lisäksi myös kehonhallintaa- ja liikkuvuutta parantavia liikesarjoja. Kiputilojen hallintaa tukemaan opit myös rentoutumaan ja liikkumaan tietoisesti oman kehon rajoja kunnioittaen. Mukaan tarvitetset jumppapatjan ja ylle rentoa vaate-tusta.

### **830107 Aamu Asahi**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ke 08.30-09.30

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Katariina Porthan

Kurssimaksu 50,00 €

Asahi terveysliikunta on kehon ja mielen liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Tämä lempeä aamutunti herättelee, vahvistaa ja rentouttaa kehoa

lempeän liikkeen kautta. Asahi harjoitus painottaa rentoutta, kehon pystysuoraa asentoa ja hengityksen yhteyttä liikkeeseen. Mukaan tarvitetset jumppamaton.

### **830109 Lempeä aamujooga**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ke 09.30-10.30

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Katariina Porthan

Kurssimaksu 50,00 €

Lempeä aamujooga herättelee ihanasti uuteen päivään. Tällä kurssilla opit tekemään hallittua ja hidasta joogaharjoitusta. Harjoituksessa ei hakeuduta ääri rajoille maksimisyvyyyksiin, vaan asanat viedään lempeästi niihin kohtiin, mihin keho sillä hetkellä luonnostaan asettautuu. Aamujoogatunnin alkupuoli sisältää hitaan dynaamisia liikesarjoja, joista edetään staattisempiin asanoihin ja loppurentoutukseen. Harjoitus edesauttaa kehomieliyhteyden löytämistä, sekä kehonhallinnan, liikkuvuuden ja tasapainon kehittymistä. Se auttaa myös mm. stressinhallinnassa ja hengityksen syventämisessä. Harjoitus sopii kaikille, eikä sinulla tarvitse olla aiempaa joogataustaa osallistuaksesi. Mukaan tarvitetset jumppamaton ja ylle rentoa vaatetusta.

### **830110 Päiväjooga I**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

to 09.45-11.15

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Ingrid Sepp

Kurssimaksu 60,00 €

Teemme hatha-joogan lempeitä harjoituk-

sia jokaisen edellytykset huomioon ottaen. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Mukaan tarvitetset oman joogamaton.

### **830111 Päiväjooga II**

NUORISOSEURANTALO

Kirkkotie 19

ke 10.00-11.30

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Ingrid Sepp

Kurssimaksu 60,00 €

Kiireetön ja hoitava joogaharjoitus luonnollisen hengityksen rytmissä. Sopii mm. senioreille, joilla on aikaisempaa joogakokemusta. Tarvitetset mukaan oman joogamaton.

### **830112 Jooga**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ma 17.00-18.30

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Outi Rautio

Kurssimaksu 60,00 €

Ryhmä on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille ja joogan perusteisiin tutustuneille. Ryhmässä syvennetään omaa harjoitusta. Tehdään fyysisiä harjoituksia keskittyneesti, jolloin hengityksen laatu paranee, rentoudutaan ja hellitetään tietoisesti. Ota mukaan oma jooga-alusta, kiristämättömät vaatteet sekä lämmin pusero ja sukat loppurentoutusta varten.

### **830113 Selkäjooga**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

su 18.30-19.30

22.9.2019-1.12.2019

12.1.2020-26.4.2020

Katariina Porthan

Kurssimaksu 50,00 €

Tällä kurssilla opit tekemään hallittua ja hidasta joogaharjoitusta rauhallisen udd-jai-hengityksen ja keskivartalon tuen avulla. Harjoituksessa ei hakeuduta ääriarjoille maksimisyvyyyksiin, vaan asanat ja liikeradat viedään niihin kohtiin, mihin keho sillä hetkellä luonnollisesti asettautuu. Tunnin alkupuoli sisältää hitaan dynaamisia asanoita, joista edetään staattisempiin asanoihin ja loppurentoutukseen. Harjoitus edesauttaa kehomieliyhteyden löytämistä, sekä kehonhallinnan, liikkuvuuden ja tasapainon kehittymistä. Selkäjooga auttaa myös mm. kivunlievitykseen, stressinhallintaan ja hengityksen syventämiseen. Harjoitus sopii kaikille, myös aloittelijoille. Mukaan jumbpamatto ja ylle rennot vaatteet. Loppurentoutusta varten voit ottaa mukaasi lämpimän viltin.

### **830114 Voimajooga**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ke 19.45-21.00

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Sini Felipe

Kurssimaksu 55,00 €

Liikunnallinen, fyysinen ja dynaaminen tunti, joka yhdistää lihaskuntoharjoittelua ja joogaa. Asentoharjoitukset ovat kehoa venyttäviä ja voimistavia. Tuntiin sisältyy liikkeitä myös pilateksesta. Alkulämmittely tehdään joogasta tutuilla sarjoilla ja tunti päättyy venyttelyyn ja rentoutukseen. Oma joogamatto tarvitaan.

### **830115 Miesten jooga**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ma 18.30-20.00

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Juha Sarviaho

Kurssimaksu 60,00 €

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 ja luistamattomat sukat esim. jarrusukat sekä lämmin pusero loppurentoutusta varten.

### **830121 Syvävenyttely ja rentoutus**

KETOLANPERÄN KOULU, LIIKUNTASALI

Luonungintie 13

ma 19.15-20.00

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 48,00 €

Syvävenyttely tunnilla avataan lempeästi kehon liikeratoja helpoilla dynaamisilla liikkeillä. Liikkuvuutta edistetään myös erilaisin staattisin venyttelyin. Tunti lopetetaan rentoutuksella. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä voidaan soveltaa juuri sinulle sopivaksi. Tunti palauttaa lihasten lepopituuden, parantaa verenkiertoa, edistää aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta. Tunnille tarvitetset mukaan mukavat,

rennot sisäliikuntavaatteet, jumppa-alustan ja juomapullon.

### **830123 Kehonhuolto**

SANTAMÄKITALON KOULU,  
LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ma 20.00-21.00

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Riikka Tulppo

Kurssimaksu 50,00 €

Kehonhuoltotunnilla avataan lempeästi kehon liikeratoja helpoilla dynaamisilla liikkeillä omaa kehoa kuunnellen. Liikkuvuutta edistetään myös erilaisin staattisin venyttelyin. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä voidaan soveltaa juuri sinulle sopivaksi. Kehonhuoltotunti palauttaa lihasten lepopytävyyden, parantaa verenkiertoa, edistää aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää niveltä liikkuvuutta. Tunnilla käytetään rentoutusmusiikkia. Tunnille tarvittavat jumppa-alustan.

### **830124 Aamujumppa A**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ti 08.30-09.30

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 50,00 €

Naisille ja miehille tarkoitettu perusjumppatunti. Alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita, tunnin lopuksi venyttelyt. Jumpassa kaikki liikkuvat oman kunnon mukaan. Tunti sopii senioreiden lisäksi myös muille rauhalliselta ja monipuoliselta liikunnasta kiinnostuneille. Jumppa-alusta mukaan ja rennot

sisäliikuntavaatteet sekä juomapullon tarvitset tunnille mukaan.

### **830125 Aamujumppa B**

NUORISOSEURANTALO

Kirkkotie 19

ke 09.00-10.00

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 50,00 €

Naisille ja miehille tarkoitettu perusjumppatunti. Alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita, tunnin lopuksi venyttelyt. Jumpassa kaikki liikkuvat oman kunnon mukaan. Tunti sopii senioreiden lisäksi myös muille rauhalliselta ja monipuoliselta liikunnasta kiinnostuneille. Jumppa-alusta mukaan ja rennot sisäliikuntavaatteet sekä juomapullon tarvitset tunnille mukaan.

### **830127 Kevyt kuntojumppa**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

to 20.00-21.00

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Sini Felipe

Kurssimaksu 50,00 €

Matalan kynnyksen tunti, jossa kehitetään lihaskuntoa rauhallisin, helpoin liikkein. Tunti ei sisällä hyppyjä. Tunnilla käytetään musiikkia ja vaihtelevasti välineitä. Sopii kaikille, erityisesti liikuntaa vasta aloitteleville.

### **830128 Miesten kuntoliikunta**

PIRILÄSALI

Piriläntie 145

ke 18.00-19.00

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Pasi Näyhä

Kurssimaksu 50,00 €

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

### **830129 Kuntopiiri**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ti 18.40-19.55

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Vuoti Moonika

Kurssimaksu 55,00 €

Kuntopiirissä tehdään erilaisia lihaskunto- liikkeitä, jotka harjoittavat koko vartaloa ja nostavat sykettä. Harjoituskertaan sisältyy myös alku- ja loppuverryttely. Kurssille ovat tervetulleita sekä miehet että naiset. Kuntopiiri sopii kaiken tasoisille liikkujille, sillä liikkeitä on helppo muokata opettajan opastuksella omalle kunnolle sopiviksi, myös mahdolliset liikerajoitteet huomioiden. Varnustet: kevyt sisäliikuntavaatetus, sisäliikuntaan sopivat kengät, juomapullo ja pieni pyyhe.

### **830130 CORE**

KETOLANPERÄN KOULU, LIIKUNTASALI

Luonungintie 13

ma 18.30-19.15

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 48,00 €

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

### **830131 Vatsa-peppu-reisijumppa**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ke 19.00-19.45

18.9.2019-27.11.2019

8.1.2020-15.4.2020

Sini Felipe

Kurssimaksu 48,00 €

VPR-tunnilla käytetään vastuksena oman kehon painoa. Lisäksi saatetaan käyttää erilaisia välineitä kuten kahvakuulaa ja kuminauhaa. Tunti keskittyy kehon suuriin lihasryhmiin parantaen lihaskuntoa sekä kiinteyttäen keskivartaloa. Tehokkaan lihaskunto-osuuden lisäksi tunnilla lyhyt alkulämmittely sekä venyttelyt. Ohjelma soveltuu monen tasoiselle vaihtoehtoliikkeiden myötä. VPR-tunnilla käytetään musiikkia. Tunnille tarvitset jumppa-alustan.

### **830132 Kuntonyrkkeily**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

ti 19.00-20.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Sanna Pohjanen

Kurssimaksu 50,00 €

Kuntonyrkkeily on tehokasta, energiaa antavaa ja kuntoa kohottavaa liikuntaa, joka vahvistaa kehoa ja piristää mieltä! Kuntonyrkkeilyssä kaikki lihakset pääsevät töihin ja se auttaa erityisesti niska- ja hartiaseudunkivuista kärsiviä. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikka- ja pariharjoitelluista, lihaskunto-osuudesta ja kevyistä venytelyistä. Kuntonyrkkeily sopii kaikille iästä, kunnosta, treenitaustasta, koosta ja sukupuolesta riippumatta. Kempele-opistolla on kuntonyrkkeilyvälineet, tarvittavat kasaasi hyvät sisäliikuntakengät, hikipyyhkeen ja juomapullon.

### **830133 Aloittelijoiden juoksukoulu**

SARKKIRANNAN URHEILUKESKUS

Sarkkirannantie 20

ma 18.45-19.45

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Riikka Tulppo

Kurssimaksu 50,00 €

Aloittelijoiden juoksukurssi sopii sinulle, joka haaveilet juoksun aloittamisesta tai juoksun kehittämisestä. Kurssilla kehitämme kestävyyttä, juoksutekniikkaa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Harjoitukset on monipuolisia ja etenemme maltilla.

### **830136 Tuolijumppa**

KEMPELEEN CARITAS

Suolatie 4

ti 12.30-13.30

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Kirsi Viio

Kurssimaksu 50,00 €

Miehille ja naisille soveltuvaa harjoittelua,

jossa pääpaino jalkojen ja vartalon lihasvoiman vahvistaminen sekä tasapainon harjoittaminen. Jumppa tehdään istuen tai seisten, jokainen voi harjoitella oman kunnan mukaan. Sopii aloittelijoille ja myös pidempään harrastaneille.

### **830137 Seniorikuntosali**

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS

Kirkkotie 21

to 11.00-11.45

19.9.2019-28.11.2019

9.1.2020-23.4.2020

Kirsi Viio

Kurssimaksu 48,00 €

Syyskauden aluksi opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita. Harjoittelu suoritetaan kiertoharjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan. Monipuolista ja tehokasta lihasvoimaharjoittelua, joka sopii kaikille. Alussa tehdään helppo verryttely.

### **830138 Kuntosalikirssi senioreille – aloittelijat**

KEMPELE-HALLI

Koulutie 3

pe 09.00-09.45

20.9.2019-29.11.2019

10.1.2020-24.4.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 48,00 €

Ryhmä on tarkoitettu senioreille, jotka ovat aloittelijoita ja kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa ja innostusta sekä tukea harjoitteluun. Ryhmä soveltuu myös henkilöille, joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia.

### **830139 Kuntosalikirssi senioreille jatkoryhmä A**

KEMPELE-HALLI

Koulutie 3  
ma 09.00-09.45  
16.9.2019-25.11.2019  
13.1.2020-27.4.2020  
Heidi Kilkki

Kurssimaksu 48,00 €

Ryhmä on tarkoitettu jo hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia.

### **830140 Kuntosalikurssi senioreille jatkoryhmä B**

KEMPELE-HALLI

Koulutie 3  
ma 10.00-10.45  
16.9.2019-25.11.2019  
13.1.2020-27.4.2020  
Heidi Kilkki

Kurssimaksu 48,00 €

Ryhmä on tarkoitettu jo hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia.

### **830141 Voima- ja kehonhallintaryhmä A**

KEMPELEEN CARITAS

Suolatie 4  
ke 10.30-11.30  
18.9.2019-27.11.2019  
8.1.2020-15.4.2020  
Heidi Kilkki

Kurssimaksu 20,00 €

Senioreille tarkoitettu ryhmä, jossa tavoitteena on jalkavoimien ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan auttaa päivittäisistä

toiminnoista selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa myös hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voima- ja kehonhallintaharjoittelu on helppoa, kiertoarjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvin opastettua. Liikkumisen apuväline, esim. rollaattori tai kävelykeppi, ei ole este ryhmään osallistumiseen.

### **830142 Voima- ja kehonhallintaryhmä B**

KEMPELEEN CARITAS

Suolatie 4  
to 09.30-10.30  
19.9.2019-28.11.2019  
9.1.2020-23.4.2020  
Kirsi Viio

Kurssimaksu 20,00 €

Senioreille tarkoitettu ryhmä, jossa tavoitteena on jalkavoimien ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan auttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa myös hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voima- ja kehonhallintaharjoittelu on helppoa, kiertoarjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvin opastettua. Liikkumisen apuväline, esim. rollaattori tai kävelykeppi, ei ole este ryhmään osallistumiseen.

### **LYHYTKURSSIT SYKSY**

### **830152 Lempeän liikkeen lauantai A**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 10.00-14.15

28.9.2019

Katariina Porthan

Kurssimaksu 28,00 €

ASAHI TERVEYSLLIIKUNTA & YIN JOOGA.  
Lempeä liike rentouttaa ja huoltaa kehoa ja

rauhottaa mieltä. Kurssi sisältää Asahia, yin joogaa ja rentoutumisharjoituksia. Harjoitteet vahvistavat lempeästi kehonhallintaa, rentouttavat kehon ylikireyksiä, sekä antavat mielelle mahdollisuuden päästää irti. Asahi terveysliikunta on kehon ja mielen liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi harjoitus painottaa rentoutta, kehon pystysuoraa asentoa ja hengityksen yhteyttä liikkeeseen. Yin joogan juuret ovat joogaperinteessä, Taolaisessa filosofiassa ja perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä. Yin jooga on hiljainen ja yksinkertainen, passiivisempi harjoitus. Fyysisellä tasolla harjoitus kohdistuu kehomme syvempiin osiin: sidekudoksiin, nivelsiteisiin, niveliin, luihin ja fasciaverkostoomme. Yin jooga-asanoissa viivytään useiden minuuttien ajan antaen kehon ja mielen pysähtyä ja rauhoittua. Kun lihaksemme rentoutuvat, asentojen vaikutukset ulottuvat syvemmälle, aina sitkeimpiin jännitystiloihin ja jäykkyyden tuntemuksiin erityisesti alaselän alueella. Et tarvitse aiempaa taustaa edellä mainituista lajeista osallistuaksesi. Mukaan jumppamatto ja eväät. Ylle rentoa vaatetusta.

### **830203 Rentoutus- ja stressinhallintaviikonloppu A**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 10.00-14.15

su 13.00-17.15

12.10.2019-13.10.2019

Katariina Porthan

Kurssimaksu 38,00 €

Tällä kurssilla perehdytään kehon ja mielen rentoutumiseen, sekä hermoston rauhoittamiseen ja tasapainottamiseen hyvin ko-

konaisvaltaisella tavalla. Oleellista mielen rauhoittumiselle on mielen läsnäolo kehos- sa ja siten läsnäolo hetkessä. Oman olotilan tiedostaminen ja kyky löytää tasapaino omassa elämässä ovat avaintekijöitä stressin ennaltaehkäisyyn. Kurssilla opituilla harjoitteilla voidaan ennaltaehkäistä stressit- sojen nousua, helpottaa kroonista stressiä ja väsymystä. Kurssi sisältää rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia, teoriaa stressistä ja stressinhallinnasta, rentoutumista liikkeen ja kehonhuollon avulla, hengitysharjoituk- sia, mindfulness- ja visualisointiharjoituksia ja muita tehokkaiksi koettuja rentoutusme- netelmiä. Mukaan tarvitetset jumppamaton, viltin, muistiinpanovälineet ja eväät. Ylle lämpimät ja rennot vaatteet.

### **830150 Hyvän olon lauantai A**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 11.00-13.15

9.11.2019

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 18,00 €

Päivä koostuu kolmesta erilaisesta tunnis- ta. Ensin lämmitellään kehoa afro-brasilialaisen musiikin rytmeissä. Tämän tunnin aikana keho soljuu musiikin mukaan kuin aalto ja hiki virtaa. Pehmeät afroliikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintaran- gan jäykkyyttä. Seuraavat 45 minuuttia sujuu Hatha Yoga Flow`n merkeissä. Nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti pe- räkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Hatha Yo-ga Flow sopii aloittelevil- le ja joogaa harrastaneille. Hathajoogas- ta otetaan tunnin sisältöön kehonhallintaa, mielenrauhaa ja hengitystekniikka. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla.



Viimeiset 45 minuuttia rentoudutaan äänimäljojen parissa. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattaa kehon rentoutumiseen, jossa päästetään irti kehon jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Hyvän olon päivään tarvitset mukavat, rennot vaatteet ja juomapullon. Voit olla avojaloin tai tuoda mukanas jumppatossut. Lisäksi ota mukaan oma jumppamatto.

### **830201 Mindfulness ja meditaatio A**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

su 13.00-17.15

24.11.2019

Katariina Porthan

Kurssimaksu 20,00 €

Mindfulnesskurssilla syvennytään omaan itseen, kehoon ja mieleen, sekä läsnäoloon hetkessä. Mindfulness on tietoista läsnäoloa, havainnointia ja hyväksymistä. Mindfulness harjoitteet sisältävät lempeää rauhallista omaa kehoa kuuntelevaa ja kunnioittavaa liikkumista, visualisointia, rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Mindfulnessin lisäksi kurssilla harjoitellaan meditaatiota rentoutusmisharjoituksien ja syvärentoutavan sointukyllyn avulla. Kurssilla opituilla harjoitteilla voit ennaltaehkäistä ja hoitaa stressitiloja, rauhoittaa mieltä, rentouttaa ja huoltaa kehoa ja vahvistaa kehomielihyönteitä. Mukaan tarvitset jumppamaton, viltin, eväät ja ylle rentoa vaatetusta.

### **830117 Rauhoittumista joulun**

NUORISOSEURANTALO

Kirkkotie 19

ke 10.00-11.30

4.12.2019-11.12.2019

Ingrid Sepp

Kurssimaksu 15,00 €

Hathajoogan lyhytkurssi, jossa etenemme lämmittelyjen kautta kohti rauhallista ja tasapainottavaa joogaharjoitusta. Kurssipäivät ovat 4.12.2019 ja 11.12.2019. Mukaan tarvitset oman joogamaton.

### **830118 Jooga selän hoidossa**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

to 10.00-12.00

12.12.2019

Ingrid Sepp

Kurssimaksu 12,00 €

Joogaharjoitus, jossa ensin teoriaa ja sen jälkeen teemme mm. tuolijoogaa ja selkää ja niskaa hoitavia harjoituksia. Mukaan tarvitset oman joogamaton.

## **LYHYTKURSSIT KEVÄT**

### **830151 Hyvän olon lauantai B**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 11.00-13.15

8.2.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 18,00 €

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

pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Viimeiset 45 minuuttia rentoudutaan äänimalljojen parissa. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattaa kehon rentoutumiseen, jossa päästetään irti kehon jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Hyvän olon päivään tarvitset mukavat, rennot vaatteet ja juomapullon. Voit olla avojaloin tai tuoda mukana jumbamatton. Lisäksi ota mukaan oma jumbamatto.

### **830204 Rentoutus- ja stressinhallintaviikonloppu B**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 10.00-14.15

su 13.00-17.15

15.2.2020-16.2.2020

Katariina Porthan

Kurssimaksu 38,00 €

Tällä kurssilla perehdytään kehon ja mielen rentoutumiseen, sekä hermoston rauhoittamiseen ja tasapainottamiseen hyvin kokonaisvaltaisella tavalla. Oleellista mielen rauhoittumiselle on mielen läsnäolo kehossa ja siten läsnäolo hetkessä. Oman olotilan tiedostaminen ja kyky löytää tasapaino omassa elämässä ovat avaintekijöitä stressin ennaltaehkäisyyn. Kurssilla opituilla harjoitteilla voidaan ennaltaehkäistä stressitasojen nousua, helpottaa kroonista stressiä ja väsymystä. Kurssi sisältää rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia, teoriaa stressistä ja stressinhallinnasta, rentoutumista liikkeen ja kehonhuollon avulla, hengitysharjoituksia, mindfulness- ja visualisointiharjoituksia ja muita tehokkaiksi koettuja rentoutusmenetelmiä. Mukaan tarvitset jumbamatton, viltin, muistiinpanovälineet ja eväät. Ylle lämpimät ja rennot vaatteet.

### **830153 Lempeän liikkeen lauantai B**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 10.00-14.15

14.3.2020

Katariina Porthan

Kurssimaksu 28,00 €

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA & YIN JOOGA.

Lempeä liike rentouttaa ja huoltaa kehoa ja rauhoittaa mieltä. Kurssi sisältää Asahia, yin joogaa ja rentoutumisharjoituksia. Harjoitteet vahvistavat lempeästi kehonhallintaa, rentouttavat kehon ylikireyksiä, sekä antavat mielelle mahdollisuuden päästä irti. Asahi terveysliikunta on kehon ja mielen liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi harjoitus painottaa rentoutta, kehon pystysuoraa asentoa ja hengityksen yhteyttä liikkeeseen. Yin joogan juuret ovat joogaperinteessä, Taolaisessa filosofiassa ja perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä. Yin jooga on hiljainen ja yksinkertainen, passiivisempi harjoitus. Fyysisellä tasolla harjoitus kohdistuu kehomme syvempiin osiin: sidekudoksiin, nivelsiteisiin, niveliin, luihin ja fasciaverkostoomme. Yin jooga-asanoissa viivytään useiden minuuttien ajan antaen kehon ja mielen pysähtyä ja rauhoittua. Kun lihaksemme rentoutuvat, asentojen vaikutukset ulottuvat syvemmälle, aina sitkeimpiin jännitystiloihin ja jäykkyyden tuntemuksiin erityisesti alaselän alueella. Et tarvitse aiempaa taustaa edellä mainituista lajeista osallistuaksesi. Mukaan jumbamatto ja eväät. Ylle rentoa vaatetusta.

### **830202 Mindfulness ja meditaatio B**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

su 13.00-17.15

5.4.2020

Katariina Porthan

Kurssimaksu 20,00 €

Mindfulnesskurssilla syvennytään omaan itseen, kehoon ja mieleen, sekä läsnä-oloon hetkessä. Mindfulness on tietoista läsnäoloa, havainnointia ja hyväksymistä. Mindfulness harjoitteet sisältävät lempeää rauhallista omaa kehoa kuuntelevaa ja kunniottavaa liikkumista, visualisointia, rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Mindfulnessin lisäksi kurssilla harjoitellaan meditaatiota rentoutusmisharjoitusten ja syvärentoutavan sointukylvyn avulla. Kurssilla opituilla harjoitteilla voit ennaltaehkäistä ja hoitaa stressitiloja, rauhoittaa mieltä, rentouttaa ja huoltaa kehoa ja vahvistaa kehomieliyhteyttä. Mukaan tarvitetset jumppamatton, villin, eväät ja ylle rentoa vaatetusta.

### **830126 Aamujumppa B, kesäkurssi**

NUORISOSEURANTALO

Kirkkotie 19

ke 09.00-10.00

6.5.2020-10.6.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 24,00 €

Naisille ja miehille tarkoitettu perusjumppatunti. 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 juomapullon tarvitset tunnille mukaan.

### **830122 Syvävenyttely ja rentoutus, kesäkurssi**

NUORISOSEURANTALO

Kirkkotie 19

ke 10.00-11.00

6.5.2020-10.6.2020

Heidi Kilkki

Kurssimaksu 24,00 €

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

### **830119 Joogan kevätkurssi**

NUORISOSEURANTALO

Kirkkotie 19

ke 10.00-11.30

6.5.2020-20.5.2020

Ingrid Sepp

Kurssimaksu 18,00 €

Lempeän joogaharjoituksen avulla teemme matkaa kohti sisimpäämme. Siinä tarvitsemme uteliaisuutta ja itsemme hyväksyntää, kärsivällisyyttä ja kuuntelua. Alkulämmittelyjen kautta etenemme dynaamisempaan työskentelyyn ja lopuksi asetemme tutkimaan tarkemmin yksittäisiä asentoja. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempää jooganneille. Mukaan tarvitetset oman joogamatton.

## **830120 Joogalauantai**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 11.00-14.15

6.6.2020

Ingrid Sepp

Kurssimaksu 15,00 €

Lyhyt esitelmä joogaharjoituksen periaatteista: asteittaisuus, painovoima, hengitys ym. Tutustumme omaan hengitykseen ja teemme avaavia ja kehoa vapauttavia hengitysharjoituksia. Pienen tauon jälkeen valmistelevia liikkeitä erityisesti selkärankaa huomioiden. Harjoitus sisältää dynaamisia liikkeitä sekä asentojen tutkimista omista lähtökohdista. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Mukaan tarvitset oman joogamaton ja istumatyynyn.

## **URHEILUVALMENNUS**

### **830301 Seikkailu- ja kamppailukoulu 6 - 8 v.**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ma 17.30-18.30

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Okko Tuuri, Ari Kairala

Kurssimaksu 64,00 €

Kurssilla harjoitellaan koordinaatiokykyä, ketteryyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelussa otetaan huomioon lapsen ikä ja kehitysvalmius. Suuri osa harjoittelusta tapahtuu leikin avulla. Tekniikan ja liikkumisen lisäksi opetellaan kärsivällisyyttä, itsehillintää ja yhteistyön arvostamista. Huolehdiathan lapsesi aina sisälle harjoitussaliin saakka. Kurssin alkupuolella järjestetään harjoitus-

ten yhteydessä vanhempainilta, jossa käsitellään kurssin kannalta tärkeitä asioita. Vanhempainillan ajankohdasta tiedotetaan erikseen kurssin alettua. Lisätiedot: Okko Tuuri, p. 044 5757353 tai Ari Kairala: ari.kairala@tkd-akatemia.fi

### **830302 Taekwon-don peruskurssi yli 8-vuotiaat**

SANTAMÄKITALON KOULU,

LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

ma 18.30-20.00

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Ari Kairala, Okko Tuuri

Kurssimaksu 74,00 €

Kurssilla harjoitellaan Taekwon-Don perusteita, joten erilaiset potkut ja lyönnit tulevat tutuiksi. Kurssilla opetetaan myös perusteet itsepuolustuksesta sekä harjoituksissa käytettävä koreankielinen sanasto. Kurssin loppupuolella järjestetään vyökoe (ei pakollinen), jossa harrastaja voi suorittaa keltaisen vyön. Keltaisen vyön saanut harrastaja voi jatkaa lajin harjoittelua jatkokurssilla. Vyökoemaksu on 25 euroa. Peruskurssin aikana tulevat ajankohtaisiksi myös seuran ja kansallisen liiton jäsenyys sekä mahdolliset vakuutukset, joista opettaja antaa lisätietoa kurssin alettua. Kurssin alkupuolella järjestetään harjoitusten yhteydessä vanhempainilta, jossa käsitellään kurssin kannalta tärkeitä asioita. Vanhempainillan ajankohdasta tiedotetaan erikseen kurssin alettua. Lisätiedot: Okko Tuuri, p. 044 5757353 tai Ari Kairala: ari.kairala@tkd-akatemia.fi

### **830303 Diesel Taekwon-Don perus- ja jatkokurssi**

SANTAMÄKITALON KOULU,  
LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

su 18.00-19.30

22.9.2019-1.12.2019

12.1.2020-26.4.2020

Tero Koivunen

Kurssimaksu 74,00 €

Taekwon-Do on korealainen kamppailulaji, jossa opetellaan monipuolisesti perustekniikkaa, potkuja, liikesarjoja, ottelua sekä itsepuolustusta. Kurssi on tarkoitettu aikuisikäisenä harrastuksen aloittaville n. 30 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. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista (25 euroa/ vuosi) ja Suomen ITF Taekwon-Do ry:n (SIFT) lisenssin lunastamista. Lisenssiin sisältyy vakuutus turva Taekwon-Don harrastusta varten. Tarkemmat tiedot jäsenmaksusta ja lisenssistä kerrotaan kurssin alussa. Lisätiedot: Tero Koivunen, p. 044 0402861.

### **830304 Taekwon-Don jatkokurssi**

SANTAMÄKITALON KOULU,  
LIIKUNTASALI

Peltomiehentie 5

su 16.30-18.00

22.9.2019-1.12.2019

12.1.2020-26.4.2020

Tero Koivunen

Kurssimaksu 74,00 €

Kurssi on tarkoitettu Taekwon-Dossa vähintään ylempään valkoisen vyön suorittaneille harrastajille. Kurssilla käydään läpi mm. vyöarvokohtaisia perustekniikoita, liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta. Kurssilla annetaan valmiudet osallistua tuleviin vyökokeisiin ja jatkaa harrastusta kohti ylempiä vyöarvoja. Vyökokeista peritään vyökoemaksu, joka on 25 euroa. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista (25 euroa/ vuosi) ja Suomen ITF Taekwon-Do ry:n (SIFT) lisenssin lunastamista. Lisenssiin sisältyy vakuutus turva Taekwon-Don harrastusta varten. Tarkemmat tiedot jäsenmaksusta ja lisenssistä kerrotaan kurssin alussa. Lisätiedot: Tero Koivunen, p. 044 0402861.

## **METSÄ- JA KOTITALOUS**

### **710201 Metsästäjäkurssi**

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI

Koulutie 4 B

la 09.00-15.00

su 09.00-15.00

4.4.2020-5.4.2020

Markku Halonen

Kurssimaksu 45,00 €

Sisältö: metsästysoikeus ja metsästyslainsäädäntö, riistahallinto ja metsästäjäjärjestöt, lajituntemus, riistaekologia ja riistanhoito, eri metsästysmuodot, hyvät metsästäjätavat, haavoittuneen riistan etsintä ja saaliin käsittely, ampuma-aseet ja niiden käyttö metsästyksessä. Tavoite:

kurssilaiset kykenevät läpäisemään metsästäjäututkinnon, joka järjestetään kurssin jälkeen sunnuntaina. Tarkoitettu kaikille metsästyksessä kiinnostuneille (ei ala- eikä yläikärajaa). Metsästäjäututkinnon voi suorittaa kurssin lopuksi. Tutkinnon hinta on 20 euroa. Laskutamme tutkintomaksun erikseen. Ruokailua varten omat eväät mukaan tai on myös mahdollisuus käydä syömässä muualla.

### **810201 Pan per focaccia e pizza – Italialainen leipä ja pizza kurssi**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,  
D-TALO, KOTITALOUSLK.

Koulutie 4 A 6

pe 17.00-20.15

la 10.00-13.15

8.11.2019-9.11.2019

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 40,00 €

Miten pizza ja focaccia valmistetaan oikein? Tervetuloa Pan per focaccia Italialainen leipä kurssille! Opettajan kanssa valmistellaan italialaista focacciaa ja pizzaa, johon EI kuulu ananas ja kebabliha. Pizza yhdistää kaikki sosiaaliluokat, street food ja gourmet'n. Jos olette valmis oppimaan miten italialainen pizza tehdään oikein, tervetuloa kurssille! Kurssi ei sovi keliaakikoille eikä alle 16-vuotiaille. Muut erityisruokavaliolla olevat ottakaa yhteyttä opettajaan 10 päivää ennen kurssipäivää (sandra.marcelletti@gmail.com). Kurssi kestää kaksi päivää.

### **810202 Buon appetito! Italialaista ruokaa ja italian opiskelua**

KIRKONKYLÄN YHTENÄISKOULU,  
D-TALO, KOTITALOUSLK.

Koulutie 4 A 6

la 10.00-13.15

28.3.2020

Sandra Marcelletti

Kurssimaksu 26,00 €

Kurssilla herkutellaan ja opiskellaan samalla italiaa: käsitellään myös italialaisen ruokakulttuurin tärkeimpiä perinteitä. Kurssin opetuskieli on italia ja puhumme myös suomea. Kurssi ei sovi keliaakikoille. Muut erityisruokavaliolla olevat ottakaa yhteyttä opettajaan 10 päivää ennen kurssipäivää (sandra.marcelletti@gmail.com). Raaka-ainekustannukset sisältyvät kurssin hintaan. Kurssin alaikäraja on 15 vuotta.

## **NÄYTTÄMÖTAITEET**

### **110201 Draamajamit A**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

la 10.00-12.00

21.9.2019

Tuija Nuojua

Kurssimaksu 15,00 €

Tule viettämään hauska kaksituntinen porukassa draamaharjoitusten parissa. Draamailen -tuokio antaa mahdollisuuden irtautua arjen aikatauluista ja kaivaa esiin elämän nautiskelija, hymyilevä ja iloinen it-sesi. Ohjaajana toimii näyttelijä ja draamakasvattaja Tuija Nuojua. Mukaan juomapullo ja päälle rennot vaatteet, joissa mukava liikkua.

### **110202 Draamajamit B**

AKATEMIAN TILA

Honkasentie 15 A

su 12.00-14.00

22.9.2019

Tuija Nuojua

Kurssimaksu 15,00 €

Tule viettämään hauska kaksituntinen porukassa draamaharjoitusten parissa. Draamailleen -tuokio antaa mahdollisuuden irtautua arjen aikatauluista ja kaivaa esiin elämän nautiskelija, hymyilevä ja iloinen it-sesi. Ohjaajana toimii näyttelijä ja draamakasvattaja Tuija Nuojua. Mukaan juomapullo ja päälle rennot vaatteet, joissa mukava liikkua.

## OPETUS, KASVATUS JA KOU- LUTUS

### **219804 Viittomia arjen tilanteisiin**

KEMPELEEN LUKIO, LK 105

Koulutie 4 B

pe 16.30-19.45

la 10.00-15.00

11.10.2019-12.10.2019

Anne Lehtosaari

Kurssimaksu 35,00 €

Viittomia puheen tukena eli tukiviittomia käytetään puhutun viestin selventämiseen ja visualisointiin. Kurssin tavoitteena on, että opiskelija osaa käyttää viittomia puheen tukena erilaisissa arjen kommunikointitilanteissa, oppii perusasioita viittomakommunikaatiosta, tietää viittoman rakenteen sekä uskaltaa ilmaista itseään elein viittoman puuttuessa. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia tietoja tukiviittomista. Opettajana kurssilla toimii viittomakielen tulkki Anne Lehtosaari.

### **219801 Eväitä elämään**

TOIMINTAKESKUS ZYTYKE

Kuivaamontie 1

ma 17.00-18.30

16.9.2019-25.11.2019

13.1.2020-27.4.2020

Inga Mellenius, Nea Raasakka

Kurssimaksu 63,00 €

Tarkoitettu kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Tavoitteena on oppia suoriutumaan itsenäisesti arkipäivän askareista. Pieni-  
muotoista askartelua, lauluiltoja ja peli-  
iltoja sekä mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittautumiset 24.8.2018 klo 9.00 alkaen suoraan opettajalle, Inga Mellenius p. 040 563 2059.

### **219802 Hovilan hopeakerho**

PALVELUTALO HOVILA

Kirkkotie 15

ti 14.15-15.45

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Anni Näyhä

Ei kurssimaksua

Kerho kutsuu yhdessäöloom. Keskustelemme ajankohtaisista asioista, muistelemme elämänvaiheitamme ja viritymme tunteisiin laulujen avulla. Tutustumme runoihin ja tarinoihin. Monipuolisia muistiharjoituksia virikkeinä.

### **219803 Kultaisen iän kerho**

VANHUSTEN JA VAMMAISTEN PALVELUTALO

Hovintie 12

ti 12.30-14.00

17.9.2019-26.11.2019

7.1.2020-14.4.2020

Anni Näyhä

Ei kurssimaksua

Kaikille kiinnostuneille virkistävä iltapäivä-tuokio laulujen, keskustelujen, muistojen, lukuvirikkeiden ja visailujen parissa. Tervetuloa läheltä ja kauempaakin.

### **320201 Osakesijoittamisen peruskurssi**

SANTAMÄKITALO, KÄSITYÖ JA ENGL.  
1080

Peltomiehentie 5

ke 18.00-19.30

16.10.2019-4.12.2019

Riitta Leinonen

Kurssimaksu 42,00 €

Tavoitteena on perehdyttää kurssilaiset osakesijoittamisen peruskäsitteisiin ja vahvistaa valmiutta osakesijoittamisen aloittamiseen. Kurssi sisältää käytännön esimerkkejä, ja kurssilla tehdään leikkimielinen oma osakesalkku kotimaisilla osakkeilla. Aihepiirejä mm. osakkeen hinnan määräytyminen, osingot, verotus, riskit, tunnusluvut, hajautus, vastuullinen sijoittaminen. Kurssi sopii henkilöille, joilla ei ole lainkaan tai joilla on jonkin verran kokemusta osakesijoittamisesta. Kurssilla ei anneta sijoitusvinkkejä, vaan tutustutaan niihin kriittisesti eri lähteistä. Mukaasi tarvitset muistiinpanovälineet. Ensimmäinen kerta 16.10. on 45 minuutin pituinen infokerta.

### **320202 Osakesijoittamisen jatkokurssi**

SANTAMÄKITALO, KÄSITYÖ JA ENGL.  
1080

Peltomiehentie 5

ke 18.00-19.30

5.2.2020-26.2.2020

Riitta Leinonen

Kurssimaksu 32,00 €

Kurssi sopii erityisesti henkilöille, jotka ovat käyneet Osakesijoittamisen peruskurssin kevät tai syksy 2019, tai joilla on jo muuten kokemusta sijoittamisesta. Kurssilla perehdytään globaaliin osakesijoittamiseen, ja käydään läpi etenkin Pohjoismaiden/muun

Euroopan ja Pohjois-Amerikan osakemarkkinoita indeksien ja esimerkkitapausten avulla. Lisäksi tutustutaan tärkeimpiin markkinakäyttäytymisen tunnuslukuihin ja mahdollisiin päivänpolttaviin aiheisiin. Mukaan tarvitset muistiinpanovälineet.











# KEMPELE

AKATEMIA

Kempele-opisto  
Käyntiosoite: Honkasentie 15 B, 90450 Kempele  
Postiosoite: PL 12, 90441 Kempele  
p. 050 463 6431

HUOM! Ohjelmamuutokset ovat lukuvuoden aikana mahdollisia.