JULKINEN TIEDOTE

SIIKAJOKI

Siikajoki-opisto OPINTO-OHJELMA 2022-2023

Sisällysluettelo

Siikajoki-opisto 3
Musiikki 9
Kielet 19
Näyttämötaiteet 21
Kuvataiteet ja muu esittävä taide 22
Muotoilu, käden taidot 24
Muotoilu, käden taidot, lyhytkurssit 30
Liikunta 38
Urheiluvalmennus 50
Metsä- ja kotitalous 53
Muu koulutus 55

Painopaikka: Rannikon Laatupaino Oy, Vihanti
Oppaan ulkoasu ja taitto: Hanna Tenkula, Rannikon Laatupaino Oy
Nahkakuvat: Marika Ilola
Hopeakorukuvat: Leila Ronkainen

SIIKAJOKI

Siikajoki-opisto

Osoite	Siikajoki-opisto, Virastotie 5A, 92400 Ruukki
Puhelin, toimisto	040 3156 230
Sähköposti	kansalaisopisto@siikajoki.fi
Puhelin, rehtori	040 3156 250

www.siikajoki.fi/siikajoki-opisto

SIIKAJOKI-OPISTON TYÖ- JA LOMA-AJAT

Syyslukukausi
12.9.-27.11.2022

Kevätlukukausi
9.1.-8.5.2023

Loma-ajat

Syysloma viikolla 43 (24.-30.10.2022)

Hiihtoloma viikolla 10 (6.-12.3.2023)

Pääsiäisloma 6.-10.4.2023 (Kiirastorstaina 6.4. ei ole opetusta)

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

TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN

Opiston toiminnasta, kursseista, opinto-ohjelmaan tulevista mahdollisista muutoksista ja uusista kursseista ilmoitamme nettisivuillamme, facebookissa sekä kuntatiedotteessa.

Muutokset mahdollisia. Ajantasaiset tiedot löydät nettisivuiltamme.

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE ALKAA MAANANTAINA 15.8.2022 KLO 9.00

ILMOITTAUTUMINEN ON AINA SITOVA. PYYDÄMME ILMOITTAUTUMAAN ENSISIJAISESTI:

1. Siikajoki-opiston nettisivulla olevan ilmoittautumislinkin kautta. Netti-ilmoittautuminen toimii ympäri vuorokauden viikon kaikkina päivinä.

2. Vaihtoehtoisesti voit ilmoittautua soittamalla opiston toimistoon p. 040 3156 230. Huomioithan, että etenkin ilmoittautumisen alkupäivinä puhelinpalvelussa voi olla ruuhkaa.

Paikkoja ryhmiin on rajoitetusti ja ne täytetään ilmoittautumis-järjestyksessä.

Mikäli ryhmä on täynnä, etusijalla ryhmiin ovat henkilöt, jotka ovat ilmoittautuneet kurssille ennakkoon ja saaneet varsinaisen paikan tai varasijan. Tällöin opettaja ei voi ottaa ryhmään opiskelijoita, jotka tulevat paikalle ilman ennakko-ilmoittautumista.

Kaikille kursseille tulee ilmoittautua viimeistään 5 vrk ennen kurssin alkamista. Päätös kurssin aloittamisesta tai perumisesta tehdään ilmoittautuneiden perusteella. **Kursseilla ei ole mahdollisuutta maksuttomaan tutustumiskäyntiin.**

KURSSIEN TOTEUTUMINEN JA TIEDOTUS

Kurssi toteutetaan, mikäli kurssilla on vähintään 7 ilmoittautunutta. Joillakin erityiskursseilla opiskelijoiden minimäärä saattaa vaihdella.

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. Tästä syystä on tärkeää, että ilmoitat puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä.

KURSSIMAKSUT

Maksut määräytyvät tuntimäärän ja kustannusten perusteella. Kurssimaksujen lisäksi voidaan periä erillinen materiaalimaksu tai vastaava. Pääsääntöisesti opiskelijat hankkivat kurssille tarvittavat materiaalit itse. Kurssimaksu on nähtävillä jokaisen kurssin tiedoissa. Poikkeuksena tästä ovat musiikin yksilöopetuksen maksut, jotka määräytyvät oppitunnin pituuden mukaan seuraavasti:

15 min/vko syyslukukausi 33€, kevätlukukausi 49€

30 min/vko syyslukukausi 65€, kevätlukukausi 98€

45min/vko syyslukukausi 98€, kevätlukukausi 146€

KURSSIN PERUUTTAMINEN JA MAKSUJEN PALAUTTAMINEN

- **Ilmoittautuminen on aina sitova.** Opiskelija voi peruuttaa varatun paikan 5 vrk ennen kurssin alkamista, muussa tapauksessa veloitetaan koko kurssimaksu. Peruutus tulee tehdä opiston toimistoon joko soittamalla tai sähköpostitse osoitteeseen kansalaisopisto@siikajoki.fi. Netin kautta ilmoittautuessaan henkilö saa ilmoittautumistunnuksen, jota hän voi käyttää myös kurssipaikan 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.** Kurssin keskeyttämisestä tulee ilmoittaa opiston toimistoon puhelimitse tai sähköpostilla.
- Kurssimaksuja ei palauteta, mikäli kurssitoiminta keskeytyy ns. ylivoimaisen esteen vuoksi, kuten tulipalo, luonnonkatastrofi, yleisvaarallinen tartuntatauti tai vastaava.
- **Kurssilta poissaolo ei alenna kurssimaksua**
- **Varattu kurssipaikka on henkilökohtainen. Sitä ei voi siirtää toiselle henkilölle, vaikka kurssimaksu olisi suoritettu.**
- Mikäli opiskelija ilmoittautuu koko lukuvuoden kestävälle kurssille kesken lukukauden, kurssimaksu peritään koko lukukaudelta.

- Lyhyt- ja intensiivikursseista peritään aina koko kurssimaksu.
- **Koko lukuvuoden kestäville kursseille ei tarvitse ilmoittautua kevätlukukaudeksi uudelleen. Mikäli opiskelija ei kuitenkaan halua jatkaa ryhmässä kevätlukukautta, tulee hänen tehdä peruutus normaalin peruutuskäytännön mukaan eli 5 vrk ennen kurssin alkamista.**
- Yksilö- ja ryhmä opetuksessa tunnit voidaan pakottavista syistä jättää korvaamatta 2 kertaa lukuvuoden aikana. Musiikin yksilöopetuksessa oppilaasta johtuvia poissaoloja ei korvata.
- Siikajoki-opisto voi evätä henkilön opiskeluoikeuden seuraavalle lukuvuodelle, mikäli hänellä on maksamattomia kurssimaksuja aiemmilta lukuvuosilta tai muita avoimena olevia maksuja Siikajoen kunnalle.

SIIKAJOKI-OPISTOSSA LUKUVUONNA 2022-2023 KÄYTÖSSÄ OLEVAT MAKSUETUUDET

1. Sotaveteraaneilta ja 90 vuotta täyttäneiltä siikajokisilta ei peritä kurssimaksuja.
2. **Opetushallituksen opintoseteliavustusta myönnetään hakemuksesta Opetushallituksen kohderyhmiin kuuluville henkilöille, joita ovat eläkkeellä olevat ja senioriväestö, oppimisvaikeuksia kokevat, työttömät ja maahanmuuttajat.** Opiskelija voi käyttää opintoseteliä maksuvälineenä lukuvuonna 2022-2023 Siikajoki-opiston järjestämän koulutuksen yksittäisen kurssin maksamiseen tai kurssimaksun alennukseen.

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

1. **Ilmoittaudu haluamallesi kurssille joko netin kautta tai puhelimitse toimistoon.**
2. **Palauta opintosetelihakemus täytettynä ja allekirjoitettuna Siikajoki-opistoon** ilmoittautumisen jälkeen. Opintosetelihakemus löytyy Siikajoki-opiston nettisivulta tai sen voi noutaa kunnanvirastolta, Ruukin tai Komppalinnan kirjastosta.

3. **Voit toimittaa opintosetelihakemuksen postitse, sähköpostin liitteenä tai tuomalla sen kunnanvirastolle.** Postiosoite on Siikajoen kunta, Siikajoki-opisto, Virastotie 5A, 92400 RUUKKI. Sähköpostiosoite on kansalaisopisto@siikajoki.fi
4. Mikäli anot opintosetelietuutta työttömyyden perusteella, tulee sinun toimittaa myös TE-palveluiden todistus työnhaun voimassaolosta Siikajoki-opistolle. Todistuksen tulostuspäivä ei saa olla kahta viikkoa vanhempi. **Myönnämme alennuksen työvoimahallinnon koodeilla 02 = työtön ja 03 = lomautettu. Siikajoki-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 tarkoitetulla opintosetelihakemuksella (ei esim. puhelimitse, teksti-, vastaaja- tai sähköpostiviesteillä, 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 yhden kerran lukuvuoden aikana.**
- Opetushallituksen päätöksen mukaan
  eläkeläinen on henkilö, joka saa eläkettä, eikä ole ansiotyössä.
  Senioriväestöllä tarkoitetaan 63 vuotta täyttäneitä henkilöitä (ehdon tulee täyttyä kurssin alkuun mennessä).
  Oppimisvaikeuksia kokevien osalta määrittelyn lähtökohtana on henkilön oma kokemus oppimisvaikeuksista.
  Työttömät ovat henkilöitä, jotka ovat kokopäivätyöhön käytettävissä tai jotka odottavat sovitun työn alkamista. Työttömiksi voidaan myös lukea pitkäksi ajaksi lomautetut henkilöt.
  Maahanmuuttajat ovat henkilöitä, joilla on kotikuntalaissa (201/1994) tarkoitettu kotikunta Suomessa. Turvapaikanhakijat eivät kuulu tähän ryhmään.

TODISTUKSET

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

PALAUTE

Voit antaa palautetta opiston toiminnasta sähköpostitse osoitteella kansalaisopisto@siikajoki.fi

Minun kurssini

110102 VAUVA- JA TAAPEROMUSKARI, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, MUSIIKKILK., Jaakontie 1
Pe 14.00–14.45
16.9.–25.11.2022
13.1.–5.5.2023
Opettaja: Marjut Kossi
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Ryhmä on tarkoitettu 3kk - 2-vuotiaille lapsille. Vanhemmat osallistuvat ryhmään yhdessä lapsen kanssa. Musiikki, laulaminen, loruilu ja leikkiminen tukevat lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä, tuoden iloa sekä lapsen että aikuisen arkeen. Varhaisiän musiikkikasvatus tukee aikuisen ja lapsen välistä positiivista vuorovaikutussuhdetta. Muskarissa tutustumme musiikin elementteihin, kuten rytmiin, melodiaan, tempoon ja dynamiikkaan musiikillisten työtapojen lisäksi liikkeen avulla. Muskari-ohjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden. Tällä kurssilla vanhemmatkin saavat päivän jumppatuokionsa! Ilmoitathan kurssille sekä lapsen, että vanhemman.

110103 LIIKUNNALLINEN MUSKARI 3-6 -VUOTIAILLE, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, MUSIIKKILK., Jaakontie 1
Pe 15.00–15.45
16.9.–25.11.2022
13.1.–5.5.2023
Opettaja: Marjut Kossi
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Muskarissa lapsi oppii ilmaisemaan itseään niin soittaen, laulaen, loruillen, leikkien kuin liikkuen, mikä tukee lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Lisäksi opitaan musiikin peruselementtejä, rytmiä, melodiaa, dynamiikkaa ja tempoa varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapojen keinoin.

Soittamisen ja laulamisen ohessa on tärkeää, että lapsi oppii myös kuuntelemaan ja aistimaan musiikkia. Muskariohjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden.

110114 VAUVA- JA TAAPEROMUSKARI, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 15.00–15.45
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Marjut Kossi
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Ryhmä on tarkoitettu 3kk - 2-vuotiaille lapsille. Vanhemmat osallistuvat ryhmään yhdessä lapsen kanssa. Musiikki, laulaminen, loruilu ja leikkiminen tukevat lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä, tuoden iloa sekä lapsen että aikuisen arkeen. Varhaisiän musiikkikasvatus tukee aikuisen ja lapsen välistä positiivista vuorovaikutussuhdetta. Muskarissa tutustumme musiikin elementteihin, kuten rytmiin, melodiaan, tempoon ja dynamiikkaan musiikillisten työtapojen lisäksi liikkeen avulla. Muskariohjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden. Tällä kurssilla vanhemmatkin saavat päivän jumppatuokionsa! Ilmoitathan kurssille sekä lapsen, että vanhemman.

110115 LIIKUNNALLINEN MUSKARI 3-6 -VUOTIAILLE, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 15.45–16.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Marjut Kossi
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Muskarissa lapsi oppii ilmaisemaan itseään niin soittaen, laulaen, loruillen, leikkien kuin liikkuen, mikä tukee lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Lisäksi opitaan musiikin peruselementtejä, rytmiä, melodiaa, dynamiikkaa ja tempoa varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapojen keinoin. Soittamisen ja laulamisen ohessa on tärkeää, että lapsi oppii myös kuun-

telemaan ja aistimaan musiikkia. Muskariohjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden.

110104 YHTEISLAULUA JA -SOITTOA

LUOHUA

TÖNKYRÄNKANGAS, Mäentie 77
Ke 18.00–20.15
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Seppo Salonpää
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Lauletaan yhdessä toiveitten mukaan. Soittajat ovat myös tervetulleita mukaan oman instrumentin kanssa.

110107 HARMONIKKA SOIMAAN!

PAAVOLA

PAAVOLAN KOULU, Koulutie 2 B
To 16.30–18.45
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Mikko Oikarinen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssi pyrkii antamaan opiskelijoille musiikin teorian alkeet ja teknisen valmiuden kehittää soittotaitoaan omatoimisesti. Lisäksi tutustutaan myös yhteissoiton alkeisiin. Jos osaat laskea neljään opit soittamaan. Muuta ei tarvita soittoharrastuksen aloittamiseen.

110106 NAISKUOROLAULU

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
Ma 18.30–21.00
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Sanna-Kaisa Jaako
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Tule laulamaan reippaaseen, tavoitteelliseen naiskuoroon. Laulamme monenlaisia lauluja kaksi-, kolme- ja neliäänisesti. Ohjelmistossamme on perinteisiä naiskuorolauluja, kansanlauluja ja viihdesävelmiä. Koelaulu on ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

110108 NÄPPÄRIMUSAA! SYKSY

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
La 12.00–15.00
Su 12.00–15.00
8.–9.10.2022
Opettaja: Niina Mäkiharju
Kurssimaksu: 20,00 €
Näppärimusaa-kurssilla päästään tutustumaan kansanmusiikin maailmaan yhdessä soittamalla. Ei ole väliä mitä soitinta soitat, oletko aloittelija vai konkari, kaikki ovat tervetulleita! Se mitä tarvitset, on oma soitin, avointa mieltä ja soittointoa! Kurssilla soitetaan Mauno Järvelän Näppärimusaa 1-vihkon kappaleita. Kaikista kappaleista löytyy kaiken tasoisille soittajille soitettavaa! Et tarvitse nuotteja mukanasi, saat tarvittavat nuotit kurssin aikana! Nuotinlukutaito ei ole välttämätöntä. Oman soittimen alkeiden hallinta on suotavaa. Ketään ei jätetä kuitenkaan ulkopuolelle, kaikki ovat tervetulleita, sillä musiikki kuuluu kaikille!

110109 NÄPPÄRIMUSAA! KEVÄT

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
La 12.00–15.00
Su 12.00–15.00
11.–12.2.2023
Opettaja: Niina Mäkiharju
Kurssimaksu: 20,00 €
Näppärimusaa-kurssilla päästään tutustumaan kansanmusiikin maailmaan yhdessä soittamalla. Ei ole väliä mitä soitinta soitat, oletko aloittelija vai konkari, kaikki ovat tervetulleita! Se mitä tarvitset, on oma soitin, avointa mieltä ja soittointoa! Kurssilla soitetaan Mauno Järvelän Näppärimusaa 1-vihkon kappaleita. Kaikista kappaleista löytyy kaiken tasoisille soittajille soitettavaa! Et tarvitse nuotteja mukanasi, saat tarvittavat nuotit kurssin aikana! Nuotinlukutaito ei ole välttämätöntä. Oman soittimen alkeiden hallinta on suotavaa. Ketään ei jätetä kuitenkaan ulkopuolelle, kaikki ovat tervetulleita, sillä musiikki kuuluu kaikille!

110111 PIANO, PAAVOLA

PAAVOLA

PAAVOLAN KOULU, Koulutie 2 B
Ma 14.30–19.30
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Teija Malkakorpi
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Klassisen pianonsoiton ja vapaan säestyksen opiskelua. Opiskeltava materiaali valitaan yhdessä opettajan kanssa ensimmäisillä tunneilla oppilaan oman taitotason mukaan. Alakoululaisten ja alle kouluikäisten aloittavien oppilaiden kanssa käytetään Pianon Avain Aapinen -oppikirjaa. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti varapaikan. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.
Kurssimaksu määräytyy oppitunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävissä opinto-oppaassa ja opiston nettisivuilla.

110110 PIANO A, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
Ti 14.30–19.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Teija Malkakorpi
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Klassisen pianonsoiton ja vapaan säestyksen opiskelua. Opiskeltava materiaali valitaan yhdessä opettajan kanssa ensimmäisillä tunneilla oppilaan oman taitotason mukaan. Alakoululaisten ja alle kouluikäisten aloittavien oppilaiden kanssa käytetään Pianon Avain Aapinen -oppikirjaa. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti varapaikan. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.
Kurssimaksu määräytyy oppitunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävissä opinto-oppaassa ja opiston nettisivuilla.

110113 PIANO B, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
Ke 14.30–19.30
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Teija Malkakorpi
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Klassisen pianonsoiton ja vapaan säestyksen opiskelua. Opiskeltava materiaali valitaan yhdessä opettajan kanssa ensimmäisillä tunneilla oppilaan oman taitotason mukaan. Alakoululaisten ja alle kouluikäisten aloittavien oppilaiden kanssa käytetään Pianon Avain Aapinen -oppikirjaa. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti varapaikan. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.
Kurssimaksu määräytyy oppitunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävissä opinto-oppaassa ja opiston nettisivuilla.

110112 PIANO, LUOHUA

LUOHUA

LUOHUAN KOULU, Kupsalankuja 7
To 14.30–19.30
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Teija Malkakorpi
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Klassisen pianonsoiton ja vapaan säestyksen opiskelua. Opiskeltava materiaali valitaan yhdessä opettajan kanssa ensimmäisillä tunneilla oppilaan oman taitotason mukaan. Alakoululaisten ja alle kouluikäisten aloittavien oppilaiden kanssa käytetään Pianon Avain Aapinen -oppikirjaa. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti varapaikan. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.
Kurssimaksu määräytyy oppitunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävissä opinto-oppaassa ja opiston nettisivuilla.

110180 PIANO, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-
JOEN-
KYLÄ

KOMPPALINNA, Jaakontie 1
Ke 12.45–20.00
14.9.–23.11.2022
31.12.2022–26.4.2023
Opettaja: Carmen de los Reyes Lozano
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Pianonsoiton opetusta kaikenikäisille. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti varapaikan. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan. Yksilöopetuksen hinnat nähtävillä opinto-oppaassa ja opiston nettisivuilla.

110116 PIANO, REVONLAHTI

REVON-
LAHTI

REVONLAHDEN KOULU, Koulukuja 11
Pe 14.30–17.30
16.9.–25.11.2022
13.1.–5.5.2023
Opettaja: Mauno Konkka
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Pianonsoiton perusteita vasta-alkajille ja jatko-opetusta jo aiemmin aloittaneille. Kurssikirjallisuudesta sovitaan kurssin alussa. Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti varapaikan. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti.
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävillä opinto-oppaassa ja opiston nettisivuilla.

110117 PIANONSOITTOA AIKUISILLE

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 16.30–19.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Marjut Kossi
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Tule opiskelemaan pianon soittoa matalalla kynnyksellä! Haluatko oppia soittamaan pianoa tai jatkaa joskus kesken jäänyttä harrastusta? Tunneilla opetellaan soittamaan nuoteista tai vahvistetaan jo olemassa olevaa nuotinlukutaitoa. Soitettavat kappaleet valitaan oppilaan tason ja toiveiden mukaisesti. Pääpaino opetuksessa on klassinen musiikki, mutta opettelemme myös vapaasäestyksen alkeita.

110184 PIANON VAPAASÄESTYS

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
Pe 12.00–14.00
16.9.–25.11.2022
13.1.–5.5.2023
Opettaja: Juhani Heikkilä
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Opetellaan erilaisia säestystyylejä, soinnut sekä musiikinteoriaa. Opetuspäivä sovitaan opettajan kanssa henkilökohtaisesti. Kurssin hinta määräytyy oppitunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävillä opinto-oppaassa tai opiston nettisivuilla.

110182 KITARANSOITTO

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
Pe 14.15–20.00
16.9.–25.11.2022
13.1.–5.5.2023
Opettaja: Juhani Heikkilä
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Kitaransoiton yksilöopetusta sisältäen pop-jazz -kitaran, klassisen kitaran sekä musiikinteorian. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti

varapaikan. Tuntien ajankohta sovitaan opettajan kanssa henkilökohtaisesti. Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävillä opinto-oppaassa ja opiston nettisivuilla.

110183 HUILUNSOITTO

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ma 16.30–18.00
12.9.–21.11.2022
9.1.–1.5.2023
Opettaja: Anne Heilala
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Opetus on yksilöopetusta 30min/ vko/ opiskelija. Kurssi sopii sekä vastaalkajille että jo edistyneemmille opiskelijoille. Mahdollisuus käydä läpi huilunsoiton perusteet. Oma huilu mukaan! Uusia opiskelijoita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Ilmoittautuessasi saat automaattisesti varapaikan. Paikan varmistumisesta, soittoajasta ja -paikasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävillä opinto-oppaassa ja kansalaisopiston nettisivulla.

110185 YKSINLAULU A

RUUKKI

RUUKIN KOULU, MUSIIKKI LK., Opintie 1
Ma 15.00–18.00
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Sanna-Kaisa Jaako
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Yksinlaulukurssilla lauletaan lauluja klassispainotteisesti opiskelijan toiveiden ja laulutaidon mukaan. Teemme äänenmuodostusharjotuksia ja kehitämme laulutekniikkaa. Alaikäraja kurssille on 16 vuotta. Uusia opiskelijoita otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävillä opinto-oppaassa tai opiston nettisivuilla.

110187 YKSINLAULU B

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
To 15.00–18.00
15.9.–25.11.2022
13.1.–4.5.2023
Opettaja: Sanna-Kaisa Jaako
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Yksinlaulukurssilla lauletaan lauluja klassispainotteisesti opiskelijan toiveiden ja laulutaidon mukaan. Teemme äänenmuodostusharjotuksia ja kehitämme laulutekniikkaa. Alaikäraja kurssille on 16 vuotta. Uusia opiskelijoita otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli paikkoja vapautuu. Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävillä opinto-oppaassa tai opiston nettisivuilla.

110186 VIULU TAI ALTTOVIULU

SIIKAJOENKYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, MUSIIKKILK., Jaakontie 1
Pe 16.00–19.30
16.9.–25.11.2022
13.1.–5.5.2023
Opettaja: Marjut Kossi
Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan.
Oletko haaveillut uuden harrastuksen viulun tai alttoviulun soiton parissa, vai haluatko lämmitellä vanhan soittoharrastuksesi uudelleen? Tunneilla etenemme oppilaan tason mukaisesti teknillisiä ja tulkinnallisia asioita harjoitellen. Voit olla vasta-alkaja tai jo hieman soittopohjaa omaava. Tunneilla vallitsee rento ja mukava ilmapiiri. Kurssimateriaali mietitään yhdesä opettajan kanssa oppilaan tason mukaisesti. Kurssimaksu määräytyy tunnin pituuden mukaan. Hinnat nähtävillä opinto-oppaassa ja kansalaisopiston nettisivuilla.

120301 ENGLANNIN PERUSKURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ma 18.00–19.30
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Marita Ruotsalainen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Englannin peruskurssi on jatkoa viime lukuvuoden alkeiskurssille. Se sopii henkilöille, jotka ovat aikaisemmin opiskelleet 1-2 vuotta englantia kansalaisopistossa tai omaavat vastaavat tiedot. Kurssi on hyödyllinen myös niille, joiden englannin opinnoista on aikaa ja taidot ovat ruostuneet. Kurssilla opetellaan käyttämään englantia arkielämän tilanteissa ja kertomaan perusasioita itsestä, perheestä, kodista ja harrastuksista sekä työelämästä. Kielen perusrakenteisiin perehdytään rauhalliseen tahtiin. Keskeistä oppituntien aikana on kielen käytön harjoittelu pari- tai ryhmätyönä oppikirjan harjoitusten ja opettajan antaman lisämateriaalin avulla Oppikirjan hankkimisesta sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

120302 ENGLANTIA EDISTYNEILLE

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ke 18.30–20.00
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Marita Ruotsalainen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Keskitason englannin kurssi. Kurssin aikana harjoitellaan monipuolista kielitaidon kehittämistä suulliseen ilmaisuun painottaen. Oppikirjana on Everyday English 5, jonka tekstien ja harjoitusten avulla vahvistetaan jo hankittuja kielenkäytön taitoja ja opitaan paljon uutta. Aihealueita ovat mm. nähtävyyksistä ja historiasta kertominen, työelämäsanasto sekä erilaiset juhlat. Keskustelutaitoja hiotaan myös opettajan antaman lisämateriaalin avulla. Oppikirjan ohjeiden kieli on englanti.

120601 VENÄJÄNKIELEN JATKOKURSSI

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, Jaakontie 1
Ke 17.00–19.15
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Liubov Bobrenko
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Venäjän kielen kurssi jatkoalkeiden ja perussanaston opetteluun ja kertaamiseen. Harjoitellaan keskustelun alkeita, opitaan käyttämään kieltä arkipäivän ja matkailun tilanteissa. Oppikirjat: Saljut 2 ja Pora! 2. Lisäksi opettajan omaa oppimateriaalia.

120701 ESPANJANKIELEN ALKEET, JATKOKURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 17.00–18.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Jacqueline Aguilera Velásquez
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssi soveltuu sekä aloitteleville ja noin vuoden espanjan kieltä opiskelleille.Opiskelemme kieliopin perusasioita. Harjoittelemme ääntämistä ja tavallisia viestintätilanteita Kurssi soveltuu vasta-alkajille.
Oppikirjana Que tal 1? Kielioppi ja harjoitukset sekä tekstit ja sanastot.
SI 30 eur, kI 45 eur.

120702 ESPANJAN KIELEN JATKOKURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 18.45–20.15
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Jacqueline Aguilera Velásquez
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssi soveltuu useamman vuoden kieltä opiskelleille. Harjoittelemme ääntämistä, lukemista ja puhumista. Oppikirjaa ei välttämättä tarvitse, mutta voit ottaa mukaan oppikirjan Qué tal? 1-2. Kielioppi ja harjoitukset, tekstit ja sanastot.

110201 NÄYTTÄMÖTAITEEN OPETUS

PAAVOLA

PAAVOLAN NUORISOSEURA, Kirkkotie 14
Ke 18.00–20.30
3.8.–9.11.2022
Opettaja: Sari Jaatinen
Kurssimaksu: 48,00 €
Kurssilaiset valmistavat opettajansa ohjauksessa näytelmän, joka esitetään Paavolan Nuorisoseuralla marraskuussa 2022. Viikoittaisten harjoitusten aikana kurssilaiset oppivat näyttelijätyön perusteita, kuten roolihenkilön rakentamista, äänenkäyttöä, fyysistä ilmaisua ja tekstianalyysia. Aikaisempaa näyttämökokemusta ei edellytetä, ohjaaja osaa ryhmäyttää kaikentasoiset ihmiset samaan projektiin. Ryhmätyöskentely onkin yksi isoimmista kurssilla opittavista asioista. Huom! Kurssin poikkeava aloitusajankohta.

110202 LASTEN JA NUORTEN NÄYTELMÄRYHMÄ 6-11 -VUOTIAILLE

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
To 17.00–18.30
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Anne Heilala
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Lapsille ja nuorille tarkoitettu näytelmäkerho, jossa opit itseilmaisua, erilaisia teatterin tyylilajeja ja osallistut näytelmän tekemiseen.

110203 LASTEN JA NUORTEN NÄYTELMÄRYHMÄ 12-16 -VUOTIAILLE

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
To 18.30–20.00
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Anne Heilala
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Lapsille ja nuorille tarkoitettu näytelmäkerho, jossa opit itseilmaisua, erilaisia teatterin tyylilajeja ja osallistut näytelmän tekemiseen.

Kuvataiteet ja muu esittävä taide

110301 LASTEN JA NUORTEN KUVATAIDE

REVON-LAHTI

REVONLAHDEN KOULU, TEKNISEN TYÖN LK., Koulukuja 11
Ke 16.30–18.00
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Jacqueline Aguilera Velásquez
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssin teemoina maalaustekniikka, piirustus, grafiikka ja kuvanveisto. Kuvataideryhmässä opiskelija voi toteuttaa luovuuttaan ja kekseliäisyyttään sekä harjoitella havaintojen tekemistä ja tutustua eri materiaaleihin ja välineisiin. Materiaalimaksu syksyllä 10 € keväällä 15 €

110302 LASTEN JA NUORTEN KUVATAIDE

RUUKKI

RUUKIN KOULU, KUVAAMATAIDON LK., Opintie 1
Pe 16.30-18.00
16.9.-25.11.2022
13.1.-5.5.2023
Opettaja: Jacqueline Aguilera Velásquez
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssin teemoina maalaustekniikka, piirustus, grafiikka ja kuvanveisto. Kuvataideryhmässä opiskelija voi toteuttaa luovuuttaan ja kekseliäisyyttään sekä harjoitella havaintojen tekemistä ja tutustua eri materiaaleihin ja välineisiin. Materiaalimaksu syksyllä 10 € keväällä 15 €

119800 ILOA ILMAISUSTA

RUUKKI

RUUKIN KOULU, KUVAAMATAIDON LK., Opintie 1
Ti 17.00-18.30
13.9.-22.11.2022
Opettaja: Katariina Tenhunen
Kurssimaksu: 28,00 €
Tervetuloa matkalle luovaan ilmaisuun, eri taidemuotoja käyttäen ja yhdistäen, mm. liike, kuva- ja sanataide, musiikki/ääni ja draama. Kurssilta saat arkeesi lisää hyvinvointia mielikuvituksesi ja luovuutesi voimaa hyödyntäen. Kurssi pohjautuu ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn, jossa yhdistyvät erilaiset tavat ilmaista itseä, kehollisuus ja intuitiivinen työskentely. Osallistuminen ei edellytä taiteellisia erityistaitoja tai lahjakkuutta. Kaikki, mitä tarvitset, on sinussa. Kurssimaksun lisäksi peritään materiaalimaksu 8€. HUOM! Kurssi on tarkoitettu aikuisille.

Muotoilu, käden taidot

110410 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA PUUTYÖ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, TEKNISEN TYÖN LK., Jaakontie 1
Ma 18.00–20.30
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Klaus Kauppinen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Entisöidään ja korjataan itselle rakkaita huonekaluja ja esineitä. Sopii sekä aloittelijalle että jo pidemmälle ehtineille. Kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110411 ENTISÖINTI AAMURYHMÄ

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
Ti 10.00–12.30
13.9.–22.11.202
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Klaus Kauppinen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Entisöidään ja korjataan itselle rakkaita huonekaluja ja esineitä. Sopii sekä kokeneille tekijöille että ensikertalaisille. Kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110412 ENTISÖINTI ILTARYHMÄ

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
Ti 18.00–20.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Klaus Kauppinen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Entisöidään ja korjataan itselle rakkaita huonekaluja ja esineitä. Sopii sekä kokeneille tekijöille että ensikertalaisille. Kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110414 KUDONTA, SAHAN KOULU

RUUKKI

SAHAN KOULU, Kiiskenkuja 6
To 13.30–16.00
15.9.–24.11.2022
Opettaja: Virve Huttunen
Kurssimaksu: 30,00 €
Kurssilla tehdään yhteisloimia toivomusten mukaan. Kudomme mm. mattoja, pyyhkeitä, shaaleja ja liinoja. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Materiaalit yhteishankintana.

110415 TEKSTIILITYÖ, TUOMIOJA

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
Ke 18.30–21.00
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Soili Niemelä
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Ompelemme sisustustekstiilejä ja vaatteita uusia materiaaleja käyttäen ja vanhoja tuunaten. Kudomme eri tekniikoilla, sidokset, materiaalit. Jouluiset koristeet luonnonmateriaaleista.

110420 KUDONTAA JA MUITA KÄSITÖITÄ, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, RIVITALO, Jaakontie 1
Ma 12.45–15.00
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Eeva-Kaisa Timlin
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Suunnittelemme ja rakennamme yhdessä kudottavat tekstiilit. Kurssilla on mahdollisuus saada valmiudet itsenäiseen tekemiseen kankaan rakentamisesta sidosopin alkeisiin. Kurssilla voit myös tehdä muita käsitöitä.

110421 KUDONTAA JA MUITA KÄSITÖITÄ, NIKKARINPIRTTI

YRITYSPUISTO, NIKKARINPIRTTI, Ahlströmintie 1
To 16.00–18.15
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Eeva-Kaisa Timlin
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Suunnittelemme ja rakennamme yhdessä kudottavat tekstiilit. Kurssilla on mahdollisuus saada valmiudet itsenäiseen tekemiseen kankaan rakentamisesta sidosopin alkeisiin. Kurssilla voit myös tehdä muita käsitöitä.

RUUKKI

110422 KUDONTAA JA MUITA KÄSITÖITÄ, KANKURINPIRTTI

KANKURINPIRTTI, REVONLAHTI, Ruukintie 911 c
Ke 18.00–20.15
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Eeva-Kaisa Timlin
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Suunnittelemme ja rakennamme yhdessä kudottavat tekstiilit. Kurssilla on mahdollisuus saada valmiudet itsenäiseen tekemiseen kankaan rakentamisesta sidosopin alkeisiin. Kurssilla voit myös tehdä muita käsitöitä.

REVON-LAHTI

110423 KUDONTAA JA MUITA KÄSITÖITÄ, SAARIKOSKI

SAARIKOSKEN KOULU, PAAVOLA, Saarikoskentie 936
To 11.00–13.15
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Eeva-Kaisa Timlin
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Suunnittelemme ja rakennamme yhdessä kudottavat tekstiilit. Kurssilla on mahdollisuus saada valmiudet itsenäiseen tekemiseen kankaan rakentamisesta sidosopin alkeisiin. Kurssilla voit myös tehdä muita käsitöitä.

PAAVOLA

110424 KUDONTA, PAAVOLA

PAAVOLA

PAAVOLAN KOULU, Koulutie 2 B
To 12.00–14.15
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Soili Niemelä
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Suunnittelemme ja rakennamme yhdessä kudottavat tekstiilit. Kurssi sopii myös vasta-alkajalle.

110430 KIVAA OMMELLEN

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Jaakontie 1
To 18.00–20.15
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Anne Nikula
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssilla voit valmistaa tai korjata oman tarpeen mukaan vaatteita aikuisille tai lapsille. Halutessasi voit myös ommella erilaisia sisustustekstiilejä. Jokainen voi edetä kurssilla omaan tahtiin, joten aiempaa kokemusta ompelusta et tarvitse. Henkilökohtaiset työvälineet kuten sakset, nuppineulat sekä ompelutöissä tarvittavat materiaalit ja kankaat opiskelijat hankkivat itse.

110434 KÄSITYÖ- JA ASKARTELURYHMÄ

RUUKKI

RAAHEN PSYYKE, APILA, RUUKKI, Ruukinkuja 3
Ma 12.00–14.30
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Soili Niemelä
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Tutustumme kankaanpainannan eri tekniikoihin ja painamme erilaisia sisustustekstiilejä. Lisäksi kirjomme erilaisia tekstiilejä perinteisin tekniikoin. Teemme myös askarteluja vuodenaikojen mukaan.

110440 LASTEN KÄSITYÖ

LUOHUA

LUOHUAN KIRJASTO, Kupsalankuja 7
Ti 14.00–16.15
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Soili Niemelä
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssi on tarkoitettu 6-12-vuotiaille. Tutustumme ompeluun, kankaanpainantaan, punontoihin eri materiaaleja ja erilaisia tekniikoita hyödyntäen. Askartelemme vuodenaikojen mukaan.

110444 TEKSTIILITYÖ, LUOHUA

LUOHUA

LUOHUAN VANHUSTENTALO, Kupsalankuja 2
Ti 18.00–20.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Soili Niemelä
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kudomme sisustustekstiilejä mm. mattoja, huopia ja liinoja. Opettelemme loimen ja kankaan rakentamista. Lisäksi ompelemme yksilöllisiä asuja aikuiselle ja lapselle. Syyslukukauden lopulla askartelemme jouluisia kransseja.

110493 POSLIININMAALAUS

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
Ma 18.00–20.30
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Esa Palokangas
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Maalataan posliiinia siveltimellä ja kynällä piirtäen. Kurssille ovat tervetulleita kaiken ikäiset ja tasoiset opiskelijat. Opiskelijat hankkivat itse tarvittavat työvälineet kuten siveltimet, maalit, öljyt ja posliinit.

110494 KERAMIIKKA, REVONLAHTI

REVON-
LAHTI

REVONLAHDEN KOULU, Koulukuja 11
Pe 18.00–20.30
16.9.–25.11.2022
13.1.–5.5.2023
Opettaja: Virve Huttunen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssilla valmistamme käyttö- ja koristekeramiikkaa. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidemmälle ehtineille. Savet voi ostaa opettajalta. Lasitteet hankitaan yhteishankintana.

110495 KERAMIIKKA, PAAVOLA

PAAVOLA

PAAVOLAN KOULU, Koulutie 2 B
Ke 18.00–20.30
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Virve Huttunen
Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 45 €
Kurssilla tutustutaan saveen materiaalina. Valmistetaan mm.kulhoja, ruukkuja ja koristekeramiikkaa. Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille. Materiaalit ja muut tarvikkeet yhteishankintana.

110450 KONENEULONTAKURSSI, SYKSY

PAAVOLA

SAARIKOSKEN KOULU, PAAVOLA, Saarikoskentie 936
La 10.00–15.45
Su 10.00–15.45
10.–25.9.2022
Opettaja: Hannele Salmi
Kurssimaksu: 48,00 €
Kurssille voivat osallistua kaikki koneneulonnasta kiinnostuneet. Voit olla vasta-alkaja tai jo tottunut koneneuloja. Kurssilla saat ohjeita neuletöihin sekä koneiden huoltamiseen ja käyttöön. Kurssipaikalta löytyy koneita, mutta voit tuoda myös oman koneen. Ota lisäksi mukaan lankoja neulomiseen. Kurssi pidetään kolmena peräkkäisenä viikonloppuna la-su, alkaen 10.9. ja päättyen 25.9. HUOM! Kurssin poikkeava aloitusajankohta.

110451 KONENEULONTAKURSSI, KEVÄT

PAAVOLA

SAARIKOSKEN KOULU, PAAVOLA, Saarikoskentie 936
La 10.00–15.45
Su 10.00–15.45
11.–26.2.2023
Opettaja: Hannele Salmi
Kurssimaksu: 48,00 €
Kurssille voivat osallistua kaikki koneneulonnasta kiinnostuneet. Voit olla vasta-alkaja tai jo tottunut koneneuloja. Kurssilla saat ohjeita neuletöihin sekä koneiden huoltamiseen ja käyttöön. Kurssipaikalta löytyy koneita, mutta voit tuoda myös oman koneen. Ota lisäksi mukaan lankoja neulomiseen. Kurssi pidetään kolmena peräkkäisenä viikonloppuna la-su, alkaen 11.2. ja päättyen 26.2.

110500 TAONNAN JATKOKURSSI

SIIKA-JOEN-KYLÄ

SEPÄN PAJA, Revonlahdentie 1484, 92320 Siikajoki, Revonlahdentie 1484
La 10.00–15.00
17.9.–15.10.2022
Opettaja: Reijo Grekula
Kurssimaksu: 42,00 €
Kurssi on tarkoitettu taontaa jo jonkin verran harrastaneille, mutta myös aloittelijat voivat tulla mukaan. Kurssilla voit valmistaa esimerkiksi puukonteriä ja muita käyttöesineitä. Viimeisellä kokoontumiskerralla käytössä on vesitahko puukonterien teroituksia varten. Huom! Kurssin alaikäraja on 18v.

110457 LANKOJEN VÄRJÄÄMINEN SIENILLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, Jaakontie 1
Pe 16.00–21.30
La 9.00–15.00
16.–17.9.2022
Opettaja: Ritva Ala-aho
Kurssimaksu: 22,00 €
Kurssi alkaa sieniretkellä. Opitaan tunnistamaan ja poimimaan värjäyksessä käytettäviä sieniä. Väriliemien keitto ja villalankojen purettaminen värjäystä varten. Lankojen värjääminen ja värin kiinnittäminen. Ota kurssille mukaan sienikori, sieniveitsi, muovipusseja sienten keräämistä varten, lisäksi luonnonväristä villalankaa värjäämiseen. Puretusaineet (aluna, tina, viinikivi) saa ostaa opettajalta. Vesilämpömittari jos sellainen löytyy, lisäksi etikkaa värin kiinnittämiseen.

110458 VÄRJÄTÄÄN LANKAA

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
La 10.00–15.00
Su 10.00–15.00
24.–25.9.2022
Opettaja: Marjut Sarkkinen
Kurssimaksu: 21,00 €
Luo villalangoille oma värimaailmasi reaktiivi-, tai happovärien avulla nykytrendien mukaan. Voit värjätä oman käyttötarpeesi mukaan villa- tai

villa-sekoitelankoja, myös tutut seiskaveikat, nallet ym. langat käyvät samoin silkin ja villan yhdistelmät. Tutustutaan vaihtoehtoisiin värjäystapoihin ja tehdään kirjavia, pilkullisia tai liukuvia värjäyksiä eri menetelmillä.

110460 LAPINRUMPUKURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, KUVAAMATAIDON LK., Opintie 1
La 10.00–16.00
Su 10.00–13.00
17.–18.9.2022
Opettaja: Katariina Tenhunen
Kurssimaksu: 21,00 €
Tule tekemään itsellesi oma rumpu. Värjäämme kurssilla sekä koivuvanerisen kehikon että poronnahan. Pingotamme poronnahan valmiin kehikon päälle nahkanauhalla ja valmistamme rumpukapulan. Kurssilta saat mukaasi myös ohjeet rummun käyttöön ja vihkimiseen sekä rummun hoito-ohjeet. Rummun ääni johdattelee kuulijansa syvälle mieleen ja kehoon auttaen sinua rentoutumaan. Materiaalimaksu 170€, joka maksetaan opettajalle käteisellä tai OP:n siirtomaksuna.

110463 OMPELULANIT, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Opintie 1
La 9.00–16.45
Su 9.00–16.45
17.–18.9.2022
Opettaja: Marika Ilola
Kurssimaksu: 25,00 €
Tule ompelemaan yhdessä ja viettämään mukava viikonloppu rakkaan harrastuksen parissa.

110464 OMPELULANIT, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Jaakontie 1
La 9.00–16.45
Su 9.00–16.45
24.–25.9.2022
Opettaja: Marika Ilola
Kurssimaksu: 25,00 €

Tule ompelemaan yhdessä ja viettämään mukava viikonloppu rakkaan harrastuksen parissa.

110465 PIENET PARKKINAHKATYÖT, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Jaakontie 1
Pe 17.30–20.45
La 9.00–16.45
Su 9.00–16.45
30.9.–2.10.2022
Opettaja: Marika Ilola
Kurssimaksu: 28,00 €
Tule tutustumaan, miten parkkinahkaa työstetään ja tekemään pieni parkkinahkatyö. Kurssilla opit erilaisten välineiden käyttöä, parkkinahan käsittelyä, parkkinahkatöiden suunnittelua sekä ompelua käsin. Kurssi-info tulee opettajalta noin 2 viikkoa ennen kurssin alkua.

110466 PIENET PARKKINAHKATYÖT, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Opintie 1
Pe 17.30–20.45
La 9.00–16.45
Su 9.00–16.45
21.–23.10.2022
Opettaja: Marika Ilola
Kurssimaksu: 28,00 €
Tule tutustumaan, miten parkkinahkaa työstetään ja tekemään pieni parkkinahkatyö. Kurssilla opit erilaisten välineiden käyttöä, parkkinahan käsittelyä, parkkinahkatöiden suunnittelua sekä ompelua käsin. Kurssi-info tulee opettajalta noin 2 viikkoa ennen kurssin alkua.

110455 TEHDÄÄN ITSE SAIPPUAA JA KODIN PUHDISTUSAINEITA

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
La 10.00–15.00
Su 10.00–15.00
15.–16.10.2022
Opettaja: Marjut Sarkkinen

Kurssimaksu: 21,00 €
Tule saippuakurssille kokemaan, näkemään ja oppimaan erilaisilla tuoksuilla, hoitavilla ominaisuuksilla ja väreillä varustettujen saippuoiden ja kodin puhdistusaineiden valmistuksen salaisuudet! Tutustutaan erilaisiin vaihtoehtoisiin raaka-aineisiin, opitaan saippuanvalmistuksen kylmämenetelmä, keitto- ja vaahdotusmenetelmä sekä opitaan laskemaan omat saippuareseptit. Tutustutaan kodin puhdistusaineiden raaka-aineisiin ja resepteihin.

110461 MAKRAMEE TUTUKSI, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Opintie 1
To 18.00–19.30
Pe 17.30–20.45
La 9.00–15.30
3.–19.11.2022
Opettaja: Leena Oikkonen
Kurssimaksu: 29,00 €
Kurssin aikana opettelemme keskeiset makrame-tekniikan solmut tekemällä pienehkön sisustustekstiilin. Mahdollisuuksien mukaan kurssilaiset voivat tehdä myös esim. amppelin tai koruja tai muita pienimuotoisia töitä kiinnostuksen mukaan. Tarvittavista materiaaleista ja välineistä ilmoitetaan osallistujille n. kaksi viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssin infotilaisuus to 3.11. klo 18.00-19.30 Ruukin koulun tekstiilityön lk. Kurssipäivät ovat 11.-12.11. ja 18.-19.11.

110462 MAKRAMEE TUTUKSI, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Jaakontie 1
To 18.00–19.30
Pe 17.30–20.45
La 9.00–15.30
19.1.–11.2.2023
Opettaja: Leena Oikkonen
Kurssimaksu: 29,00 €
Kurssin aikana opettelemme keskeiset makrame-tekniikan solmut tekemällä pienehkön sisustustekstiilin. Mahdollisuuksien mukaan kurssilaiset voivat tehdä myös esim. amppelin tai koruja tai muita pienimuotoisia töitä kiinnostuksen mukaan. Tarvittavista materiaaleista ja välineistä ilmoite-

taan osallistujille n. kaksi viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssin infotilaisuus to 19.1. klo 18.00-19.30 Gumeruksen koulun tekstiilityön lk. Kurssipäivät ovat 3.-4.2. ja 10.-11.2.

110456 JOULU KUTSUU!

TUOMIOJA

KYLÄTALO, TUOMIOJA, Tuomiojantie 870
La 10.00–15.00
Su 10.00–15.00
3.–4.12.2022
Opettaja: Marjut Sarkkinen
Kurssimaksu: 21,00 €
Somistetaan koti jouluun tai valmistetaan lahjoja erilaisista käsityömateriaaleista. Kurssilla voit painaa kangasta liinoiksi, verhoiksi tai tableteiksi. Voit hyödyntää teollista huopaa, paperia, vanhoja kirjoja ja helmiä kransseiksi tai muiksi jouluisiksi koristeiksi. Kurssilla on mahdollista sitoa persoonallinen muistikirja japanilaisella sidonnalla erilaisia sidontatekniikoita ja materiaaleja hyödyntäen. Voit kirjassasi käyttää tapetteja ja kauniita papereita, värjättyjä, kuvioituja tai kirjottuja kankaita. Myös napit ja helmet käyvät niiden koristeluun. Annamme myös uutta käyttöaikaa poistettavalle materiaalille muotoilemalla eri vahvuisia pahvi- ja paperimateriaaleja pyöreiksi tai soikeiksi rasioiksi päällystäen, liimaten, maalaten, kuvioiden ja koristellen. Tarvikelista on saatavissa ilmoittautumisen jälkeen.

110467 JOULULAHJAVALVOJAISET, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Opintie 1
La 9.00–16.45
10.12.2022
Opettaja: Marika Ilola
Kurssimaksu: 20,00 €
Tule ompelemaan ihanat pehmeät joululahjat lapsille ja aikuisille ja samalla virittäytymään joulun tunnelmaan.

110468 JOULULAHJAVALVOJAISET, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, TEKSTIILITYÖN LK., Jaakontie 1
Su 9.00–16.45
11.12.2022
Opettaja: Marika Ilola
Kurssimaksu: 20,00 €
Tule ompelemaan ihanat pehmeät joululahjat lapsille ja aikuisille ja samalla virittäytymään joulun tunnelmaan.

110497 COPPERPLATE JA MODERNI KAUNOKIRJOITUS

RUUKKI

RUUKIN KOULU, KUVAAMATAIDON LK., Opintie 1
La 10.00–16.00
Su 10.00–16.00
4.–5.3.2023
Opettaja: Pauliina Yliniitty
Kurssimaksu: 22,00 €
Tutustumme kurssilla ensin Copperplate käsialaan, joka on lähellä kaunokirjoitusta. Käsialan kauneus muodostuu ohuen ja leveän viivan vaihteluista. Kirjoittamisen harjoittelussa käytämme perinteistä hiusterää. Tämän jälkeen siirrymme moderniin kaunokirjoitukseen, jonka kirjoittamiseen käytämme sekä hiusterää että sivellintusseja. Valmistamme kurssin aikana huoneentaulun ja/tai kortteja. Kurssi sopii kaikille kauniista kirjaimista kiinnostuneille. Ota kurssille seuraavat välineet: lyijykynä, pyyhekumi, viivoitin, omat kalligrafiavälineet; housterä, kynänvarsi, musteet, sivellintussit / kirjoittamiseen sopivat pyörösiveltimet, hammastahna ja vanha hammasharja (terien puhdistamiseen), vesikuppi, pipetti, vesivärit, helmiäisvesivärit, sakset, maalarinteippiä, 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 sileäpintaiset paperit. Opettajalta on ostettavissa kyniä, teriä, tusseja, musteita, helmiäisvesivärejä sekä joitain papereita arkeittain.

110452 HOPEAKORUT

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, TEKNISEN TYÖN LK., Jaakontie 1
La 9.00–15.30
29.4.2023
Opettaja: Leila Ronkainen
Kurssimaksu: 20,00 €

Kurssilla voit valmistaa ketjuja hopealangasta sekä koruja hopea- tai alpakkalusikoista. Opit hopeatyöskentelyn perustyötapoja esim. lenkkien tekoa, ketjujen punontaa, juottamista, levyn sahausta ja muotoilua. Voit ottaa mukaasi myös reiällisiä kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi. Ohjaajalla lankoja myytävänä kurssilla tehtäviin töihin sekä hiomapaperit, sahan- ja poranterät. Juottamisesta ja kaasunkäytöstä peritään pieni maksu.

830155 VARTTUNEIDEN JUMPPA, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

KOMPPALINNAN LIIKUNTASALI, Jaakontie 1
Ma 15.45–16.45
12.9.–22.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €
Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille.
Ryhmässä liikutaan oman kunnon ja voinnin mukaan toimintakykyä ylläpitäen. Tunti sisältää tasapainoa, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta ylläpitäviä harjoitteita. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehille. Ota mukaan juomapullo.

830156 VARTTUNEIDEN JUMPPA, REVONLAHTI

REVON-LAHTI

REVONLAHDEN KOULUN LIIKUNTASALI, Koulukuja 11
Ti 15.00–16.00
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €
Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille.
Ryhmässä liikutaan oman kunnon ja voinnin mukaan toimintakykyä ylläpitäen. Tunti sisältää tasapainoa, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta ylläpitäviä harjoitteita. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehillekin. Ota mukaan oma juomapullo.

830157 VARTTUNEIDEN JUMPPA, PAAVOLA

PAAVOLA

PAAVOLAN KOULUN LIIKUNTASALI, Koulutie 2 B
Ke 15.15–16.15
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €
Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille.
Ryhmässä liikutaan oman kunnon ja voinnin mukaan toimintakykyä ylläpitäen. Tasapainoa, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta ylläpitäviä harjoitteita. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehillekin. Ota mukaan juomapullo.

830169 SYDÄMELLISTÄ JUMPPAA

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
To 14.45–16.15
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Kirsi Leinonen
Kurssimaksu: syksy 20,00 €, kevät 20,00 €
Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille.
Terveysliikuntaa miehille ja naisille rennossa ja innostavassa ilmapiirissä sydänliikunnan periaatteiden mukaisesti. Tunnin pituus 90 min. sisältäen lämmittelyt, lihaskunto-osuuden, venyttelyt +rentoutuksen. Mukaan tarvitsen oman alustan, sisäliikuntakengät ja juomapullon+ (sykemittari- ei pakollinen, perinteisellä menetelmällä kaulasta ja ranteesta sykkeenmittaus onnistuu myös).

830159 CORE, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

KOMPPALINNAN LIIKUNTASALI, Jaakontie 1
Ma 17.00–18.00
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €

Core-lihaksilla tarkoitetaan vatsan ja selän sekä syviä-, että pinnallisia lihaksia. Core-tunnilla keskitytään vahvistamaan keskivartaloa monipuolisesti. Vahvasta keskivartalosta on hyötyä niin perusarjessa kuin työelämässä ja eri liikuntalajeissa. Vahva keskivartalo ylläpitää hyvää ryhtiä, tukee ja suojaa selkärankaa, tuo liikkeisiin voimaa ja helpottaa selkävaivoja. Tunti alkaa lämmittelyllä, jonka jälkeen keskitytään lihaskuntoliikkeisiin, ja lopussa lyhyet venyttelyt. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehillekin. Ota mukaasi jumppamatto ja juomapullo.

830160 NAISTEN JUMPPA, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Ti 16.30–17.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tehokasta jumppaa viikoittain vaihtuvalla teemalla kehonpainoa ja pienvälineitä apuna käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoosuudesta sekä venyttelystä. Ota tunnille mukaan jumppamatto ja juomapullo.

830161 MIESTEN JUMPPA, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Ti 17.45–18.45
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tehokasta jumppaa viikoittain vaihtuvalla teemalla kehonpainoa ja pienvälineitä apuna käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoosuudesta sekä venyttelystä. Ota tunnille mukaan jumppamatto ja juomapullo.

830162 KUNTOJUMPPA, LUOHUA

LUOHUA

LUOHUAN KOULU, Kupsalankuja 7
Ke 18.45–19.45
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tehokasta jumppaa viikoittain vaihtuvalla teemalla, kehonpainoa ja pienvälineitä apuna käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoosuudesta sekä venyttelystä. Ryhmä sopii sekä miehille että naisille. Ota tunnille mukaan jumppamatto ja juomapullo.

830163 KUNTOJUMPPA, PAAVOLA

PAAVOLA

PAAVOLAN KOULUN LIIKUNTASALI, Koulutie 2 B
Ti 19.10–20.10
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tehokasta jumppaa viikoittain vaihtuvalla teemalla, kehonpainoa ja pienvälineitä apuna käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoosuudesta sekä venyttelystä. Ryhmä sopii sekä miehille että naisille. Ota tunnille mukaan jumppamatto ja juomapullo.

830164 KUNTOJUMPPA, SAARIKOSKI

PAAVOLA

SAARIKOSKEN KOULU, PAAVOLA, Saarikoskentie 936
Ma 19.00–20.00
12.9.–21.11.2022
9.1.–8.5.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tehokasta jumppaa viikoittain vaihtuvalla teemalla, kehonpainoa ja pienvälineitä apuna käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoosuudesta sekä venyttelystä. Ryhmä sopii sekä miehille että naisille. Ota tunnille mukaan jumppamatto ja juomapullo.

830165 CORE, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Ke 16.45–17.30
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Core-lihaksilla tarkoitetaan vatsan ja selän sekä syviä-, että pinnallisia lihaksia. Core- tunnilla keskitytään vahvistamaan keskivartaloa monipuolisesti. Vahvasta keskivartalosta on hyötyä niin perusarjessa kuin työelämässä ja eri liikuntalajeissa. Vahva keskivartalo ylläpitää hyvää ryhtiä, tukee ja suojaa selkärankaa, tuo liikkeisiin voimaa ja helpottaa selkävaivoja. Tunti alkaa lämmittelyllä, jonka jälkeen keskitytään lihaskuntoliikkeisiin, ja lopussa lyhyet venyttelyt. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehillekin. Ota mukaasi jumppamatto ja juomapullo.

830170 KEHONHUOLTO, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Ke 17.30–18.15
14.9.–23.11.2022
11.1.–26.4.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Kehonhuolto-tunnilla parannetaan kehon liikkuvuutta, helpotetaan lihaskireyttä ja tuetaan kehon palautumista. Harjoitukset myös rentouttavat kehoa ja lisäävät nivelten liikkuvuutta. Kun kehon liikkuvuus on kunnossa, saat helpotusta perusarkeen, loukkaantumisriski pienenee ja pystyt suorittamaan erilaisia lihaskuntoharjoituksia puhtaammalla tekniikalla. Tunnilla tehdään erilaisia liikkuvuusharjoitteita ja venyttelyitä koko keholle. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehillekin. Ota tunnille mukaasi jumppamatto ja juomapullo.

830171 KUNTOSALIKURSSI, RUUKKI

RUUKKI

RUUKIN KUNTOSALI, osoite ilmoitetaan myöhemmin
To 17.00–18.00
15.9.–24.11.2022

12.1.–4.5.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tehokasta ohjattua lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla koko vartalon lihaksistolle. Tunti koostuu alkulämmittelystä, kiertoharjoittelusta laitteilla sekä palauttavista venyttelyistä. Jokainen harjoittelee oman kunnon mukaan kuunnellen omaa kehoa, säädellen itselle sopivan tehon. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehillekin. Ota mukaan sisäliikuntakengät ja juomapullo.

830172 KEHONHUOLTO, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

KOMPPALINNAN LIIKUNTASALI, Jaakontie 1
To 19.45–20.30
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Kehonhuoltotunnilla parannetaan kehon liikkuvuutta, helpotetaan lihaskireyttä ja tuetaan kehon palautumista. Harjoitukset myös rentouttavat kehoa ja lisäävät nivelten liikkuvuutta. Kun kehon liikkuvuus on kunnossa, saat helpotusta perusarkeen, loukkaantumisriski pienenee ja pystyt suorittamaan erilaisia lihaskuntoharjoituksia puhtaammalla tekniikalla. Tunnilla tehdään erilaisia liikkuvuusharjoitteita ja venyttelyitä koko keholle. Ryhmä sopii niin naisille kuin miehillekin. Ota tunnille mukaasi jumppamatto ja juomapullo.

830158 KUNTOJUMPPA, SIIKAJOENKYLÄ

SIIKA-JOEN-KYLÄ

KOMPPALINNAN LIIKUNTASALI, Jaakontie 1
To 18.45–19.45
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Maarit Paakkonen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tehokasta jumppaa viikoittain vaihtuvalla teemalla kehonpainoa ja pienvälineitä apuna käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoosuudesta sekä venyttelystä. Tunti sopii sekä miehille että naisille.
Ota tunnille mukaan jumppamatto ja juomapullo.

830174 LEMPEÄ JOOGA

REVON-LAHTI

REVONLAHDEN KOULUN LIIKUNTASALI, Koulukuja 11
Ti 16.45–17.45
13.9.–27.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Kiirettä ja stressiä karkottava, rauhallisessa tahdissa etenevä lempeä joogatunti perustuu hathajoogaan ja mausteita tuntiin myös Yin-joogasta. Tunti sisältää lämmittelyn, erilaisia fyysisiä tasapainoharjoituksia ja asanoita eli asentoja, venytyksiä, kehoa avaavia liikesarjoja sekä rauhoittavan loppurentoutuksen. Ota tunnille mukaan oma jumppamatto, tyyny ja viltti.

830175 SOINTUKYLPY

REVON-LAHTI

REVONLAHDEN KOULUN LIIKUNTASALI, Koulukuja 11
Ti 17.45–18.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Äänimaljarentoutus/sointukylpy on vibroakustinen menetelmä, jossa äänimaljojen rauhallinen äänimaisema ja fyysinen väreily rentouttavat kehoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti. Äänimaljojen äänivärähtelyt leviävät kehossa nesteiden kautta aina kudoksiin, lihaksiin, jänteisiin, luustoon ja sisäelimiin asti. Äänimaljarentoutus lievittää stressiä, hellittää lihasjännityksiä ja antaa keholle mahdollisuuden tuottaa lisää hyvän olon hormoneita. Pääset nauttimaan ihanasta äänimatkasta. Ota tunnille mukaan oma jumppa-alusta, lämmintä vaatetta, tyyny ja viltti.

830176 HUMPPAJUMPPA

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Ti 19.00–19.45
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Heidi Kilkki

Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Lavatanssi henkeen laitetaan jalat koreasti nousemaan. Humppajumppa on sitä, että pistetään jalalla menemään oikein koreasti ja mikäpä olisikaan mukavampaa, kuin tehdä se musiikin tahtiin! Humppajumpassa pidetään ryhmän kanssa hauskaa. Se on kuitenkin itsekseen tanssahdeltava kokonaisuus, joten turvavälitkin pysyvät kunnossa hauskuudesta tinkimättä! Tunti sisältää alku- ja loppuverryttelyt. Ota tunnille mukaan juomapullo, pikku pyyhe ja tanssitossut.

830177 PILATESHARJOITE, RYHTI JA CORE

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Ti 19.45–20.30
13.9.–22.11.2022
10.1.–25.4.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Pilateksen perustasontunti soveltuu kaikille. Harjoitteiden avulla vahvistetaan hyvää ryhtiä, kehon syviä lihaksia ja lisätään lihasten ja nivelten liikkuvuutta. Tunti sopii hyvin myös selkäongelmaisille rauhallisen temponsa vuoksi. Harjoitteilla pyritään rangan optimaalisen asennon löytämiseen vahvistamalla heikkoja ja venyttämällä kireitä lihaksia sekä rentouttamalla selän ja hartiaseudun jännitteitä. Tunnilla käytetään pilates rullaa 90cm. Ota mukaan tunnille oma jumppa-alusta, lämmintä vaatetta ja pilatesrulla.

830178 RYHTIÄ RANKAAN -JUMPPA

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Su 14.00–14.45
18.9.–27.11.2022
15.1.–7.5.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Välineinä käytetään jumppakeppiä ja pienvälineitä. Hyvä ryhti edesauttaa tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä ja hengityskin tuntuu vapaammalta. Välineen avulla autetaan hahmottamaan ryhtiä sekä tasapainon ja kehonhallinnan harjoittamiseen sekä kokonaisvaltaisesti koko kehon lihaksistoa aktivoimalla.

830179 LATIN DANCE

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Su 14.45–15.45
18.9.–27.11.2022
15.1.–7.5.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tunnilla tanssitaan helppoja ja lyhyita askelsarjoja (mm. salsa, reggaeton, chachacha, samba, rumba, afromix). Tarkoitus yhdellä tunnilla tanssia vähintään 2-3 eri lajia ja kauden myötä näin oppia monia eri latinotansseja hauskasti ja helposti.

830180 KEHONHUOLTO, SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
Su 15.45–16.30
18.9.–27.11.2022
15.1.–7.5.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Syvävenyttelytunnilla 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. Tunnin lopussa rentoutus.

830190 LEMPEÄ JOOGA

VERKKO-KURSSI

Verkkokurssi
Ti 11.00–12.00
20.9.–22.11.2022
17.1.–25.4.2023
Opettaja: Sanna Toppila-Bäckman
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Lempeä jooga järjestetään suljetussa facebook-ryhmässä, joten kurssille osallistuaksesi tarvitset oman facebook-profiilin ja toimivan nettiyhteyden.

Tunnilla tehdään lempeitä asanoita, omaa kehoa kuunnellen. Ryhmä on tarkoitettu jo hieman joogaa harrastaneille. Kaikista ohjauksista jää tallenne ryhmään, joten jos et pääse liven äärelle, niin voit tehdä tallenteen silloin kun sinulle sopii. Tallenteet säilyvät ryhmässä koko lukukauden ajan. HUOM! Syys- ja kevätlukukausien aloitukset viikkoa myöhemmin ja kurssi kokoontuu myös koulujen syys- ja talvilomaviikkojen aikana. Ilmoitathan osallistumisen myös ohjaajalle numeroon 0414356597/ Sanna

830191 PILATES+LIIKKUVUUS

VERKKO-KURSSI

Verkkokurssi
Ke 11.00–12.00
21.9.–23.11.2022
18.1.–26.4.2023
Opettaja: Sanna Toppila-Bäckman
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Pilates+ liikkuvuus -verkkokurssi järjestetään suljetussa facebook-ryhmässä, joten kurssille osallistuaksesi tarvitset oman facebook-profiilin ja toimivan nettiyhteyden. Pilates+ liikkuvuus ryhmässä vahvistetaan syviä tukilihaksia sekä ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tunnilla lisätään myös liikkuvuutta mm. rintarangan ja lantion alueelle. Ryhmä sopii kaikille, myös vasta-alkajille. kaikki liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen ja oman kuntotason mukaan. Kaikista ohjauksista jää tallenne ryhmään, joten jos et pääse liven äärelle, niin voit tehdä tallenteen silloin kun sinulle sopii. Tallenteet säilyvät ryhmässä koko lukukauden ajan. HUOM! Syys- ja kevätlukukausien aloitukset viikkoa myöhemmin ja kurssi kokoontuu myös koulujen syys- ja talvilomaviikkojen aikana. Ilmoitathan osallistumisen myös ohjaajalle numeroon 0414356597/ Sanna

830186 TANSSIMARATON, SYKSY

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
La 12.00–14.15
12.11.2022
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: 15,00 €
Jalat koreasti tanssien lauantaitanssien merkeissä. Tunti sisältää 3 x 45 minuutin mittaista tuntia, joissa aiheena lavatanssijumppa, afro-brasilialaiset tanssit ja latin dance.

830187 TANSSIMARATON, KEVÄT

SIIKA-JOEN-KYLÄ

KOMPPALINNAN LIIKUNTASALI, Jaakontie 1
La 12.00–14.15
25.3.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: 15,00 €
Jalat koreasti tanssien lauantaitanssien merkeissä. Tunti sisältää 3 x 45 minuutin mittaista tuntia, joissa aiheena lavatanssijumppa, afro-brasilialaiset tanssit ja latin dance.

830188 HYVÄN OLON LAUANTAI, KEVÄT

SIIKA-JOEN-KYLÄ

KOMPPALINNAN LIIKUNTASALI, Jaakontie 1
La 11.00–13.15
11.2.2023
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: 15,00 €
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 Yoga 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 äänimaljojen parissa. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattaa kehon rentoutumiseen, jossa päästetään irti kehon jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Hyvän olon päivään tarvitset mukavat, rennot vaatteet ja juomapullon. Voit olla avojaloin tai tuoda mukanasi jumppatossut. Lisäksi ota mukaan oma jumppamatto.

830189 HYVÄN OLON LAUANTAI, SYKSY

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
La 11.00–13.15
15.10.2022
Opettaja: Heidi Kilkki
Kurssimaksu: 15,00 €

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

830192 TAEKWON-DON PERUSTEET

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
To 17.00–18.30
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Ulla Hämeenaho
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Taekwon-Don peruskurssilla harjoitellaan Korealaisen kamppailulajin Taekwon-Don perusteita ja kohotetaan kuntoa. Peruskurssin sisältöön kuuluu tekniikkaa, otteluun tutustumista ja itsepuolustusta. Kurssin päätteeksi on mahdollista suorittaa vyökoe, jonka jälkeen harrastajalla on hyvät valmiudet jatkaa harjoittelua jatkokurssilla. Fyysisen harjoittelun lisäksi kurssi sisältää hieman myös lajille ominaista teoriaopetusta. Laji soveltuu lapsille, nuorille ja aikuisille. Taekwon-Do on laji, jossa on myös mahdollista kilpailla. Kurssin ikäraja on 8 vuotta. Kurssimaksuun ei sisälly urheiluseura Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksua eikä Suomen Taekwon-Do liiton lajilisenssiä. Jäsenyys ja lisenssi ovat edellytyksiä lajin muihin tapahtumiin osallistumiselle. Näitä tapahtumia ovat esimerkiksi leirit, vyökokeet ja kilpailut.

830193 TAEKWON-DON JATKOKURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
To 18.30–20.00
15.9.–24.11.2022
12.1.–4.5.2023
Opettaja: Ulla Hämeenaho
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Taekwon-Don jatkokurssilla harjoitellaan laajasti kaikkia Taekwon-Don osa-alueita, joihin kuuluu esimerkiksi tekniikkaa, liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta. Ryhmän kiinnostuksen mukaan tutustumme myös kilpailemiseen. Käymme läpi lajin teoriaa ja etenemme harrastajien

vyöarvokohtaisissa vaatimuksissa. Kurssilla on mahdollista osallistua vyökokeeseen oman etenemisen mukaan. Jatkokurssille osallistumisen edellytyksenä on suoritettu peruskurssin vyökoe. Kurssimaksuun ei sisälly urheiluseura Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksua eikä Suomen Taekwon-Do liiton lajilisenssiä. Jäsenyys ja lisenssi ovat edellytyksiä lajin muihin tapahtumiin osallistumiselle. Näitä tapahtumia ovat esimerkiksi leirit, vyökokeet ja kilpailut.

830194 NAISTEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI YLI 15-VUOTIAILLE

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
La 10.00–15.30
Su 10.00–13.45
3.–4.12.2022
Opettaja: Ulla Hämeenaho
Kurssimaksu: 20,00 €

RUUKKI

Naisten itsepuolustuskurssilla käydään läpi yleisimpiä uhka- ja väkivaltatilanteita, näiden ennakointia ja harjoitellaan toimintamalleja näistä tilanteista selviytymiseen. Fyysiset harjoitteet sisältävät erilaisista otteista irrottautumisia, torjuntoja, liikkumisharjoituksia, puolustautumista maassa ja useampaa hyökkääjää vastaan. Pidämme lauantaina ruokatauon ja kahvitauon ja sunnuntaina ruokatauon. Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja juomapullo.

830195 NAISTEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI YLI 15-VUOTIAILLE

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
La 10.00–15.30
Su 10.00–13.45
13.–14.5.2023
Opettaja: Ulla Hämeenaho
Kurssimaksu: 20,00 €

RUUKKI

Naisten itsepuolustuskurssilla käydään läpi yleisimpiä uhka- ja väkivaltatilanteita, näiden ennakointia ja harjoitellaan toimintamalleja näistä tilanteista selviytymiseen. Fyysiset harjoitteet sisältävät erilaisista otteista irrottautumisia, torjuntoja, liikkumisharjoituksia, puolustautumista maassa ja useampaa hyökkääjää vastaan. Pidämme lauantaina ruokatauon ja kahvitauon ja sunnuntaina ruokatauon. Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja juomapullo.

830196 TAEKWON-DON JATKOKURSSIN KESÄHARJOITUKSET

RUUKKI

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1
To 18.30–20.00
11.5.–29.6.2023
Opettaja: Ulla Hämeenaho
Kurssimaksu: 30,00 €

Taekwon-Don jatkokurssilla harjoitellaan laajasti kaikkia Taekwon-Don osa-alueita, joihin kuuluu esimerkiksi tekniikkaa, liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta. Ryhmän kiinnostuksen mukaan tutustumme myös kilpailemiseen. Käymme läpi lajin teoriaa ja etenemme harrastajien vyöarvokohtaisissa vaatimuksissa. Jatkokurssille osallistumisen edellytyksenä on suoritettu peruskurssin vyökoe. Kurssimaksuun ei sisälly urheiluseura Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksua eikä Suomen Taekwon-Do liiton lajilisenssiä. Jäsenyys ja lisenssi ovat edellytyksiä lajin muihin tapahtumiin osallistumiselle. Näitä tapahtumia ovat esimerkiksi leirit, vyökokeet ja kilpailut. Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet tai Taekwon-Do-puku ja juomapullo. Harjoituksissa ollaan avojaloin. Jatkokurssilaisella olisi hyvä olla myös omat ottelusuojat. HUOM! Viikon 22 harjoitus pidetään poikkeuksellisesti ma 30.5. klo 18.30-20.00.

Metsä- ja kotitalous

710201 METSÄSTÄJÄKURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
La 9.00–15.00
Su 9.00–15.00
15.–16.4.2023
Opettaja: Markku Halonen
Kurssimaksu: 45,00 €
Kurssin sisältö: metsästysoikeus ja metsästyslainsäädäntö, riistahallinto ja metsästäjäjärjestöt, lajituntemus, riistaekologoia ja riistanhoito, eri metsästysmuodot, hyvät metsästäjätavat, haavoittuneen riistan etsintä ja saaliin käsittely, ampuma-aseet ja niiden käyttö metsästyksessä. Tavoite: kurssilaiset kykenevät läpäisemään metsästäjätutkinnon, joka järjestetään kurssin jälkeen sunnuntaina. Kurssi on tarkoitettu kaikille metsästyksestä kiinnostuneille (ei ala- eikä yläikärajaa). Metsästäjätutkinnon voi suorittaa kurssin lopuksi. Metsästäjätutkinnon hinta on 20 euroa ja se maksetaan suoraan opettajalle.

810201 ITALIALAISEN RUOAN KURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, KOTITALOUSLUOKKA, Opintie 1
Ke 17.00–20.15
Joka toinen viikko
14.9.–30.11.2022
18.1.–26.4.2023
Opettaja: Thais Kauppinen
Kurssimaksu: syksy 30,00 €, kevät 45,00 €
Tule kokkamaan rennosti ja hauskasti! Kurssilla oppilaat oppivat tekemään erilaisia klassikkoruokia ympäri Italiaa, täytetystä pastasta erilaisiin jälkiruokiin. Benvenuti a cucinare e mangiare in compagnia! Huom! kurssilla käytetään lihaa, laktoosia ja gluteenia sisältäviä raaka-aineita. On hyvä

ottaa mukaan sisäkengät, esiliina ja rasioita, joissa voi kuljettaa valmiit ruoat. Ensimmäisellä kerralla opettaja tuo raaka-aineet. Seuraavilla kerroilla oppilaat hankkivat itse tarvittavat raaka-aineet resepteihin opettajan avustuksella.

810202 TEHDÄÄN ISÄNPÄIVÄKAKKU!

RUUKKI

RUUKIN KOULU, KOTITALOUSLUOKKA, Opintie 1
Pe 16.30–19.45
La 10.00–14.15
11.–12.11.2022
Opettaja: Anne Mustonen
Kurssimaksu: 18,00 €
Tämä kurssi on tarkoitettu 12-16 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Kurssilla valmistetaan kakku isänpäivän juhliin. Perjantaina teemme kakkupohjan ja lauantaina koristelemme kakut.

810203 TEHDÄÄN PIPARKAKKUTALO!

SIIKA-JOEN-KYLÄ

GUMERUKSEN KOULU, KOTITALOUSLK., Jaakontie 1
Pe 17.00–20.15
La 9.00–15.45
2.–3.12.2022
Opettajat: Satu Nikola, Anne Nygård
Kurssimaksu: 25,00 €
Tämä kurssi on tarkoitettu lapsen ja aikuisen yhteiseksi kurssiksi. Kurssilla tehdään jouluinen piparkakkutalo aina kaavoista ja taikinan tekemisestä koristeluun saakka. Perjantaina valmistamme taikinan ja suunnittelemme talon piirustukset eli kaavat. Lauantaina valmistamme talon elementit, kokoamme ja koristelemme talot. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Kurssi järjestetään yhteistyössä Siikajoen maa- ja kotitalousseuran kanssa.

110601 LUOVA KIRJOITTAMINEN 1

RUUKKI

RUUKIN KOULU, LK C 112, Opintie 1
Pe 16.00–19.15
La 9.00–14.15
7.–8.10.2022
Opettaja: Kaisla Huovinen
Kurssimaksu: 20,00 €
Luovan kirjoittamisen kurssilla tutustutaan siihen, mitä luova kirjoittaminen on. Kurssilla kirjoitetaan paljon ja luetaan joitakin omia tekstejä ääneen ja saadaan niistä palautetta ryhmäläisiltä ja opettajalta. Kurssilla pääpaino ei ole oikeinkirjoituksessa vaan siinä, että opetellaan tuottamaan tekstiä ilman paineita. Luovan kirjoittamisen syksykurssilla tehdään lämmittelyharjoituksia, keksitään henkilöhahmoja ja mietitään kertojatyyppejä. Kirjoitettavien tekstien pääpaino on proosateksteissä. Lisäksi pohditaan, miten kielellä voi luoda erilaisia tunnelmia ja miten tekstin rakenne vaikuttaa kokonaisuuteen. Kurssi antaa työkaluja myös oman kirjoitusharrastuksen jatkamiseen.

110602 LUOVA KIRJOITTAMINEN 2

RUUKKI

RUUKIN KOULU, LK C 112, Opintie 1
Pe 16.00–19.15
La 9.00–14.15
31.3.–1.4.2023
Opettaja: Kaisla Huovinen
Kurssimaksu: 20,00 €
Luovan kirjoittamisen kevätkurssilla jatketaan siitä, mihin syksyn kurssilla jäätiin, mutta lyhyiden proosatekstien lisäksi tutustutaan myös runojen ja draamatekstien kirjoittamiseen. Lisäksi puhutaan lyhyesti tietokirjoittamisesta. Kurssilla kirjoitetaan paljon ja luetaan myös omia tekstejä ääneen ja saadaan niistä palautetta ryhmäläisiltä ja opettajalta. Kurssilla pääpaino ei

ole oikeinkirjoituksessa vaan siinä, että opetellaan tuottamaan monenlaisia tekstejä ja löydetään kirjoittamisen vapaus ja ilo.

219805 PÄIVITÄ TYÖHAKEMUKSESI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, LK C 112, Opintie 1
Ti 16.00–19.15
4.10.2022
Opettaja: Kaisla Huovinen
Kurssimaksu: 12,00 €
Kurssilla opitaan, mitä työhakemukseen kannattaa kirjoittaa ja miten itseään kannattaa markkinoida. Kurssilla keskitytään kirjoittamaan hyvä työhakemus. Kurssilla sivutaan myös ansioluettelon tekemistä, mutta pääpaino on työhakemuksessa. Mikäli sinulla on oma kannettava tietokone, ota se mukaan kurssille.

110600 KIELENHUOLLON LYHYTKURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, LK C 112, Opintie 1
Ti 16.00–19.15
31.1.2023
Opettaja: Kaisla Huovinen
Kurssimaksu: 12,00 €
Haluaisitko muistaa, miten kirjoitetaan oikein? Kielenhuollon kurssilla kerrataan, mitä tarkoittaa hyvä asiatyyli kirjoittamisessa. Lisäksi kerrataan isot ja pienet alkukirjaimet, yhdyssanat ja välimerkit.

219803 VUOROVAIKUTUSTAITOJA -KURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 18.00–20.15
13.–27.9.2022
Opettaja: Kaisa Kopsa
Kurssimaksu: 18,00 €
Sen lisäksi että opit tällä kurssilla paremmin kommunikoimaan toiselle mitä sinä haluat ja tarvitset, vuorovaikutustaitoihin kuuluu myös tärkeänä osana toisen kuunteleminen. Kurssilla opitaan asiaa aktiivisesta kuuntelusta ja validoinnista. Validointi tarkoittaa sitä, että viestimme toiselle,

että ymmärrämme hänen näkökantansa. Kuitenkin koska ihmiset ovat erilaisia, myös erimielisyydet ovat väistämätön osa elämää. Erimielisyyksien ratkaisuprosessista voi tehdä mahdollisimman positiivisen ja tuottoisan kun osapuolet noudattavat rakentavan riitelyn sääntöjä. Tällä kurssilla käydään läpi näitä sääntöjä.

219801 POSITIIVISEN AJATTELUN KURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 18.00–20.15
4.–11.10.2022
Opettaja: Kaisa Kopsa
Kurssimaksu: 18,00 €
Kurssilla käydään läpi ajatusten, tunteiden ja käytöksen välinen yhteys. Virheelliset ajatukset (kognitiiviset vääristymät) ovat vääristyneitä käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Karkeasti ottaen ne ovat vastuussa negatiivisista tunteistamme. Kun tunnistamme ja muutamme kognitiiviset vääristymämme, voimme paremmin. Koska nämä vääristymät ovat yleensä automaattisia meidän on vaikea huomata niitä itsellämme. Ensimmäisellä kerralla opetellaan tunnistamaan näitä vääristymiä (esim. kaikki tai ei mitään-ajattelu). Toisella kerralla käymme läpi tapoja muuttaa näitä vääristymiä (esim. tupla-standardi-menetelmä) realistisemmiksi tai joustaviksi ajatuksiksi.

219802 OPI PITÄMÄÄN PUOLIASI -KURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 18.00–20.15
4.–18.4.2023
Opettaja: Kaisa Kopsa
Kurssimaksu: 20,00 €
Jämäkkyys eli assertiivisuus tarkoittaa sitä että pitää oman puolensa loukkaamatta toista tahallisesti. Assertiivisuus on suoraa, selkeää ja samalla kunnioittavaa ilmaisua. Jämäkästi käyttäytyvä ei arvostele muita, mutta arvostaa itseään. Vaikka käyttäytyy jämäkästi voi olla ystävällinen. Kurssilla käydään läpi miten assertiivisuutta voi opetella.

219804 ITSEMYÖTÄTUNTO -KURSSI

RUUKKI

RUUKIN KOULU, Opintie 1
Ti 18.00–19.30
25.4.–2.5.2023
Opettaja: Kaisa Kopsa
Kurssimaksu: 12,00 €

Oletko ymmärtäväinen muita kohtaan, mutta itsesi kovin arvostelija? Itsemyötätunnon harjoittaminen auttaa nousemaan sisäistä kriitikkoa vastaan. Johtavan itsemyötätunnon tutkijan Kristin Neffin mukaan itsemyötätunto koostuu kolmesta pääkohdasta: kiltteydestä itseä kohtaan, mindfulnessista sekä siitä, että jokainen ihminen kokee kärsimystä ja henkilökohtaista riittämättömyyttä. Tällä kurssilla käsitellään itsemyötätuntoa, sen hyötyjä ja miten sitä voi oppia näiden pääkohtien pohjalta.

Kansalaisopistojen kurssihausta löydät verkko- ja lähikursseja eri puolilta Suomea.

Kurssit ovat avoimia kaikille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

www.kansalaisopistot.fi

SIIKAJOKI

Siikajoki-opisto
Virastotie 5A
92400 Ruukki
040 3156 230
www.siikajoki.fi/kansalaisopisto