

 **ROVALA**

**ROVANIEMEN KANSALAI SOPISTO**



**OPINTO-OHJELMA**

**KEVÄT - KESÄ 2019**

# ROVANIEMEN KANSALAI SOPISTO

## SISÄLTÖ

ILMOITTAUTUMINEN YM. ....	3
YHTEISKUNTA, KÄYTÄNNÖN TAI DOT, RUOKAKURSSIT .....	4
LASTEN JA NUORTEN KURSSIT .....	4
SANATAIDE, MUSIIKKI, TAIDE .....	5
KÄDENTAI DOT, TEKNINEN TYÖ .....	7
KIELET, TIETOTEKNIikka, TANSSI, LIIKUNTA JA TERVEYS.....	8

*Tässä opinto-ohjelmassa ovat huhti-kesäkuussa alkavat kurssit.*

<b>Osoite</b>	Rovala 5, 96100 ROVANIEMI
<b>Puhelin</b>	040 487 3010 toimisto 040 487 3016 rehtori
<b>Fax</b>	(016) 312 870
<b>Kotisivu</b>	<a href="http://www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto">www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto</a>
<b>Sähköposti</b>	<a href="mailto:kansalaisopisto@rovala.fi">kansalaisopisto@rovala.fi</a>
<b>Facebook</b>	<a href="https://www.facebook.com/rovaniemenkansalaisopisto">www.facebook.com/rovaniemenkansalaisopisto</a>
<b>Peda.net</b>	<a href="https://peda.net/kansalaisopistot/rovaniemenkansalaisopisto">https://peda.net/kansalaisopistot/rovaniemenkansalaisopisto</a>

### TOIMISTO AVOINNA

29.5.2019 saakka ma-to 10.00-15.00, pe suljettu  
31.5.2019 suljettu  
3.6.2019 alkaen ma-to 12.00-15.00, pe suljettu

### LUKUKAUDET JA LOMAT

Kevätlukukausi 7.1.-31.5.2019  
Kesälukukausi 3.6.-30.6.2019  
Pääsiäisloma 18.4.-22.4.2019

**Ryhmät eivät kokoontu loman aikana, juhlapyhinä, juhlapyhien aattona klo 18 jälkeen**

## Rovaniemen kansalaisopiston ja Rovaniemen kaupungin kansalaisopiston yhteinen Kevätnäyttely

11.-16.4. Kauppakeskus Revontulessa, Koskikatu 27  
Näyttely avataan to 11.4. klo 12. Työnäytöksiä la 13.4. klo 12-17  
Näyttely avoinna: to-la 12-19, su 12-16, ma 12-19, ti 12-17

## Rovaniemen kansalaisopiston Onnen avaimet -ryhmä

esiintyy la 27.4. klo 15 Rovalassa  
(kannatusmaksu 10 € Lapin Metkat ry)

Tervetuloa

## Opistolla (Rovala 5) tai Internetissä:

<https://www.opistopalvelut.fi/rovala> tai [www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto](http://www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto)

Kurssimaksu + mahd. materiaalmaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Mikäli maksuvälineenä on **Tyky-Kuntoseteli/Tyky-Online, Smartum-seteli/-kortti/SmartumPay, Edenred-kortti/mobiilimaksu, Virikeseteli, Ticket Mind&Body-kortti, ePassi** – ilmoittautuminen toimistossa.

Nämä käyvät maksuvälineinä tietyille kurseille, ei esim. kieli-, ruoka-, tietotekniikka-, yhteiskunta, vauvatanssi, äitivauvajumppa.

**HUOM!** Yllä mainituilla maksuvälineillä maksettua kurssimaksua ei voida palauttaa, mikäli kurssin peruuttaminen johtuu asiakkaasta. Mikäli opisto peruu kurssin, opiskelija voi siirtää maksun johonkin vastaavaan kurssiin. ePassilla maksettu kurssimaksu voidaan palauttaa saman kalenterivuoden aikana ePassitilille.

## MIKÄLI OLET OIKEUTETTU SEURAAVIIN ALENNUKSIIN - ILMOITTAUTUMINEN ALENNUKSEN (HENKILÖKOHTAINEN) SAAMISEKSI VAIN TOIMISTOSSA (jälkikäteen alennusta ei myönnetä):

Opiston saaman erillisen setelityyppisen valtionavustuksen kohderyhminä ovat:

**(\*\*\*) a) Seniorit (väh. 63-vuotiaat) ja eläkeläiset:** Itämaista tanssia senioreille jatkokurssi. **Eläkeläiskortti esitettävä.**

**b) Seniorit (väh. 63-vuotiaat) ja eläkeläiset,** jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet Rovaniemen kansalaisopiston kursseille. **Eläkeläiskortti esitettävä.**

**c) Työttömät. Todiste työttömyydestä esitettävä.**

**d) Maahanmuuttajat:** teknisen työn, kädentaitojen tai kielikurssin kurssimaksusta.

**Alennuksen (25 %) saa yhteen kevään kurssin kurssimaksuun, jos henkilö täyttää yllä mainitut ehdot. Opintosetelimäärärahaa on tietty määrä. Kun se loppuu sen jälkeen ei enää alennuksia voi saada.**

**f) Sisaralennus:** yhteen kurssiin 20 % toisen lapsen kurssimaksusta ja yhteen kurssiin 30 % kolmannen lapsen kurssimaksusta (ilmoittautumisen on tapahduttava samalla kertaa). Alennus ei koske musiikin yksilöopetusryhmiä.

**Alennusta ei myönnetä alle 20 €:n kurssimaksusta.**

## Peruutusehdot

**KURSSIMAKSU PALAUTETAAN KURSSIMAKSUTOSITETTA VASTAAN, JOS KURSSI EI TOTEUDU.**

**Mikäli kurssi on maksettu työnantajan liikunta- tai kulttuuriedulla maksun voi siirtää vastaavaan kurssiin.**

**Jos perut kurssille tulosi ja ryhmän/kurssin alkamiseen on:**

- \* yli kolme viikkoa aikaa, kurssimaksu palautetaan
- \* aikaa vähemmän kuin kolme viikkoa, palautetaan puolet kurssimaksusta
- \* aikaa vähemmän kuin kaksi viikkoa, kurssimaksua ei palauteta lainkaan
- \* kurssimaksujen palauttamisesta peritään toimistokuluja 5,00 €
- \* mikäli kurssi on maksettu työnantajan liikunta- tai kulttuuriedulla maksua ei voida palauttaa kurssilta poisjääminen ei ole peruuttaminen
- \* Mikäli joudut perumaan osallistumisesi kurssin alkuvaiheessa terveydellisistä syistä (edellytetään lääkärin todistusta), kurssista veloitetään ennen perumista pidetyt kerrat ja toimistomaksu 5 €. Mikäli kurssin tuntimäärästä yli puolet on jo pidetty, kurssimaksu veloitetään kokonaan. Yllä mainituilla maksuvälineillä maksettua kurssimaksua ei voida palauttaa.

**HUOM! Peruuntuneen kurssin kurssimaksujen palautuspyynnöt pyydämme tekemään saman lukukauden aikana.**

**Oppitunnin pituus on 45 minuuttia.**

## YHTEISKUNTA, KÄYTÄNNÖN TAILOT, RUOKAKURSSIT

### 320105 JÄRJESTYKSENVALVOJAN PERUSKOULUTUS

Opistotalo • pe 17.15-21.30, la 10.00-17.15, su 10.00-16.30 • 17.5.–26.5.2019

Pentti Puuronen • 40 t • Kurssim. 115 €, materiaolim. 13,50 € • max 20 osallistujaa

Niille, jotka haluavat työskennellä järjestyksenvalvojana mm. yleisötapahtumissa, urheilutapahtumissa, ravintoloissa, laivalla tai leirintäalueella. Järjestyksenvalvojan tehtävissä voi toimia poliisin hyväksymä nuhteeton 18 vuotta täyttänyt henkilö, joka on suorittanut hyväksytysti järjestyksenvalvojan peruskurssin ja kurssikokeen. Läsnäolo on pakollista.

Hyväksytystä suorituksesta saat todistuksen, jolla voit hakea järjestyksenvalvojakorttia poliisilta. Koulutusohjelma on Poliisihallituksen vahvistaman kurssimateriaalin sisällön mukainen, johon sisältyy teoriakoulutuksen lisäksi voimankäytön ja turvallisuustarkastusten harjoittelua sekä ensiapu-, pelastus- ja alkusammutuskoulutusta. Aikataulu: pe 17.5. ja 24.5. klo 17.15-21.30, la 18.5. klo 10.00-17.15, la 25.5. ryhmä 1: klo 9.00-15.15, ryhmä 2: klo 14.30-20.00 (ryhmäjako sovitaan kurssin alussa), su 19.5. klo 10.00-17.15 ja su 26.5. klo 10.00-16.30. Ilm.10.5.2019 mennessä.

### 810214 JAPANILAINEN RUOKA

Opistotalo • ke 17.00-20.00

17.4.2019 • Rerion Huhta • 4 t • Kurssimaksu 13,00 € • max 10 osallistujaa

Valmistetaan japanilaista ruokaa, shogayakia, paistettua porsaan pihviä inkiväärikastikkeella. Shogayaki on helppo valmistaa lyhyessä ajassa. Jälkiruoksi valmistetaan sitruuna - inkiväärivanukasta. Raaka-ainemaksu 6 € maksetaan opettajalle. Opetus suomen kielellä. Ilm.11.4.2019 mennessä.

## LAPSET JA NUORET

### 110372 VAPPUASKARTELUPAJA (6-12 v)

Opistotalo • la 12.00-13.30

27.4.2019 • Mari Mulari • 2 t • Kurssim. 5 €, materiaolim. 4 € • max 12 osallistujaa

Askarrellaan yhdessä vappuaiheisia koristeita ja asusteita. Voit valita askarteluvaihtoehtoista itseäsi kiinnostavan. Työskentelyssä on tilaa myös omalle luovuudelle! Ilm. 23.4.2019 mennessä.

### 110373 LASTEN TAIDEPÄIVÄ (6-12 v)

Opistotalo • ma 9.00-12.15

3.6.2019 • Mari Mulari • 4 t • Kurssim. 10 €, materiaolim. 3 € • max 10 osallistujaa

Sukelletaan kuvataiteen maailmaan piirtäen ja maalaten. Mukaan uutta luomaan ja voivat tulla konkarit ja aloittelijat! Tarvitset mukaan eväät ja sotkua kestävätkä vaatteet. Ilm. 27.5.2019 mennessä.

### 110374 LAPSIPERHEEN ATELJÉ

Opistotalo • ti 9.30-11.00

4.6.2019 • Mari Mulari • 2 t • Kurssim. 5 €/henkilö, materiaolim. 2 €/henkilö • max 16 osallistujaa

Noin 2-6-vuotiaille yhdessä oman aikuisen kanssa. Tule kokeilemaan kuvataiteen tekemistä eri välinein! Lapsiperheen ateljéssa aikuinen ja lapsi voivat tehdä kuvia yhdessä ja itse piirtäen tai maalaten. Samalla pääset tutustumaan erilaisiin piirtimiin ja maalausvälineisiin, jotka soveltuvat molempien taiteiluun. Tarvitset mukaan sotkua kestävätkä vaatteet!

**HUOM! Kurssi- ja materiaalimaksu sekä ilmoittautuminen aikuiselta ja lapselta.** Ilm. 28.5.2019 mennessä.

### 110396 KERAMIKKAA LAPSILLE (7-12 V)

Opistotalo • to 16.00-17.30

4.4.–9.5.2019 (ei 18.4.) • Marjo Pernu • 10 t • Kurssimaksu 26,00 € • max 10 osallistujaa

Soveltuu keramiikkaa jo aikaisemmin harrastaneille. Jatketaan tutustumista keramiikan valmistamiseen, työvälineisiin ja materiaaleihin. Kehitetään omaa luovuutta ja ilmaisuvoimaa valmistaen omien mieltymisten pohjalta keramiikkaesineitä ja -teoksia. Keramiikkatyöt lasitetaan. Töiden poltot sisältyvät hintaan. Tarvittavia materiaaleja voi ostaa opettajalta. Ota mukaan essu ja saven säilytystä varten kannella suljettava muovirasia.

### 110539 VAUVATANSSI

Opistotalo • ti 9.45-10.45

7.5.–28.5.2019 • Anu Hämeenniemi • 5 t • Kurssimaksu 15,00 € • max 12 osallistujaa

Vuorovaikutuksellinen ja läheinen äidin ja vauvan (alle 1 v) tanssihetki. Tarkoitettu äideille, jotka haluavat päästä nauttimaan tanssimisesta ja musiikista. Vauvatanssiin voi tulla lapsen kanssa, joka osaa jo kannatella päätään. Tanssin, musiikin ja läheisyyden kautta tuetaan lapsen varhaista kehitystä. Tunti koostuu helpoista tanssikoreografioista ja tanssillisista osioista, joissa vauva on harjoituksesta riippuen mukana joko rintarepussa tai kantoliinassa, sylissä tai jumppapatjalla. Jokainen tunti sisältää myös kehonhuoltoharjoituksia, joissa vahvistetaan mm. lantionpohjan lihaksia ja syviä vatsalihaksia. Ja päästään tunnilla myös loruttelemaan ja lauleskelemaan. **HUOM! Kurssimaksulla yksi lapsi ja aikuinen.** Ilm. lapsen tiedoilla 2.5.2019 mennessä.

### 110540 TANSSIVARPAAT (5-6 v)

Opistotalo • ke 16.10-17.10

8.5.–22.5.2019 • Anu Hämeenniemi • 4 t • Kurssimaksu 13,00 € • max 12 osallistujaa

5-6-vuotiaille vauhdikas ja rytmikäs tanssileikkiryhmä, jossa tavoitteena on herättää lapsen kiinnostus tanssiin ja ilmaisuun. Tanssin eri elementteihin tutustutaan leikinomaisin keinoin sekä luovan tanssin kautta. Tunneilla tehdään myös tanssikoreografiaa. Tanssin ja liikkumisen iloa! Ilm.2.5.2019 mennessä.

### **830138 TAAPEROJUMPPA AIKUINEN-LAPSI (1-2,5 v)**

Opistotalo • ti 10.55-11.55

7.5.–28.5.2019 • Anu Hämeenniemi • 5 t • Kurssimaksu 15,00 € • max 12 osallistujaa

Taaperojumppa on 1-2,5 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteinen hauska liikuntaharrastus, joka kehittää lapsen liikunnallisia taitoja monipuolisesti erilaisten leikkien ja mielikuvien kautta. Hauskaa yhdessäoloa ja liikkumisen riemua tutustuen liikuntaleikkeihin ja eri välineisiin. Tunneilla lauletaan, juostaan, hypitään ja temppuillaan musiikin tahdissa. Aikuisen rooli on näyttää lapselle mallia, tukea ja kannustaa lasta tunneilla. Aikuiset ovat siis aktiivisesti menossa mukana. **HUOM! Kurssimaksulla yksi lapsi ja aikuinen. Ilm. lapsen tiedoilla 2.5.2019 mennessä.**

### **830139 ÄITIVAUVAJUMPPA**

Opistotalo • ti 12.05-13.05

7.5.–28.5.2019 • Anu Hämeenniemi • 5 t • Kurssimaksu 15,00 € • max 12 osallistujaa

Aikuisen ja lapsen (3-12 kk) yhteinen iloinen liikuntahetki, jossa äiti saa nauttia jumppaamisesta sekä yhdessä vauvan kanssa tehden että yksin. Tavoitteena on vahvistaa kehoa odotusajan ja synnytyksen jälkeen tehokkaasti, mutta turvallisesti. Äitivauvajumppa on omaan kuntotasoon perustuvaa koko kehon lihaskuntoharjoittelua ja sykkeen nostatusta. Keskeisessä osassa tunneilla ovat keskivartalon syvät lihakset ja lantionpohjalihasten aktivointiharjoitukset. Tunneilla edetään oman kunnan mukaan ja lapsen ehdoilla rennossa ilmapiirissä. Lisäksi tunneilla lorutellaan ja lauletaan. Vauvalle voi ottaa mukaan oman peiton, minkä päällä hän voi köllötellä. **HUOM! Kurssimaksulla yksi lapsi ja aikuinen. Ilm. lapsen tiedoilla 2.5.2019 mennessä.**

### **830225 LASTEN JOOGA (5-6 v)**

Jokkakulma • la 9.30-10.30

4.5.2019 • Mari Laaksonen • 1,33 t • Kurssimaksu 5,00 € • max 5 osallistujaa

Lapset tarvitsevat liikkeen ja leikin lisäksi myös rauhoittumista ja rentoutumista. Joogamatolta voi tutkitusti ammentaa ryhtiä, voimaa, notkeutta sekä keskittymiskykyä, itsetuntoa ja kykyä rentoutua. Lasten joogassa tutustumme joogaliikkeisiin eli asanoihin tarinoiden ja leikin kautta. Lapset tekevät asanat aina oikein, opetellen kuuntelemaan omaa kehoaan ja sen viestejä. Ilm.26.4.2019 mennessä.

### **830226 LASTEN JOOGA (7-8 v)**

Jokkakulma • la 9.30-10.30

11.5.2019 • Mari Laaksonen • 1,33 t • Kurssimaksu 5,00 € • max 5 osallistujaa

Sisältö kuten 830225 Lasten jooga (5-6 v). Ilm.3.5.2019 mennessä.

### **830227 LASTEN JOOGA (9-12 v)**

Jokkakulma • la 9.30-10.30

18.5.2019 • Mari Laaksonen • 1,33 t • Kurssimaksu 5,00 € • max 5 osallistujaa

Sisältö kuten 830225 Lasten jooga (5-6 v). Ilm.10.5.2019 mennessä.

### **830228 PERHEJOOGA (AIKUINEN-LAPSI 3-5 V)**

Jokkakulma • la 11.00-12.00

4.5.-18.5.2019 • Mari Laaksonen • 4 t • Kurssimaksu 15,00 € • max 5 osallistujaa

Perhejooga tarjoaa lapselle ja aikuiselle mahdollisuuden harrastaa yhdessä: liikkua ja rentoutua, vahvistaa keskinäistä vuorovaikutusta. Perhejoogassa ollaan läsnä toiselle ja opitaan uutta toisistaan ja itsestään, yhdessä. Perhejoogassa teemme hyväntuulisia harjoituksia, jotka vahvistavat luottamusta, keskittymiskykyä ja kehotietoisuutta. Perhejoogassa lapsen kanssa voi joogata isä tai äiti, mummu tai ukki, sisarus tai serkku, kummi tai joku muu tärkeä ystävä. **HUOM! Kurssimaksulla yksi lapsi ja aikuinen. Ilm. lapsen tiedoilla 26.4.2019 mennessä.**

## **SANATAIDE, MUSIIKKI**

### **110612 ELÄMÄKERTAKIRJOITTAMINEN**

Opistotalo • pe 17.00-19.15, la-su 10.00-13.30

24.5.–26.5.2019 • Katja Kärki-Alaluusua • 11 t • Kurssimaksu 38,00 € • max 14 osallistujaa

Haluaisitko kirjoittaa omasta tai jonkun läheisesi elämästä? Elämäkertakirjoittamisen kurssilla tutustutaan (oma)elämäkerralliseen kirjoittamiseen ja tehdään siihen liittyviä kirjoitusharjoituksia. Kokoamme ryhmässä talteen muistoja ja ajatuksia kunkin omaa persoonallista tyyliä ja ääntä kunnioittaen. Kurssilla on mahdollista myös käsitellä syntyviä tekstejä ja saada niistä palautetta. Kurssi on tarkoitettu kaikille (oma)elämäkerrasta, muistelusta ja luovasta kirjoittamisesta kiinnostuneille. Ilm.17.5.2019 mennessä.

### **110151 KEVYEN MUSIIKIN LAULUKURSSI**

Jokkakulma • ti-pe 12.00-15.15

4.6.–7.6.2019 • Janne Raappana, Vesa Norvanto • 16 t • Kurssimaksu 154,00 € • max 10 osallistujaa

Kurssilla käydään läpi laulamisen perustekniikoita. Osallistujilla ei tarvitse olla musiikin tuntemusta tai nuotinlukutaitoa, innostus lauluharrastukseen riittää. Kurssin sisältö suunnitellaan osallistujien kiinnostuksen ja osaamistason mukaan. Tutustutaan käytännönläheisellä tavalla laulamisen perusasioihin, äänen helppoon ja tarkoituksenmukaiseen tuottamiseen. Tavoitteena on löytää uusia ulottuvuuksia jokaisen osallistujan äänestä. Lisäksi tutustutaan laulaen ja kuunnellen erilaisiin musiikkityyleihin ja niiden laulutapoihin ja tulkintaan. Kurssin päätteeksi on mahdollisuus järjestää esiintyminen elävän orkesterin säestyksellä. Ilm.16.5.2019 mennessä.

## TAIDE

### Kuvataide

#### 110348 PIIRUSTUS JA MAALAUUS TYÖPAJA

Opistotalo • ma 17.00-19.30

29.4.–27.5.2019 • Mari Mulari • 15 t • Kurssimaksu 31,00 € • max 15 osallistujaa

Monitekniikkaryhmä, jossa työskennellään omilla välineillä omien aiheiden parissa. (Huom. myös öljyvärit!) Jos olet vasta-alkaja, ota yhteyttä opettajaan ennakkoon! puh. 050 365 0256. Ilm. 23.4.2019 mennessä.

#### 110351 MAALAUSTAITEEN TYÖPAJA JATKORYHMÄ

Opistotalo • pe 13.00-15.30

26.4.–17.5.2019 • Mari Mulari • 12 t • Kurssimaksu 25,00 € • max 15 osallistujaa

Opiskelija voi itse valita työskentelyvälineensä (huom! myös öljyvärit!). Aiempi kuvataiteen harrastuneisuus on eduksi osallistumiselle. Työpajan luonne on kurelma käytännön työskentelyä, yhteistä keskustelua, henkilökohtaista ohjausta sekä ryhmän sisäistä vuorovaikutusta. Omat välineet mukaan! Ilm. 16.4.2019 mennessä.

#### 110379 KUKKIA PIIRTÄEN JA MAALATEN

Opistotalo • ma-ti 16.30-19.45

3.6.–4.6.2019 • Mari Mulari • 8 t • Kurssimaksu 18,00 € • max 12 osallistujaa

Harjoitellaan kukka-aiheiden kuvaamista eri tekniikoilla joko piirtäen, maalaten tai näitä yhdistellen. Kurssipaikalla on havainnointikohteita, mutta myös omat kukat tai kukka-aiheiset kuvat ovat tervetulleita! Sopii vasta-alkajille sekä aiemmin harrastaneille. Työskentely tapahtuu omilla välineillä. Jos työskentelet itselle uudella välineellä otathan opettajaan yhteyttä ennakkoon puh. 050 365 0256. Ilm.27.5.2019 mennessä.

### Muu taide

#### 110358 KERAMIIKAN LYHYTKURSSI

Opistotalo • 14.4. ja 28.4.2019 • 14.4. su 10.00-18.00, 28.4. su 11.00-19.00)

Haapasalo Laura • 18 t • Kurssimaksu 38,00 € • max 14 osallistujaa

Nyt saa muokata savea keramiikaksi koko viikonlopun. Voit tulla toteuttamaan vapaasti omia ideoitasi astioista veistoksiin tai tehdä opettajan laatimia harjoitustöitä. Kahden viikon päästä viimeisellä kokoontumiskerralla lasitamme työt tai voit jatkaa muotoilua ilman lasitusta. Savea voi ostaa kurssipaikalta. Oma essu ja eväät mukaan. Sopii sekä konkareille että aloittelijoille. Ilm.11.4.2019 mennessä.

#### 110359 PUUTARHAKERAMIikka

Opistotalo • la ja su 11.00-16.30

4.5., 5.5. ja 19.5.2019 • Haapasalo Laura • 18 t • Kurssimaksu 38,00 € • max 14 osallistujaa

Muovillaan savesta käsirakentamisen perustekniikoita hyödyntäen mm. puutarhapatsaita ja ruukkuja omien ideoiden pohjalta. Sopii aloittelijoille ja aikaisemmin savitöitä tehneille. Töiden poltot sisältyvät kurssimaksuun. Tarvittavaa materiaalia voi ostaa kurssipaikalta. Varaa suojaessu mukaan ja omat eväät. Ilm.26.4.2019 mennessä.

#### 110394 KERAAMISET ELÄINHAHMOT -VEISTOKURSSI

Opistotalo • ma-pe 9.00-15.30, la 10.00-13.15

10.-14.6. ja 29.6.2019 • Laura Haapasalo • 39 t • Kurssimaksu 89,00 € • max 12 osallistujaa

Kiinnostaako veistotaide sekä saven kanssa työskentely? Suunnittelemme ja toteutamme jokaisen osallistujan toiveiden mukaiset eläinveistokset keramiikan keinoin. Sopii kokeneille tekijöille sekä henkilöille, joille keramiikka on vielä uudempi tuttavuus! Kurssi on suunnattu aikuisille. Ilm.28.5.2019 mennessä.

#### 110363 VIIKINKI- JA HOPEAKETJUJEN JATKOKURSSI

Opistotalo • ti ja to 17.00-19.30

7.5.–28.5.2019 (ei 9.5.) • Anu Tikkanen • 18 t • Kurssimaksu 37,00 € • max 14 osallistujaa

Soveltuu aikaisemmin hopeatöitä tehneille. Jatketaan hieman keskeneräiseksi jääneitä hopeatöitä ja aloitetaan uusien töiden valmistaminen. Tutustutaan eri tekniikoihin ja lisätään osaamista harjoittelemalla. Tarvittavia materiaaleja voi ostaa kurssipaikalta. Ilm.29.4.2019 mennessä.

#### 110380 GRAFIIKAN VIIKONLOPPU: CARBORUNDUM JA MONOTYPIA

Opistotalo • pe 16.30-18.00, la-su 10.00-15.15

10.5.–12.5.2019 • Mari Mulari • 14 t • Kurssimaksu 37,00 € • max 10 osallistujaa

Työpajassa tutustutaan Garborundumin materiaaleiltaan turvalliseen ja ilmaisuvoimaiseen tekniikkaan, joka mahdollistaa maalauksellisen pinnan käsittelyn kuivaneulan piirroksellisuuden ohella. Toteutetaan lisäksi myös monotypiavedoksia. Soveltuu aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille. Materiaaleja voit ostaa kurssipaikalta. Ota mukaan ensimmäiseen kokoontumiseen idealuonnoksia. Ilm.6.5.2019 mennessä

#### 110381 KESKENERÄISET POSLIINITYÖT VALMIIKSI

Opistotalo • pe 17.00-20.15, la 10.00-17.00

10.5.–11.5.2019 • Eini Kestilä • 12 t • Kurssimaksu 27,00 € • max 14 osallistujaa

Jatketaan keskeneräiset työt valmiiksi. Ilm.6.5.2019 mennessä.

### **110384 LUSIKOISTA JA HAARUKOISTA KORUJA JATKOKURSSI**

Opistotalo • pe 17.00-20.15, la 10.00-17.00

29.3.–30.3.2019 • Eini Kestilä • 12 t • Kurssimaksu 33,00 € • max 10 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan hopea- ja alpakkalusikoista ja haarukoista erilaisia koruja. Perustyöskentelyn lisäksi on mahdollisuus juotoksiin ja koristesahauksiin sekä metallileimausta numeroilla ja kirjaimilla. Kurssipaikalla on ostettavissa tarvittavia materiaaleja. Osanottajille lähetetään ennakkoon tarkemmat ohjeet. Lisätietoja saa opettajalta puh. 0400 578 727. Ilm.25.3.2019 mennessä.

### **110385 ETS AUS- JA LASINMAALAUSSKURSSI**

Opistotalo • pe 17.00-20.15, la 10.00-17.00

12.4.–13.4.2019 • Eini Kestilä • 12 t • Kurssimaksu 31,00 € • max 12 osallistujaa

Lasinpinnan kemiallinen käsittely etsausaineella, jolla saadaan osa pintaa himmeäksi. Etsausaineella syövytetään erilaisia lasiesineitä, kuten vateja, lautasia, pulloja, juomalaseja sekä peilejä ym. tasoja. Voidaan myös maalata lasiväreillä lasin pintoja erilaisiin lasiesineisiin kuten lautasiin, pulloihin, pikareihin ym. Osanottajille lähetetään tarkemmat ohjeet ja tarvikeluettelo. Kurssipaikalla on myytävänä töihin tarvittavia materiaaleja. Lisätietoja opettajalta puh. 0400 578 727. Ilm. 4.4.2019 mennessä.

### **110391 KALLIGRAFIA KURSSI**

Opistotalo • la-su 9.00-14.30

4.5.–5.5.2019 • Pauliina Yliniitty • 12 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 18 osallistujaa

Tutkimme kyrillisten aakkosten isoja kirjaimia ja näiden erityispiirteitä. Sovellamme näitä omaan tuttuun latalaiseen aakkostoon. Toteutamme työn, jossa kirjaimet kyrillisin vivahtein ovat joko otsikkotekstinä tai itsenäisenä taideteoksena. Voit tehdä korttipohjia tai pohjia muille kalligrafisille töille kontaktivärjäyksen avulla tai värjäämällä papereita akryylimusteilla, Brusho-jauhevesiväreillä tms. Kirjoittamisen harjoittelussa käytämme perinteisiä kirjoitusvälineitä tai Pilot parallel -kyniä. Tekstin kirjoittamiseen voit käyttää myös hehkuvia helmiäisvesivärejä. Vaihtoehtoisesti voit suunnitella ja toteuttaa jonkin muun oman projektin opeteltavia kirjaimia käyttäen. Sopii kortintekijöille, kirjansitojille, art-journal -harrastajille, posliinimaalareille ja kaikille kauniista kirjoittamisesta kiinnostuneille. Tule aloittamaan uusi harrastus tai syventämään jo aiemmin opittuja taitoja. Osallistujille lähetetään materiaaleista tarkemmat ohjeet ennakkoon. Ilm.23.4.2019 mennessä.

## **KÄDENT AIDOT**

### **110437 PITSINNYPLÄYKSEN KESÄKURSSI**

Opistotalo • ma-to 12.00-15.15

10.6.–13.6.2019 • Soile Ylitulkki • 16 t • Kurssimaksu 32,00 € • max 10 osallistujaa

Kesäkurssi sopii aloittelijoille ja pitempään nypläystä harrastaneille. Aloittelija voi tutustua nypläyksen alkeisiin opiston työvälineillä, joten välinehankinta ei ole heti ajankohtainen. Opettajalta voi ostaa muut nypläystarvikkeet (langan, neulat, pahvin ja muovikalvon). Pidemmälle ehtineet voivat nyplätä erilaisilla tekniikoilla mm. liinoja, reunapitsejä, verhoja, seinävaatteita, tauluja, koristeita, kukkia ja asusteita. Ilm.27.5.2019 mennessä.

### **110427 KEPPIHEPPA**

Opistotalo • ti-ke 17.30-20.00

7.5.–15.5.2019 • Eira Maijala • 12 t • Kurssimaksu 30,00 €/henkilö • max 10 osallistujaa

Suunnitellaan ja tehdään keppiheppa. Sopii myös nuorille tai lapsille vanhemman tai isovanhemman kanssa. Kurssimaksu sekä ilmoittautuminen aikuiselta ja lapselta. Valmistetaan valmiin kaavan tai oman mallin mukaan. Ota mukaan materiaaleja hepan tekoa varten. Voit ostaa materiaalipaketin myös opettajalta (19 € maksetaan opettajalle). **Huom! Kurssimaksu/henkilö.** Ilm.2.5.2019 mennessä.

### **110428 SHIBORI**

Opistotalo • la 10.00-14.15

11.5.2019 • Helka Mäkinen • 5 t • Kurssimaksu 15,00 € • max 12 osallistujaa

Shibori on perinteinen japanilainen värjäystekniikka, jossa kangasta taitellaan ja sidotaan kuviointien aikaan saamiseksi. Tässä työpajassa tutustutaan erilaisiin shibori tekniikoihin sekä tehdään kokeiluja. Kurssilla värjättyjä kankaita voit käyttää esimerkiksi tyynyihin, huiveihin tai vaatteiksi. Materiaalimaksu sisältää kurssilla tarvittavat värit, kankaat ja tarvikkeet. Materiaalimaksu 5 € maksetaan opettajalle. Ilm.7.5.2019 mennessä.

### **110435 AALTOILEVAT TILKUT**

Opistotalo • pe 17.30-21.00, la-su 10.00-16.00

24.5.–26.5.2019 • Hannele Kinnunen • 18 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 10 osallistujaa

Väri-leikkiä tilkkuilun keinoin. Tutustutaan interleave-tekniikkaan, jossa värit ja muodot saavat aikaan mukavia efektejä. Käytämme yhteen sointuvia kankaita; yksivärisiä ja kuviollisia. Tekniikkaa voi yhdistää laukkuihin, liinoihin ja seinävaatteisiin. Ota oma kone ja työvälineet mukaan. Tietoa tarvittavista materiaaleista lähetetään sähköpostilla ennen kurssin alkua. Ilm.13.5.2019 mennessä.

## TEKNINEN TYÖ

### 119847 PUUTYÖN KEVÄTKURSSI A

Hallitie 23 • ma ja ke 9.00-12.15.

29.4.–27.5.2019 • Pentti Parkkinen • 32 t • Kurssimaksu 65,50 € • max 12 osallistujaa  
Perustason kurssi. Ilm. 23.4.2019 mennessä.

### 119848 PUUTYÖN KEVÄTKURSSI B

Hallitie 23 • ma ja ke 17.30-20.45

29.4.–27.5.2019 • Tuomas Puranen • 32 t • Kurssimaksu 65,50 € • max 12 osallistujaa  
Perustason kurssi. Ilm. 23.4.2019 mennessä.

### 119849 VERHOILUN JATKOKURSSI

Hallitie 23 • ti ja to 17.00-20.15

2.5.–28.5.2019 • Maj-Lis Wahroos • 32 t • Kurssimaksu 65,50 € • max 12 osallistujaa

Jatkokurssi. Harjoitellaan verhoilun perustekniikoita ja verhoilussa käytettävien työvälineiden käyttöä. Työstetään keskeneräisiä verhoilutöitä valmiiksi. Ilm. 25.4.2019 mennessä.

### 119853 METALLITYÖN JATKOKURSSI

Lapin ammattiopisto, Jokiväylä 9 • to 17.00-20.15

11.4., 25.4. ja 9.5.2019 • Lauri Ylikulppi • 12 t • Kurssimaksu 25,50 € • max 12 osallistujaa

Opiskellaan metallialan perustekniikoita osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Käytettävissä on metallialan perustyövälineet ja yleisimmät koneet ja laitteet. Tilassa työskentely edellyttää henkilökohtaisten suojavälineiden käyttöä (kuulosuojaimet, suojalasit, turvakengät, sopiva työasu). Ensimmäisellä kokoontumiskerralla opettaja antaa ohjeita suojavälineiden ja materiaalien hankintaan.

## KIELET

### 129812 JAPANIN ALKEET

Opistotalo • ma-ke 17.15-18.45

6.5.–27.5.2019 • Rerion Huhta • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Tutustutaan japanin kielen alkeisiin. Opiskellaan ääntämistä, intonaatiota, lauserakennetta ja verbejä. Harjoitellaan hiraganoilla kirjoittamista. Oppikirja: Takako Karpinen: Japanin kielen alkeet 1. Ilm.29.4.2019 mennessä.

## TIETOTEKNIikka

### 340119 WINDOWS 10

Opistotalo • ti 17.00-19.30

7.5.–28.5.2019 • Kimmo Koponen • 12 t • Kurssimaksu 24,00 € • max 15 osallistujaa

Sopii erinomaisesti henkilöille, jotka haluavat päivittää osaamisensa uusimpaan Windows 10 -versioon ja harjoitella sen peruskäyttöä. Voit tuoda myös oman kannettavan kurssille mukaan. Ilm.2.5.2019 mennessä.

## TANSSI

### 110536 ITÄMAISTA TANSSIA SENIOREILLE, JATKO

(\*\*\* katso sivu 3)

Opistotalo • ma 13.45-15.15

6.5.–3.6.2019 • Annikki Suopajärvi • 10 t • Kurssimaksu 24,00 € • max 25 osallistujaa

Tarkoitettu 2-3 vuotta tanssineille ja itämaisen tanssin perustekniikkaa hallitseville. Kehon hallintaa, tasapainoa sekä lihaskuntoa seniori-ikäisille sopivaan tahtiin. Lisää kehon liikkuvuutta ja notkeutta, parantaa ryhtiä sekä lihaskuntoa ja -hallintaa tanssillisia elementtejä unohtamatta. Opetellaan ryhmän ehdoilla myös uusia perusliikkeitä ja askelsarjoja turvalliseen ja rauhalliseen tahtiin. Lopussa rentouttavat venyttelyt. Ilm. toimistossa 2.5.2019 mennessä.

### 110537 ITÄMAINEN TANSSI, ALKEISJATKO JA PERUSTASO, JATKO

Opistotalo • ti 19.00-20.30

23.4.–4.6.2019 • Annikki Suopajärvi • 12 t • Kurssimaksu 29,00 € • max 30 osallistujaa

Perustekniikkaa hallitseville eli alkeiskurssin käyneille. Tanssillisten peruskäsitteiden hiomista: kehon kierrot ja muut suunnat tilan ja painonkäytön sekä tempon vaihtelut. Syvennetään aikaisempia taitoja, yhdistellään perusliikkeitä ja niiden variaatioita, tehdään askelsarjoja sekä värinöitä, lonkan iskuja, pudotuksia, undulaatioita, kamelikävelyitä ja helppoja koreografioita. Lopussa rentouttavat venyttelyt. (ei 30.4.) Ilm.18.4.2019 mennessä.

### 110538 ITÄMAINEN TANSSI, KESKITASO JA EDISTYNEET, JATKO

Opistotalo • ti 17.20-18.50

23.4.–4.6.2019 • Annikki Suopajärvi • 12 t • Kurssimaksu 29,00 € • max 30 osallistujaa

Syvennetään ja ylläpidetään tekniikkaa sekä aikaisempia taitoja. Harjoitellaan ja palautetaan mieleen vanhoja jo tuttuja tekniikoita ja koreografioita. Rentouttavat loppuvenyttelyt. (ei 30.4.) Ilm.18.4.2019 mennessä.



### **110541 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA**

Opistotalo • ke 10.00-11.00

8.5.–29.5.2019 • Anu Hämeenniemi • 5 t • Kurssimaksu 15,00 € • max 27 osallistujaa

Iloinen liikuntamuoto, jossa yhdistyvät lavatanssiaskleet ja jumppa. Hauskaa, helppoa ja hikistä! LAVIS:ta tanssitaan yksin. Sen periaatteisiin kuuluu, että tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille, naisille ja miehille, jotka haluavat yhdistää hauskanpidon ja hyödyn. Kunnon kohotus käy huomaamatta ja samalla opit myös lavatanssiaskleiden perusteita. Tunnella soi mm. valssi, humpaa, jenkka, foksi, tango, rock/jive ja cha cha sekä muut tanssilavoilta tutut tanssit. Ilm.2.5.2019 mennessä.

## **LIIKUNTA JA TERVEYS**

### **830140 CIRCUIT-KUNTOPIIRI**

Opistotalo • ke 17.20-18.20

8.5.–22.5.2019 • Anu Hämeenniemi • 4 t • Kurssimaksu 13,00 € • max 30 osallistujaa

Circuit on tehokas ja hauska kiertoharjoittelutunti. Luvassa on sykettä nostattavia ja lihaskuntoa monipuolisesti kehittäviä liikkeitä. Oman kehon lisäksi tunneilla käytetään painoina eri välineitä kuten kahvakuulaa, kuminauhaa, käsipainoja ja jumppapalloja. Sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille, liikkeitä voidaan varioida jokaiselle sopivaksi. Saat tunnista huipputehot irti tai kevyen treenin niin halutessasi. Ilm.2.5.2019 mennessä.

### **830141 KEHONHUOLTO JA VENYTTELY**

Opistotalo • ke 18.35-19.35

8.5.–22.5.2019 • Anu Hämeenniemi • 4 t • Kurssimaksu 13,00 € • max 30 osallistujaa

Keskivartalon lihasten aktivoimiseen, hengitykseen, kehon hahmottamiseen ja rentoutumiseen keskittyvä tunti. Harjoitteiden tavoitteena on vahva ja samalla joustava keho. Voimaa, liikkuvuutta ja kehon hallintaa haetaan mm. pilatesharjoittein. Lisäksi kehoa huolletaan venyttelyin sekä erilaisilla rentoutusmenetelmillä. Tunti jättää lempeän treenatun olon kehoosi! Ilm.2.5.2019 mennessä.

### **830232 KUNDALIINIJOOGA**

Jokkakulma • ma 19.00-20.30

8.4.–13.5.2019 (ei 21.4.) • Marja Tuulia Lehtinen • 10 t • Kurssimaksu 30,00 € • max 23 osallistujaa

Tietoisuuden joogaa. Se tasapainottaa kehon ja mielen toimintoja, lisää elinvoimaa ja vitaliteettia sekä parantaa stressin sietokykyä. Harjoitukset ovat dynaamisia, mutta meditatiivisia. Jokainen tunti on erilainen. Tunnit sisältää erilaisia liikesarjoja, hengitystekniikoita, mantroja ja meditaatiota. Ne tasapainottavat kehon eri järjestelmiä, aktivoivat hienosyistä energiaa ja rauhoittavat sekä selkeyttävät mieltä, jotta voimme jaksaa ja kukoistaa kiireestä ja paineesta huolimatta. (ei 21.4.). Ilm.3.4.2019 mennessä.

### **830233 HERMOSTOA RAUHOITAVA ILTAJOOGA**

Jokkakulma • pe 18.00-19.30

3.5.–7.6.2019 (ei 31.5.) • Saana-Tuulia Lipponen • 10 t • Kurssimaksu 26,00 € • max 24 osallistujaa

Hermostoa hellivä rauhallinen joogatunti, joka sopii niin ensimmäistä kertaa joogan maailmaan tutustuville kuin jo kokeneillekin joogaajille, jotka kaipaavat harjoitukseensa ryhmän lämpöä ja tukea. Restoratiivisella tunnilla tehdään erilaisia lempeitä hengitysharjoituksia sekä Yin-joogalle tyypillisiä liikkeitä. Lopussa kokonaisvaltainen loppurentoutus-meditaatio/visualisointi. Tunnin tarkoitus on päästää irti pyrkimyksistä niin kehossa kuin mielessä ja tasapainottaa hermostoa. Mukaan oma matto, viltti ja tyyny. Ilm.29.4.2019 mennessä.

**Ilmoittauduthan ajoissa – siten varmistat kurssin alkamisen.**

**Ilmoittautua voi myös kurssin alettua,**

**mikäli vapaita opiskelupaikkoja on. Tervetuloa kursseille!**