

**ROVALA**  
**ROVANIEMEN KANSALAIPOISTO**



**OPINTO-OHJELMA**  
**Kevät 2019**

# SISÄLTÖ

IHMINEN JA YHTEISKUNTA .....	4
Käytännön taidot .....	5
Ruokakurssit .....	6
LASTEN JA NUORTEN KURSSIT .....	7
SANATAIDE .....	11
MUSIIKKI .....	12
TAIDE .....	13
Kuvataide .....	13
Muu taide .....	15
KÄDENTAI DOT .....	18
TEKNINEN TYÖ .....	20
KIELET .....	22
Suomi, ruotsi .....	23
Englanti .....	24
Saksa .....	25
Ranska, venäjä, espanja .....	26
Italia .....	28
Muut kielet: japani, kiina, arabia, viittomakieli, latina .....	28
TIETOTEKNIikka .....	29
TANSSI .....	30
LIIKUNTA, TERVEYS .....	32

*Tässä opinto-ohjelmassa ovat kevään uudet kurssit. Syksyllä alkaneista, koko lukuvuoden kestävästä ne, joissa on vapaita paikkoja.*

## ROVANIEMEN KANSALAI SOPISTO

<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="http://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

7.1.-1.2.2019	ma-to 10.00-18.00, pe 10.00-15.00
4.2.-1.3.2019	ma-to 10.00-16.00, pe 10.00-15.00
4.3.-8.3.2019	suljettu, talviloma
11.3.-29.5.2019	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
Talviloma	4.3.-10.3.2019
Pääsiäisloma	18.4.-22.4.2019
Kevätnäyttely	viikot 15-16

### HUOM!

#### Opintoryhmät eivät kokoonnu

- mainittujen lomien aikana
- juhlapyhinä
- juhlapyhien aattona klo 18.00 jälkeen
- opintoryhmien kohdalla erikseen mainittuina päivinä

**ILMOITTAUTUMINEN** (kurssimaksu +mahd. materiaalimaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä)

### a) INTERNET-ILMOITTAUTUMINEN

osoitteessa:

www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto tai https://www.opistopalvelut.fi/rovala

### b) ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSAMINEN OPISTON TOIMISTOSSA

\* mikäli ei ole verkkopankkitunnusta

\* ei ole suomalaista sosiaaliturvatunnusta

\* jos kurssin kohdalla maininta toimistossa ilmoittautumisesta (esim. senioriryhmät)

\* maksuvälineenä työnantajan työntekijälleen antamat kulttuuri- ja liikuntaedut

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

Opisto on saanut erillistä setelityyppistä valtionavustusta **alla mainittujen kohderyhmien** kansalaisopisto-opintoihin. **Alennuksen saa yhtein kevään kurssin kurssimaksuun, jos henkilö täyttää alla mainitut ehdot. Opintosetelmäärärahaa on tietty määrä. Kun se loppuu sen jälkeen ei enää alennuksia voi saada.**

**(\*\*\*) a) Seniorit (väh. 63-vuotiaat) ja eläkeläiset** saavat 25 %:n alennuksen yhdestä seuraavien kurssien kurssimaksusta: Keski-ikäkoryhmä naisille, Maalaustaitteen työpaja senioreille, Pitsinnypläys C, Hardanger-reikäompelu, Senioreiden puutyö A ja B, Senioreiden verhoilu, Englantia puhuen ja kuunnellen, Espanjaa matkaajille puhuen ja kuunnellen, Ensiastelehtitietokoneen käyttöön senioreille, Itämaista tanssia senioreille jatko, Seniorijumppa, Seniorijooga alkeet ja jatko.

**Eläkeläiskortti on esitettävä ilmoittautumisen yhteydessä.**

**b) Seniorit (väh. 63-vuotiaat) ja eläkeläiset**, jotka **eivät ole** aikaisemmin osallistuneet Rovaniemen kansalaisopiston kursseille, saavat 25 %:n alennuksen kurssimaksusta. **Eläkeläiskortti on esitettävä ilmoittautumisen yhteydessä.**

**c) Työttömät** saavat 25 %:n alennuksen kurssimaksusta. **Todiste työttömyydestä on esitettävä ilmoittautumisen yhteydessä.**

**d) Maahanmuuttajat** saavat 25 %:n alennuksen teknisen työn, kädentaitojen tai kielikurssin kurssimaksusta.

**(\*\*) e) Oppimisvaikeuksia kokevat** saavat alennuksen Taidetiimi kehitysvammaisille kurssin kurssimaksusta. Alennus huomioitu kurssimaksussa.

**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!**

## TYÖNANTAJAN TYÖNTEKIJÄLLEEN ANTAMAT MAKSUVÄLINEET

Rovaniemen kansalaisopisto haluaa tukea kulttuuri- ja liikuntakunnan aktivointia monin tavoin. Tiettyjä kursseja voi maksaa **Tyky-Kuntosetelillä/Tyky-Onlineella, Smartum-setelillä/-kortilla, Edenred-kortilla, Virikesetelillä, Ticket Mind&Body-kortilla, ePassilla**. Nämä ovat henkilökohtaisia maksuvälineitä, joita voidaan käyttää ainoastaan työnantajan tukeman henkilön omaehtoisen liikunnan ja/tai kulttuurin maksamiseen. **Seteleitä ja kortilla tehtyjä maksuja ei vaihdeta rahaksi eikä niistä anneta rahaa takaisin.** Niitä voidaan käyttää useampia kerralla tai ylimenevän osuuden voi maksaa itse rahalla. **HUOM! Ilmoittautuminen silloin vain toimistossa ja setelit sekä kortti tulee olla mukana ilmoittauduttaessa.** ePassilla voi maksaa verkkomaksuna.

**Liikuntaedulla** voi maksaa liikunta- ja tanssikursseja.

**Kulttuuriedulla** voi maksaa musiikki-, taide-, kädentaito-, tanssi- ja liikuntakursseja.

Näillä ei voi maksaa: kieli-, ruoka-, tietotekniikka ja yhteiskunnallisten aineiden kursseja.

Ei myöskään esim. Kundaliinijoogameditaatio, Kundaliinijoogadeto -joogaa keholle ja mielelle,

Hormonitasapainoa kundaliinijoogalla, Kotikosmetiikkaa luonnosta, vauvatanssi- ja aikuinen-lapsi -jumppa.

**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.



### **130202 SUKUTUTKIMUKSEN PERUSKURSSI 2**

Opistotalo

pe 18.00-21.15

la 10.00-15.15

5.4.–4.5.2019

Kauko Kuusela, Timo Koskinen • 20 t • Kurssimaksu 65,00 € • max 16 osallistujaa

Peruskurssi jakautuu kahteen osaan, 20 t per kurssi. Kurssilla 1 ja 2 opiskellaan sukututkimuksen perusasioita. Osa 2: Sukututkimus jatkuu – kertausta ja lisävinkkejä. Henkilötietojen käsittely ja tietosuojat sukututkimuksessa, käytänneasiat ja sukututkimusrekisterin tekeminen. Keskeiset netti- ja muut sukututkimuspaikat. Opitaan nettihakujen tekeminen. Sukutaulut. SukuJutut-sukututkimusohjelma ja sen käyttö. Nimet sukututkimuksessa. Keskeisintä sukututkimussanastoa. Vanhat kirjainmuodot ja vanhat käsialat -harjoituksia. DNA-geenisukututkimus - täydentää perinteellistä sukututkimusta. Kurssilla käsitellään keskeisimmät sukututkimuspaikat, opitaan sukututkimustyökalujen käyttöä ja opitaan pienimuotoista sukututkimusta sekä saadaan tietoa vanhoista asiakirjoista, tutustutaan sukututkimuksiin ja sukututkimuskirjallisuuteen. Opitaan sukututkimuksen perusteet. Aikataulu: pe 5.4. ja 3.5. klo 18.00-19.30 Kauko Kuusela, 19.45-21.15 Timo Koskinen, la 6.4. ja 4.5. klo 10.00-12.45 Kauko Kuusela, 12.45-15.15 Timo Koskinen. Ilm.23.1.2019 mennessä.

### **320202 KESKIVIKKORYHMÄ NAISILLE (\*\* katso sivu 3)**

Opistotalo

ke 15.00-16.30

23.1.–24.4.2019

Raija Kivilahti • 20 t • Kurssimaksu 41,00 € • max 15 osallistujaa

Tavoitteena on aktiivisten naisten kanssa mahdollistaa sosiaalisia kohtaamisia, saada virikkeitä ja tietoa arkipäivään. Keskustellaan ajankohtaisista asioista, tutustutaan kulttuuriin, liikuntaan, hyvinvointiin sekä terveyteen liittyviin asioihin. Tehdään mielenkiintoisia vierailuja kaupunkimme eri kohteisiin. Kokoontumispäivät ilmoitetaan ensimmäisellä kokoontumisella. Ilm. toimistossa 21.1.2019 mennessä.

## **Käytännön taidot**

### **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.

### **719801 METSÄSTÄJÄTUTKINTOON VALMENTAVA KURSSI**

Opistotalo

to-pe 18.00-20.30

24.1.–1.2.2019

Matti Ylijääskö • 12 t • Kurssimaksu 33,00 € • max 45 osallistujaa

Valmennus metsästäjätkinon suorittamiseen. Oppikirja: Metsästäjän opas. Tentit: 8.2. ja 15.2. klo 18.00-20.30. HUOM! Metsästäjän opaspaketti n. 35 € (voi ostaa kurssipaikalta). Tenttimaksu 20 €, käteismaksu. Ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan kurssimaksu. Ilm.18.1.2019 mennessä.

### **810207 SISUSTUSSUUNNITTELUN PERUSTEET, JATKO**

Opistotalo

ti 18.00-19.30

22.1.–26.3.2019

Laura Kantola • 18 t • Kurssimaksu 50,00 € • max 14 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Perehdytään pohjapiirustuksen lukemiseen, suhdeviivaimen käyttöön, värioppiin, sommitteluun, tilasuunnitteluun, pintamateriaalien valintaan, kalustesuunnitteluun, valaistukseen, säilytysjärjestelmiin, tekstiileihin sekä pienten sisustusesineiden sijoitteluun. Hyödynnetään netistä löytyviä säilytysjärjestelmä-suunnitteluohjelmia. Käydään läpi suunnitelman raportointi kirjallisesti ja visuaalisesti. Tuo mukana muistiinpanovälineet sekä pohjapiirros tilasta, johon haluat tehdä suunnitelman. Ilm.17.1.2019 mennessä.

## Ruokakurssit

### 810208 KASVISRUOKAA

Opistotalo

la 10.00-14.45

2.2.2019

Paula Ranta • 6 t • Kurssimaksu 20,00 € • max 11 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan maidottomia ja munattomia kasvisruokia. Tutustutaan kasviproteiinin lähteisiin ja kasvisruokavalion monipuoliseen koostamiseen. Kokataan porukalla erilaisia ruokia alkupaloista jälkiruokaan ja herkutellaan. Sopii niin aloittelevalle kasvissyöjälle kuin kasvisvoittoisesta ruokavaliosta ekologisista tai muista syistä kiinnostuneille. Ilmoita mahdolliset allergiasi ilmoittautumisen yhteydessä. Raaka-ainemaksu alle 10 € maksetaan opettajalle. Ilm.29.1.2019 mennessä.

### 810209 YRTTITEET HYVINVOINNIN TUEKSI

Opistotalo

la 14.30-16.45

9.2.2019

Katja Turunen • 3 t • Kurssimaksu 18,00 € • max 12 osallistujaa

Tutustutaan luonnonyrtteihin, niiden vaikutuksiin ja yrttiteen valmistamiseen. Maistellaan erilaisia teesekeituksia ja kehitellään omia yhdistelmiä kotiin viemiseksi mm. flunssaan, vatsavaivoihin, yleiskunnon ylläpitämiseen ja stressin lievitykseen. Materiaalimaksu 5 € maksetaan opettajalle. Huom! Samana päivänä järjestettävä Kotikosmetiikkaa luonnosta -hyvinvointikurssi. Ilm.5.2.2019 mennessä.

### 810212 SUSHIKURSSI

Opistotalo

ke 17.00-20.00

3.4.2019

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

Tehdään japanilaista juhlaruokaa Futomakizushia, jossa on täytteenä lihaa. Jälkiruoksi valmistetaan kaneliappelsiinia. Raaka-ainemaksu 6 € maksetaan opettajalle. Ota oma essu mukaan. Opetus suomen kielellä. Ilm.27.3.2019 mennessä.

### 810213 KIINALAINEN RUOKA

Opistotalo

ke 17.00-20.00

10.4.2019

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

Valmistetaan etelä-kiinalaista perinneruokaa, Yan Ju Ji, suolahaudutettua kanaa. Jälkiruoksi valmistetaan kookosmaitohyytelöä. Raaka-ainemaksu 6 € maksetaan opettajalle. Opetus suomen kielellä. Ilm.4.4.2019 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.

### 810215 BON APPÉTIT

Opistotalo

la 13.00-16.15

26.1. ja 23.2.2019

Raïli Konaté • 8 t • Kurssimaksu 30,00 € • max 10 osallistujaa

Opitaan ranskalainen menu ja perinteinen ranskalainen ruokakulttuuri. Ensimmäisellä kerralla 26.1. valmistetaan perinteinen aioli-kastike lisukkeineen (sis. kampelaa), juustotarjotin, jälkiruokana pommes á l'ancienne (vanhanaikaiset omenat). Toisella kerralla 23.2. valmistetaan bouillabaisse, juustotarjotin, jälkiruokana crème caramel. Raaka-ainemaksu 10 € per kerta maksetaan opettajalle (sisältää ruokajuomat). Ilm.18.1.2019 mennessä.

## LAPSET JA NUORET

Lisätietoja: koulutussuunnittelija Mervi Kutuniva puh. 040 487 3015 (näyttämötaide, kädentaidot, kielet, tanssi ja liikunta, taideaineiden suunnittelijaopettaja Jouni Ylijääskö puh. 040 487 3018 (muu taide)  
Mari Mulari puh. 050 365 0256 (kuvataide)

## Näyttämötaide

### 110207 LASTEN TEATTERI PUMPUTUM (10-12 v)

Jokkakulma

ma 15.30-17.00

21.1.–15.4.2019

Merja Mettiäinen • 24 t • Kurssimaksu 62,00 € • max 16 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Harjoitellaan teatterin tekemisen ja näyttelemisen perusteita hauskaasti yhdessä ryhmän kanssa. Harjoitellaan fyysistä ilmaisua, äänenkäyttöä ja esiintymisrohkeutta. Tehdään pieniä esityksiä lasten omista ideoista. Pääpaino on ryhmätyössä ja improvisaatiossa. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 110208 NUORISOTEATTERI

Jokkakulma

pe 17.30-19.00

25.1.–12.4.2019

Merja Mettiäinen • 22 t • Kurssimaksu 57,00 € • max 16 osallistujaa

13-16-vuotiaille. Jatkoa syksyn kurssille. Lähdetään tutkimusmatkalle siihen, mitä juuri muodostuva teatteriryhmämme pitää tärkeänä ja mielenkiintoisena. Kokeillaan teatterin eri ilmaisutapoja ja luodaan perustaa tekemiselle ryhmätyö- ja teatteriharjoittein, joilla kartutetaan lavaläsnäoloa, esiintymisrohkeutta ja ilmaisutaitoja. Teemme paljon nuorten omista ideoista kohtauksia ja harjoittelemmekin läsnäolevaa näyttelijäntyötä. Tule mukaan tekemään juuri näköistäsi teatteria! Ilm.21.1.2019 mennessä.

### 110209 LASTEN TEATTERI PUMPUTUM (7-9 v)

Jokkakulma

ke 15.30-17.00

23.1.–17.4.2019

Merja Mettiäinen • 24 t • Kurssimaksu 62,00 € • max 16 osallistujaa

Harjoitellaan teatterin tekemisen ja näyttelemisen perusteita hauskaasti yhdessä ryhmän kanssa. Harjoitellaan fyysistä ilmaisua, äänenkäyttöä ja esiintymisrohkeutta. Tehdään pieniä esityksiä lasten omista ideoista. Pääpaino on ryhmätyössä ja improvisaatiossa. Ilm.18.1.2019 mennessä.

## Taide

### 110342 KERAMIKKAA LAPSILLE (7-12 v)

Opistotalo • to 16.00-17.30

17.1.–28.3.2019 • Marjo Pernu • 20 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 10 osallistujaa

Peruskurssi. Tutustutaan keramiikan valmistukseen ja materiaaleihin. Kehitetään omaa luovuutta ja ilmaisuvoimaa. Alussa tehdään opettajan laatimia harjoitustöitä, jonka jälkeen valmistetaan omien mieltymysten mukaan käsin rakentamalla esineitä savesta. Keramiikkatyöt lasitetaan. Töiden poltot sisältyvät hintaan. Soveltuu aloittelijoille sekä keramiikkaa jo harrastaneille. Mukaan essu. Tarvittavaa materiaalia voi ostaa kurssipaikalta. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### 110343 LAPSEN JA AIKUISEN TAIDETYÖPAJA I

Opistotalo • la 11.00-12.30 • 26.1. 9.2., 23.2., 16.3., 23.3. ja 6.4.2019

Mari Mulari • 12 t • Kurssim. 24 €/henkilö, materiaa lim. 10 €/henkilö • max 14 osallistujaa

Noin 6-12-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa. Toteutetaan teoksia maalaten, painaen sekä muotoillen. Mukaan voi tulla konkareina tai ilman kummankaan aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Ihanaa yhdessä tekemistä molemmille! Lisätietoja opettajalta puh. 050 365 0256. **HUOM! Kurssi- ja materiaa limaksu sekä ilmoittautuminen aikuiselta ja lapselta.** Ilm. 21.1.2019 mennessä.

### 110371 LAPSEN JA AIKUISEN TAIDETYÖPAJA II

Opistotalo • ma 16.00-17.30 • 28.1., 11.2., 18.2., 25.2., 11.3. ja 18.3.2019

Mari Mulari • 12 t • Kurssim. 24 €/henkilö, materiaa lim. 10 €/henkilö • max 14 osallistujaa

Noin 5-9-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa. Toteutetaan teoksia maalaten, painaen sekä muotoillen. Mukaan voi tulla konkareina tai ilman kummankaan aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Ihanaa yhdessä tekemistä molemmille! Lisätietoja opettajalta puh. 050 365 0256. **HUOM! Kurssi- ja materiaa limaksu sekä ilmoittautuminen aikuiselta ja lapselta.** Ilm. 23.1.2019 mennessä.

### 110366 NUORTEN ATELJÉ (12-18 v)

Opistotalo • to 16.30-18.00

7.2.–4.4.2019 • Mari Mulari • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 12 osallistujaa

Nuorten ateljé on vuorovaikutteinen taidetyöpaja, jossa voit toteuttaa omia taideteoksia tai -projekteja ammattilaisen ohjauksessa. Opiskellaan kuvallisen ilmaisun perusteita sekä kehitetään oman työvälineen hallintaa. Yhteisissä sisällöissä pyritään huomioimaan oppilaiden toiveet. **Voit tulla piirtämään, maalaamaan, tekemään sarjakuvia tai**

**vaikkapa piirtämään digitaalisesti omalla tabletilla.** Öljyväreistä sallittuja ovat vain vesiliukoiset öljyvärit. Työskentely monitekniikkaisessa ryhmässä tarjoaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin työvälineisiin sekä kuvallisen ilmaisun lajeihin kokemuksista jakaen. Huom! Tarvitset mukaasi omat työskentelyvälineet valitsemastasi tekniikasta; lyijykynällä, pyyhkeumilla ja piirustuspaperillakin pääsee hyvin alkuun! Ilm. 4.2.2019 mennessä.

#### **110367 NAPEROTAIDE A (4-6 v)**

Opistotalo • ti 16.00-17.00

22.1.–26.3.2019

Mari Mulari • 12 t • Kurssim. 33 €, materiaalim. 9 € • max 8 osallistujaa

Tarkoitettu 4-6-vuotiaille. Naperotaide on kuvalliseen ilmaisuun keskittyvää leikinomaista taidetoimintaa. Moniaistisen ja monitaiteisen työskentelyn kautta tutustutaan kuvataiteen erilaisiin menetelmiin ja toteutetaan upeita teoksia! Mukaan essu ja sisältö! Ilm. 17.1.2019 mennessä.

#### **110368 NAPEROTAIDE B (4-6 v)**

Opistotalo • ma 16.00-17.00

25.3.–20.5.2019 • Mari Mulari • 12 t • Kurssim. 33 €, materiaalim. 9 € • max 8 osallistujaa

Tarkoitettu 4-6-vuotiaille. Naperotaide on kuvalliseen ilmaisuun keskittyvää leikinomaista taidetoimintaa. Moniaistisen ja monitaiteisen työskentelyn kautta tutustutaan kuvataiteen erilaisiin menetelmiin ja toteutetaan upeita teoksia! Mukaan essu ja sisältö! Ilm. 20.3.2019 mennessä.

#### **110369 TAAPEROTAIDE (AIKUINEN-LAPSI 1,5-3 v)**

Jokkakulma • la 9.45-10.30

26.1., 9.2., 23.2., 16.3., 23.3. ja 6.4.2019

Mari Mulari • 6 t • Kurssim. 16 €/henkilö, materiaalim. 3 €/henkilö • max 16 osallistujaa

Taaperotaide on 1,5-3 v oppilaille yhdessä oman aikuisen kanssa suunnattu kokonaisvaltaiseen ilmaisuun keskittyvä taideryhmä. Keskeisessä osassa ovat leikki ja aistimaailman ihmettely. Samalla syntyy kiehtovia jälkiä, joita taiteeksikin kutsumme. Mukaan sisältö ja sotkua kestävä vaatteet! **HUOM! Kurssi- ja materiaalimaksu sekä ilmoittautuminen aikuiselta ja lapselta.** Ilm. 22.1.2019 mennessä.

#### **110370 LASTEN KUVATAIDE (7-10 v)**

Opistotalo • ke 16.00-17.30

30.1.–10.4.2019 • Mari Mulari • 20 t • Kurssim. 43 €, materiaalim. 16 €. • max 12 osallistujaa

Piirretään, maalataan, muovataan ja rakennetaan. Sisältö pyritään rakentamaan oppilaiden toiveet huomioiden.

Tervetuloa mukaan innostavan ja mielikuvitusriikkaan harrastuksen pariin! Mukaan tarvittavat sisältö ja essun tai taiteilijapaidan. Ilm. 25.1.2019 mennessä.

#### **110372 VAPPUASKARTELUPAJA (6-12 v)**

Opistotalo • la 12.00-13.30

27.4.–27.4.2019 • Mari Mulari • 2 t • Kurssim. 5 €, materiaalim. 4 € • max 12 osallistujaa

Askarrellaan yhdessä vappuaiheisia koristeita ja asusteita. Voit valita askarteluvaihtoehdoista 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.–3.6.2019 • Mari Mulari • 4 t • Kurssim. 10 €, materiaalim. 3 € • max 10 osallistujaa

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

#### **110374 LAPSIPERHEEN ATELJÉ**

Opistotalo • ti 09.30 - 11.00

4.6.–4.6.2019 • Mari Mulari • 2 t • Kurssim. 5 €/henkilö, materiaalim. 2 €/henkilö • max 16 osallistujaa

Noin 2-6 v 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 kestävä vaatteet!

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

#### **110375 ANIMAATIOKURSSI (8-12 v)**

Jokkakulma • ti 17.00-19.00

5.2.–2.4.2019 (ei 5.3. ja 12.3.) • Sonja Sinisalo • 17,5 t • Kurssim. 36 €, materiaalim. 5 € • max 12 osallistujaa

Tutustutaan erilaisiin animaatiotekniikoihin kuten stop motion -animaatioon, pala-animaatioon ja vaha-animaatioon. Käydään läpi tekoprosessi ideoinnista loppuimeistelyyn, ja toteutetaan ryhmissä oma animaatio. Ilm. 31.1.2019 mennessä.

#### **110376 KUVATAAN ELOKUVA! (11-13 v)**

Opistotalo • ke 16.30-18.30 (7.4. su 10.00-14.15)

6.2.–24.4.2019 (ei 6.3., 13.3. ja 3.4.) • Sonja Sinisalo • 27,5 t • Kurssimaksu 58,00 € • max 12 osallistujaa

Oletko koskaan haaveillut oman elokuvan tekemistä? Jos olet kiinnostunut esim. kuvaamisesta, käsikirjoittamisesta, lavastuksesta tai editoinnista, tule mukaan kokeilemaan elokuvan tekoa! Tutustutaan elokuvan tekemisen eri vaiheisiin ja rooleihin sekä toteutetaan yhdessä lyhytelokuva. Ilm. 1.2.2019 mennessä.



## Kädentaidot

### 110431 MINIATYYRIASKARTELUA 7-10 v LAPSILLE

Opistotalo

ma 17.15-18.15

21.1.–1.4.2019

Laura Kantola • 13 t • Kurssimaksu 45,00 € • max 10 osallistujaa

Sopii 7-10-vuotiaille. Valmistetaan miniatyyriesineitä esimerkiksi nukkekotiin. Huomioithan, että vaatteet saattavat likaantua! Materiaalimaksu 10 € maksetaan opettajalle. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 110432 MINIATYYRIASKARTELUA 11-13 v NUORILLE

Opistotalo

ma 16.00-17.00

21.1.–1.4.2019

Laura Kantola • 13 t • Kurssimaksu 45,00 € • max 10 osallistujaa

Sopii 11-13-vuotiaille. Valmistetaan miniatyyriesineitä esimerkiksi nukkekotiin. Haastavampia materiaaleja ja tekniikoita kuin lasten kursseilla. Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle. Ilm.16.1.2019 mennessä.

## Kielet

### 120314 KIDS' ENGLISH A (4-6 v)

Opistotalo

ma 17.00-17.45

21.1.–15.4.2019

Tuntiopettaja • 12 t • Kurssimaksu 33,00 € • max 14 osallistujaa

4-6-vuotiaiden englannin kielikylpykerho. Tuttuja ja uusia lauluja sekä leikkejä englanniksi. Perustuu vahvasti toiminnallisuuteen ja oppimiseen leikin lomassa. Teemoina mm. värit, numerot, eläimet. Sisältöä voidaan muokata lasten omien toiveiden mukaan. Valmistaa lasta englannin oppimiseen koulussa ja rohkaisee käyttämään kieltä herkkyyksikaudella jo ennen sen opiskelun aloittamista. Ilm.17.1.2019 mennessä.

## Tanssi ja liikunta

Alla olevat tanssiryhmät ovat syksyllä alkaneita ja toteutetaan yhteistyössä Lapin Tanssiopiston kanssa. Uudet tanssijat tervetuloa mukaan!

### 110501 LASTEN TANSSI A (4-6 v)

Vaaranlammen päiväkot

ti 14.30-15.15

15.1.–16.4.2019

Sari Heikkilä • 13 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 20 osallistujaa

Kurssimaksu keväällä aloittaneille 46 €. Tutustutaan tanssin maailmaan luovasti leikin ja mielikuvien kautta tanssin peruselementteihin - muotoon, liikkeeseen, tilaan, rytmiin ja energiaan. Lapset oppivat samalla perusmotorisia taitoja, ryhmässä toimimista sekä rytmin ja musiikin kuuntelua. Tehdään perustekniikka-harjoituksia, hyppyjä, pyörähdyksiä sekä helppoja tanssisommitelmia. Tanssin ilo ja riemu sekä itsetunnon tukeminen ovat pääosassa. Sopii tytöille ja pojille.

### 110502 LASTEN TANSSI B (4-6 v)

Päiväkot Väinämöinen

pe 15.00-15.45

18.1.–26.4.2019

Sari Heikkilä • 13 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 14 osallistujaa

Sisältö kuten 110501 Lasten tanssi A 4-6 v.

### 110503 LASTEN TANSSI ESKARIT

Rantavitikan peruskoulu

ke 13.00-13.45

16.1.–17.4.2019

Sari Heikkilä • 13 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 20 osallistujaa

Sisältö kuten 110501 Lasten tanssi A 4-6 v.

### 110524 VAUVATANSSI

Opistotalo

ti 09.45-10.45

22.1.–16.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 45,00 € • max 12 osallistujaa

Vuorovaiikutuksellinen ja läheinen äidin ja vauvan (alle 1 v) tanssihetki. Tunti on 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 16.1.2019 mennessä.**

#### **110525 SATUTANSSI (3-4 v)**

Opistotalo

la 10.50-11.50

26.1.–13.4.2019

Anu Hämeenniemi • 14,5 t • Kurssimaksu 47,00 € • max 10 osallistujaa

Leikkien ja leikinomaisin harjoituksin tutustutaan tanssin alkeisiin ja tanssin sadunomaiseen maailmaan, harjoitellaan perusliikuntataitoja sekä opitaan yhdessä toimimista. Luovaa koko kehon käyttöä mielikuvituksen, satujen ja musiikin innostamana! Tunneilla tutustutaan myös välinetaitoihin. Ilm.21.1.2019 mennessä.

#### **110526 TANSSIVARPAAT (5-6 v)**

Opistotalo

ke 16.20-17.20

23.1.–17.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 45,00 € • 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.18.1.2019 mennessä.

#### **830124 ÄITIVAUVAJUMPPA**

Opistotalo

ti 12.05-13.05

22.1.–16.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • 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 16.1.2019 mennessä.**

#### **830125 TAAPEROJUMPPA AIKUINEN-LAPSI (1-2,5 v)**

Opistotalo

ti 10.55-11.55

22.1.–16.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • 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 tempuillaan 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 16.1.2019 mennessä.**

#### **830126 SATUJUMPPA (3 v)**

Opistotalo

la 9.50-10.50

26.1.–13.4.2019

Anu Hämeenniemi • 14,5 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 10 osallistujaa

Satujumppa on leikkimisen iloa, musiikin rytmejä ja yhdessä toimimisen opettelua! Tunnit sisältävät monipuolisia liikuntaleikkejä ja musiikkiliikuntaa mielikuvituksen, satujen ja musiikin innostamana. Tunneilla tutustutaan myös välinetaitoihin. Ilm.21.1.2019 mennessä.

#### **830127 SATUJUMPPA (4-5 v)**

Opistotalo

la 11.50-12.50

26.1.–13.4.2019

Anu Hämeenniemi • 14,5 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 10 osallistujaa

Satujumppa on leikkimisen iloa, musiikin rytmejä ja yhdessä toimimisen opettelua! Tunnit sisältävät monipuolisia liikuntaleikkejä ja musiikkiliikuntaa mielikuvituksen, satujen ja musiikin innostamana. Tunneilla tutustutaan myös välinetaitoihin. Ilm.21.1.2019 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

Lisätietoja koulutussuunnittelija Mervi Kutuniva puh. 040 487 3015.

### 110607 LUKUPIIRI

Opistotalo  
ke 18.15-19.45  
30.1., 20.2., 13.3., 3.4., 24.4. ja 15.5.2019

Laura Herva • 12 t • Kurssimaksu 34,00 € • max 14 osallistujaa  
Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisesta 2010-luvun kirjallisuudesta! Oman lukukokemuksen jakaminen ja toisten tulkintojen kuuleminen rikastuttavat lukemista ja auttavat löytämään käsiteltävistä teoksista yhä uusia ulottuvuuksia. Lukupiiri sopii yhtä lailla kirjallisuuden suurkuluttajille kuin niille, jotka kaipaavat virikkeitä lukuharrastuksensa aktivoimiseksi. Aloituskerran romaania lukuun ottamatta luettavat teokset päätetään ryhmässä yhdessä. Lukupiiri kokoontuu joka kolmas viikko. Ensimmäisellä kerralla käsittelyyn pääsee viime syksyn kirjatapaus, Tommi Kinnusen uusin romaani Pintti (2018). Ilm.23.1.2019 mennessä.

### 110608 RUNOKURSSI

Opistotalo  
ti 18.15-19.45  
22.1.–2.4.2019

Laura Herva • 20 t • Kurssimaksu 56,00 € • max 14 osallistujaa  
Runon keinoin voi ilmaista asioita, jotka ovat arkikielen tavoittamattomissa. Runo on mielle yhtymien, kielellä leikkelyn ja ihmettelyn voimaa. Kurssilla etsimme erilaisten harjoitusten avulla omaa runoääntämme ja tapaamme kirjoittaa. Luovuutta herättelevän lähestymistavan vuoksi kurssi sopii hyvin myös vasta-alkajille. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 110609 SANAVIRTTAA! KURSSI KIRJOITTAMISEN KYNNYSTÄ YLITTÄVILLE

Opistotalo  
ma 18.15-19.45  
21.1.–18.3.2019

Laura Herva • 16 t • Kurssimaksu 45,00 € • max 14 osallistujaa  
Joskus kynnyks on liian pieni sana kirjoittamisen esteistä puhuttaessa. Joillekin eteen nousee suorastaan muuri, jonka rakennusaineina toimivat usein negatiiviset tunteet, kuten häpeä ja liiallinen itsekritiikki. Jos kuitenkin mielit kirjoittaa, niin vapauttavien sanavirtojen on mahdollista löytää tiensä esteiden läpi. Kurssilla annetaan kielteisille ajatusmalleille kyytiä ja opetellaan arvostamaan omaa kirjoitusprosessia. Ja mikä parasta – kirjoitetaan kynät sauhuten! Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 110610 KEVÄTVIRTA! KURSSI KIRJOITTAMISEN KYNNYSTÄ YLITTÄVILLE

Opistotalo

ma 18.15-19.45

8.4.–13.5.2019

Laura Herva • 10 t • Kurssimaksu 28,00 € • max 14 osallistujaa

Keväällä kirjoitamme aurinkoa kohden. Kurssilla kirjoittajan tuntosarvia viritellään retkillä erilaisiin lähiympäristöihin. Kokeilevalla otteella havainnoimme, kuinka paikanvaihdot vaikuttavat kirjoitustyöhön. Kurssin tavoite on höllentää kirjoittamisen lukkoja ja opetella nauttimaan kirjoitusprosessista itsestään. Ensimmäinen tapaamiskerta kansalaisopistolla, jolloin yhdessä myös päätämme kurssin vierailukohteet. Ilm.2.4.2019 mennessä.

### 110611 LUOVA KIRJOITTAMINEN

Opistotalo

pe 16.00-19.15

15.3.–12.4.2019

Kati Kanto • 20 t • Kurssimaksu 56,00 € • max 15 osallistujaa

Tarkoitettu sinulle, joka pidät kirjoittamisesta. Sopii aloittelijoille sekä jo pidempään kirjoittamista harrastaneille. Kurssi antaa mahdollisuuden työstää joko omaelämäkerrallista ainesta tai muuta fiktiota runon, näytelmän tai proosan muodossa. Aiemmin kirjoitettuja tekstejä voi ottaa mukaan. Tavoitteena on, että opiskelija saa intoa ja valmiuksia arvioida ja kehittää omaa kirjoittamistaan niin, että hän voi jatkaa kirjoittamista kurssin jälkeen itsenäisesti. Ilm. 11.3.2019 mennessä.

### 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.

**MUSIIKKI** Lisätietoja koulutussuunnittelija Mervi Kutuniva puh. 040 487 3015.

**Kuorolauluharrastuksen voi aloittaa myös keväällä.** Ota ensin yhteys sen kuoron johtajaan, jonka haluamaan kuoroon haluaisit. **Lapin Lauluveikkoihin** haluavat uudet laulajat voivat jättää yhteydenottopyynnön kuoron nettisivuille [www.lapinluluveikot.com](http://www.lapinluluveikot.com) tai ottaa yhteyttä kuoron toimihenkilöihin. Kun paikka kuorossa varmistunut, ilmoittaudu ja suorita kurssimaksu.

### 110102 ROVALAN KUORO

Opistotalo

ke 18.30-21.00

9.1.–17.4.2019

Kadri Joamets • 42 t • Kurssimaksu 43,50 € • max 40 osallistujaa

Enemmän viihteellisempää kuoromusiikkia harrastava sekakuoro. Lapin vanhin kuoro pitää 95 v.-juhlakonsertin 5.5.2019.

### 110103 SEITAKUORO

Opistotalo

ti 18.30-21.00

8.1.–23.4.2019

Kadri Joamets • 45 t • Kurssimaksu 46,50 € • max 40 osallistujaa

Rovaniemeläinen sekakuoro, joka laulaa haasteellisempaa kuoromusiikkia. Nuotinlukutaito ei ole olennaista, mutta on hyödyllistä. Pääsiäisenä osallistuminen Hetan Musiikkipäiville ja kesällä 2019 tehdään ulkomaanmatka.

### 110104 NAISKUORO LAPIN RUSKA

Jokkakulma

ma 18.00-20.30

7.1.–8.4.2019

Nele Mourujärvi • 39 t • Kurssimaksu 40,50 € • max 45 osallistujaa

Ohjelmistoon kuuluu perinteisiä naiskuorolauluja, kansanlauluja, hengellistä musiikkia sekä kevyempää viihdemusiikkia. Päättävänä on yhteisen lauluilon ja varmuuden kehittäminen.

### 110105 LAPIN LAULUVEIKOT

Fermaatti

ma 18.00-20.30

14.1.–15.4.2019

Vladislav Horuzenko • 39 t • Kurssimaksu 40,50 € • max 40 osallistujaa

Laaja ja vaativa ohjelmisto, joka käsittää niin perinteistä kotimaista kuin ulkomaista mieskuoromusiikkia, sinfoniaorkesterin kanssa esitettäviä klassisia teoksia, kansanlauluja, lappilaisia lauluja ja myös kevyttä musiikkia.

#### **110106 AIKUISTEN KUORO HAAVANLEHDET**

Opistotalo

pe 12.00-13.30

11.1.–12.4.2019

Kadri Joamets • 26 t • Kurssimaksu 51,50 € • max 30 osallistujaa

Ohjelmistossa ns. polkasta rokkiin. Mukaan mahtuu myös kuoromusiikin ihanimpia lauluja. Ei tarvitse aikaisempaa kuorolaulukokemusta. 60+ ikäisille.

#### **110140 LAULUTAIDOTTOMAT**

Opistotalo

ma 17.00-18.30

21.1.–1.4.2019

Minna Sallinen • 20 t • Kurssimaksu 39,00 € • max 22 osallistujaa

Katso syksyn kurssi. Tähän ei ole laulukoetta eikä nuotinlukutaitokaan ole pakollinen. Pääasia on, että haluat laulaa. Jokainen tunti aloitetaan hengitys- ja äänenmuodostusharjoituksilla. Lauletaan yksinäisiä lauluja ja edetään kaksinäisiin lauluihin. Ilm.17.1.2019 mennessä.

#### **110141 LAULUTAIDOTTOMAT, JATKO**

Opistotalo

ma 18.45-20.15

21.1.–1.4.2019

Minna Sallinen • 20 t • Kurssimaksu 39,00 € • max 22 osallistujaa

Katso syksyn kurssi. Tarkoitettu aikaisemmin jossakin laulutaidottomat -ryhmässä mukana olleille. Syvennetään jo opittuja taitoja, jatketaan äänenmuodostuksen ja -huollon opiskelua. ilm.17.1.2019 mennessä.

#### **110142 YKSINLAULU, KEVYT-Aikeisjatko**

ke 15.30-17.00 • 16.1.–17.4.2019

#### **110143 YKSINLAULU, KEVYT A**

ma 17.15-18.45 ma • 14.1.-15.4.2019

#### **110144 YKSINLAULU, KEVYT B**

ma 18.55-20.25 • 14.1.–15.4.2019

#### **110145 YKSINLAULU, KEVYT C**

ti 15.30-17.00 • 15.1.–16.4.2019

#### **110146 YKSINLAULU, KEVYT D**

ti 17.15-18.45 • 15.1.–16.4.2019

#### **110147 YKSINLAULU, KEVYT E**

ti 18.55-20.25 • 15.1.–16.4.2019

#### **110148 YKSINLAULU, KEVYT F**

ke 17.15-18.45 • 16.1.–17.4.2019

**Yksinlauluryhmät 110142-110148** tarkoitettu syksyllä 2018 Yksinlaulu kevyt -ryhmissä olleille.

Jokkakulma • Nina Valkama • 26 t • Kurssimaksu 103,00 € • max 5 osallistujaa

## **TAIDE**

Lisätietoja: taitoaineiden suunnittelijaopettaja Jouni Ylijääskö puh. 040 487 3018

kurssien opettajat: Mari Mulari puh. 050 365 0256, Eini Kestilä puh. 0400 578 727

## **Kuvataide**

#### **110377 TAIDEIIMI KEHITYSVAMMAISILLE**

(\*\* katso sivu 3)

Opistotalo

ma 13.30-15.00

28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3. ja 8.4.2019

Mari Mulari • 12 t • Kurssim. 23 €, materiaalim. 9 € • max 9 osallistujaa

Maalataan ja muotoillaan omakohtaisia kokemuksia ja tapahtumia kuvallisin keinoin. Kehitetään samalla värin aistimista sekä ryhmässä toimimisen taitoja tarinankerrontaa unohtamatta! **HUOM! Avustajat ovat tervetulleita ryhmään, ilmoittatthan myös avustajan ilmoittautumisen yhteydessä!** Alennus kurssimaksussa huomioitu. Ilm. toimistossa 22.1.2019 mennessä.

### 110344 AKVARELLI

Opistotalo • ma 18.00-20.30

14.1.–8.4.2019 • Mari Mulari • 36 t • Kurssimaksu 74,00 € • max 15 osallistujaa

Perustietoa akvarellimaalauksesta. Harjoitustehtävien ja omaehtoisen työskentelyn kautta harjaannutetaan tekniikkaa ja sovelletaan opittua. Tule aloittamaan akvarelliharrastus tai kehittämään taitoja entisestään! Omat välineet mukaan! Ilm. 7.1.2019 mennessä.

### 110345 TALVINEN AKVARELLIPÄIVÄ

Opistotalo • la 10.00-15.15

16.2.–16.2.2019 • Mari Mulari • 6 t • Kurssimaksu 13,00 € • max 15 osallistujaa

Tehdään pieniä harjoitustöitä erilaisin akvarellitekniikoin. Mukaan voi tulla aloittamaan akvarelliharrastuksen tai syventämään jo olemassa olevia taitoja. Omat työskentelyvälineet sekä eväät mukaan! Ilm. 11.2.2019 mennessä.

### 110346 PIIRUSTUS JA MAALAUUS, ALKEET

Opistotalo • la 13.00-15.30

26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 16.3., 23.3., 30.3. ja 6.4.2019 • Mari Mulari • 24 t • Kurssimaksu 49,00 € • max 15 osallistujaa

Luodaan perustaa kuvataideharrastukselle. Voi valita joko piirustuksen tai maalauksen polun tai kokeilla vähän molempia. Kurssi tarjoaa perusteiden harjoittelua yhteisten harjoitteiden ja omien aiheiden kautta. Opetukseen sisältyy kuvanrakentamisen keinoja sekä käytännön värioppia. Maalauksen vaihtoehtoisina tekniikkoina ovat kuivapastelli, akvarelli ja akryyli. Mukaan omat maalauksvälineet valitsemastasi tekniikasta tai piirtämiseen hiiliä, lyijykyniä sekä piirustuspaperia. Lisätietoja opettajalta 050 365 0256. Ilm. 21.1.2019 mennessä.

### 110347 PIIRUSTUS JA MAALAUUS

Opistotalo • ti 18.00-20.30

15.1.–9.4.2019 (ei 5.3.) • Mari Mulari • 36 t • Kurssimaksu 75,00 € • max 15 osallistujaa

Hiotaan opiskelijan omaa havaintokykyä sekä kehitetään kuvallisen ilmaisun taitoja. Ryhmään voi tulla työskentelemään tutulla tekniikalla tai ottamaan haltuun uusia välineitä. Pääasialliset tekniikat ovat kuivapastelli, akvarelli ja akryyli (Huom! ei öljyväri!). Ohjelmaan sisältyy elävän mallin maalausta kahdella kokoontumiskerralla. Ota valitsemasi piirustus- tai maalaustekniikan välineet mukaan! Ilm. 10.1.2019 mennessä.

### 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.

### 110349 PIIRUSTUSTAIKIDOTTOMAT

Opistotalo • to 18.00-20.30 ja la 13.00-15.30

17.1., 19.1. ja 24.1.2019. • Mari Mulari • 9 t • Kurssimaksu 19,00 € • max 15 osallistujaa

Tässä oivallinen lupaus vuodelle 2019: ota piirustusmörköä sarvista ja liity piirustustaidottomat-ryhmään! Jokaisella on oikeus taideharrastukseen. Jos koet olevasi taidoton piirtäjä ja toivot tilanteeseen muutosta, liity toisten samankaltaisten joukkoon! Opetellaan piirtämistä ja kuvailmaisun alkeita yhdessä harjoitellen. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### 110393 PIIRUSTUKSEN JA MAALAUKSEN MONIRYHMÄ

Opistotalo • pe 17.00-17.45 • 25.1.2019

Mari Mulari • 34 t • Kurssimaksu 70,00 € • max 4 osallistujaa

Moniryhmä on tarkoitettu taiteen harrastajille, joilla on vaikea päästä säännöllisesti yhteen kuvataiteen ryhmistä. Moniryhmäläisillä on yksi yhteinen kokoontuminen, jossa suunnitellaan syyskaudelle kullekin oma aikataulu. Ryhmän jäsenet työskentelevät kauden aikana kuvataiteen muissa ryhmissä (yht. 11 x 3 oppituntia). Ryhmissä työskennellään omilla välineillä pääasiassa omien aiheiden parissa. Huomioithan, että öljyväreillä työskentely ei ole sallittua kaikissa ryhmissä. Ota yhteys opettajaan puh. 050 365 0256. Ilm.21.1.2019 mennessä.

### 110350 MAALAUSTAITEEN TYÖPAJA, SENIOREILLE (\*\*\*) katso sivu 3)

Opistotalo • pe 13.00-15.30

11.1.–5.4.2019 • Mari Mulari • 36 t • Kurssimaksu 74,00 € • max 15 osallistujaa

Senioireille (väh. 63 v) ja eläkeläisille, mukaan voivat tulla myös ei seniori-ikäiset. 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. toimistossa 8.1. 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.

### **110352 ÖLJYVÄRIMAALAUS**

Opistotalo

ke 18.00-20.30

16.1.–10.4.2019

Mari Mulari • 36 t • Kurssimaksu 75,00 € • max 15 osallistujaa

Opiskellaan öljyvärimaalauksen perusteita annettujen ja omien aiheiden kautta. Tule aloittamaan uusi harrastus tai syventämään aiemmin opittua! Omat välineet mukaan! Ilm.14.1.2019 mennessä.

### **110378 ELÄVÄN MALLIN PIIRUSTUS**

Opistotalo

to 18.00-20.30

11.4.–9.5.2019

Mari Mulari • 12 t • Kurssim. 39 €, materiaalim. 3 € • max 12 osallistujaa

Piirretään alastonmallia havaintopohjaisesti hiilellä ja ruskoliidulla. Harjoitellaan viiva- ja valööripiirustusta, muodon ja mittasuhteiden hahmottamista sekä croquis-harjoittelua. Elävän mallin piirtäminen on erinomaista perusharjoittelua kaikille kuvataiteen harrastajille lähtötasosta riippumatta! Käytettävät välineet saat kurssipaikalta. Ilm.8.4.2019 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 p. 050 365 0256. Ilm.27.5.2019 mennessä.

## **Muu taide**

### **110353 POSLIININMAALAUS, TYÖPAJA A**

Opistotalo

ma 15.15-17.45

14.1.–1.4.2019

Eini Kestilä • 33 t • Kurssimaksu 68,00 € • max 14 osallistujaa

Maalataan posliininmaalaukselle ominaisia aihekokonaisuuksia, syvennetään väline- ja materiaalitietoutta sekä opiskellaan erilaisia tekniikoita. Sopii myös aloittelijoille. Kurssimaksuun sisältyy esineiden poltot. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### **110354 POSLIININMAALAUS, TYÖPAJA B**

Opistotalo

ma 18.00-20.30

14.1.–1.4.2019

Eini Kestilä • 33 t • Kurssimaksu 68,00 € • max 14 osallistujaa

Sisältö kuten 110353 Posliininmaalauk, työpaja A. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### **110355 POSLIININMAALAUS, PÄIVÄTYÖPAJA**

Opistotalo

ti 13.30-16.00

15.1.–2.4.2019

Eini Kestilä • 33 t • Kurssimaksu 68,00 € • max 14 osallistujaa

Sisältö kuten 110353 Posliininmaalauk, työpaja A. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### **110356 KERAMIIKAN PÄIVÄRYHMÄ**

Opistotalo

to 12.00-14.30

17.1.–4.4.2019

Haapasalo Laura • 33 t • Kurssimaksu 68,00 € • max 13 osallistujaa

Alussa tehdään opettajan laatimia harjoitustöitä, joiden kautta tutustutaan keramiikan tekemiseen ja materiaalin tuntemukseen. Sen jälkeen töitä voi tehdä omien mieltymysten mukaan käyttöesineistä veistoksiin. Aloittelijat ja kokeneemmatkin saven muokkaajat sopivat samaan ryhmään. Kurssi rohkaisee kokeiluun ja luovuuteen saven työstössä. Kurssimaksuun sisältyy esineiden poltot. Tarvittavaa materiaalia voi ostaa kurssipaikalta. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### **110357 KERAMIIKAN ILTARYHMÄ**

Opistotalo

to 18.00-20.30

17.1.–4.4.2019

Haapasalo Laura • 33 t • Kurssimaksu 68,00 € • max 14 osallistujaa

Alussa tehdään opettajan laatimia harjoitustöitä, joiden kautta tutustutaan keramiikan tekemiseen ja materiaalin

tuntemukseen. Sen jälkeen töitä voi tehdä omien mieltymysten mukaan käyttöesineistä veistoksiin. Aloittelijat ja kokeneemmatkin saavat muokkaaajat sopivat samaan ryhmään. Kurssi rohkaisee kokeiluihin ja luovuuteen saavien työstössä. Kurssimaksuun sisältyy esineiden poltot. Tarvittavaa materiaalia voi ostaa kurssipaikalta. Ilm.14.1.2019 mennessä

### 110358 KERAMIIKAN LYHYTKURSSI

Opistotalo

la ja su 11.00-16.30

14.4., 27.4. ja 28.4.2019

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 lasittamien työt tai voit jatkaa muotoilua ilman lasitusta. Savea voi ostaa kurssipaikalta. Oma essu ja eväät mukaan. Sopii sekä konkareille että aloittelijoille. Ilm.8.4.2019 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.

### 110360 LASITYÖPAJA A

Opistotalo • ke 14.30-17.00

16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3. ja 10.4.2019

Eini Kestilä • 21 t • Kurssimaksu 56,00 € • max 10 osallistujaa

Tutustutaan lasinsulatuksen teoriaan, erilaisiin sulatuksessa käytettäviin materiaaleihin, muotteihin sekä eri tekniikkoihin. Tehdään erilaisia sulatustöitä (vateja ja erilaisia koriste esineitä) uusiokäytettävistä pulloista, purkeista, ikkunalasista sekä sulatelasista. **Uutena: Sulatetaan lasille mustavalkoisia VALOKUVIA.** Opiskelijat hankkivat itse materiaalin. Kurssimaksuun kuuluu poltoissa käytettävät eristysaineet. Soveltuu aloittelijoille, naisille ja miehille sekä lasitöitä jo tehneille. Käytössä on uusia muotteja. Tehdään myös vaativampia lasitöitä. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### 110361 LASITYÖPAJA B

Opistotalo • ke 17.15-19.45

16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3. ja 10.4.2019

Eini Kestilä • 21 t • Kurssimaksu 56,00 € • max 10 osallistujaa

Sisältö kuten 110360 Lasityöpaja A. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### 110362 VIIKINKI- JA HOPEAKETJUT

Opistotalo

ti 17.30-20.00

22.1.–9.4.2019

Anu Tikkanen • 33 t • Kurssimaksu 67,00 € • max 14 osallistujaa

Opitaan avolenkkiketjujen kokoaminen ja työvälaineiden käyttö. Valmistetaan veivaamalla, sahaamalla, punomalla, virkkaamalla ja kutomalla aidosta hopealangasta ketjuja (muinais-, perhos-, kuningas- ja kudottu viikinkiketju). Soveltuu aloittelijoille sekä aikaisemmin hopeatöitä tehneille. Tarvittavia materiaaleja voi ostaa kurssipaikalta. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 110363 VIIKINKI- JA HOPEAKETJUNEN JATKOKURSSI

Opistotalo

ti ja to 17.00-19.30

7.5.–23.5.2019

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 tekniikkoihin 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.

### **110382 LASIKORUT**

Opistotalo

ke 17.00-21.15

20.2.2019

Eini Kestilä • 5 t • Kurssimaksu 13,50 € • max 11 osallistujaa

Tehdään lasikoruja sulattamalla erilaisia laseja kuten sulate- ja ikkunalaseja. Käytetään myös erilaisia koristelaseja ja muita koristeaineita. Kurssipaikalla on myytävänä töihin tarvittavia laseja, värejä ja tarvikkeita. Ilm.14.2.2019 mennessä.

### **110383 LUSIKOISTA JA HAARUKOISTA KORUJA**

Opistotalo

pe 17.00-20.15, la 10.00-17.00

8.2.–9.2.2019

Eini Kestilä • 12 t • Kurssimaksu 33,00 € • max 10 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan ranne-, korva- ja kaulakoruja sekä sormuksia. Tarvitaan hopea- tai alpakkalusikoita, jotka opiskelija voi tuoda mukanaan. Kurssipaikalta on myös ostettavissa tarvittavia materiaaleja. Osanottajille lähetetään ennakkoon tarkemmat ohjeet. Lisätietoja saa opettajalta puh. 0400 578 727. Ilm.4.2.2019 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.

### **110386 SISÄKUMIKORUT**

Opistotalo

ke 17.00-21.15

20.3.–20.3.2019

Eini Kestilä • 5 t • Kurssimaksu 13,50 € • max 12 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan esim. polkupyöränsäkumista leikkaamalla erilaisia koruja (riipuksia, korvakoruja ja rannerenkaita). Yhdistetään niihin erilaisia helmiä ja muita koristemateriaaleja. Kurssipaikalla on myytävänä töihin tarvittavia materiaaleja. Osanottajille lähetetään ennakkoon tarkemmat ohjeet. Ilm.13.3.2019 mennessä.

### **110387 EMALIKORUJA**

Opistotalo

pe 17.00-20.15, la 10.00-17.00

5.4.–6.4.2019

Eini Kestilä • 12 t • Kurssimaksu 33,00 € • max 10 osallistujaa

Valmistetaan koruja ja pieniä korurasioiden kansia. Erimallisia kuparipohjia värjätään emaliväreillä ja poltetaan emaliuunissa. Harjoitellaan eri koristelutekniikoita mm. sraffito-, kuparilanka- ja emaliliimakoristelua sekä sabluunan käyttöä. Kurssipaikalla on ostettavissa tarvittavia materiaaleja. Lisätietoja opettajalta puh. 0400 578 727. Ilm.27.3.2019 mennessä.

### **110388 VALOKUVUKSEN PERUSTEET**

Opistotalo

ma 16.30-19.00

21.1.–18.3.2019 (ei 4.3. ja 11.3.)

Sonja Sinisalo • 24 t • Kurssimaksu 51,00 € • max 15 osallistujaa

Tutustutaan valokuvauksen perusteisiin perehtymällä kameran tekniisiin ominaisuuksiin ja valokuvan peruselementteihin.

Erilaisten kuvaustehtävien kautta kehitetään omaa kuvallista ilmaisua. Sopii kaikille valokuvauksesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman kameran mukaan. Yksi kuvausretki sovitaan. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### **110389 VALOKUVAUKSEN JATKOKURSSI**

Opistotalo

ma 16.30-19.00

25.3.–13.5.2019 (ei 8.4. ja 22.4.)

Sonja Sinisalo • 24 t • Kurssimaksu 51,00 € • max 15 osallistujaa

Syvennämme osaamistasi kameran hallinnassa ja opimme uutta valokuvauksesta. Erilaisten kuvaustehtävien kautta kehitämme omaa kuvallista ilmaisua. Sopii kaikille valokuvauksen perusteet jo hallitseville. Ota oma kamera mukaan. Kaksi kok. kertaa (kuvausretket) sovitaan ryhmän kanssa. Ilm.18.3.2019 mennessä.

### **110390 KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET**

Opistotalo

to 17.00-19.00

21.3.–16.5.2019

Sonja Sinisalo • 20 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 15 osallistujaa

Tekisikö sinun mieli parannella kuviasi jälkikäteen? Tutustumme kuvankäsittelyyn Adobe Photoshop -ohjelman avulla. Opetellaan mm. valotuksen korjausta ja väritasapainon hallintaa, kuvakoon ja rajauksen muuttamista sekä ohjelman käyttämistä luovassa valokuvauksessa. Osallistumien ei vaadi aikaisempaa kokemusta kuvankäsittelystä. Ilm.18.3.2019 mennessä.

### **110391 KALLIGRAFIA KURSSI**

Opistotalo

la-su 9.00-14.30

4.5.–5.5.2019

Pauliina Yliiniitty • 12 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 18 osallistujaa

Tutkimme kyrillisten aakkosten isoja kirjaimia ja näiden erityispiirteitä. Sovellamme näitä omaan tuttuun latinalaiseen aakkostoon. Toteutamme työn, jossa kirjaimet kyrillisin vivahtein ovat joko otsikkotekstinä tai itsenäisenä taideteoksena. Voit tehdä korttipohjia tai pohjia muille kalligrafisille töille kontaktivärjäuksen 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 ennakoon. Ilm.23.4.2019 mennessä.

### **110392 KLASSINEN KUVANVEISTO**

Opistotalo

ti ja to 17.00-19.30

16.4.–6.6.2019 (ei 18.4., 30.4 ja 2.5.)

Tuomas Järvinen • 36 t • Kurssimaksu 180,00 € • max 12 osallistujaa

Käsitellään ihmisen plastisen anatomian perusteet, tukirungon rakentaminen, savimateriaalin tekniikka. Tehdään savimuovausta havainnosta, aiheena alastonmalli. Sopii aloittelijoille sekä harjaantuneille tekijöille. Mukaan tarvitet sopivan suojavaatetuksen, työkäsiineet, luonnospaperia A4, lyijykyniä 2B-5B. Muita tarvittavia materiaaleja voi ostaa kurssipaikalta. Lisätietoja opettajalta p. 044 021 8914. Ilm.1.4.2019 mennessä.

## **KÄDENTÄIDOT**

Lisätietoja koulutussuunnittelija Mervi Kutuniva puh. 040 487 3015.

### **110419 PITSINNYPLÄYS A**

Opistotalo

ti 12.00-14.30

15.1.–26.3.2019

Soile Ylitulkki • 30 t • Kurssimaksu 57,00 € • max 10 osallistujaa

Sopii aloittelijoille ja pitempään nypläystä harrastaneille. Aloittelija voi tutustua nypläyksen alkeisiin opiston työvälineillä, joten välinehankinta ei ole heti ajankohtainen. Pidemmälle ehtineet voivat nyplätä erilaisilla tekniikoilla mm. liinoja, reunapitsejä, verhoja, seinävaatteita, tauluja, koristeita, kukkia ja asusteita. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### **110420 PITSINNYPLÄYS B**

Opistotalo

ti 15.00-17.30

15.1.–26.3.2019

Soile Ylitulkki • 30 t • Kurssimaksu 57,00 € • max 12 osallistujaa

Sisältö kuten 110419 Pitsinnypläys A. Ilm.10.1.2019 mennessä.

**110421 Pitsinnypläys C****(\*\*\* katso sivu 3)**

Lapin ammattiopisto Porokadun toimipiste

ke 17.30-20.00

16.1.–27.3.2019

Soile Ylitulkki • 30 t • Kurssimaksu 57,00 € • max 12 osallistujaa

Senioreille (väh. 63 v) ja eläkeläisille. Mukaan voivat tulla myös ei seniori-ikäiset. Sisältö kuten 110419 Pitsinnypläys A,

**Ilm. toimistossa 14.1.2019 mennessä.****110422 HARDANGER-REIKÄOMPPELU****(\*\*\* katso sivu 3)**

Opistotalo

pe 12.30-15.00

18.1.–29.3.2019

Martta Niemi • 30 t • Kurssimaksu 57,00 € • max 12 osallistujaa

Senioreille (väh. 63 v) ja eläkeläisille. Mukaan voivat tulla myös ei seniori-ikäiset. Hardanger-kirjonta on saanut nimensä

Norjan Hardanger-vuonosta, jonka alueella sitä ommeltiin jo 1700-luvulla. Sovellamme näitä perinteisiä geometrisia

kuviointimalleja nykyajan materiaaleihin ja tarpeisiin. **Ilm. toimistossa 15.1.2019 mennessä.****110423 KUDONTA KANGASPUILLA**

Opistotalo/kutomio

ti 18.00-19.30

29.1.–9.4.2019

Tarja Ylitapio • 20 t • Kurssimaksu 49,00 € • max 10 osallistujaa

Kudotaan yksilöllisiä miniryijyjä, mattoja, huopia ja liinoja ym. opiskelijoiden toiveiden mukaisesti. Käytetään yhteisiä tai

yksilöloimia. Töiden valmistuminen edellyttää omaehtoista työskentelyä ohjattujen kokoontumisten välillä. Materiaalit

voidaan hankkia yhteisesti tai käyttää omia lankoja. Sopii myös vasta-alkajille. **Ilm.25.1.2019 mennessä.****110424 RENNOSTI OMMELLEN**

Opistotalo

ke 17.30-20.00

6.2.–3.4.2019

Helka Mäkinen • 24 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 10 osallistujaa

Valmistetaan omien toiveiden mukaisia vaatteita aikuisille tai lapsille. Käydään läpi vaatteiden tekeminen kaavojen

valinnasta ompelemiseen, sovittamiseen ja sovituserämuutosten tekemiseen ja viimeistelyyn. Samalla opitaan uusia niksejä

ompeluun. Mukaan kaavapaperia, perusompelutarvikkeet ja muut materiaalit valitun työn mukaan. **Ilm.4.2.2019****mennessä.****110425 OMPELUPAJA**

Opistotalo

pe 17.30-20.45

la 10.00-15.00

1.2., 9.2., 15.2. ja 23.2.2019

Sanna Mommo • 20 t • Kurssimaksu 54,00 € • max 12 osallistujaa

Kok. Tervetuloa innostumaan ompelusta. Kevään pajassa voit tuunata ja muokata omia vaatteitasi, ommella itselle tai

lapselle uusia tai tutustua muuten vaan ompelun helppoihin kikkoihin. Oman koneen voi ottaa matkaan. **Ilm.28.1.2019****mennessä.****110426 BIKINIT KESÄKSI**

Opistotalo

la 9.00-15.00

16.3.2019

Helka Mäkinen • 7 t • Kurssimaksu 20,00 € • max 10 osallistujaa

Tee itsellesi bikinit kesäksi! Kurssilla opitaan tapoja muokata rintaliivikaavat bikinikäyttöön, saadaan vinkkejä lycran

ompeluun ja muihin bikinien materiaaleihin. Rintaliivikurssin jatko, sopii jo liivit ommelleille. Omat kaavat ja materiaalit

mukaan. **Ilm.11.3.2019 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 tynyihin, huiveihin tai vaatteiksi. Materiaalimaksu sisältää kurssilla tarvittavat värit, kankaat ja tarvikkeet. Materiaalimaksu 5 € maksetaan opettajalle. Ilm.7.5.2019 mennessä.

### 110430 MINIATYYRIASKARTELU

Opistotalo

ma 18.30-20.00

21.1.–1.4.2019

Laura Kantola • 20 t • Kurssimaksu 50,00 € • max 12 osallistujaa

Aikuisille. Askarrellaan eri tekniikoita hyödyntäen miniatyyrimiljö esimerkiksi puutarha ruukkuun, kasvihuone tai keijun koti lyhtyyn. Mahdollista sisustaa myös omaa nukkekotia. Lisäksi valmistetaan miljööseen sopivia miniatyyriesineitä. Ota mukaan ruukku, lyhty, nukkekoti tms. Lisäksi tarvitset saksen, mattoveitsen, pinsetit, yleis- ja pikaliimaa, kyniä, akryylimaalaa, kangaspalasia, metallilankaa, helmiä, yms. Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta. Opettajan työvälineitä saa lainata. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 110433 NEULOMISEN ALKEET

Opistotalo

to 16.45-19.15

24.1.2019

Laura Kantola • 3 t • Kurssimaksu 11,00 € • max 12 osallistujaa

Opitaan neulomisen alkeet: silmukoiden luominen, oikea ja nurja silmukka, kavennus ja lisäys sekä pudonneen silmukan nosto. Opettajalta saa lainaan puikot. Materiaalimaksu villalangasta 1 € maksetaan opettajalle. Kurssin jälkeen on hyvä jatkaa Villasukkakurssille. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 110434 VILLASUKKAKURSSI

Opistotalo

ti 16.45-17.45

29.1.–12.3.2019

Laura Kantola • 8 t • Kurssimaksu 28,00 € • max 12 osallistujaa

Haaveiletko villasukkien kutomisesta? Kurssilla on mahdollisuus oppia kutomaan yksinkertaiset perusvillasukat, koristeelliset kirjoneule- tai pitsisukat. Jokainen omien taitojen mukaan. Kurssi sopii jo neulomista osaaville tai Neulomisen alkeet -kurssin käyneille. Opiskelijat hankkivat itse materiaalin eli langat ja siihen sopivat puikot ja virkkuukoukun. Opettaja neuvoo materiaalien hankinnassa sähköpostitse ennen kurssin alkua. Ilm.16.1.2019 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

Väreileikkiä 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

Lisätietoja taideaineiden suunnittelijaopettaja Jouni Ylijääskö puh. 040 487 3018.

### 119824 PÄIVÄNIKKARIT

Hallitie 23 • ma 13.30-16.45

14.1.–8.4.2019 • Jouni Ylijääskö • 48 t • 98,50 € • max 13

Perustason kurssi. Ilm. 9.1.2019 mennessä.

### 119825 PUUTYÖN ILTARYHMÄ A

Hallitie 23 • ma 17.30-20.45

14.1.–8.4.2019 • Jouni Ylijääskö • 48 t • 98,50 € • max 12

Katso syksyn kurssi 119802. Ilm. 8.1.2019 mennessä.

### 119826 SENIOREIDEN PUUTYÖ A

(\*\*\* katso sivu 3)

Hallitie 23 • ti 9.00-12.15

15.1.–16.4.2019 • Pentti Parkkinen • 52 t • 106,50 € • max 12

Perustason kurssi. Tarkoitettu senioreille (väh. 63 v) ja eläkeläisille. Ilm. toimistossa 9.1.2019 mennessä.

### 119827 SENIOREIDEN PUUTYÖ B

(\*\*\* katso sivu 3)

Hallitie 23 • ti 13.30-16.45

15.1.–16.4.2019 • Pentti Parkkinen • 52 t • 106,50 € • max 12

Perustason kurssi. Tarkoitettu senioreille (väh. 63 v) ja eläkeläisille. Ilm. toimistossa 9.1.2019 mennessä.

**119828 RANTAVIIRIN PUUTYÖ**

Lapin ammattiopisto, Jokiväylä 9 • ti 17.30-20.45  
15.1.–16.4.2019 • Pasi Värinen • 52 t • 106,50 € • max 12  
Katso syksyn kurssi 119805. Ilm. 9.1.2019 mennessä.

**119829 PUUTYÖN AAMURYHMÄ**

Hallitie 23 • ke 9.00-12.15  
16.1.–17.4.2019 • Pentti Parkkinen • 52 t • 106,50 € • max 13  
Perustason kurssi. Ilm.14.1.2019 mennessä.

**119830 PUUTYÖN TYÖPAJA**

Hallitie 23 • ke 13.30-16.45  
9.1.–17.4.2019 (ei 10.4.) • Jouni Ylijääskö • 52 t • 106,50 € • max 13  
Katso syksyn kurssi 119807. Ilm. 4.1.2019 mennessä.

**119831 PUUTYÖN ILTARYHMÄ B**

Hallitie 23 • ke 17.30-20.45  
9.1.–17.4.2019 (ei 10.4.) • Jouni Ylijääskö • 52 t • 106,50 € • max 13  
Katso syksyn kurssi 119802. Ilm. 4.1.2019 mennessä.

**119832 AAMUNIKKARIT**

Hallitie 23 • to 9,00-12.15  
10.1.–4.4.2019 • Jouni Ylijääskö • 48 t • 98,50 € • max 13  
Keskitason/kädentaitojen ylläpitokurssi. Ilm. 7.1.2019 mennessä.

**119833 METALLITYÖ**

Lapin ammattiopisto, Jokiväylä 9 • to 17.00-20.15  
24.1.–4.4.2019 • Lauri Ylikulppi • 40 t • 85 € • max 12  
Katso syksyn kurssi 119810. Ilm. 21.1.2019 mennessä.

**119834 NIKKARIPAJA**

Hallitie 23 • to 17.30-20.45  
17.1.–11.4.2019 • Tuomas Puranen • 48 t • 98,50 € • max 13  
Perustason kurssi. Ilm. 14.1.2019 mennessä.

**119835 MIESTEN PUUTYÖ**

Hallitie 23 • pe 17.30-20.45  
18.1.–12.4.2019 • Pentti Parkkinen • 48 t • 98,50 € • max 13  
Keskitason/kädentaitojen ylläpitokurssi. Ilm. 14.1.2019 mennessä.

**119836 PUUTYÖ JA HUONEKALUJEN KUNNOSTUS**

Hallitie 23 • la 15.00-19.15  
26.1., 9.2., 16.2., 16.3., 30.3. ja 27.4.2019  
Miia Alakontio • 30 t • 61,50 € • max 13  
Katso syksyn kurssi 119813. Ilm.21.1.2019 mennessä.

**119837 PUUTYÖ JA ENTISÖINTI**

Hallitie 23 • su 9.00-14.15  
20.1., 3.2., 24.2., 24.3., 7.4., ja 14.4.2019  
Pertti Turunen • 36 t • 74 € • max 12  
Katso syksyn kurssi 119814. Ilm. 14.1.2019 mennessä.

**119838 SENIOREIDEN VERHOILUKURSSI**

(\*\*\* katso sivu 3)

Hallitie 23 • ma 9.00-12.15  
14.1.–25.3.2019 • Maj-Lis Wahlroos • 40 t • 82 € • max 11  
Katso syksyn kurssi 119815. Ilm. toimistossa 8.1.2019 mennessä.

**119839 VERHOILTUJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS I A**

Hallitie 23 • su 9.00-14.15  
27.1., 10.2., 17.2., 17.3., 31.3. ja 28.4.2019  
Maj-Lis Wahlroos • 36 t • 74 € • max 11  
Katso syksyn kurssi 119816. Ilm. 21.1.2019 mennessä.

**119840 VERHOILTUJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS I B**

Hallitie 23 • ti 17.30-20.45  
15.1.–26.3.2019 • Maj-Lis Wahlroos • 40 t • 82 € • max 11  
Katso syksyn kurssi 119816. Ilm. 10.1.2019 mennessä.

### **119841 VERHOILTUJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS II**

Hallitie 23 ● la 9.00-14.15  
12.1., 26.1., 9.2., 16.2., 16.3. ja 30.3.2019  
Maj-Lis Wahlroos ● 36 t ● 74 € ● max 11  
Katso syksyn kurssi 119818. Ilm. 7.1.2019 mennessä.

### **119842 AKUSTISEN KITARAN JA BASSON RAKENTAMINEN**

Hallitie 23 ● la 9.00-13.15  
19.1., 2.2., 23.2., 23.3., 6.4. ja 13.4.2019  
Reino Vanhatalo ● 30 t ● 62 € ● max 12  
Katso syksyn kurssi 119819. Ilm. 14.1.2019 mennessä.

### **119843 SÄHKÖKITARAN RAKENTAMINEN**

Hallitie 23 ● la 14.00-18.15  
19.1., 2.2., 23.2., 23.3., 6.4. ja 13.4.2019  
Reino Vanhatalo ● 30 t ● 62 € ● max 12  
Katso syksyn kurssi 119820. Ilm. 14.1.2019 mennessä.

### **119844 PINTAKÄSITTELY RUISKULLA**

Hallitie 23 ● ti 17.00-20.15  
2.4.2019 ● Jouni Ylijääskö ● 4 t ● 10 € ● max 8  
Katso syksyn kurssi 119821. Ilm. 25.3.2019 mennessä.

### **119845 SORVAUKSEN JATKOKURSSI A**

Hallitie 23 ● to 13.30-16.45  
31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3. ja 11.4.2019  
Pasi Vierelä ● 24 t ● 54 € ● max 8  
Opiskellaan perinteistä puunsorvausta lieriö- ja ontelosorvaustekniikoita hyödyntäen. Sopii myös aloittelijoille. Ilm. 28.1.2019 mennessä.

### **119846 SORVAUKSEN JATKOKURSSI B**

Hallitie 23 ma, ti, to ja pe 17.00-20.15, la 9.00-14.15  
4.3., 5.3., 7.3., 8.3. ja 9.3.2019  
Jouni Ylijääskö ● 22 t ● 50 € ● max 8  
Katso 119845 Sorvauksen jatkokurssi A. Ilm. 25.2.2019 mennessä.

### **119847 PUUTYÖN KEVÄTKURSSI A**

Hallitie 23 ● ma ja ke 9.00-12.15.  
29.4.–27.5.2019 ● Pentti Parkkinen ● 32 t ● 65,50 € ● max 12  
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 ● 65,50 € ● max 12  
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 Wahlroos ● 32 t ● 65,50 € ● max 12  
Jatkokurssi. Harjoitellaan verhoilun perustekniikoita ja verhoilussa käytettävien työvälineiden käyttöä. Työstetään keskeneräisiä verhoilutöitä valmiiksi. Ilm. 25.4.2019 mennessä.

## **KIELET**

Lisätietoja koulutussuunnittelija Mervi Kutuniva puh. 040 487 3015.

### **Yksilö- ja pariopetus**

Kielistä järjestetään yksilöopetusta vähintään 10 oppitunnin (á 45 min) ja pariopetusta vähintään 15 oppitunnin mittaisina. Kurssisisällöt ja aikataulut sovitaan erikseen jokaisen opiskelijan kanssa. Yksilöopetuksen hinta on 280 €/10 h/opiskelija ja pariopetuksen 222 €/15 h/opiskelija. Opisto ei hanki opiskeluparia. Kurssimaksun voi maksaa ainoastaan yksityinen henkilö, ei työnantaja, yritys, yhdistys, seura tms. Oppitunnit on peruttava vähintään kolmea arkipäivää aikaisemmin, muussa tapauksessa ne lasketaan pidetyiksi. Tiedustelut rehtori Tarja Konola-Jokinen, puh. 040 487 3016 tai tarja.konola-jokinen@rovala.fi

## Suomi

### 120104 FINNISH FOR FOREIGNERS -SUOMEN alkeet

Opistotalo

ma ja ke 16.30-18.00

21.1.–27.2.2019

Anita Vizner • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Finnish for beginners. The course requires reading and writing skills. Teaching in Finnish. Material in photocopies.

Registration by 17.01.2019. Alkeiskurssi. Opetus suomeksi. Sopii opiskelijoille, jotka eivät ole opiskelleet suomen kieltä. Edellytetään luku- ja kirjoitustaitoa. Taso 0. Monistemateriaali. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 120105 SUOMEN JATKO

Opistotalo

ma ja ke 16.30-18.00

11.3.–17.4.2019

Anita Vizner • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

This course is for those who have learned already basic things. We are studying more phrases and vocabulary so you can survive in everyday discussions. Teaching language is Finnish. Level 1. Registration by 28.2.2019. Sanastoa ja fraaseja arjen keskustelutilanteisiin. Tarkoitettu alkeiskurssin käyneille. Opetus suomeksi. Taso 1. Monistemateriaali.

Ilm.28.2.2019 mennessä.

### 120107 SUOMEN JATKO 2

Opistotalo

to 16.30-18.00

24.1.–25.4.2019

Anita Vizner • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

This course is for those who have learned already basic things. We are studying more phrases and vocabulary so you can survive in everyday discussions. Teaching language is Finnish. Level 1. Registration by 18.1.2019. Sanastoa ja fraaseja arjen keskustelutilanteisiin. Tarkoitettu suomen alkeet ja alkeisjatkon käyneille. Opetus suomeksi. Taso 1.

Monistemateriaali. Ilm.18.1.2019 mennessä. (ei 7.4., 18.4.)

### 120108 YKI-VALMENNUS

Opistotalo

ma ja ke 18.15-19.45

4.2.–20.3.2019

Anzhelika Huhtala • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Koulutus valmentaa Yleisten kielitutkintojen suomen kielen keskitason testiin. Koulutus sisältää kielen eri osa-alueiden ja YKI-testiin kuuluvien testirakenteiden harjoitteita. Kurssilla ohjataan myös itsenäiseen työskentelyyn ja tutustutaan olemassa olevaan verkkomateriaaliin. Koulutuksessa tutustutaan kielistudiotoimintaan. Ilm.29.1.2019 mennessä.

## Ruotsi

### 120204 RUOTSIN KIELEN ELVYTYSKURSSI, JATKO

Opistotalo

to 17.00-18.30

24.1.–4.4.2019

Ulla Nordgren • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Kerrataan ruotsin ääntämistä, perussanastoa ja -kielioppia. Vahvistetaan kykyä keskustella arkipäivän asioista ruotsiksi. Aihepiireinä ovat mm. matkailu, ravintolassa asiointi, hotelliin kirjautuminen sekä tien kysyminen ja neuvominen. Taso 1-2. Oppikirja: Hålligång 1. Ilm.22.1.2019 mennessä.

### 120205 RUOTSI, JATKO

Opistotalo

ti 17.30-19.00

22.1.–2.4.2019

Ulla Nordgren • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Parannetaan ruotsin suullista kielitaitoa arkielämän viestintätilanteissa, sekä kerrataan peruskielioppia. Aiheina mm. sähköposti- ja tekstiviestien kirjoittaminen, asuminen, juhlat, ostosten tekeminen ja mielipiteen ilmaisu. Lisäksi keskustellaan ajankohtaisista aiheista. Taso 2-3. Oppikirja: Hålligång 2. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 120206 RUOTSIN ALKEET, JATKO

Opistotalo

to 18.45-20.15

24.1.–4.4.2019

Ulla Nordgren • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Sopii vasta-alkajille ja keskeytyneiden alkeisopintojen jatkajille. Kerrataan syksyllä opittua. Uusina aiheina mm. ostosten tekeminen ja kahvilassa asiointi sekä koti-illasta kertominen. Opetellaan ääntämistä, hyödyllisiä fraaseja ja peruskieliopin keskeisiä asioita. Paljon puhetehtäviä. Taso 0. Oppikirja: Lycka till!, kpl 10-. Ilm.21.1.2019 mennessä.

## Englanti

### 120316 ENGLISH FOR YOU, TOO 1, JATKO

Opistotalo

ti 17.00-18.30

15.1.–9.4.2019

Terhi Joki • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 18 osallistujaa

Heille, jotka haluavat jatkaa englannin alkeita tai kerrata perusteita. Kurssi on reippaahkosti etenevä ja puhetta sekä kuuntelua painottava. Kotitehtäviä. Taso 0-1. Ensimmäiselle kokoontumiskerralle et tarvitse kirjaa. Oppikirja: English for you, too! Book 1. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### 120317 ENGLISH FOR YOU, TOO 2, JATKO

Opistotalo

ke 16.30-18.00

16.1.–10.4.2019

Terhi Joki • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 18 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Heille, jotka ovat jo opiskelleet alkeet ja haluavat jatkaa siitä, mihin viimeksi jäivät. Runsaasti puhe- ja kuunteluharjoituksia. Pyritään nimenomaan aktiiviseen kielitaitoon eikä niinkään asioiden ulkoa muistamiseen. Kotitehtäviä. Taso 1. Ensimmäiselle kokoontumiskerralle et tarvitse kirjaa. Oppikirja: English for you, too! Book 2. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### 120318 ENGLISH FOR YOU, TOO 3, JATKO

Opistotalo

to 17.00-18.30

17.1.–4.4.2019

Terhi Joki • 22 t • Kurssimaksu 50,00 € • max 15 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Heille, joilla on jo vahvat perusteet hallussa. Opitaan lisää puheen sujuvuutta sekä puhevarmuutta, kartutetaan aktiivista sanavarastoa ja terävöitetään korva kuulemaan tarkemmin. Rakenteita tarpeen mukaan. Pääpaino kuitenkin puheessa ja kuuntelussa. Kotitehtäviä. Ensimmäiselle kokoontumiskerralle et tarvitse kirjaa. Taso 2. Oppikirja: English for you, too! Book 3. Ilm.15.1.2019 mennessä.

### 120320 EVERYDAY ENGLISH

Opistotalo

ti 16.30-18.00

15.1.–2.4.2019

Sirkku Piispanen • 22 t • Kurssimaksu 50,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille, mutta mukaan voivat tulla kaikki, jotka haluavat oppia lisää. Tämä kurssi on Sinulle, joka haluat syventää englannin rakenteiden ja sanavaraston osaamista sekä aktivoida suullista kielitaitoasi runsaiden harjoitusten avulla. Laitetaan ruokaa sekä kotona, että syödään ulkona, kunnostetaan kotia, tutustutaan uusiin ihmisiin, opitaan lisää lentomatkestamisessa tarvittavaa kieltä sekä matkustellaan Singaporessa ja Australiassa. Lisäksi englanninkielisten maiden kulttuuriin tutustutaan erillisten kulttuuriosioiden avulla. Taso 2-3. Oppikirja: Everyday English 4. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### 120321 ENGLANTIA PUHUEN JA KUUNNELLEN

(\*\*\* katso sivu 3)

Opistotalo

ke 14.15-15.45

16.1.–20.3.2019 3

Sirkku Piispanen • 18 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 15 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Tule aktivoimaan kielitaitoasi runsaiden puhe- ja kuunteluharjoitusten avulla. Mausteeksi iloa ja huumoria! Kieltä opitaan käyttämällä sitä. Kirjan aiheet ovat jokapäiväiseen elämään liittyviä. Tunneilla käsitellään matkailua, ongelmatilanteita, vapaa-aikaa, harrastuksia, ostosten tekoa ja hyvää elämää. Rakenteiden hallinta ja sanavaraston kartuttaminen ovat osa oppimista. Sopii myös senioreille (väh. 63 v) ja eläkeläisille. Taso 2-3. Oppikirja: Stepping Stones 1 Ilm. toimistossa 14.1.2019 mennessä.

### 120322 LET'S TALK AND LISTEN, JATKO

Opistotalo

ke 18.15-19.45

16.1.–27.3.2019

Terhi Joki • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Puhe- ja kuuntelukurssi perustason taidot omaavalle. Tällä kurssilla puhutaan päät pyörryksiin ja kuunnellaan korvat kuumiksi. Arkipäivän aiheita kuten perhe, työ, vapaa-aika ja matkustaminen. Taso 2-3. Monistemateriaali. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### 120323 TAKE IT EASY AND LEARN

Opistotalo

ma 17.00-18.30

14.1.–25.3.2019

Sirkku Piispanen • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Tule oppimaan ja parantamaan englannin kielen taitoasi iloiseen ja rentoon ryhmään. Puhuminen ja kuullun



ymmärtämisen parantaminen ovat ryhmässä opiskelijoiden keskeisiä toiveita. Jatkoa syksyn kurssille, mutta kaikki perustiedot kielestä omaavat ovat tervetulleita mukaan. Oppikirja huomioi monipuolisesti eri kielitaidon osa-alueiden harjoittelun. Taso 3. Oppikirja: Stepping Stones 2. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### **120324 UPDATE YOUR CONVERSATION SKILLS**

Opistotalo

ke 16.00-17.30

16.1.–27.3.2019

Sirkku Piispanen • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Tämä ryhmä on tarkoitettu opiskelijalle, joka osaa jo paljon, mutta haluaa syventää ja kehittää lisää kielitaitoaan. Kirjan aihepiireinä ovat mm. kotiseutu, opiskelu ja työelämä, uutiset, kulttuuri, kansalaisaktiivisuus, vapaaehtoistyöt, taiteen tekeminen ja kokeminen sekä luonto, maisema ja vuodenaajat. Kurssi on jatkoa kevään kurssille, mutta mukaan voi hyvin tulla koska kukin jakso= Step on oma kokonaisuutensa. Taso 3. Oppikirja: Stepping Stones 2. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### **120325 ENGLISH FOR YOU, TOO 4-5, JATKO**

Opistotalo

ti 18.45-20.15

15.1.–26.3.2019

Terhi Joki • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

An upper-intermediate course for those who have a solid command on English but still want to seek out better ways to communicate and use English also outside the everyday settings. Some grammar points will be addressed, as well but the main emphasis will be on speech production and listening skills. Some homework will be given. Level 3-4. Ilm.10.1.2019 mennessä.

### **120326 LET'S TALK AND LISTEN! ADVANCED, JATKO**

Opistotalo

ma 17.00-18.30

21.1.–25.3.2019

Terhi Joki • 18 t • Kurssimaksu 73,00 € • max 8 osallistujaa

Small group. Have you had enough of books and grammar exercises? Would you rather activate your vast but passive vocabulary on a course that aims to enhance speaking and listening skills? Great, because on this course we do nothing but talk, talk and listen every now and then. Teaching is mainly in English, but if there is any need to check some grammar points, that will be done in Finnish. Topics vary from family affairs to current phenomena and beyond. Students' wishes will be taken into account, too. Some homework may be given. Level 4-5. Material in photocopy. Ilm.17.1.2019 mennessä.

## **Saksa**

### **120405 DEUTSCH 1, ALKEISJATKO**

Opistotalo

ke 16.30-18.00

23.1.–17.4.2019

Peter Sippel • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn Deutsch 1 - Saksan alkeet -kurssille. Kurssilla opetellaan mm. ääntämistä, tervehdyksiä ja esittäytymistä. Opi kertomaan itsestäsi perustietoja ja kyselemään keskustelukumppanisi vointia ja kuulumisia. Opetellaan saksan kielen perusasioita, kuten substantiivien suvut, epämääräisiä ja määräisiä artikkeleita, lauseen sanajärjestystä ja perussanastoa. Tekstejä kuunnellaan ja luetaan ääneen. Oppikirja: Einverstanden 1. Oppikirja: Einverstanden 1. Ilm.21.1.2019 mennessä.

### **120406 DEUTSCH 2, JATKO**

Opistotalo

ti 16.30-18.00

22.1.–16.4.2019

Peter Sippel • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille Deutsch 2. Kerrataan aikaisemmin opittuja asioita, kuten verbin taivutus, sanajärjestys, sija- ja aikamuodot. Opitaan prepositiot, sijamuodot, refleksiiviverbit. Harjoitellaan keskustelua, kuunnellaan ja luetaan tekstejä ääneen sekä tehdään kuunteluharjoituksia. Aiheena mm. ravintolassa asioiminen, ostosten teko, puhelimesta puhuminen, kohteliaisuudet, kirjeiden ja viestien aloitus ja lopetus, toivotukset, akkusatiivi, datiivi, perfekt ja imperfekt. Taso 1-2. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **120407 SAKSAN KERTAUSTA DEKKARIN AVULLA, JATKO**

Opistotalo

to 18.15-19.45

24.1.–25.4.2019

Peter Sippel • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 15 osallistujaa

Luetaan jännittäviä rikosjuttuja eri puolilta Saksaa. Tehdään tekstin avulla pieniä tehtäviä luetun ymmärtämisestä, sanastosta ja kieliopista. Oppimateriaali: Ernst-Klett kustantajan dekkarisarja "Tatort DaF". Taso 3. Ilm.22.1.2019 mennessä.

### **120408 DEUTSCH 3, JATKO**

Opistotalo

ti 18.15-19.45

22.1.–16.4.2019

Peter Sippel • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Kurssille osallistuminen edellyttää aiempia saksan opintoja (esim. Einverstanden 1&2 -oppikirja). Kurssin alussa kerrataan perusasioita. Harjoitellaan keskustelua, kuunnellaan ja luetaan tekstejä ääneen sekä tehdään kuunteluharjoituksia. Aiheena mm. sijamuotojen kertaus, prepositiot, genetiivi, aikamuodot ja adjektiivin taivutus. Taso 2. Oppimateriaali: [Einverstanden 3/ ISBN 951-1-21124-2. Ilm.17.1.2019 mennessä.](#)

## **Ranska**

### **120503 RANSKA, ALKEISJATKO**

Opistotalo

ma 18.00-19.30

21.1.–8.4.2019 (ei 25.2., 4.3., 11.3.)

Sylvain Boichot-Castagne • 22 t • Kurssimaksu 50,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn Alkeiskurssille. Ranskan kielen perusteita ja ääntämistä, tervehdykset ja esittäytyminen. Itsestä, perheenjäsenistä, iästä, asuinpaikasta, ammatista ja kiinnostuksen kohteista kertominen. Taso 0. Oppikirja: Escalier 1. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **120504 RANSKA I, JATKO**

Opistotalo

ti 18.00-19.30

22.1.–9.4.2019 (ei 26.2., 5.3., 12.3.)

Sylvain Boichot-Castagne • 22 t • Kurssimaksu 55,00 € • max 10 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Pienryhmä. Aiheena mm. maista ja kielistä keskusteleminen, vapaa-ajasta ja lomasta kertominen, ostosten tekeminen, hajuvesien historiaa. Taso 1-2. Escalier 2. Ilm. 17.1.2019 mennessä.

## **Venäjä**

### **120607 VENÄJÄN ALKEISJATKO**

Opistotalo

ma 18.00-19.30

28.1.–29.4.2019

Aila Lesonen • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn alkeiskurssille. Kyrilliset aakkoset: vokaalit ja konsonantit, persoona- ja possessiivipronominit, lukusanat, substantiivien suvut. Opitaan kirjoittamaan, lukemaan, ääntämään. Opiskelu aloitetaan helpohkoista kansainvälisistä sanoista, jotka ovat tuttuja monista muista kielistä. Tutustutaan venäläiseen tapakulttuuriin. Sopii hotelli- ja ravintola-alalle sekä kaikille kielestä kiinnostuneille. Oppikirja: Prijatnava appetita! Palveluvenäjän perusteet. Ilm.24.1.2019 mennessä.

### **120608 VENÄJÄ II, JATKO**

Opistotalo

ti 18.00-19.30

22.1.–26.3.2019

Aila Lesonen • 18 t • Kurssimaksu 51,00 € • max 12 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Harjoitellaan vuorovaikutusta, keskustelua, tutustutaan venäläiseen tapakulttuuriin. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **120609 POGOVORIM PO-RUSSKI! -KESKUSTELU, JATKO**

Opistotalo

ke 18.00-19.30

23.1.–3.4.2019

Olga Ruokanen • 20 t • Kurssimaksu 56,00 € • max 12 osallistujaa

Jatkoa syksyn kurssille. Syvennetään aikaisemmin opittua. Sopii henkilöille, jotka haluavat ylläpitää, aktivoida ja laajentaa sanavarastoaan sekä kehittää puhetaitoaan. Kieliopin kertausta ja keskustelua. Syvennetään kulttuurin ja historian tuntemusta. Käsitellään myös nykyajan elämää Venäjällä. Aiheet: talo, missä asun (koti ja asuminen). Taso 3. Oppimateriaali sovitaan kurssin alussa. Ilm.21.1.2019 mennessä.

## **Espanja**

### **120712 ESPANJAN ALKEET**

Opistotalo

to 16.15-17.45

24.1.–25.4.2019

Laura Pallari • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Opetellaan tervehtimään ja hyvästelemään, esittelemään itseämme ja kertomaan perheestä sekä tilaamaan ravintolassa.

Käytännönlähteisten ja hauskojen tekstien avulla tutustutaan espanjankieliseen arkeen ja elävään kieleen. Puhe- ja kuunteluharjoitusten ohella tehdään kielioppiharjoituksia, esim. opetellaan verbien taivutusta ja lauseiden muodostamista. Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat kerrata kielen alkeita. Oppikirja: ¡Perfecto! 1, kpl 1-4. Ilm.21.1.2019 mennessä.

### 120713 ESPANJAN ALKEISJATKO

Opistotalo

ti 17.30-19.00

22.1.–16.4.2019

Laura Pallari • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Opetellaan kertomaan itsestä ja mielenkiinnon kohteista sekä harjoitellaan asioimistilanteita. Sanastota opetellaan sähän, vuorokauden- ja vuodenaikoihin sekä kaupunkiin ja ostoksiin liittyviä sanoja. Kieliopissa tulevat esille kysymysten tekeminen, eri tavoin taipuvia verbejä ja niiden käyttöä sekä demonstratiivipronominit. Puhetta aktivoidaan runsain kuuntelu- ja puheharjoituksin. Oppikirja: ¡Perfecto! 1, kpl 5-8. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 120714 ESPANJA JATKO

Opistotalo

to 18.30-20.00

24.1.–25.4.2019

Mary Diaz • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Kurssi sopii myös niille, jotka ovat jo aiemmin opiskelleet kielen alkeet. Opetellaan ihmisen kuvailua, päivätoimista kertomista ja ostoksilla käyntiin liittyviä fraaseja. Sanastosta opetellaan adjektiiveja, värit ja harrastuksiin liittyviä sanoja. Kielen rakenneasioissa tulevat esille adjektiivin paikka, verbin kesto- ja refleksiiviverbit. Kurssilla on paljon puhe- ja kuuntelutehtäviä. Oppikirja: ¡Perfecto! 2, kpl 4 alkaen. Ilm.21.1.2019 mennessä.

### 120715 ESPANJA II

Opistotalo

ti 19.05-20.35

22.1.–2.4.2019

Laura Pallari • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Kurssilla opetellaan toimimaan espanjankielisessä ympäristössä. Kurssilla on runsaasti kuuntelu- ja puheharjoituksia. Oppikirja: ¡Perfecto! 3, kpl 1 alkaen. Ilm.18.1.2019 mennessä.

### 120716 ESPANJA IV

Opistotalo

ma 17.00-18.30

28.1.–8.4.2019

Inkeri Johansson • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Kevään kurssin teemoja ovat opiskelu- ja työelämä, historialliset kohteet, nähtävyydet ja lipun ostaminen. Kulttuuriaiheina tutustutaan espanjalaisten kielitaitoon, arabivaikutteisiin espanjan Andaluciassa ja Sevillan. Kielen rakenteista kerrataan subjunktiivin preesensin taivutus sekä käskyt ja kiellot. Opetellaan edelleen imperfektin ja preteritin käyttöä ja harjoitellaan kertomista menneissä aikamuodoissa. Kurssilla on paljon kuuntelu- ja puhetehtäviä. Oppikirja: Buenas Migas 3, kpl 3-5. Ilm.24.1.2019 mennessä.

### 120717 ESPANJA V

Opistotalo

ke 17.00-18.30

30.1.–10.4.2019

Inkeri Johansson • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Kurssin kulttuuriaiheet liittyvät Barcelonaan ja Kataloniaan sekä muotiin, tanssiin ja urheiluun. Kielen rakenteista opetellaan konditionaalien muodostus ja käyttö sekä subjunktiivin imperfektin ja konditionaalien käyttö samassa lauseessa. Rennossa ilmapiirissä keskustellen syvennetään puheilmiasua sosiaalisissa tilanteissa, toivomusten ja haaveiden esittämisessä. Oppikirja: Dime 4, kpl 3-5. Ilm.28.1.2019 mennessä.

### 120718 ESPANJAN KESKUSTELURYHMÄ

Opistotalo

ma 18.30-20.00

28.1.–8.4.2019

Mary Diaz • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Kurssin aineiston avulla syvennetään tietämystä espanjankielisten maiden kulttuuripiirteistä. Kurssi sisältää paljon puhe- ja kuunteluharjoituksia. Kevään aiheet liittyvät muuttuvaan työelämään ja sosiaaliseen mediaan. Opiskelijat voivat esittää omia keskustelunaiheita tunneille. Kirja kertoo kevään kappaleissa mm. objektipronominit ja verbien merkityseroja sekä tarjoaa paljon uutta sanastoa. Oppikirja: Español 2, kpl 3-5. Ilm.24.1.2019 mennessä.

### 120719 ESPANJAA MATKAAJILLE PUHUEN JA KUUNNELLEN

(\*\*\* katso sivu 3)

Opistotalo

ma ja ke 15.00-16.30

18.3.–17.4.2019

Inkeri Johansson • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Kurssi sopii espanjan kielen alkeet omaaville. Kurssin aiheina ovat mm. kansallisuudet ja kielet, ammatit ja harrastuksista

kertominen. Opetellaan päivämäärän ja kellonaikojen ilmaiset. Puhumista harjoitellaan rennossa ilmapiirissä lyhyiden vuoropuheluiden avulla. Suunnattu senioreille (väh. 63 v) ja eläkeläisille, mukaan voivat tulla myös ei seniori-ikäiset. Kurssin kirjana käytetään kirjaa Buenas Migas 1. **Ilm. toimistossa 14.3.2019 mennessä.**

## Italia

### 120806 ITALIA, ALKEISJATKO

Opistotalo

ma 19.00-20.30

21.1.–15.4.2019

Paula Mansikka • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Jatketaan oikean lausumisen harjoittelua ja kartutetaan matkailijalle tärkeää sanastoa. Taso 0-1. Oppikirja: Bella vista 1. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 120807 ITALIA I, JATKO

Opistotalo

ti 17.00-18.30

22.1.–16.4.2019

Paula Mansikka • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 20 osallistujaa

Opitaan kertomaan itsestä, omista mieltymyksistä ja arkipäivän tapahtumista. Tutustutaan Italian kulttuuriin ja parannetaan keskustelutaitoja. Taso 1-2. Oppikirja: In piazza 1, kpl 13-. Taso 1. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 120808 ITALIA II, JATKO

Opistotalo

ti 18.45-20.15

22.1.–16.4.2019

Paula Mansikka • 24 t • Kurssimaksu 52,00 € • max 15 osallistujaa

Opitaan kertomaan menneistä ja tulevista tapahtumista. Saadaan sujuvuutta keskusteluun. Tutustutaan syvällisemmin Italian kulttuuriin ja tapoihin. Taso 2. Oppikirja: In piazza 1, kpl 21-. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 120809 ITALIA III, JATKO

Opistotalo

ke 17.15-18.45

23.1.–3.4.2019

Paula Mansikka • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Tutustutaan Italian tapoihin, kulttuuriin ja ajankohtaisiin asioihin. Saadaan sujuvuutta keskusteluun. Luetaan helpohko italialainen dekkari. Taso 2-3. Oppikirja: Bella vista 2. Ilm. 21.1.2019 mennessä.

### 120810 ITALIAN KESKUSTELURYHMÄ

Opistotalo

ke 19.00-20.30

23.1.–27.3.2019

Paula Mansikka • 18 t • Kurssimaksu 47,00 € • max 15 osallistujaa

Keskustellaan eri aiheista opiskelijoiden mieltymysten mukaan. Lisätään sanavarastoa. Luetaan italiansuomalainen dekkari. Taso 3 tai enemmän. Ilm.21.1.2019 mennessä.

## Muut kielet

### 129811 JAPANIN ALKEET, JATKO

Opistotalo

ma 19.00-20.30

21.1.–1.4.2019

Rerion Huhta • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn alkeiskurssille. Tutustutaan japanin kielen alkeisiin. Opiskellaan ääntämistä, intonaatiota, lauserakennetta ja verbejä. Harjoitellaan hiraganoilla kirjoittamista. Oppikirja: Takako Karppinen: Japanin kielen alkeet 1. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 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 Karppinen: Japanin kielen alkeet 1. Ilm.29.4.2019 mennessä.

### 129813 KÄYTÄNNÖN KIINAA, ALKEET

Opistotalo

ti 18.00-19.30

22.1.–2.4.2019

Rerion Huhta • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Opiskellaan kiinan aakkosia Pinyiniä, intonaatiota, ääntämistä, kiinan merkkien kirjoittamista, vuoropuhelua eri tilanteissa. Tutustutaan kiinankielen alkeisiin arkipäivän tilanteissa sekä Kiinan kulttuuriin ja etikettiin. Keskitetään puheharjoituksiin. Kurssi sopii myös asiakaspalvelu- ja matkailualalle. Taso 0. Monistemateriaali. Opettaja puhuu suomea. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 129814 ARABIAN ALKEISJATKO

Opistotalo

ma 17.00-18.30

21.1.–1.4.2019

Mosa Zainb • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 15 osallistujaa

Pienryhmä. Opiskellaan verbit, imperfekti, preesens, futuuri, imperatiivi, feminiinin ja maskuliinin monikko. Harjoitellaan puhumista arkipäivän tilanteissa. Taso 0-1. Monistemateriaali. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### 129815 VIITTOMAKIELI

Opistotalo

ke 17.30-19.45

13.3.–24.4.2019

Pekka Pasanen • 21 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Opetellaan kertomaan itsestä ja lähipiiristä sekä tutustutaan viittomakieliseen kulttuuriin. Harjoitellaan myös tukiviittomien käyttöä kommunikaation tukena. Opeteltava sanasto valitaan palvelemaan mahdollisimman hyvin ryhmäläisten tarpeita (esim. päiväkodissa tai koulussa tarvittavia viittomia). Ilm.27.2.2019 mennessä.

### 129816 LATINAN ALKEET

Opistotalo

to 16.45-18.15

24.1.–4.4.2019

Tatiana Rajala • 20 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Kurssilla keskitytään peruskieliopin, kuten kielirakenteeseen (aikamuodot, sijamuodot, taivutukset), sekä latinan kielen perussanastoon (numerot, perheenjäsenet, roomalainen arkielämä). Kurssin tarkoituksena on antaa esimakua kuolleen kielen tutkimisesta, sekä mahdollisuuden vilkaista antiikin maailmaan. Kieliopin lisäksi kurssilla tutustutaan erilaisiin antiikin ajan ilmiöihin ja kreikkalais-roomalaiseen kulttuuriin. Kurssilla käytetään runsaasti videoita. Monistemateriaali. Ilm.18.1.2019 mennessä.

## TIETOTEKNIikka

Lisätietoja taitoaineiden suunnittelijaopettaja Jouni Ylijääskö puh. 040 487 3018 tai jouni.ylijaasko@rovala.fi  
TVT-opettaja Helena Korteniemi puh. 040 714 0153 tai helena.korteniemi@rovala.fi

#### Yksilö- ja pariopetus

Kurssisisällöt ja aikataulut sovitaan yksilöllisesti opiskelijan tavoitteet huomioiden.

**Hinta:** 37 €/45 min, pariopetuksessa 21 €/hlö/45 min

**Tiedustelut:** Helena Korteniemi puh. 040 714 0153 tai helena.korteniemi@rovala.fi

### 340113 ANDROID-ÄLYPUHELIMET, IKÄIHMISSILLE

Opistotalo • ke 17.30-20.00

16.1.–30.1.2019 • Helena Korteniemi • 9 t • Kurssimaksu 19,00 € • max 12 osallistujaa

Harjoitellaan oman Android-älypuhelimien käyttöä. Puhelimen asetukset, liittäminen verkkoon, puhelintoiminnot, yhteystiedot, viestitoiminnot, kalenteri, kameran peruskäyttö, QR-koodin lukeminen, sovellusten lataaminen ja asentaminen sekä tietoturva. Ota mukaan oma Android-älypuhelimesi, sähköpostiosoitteesi ja salasanasasi. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### 340114 ANDROID-TABLETIT, IKÄIHMISSILLE

Opistotalo • ke 17.30-20.00

13.3.–27.3.2019 • Helena Korteniemi • 9 t • Kurssimaksu 19,00 € • max 15 osallistujaa

Harjoitellaan oman Android-tabletin käyttöä. Tabletin liittäminen verkkoon, perustoiminnot, painikkeet, erilaiset asetukset, aloitusnäytteen muokkaaminen, Google-tili ja pilvipalvelu, ohjelmien lataaminen ja asentaminen, kameran perustoiminnot, QR-koodin lukeminen, varmuuskopiointi ja yleistä tietoturva-asiaa. Ota mukaan oma Android-tablettisi, sähköpostiosoitteesi ja salasanasasi. Ilm.7.3.2019 mennessä.

### 340115 ANDROID-ÄLYPUHELIMET

Opistotalo • ti ja ke 17.30-20.00

3.4.–16.4.2019 • Helena Korteniemi • 9 t • Kurssimaksu 19,00 € • max 12 osallistujaa

Harjoitellaan oman Android-älypuhelimien käyttöä. Puhelimen asetukset, liittäminen verkkoon, puhelintoiminnot, yhteystiedot, viestitoiminnot, kalenteri, kameran peruskäyttö, QR-koodin lukeminen, sovellusten lataaminen ja

asentaminen sekä tietoturva. Ota mukaan oma Android-älypuhelimasi, sähköpostiosoitteesi ja salasanasasi. Ilm.29.3.2019 mennessä.

### **340116 EXCEL-TAULUKKOLASKENTA, PERUSTEET**

Opistotalo • ke ja to 17.30-20.00

6.2.–14.2.2019 • Helena Korteniemi • 12 t • Kurssimaksu 25,00 € • max 12 osallistujaa

MS Excel 2016 käyttöliittymä, tietojen syöttäminen ja muotoilu, peruslaskukaavat, perusfunktiot, suora- ja suhteellinen viittaus, tunnisteet, kaaviot ja kaavioiden muotoilu. Ilm.1.2.2019 mennessä.

### **340117 EXCEL-TAULUKKOLASKENTA, JATKO**

Opistotalo • ke ja to 17.30-20.00

20.2.–28.2.2019 • Helena Korteniemi • 12 t • Kurssimaksu 25,00 € • max 12 osallistujaa

MS Excel 2016, solujen ehdollinen muotoilu, kaaviot ja niiden muotoilu, jos- ja haku-funktiot, pivot-työkalut, vuokaaviot. Sisällössä voidaan huomioida opiskelijoiden toivotat aiheet. Soveltuu Excelin perusteet hallitseville. Ilm.15.2.2019 mennessä.

### **340118 ENSIASKELEET TIETOKONEEN KÄYTTÖÖN, SENIOREILLE**

(\*\*\* katso sivu 3)

Opistotalo

to 14.30-17.00

7.2.–4.4.2019

Kimmo Koponen • 24 t • Kurssimaksu 49,00 € • max 15 osallistujaa

Tarkoitettu senioreille (väh. 63-vuotiaalle) ja eläkeläisille. Edetään erittäin rauhalliseen tahtiin. Opetellaan hiiren ja näppäimistön käyttöä, Windows -peruskäyttöä ja tekstinkäsittelyn alkeita. Tutustutaan Internetin käyttöön. Sopii vasta-alkajille tai hyvin vähän tietokoneen käyttäneille. Ilm. toimistossa 4.2.2019 mennessä.

### **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.

### **340120 INTERNETSIVUT HELPOSTI JA ILMAISEKSI**

Opistotalo

la 12.00-14.30

16.3., 30.3. ja 13.4.2019

Kimmo Koponen • 9 t • Kurssimaksu 18,00 € • max 15 osallistujaa

Teemme sinulle itsellesi tai firmallesi ilmaiset nettisivut Weebly-kotisivukoneella. Opimme Weeblyn helpokäyttöiset työkalut, hankimme sinulle oman domainin eli kotisivujesi verkkotunnuksen, ja perustamme sivuston. Tutustumme periaatteisiin, jotka kannattaa huomioida kotisivujen rakentamisessa. Muokkaamme sivustoa, ja julkaisemme sen internetiin. Teemme myös hakukoneoptimoinnin, jotta sivusi nousevat korkeammalle Googlen hakutulosten joukossa. Osallistuminen edellyttää tietokoneen käytön perusteiden hallintaa. Ilm.12.3.2019 mennessä.

## **TANSSI**

Lisätietoja koulutus suunnittelija Mervi Kutuniva puh. 040 487 3015.

### **110518 ITÄMAINEN TANSSI, ALKEISJATKO**

Opistotalo

ma 17.20-18.50

21.1.–15.4.2019

Annikki Suopajarvi • 24 t • Kurssimaksu 57,50 € • max 20 osallistujaa

Perehdytään itämaisen tanssin perusteisiin ja kehon hallintaan, oikeaan tanssiasentoon, perusliikeratoihin ja liikkeisiin. Parantaa ryhtiä ja lisää kehon liikkuvuutta, on erinomainen kehon ylläpitohoitona. Tehdään helppoja liikeyhdistelmiä ja helppoja tansseja. Lopussa rentouttavat venyttelyt. Sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat kerrata alkeita. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **110519 ITÄMAINEN TANSSI, PERUSTASO**

Opistotalo

ti 19.00-20.30

22.1.–16.4.2019

Annikki Suopajarvi • 24 t • Kurssimaksu 57,50 € • 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. Ilm. 18.1.2019 mennessä.

### 110520 ITÄMAINEN TANSSI, KESKITASO JA EDISTYNEET

Opistotalo

ti 17.20-18.50

22.1.–16.4.2019

Annikki Suopajarvi • 24 t • Kurssimaksu 57,50 € • max 30 osallistujaa

Teemana tanssin monimuotoisuus. Tarkoitettu perustekniikan hallitseville. Syvennetään aikaisempia taitoja ja tehdään tanssiaskelsarjoja, keskivartalotekniikkaa ja opetellaan rytmejä. Keskitytään voimakkaan ja pehmeän liikekielen vaatimaan lihastukeen sekä erilaisiin etenemisiin ja askelluksiin. Harjoitellaan värinöitä, vatsapotkuja, silmukoita ja lonkan kaksoiskierron pudotuksia, vaativia tekniikkaharjoituksia ja askelsarjoja. Opetellaan tanssivälineiden laajempaa käyttöä ja tanssimaan estradi- ja kansantanssikoreografioita. Tutustutaan uuteen koreografiaan. Lopussa rentouttavat venyttelyt. Ilm.18.1.2019 mennessä.

### 110521 ITÄMAISTA TANSSIA SENIOREILLE, JATKO

(\*\*\* katso sivu 3)

Opistotalo

ma 13.45-15.15

21.1.–15.4.2019

Annikki Suopajarvi • 24 t • Kurssimaksu 57,50 € • max 25 osallistujaa

Tarkoitettu 2-3 vuotta tanssineille ja itämaisen tanssin perustekniikkaa hallitseville. Kehon hallintaa, tasapainoa sekä lihaskuntoa seniori-ikäisille sopivaan tahtiin. Tanssi lisää kehon liikkuvuutta ja notkeutta, parantaa ryhtiä sekä lihaskuntoa ja -hallintaa tanssillisilla elementeillä unohtamatta. Tutustutaan huivin perusliikkeisiin, askelsarjaan ja siitä vähitellen koreografiaksi. Lopussa rentouttavat venyttelyt. Ilm. toimistossa 17.1.2019 mennessä.

### 110522 PARITANSSI ALKEET, JATKO

Jokkakulma

to 17.30-19.00

17.1.–4.4.2019

Pentti Heiskari • 22 t • Kurssimaksu 50,00 €/henkilö • max 22 osallistujaa

Jatkoa syksyn alkeiskurssille. Opetellaan uusia perustansseja. Eteneminen kurssilaisten ehdoilla. **Ilmoittautuminen parin kanssa. Kurssimaksu/henkilö.** Ilm.14.1.2019 mennessä.

### 110523 PARITANSSI, ALKEISJATKO

Jokkakulma

to 19.15-20.45

17.1.–4.4.2019

Pentti Heiskari • 22 t • Kurssimaksu 50,00 €/henkilö • max 22 osallistujaa

Kerrataan ja vahvistetaan paritanssin alkeisjatkon oppeja. Kurssi sopii perusaskeleen ja helppojen kuvioiden osaajille. Opetellaan uusia vaativampia kuvioita, myös musiikin tulkintaa ja tekniikkaa parannetaan. **Ilmoittautuminen parin kanssa. Kurssimaksu/henkilö.** Ilm.14.1.2019 mennessä.

### 110527 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA A

Opistotalo

ke 10.00-11.00

23.1.–17.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 46,00 € • 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. Tunneilla soi mm. valssi, humppa, jenkka, foksi, tango, rock/jive ja cha cha sekä muut tanssilavoilta tutut tanssit. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### 110528 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA B

Opistotalo

ke 19.50-20.50

23.1.–17.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 46,00 € • max 27 osallistujaa

Sisältö kuten 110527 Lavis-lavatanssijumppa A. Ilm. 17.1.2019 mennessä.

### 110529 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA C

Opistotalo

la 13.10-14.10

26.1.–13.4.2019

Anu Hämeenniemi • 14,5 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 27 osallistujaa

Sisältö kuten 110527 Lavis-lavatanssijumppa A. Ilm. 21.1.2019 mennessä.

### 110530 BAILATINO

Opistotalo

ti 16.10-17.10

22.1.–16.4.2019

Anita Vierelä • 16 t • Kurssimaksu 43,00 € • max 27 osallistujaa

Bailatino® on tanssiurheiluliiton rekisteröimä tuotemerkki, jossa tanssitaan ilman paria. Kertaamme lyhyesti perustekniikkaa ja - askeleita sekä tanssitaan erilaisia koreografioita, mitkä rakentuvat asteittain. Harjoittelemme myös latinalaistanssille tyypillistä vartalonkäyttöä sekä askelvariaatioita mukaansatempaavaan musiikkiin. Tanssilajeina mm. samba, salsa, cha cha, merengue, jive, rumba, bachata ja regeton. Tunnilla ei vaadita tarkkaa tanssiteknistä osaamista, vaan kukin tanssii omien resurssien mukaan ihanasta musiikista ja oman vartalon käytöstä nauttien. Tunti soveltuu kuitenkin parhaiten jo hieman tanssineille ja on reipasta liikuntaa. Ilm.16.1.2019 mennessä.

#### **110531 FLOW-TUNTI**

Opistotalo

ma 10.30-11.45

28.1.–15.4.2019

Saana-Tuulia Lipponen • 18,5 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 25 osallistujaa

Tunnilla avataan ja herätellään lempeästi kehoa virtaavin liikkein. Vaikutteita joogasta ja vapaasta tanssista. Tunti sopii kaikille. Oma alusta mukaan. Ilm.23.1.2019 mennessä.

#### **110532 KUNTOBALETTI**

Jokkakulma

ma 17.15-18.30

28.1.–15.4.2019

Saana-Tuulia Lipponen • 18,5 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 20 osallistujaa

Kuntobaletti on erinomainen harjoitusmuoto kehittämään omaa kehontuntemusta sekä vahvistamaan kehoa. Tunnilla keskitytään etupäässä ryhtiin, keskivartaloon sekä lihasten joustavuuteen ja linjaukseen. Kehonhuoltomenetelmänä kuntobaletti parantaa erityisesti voimaa ja lihasten joustavuutta. Soveltuu niin tanssijoille kuin kuntoliikkujillekin. Oma alusta mukaan. Ilm. 23.1.2019 mennessä.

#### **110533 NYKYTANSSI, ALKEET**

Opistotalo

ma 15.45-17.00

28.1.–15.4.2019

Saana-Tuulia Lipponen • 18,5 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 25 osallistujaa

Tunneilla pyritään syventämään tietoisuutta omassa kehossa ja löytämään oma luonnollinen tapa liikkua. Nykytanssissa käytetään tilan eri tasoja ja vaihtelevia liikelaatuja ja pyritään löytämään kehon keskustasta lähtevä kokonaisvaltainen liike käyttäen hyväksi omaa vartalonpainoa ja hengitystä. Perehdytään myös oman liikkeen tuottamiseen ja improvisaatioon. Sopii aloittaville. Ilm.23.1.2019 mennessä.

#### **110534 NYKYTANSSI, ALKEISJATKO**

Opistotalo

pe 16.30-17.45

25.1.–12.4.2019

Saana-Tuulia Lipponen • 18,5 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 25 osallistujaa

Soveltuu jo jonkin verran tanssineille. Sisältö kuten 110533 Nykytanssi, alkeet. Ilm.21.1.2019 mennessä.

#### **110535 LUOVA LIIKE**

Opistotalo

pe 17.55-19.10

25.1.–12.4.2019

Saana-Tuulia Lipponen • 18,5 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 25 osallistujaa

Tunnilla herätellään rohkeutta ilmaista itseä luontevasti koko keholla. Sopii kaikille itsensä kokonaisvaltaisesta kehittämisestä sekä improvisoinnista kiinnostuneille. Ilm.21.1.2019 mennessä.

## **LIIKUNTA JA TERVEYS**

Lisätietoja koulutussuunnittelija Mervi Kutuniva puh. 040 487 3015.

#### **830115 NAISTEN KUNTONYRKKEILY**

Jokkakulma

ti 19.00-20.00

22.1.–16.4.2019

Tuomas Manninen • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 20 osallistujaa

Peruslyönnit ja potkut. Opetellaan haastavampia ja pitempiä nyrkkeily- ja potkusarjoja. Kehittää nyrkkeilijöiden peruskuntoa, lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta. Omat nyrkkeily- tai säkkihanskat mukaan. Yhteistilaus opettajan kautta myös mahdollista. Ilm.17.1.2019 mennessä.

#### **830118 KOKO KEHON TEHOTREENI**

Pöykkölän päiväkot

ti 18.30-19.30

22.1.–16.4.2019

Marjukka Luoma-Aho • 16 t • Kurssimaksu 44,00 € • max 20 osallistujaa

Vauhdikas, koko kehoa kuormittava treeni. Sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto- ja sykkeennosto-osion sekä



loppuvenyttelyt. Sopii niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin jumpparille! Treeniohjelma vaihtuu kolmen viikon välein. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **830119 HYVINVOIVA KEHO**

Ounasvaaran peruskoulu

ti 17.00-18.00

22.1.–16.4.2019

Marjukka Luoma-Aho • 16 t • Kurssimaksu 44,00 € • max 20 osallistujaa

Keskitytään kehomme antamiin fyysisiin oireisiin, joita tulee erityisesti staattisessa työssä ja stressaavassa ympäristössä sekä kiireisessä elämäntyylissä. Kurssilla käydään läpi kehomme yleisimpiä jännitystiloja ja keinoja työhyvinvoinnin edistämiseen. Kurssi sisältää lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita, rentoutumisharjoitteita sekä venyttelyitä. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **830120 CAPOEIRA, ALKEET**

Jokkakulma

la 11.00-12.00

19.1.–6.4.2019 (ei 9.2.)

Gleydson Domingos de Lima • 13 t • Kurssimaksu 38,00 € • max 16 osallistujaa

Opetellaan capoeiran perustekniikoita, akrobatiaa ja kärrynpyörän erilaisia variaatioita sekä venytellään. Capoeira on monipuolinen laji, joka kehittää kuntoa, koordinaatiokykyä ja liikkuvuutta. Lisäksi capoeirassa oppii itseuria, kunnioittamaan toisia ihmisiä ja ryhmätyöskentelytaitoja. Tavoitteena capoeira pelissä on hyökätä, väistää ja puolustautua. Capoeira sopii kaiken kuntoisille. Tarvitset rennot urheiluvaatteet ja juomapullon. Ilm.15.1.2019 mennessä.

### **830121 TERVE SELKÄ**

Opistotalo

to 16.30-17.30

24.1.–25.4.2019

Henna Sarajärvi • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 30 osallistujaa

Keskitytään keskivartalon ja selkärankaa ympäröivien lihasten vahvistamiseen sekä selkärangan liikkuvuuden parantamiseen. Lihaskunnon vahvistamisessa käytetään myös eri välineitä apuna. Tehokasta, sopii kaikille, ei sisällä hyppyjä! Tule mukaan hakemaan vinkkejä selän hyvinvointiin. Ilm.18.1.2019 mennessä.

### **830122 RVP-JUMPPA**

Opistotalo

to 17.40-18.40

24.1.–25.4.2019

Henna Sarajärvi • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 27 osallistujaa

Tehotunti reisille, vatsalle ja pakaraille; hiki virtaa! Tunnit koostuvat lyhyestä lämmittelystä, jonka jälkeen keskitytään lihaskuntoliikkeisiin eri välineitä ja omaa kehoa apuna käyttäen. Lopussa lyhyet venyttelyt. Ilm.18.1.2019 mennessä.

### **830123 MIX-TUNTI**

Opistotalo

to 18.50-19.50

24.1.–25.4.2019

Henna Sarajärvi • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 30 osallistujaa

Teema vaihtuu viikoittain ja syksyn mittaan tutustutaan mm. RVP-jumpan, kuntopiirin, pallojumpan, coren sekä muiden lihaskuntotuntien saloihin. Tehokasta ja vaihtelevaa treeniä kaikille! Ilm.18.1.2019 mennessä.

### **830128 SENIORIJUMPPA**

(\*\*\* katso sivu 3)

Opistotalo

ke 11.15-12.15

23.1.–17.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 45,00 € • max 20 osallistujaa

Hyväntuulista ja monipuolista liikuntaa senioreille ja eläkeläisille. Tunnit sisältävät tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita sekä liikkuvuus- ja rentoutumisharjoitteita. Jumpan teemat vaihtelevat noin kolmen-neljän viikon välein. Tervetuloa mukaan! Iloa ja sykettä päiviin! Ilm. toimistossa 17.1.2019 mennessä.

### **830129 HYVÄN OLON AAMUVENYTTELY**

Opistotalo

ti 8.45-9.30

22.1.–16.4.2019

Anu Hämeenniemi • 12 t • Kurssimaksu 34,00 € • max 30 osallistujaa

Hyvän olon aamuvenyttely -tunti on oiva tapa herättää keho uuteen päivään. Lyhyen avaavan ja hengittävän alkulämmittelyn jälkeen tehdään rauhallisia, koko kehoa huoltavia venytyksiä. Tunneilla voidaan käyttää joskus myös lyhyitä rentoutusharjoituksia. Venyttely on parasta lihahuoltoja mitä itselleen voi antaa. Se ehkäisee lihaskireyksiä, lisää liikkuvuutta, tuo rentoutta, hyvää oloa ja energiaa päivään. Tunti sopii kaikenikäisille- ja kuntoisille venyjille ja liikkujille. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### **830130 KEHONHUOLTO JA VENYTTELY**

Opistotalo

ke 17.30-18.30

23.1.–17.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 45,00 € • 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. pilates harjoittein. Lisäksi kehoa huolletaan venyttelyin sekä erilaisilla rentoutusmenetelmillä. Tunti jättää lempeän treenatun olon kehoosi! Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **830131 CIRCUIT-KUNTOPIIRI**

Opistotalo

ke 18.40-19.40

23.1.–17.4.2019

Anu Hämeenniemi • 16 t • Kurssimaksu 45,00 € • max 30 osallistujaa

Circuit on tehokas ja hauska kiertoarjoittelutunti. Luvassa on sykettä nostattavia ja lihaskuntoa monipuolisesti kehittäviä liikkeitä. Oman kehon lisäksi tunneilla käytetään painoina eri välineitä kuten kahvakuulaa, kuminauhaa, käsipainoja ja jumppapalloja. Tunti sopii kaikenlaisille kuntoilijoille, liikkeitä voidaan varioida jokaiselle sopivaksi. Saat tunnista huipputehot irti tai kevyen treenin niin halutessasi. Ilm.17.1.2019 mennessä.

### **830132 KAHVAKUULA A**

Opistotalo

ma 19.45-20.45

21.1.–15.4.2019

Sannu Sutinen • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 30 osallistujaa

Tehokas koko vartalon treeni kahvakuulalla. Tunti koostuu tehokkaasta alkulämmittelystä, kahvakuulan perusliikkeiden harjoittelemisesta, lihaskunto-osuudesta ja loppulämmittelystä. Oma kahvakuula mukaan. Ilm.16.1.2019 mennessä.

### **830133 KAHVAKUULA B**

Opistotalo

su 13.10-14.10

20.1.–28.4.2019 (ei 27.1.)

Sannu Sutinen • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 30 osallistujaa

Sisältö kuten 830132 Kahvakuula A. Ilm.15.1.2019 mennessä.

### **830134 ZUMBA-LIIKUNTA A**

Opistotalo

to 20.00-21.00

24.1.–25.4.2019

Sannu Sutinen • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 35 osallistujaa

Tanssillista liikuntaa, jossa yhdistyy kuntojumppa ja tanssi. Erilaisia helposti omaksuttavia latinalaisrytmisiä tansseja. Tavoitteena on muokata/herätellä vartalon eri lihasryhmiä. Zumba-liikunta sopii kaikenikäisille niin vasta-alkajille kuin liikuntaa jo pidempään harrastaneille! Ilm.21.1.2019 mennessä.

### **830135 ZUMBA-LIIKUNTA B**

Opistotalo

su 12.00-13.00

20.1.–28.4.2019 (ei 27.1.)

Sannu Sutinen • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 35 osallistujaa

Sisältö kuten 830134 Zumba-liikunta A. Ilm.15.1.2019 mennessä.

### **830136 CORE JA KEHONHUOLTO A**

Opistotalo

pe 14.45-15.45

25.1.–26.4.2019

Sannu Sutinen • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 30 osallistujaa

Koko kehoa huoltava tunti. Lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen tehokas keskivartalo- ja kehonhallintaosuus. Keskitytään keskivartalon syviin lihaksiin sekä keskivartalon hallintaan ja kontrolliin. Rauhallinen tempo. Sopii kaikenlaisille liikkujille. Ilm.21.1.2019 mennessä.

### **830137 CORE JA KEHONHUOLTO B**

Opistotalo

su 10.50-11.50

20.1.–28.4.2019 (ei 27.1.)

Sannu Sutinen • 16 t • Kurssimaksu 42,00 € • max 30 osallistujaa

Sisältö kuten 830136 Core ja kehonhuolto A. Ilm.15.1.2019 mennessä

**830209 SENIORIJOOGA, ALKEET****(\*\*\* katso sivu 3)**

Jokkakulma

ma 8.30-10.00

14.1.–15.4.2019

Tarja Taavo • 26 t • Kurssimaksu 67,00 € • max 18 osallistujaa

Tutustutaan joogaan ja tehdään klassisia helppoja jooga-asanoita makuulla, seisten, istuen ottaen huomioon iän mukanaan tuomat ongelmakohdat kehossa. Asanaan edetään kiireettömästi valmistellen kehoa yksinkertaisin hathajoogaan pohjautuvien liikkein. Varusteet: Lämmin joustava asu, huopa tai pyyhe opiston maton päälle. **Ilm. toimistossa 10.1.2019 mennessä.**

**830210 SENIORIJOOGA, JATKO****(\*\*\* katso sivu 3)**

Jokkakulma

ma 10.15-11.45

14.1.–15.4.2019

Tarja Taavo • 26 t • Kurssimaksu 67,00 € • max 18 osallistujaa

Aikaisemmin joogaan tutustuneille. Tehdään klassisia jooga-asanoita makuulla, seisten, istuen, polviltaan ja päinmakuulla ottaen huomioon iän mukanaan tuomat ongelmakohdat kehossa. Liikkeet tehdään oman hengityksen tahdissa pehmeästi dynaamisista liikkeistä kohti tavoiteasanaa ja loppurentoutumista. Varusteet: Lämmin joustava asu, huopa tai pyyhe opiston maton päälle. **Ilm. toimistossa 10.1.2019 mennessä.**

**830211 JOOGA**

Jokkakulma

ke 17.30-19.00

23.1.–17.4.2019

Tarja Rönkkö • 24 t • Kurssimaksu 60,00 € • max 18 osallistujaa

Työskennellään kehon liikkuvuuden edistämiseksi, keskitytään hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen sekä tietoiseen läsnäoloon korostaen oman itsensä kuuntelua. Sopii sekä aloittelijoille että joogaa jonkin verran harrastaneille. Varusteet: lämmin, joustava asu, huopa tai pyyhe opiston maton päälle. **Ilm.21.1.2019 mennessä.**

**830212 KUNDALIINIJOOGA**

Jokkakulma

ma 19.00-20.30

21.1.–1.4.2019

Marja Tuulia Lehtinen • 20 t • Kurssimaksu 60,00 € • 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 sisältävät 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. **Ilm.17.1.2019 mennessä.**

**830213 KUNDALIINIJOOGAMEDITAATIO**

Jokkakulma

ke 19.15-20.45

23.1.–3.4.2019

Marja Tuulia Lehtinen • 20 t • Kurssimaksu 60,00 € • max 23 osallistujaa

Koe syvä sisäinen hiljaisuus ja rauha. Menetelmät: erilaisia meditaatiotekniikoita, mantroja, hengitysharjoituksia, celestial communications (mantrat liikkeessä) sekä gong-rentoutusta. Mantrat stimuloivat kitalaessa olevia aku/marmapisteitä ja sitä kautta tasapainottavat ja säätelevät hypotalamuksen sekä aivolisäkkeen toimintaa muuntaen tietoisuuden tilaa. Hengitys- ja meditaatioharjoitukset hiljentävät mielen, jotta voit kokea sisäisen rauhan ja yhteyden sisimpääsi. Gong-rentoutus on yksi voimallisimmista rentoutustekniikoista, jota käytetään kundaliinijoogassa. **Ilm.21.1.2019 mennessä.**

**830214 KUNDALIINIDETOX-JOOGAA KEHOLLE JA MIELELLE**

Jokkakulma

la 12.30-14.00

19.1.–6.4.2019 (ei 23.2., 9.3.)

Marja Tuulia Lehtinen • 20 t • Kurssimaksu 60,00 € • max 23 osallistujaa

Kurssilla keskitytään liikkeisiin, hengitykseen ja meditaatioihin, jotka parantavat mm. suoliston, maksan, munuaisten ja lymfajärjestelmän toimintaa ja tehostavat kuonan poistumista elimistöstä. Tämä kurssi on sinulle, jos haluat paremmin toimivan suoliston ja ruoansulatuksen, enemmän energiaa ja vitaliteettia, kauniimman ihon ja vähemmän stressiä sekä paremman unen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kundaliinijoogasta. **Ilm.15.1.2019 mennessä.**

**830219 HORMONITASAPAINOA KUNDALIINIJOOGALLA**

Jokkakulma

la 12.30-14.00

13.4.–8.6.2019

Marja Tuulia Lehtinen • 16 t • Kurssimaksu 48,00 € • max 23 osallistujaa

Kurssilla tehdään hormonitoimintaa tasapainottavia joogaharjoituksia, jotka helpottavat mm. stressiä, lisämuna- ja kilpirauhasongelmia, kuukautis-, PMS- ja menopaussioireita. Sopii kaikille naisille. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta. Käytämme mm. hengitysharjoituksia, meditaatiota ja asanoita sekä Gong-rentoutusta. **Ilm.8.4.2019 mennessä**

### **830220 MINDFULNESS**

Steinerkoulu

ke 18.30-20.00

30.1.–10.4.2019

Pirjo Valkama • 20 t • Kurssimaksu 78,00 € • max 25 osallistujaa

Mindfulness-tietoinen hyväksyvä läsnäolo. Harjoitellaan tulemaan tietoisiksi omista ajatuksista, tunteista sekä reagoitavoista. Samalla harjoitellaan hyväksyvää ja myötätuntoista suhtautumista itseämme ja toisiimme kohtaan. Kaikki tämä tapahtuu läsnä olevassa hetkessä, joka on todellisuudessa ainoa hetki, jota voimme elää. Tietoinen ja hyväksyvä asenne läsnä olevassa hetkessä auttaa meitä näkemään asiat sellaisina kuin ne ovat ja vapauttaa meidät vääristä uskonnosta. Kurssi koostuu mindfulness-harjoitteista sekä teoriaosuuksista. Käynti Viirinkankaantie 1 puolelta. Ilm.23.1.2019 mennessä.

### **830221 JOOGA, ALKEET**

Varastotie 2, 2. krs

ke 19.15-20.45

16.1.–10.4.2019

Hannele Schroderus • 24 t • Kurssimaksu 60,00 € • max 15 osallistujaa

Hathajoogan alkeet on tarkoitettu aloittelijoille, jotka eivät ole aikaisemmin joogaa harrastaneet. Tutustutaan Suomen joogaliiton opettaman, SJL-joogan perusteisiin. Tule mukaan tekemään fyysistä harjoitusta, johon liitetään tietoinen hengitys ja keskittyminen. Varusteet: lämmin, joustava asu ja kevyt matto tai huopa. Järjestetään yhteistyössä Rovaniemen jooga ry:n kanssa. Ilm.14.1.2019 mennessä.

### **830222 HERMOSTOA RAUHOITAVA ILTAJOOGA**

Jokkakulma

pe 19.15-20.45

25.1.–12.4.2019

Saana-Tuulia Lipponen • 22 t • Kurssimaksu 55,00 € • max 24 osallistujaa

Hermostoa hellivä, rauhallinen joogatunti sekä meditatiivinen loppurentoutus. Sopii kaikille. Mukaan oma alusta sekä halutessasi lämmin villi ja tyyny. Ilm.21.1.2019 mennessä.

### **830223 JOOGA OSANA TYÖHYVINVOINTIA**

Jokkakulma

la 12.00-16.00

su 9.00-15.00

23.2.–24.2.2019

Tarja Taavo • 11 t • Kurssimaksu 55,00 € • max 15 osallistujaa

Työelämä muuttuu ja muutos on jatkuvaa - kiihtyvä työtahti asettaa vaatimuksia esimiehille ja työntekijöille. Erityiseksi haasteeksi nousevat työyhteisön jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet, työn haasteellisuus, terveydelliset ongelmat ja työkyvyn ylläpitäminen. Joogaharjoitukset ja meditaatio auttaa meitä suhtautumaan uusiin tilanteisiin ja asioihin avoimin mielin, ihmetellen ja kiinnostuneena. Näin opimme hyväksymään helpommin ympärillämme olevan jatkuvan muutoksen. Kehoon keskittyminen auttaa juurtumaan nykyhetkeen. Kun opettelemme kunkin hetken vastaanottamista sellaisenaan, niin opimme samalla vähitellen päästämään irti ihmisten ja asioiden jatkuvasta arvostelusta. Näin opimme suhtautumaan elämän vaikeuksiin ja haasteisiin vähemmän henkilökohtaisesti. Viikonlopun kurssin aikana käymme jooga- ja hengitysharjoitusten lisäksi läpi keskeisiä käsitteitä työhyvinvoinnista. Kurssi sopii kaikille omasta työhyvinvoinnista kiinnostuneille, etkä tarvitse aikaisempaa joogakokemusta. Mukaan tarvitset joustavat lämpimät vaatteet, oman jooga-alustan ja villasukat. La 23.2. klo 12.00-14.00 luento "Työ ja sen merkityksellisyys elämässämme", klo 14.00-14.30 tauko, klo 14.30-16.00 rentouttava joogaharjoitus. Su 24.2. klo 9.00-10.00 virkistävä aamujooga, klo 10.00-11.30 luento "Työhyvinvoinnin osatekijät", klo 11.30 -12.30 tauko, klo 12.30 -14.00 rentouttava joogaharjoitus ja jooganidra, klo 14.15- 15.00 loppukeskustelu ja kurssin lopetus. Ilm.14.2.2019 mennessä.

### **830224 HENGITÄ, HELLITÄ, AVAUDU -JOOGAVIIKONLOPPU**

Varastotie 2, 2. krs

pe 17.00-19.15

la-su 10.00-15.15

22.3.–24.3.2019

Hanna Kuosmanen • 15 t • Kurssimaksu 59,00 € • max 15 osallistujaa

Jooga ei ole pyrkimystä asentojen täydelliseen hallitsemiseen vaan elävä, hengittävä ja henkilökohtainen tutkimusmatka omaan itseemme. Tämä matka vie meidät toisinaan kehossamme paikkoihin, jotka saattavat tuntua elottomilta tai joissa kannamme jännitystä, kireyttä tai kipua. Tutkimme viikonloppukurssilla monipuolisesti mm. yin- ja Scaravelli-joogasta ammentavia asana-, hengitys- ja rentoutusharjoituksia uteliaalla, leikkisällä mielellä ja jokaisen kehoon kirjoitetun historian yksilöllisyyttä kunnioittaen. Ilman odotuksia ja tavoitteita, ilman pakottamista annamme kehollemme mahdollisuuden rentoutumiseen ja luonnolliseen avautumiseen. Jännitysten sulaessa pois tulee tilaa keveydelle, ilolle ja elinvoimalle. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pitkään jooganneillekin. Ota mukaan jooga-alustan lisäksi villi, pari tyynyä ja lämmintä vaatetta. Olet lämpimästi tervetullut omana itsenäsi. Ilm.11.3.2019 mennessä.

### **830229 HELLI MAKSAASI**

Opistotalo

ti 18.15-19.45

2.4.–7.5.2019

Marja Tuulia Lehtinen • 10 t • Kurssimaksu 45,00 € • max 15 osallistujaa

Perustuu funktionaalisen lääketieteen periaatteille. Käsitellään mm. maksan tärkeää merkitystä terveydelle, miksi keho tarvitsee säännöllistä puhdistautumista, mitkä ruoka-aineet tukevat kehon detoxia ja auttavat mm. poistamaan elimistöön kertyneitä haitallisia kuona-aineita. Ohjelman hyödyt mm. lisääntynyt energia ja elinvoima sekä mielen tasapaino, ärtymyksen ja kiukkuisuuden väheneminen ja parempi stressinsietokyky, verensokerin tasapainottuminen ja sokerinhiimon väheneminen, mahdollinen painon pudotus ja turvotuksen väheneminen. Kurssi sisältää luennot ja kirjalliset materiaalit. Voit halutessasi noudattaa kotonasi maksaa hellivää ohjelmaa ja saat mukaasi herkullisia reseptejä. Ilm.25.3.2019 mennessä.

### **830217 KOTIKOSMETIIKKA LUONNOSTA**

Opistotalo

la 10.15-14.00

9.2.2019

Katja Turunen • 5 t • Kurssimaksu 32,00 € • max 12 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan kotikosmetiikassa käytettäviin luonnonyrtteihin ja valmistetaan hemmottelutuotteita (jalkakylpysuolaa, kuorintasokeria, nestesaippuaa sekä kasvonaamio). Kurssilla nautitaan myös rentouttavat jalkakylvyt sekä yrttiteetä paikan päällä. Materiaali-/tarvikemaksu 10 € maksetaan opettajalle. Huom! Katso 810209 Yrttiteet hyvinvoinnin tueksi -kurssi, samana päivänä. Ilm.5.2.2019 mennessä.