



Puulan seutuopisto

KURSSITARJOTIN 2018–2019



YLEISÖLUENNOT

TAITEEN PERUSOPETUS

JOUTSA

KANGASNIEMI

TOIVAKKA

www.puulanseutuopisto.fi





PUULAN SEUTUOPISTO	4
PUULAN SEUTUOPISTON HENKILÖKUNTA	4
OPISTOLAUTAKUNTA 2017–2021	4
LUKUVUODEN 2018–2019 TYÖAJAT	4
ILMOITTAUTUMIS- JA PERUMISKÄYTÄNNÖT	4
OPETUSOHJELMAN MUUTOKSET	5
KURSSIMAKSUT	5
TODISTUKSET	5
OPINTOSETELIALENNUS	5
KIPINÄ-ETU	5
SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE	6

YLEISÖLUENNOT	7
IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO	9

LASTEN JA NUORTEN TAITEEN PERUSOPETUS

MUSIIKKIKOULU	12
LASTEN JA NUORTEN TAIDEKOULU	13
AIKUISTEN KÄSITYÖPAINOTTEINEN TAIDEKOULU	17

JOUTSAN OPETUS

MUSIIKKI	20
NÄYTTÄMÖTAITEET	23
KUVATAITEET	23
MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT	24
ESITTÄVÄ TANSSI	28
SANATAIDE	28
KIELET	29
TIETOTEKNIIKAN HYVÄSIKÄYTTÖ	30
TERVEYDENHUOLTO	30
PUUTARHATALOUS	31
MUU MAA-,METSÄ-JA PUUTARHATALOUS	32
LIIKUNTA	32
MUU KOULUTUS	35

KANGASNIEMEN OPETUS

MUSIIKKI	37
NÄYTTÄMÖTAITEET	41

KUVATAITEET	41
MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT	42
ESITTÄVÄ TANSSI	46
MUUT TAIDE- JA TAITOAINEET	48
KIELET	49
HISTORIA	50
KULTTUURI, KIRJALLISUUS	50
TIETOTEKNIIKAN HYVÄSIKÄYTTÖ	50
TERVEYDENHUOLTO	51
MUU MAA-,METSÄ-JA PUUTARHATALOUS	53
LIIKUNTA	53

TOIVAKAN OPETUS

MUSIIKKI	58
NÄYTTÄMÖTAITEET	60
MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT	60
ESITTÄVÄ TANSSI	62
KIELET	64
HISTORIA	64
TIETOTEKNIIKAN HYVÄSIKÄYTTÖ	64
TERVEYDENHUOLTO	64
MUU MAA-,METSÄ-JA PUUTARHATALOUS	65
LIIKUNTA	65

PUULAN SEUTUOPISTO

Toimistot ovat avoinna ma–to klo 9–15

- Kursseille ilmoittautuminen, osallistumisen peruminen, puh. 040 743 4811
- Kurssimaksujen laskutus, puh. 040 358 0011

Toimistojen käyntiosoitteet:

- Länsitie 5, PL 20, 19651 Joutsa (Joutsa ja Toivakka)
- Otto Mannisen tie 2, 51200 Kangasniemi

PUULAN SEUTUOPISTON HENKILÖKUNTA

Rehtori Sari–Maarit Peltola
puh. 040 6533 165
rehtori@puulanseutuopisto.fi

Toimistosiihteeri Paula Lavia
puh. 040 358 0011
toimistosiihteeri@puulanseutuopisto.fi

Opistosiihteeri Kaija Koskinen
puh. 040 743 4811
kaija.koskinen@puulanseutuopisto.fi

Musiikinopettaja ja musiikkikoulun vastaava
opettaja Marjut Palonen
puh. 040 350 2716
marjut.palonen@puulanseutuopisto.fi

Musiikinopettaja Sakari Ainali (virjavapaalla)
Musiikinopettaja Marja Kannisto
puh. 0400 557 211
marja.kannisto@puulanseutuopisto.fi

Taidekouluun liittyvissä asioissa
lisätietoja antaa taidekoulusta vastaava opettaja,
puh. 040 838 5499,
taidekoulu@puulanseutuopisto.fi

Lisäksi Puulan seutuopistossa työskentelee
noin 90 tuntiopeettajaa.

OPISTOLAUTAKUNTA 2017–2021

Puheenjohtaja Isto Liimatainen
Varapuheenjohtaja Eero Peltoniemi
Jäsen Simo Hokkanen
Jäsen Pekka Hytönen
Jäsen Arja–Liisa Kuparinen
Jäsen Lea–Elina Nikkilä
Jäsen Marjatta Valkonen

LUKUVUODEN 2018–2019 TYÖAJAT

Kansalaisopisto:

- Syyslukukausi 17.9.–2.12.2018
- Kevätlukukausi 7.1.–14.4.2019

Taiteen perusopetuksen

(musiikkikoulu ja taidekoulu):

- Syyslukukausi 3.9.–7.12.2018
- Kevätlukukausi 7.1.–12.5.2019

Opetusta ei ole syyslomaviikolla (Joutsassa ja Toivakassa viikolla 42, Kangasniemellä viikolla 43) ja talvilomaviikolla (viikko 9).

Puulan seutuopiston kevätjuhlat 28.4.2019

ILMOITTAUTUMIS- JA PERUMISKÄYTÄNNÖT

Kursseille ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018 klo 11 (taidekoulun osalta jo 13.8. klo 11.30). Suosittelemme ensisijaisesti netti-ilmoittautumista. Kursseille on ilmoittaututtava etukäteen viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkamista, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.

Ilmoittautuminen on mahdollista seuraavilla tavoilla:

- Internetin kautta osoitteessa www.opistopalvelut.fi/puula/
- Puhelimitse numeroon 040 743 4811
- Toimistoissa käymällä (ma–to klo 9–15), Länsitie 5, Joutsa ja Otto Mannisen tie 2, Kangasniemi

Ilmoittautumisen alkaessa toimistossa voi olla ruuhkaa. Tällöin jokaista asiakasta palvellaan järjestyksessä ja henkilökohtaisesti (myös useamman henkilön ilmoittavat asiakkaat). Netti-ilmoittautuminen on nopein ilmoittautumistapa. Ilmoittautuminen ei ole mahdollista sähköposti- tai tekstiviestillä eikä vastaajaviestillä.

Kursseille voi ilmoittautua myös palauttamalla ilmoittautumislomakkeen opettajalle kurssin alkaessa, mutta mukaan pääsee vain, mikäli kurssilla on tilaa. Maksuttomia tutustumiskäyntejä ei ole käytössä.

Ilmoittautumisessa huomioitava:

- Kurssille ilmoittautunut sitoutuu maksamaan kurssimaksun.
- Jos kurssi on täynnä, ilmoittaudu varasijalle. Varasijoilla oleville ilmoitetaan vapautuvasta kurssipaikasta.
- Kurssit alkavat vain, jos ilmoittautuneita on riittävästi 7 päivää ennen kurssin alkamista. Ilmoittautuneille lähetetään tekstiviesti, mikäli ilmoittautujia ei ole riittävästi ja kurssi joudutaan perumaan.

Peruutusehdot:

Mahdollinen kurssiosallistumisen peruutus pitää tehdä viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä Puulan seutuopiston toimistoon (puh. 040 743 4811). Muussa tapauksessa Puulan seutuopisto laskuttaa koko kurssimaksun (myös kausikorttiasiakkailta).

Puulan seutuopisto käyttää HelleWi–kurssinhallintajärjestelmän henkilötietorekisteriä (rekisteriseloste löytyy Joutsan kunnan asiointipisteeltä–Virastotalo, Länsitie 5, Joutsa).

Järjestelmään kerätään opiskelijoista seuraavat tiedot:

Kurssin järjestämistä ja tiedottamista varten: nimi, kotikunta, osoitetiedot, puhelinnumero, sähköpostiosoite, kielitunnus, alennustiedot, opiskelijan kurssitiedot
Tilastointia varten: sukupuoli, koulutustausta, pääasiallinen toiminta
Maksujen valvontaa varten: henkilötunnus

OPETUSOHJELMAN MUUTOKSET

Opetusohjelman muutokset ovat mahdollisia. Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista opetuskertojen muutoksista/perumisista. Opetuskerran muutoksesta/perumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä. Huomaa, että koko lukuvuoden kestäväillä kursseilla opettajien sijaisia käytetään tai oppituntia korvataan vain, mikäli enemmän kuin kaksi kurssi kokoontumiskertaa peruuntuu lukuvuoden aikana (ei koske lyhytkursseja, eikä taiteen perusopetusta).

Merkintä ♥ kurssin nimessä tarkoittaa Kestävän kehityksen kurssia.

KURSSIMAKSUT

Tuntiperusteiset kurssimaksut:

- 0–8 tuntia 25 €/lukuvuosi
- 9–16 tuntia 35 €/lukuvuosi
- 17–35 tuntia 45 €/lukuvuosi
- 36–50 tuntia 55 €/lukuvuosi
- 51–75 tuntia 70 €/lukuvuosi
- 76–100 tuntia 80 €/lukuvuosi

Henkilökohtaista opetusta sisältävät kurssit:

- 15 min/vko 80 €/lukuvuosi
- 30 min/vko 150 €/lukuvuosi

Kausikortti:

Kausikortti 140 €, ei kata materiaalmaksuja, yli 75 euron yksittäisiä kurssimaksuja, ensiapukurssia tai muita erityisin perustein hinnoiteltuja kursseja, eikä taidekoulun ja musiikkikoulun maksuja. Kausikortti on henkilökohtainen. Rehtori tekee lukuvuoden aikana päätökset erityisin perustein hinnoitelluista kursseista.

HUOM. Voit valita kausikortin myös internetin kautta ilmoittautuessasi. Valitse Kausikortti > Muu koulutus > Muu koulutus > Kausikortti, Joutsa/Toivakka/Kangasniemi.

Taiteen perusopetus/musiikkikoulu:

- Pääsoitin 45 min/vko 380 €/lukuvuosi
- Pääsoitin 60 min/vko 450 €/lukuvuosi

Valmennus:

- Pääsoitin 30 min/vko 290 €/lukuvuosi
- Sivuaine 30 min/vko 180 €/lukuvuosi

Taiteen perusopetus/taidekoulu:

- Varhaisopinnot (6–7 v.) 85 €/lukuvuosi
- Yhteiset opinnot I (7–9 v.) 120 €/lukuvuosi
- Yhteiset opinnot II (10–11 v.) 125 €/lukuvuosi
- Teemaopinnot III (12–) 135 €/lukuvuosi
- Aikuisten taidekoulu 135 €/lukuvuosi

Muut opiskelijoilta perittävät maksut:

Työ- ja materiaaliaineet todellisten kustannusten mukaan.

TODISTUKSET

Puulan seutuopisto ei veloita kuluva lukuvuotta koskevan kurssin todistuksen kirjoittamisesta ja postittamisesta. Aiempien vuosien kursseja koskeva todistusmaksu on 25 €. Maksua ei veloiteta taiteen perusopetukseen (musiikkikoulu ja taidekoulu) päättötodistuksista.

OPINTOSETELIALENNUS

Opetushallitus on myöntänyt Puulan seutuopistolle opintoseveliaavustusta. Lukuvuonna 2018–2019 opintoseveliaita (20 €) myönnetään seuraaville Opetushallituksen määrittelemiin ryhmiin kuuluville: työttömät, eläkkeellä olevat, 63 vuotta täyttäneet seniorit, oppimisvaikeuksia kokevat, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat (ei peruskoulun jälkeistä koulutusta) ja maahanmuuttajat.

Opintoseveliaita myönnetään 1 kpl/henkilö (yksittäiseen kurssimaksuun, ei kausikorttiin) ja niitä myönnetään 27.8.2018 klo 11:00 lähtien hakujärjestyksessä niin kauan, kun opintoseveliaavustusta on jäljellä.

HUOM. Voit valita opintosevelian myös internetin kautta ilmoittautuessasi. Valitse Opintosevelia > Muu koulutus > Muu koulutus > Opintosevelia, Joutsa/Toivakka/Kangasniemi. Toimisto tarkistaa kuulumisesi ryhmään, jolle opintosevelia voidaan myöntää.

KIPINÄ-ETU

Joutsassa, Toivakassa ja Kangasniemellä asuvat **toimeentulotukiasiakkaat** voivat osallistua maksutta niille Puulan seutuopiston kursseille, joissa on vapaita oppilaspaikkoja. Maksuttomuus ei koske taiteen perusopetusta (musiikkikoulu ja taidekoulu), eikä Kipinä-etu kata mahdollisia materiaalmaksuja.

Kipinä-edulla kurssille voi ilmoittautua ainoastaan soittamalla tai käymällä toimistossa, josta voi tiedustella vapaita kurssipaikkoja. Edun saa esittämällä voimassa olevan toimeentulotukipäätöksen.



**Puulan
seutuopisto**

YLEISÖLUENNOT



YLEISÖLUENNOT

Tervetuloa yleisöluennoille kuuntelemaan asiantuntijoiden puheenvuoroja elämän eri osa-alueilta.

Luennot ovat maksuttomia, mutta niille on ilmoittauduttava. Luento järjestetään vain, jos ilmoittautuneita on riittävästi seitsemän päivää ennen luentoa.

HENKILÖSTÖHALLINTO

330101 EU:N TIETOSUOJA-ASETUS

ke 18.00–19.30, 10.10.2018

Joutsa, yhtenäiskoulu, auditorio, Koulutie 2 D

Liisa Alfthan (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 4.10.2018 mennessä

EU:n tietosuoja-asetus on astunut voimaan 25.5.2018. Asetus tuo lisää velvollisuuksia henkilörekisterin pitäjille. Kurssi sisältää mm. tietosuojan perusteet, rekisterinpitäjän ja henkilötietojen käsittelijän velvollisuudet sekä rekisteröidyn velvollisuudet.

330102 EU:N TIETOSUOJA-ASETUS

ke 18.00–19.30, 31.10.2018

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Liisa Alfthan (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 25.10.2018 mennessä

EU:n tietosuoja-asetus on astunut voimaan 25.5.2018. Asetus tuo lisää velvollisuuksia henkilörekisterin pitäjille. Kurssi sisältää mm. tietosuojan perusteet, rekisterinpitäjän ja henkilötietojen käsittelijän velvollisuudet sekä rekisteröidyn velvollisuudet.

TERVEYDENHUOLTO

610115 ERITYISHERKKYYS–TEMPERAMENTTI JA TAPA KOKEA

to 18.00–19.30, 15.11.2018

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Hannu Sirkkilä (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 8.11.2018 mennessä

Yleisöluennolla käsitellään, mitä erityisherkkyyks on

temperamenttina, millaisia piirteitä erityisherkkällä on ja miten se vaikuttaa hänen elämäänsä (työ, perhe, vapaa-aika), miten erityisherkkyyks vaihtelee yksilöiden välillä ja miten he kokevat itsensä. Luennon aikana tehdään erityisherkkyysestä. Hannu Sirkkilä, YTT, aikuiskouluttaja, mindfulness-ohjaaja.

6101041 LIHASVOIMAN YLLÄPITO

ke 19.00–20.30, 9.1.2019

Kangasniemi, kunn.talo, Kangasniemi-sali, Otto Mannisen tie 2

Saila Parviainen (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 2.1.2019 mennessä

Tietoisku lihasvoiman toiminnasta ja miten lihasvoimaa voidaan lisätä oman kehon painolla sekä kuntosaliharjoittelulla.

6101040 SELÄN HYVINVOINTI

ke 19.00–20.30, 24.1.2019

Kangasniemi, kunn.talo, Kangasniemi-sali, Otto Mannisen tie 2

Saila Parviainen (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 21.11.2018 mennessä

Luento selän terveydestä ja keinoista, miten selkäkipuja voidaan ennaltaehkäistä omatoimisella hoidolla. Lisäksi luennolla saa käytännön ohjeita selkää tukevien lihasten vahvistamiseen.

6101042 TURVALLINEN LIHASKUNTOHARJOITTELU

ke 19.00–20.30, 13.3.2019

Kangasniemi, kunn.talo, Kangasniemi-sali, Otto Mannisen tie 2

Saila Parviainen (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 6.3.2019 mennessä

Lihaskunnan harjoittamiseen on paljon erilaisia menetelmiä, joista turvallisinta on harjoitella ammattilaisen laatiman henkilökohtaisen harjoitteluohjelman mukaisesti, joko kotona tai kuntosalilla. Koska kaikki liikkeet eivät sovi jokaiselle, tulisi lihaskuntoliikkeet olla tarkkaan mietittyjä ja sellaisia, että ne palvelisivat juuri sinun omaa kehoasi, ottaen huomioon mahdolliset liikerajoitteet ja kehon lihastasapainoon vaikuttavat tekijät. Luennolla on käytännön esimerkkejä turvallisesta kuntosaliohjelmasta, joka sopii myös nivelvaivoista kärsiville, ylipainoisille, tai raskaana oleville henkilöille.

JÄRJESTÖKOULUTUS

320502 SÄHKÖISET KOKOUSKÄYTÄNNÖT

ti 17.30–19.30, 4.10.2018

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Niko Jokinen (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 28.9.2018 mennessä

Aina ei tarvitse matkustaa yhdistyksen kokouksiin, vaan niihin voi osallistua myös tietoverkkojen välityksellä. Koulutuksessa käydään läpi, miten lainsäädäntö ja yhdistyksen säännöt vaikuttavat kokouksen järjestämiseen. Illan aikana esitellään myös erilaisia verkkosovelluksia ja havainnollistetaan niiden toimintaa käytännössä. Kouluttajana toimii Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n Niko Jokinen (Yhteisöagentti Oy).

320501 PIENEN YHDISTYKSEN TALOUDENHOITO

ti 17.30–19.30, 6.11.2018

Joutsan hyvinvointitupa, Jousitie 40

Susanna Lampinen (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 30.10.2018 mennessä

Kuuluuko pienen yhdistyksen taloudenhoito vastuullesi, mutta sen toteuttaminen käytännössä tuntuu hankalalta? Askarruttavatko kummat käsitteet, tuskastuttavatko tilit ja tositteet? Kouluttajana toimii Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n Susanna Lampinen (Tilitiikeri).

320503 HALLITUSTYÖSKENTELY HALTUUN

to 17.30–20.00, 24.1.2019

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n

kouluttaja(t) (3,33 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 18.1.2019 mennessä

Aloititko juuri uutena yhdistyksen hallituksessa? Tai oletko ollut mukana pidempään, mutta kaipaat lisää osaamista ja päivitettyä tietoa hallitustyöskentelysi tueksi? Tule ottamaan hallitustyöskentelyn perusteet haltuun! Osaavan hallituksen työskentely on tehokasta ja antoisaa. Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n kouluttaja(t).

MUU KOULUTUS

999903 TERVEEN ASUMISEN TAVOITTEET

ti 18.00–19.30, 16.10.2018

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Ilmo Lahikainen (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 16.10.2018 mennessä

Selvitetään vanhojen talojen rakentamisajankohtana vallitsevat rakentamiskäytännöt ja rakentamisen vaatimukset. Mitkä ovat tämän päivän asumiselle määritellyt vaatimukset? Mitkä ovat keskeisiä asioita uusien asuinrakennusten asumiseen liittyvissä terveellisissä asumistavoissa?

999902 TERVEEN ASUMISEN TAVOITTEET

ke 18.00–19.30, 17.10.2018

Joutsa, yhtenäiskoulu, auditorio, Koulutie 2 D

Ilmo Lahikainen (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 17.10.2018 mennessä

Terveen asumisen tavoitteet. Selvitetään vanhojen talojen rakentamisajankohtana vallitsevat rakentamiskäytännöt ja rakentamisen vaatimukset. Mitkä ovat tämän päivän asumiselle määritellyt vaatimukset? Mitkä ovat keskeisiä asioita uusien asuinrakennusten asumiseen liittyvissä terveellisissä asumistavoissa?

9999101 TERVEEN ASUMISEN TAVOITTEET

to 18.00–19.30, 18.10.2018

Kangasniemi, kunn.talo, Kangasniemi-sali,
Otto Mannisen tie 2

Ilmo Lahikainen (2 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 18.10.2018 mennessä

Selvitetään vanhojen talojen rakentamisajankohtana vallitsevat rakentamiskäytännöt ja rakentamisen vaatimukset. Mitkä ovat tämän päivän asumiselle määritellyt vaatimukset? Mitkä ovat keskeisiä asioita uusien asuinrakennusten asumiseen liittyvissä terveellisissä asumistavoissa?

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

Puulan seutuopisto tarjoaa verkkovälitteisesti Jyväskylän kesäyliopiston Ikääntyvien yliopiston korkeatasoisia Studia generalia -tyyppisiä luentoja.

Huomaattehan, että luennot sopivat kaikenikäiselle kuulijakunnalle, sillä ikääntyminen ei tunne ikärajoja.

Luennot ovat maksuttomia, mutta niille on ilmoittauduttava.

LUONNONTIETEET

410202 ARKISESTA FYSIIKASTA LÖYTYY OUTOJA ILMIÖITÄ

ke 14.00–16.00, 12.9.2018

Joutsa, yhtenäiskoulu, auditorio, Koulutie 2 D

Keijo Hämäläinen (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 5.9.2018 mennessä

Jyväskylän kesäyliopiston/Ikääntyvien yliopiston järjestämä verkkovälitteinen yleisöluento arkisesta fysiikasta. Luennoitsijana on rehtori Keijo Hämäläinen, Jyväskylän yliopisto.

410203 SUOMALAIKUUDEN ALKUPERÄ

ke 14.00–16.00, 31.10.2018

Joutsa, yhtenäiskoulu, auditorio, Koulutie 2 D

Päivi Onkamo (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 24.10.2018 mennessä

Jyväskylän kesäyliopiston/Ikääntyvien yliopiston verkkovälitteinen yleisöluento suomalaisuuden alkuperä, mitä geenit kertovat. Luennoitsijana professori Päivi Onkamo, TY.

410200 SÄÄN ENNUSTAMINEN

ke 14.00–16.00, 21.11.2018

Joutsa, yhtenäiskoulu, auditorio, Koulutie 2 D

Matti Huutonen (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 14.11.2018 mennessä

Jyväskylän kesäyliopiston/Ikääntyvien yliopiston verkkovälitteinen yleisöluento sään ennustamisesta. Luennoitsijana on Ylen meteorologi Matti Huutonen.

4102001 SÄÄN ENNUSTAMINEN

ke 14.00–16.00, 21.11.2018

Kangasniemi, kunn.talo, Kangasniemi-sali, Otto Mannisen tie 2

Matti Huutonen (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 14.11.2018 mennessä

Jyväskylän kesäyliopiston/Ikääntyvien yliopiston verkkovälitteinen yleisöluento sään ennustamisesta. Luennoitsijana Yle:n meteorologi Matti Huutonen.

MUSIIKKI

1101600 TUTTU JA TUNTEMATON OSKAR MERIKANTO

ke 14.00–16.00, 5.12.2018

Kangasniemi, kunn.talo, Kangasniemi-sali, Otto Mannisen tie 2

Heikki Porola (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 28.11.2018 mennessä

Jyväskylän kesäyliopiston/Ikääntyvien yliopiston verkkovälitteinen yleisöluento Oskar Merikannosta, jonka syntymästä on 150 vuotta. Luennoitsijana on musiikkikirjastonhoitaja Heikki Porola.

TERVEYS

830200 IÄKKÄIDEN LÄÄKEHOIDON HAASTEET: MIHIN LÄÄKITYKSESSÄ TULEE KIINNITTÄÄ HUOMIOTA

ke 14.00–16.00, 19.9.2018

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Jouni Ahonen (2,66 t)

Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 12.9.2017 mennessä

Jyväskylän kesäyliopiston/ikääntyvien yliopiston verkkovälitteinen yleisöluento. Luennoitsijana sairaala-apteekkari FaT Jouni Ahonen, KYS.

830201 SYDÄMEN RYTMIHÄIRIÖ-SYYT JA SEURAUKSET

ke 14.00–16.00, 17.10.2018

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Markku S. Nieminen (2,66 t), Kurssimaksu 0,00 €

Ilm. 10.10.2018 mennessä

Jyväskylän kesäyliopiston/ikääntyvien yliopiston verkkovälitteinen yleisöluento. Luennoitsijana professori Markku S. Nieminen.



Puulan
seutuopisto

TAITEEN PERUSOPETUS



LASTEN JA NUORTEN TAITEEN PERUSOPETUS

Puulan seutuopisto järjestää taiteen perusopetuksen yleisen opetussuunnitelman mukaista opetusta käsityössä, kuvataiteessa ja musiikissa. Musiikkikoulun opetusta on Joutsassa ja Toivakassa. Taidekoulun opetusta on Joutsassa, Toivakassa ja Kangasniemellä (myös aikuisten taidekoulu).

Taiteen perusopetuksessa on käytössä 25 %:n sisaralennus samassa taloudessa asuville sisaruksille (ensimmäisestä sisaruksesta täysi maksu, alennus seuraavien sisarusten maksusta). Ota lukukauden alkaessa yhteyttä toimistoon (puh. 040 358 0011) alennuksen saamiseksi.

MUSIIKKIKOULU

Haluaisitko oppia soittamaan jotakin soitinta ja lukemaan nuotteja? Musiikkikoulussa voit musisoida yksin ja yhdessä ja oppia musiikillisia taitoja ja tietoja. Pitkäjänteinen harrastus luo pohjan hyvälle musiikkisuhteelle, rakkaus musiikkiin kestää läpi elämän.

Musiikin taiteen perusopetuksesta vastaa musiikkikoulu. Opetus on lakisääteistä, vuosittain etenevää ja tavoitteellista toimintaa. Lisäksi Puulan seutuopiston musiikkileikkikoulu eli Muskari tarjoaa musiikin opetusta 1–4 –vuotiaille. Myös useimmat Puulan seutuopiston muut musiikin kurssit sopivat lapsille ja nuorille.

Musiikkikoulun toimintaan kuuluu yksilöopetusta eri soittimissa, musiikinteorian, säveltapailun ja yleisen musiikkitiedon opetusta sekä yhteissoittoa. Opetusta on mahdollista saada seuraavissa soittimissa: piano, viulu, sähkökitara, klarinetti, saksofoni, trumpetti, sekä 5-kielinen kantele.

Tavoitteena on pitkäjänteinen musiikin tekemisen iloa ja luovuutta korostava koulutus. Opiskelu musiikkikoulussa tukee vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja oppilaan aktiivista roolia oppimisessa.

Uusi opetussuunnitelma mahdollistaa yhä monipuolisemman musiikin opiskelun. Opetuksen lähtökohtana on oppilas ja oppilaan lähtökohdat ja kiinnostuksen kohteet. Näitä tukemalla opiskelu on mielekästä ja tämä luo myös hyvän pohjan musiikin pitkäjänteiselle harrastamiselle.

HAKUAIKA

Oppilaspaikat ovat kuntakohtaisesti rajattuja. Uusia oppilaita otetaan vapautuville paikoille keväisin ja syksyisin ilmoittautumisten perusteella. Musiikkikouluun liittyvissä asioissa lisätietoja antaa vastaava opettaja

Marjut Palonen, puh. 040 350 2716,
marjut.palonen@puulanseutuopisto.fi.

Henkilökohtaiset opetusajat sovitaan suoraan opettajan kanssa.

KAMARIMUSIIKKI, MATINEAT JA TUTKINNOT

Musiikkikoulu järjestää lukukausittain matineoita, konserteja ja tutkintotilanteita. Tapahtumissa oppilaat ja opettajat esiintyvät yksin ja yhdessä musisoiden. Yleiset tapahtumat ilmoitetaan paikallislehdissä.

MUSIIKKIKOULU, JOUTSA

110153 MUSIIKIN PERUSTEIDEN ALKEET (ALKU-MUPE)

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019.

Kokoontumisaika ilmoitetaan myöhemmin.

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Anne-Mari Kuusisaari (15,18 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Kurssilla tutustutaan musiikin teorian ja säveltapailun perusteisiin leppoisasti pelaillen, leikkien, laulaen ja kuunnellen. Tunnit sisältävät myös yhteissoittoa sekä pieniä kirjallisia tehtäviä.

Kirjoitustehtäviä varten oppilas tarvitsee tunnille mukaan oman musakansion. Kurssilla käydään läpi musiikin eri elementtien; rytmin, melodian, harmonian, dynamiikan, sointiväriin ja muodon tehtävää musiikin rakentumisessa sekä harjoitellaan käyttämään niitä ilmaisevia käsitteitä ja merkintöjä. Kurssi kuuluu musiikkikoulun oppimäärään. Kokoontumispäivä ja -aika ilmoitetaan myöhemmin.

110181 VIULUMUPE

ke 16.30–17.00, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Julia Elise Weiho (15,18 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Musiikin teoriaa opiskellen oman soittimen kautta. Kurssi on tarkoitettu viulunsoittajille ja kuuluu taiteen perusopetuksen oppimäärään.

MUSIIKKIKOULU, TOIVAKKA

110160 MUSIIKIN PERUSTEIDEN ALKEET (ALKU-MUPE)

ke 16.00–16.45, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka, Salomonintie 3

Marjut Palonen (15,2 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Kurssilla tutustutaan musiikin teorian ja säveltapailun perusteisiin leppoisasti pelaillen, leikkien, laulaen ja kuunnellen. Tunnit sisältävät myös yhteissoittoa sekä pieniä kirjallisia tehtäviä. Kirjoitustehtäviä varten oppilas tarvitsee tunnille mukaan oman musakansion. Kurssilla käydään läpi musiikin eri elementtien; rytmin, melodian, harmonian, dynamiikan, sointiväriin ja muodon tehtävää musiikin rakentumisessa sekä harjoitellaan käyttämään niitä ilmaisevia käsitteitä ja merkintöjä. Kurssi kuuluu musiikkikoulun oppimäärään.

TAIDEKOULU

Käsityöpainotteinen taidekoulu on 7-16 -vuotiaitten lasten ja nuorten oma taiteen perusopetuksen opiskelupaikka, jossa opitaan visuaalista ilmaisua ja muotoilua. Taiteen perusopetus tukee ja laajentaa lasten ja nuorten taidekasvatusta. Lapsilähtöisyys, tekemisen ilo ja oppilaan oman luovuuden tukeminen sekä ryhmässä toimiminen ovat keskeisiä arvoja taidekoulussa. Opetuksen tavoitteena on tutustuttaa oppilas eri tekniikoihin ja materiaaleihin kuvallisen ilmaisun, käsityön ja muotoilun avulla.

Taidekoulun opetus etenee taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaisesti. Yleisen oppimäärän mukainen käsityön ja kuvataiteen taiteen perusopetus muodostuu yhteisistä opinnoista (noin 300 tuntia) ja teemaopinnoista (noin 200 tuntia). Molemmat oppimäärät voivat sisältää myös muiden yleisen oppimäärän visuaalisten taiteiden opintoja. Pienet lapset aloittavat opintonsa 6 -vuotiaina varhaisopinnoissa.

Tuntikehitys opiskelulle muodostuu kuntien asettamien tavoitteiden mukaan. Joutsan, Toivakan ja Kangasniemen alueiden taidekoulut toimivat Puulan seutuopiston yhteydessä. Toukokuussa lasten tekemät työt ovat esillä taidekoulujen näyttelyissä, joiden rakentaminen on osa taiteen perusopetuksen opetusta. Lukuvuoden teema on **aikamatka**.

Ilmoittautuminen alkaa 13.8.2018 klo 11.30 ja päättyy 30.8.2018. Ilmoittautumisia otetaan vastaa ilmoittautumisjärjestyksessä, mutta lopulliset opetusryhmät muodostuvat oppilaiden opiskeluvuosien perusteella. Etusijalla ovat entiset oppilaat.

Taidekouluun liittyvissä asioissa lisätietoja antaa taidekoulun vastaava opettaja, puh. 040 838 5499, taidekoulu@puulanseutuopisto.fi

LASTEN JA NUORTEN TAIDEKOULU, JOUTSA

110400 TAIDEKOULU: YHTEISET OPINNOT I, 7–9–V. JOUTSA

ti 16.00–17.30,

4.9.–4.12.2018 ja 8.1.–14.5.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo,
tekstiililuokka, Koulutie 2 A

Virpi Lehto, Taina Varjus,

Katja Kaitala (60 t)

Kurssimaksu 120,00 €

Ilm. 30.8.2018 mennessä

Käsityöpainotteinen taidekoulu on lasten ja nuorten oma taiteen perusopetuksen opiskelupaikka, jossa opitaan visuaalista ilmaisua ja muotoilua.

SYKSY 2018

- Nyt huovutetaan! 4.–25.9.2018 (4x) Taina
- Mustavalkoisesta värikuviin–värioppia 2.–30.10.2018 (4x) Virpi
- Paperista jouluun 6.–20.11.2018 (3x) Katja
- Vanhat puvut–tekstiilikollaasi 27.11.–4.12.2018 (2x) Virpi

KEVÄT 2019

- Rakennetaan aikakone, kierrätys 8.–29.1.2019 (4x) Virpi
- Akvarellimaalauksia, talven taikaa 5.2.–5.3.2019 (4x) Taina
- Keskiäikainen linnoitus 12.3.–9.4.2019 (5x) Virpi
- Ihmeellinen ihminen ja eläinystävä 16.4.–14.5.2019 (4x) Taina

110402 TAIDEKOULU: YHTEISET OPINNOT II, 9–11 V. JOUTSA

ti 16.00–18.00,

4.9.–4.12.2018 ja 8.1.–14.5.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo,
taideluokka, Koulutie 2 A

Virpi Lehto, Taina Varjus,
Katja Kaitala (75 t)
Kurssimaksu 125,00 €

Ilm. 30.8.2018 mennessä

Opintoihin voi hakea, kun on suorittanut Yhteiset opinnot I.

SYKSY 2018

- Mustavalkoisesta värikuviin–värioppia 4.–25.9.2018 (4x) Virpi
- Nyt huovutetaan! 2.–30.10.2018 (4x) Taina
- Vanhat puvut–tekstiilikollaasi 6.–20.11.2018 (3x) Virpi
- Paperista jouluun 27.11.–4.12.2018 (2x) Katja

KEVÄT 2019

- Akvarellimaalauksia, talven taikaa 8.–29.1.2019 (4x) Taina
- Rakennetaan aikakone, kierrätys 5.2.–5.3.2019 (4x) Virpi
- Ihmeellinen ihminen ja eläinystävä 12.3.–9.4.2019 (5x) Taina
- Keskiäikainen linnoitus 16.4.–14.5.2019 (4x) Virpi

LASTEN JA NUORTEN TAIDEKOULU, KANGASNIEMI

1104501 VARHAISIÄN OPINNOT 6 V–, KANGASNIEMI

ma 16.30–17.15

3.9.2018–3.12.2018

7.1.2019–13.5.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila 2,
Kappalaisenkuja 2

Niina Lahikainen, Päivi Saikkonen,
Katja Hepo-oja
13 t sl, 17 t kl
Kurssimaksu 85,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

Tutustuminen taidekouluun, sopii ensiaskeleeksi taiteen maailmaan. Tunteja ei lasketa taiteen perusopetuksen tuntikertymään.

SYKSY 2018

- Villan lumoissa 3.9.–1.10.2018 (5x) Niina
- Väri-iloittelua 8.10.–15.10.2018 (2x) Niina
- Pajusta punoen 29.10.–5.11.2018 (2x) Päivi
- Maalaten 12.11.–3.12.2018 (4x) Niina

KEVÄT 2019

- Eläimiä 7.–28.1.2019 (4x) Niina
- Aikamatkakone 4.–18.2.2019 (3x) Niina
- Siipien suhinnaa/ötökät 4.–11.3.2019 (2x) Päivi
- Vanha ja uusi/ruukut ja astiat 18.–25.3.2019 (2x) Katja
- Palasia/mosaikkia 1.4.–13.5.2019 (6x) Niina

1104502 TAIDEKOULU: YHTEISET OPINNOT I, 7–9 V. KANGASNIEMI

ma 14.15–15.45

3.9.2018–3.12.2018

7.1.2019–13.5.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila 2,
Kappalaisenkuja 2

Niina Lahikainen, Päivi Saikkonen,
Katja Hepo-oja
26 t sl, 34 t kl
Kurssimaksu 120,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

SYKSY 2018

- Villan lumoissa 3.9.–1.10.2018 (5x) Niina
- Väri-iloittelua 8.10.–15.10.2018 (2x) Niina
- Pajusta punoen 29.10.–5.11.2018 (2x) Päivi
- Maalaten 12.11.–3.12.2018 (4x) Niina

KEVÄT 2019

- Eläimiä 7.–28.1.2018 (4x) Niina
- Aikamatkakone 4.–18.2.2019 (3x) Niina
- Siipien suhinnaa/ötökät 4.–11.3.2019 (2x) Päivi

- Vanha ja uusi/ruukut ja asiat
18.–25.3.2019 (2x) Katja
- Palasia/mosaikkia 1.–13.5.2019 (6x) Niina

1104503 TAIDEKOULU: YHTEISET OPINNOT II, 10–11 V. KANGASNIEMI

to 14.15–16.10

6.9.2018–13.12.2018

10.1.2019–9.5.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila 2,
Kappalaisenkuja 2

Niina Lahikainen, Päivi Saikkonen,
Katja Hepo-oja, Marjukka Vuorisalo
32,5 t sl, 42,5 t kl
Kurssimaksu 125,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

Opintoihin voi hakea, kun Yhteiset opinnot I on suoritettu.

SYKSY 2018

- Vanha ja uusi, keramiikkaa
6.–13.9.2018 (2x) Katja
- Batiikkia kankaalle 20.9.–11.10.2018 (4x) Niina
- Ympäristöni 18.10.–15.11.2018 (4x) Marjukka
- Tikaten 22.11.–13.12.2018 (4x) Niina

KEVÄT 2019

- Taidekirja 10.–31.1.2019 (4x) Marjukka
- Palasia 7.2.–21.2.2019 (3x) Niina
- Siipien suhinna/ötökät 7.–14.3.2019 (2x) Päivi
- Kevättä ilmassa 21.3.–11.4.2019 (4x) Marjukka
- Kehystaidetta 25.4.–16.5.2019 (4x) Niina

1104505 TAIDEKOULU: TEEMAOPINNOT, 12 V.– KANGASNIEMI

to 14.15–17.45

6.9.2018–6.12.2018

10.1.2019–16.5.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2

Niina Lahikainen, Päivi Saikkonen,
Katja Hepo-oja, Marjukka Vuorisalo
39 t sl, 51 t kl
Kurssimaksu 135,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

Teemaopintoihin voi hakea, kun on suorittanut 300 tuntia yhteisiä opintoja.

SYKSY 2018

- Tarinat 6.–20.9.2018 (3x) Marjukka
- Vanha ja uusi, keramiikkaa
27.9.–11.10.2018 (3x) Katja
- Batiikkia kankaalle
18.10.–15.11.2018 (4x) Niina
- Ympäristöni 22.11.–13.12.2018 (3x) Marjukka

KEVÄT 2019

- Huopahemmo 10.–31.1.2019 (4x) Niina
- Taidekirja 7.2.–21.2.2019 (3x) Marjukka
- Väriliemessä 7. 3.–28.3.2019 (4x) Niina
- Pajusta punoen 4.–11.4.2019 (2x) Päivi,
- Kevättä ilmassa 25.4.–16.5.2019 (4x) Marjukka
(kiirastorstaina ei opetusta)

LASTEN JA NUORTEN TAIDEKOULU, TOIVAKKA

110411 TAIDEKOULU: YHTEISET OPINNOT I, 7–9–V. TOIVAKKA

ke 16.15–17.45

5.9.2018–5.12.2018

9.1.2019–15.5.2019

Toivakka, puukoulu, Salomonin tie 3

Riikka Huusko, Paula Marttila
26 t sl, 34 t kl
Kurssimaksu 120,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

SYKSY 2018

- Aarniometsä 5.9.–12.9.2018 (2x) Paula
- Pieni kylä 19.9.–26.9.2018 (2x) Paula
- Välkkyyä pimeässä 3.10.–31.10.2018 (4x) Riikka
- Salaisuuksia tuunaten 7.11.–5.12.2018 (5x) Riikka

KEVÄT 2019

- Aarteita ja kimallusta 9.1.–30.1.2019 (4x) Riikka
- Aarteet piiloon 6.2.–20.2.2019 (3x) Riikka
- Pieni pehmeä ystäväni
6.3.–27.3.2019 (4x) Riikka
- Kauan sitten 3.4.–15.5.2019 (6x) Riikka

110413 TAIDEKOULU: YHTEISET OPINNOT II, 9–11 V. TOIVAKKA

to 16.15–18.10

6.9.2018–13.12.2018

10.1.2019–16.5.2019

Toivakka, puukoulu, Salomonin tie 3

Riikka Huusko, Paula Marttila
32,5 t sl, 42,5 t kl
Kurssimaksu 125,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

Opintoihin voi hakea, kun on suorittanut Yhteiset opinnot I.

SYKSY 2018

- Välkkyyä pimeässä 6.9.–27.9.2018 (4x) Riikka
- Pieni pehmeä ystäväni
4.–25.10.2018 (3x) Riikka
- Aarniometsä 1.11.–15.11.2018 (3x) Paula
- Salaisuuksia tuunaten
22.11.–13.12.2018 (3x) Riikka

KEVÄT 2019

- Kuun kiertoa 10.1.–31.1.2019 (4x) Paula
- Kauan sitten 7.2.–21.2.2019 (3x) Riikka
- Pieni kylä 7.3.–11.4.2019 (6x) Paula
- Näyttelyyn valmistautuminen
25.4.–16.5.2019 (4x) Riikka

**110415 TAIDEKOULU:
TEEMAOPINNOT, 12 V.– TOIVAKKA**

to 16.15–18.45

6.9.2018–13.12.2018

10.1.2019–16.5.2019

Toivakka, puukoulu, Salomonin tie 3

Riikka Huusko, Paula Marttila

39 t sl, 51 t kl

Kurssimaksu 135,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

Teemaopintoihin voi hakea, kun on suorittanut 300 tuntia yhteisiä opintoja.

SYKSY 2018

- Aarniometsä 6.–27.9.2018 (4x) Paula
- Kuun kiertoa 4.–25.10.2018 (3x) Paula
- Salaisuuksia tuunaten 1.11.–15.11.2018 (3x) Riikka
- Metsän jouluku 22.11.–13.12.2018 (3x) Paula

KEVÄT 2019

- Kauan sitten 10.1.–31.1.2019 (4x) Riikka
- Kuun kiertoa 7.2.–21.2.2019 (3x) Paula
- Maisema muuttuu 7.3.–11.4.2019 (6x) Riikka
- Näyttelyyn valmistautuminen
25.4.–16.5.2019 (4x) Paula

AIKUISTEN TAIDEKOULU

Aikuisten taiteen perusopetuksen tehtävänä on antaa opiskelijoille laaja kokonaisnäkemys visuaalisista taiteista, joihin kuuluvat mm. käsityö ja kuvataide. Taiteen perusopetus on oma koulumuotonsa ja osa yleissivistävää koulutusta. Opetus on tarkoitettu aikuisille (yli 16 vuotiaille) opiskelijoille. Yläikärajaa ei ole.

Aikuisten taiteen perusopetus etenee Opetushallituksen vahvistaman yleisen taiteen perusopetuksen tavoitteiden mukaan. Opetuksessa noudatetaan koulutuksen järjestäjän hyväksymää opetussuunnitelmaa.

Opetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää visuaalisten taiteiden opetusta. Opetus koostuu yhteisistä opinnoista, joiden laajuus on 300 opetustuntia ja teemaopinnoista, joiden laajuus on 200 opetustuntia sekä lopuksi tehtävästä päättötyöstä. Opetukseen sisältyy etäopiskelua ja yhteistyöprojekti, jonka suunnitteluun opiskelijat osallistuvat.

Opetuksen tavoitteena on kehittää opiskelijoiden itseilmaisua, luovuutta ja taitoa arvostaa kulttuuria. Taiteen perusopetus tarjoaa hyvän mahdollisuuden pitkäjänteiseen ja omasta kiinnostuksesta lähtevään visuaaliseen, käsityöpainotteiseen opiskeluun. Kurssimaksu sisältää opetuksen perusmateriaalit.

Lukuvuoden teema on **aikamatka**.

Ilmoittautuminen alkaa 13.8.2018 klo 9.00 ja päättyy 30.8.2018. Ilmoittautumisia otetaan vastaa ilmoittautumisjärjestyksessä, mutta lopulliset opetusryhmät muodostuvat oppilaiden opiskeluvuosien perusteella.

Taidekouluun liittyvissä asioissa lisätietoja antaa taidekoulun vastaava opettaja, puh. 040 838 5499, taidekoulu@puulanseutuopisto.fi

Opetusryhmät

Yhteiset opinnot I, 3h/vko..... 135 €
Opintonsa aloittavat

Yhteiset opinnot II, 3h/vko 135 €
Opintojaan jatkavat

AIKUISTEN KÄSITYÖPAINOTTEINEN TAIDEKOULU, KANGASNIEMI

1104509 AIKUISTEN TAIDEKOULU, YHTEISET OPINNOT I, KANGASNIEMI

ma 18.00–20.30
3.9.2018–3.12.2018
7.1.2019–13.5.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila 2,
Kappalaisenkuja 2

Niina Lahikainen,
Katja Hepo-oja, Virpi Lehto
39 t sl, 51 t kl
Kurssimaksu 135,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä
SYKSY 2018

- Keraaminen reliefi 3.–24.9.2018 (4x) Katja (Keramiikkakellari)
- Kipsiveistos 1.–8.10.2018 (2x) Katja (Keramiikkakellari)
- Villan lumoissa 15.10.–26.11.2018 (6x) Niina
- Sommittellen 3.12.2018 (1x) Virpi

KEVÄT 2019

- Sommitellen 7.–21.1.2019 (3x) Virpi
- Lumivärjäys 28.1.–11.2.2019 (3x) Niina
- Mandala 18.2.–25.3.2019 (5x) Niina
- Värioppia peitevärein 1.4.–13.5.2019 (6x) Virpi

**1104511 AIKUISTEN TAIDEKOULU,
YHTEISET OPINNOT II, KANGASNIEMI**

ke 17.00–19.30

5.9.2018–5.12.2018

9.1.2019–15.5.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2

Niina Lahikainen,
Katja Hepo-oja, Tuija Grundström
39 t sl, 51 t kl
Kurssimaksu 135,00 €

Ilmoittautuminen 30.8.2018 mennessä

SYKSY 2018

- Keraaminen reliefi 5.–26.9.2018 (4x) Katja (Luusniemi)
- Kipsiveistos 3.–10.10.2018 (2x) Katja (Luusniemi)
- Vintage-eläimiä 17.10.–28.11.2018 (6x) Niina
- Digiaika 5.12.2018 (1x) Tuija

KEVÄT 2019

- Digiaika 9.1.–30.1.2019 (4x) Tuija
- Pieniä pistoja 6.2.–6.3.2019 (4x) Niina
- Ompelukoneella luovasti
13.3.–3.4.2019 (4x) Tuija
- Mandala 10.4.–15.5.2019 (5x) Niina



Puulan
seutuopisto

JOUTSA



MUSIIKKI

110101 NAISKUORO

ti 17.00–18.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–23.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto,
Pohvi, kerhotila, Jousitie 54

Laura Kaartinen (50 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Naiskuoro on aktiivisesti toimiva ja esiintyvä ryhmä. Harjoittelemme naiskuorolle sovitettua lauluohjelmistoa, mihin sisältyy monipuolisesti klassista sekä kevyttä musiikkia. Lukuvuoden aikana järjestetään viikoittaisten harjoitusten lisäksi vähintään yksi periodiharjoitus tai esiintyminen erikseen sovittavana aikana. Kuorossa voit kehittää lauluääntäsi ja oppia uutta yhdessä laulaen. Kaikki laulamisesta kiinnostuneet naiset ovat tervetulleita kuoroon.

110103 SEKAKUORO

to 18.30–20.00, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Seppo Pänkäläinen (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Neliääninen sekakuoro, monipuolinen lauluohjelmisto viihdemusiikista kirkkomusiikkiin, äänenmuodostusta.

110105 ELÄKEKUORO

ma 12.00–13.30,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–1.4.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50,
Joka toinen viikko

Seppo Pänkäläinen (24 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Eläkekuoro laulaa 1– tai 2-äänisiä kuorolauluja. Kokoonnutumiset joka toinen vko syksy 17.9., 1.10., 29.10., 12.11., 26.11.2018. Kevät 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.2019.

110107 VIHDEKUORO

to 18.00–19.30, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–18.4.2019

Kurkiaan koulu, Leivonmäentie 6

Laura Kaartinen (50 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Viihdekuoro Karpalot. Esiintyvä, neliääninen, viihdelaulu-ohjelmisto. Pienimuotoinen laulutesti.

110108 AKUSTINEN JAMIPAJA

la 16.00–19.15, su 16.00–19.15,
1.–2.12.2018 ja 13.–14.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Keijo Pehkonen (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 23.11.2018 mennessä

Harjoitellaan kappaleita annettujen teemojen ja soitintujen pohjalta. Kehitetään ja jalostetaan yhteissoittoa. Avarretaan musiikillista maailmaa. Oma soitin ja avoin mieli mukaan. Perusteet hallitseville.

110110 KARAOKEKURSSI JOUTSA

la 09.00–16.00, su 09.00–15.00, 17.–18.11.2018

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Pete Nikulainen (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 9.11.2018 mennessä

Sähäkkä viikonloppukurssi perusteista levytykseen. Kurssilla lauletaan karaokea, opiskellaan musiikin tulkintaa ja harjoitellaan esiintymistä turvallisesti neljän seinän sisällä, ja tehdään oma levy. Halutessasi voit tutustua opettajan levylistaan etukäteen netissä os. laula, se ID 8310.

110111 RUMMUT

ti 17.00–18.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo,
musiikkiluokka, Koulutie 2 A

Jaro Joensuu (46 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Kurssilla opiskellaan rummunsoiton perustekniikka ja soitetaan pop/rockhenkistä ohjelmistoa. Opetus tapahtuu henk.koht. soittoajoilla 15min/vko.

110113 YKSINLAULU, JOUTSA

to 17.00–20.15, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Keijo Pehkonen (92 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmällä oleville laulajille. Kurssilla opiskellaan ääniharjoituksia, äänenmuodostusta ja harjoitellaan erityyppisiä (pop-, rock-, jazz-, iskelmämusiikkia, klassinen musiikki, laulelmat,

hengelliset sävelmät) lauluohjelmistoja opiskelijoiden toiveiden mukaisesti. Jokaiselle sovitaan henkilökohtainen opetusaika 30 min/ joka toinen viikko. Ensimmäinen opetuskerta on yhteinen kokoontuminen, sovitaan tunnit, kopiot n. 10 kpl/henk., käytännön asiaa yms.

110121 VAPAASTI SOINNUTELLEN PIANOLLA

ti 17.15–18.00, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Marjut Palonen (23 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Harjoittelemme pianolla säestystaitoja soinnutellen sekä nuoteista että korvakuulolta. Soitamme yhdessä sekä yksittäisillä soittajilla. Kurssi sopii sekä aloitteleville soittajille että pianonsoiton perustaidot hallitseville soittajille.

110122 PIANONSOITTOA LAPSILLE JA AIKUISILLE

ti 18.00–19.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Marjut Palonen (46 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Pianonsoiton opetusta kaikenikäisille ja -tasoisille soittajille. Soittelemme monen tyylistä ohjelmistoa pianolle (klassinen, pop, iskelmä, laulelma..) ja tutustumme myös tabletin mahdollisuuksiin pianonsoiton opiskelussa. Henkilökohtainen soittoaika 15min/vko tai 30 min/joka toinen vko.

110123 PIANO, LEIVONMÄKI

ma 15.00–16.30, 17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Kurkian koulu, Leivonmäentie 6

Marjut Palonen, Anne-Mari Kuusisaari (46 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Pianonsoiton opetusta 15 min/vko henkilökohtaisina opetushetkinä. Opetusta sekä vasta-alkajille, että pidemmällä oleville oppilaan omien taitojen ja toiveiden mukaan. Kurssilla voidaan soittaa klassista musiikkia tai kevyempää musiikkia tai vaikka molempia! Mukaan oma nuottivihko, jossa 5-viivainen nuottiviivasto.

110127 SOITIN-/LAULUPIIRI A

ke 16.00–17.30, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo,
musiikkiluokka, Koulutie 2 A

Markus Tuominen (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Harjoitellaan oppilaan kiinnostuksen mukaan soittamista: piano/kosketinsoitin, viulu, nokkahuilu, kantele, rummut, basso, kitara. Ryhmässä voi harjoitella myös laulamista. Toiveen mukaan voi opiskella yksin tai kahden tai useamman opiskelijan ryhmässä.

110128 SOITIN JA LAULUKURSSI C

ti 15.30–17.00, 18.9.–27.11.2018 ja 9.1.–9.4.2019

Mieskonmäki, koulu, Hirvensalmentie 193

Markus Tuominen (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2017 mennessä

Harjoitellaan oppilaan kiinnostuksen mukaan soittamista: piano/kosketinsoitin, viulu, nokkahuilu, kantele, rummut, basso, kitara. Ryhmässä voi harjoitella myös laulamista. Toiveen mukaan voi opiskella yksin tai kahden tai useamman opiskelijan ryhmässä. Ajankohta saattaa vaihdella lukuvuoden aikana.

110129 SOITIN-/LAULUPIIRI B

pe 17.45–19.15, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo,
musiikkiluokka, Koulutie 2 A

Markus Tuominen (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Harjoitellaan oppilaan kiinnostuksen mukaan soittamista: piano/kosketinsoitin, viulu, nokkahuilu, kantele, rummut, basso, kitara. Ryhmässä voi harjoitella myös laulamista. Toiveen mukaan voi opiskella yksin tai kahden tai useamman opiskelijan ryhmässä.

110131 BÄNDISOITTO

ti 18.30–19.15, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo,
musiikkiluokka, Koulutie 2 A

Jaro Joensuu (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Kurssilla opiskellaan bändisoiton perusteita ja harjoitellaan erilaisia pop-/rock-/viihde- musiikin tyylisuuntia. Opetus alkaa soitinten hallinnasta, joten ennestään ei tarvitse osata soittaa tai omistaa soitinta. Kurssi on suunnattu kouluikäisille ja sitä vanhemmille.

110143 HARMONIKANSOITTO**ti 18.00–19.30,****18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019**

Joutsa, alakoulu, lk 1A, Koulutie 2 C

Pasi Rantanen (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Harmonikan yhteissoittoa. Mahdollisuus myös yksityisopetukseen. Yksilöopetuksen kurssihinta 15 min 80 € ja 30 min 150 €. Lisätiedot Pasi Rantanen p. 0400 544 689.

110144 HARMONIKANSOITON KESÄKURSSI LAPSILLE**ti 10.00–14.00, ke 10.00–14.00,****to 10.00–14.00, 25.–27.6.2019**

Joutsa, alakoulu, lk 1A, Koulutie 2 C

Visa Wirén (15 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 18.6.2019 mennessä

Kurssi on suunnattu alakoulu-ikäisille harmonikansoittajille. Harjoitellaan yhteissoittoa ja opetellaan säestyksen/komppauksen alkeita. Lisäksi tietoisuustyypisiä luentoja mm. harmonikansoiton tekniikasta, harjoittelusta, ohjelmistosta jne. Myös soittoharrastuksen aloittamista vasta miettivät voivat tulla kurssille seuraamaan opetusta ja kokeilemaan harmonikan soittamista! Tiedustelut Visa Wirén 0400 847 129.

110146 VIULUNSOITTO A**ke 15–15.30, 17.15–18.15,****19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019**

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi, kerhotila, Jousitie 54

Julia Weiho (46 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Viulunsoiton opetusta kaikenikäisille. Ohjelmisto valitaan oppilaan toiveiden mukaisesti. Henkilökohtaiset soittoaajat 15 min/vko (80 €) tai 30 min/vko (150 €). Soittoaajat sovitaan opettajan kanssa puhelimitse ennen ensimmäistä opetuskertaa. Tiedustelut Julia Weiho 040 414 5261. Opetusmateriaali valitaan opettajan kanssa.

110147 VIULUN ALKUOPETUS B**ti 14.30–15.00, 16.45–17.15, 18.45–19,****18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019**

Kurkian koulu, Leivonmäentie 6

Julia Weiho (38,18 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Viulunsoiton opetusta kaikenikäisille. Ohjelmisto valitaan oppilaan toiveiden mukaisesti. Henkilökohtaiset soittoaajat 15 min/vko (80 €) tai 30 min/vko (150 €) sovitaan opettajan kanssa puhelimitse ennen ensimmäistä opetuskertaa. Tiedustelut Julia Weiho puh. 040 414 5261. Opetusmateriaali valitaan opettajan kanssa.

110149 MUSKARI 1–2 VUOTIAAT**ke 17.00–17.30,****19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019**

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi, monitoimi lk, Jousitie 54

Anne-Mari Kuusisaari (15,18 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Lapsi ja aikuinen yhdessä tutustuvat musiikkiin laulaen, soittaen, loruillen, liikkuen ja kuunnellen. Mukaan oma jumppapata.

110150 MUSKARI 3–5 VUOTIAAT**ke 17.30–18.00,****19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019**

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi, monitoimi lk, Jousitie 54

Anne-Mari Kuusisaari (15,18 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Lapsi ja aikuinen yhdessä tutustuvat musiikkiin laulaen, soittaen, loruillen, liikkuen ja kuunnellen. Mukaan oma jumppapata.

110152 KANTELE**ke 18.00–18.45,****19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019**

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi, monitoimi lk, Jousitie 54

Anne-Mari Kuusisaari (23 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Tutustutaan 5-kieliseen kanteleeseen ja opiskellaan soiton perusteita oppilaan oman taitotason pohjalta. Opitaan mm. säestämään sekä näppäilemään helppoja sävelmiä. Oppilaalla täytyy olla mukana oma kantele. Aiempaa soitkokokemusta ei tarvitse olla. Opetus toteutetaan 15 min/vk henkilökohtaisina opetushetkinä sekä yhteisesti sovittuina orkesteri- ja ryhmäsoitinhetkinä. Ryhmäsoitot soitetaan yhdessä muiden kanteleensoittajien kanssa, orkesterisoitoissa mukana ovat myös opiston viuluniekat!

NÄYTTÄMÖTAITEET

110201 NÄYTELMÄ, LEIVONMÄKI

su 16.00–18.30, 13.1.–7.4.2019

Kurkian koulu, Leivonmäentie 6

(33 t), Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 7.1.2019 mennessä

Kevään aikana harjoitellaan kokoillan näytelmä. Kurssilla opitaan näytelmän analysointia ja näyttelijäntyötä.

110203 NÄYTELMÄ, RUTALAHTI

ke 18.00–20.30, 9.1.–27.3.2019

Rutalahti, Suojarinne, Vällyhoilontie 32

(33 t), Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 2.1.2019 mennessä

Kurssilla harjoitellaan kokoillan näytelmä, jolloin opitaan näytelmän analysointia ja näyttelijäntyötä.

KUVATAITEET

110200 DIGIKUVAUSKURSSI

la 09.00–15.30, su 09.00–15.30, 17.–18.11.2018

Joutsan koulukeskus, taitotalo, taideluokka, Koulutie 2 A

Jouni Löytöläinen (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 9.11.2018 mennessä

Keskitymme digikuvauksen tekniikkaan ja asetuksiin. Mitä, milloin ja miksi säädetään, mihin säädöt vaikuttavat. Käytännön harjoituksia. Kuvan perussäädöt kuvankäsittelyohjelmalla. Ota mukaan kamera ja muistikortti, ohjekirja ja akut. Jalusta mukaan, jos on.

110303 MAALAUS JA PIIRUSTUSTEKNIikka

to 15.00–17.30, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–12.4.2019

Joutsa, Taidetalo Jukola, Jousitie 38

Elisa Oesch (69 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Kurssilaisia ohjataan henkilökohtaisesti oman aiheen maalaamisessa ja piirtämisessä. Tekniset välineet, materiaalioppi, värit ja kehykset tulevat kurssilla tutuiksi. Mallien ja asetelmien kuvaaminen maalausta varten. Omat materiaalit ja välineet mukaan.

110311 KUVATAIDETTA HELPERISSÄ I

ti 09.30–11.00, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, Helperi, Jousitie 54 B

Virpi Lehto (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Maalauskurssi, jossa toteutetaan teoksia erilaisilla maalaustekniikoilla ja tutustutaan taidemaailmaan opettajan ohjeiden mukaan.

110313 KUVATAIDETTA HELPERISSÄ II

ti 12.00–13.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, Helperi, Jousitie 54 B

Virpi Lehto (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Maalauskurssi, jossa tutustutaan erilaisiin maalaustekniikkoihin ja välineisiin opettajan ohjeiden mukaan.

110318 TAIDETYÖPAJA

ma 15.15.–17.45, 17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, taideluokka, Koulutie 2 A

Taina Varjus (69 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Taidetyöpaja tarjoaa mahdollisuuden opiskella erilaisia taiteen työtapoja. Muotoillaan savesta, painetaan grafiikkaa ja opiskellaan maalausta.

- Savi materiaalina; keramiikan perustekniikat, koristelu- ja lasitusmahdollisuudet. Esimerkkejä saven käytöstä muotoilussa ja taiteen historiassa. Keramiikkaveistoksia ja käyttöesineitä muotoillen.
- Koho- ja syväpainografiikkaa (viivapiirustus ja carborudum).
- Akvarellimaalaus, akryyli- ja vesiliukoiset öljyvärit.

110319 TAIDE- JA KÄSITYÖPAJA

ma 10.00–13.15,

17.9.2018–26.11.2018 ja 14.1.2019–8.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi, kerhotila, Jousitie 54

Paula Marttila, Riikka Huusko (88 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 27.8.2018 mennessä

Maalataan taulu oman kiinnostuksen mukaan, tekniikka vapaa. Omat maalausvälineet mukaan, ohjaus on yksilöllistä. Tämän jälkeen tehdään taulun värimaailman innoittamana sisustustekstiilitöitä eri tekniikoita hyödyntäen. Omat materiaalit mukaan. Tarkoitus on saada kotiin taidetta ja sisustustekstiilejä piristämään kodin ilmettä tai vaikkapa lahjaksi annettavaksi.

Maalataan 17.9–8.10.2018 (4x) Paula Marttila, sisustustekstiilejä I 22.10.–26.11 (6x) Riikka Huusko, sisustustekstiilejä II 14.1.–8.4.2019 (12 x) Riikka Huusko.

MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT

110441 HELMAT HEILUMAAN

ma klo 18.00–20.30, 7.1.–8.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, tekstiililuokka, Koulutie 2 A

Tuija Grundström (39 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 2.1.2019 mennessä

Tule toteuttamaan helppoja hameita, mekkoja ja tunikoita mm. trikoosta ja pellavasta. Opetellaan käyttämään valmiskaavoja ja lukemaan ompeluohjeita, sekä perehdytään sovituksessa huomioitaviin asioihin. Tutuksi tulevat myös erilaiset saumarakenteet, vetoketjun ompelu ja saumurin käyttö. Halutessasi voit käyttää töissäsi kierrätysmateriaalia.

110442 KIERRÄTYSOMPELUA LUOVASTI

to 17.30–20.45,

20.9.2018–29.11.2018, 10.1.–11.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, tekstiililuokka, Koulutie 2 A

Tuija Grundström (92 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Rikkinäiset tekstiilit ros kiin? Ehei, niistä voi tehdä vaikka mitä! Vanhat farkut, verhot, neuleet ja muut tekstiilit saavat uutta käyttöä mm. mattoina, sisustustuotteina, koruina ja desing- vaatteina. Kierrätetään materiaalit niin tarkasti kuin mahdollista ja annetaan luovuuden kukoistaa. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan ja ideoidaan tulevia töitä, sekä tutustutaan erilaisiin toteuttamistapoihin.

110423 LASINLUMOA

la 09.00–15.30, su 09.00–15.30, 8.9.–25.11.2018

Joutsan koulukeskus, taitotalo, teknisen työn luokka, Koulutie 2 A

Hilkka Juppi (48 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 31.8.2018 mennessä

Tule suunnittelemaan ja valmistamaan kauniisti valolla leikkiviä lasitöitä. Kurssilla on mahdollisuus tehdä lasinsulatus, tiffanylasi ja lasimosaiikki tekniikoilla valmistettuja lampunvarjostimia, vateja, tasotöitä, koruja tai pihataidetta. Kurssi

sopii aiemmin lasitöitä tehneille sekä aloitteleville. Materiaalin voi ostaa opettajalta. Uunin polttomaksu maksetaan erikseen.

Kurssipäivät: La–su 8.–9.9., 13.–14.10. ja 24.–25.11.2018.

110433 MAALAAMME RUUSUJA

pe 18.00–20.30, la 10.00–16.00,

su 10.00–15.15, 15.–17.2.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, taideluokka, Koulutie 2 A

Jaana Kuusimäki (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 8.2.2019 mennessä

Maalaamme posliinille ruusuja ja isoja kukkia.

Kurssi soveltuu posliinia aikaisemmin maalanneille.

110434 POSLIININMAALAU, LEIVONMÄKI

to 14.30–17.00, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Leivonmäki, vanha Terveysasema, luokka, Leivonmäentie 11

Jaana Kuusimäki (69 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Maalaamme posliinia omien toiveiden mukaan. Pidemmälle ehtineiden kanssa harjoittelemme ruusun maalaamista. Myös uudet oppilaat ovat tervetulleita. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita.

110436 LANKATÖIDEN LUMOISSA

ke 10.00–12.30, 26.9.–14.11.2018 ja 9.1.–13.3.2019

Joutsan kansalaisopisto, Pohvi, monitoimi lk, Jousitie 54

Tuula Kuitunen (48 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 19.9.2018 mennessä

Tuttuja ja vieraita lankatyötekniikoita. Kirjoneuleita ja kirjovirkkausta. Kirjontatekniikoita. Pistokirjontaa eri materiaaleihin. Valmistetaan asusteita ja kodin tekstiilejä.

110440 OMPELU JA TILKKUILU

ti 17.30–20.45, 25.9.–27.11.2018 ja 8.1.–19.3.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, tekstiililuokka, Koulutie 2 A

Tuula Kuitunen (75 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 17.9.2018 mennessä

Vaatteiden ompelua ja uudistusta. Tilkkutöitä ja tikkauksia. Vapaa konekirjonta ja applikointi. Valmistetaan vaatteita, asusteita ja kodin tekstiilejä. Omat ompeluvälineet mukaan.

110443 TILKKUJA OMAKSI ILOKSI**la 10.00–16.30, 6.10.–10.11.2018 ja 19.1.–13.4.2019**Mieskonmäki, koulu, Hirvensalmentie 193
Joka 4. viikkoTuula Kuitunen (48 t)
Kurssimaksu 55,00 €**Ilm. 30.9.2019 mennessä**

Vanhoja ja uusia tilkkutyömalleja. Vaatetusta ja asusteita uudesta ja vanhasta korjaten. Tikkauksia ja vapaata konekirjontaa. Applikointia, vanhoja kirjontatöitä hyötykäyttöön.

Omat ompeluvälineet mukaan. Kurssipäivät: La 6.10., 10.11.2018 ja 19.1., 16.2., 16.3. ja 13.4.2019.

110447 TUUNAUS JA TILKKUTYÖ ♥**ke 10.00–12.30, 9.1.–10.4.2019**Leivonmäki, vanha Terveysasema,
Kutomo, Leivonmäentie 11Marjukka Vuorisalo (39 t)
Kurssimaksu 55,00 €**Ilm. 10.9.2018 mennessä**

Ommellaan vanhasta uutta saumuria ja ompelukonetta käyttäen. Tuunataan vaatteita ja tekstiilejä omaan tarpeeseen. Ommellaan erilaisia tilkkutyöblokkeja ja kootaan niistä pieniä tekstiilejä. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin osaajillekin. Tilkkutyömateriaaleina voi käyttää vanhoja tekstiilejä sekä kankaan leikkaamisesta yli jääneitä tilkkuja, puuvillaa, villaa, pellavaa tai silkkiä. Mukaan omat ompelutarvikkeet.

110449 VILLA VIEKÖÖN!**ke 10.00–12.30, 19.9.–28.11.2018**Leivonmäki, vanha Terveysasema,
luokka, Leivonmäentie 11Riikka Huusko (30 t)
Kurssimaksu 45,00 €**Ilm. 10.9.2018 mennessä**

Villan tuoksua, saippuan vaahtoa niistä on huovutuksen salat tehty! Kurssilla kerrataan huovutuksen perustekniikat ja huovutetaan erilaisia tekstiilejä sisustukseen ja asusteiksi. Kurssi sopii myös aloitteleville. Kurssin alussa teemme listan tarvittavista materiaaleista ja tarvikkeista.

110451 BETONIA JA MOSAIKKIA**ke 17.00–21.00, to 17.00–21.00,
pe 17.00–21.00, 12.–14.9.2018**

Rutalahti, Suojarinne, Vällyhoilontie 32

Niina Lahikainen (15 t)
Kurssimaksu 35,00 €**Ilm.6.9.2018 mennessä**

Kurssilla valmistat ihania ja persoonallisia betoni- ja mosaiikkitöitä. Kierrätä vanhat rikki menneet posliiniastiat ja remontista ylimääräiseksi jääneet laatan palaset upeisiin mosaiikkipintoihin. Voit pinnoittaa vanhoja ruukkuja, lautasia tai vaikka pienen pöytälevyn mosaiikkikuvioilla. Betonivalussa voit koristaa vanhoilla pitseillä tai kasvien lehdistä ja varsilla ruukun ulkopintaa. Tule tekemään persoonallisia töitä puutarhaan. Ryhmässä saat varmasti uusia ideoita vaikka olisitkin jo vanha betonivalaja tai mosaiikin tekijä. Kurssilaisille lähetetään etukäteen infomateriaali, joten muista ilmoittaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kokoontumiskerrat ke 12.9, to 13.9. ja pe 14.9. klo 17–21.

110452 KORUKURSSI ♥**la 10.00–16.30, su 10.00–16.30, 6.–7.10.2018**Joutsan koulukeskus, taitotalo,
tekstiililuokka, Koulutie 2 AJaana Kuusimäki (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €**Ilm. 28.9.2018 mennessä**

Solmimme helmisilkillä aidot makeanveden helmet upeaksi kaula- tai rannekoruiksi. Toisena päivänä koristelemme koruille rasian. Voit tehdä korut myös vanhoista rikkoontuneista helmikoruista.

110453 VARJOSTIMET KUNTOON ♥**pe 18.00–20.30, la 10.00–16.30,
su 10.00–16.30, 18.1.2019–2.2.2019**Joutsan koulukeskus, taitotalo,
tekstiililuokka, Koulutie 2 AJaana Kuusimäki (27 t)
Kurssimaksu 45,00 €**Ilm. 11.1.2019 mennessä**

Tee uusi tai korjaa entinen varjostin. Varjostin tehdään käsin ommellen. Mukaan vanha kehikko tai mahdollinen lampunjalka. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan varjostin ja tilataan tarvittavat materiaalit. Kurssiaika: pe 18.1. klo 18.00–20.30, la–su 26.–27.1. klo 10.00–16.30 ja la 2.2.2019 klo 10.00–16.30

110454 JOULUISET POSLIINIT**pe 18.00–20.30, la 10.00–15.45,
su 10.00–15.15, 26.–28.10.2018**Joutsan koulukeskus, taitotalo,
taideluokka, Koulutie 2 AJaana Kuusimäki (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €**Ilm. 19.10.2018 mennessä**

Maalaamme jouluisia posliiniesineitä: tonttuja, enkeleitä, tuikkuja ym. Kurssi soveltuu posliinia aiemmin maalanneille.

110455 JOULUA ODOTTELLESSA

la 10.00–16.30, 24.11.2018

Leivonmäki, vanha Terveysasema, luokka, Leivonmäentie 11

Kuusimäki Jaana (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 16.11.2018 mennessä

Teemme joulukortteja ja koristeita jouluksi. Pieniä lahjoja; koruja ja rasioita pukinkonttiin.

110456 HULLAANNU HUOVUTUKSESTA

to 17.00–21.00, pe 17.00–21.00, la 10.00–16.30,
su 10.00–16.30, 14.–17.2.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, tekstiililuokka, Koulutie 2 A

Niina Lahikainen (26 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 7.2.2019 mennessä

Huovutuksen superviikonloppu! Huovutetaan hattuja, huiveja, seinätekstiilejä, sisustustuotteita, koruja, huopakukkia oman mieltymyksen mukaan. Kurssilla voi myös jatkaa ja työstää keskeneräisiä töitä. Töitä voi koristella langoilla, kuiduilla, pitseillä. Materiaalihankinta ennen kurssin alkua, jätä sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kokoontumiskerrat to 14.2–pe 15.2 klo 17–21 ja la 16.2–su 17.2 klo 10–17.

110457 PAPERISTA TAITEILLEN ♥

to 17.30–20.00, 20.9.–29.11.2018

Joutsan koulukeskus, taitotalo, teknisen työn luokka, Koulutie 2 A

Katja Kaitala (30 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Paperista taiteillen kurssilla tehdään monenlaisia tuotteita omaan käyttöön, koristeeksi ja lahjoiksi. Materiaaleina voivat toimia vanhat kirjat, lehdet, paperit ja kortit. Voit valmistaa esimerkiksi paperimassatorsoja, sahata kirjatauluja, korurasioita, tehdä minitalon kirjoista, punoa pieniä koreja ja taiteilla paperista jouluksi kalenterin. Vain mielikuvitus on rajana.

110461 TALLUKOITA TOLLUKOILLE, RUTALAHTI ♥

ti 14.00–16.30, 18.9.–27.11.2018 ja 15.1.–9.4.2019

Rutalahti, Suojarinne, Vällyhoilontie 32
Joka toinen viikko

Marjukka Vuorisalo (33 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Kurssilla kierrätetään tekstiilimateriaaleja ja luodaan niistä uutta. Vanhat kankaat muuntuvat talvilämpimiksi tallukkaiksi, langanjämistä syntyy ryijynukkaa ja nahkapaloista monenlaisia uusia käyttöesineitä. Kurssi sopii käsityö- ja ompelukonekammoisille.

110467 ILOA ELÄMÄÄN KUTOEN, LEIVONMÄKI

ti 17.00–19.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Leivonmäki, vanha Terveysasema, Kutomo, Leivonmäentie 11

Marjukka Vuorisalo (72 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Kudotaan erilaisia tekstiilejä sisustukseen ja asusteiksi oman tarpeen mukaan. Opitaan damastipuiden tekniikkaa ja sen antamia mahdollisuuksia vain oman luovuuden rajoittaessa tekemistä. Kudotaan tekstiilejä villaloimeen. Damastin mahdollistamat huikeat kuviot muuntuvat takkikankaiksi, sisustustyyneiksi, laukuiksi ja moniksi muiksi tuotteiksi.

110470 HOPEAKETJUKURSSI

la 10.00–16.30, su 10.00–16.30, 30.–31.3.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, teknisen työn luokka, Koulutie 2 A

Marita Lempinen (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 22.3.2019 mennessä

Punotaan perinteisin käsityömenetelmin ketjuja hopealangasta. Opetellaan erilaisia ketjumalleja, joista voit tehdä kaula- ja rannekoruja, kellonperiä sekä korvakoruja. Ketjuihin voidaan yhdistää myös hopea- ja kivihielmiä. Omia työvälineitä ei tarvita. Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta.

110458 JOULUN TUNNELMAA

la 10.00–15.00, 1.12.2018–1.12.2018

Marjotaipale, Maapirtti, Marjotaipaleentie 972

Tuija Grundström (6 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilmoittautuminen 23.11.2018 mennessä

Askarrellaan mukavassa seurassa jouluisia tuotteita kotia koristamaan tai lahjapaketin sisällöksi. Myös kauniit korttitarvikkeet odottavat tekijäänsä jouluisissa tunnelmissa. Materiaaleja saa ostaa opettajalta.

110484 JOULUINEN KUKKASIDONTA

la 09.00–15.45, 12.2018

Joutsa, kunnanvirasto

Marjaana Meuronen (8 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 23.11.2018 mennessä

Teemme neljä jouluisia kukka-asetelmaa erilaisia materiaaleja hyödyntäen. Ota mukaan terävä veitsi, sakset, pihdit rautalangan katkaisuun, kuumaliimapistooli ja pakkausmateriaalia. Opetusmateriaalit opettajalta. Materiaalimaksu 40 € suoraan opettajalle. Sopii myös aloittelijoille. Paikkana virastotalon kahvio (Länsitie 5).

110485 KEVÄINEN JUHLASIDONTA

su 09.00–15.45, 14.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, taideluokka, Koulutie 2 A

Marjaana Meuronen (8 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 5.4.2019 mennessä

Teemme neljä kukkasidontatyötä teemaan vaihtelevin tekniikoin. Kurssi soveltuu kaikille kiinnostuneille. Ota mukaan terävä veitsi, sakset, pihdit rautalangan katkaisuun ja kuumaliimapistooli sekä pakkausmateriaalia. Opetusmateriaalit opettajalta. Materiaalimaksu 40 € maksetaan opettajalle. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

110486 METALLI- JA PUUTYÖT

ma 17.00–20.15, 17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, teknisen työn luokka, Koulutie 2 A

Ari Lehmussaari (92 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Mahdollisuus valmistaa omavalintaisia puu- ja metallitöitä yksilöllisessä opetuksessa ja ohjauksessa. Omat tarveaineet ja tarvikkeet mukaan.

110487 ENTISÖINTI JA PUUTYÖT ♥

ke 17.00–20.15, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, teknisen työn luokka, Koulutie 2 A

Ari Lehmussaari (92 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Mahdollisuus entisöidä vanhoja esineitä, sekä tehdä omavalintaisia puutöitä yksilöllisessä

opetuksessa ja ohjauksessa. Omat tarveaineet ja tarvikkeet mukaan.

110489 LUSIKKAKORUKURSSI ♥

la 10.00–16.30, su 10.00–16.30, 6.–7.4.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, teknisen työn luokka, Koulutie 2 A

Titta Marttila (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 29.3.2019 mennessä

Lusikkakorukurssilla valmistetaan aterimista koruja. Aterimia muokataan erilaisilla metallin työstö tekniikoilla, viimeistellään ja kasataan valmiiksi koruiksi. Kurssin aikana ehdit valmistamaan useammankin korun. Koruihin voi lisätä helmiä tai korun osia koristeeksi. Kurssille pitää ottaa omat aterimet mukaan. Aterimien tulee olla hopeaa tai alpakkaa.

110490 MOSAIKKIKURSSI

pe 18.00–20.30, la 10.00–16.30, su 10.00–16.30, 15.3.–23.3.2019

Joutsan koulukeskus, taitotalo, teknisen työn luokka, Koulutie 2 A

Jaana Kuusimäki (27 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 8.3.2019 mennessä

Kurssilla voi päällystää mosaiikilla esim. kukkaruukkuja, tarjottimia, palloja ja paljon muuta. Materiaaleina mm. erilaisia laattoja, astioita, ja lasihelmiä... Kurssi soveltuu niin vasta-alkajalle kuin mosaiikkia jo tehneelle. Kokoontumiskerrat: pe 15.3. klo 18.00–20.30 suunnittelu, la–su 16.–17.3. klo 10.00–16.30 ja la 23.3.2019 klo 10.00–16.30

110494 OPINTOMATKA SUOMEN KÄDENTÄIDOT –MESSUILLE, JOUTSA

la 07.00–20.00, 17.11.2018

Tampere

Niina Lahikainen

Ilm. 2.11.2018 mennessä

Opintomatka Suomen kädentaidot –messuille Tampereelle lauantaina 17.11.2018. Matkaohjelma ja hinta ilmoitetaan myöhemmin.

110496 OPINTOMATKA HELSINKIIN

la 07.00–20.00, 18.5.2019

Paikka avoin

Niina Lahikainen

Opintomatka Helsingin käsityö- ja taidekohteisiin toukokuussa 2019. Matkaohjelma ja hinta ilmoitetaan myöhemmin.

ESITTÄVÄ TANSSI

110501 LAVATANSSI

ti 18.00–19.30, 18.9.–27.11.2018

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Päiviö Piesanen (20 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Yleisimmät lavatanssit perusteista alkaen. Foksi, tango, humppa, valssi, fusku. Mukaan tanssimiseen sopivat vaatteet ja kengät sekä juomapullo.

110502 WANHAA TANGO

la 12.00–16.00, 24.11.2018

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Päiviö Piesanen (5 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 16.11.2018 mennessä

Wanhaa tangoa perusteista lähtien. Wanhaa tango on monesta tanssityylistä yhdistettyä ja yksinkertaistettua tangoa, joka on hurmannut tanssijat ympäri Suomen viime vuosien aikana. Mukaan tanssimiseen sopivat vaatteet ja kengät sekä juomapullo.

SANATAIDE

110601 LUOVAT SANAT A –KIRJOITUSKURSSI

ke 17.00–19.30, 19.9.–28.11.2018 ja 23.1.–17.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 35, Koulutie 2 D

Joka toinen viikko

Jarna Pihlajamäki (39 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Luovat sanat –ryhmässä on vapaus etsiä ja löytää sanoja, vahvistaa ilmaisua, sanoittaa mielikuva. Matalan kynnyksen kirjoitusryhmässä on lupa innostua ja kokeilla, on mahdollisuus keskustellen kohdata toisen kirjoittajan sanallinen maailma–ja ennen kaikkea on tilaisuus hengittää luovuuden aikaansaamaa satoa. Syyslukukaudella: 19.9., 3.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 28.11. Kevätlukukaudella: 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4. ja 17.4.

110603 LUOVAT SANAT B –KIRJOITUSKURSSI

ma 10.00–12.30, 24.9.–26.11.2018 ja 21.1.–15.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,

monitoimi lk, Jousitie 54

Joka toinen viikko

Jarna Pihlajamäki (39 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 17.9.2018 mennessä

Luovat sanat –ryhmässä on vapaus etsiä ja löytää sanoja, vahvistaa ilmaisua, sanoittaa mielikuva. Matalan kynnyksen kirjoitusryhmässä on lupa innostua ja kokeilla, on mahdollisuus keskustellen kohdata toisen kirjoittajan sanallinen maailma–ja ennen kaikkea on tilaisuus hengittää luovuuden aikaansaamaa satoa. Kokoontumiskerrat syksyllä 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 26.11. Keväällä kokoontuu 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4. ja 15.4.

110604 RUNOAJA

ke 17.00–20.15, 31.10.–14.11.2018

ja 16.1.–30.1.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 35, Koulutie 2 D

Jarna Pihlajamäki (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 24.10.2018 mennessä

Runopajassa tutustumme runouden maailmaan, runokuvaan, rytmiin, esteettiseen kieleen ja lylyisiin maisemiin. Runopajassa kokeilemme laittaa sanat, ajatuksemme, kokemuksemme ja mielikuvituksemme runon muotoon. Me annamme sanoille luvan paljastaa ja piilottaa. Etsimme itsellemme sopivaa runon ilmaisua ja muotoa. Runopajan runolaarista voi ammentaa ensikertalainenkin. Syksyn kokoontumiskerrat: 31.10.2018 ja 14.11.2018 Kevään kokoontumiskerrat: 16.1.2019 ja 30.1.2019 Kirjoittajat tuovat kurssille kirjoitusvälineet (kynät ja vihkon).

110605 KUVAN JA TARINAN VOIMAUTTAMAT

pe 17.00–20.15, la 10.00–18.30,

su 10.00–15.45, 2.–4.11.2018

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 35, Koulutie 2 D

Jarna Pihlajamäki (21 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 26.10.2018 mennessä

Intensiivikurssi voimauttavan valokuvan ja voimauttavan kirjoittamisen työvälinein 2.–4.11.2018. pe klo 17.00–20.15 la klo 10.00–18.30 su klo 10.00–15.45. Kurssiin sisältyy jo olemassa olevien valokuvien katsominen niissä olevan tarinan kannalta. Kurssin aikana toteutetaan myös uuden valokuvan kuvaus, hyväksyvää katsetta opetellen. Kokonaisuus rakentuu sanoiksi ja kokonaisvaltaiseksi kokemukseksi oman itsen äärellä. Kuvaukset toteutetaan esim. kännykkäkameroin. Vihko, kirjoitusvälineet, kännykkä- tai digikamera (ja usb-liitin tietokoneeseen kuvansiirtoon)

SUOMI

120150 SUOMI VIERAANA KIELENÄ –VERKKOKURSSI

ke 17.00–18.30, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 37, Koulutie 2 D

Anastasia Potakhina (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Kurssi on tarkoitettu maahanmuuttajille, jotka tarvitsevat sujuvampaa kielitaitoa voidakseen selviytyä luontevammin eri tilanteissa suomenkielisessä ympäristössä. Kurssilla opiskellaan jokapäiväisessä elämässä tarvittavaa sanastoa ja rakenteita, harjoitellaan puhumista ja puheen ymmärtämistä erilaisissa arkipäivän tilanteissa sekä luetaan ja kirjoitetaan erilaisia tekstejä. Kurssi toteutetaan verkkokurssina. Harjoitusten tekemiseen riittää tavallinen tietokone internet-yhteydellä, mikrofonin ja kuulokkeet. Verkkokurssialustana on opiskelijoille täysin ilmainen Adobe Connect, joka sopii myös vähemmän tietotekniikkaa käyttäneelle ihmiselle.

ENGLANTI

120303 ENGLANTI, JATKO

ke 16.00–17.30, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kurkian koulu, Leivonmäentie 6

Marja Henrickson (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Tavoitteena on oppia käyttämään englannin kieltä. Kielen oikein lausumista korostetaan. Keskustelemme kirjan kappaleiden tarinoista, henkilökohtaisista asioista ym. Tehdään pienryhmäharjoituksia. Opitaan kielioppia. Hauskaa pitää olla oppiessa. Tuo mukana oppikirja! English for you, too (kirja3).

120305 ENGLANTI, JATKO

ti 16.00–17.30,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 37, Koulutie 2 D

Marja Henrickson (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Tavoitteena on oppia käyttämään englannin kieltä. Oikein lausumista korostetaan. Keskustelemme kirjan kappaleiden tarinoista ja henkilökohtaisista asioista ym. Opitaan kielioppia. Tehdään pienryhmäharjoituksia. Hauskaa pitää olla oppiessa! Tuo mukana oppikirja!

120306 ENGLANTI, KESKUSTELU

ti 17.30–19.00, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 37, Koulutie 2 D

Marja Henrickson (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Tässä ryhmässä pyrimme käymään kaikki keskustelu englanniksi, mutta se ei tarkoita sitä, että osaa puhua kieltä täydellisesti. Jokainen voi ehdottaa keskustelun aiheita ja hauskaa pitää olla oppiessa!

VENÄJÄ

120615 VENÄJÄN JATKOKURSSI VERKOSSA JA LÄHIOPETUKSENA

to 17.00–18.30,

20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 37, Koulutie 2 D

Anastasia Potakhina (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Kaikille venäjän kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille jatko-opiskelijoille tarkoitettu kurssi, jonka aikana on mahdollista vahvistaa ja syventää aikaisemmin opittua sekä laajentaa sanavarastoa ja kieliopin tuntemusta. Kurssi toteutetaan verkkokurssina, mutta lukuvuoden aikana on 3–4 lähiopetuskertaa. Opiskeluun riittää tavallinen tietokone internet-yhteydellä, mikrofonin ja kuulokkeet. Verkkokurssialustana on opiskelijoille täysin ilmainen Adobe Connect, joka sopii vähemminkin tietotekniikkaa käyttäneelle ihmiselle. Adobe Connectissä opettajan (ja opiskelijoidenkin) ääni, kuva ja luentomateriaali välittyvät verkon kautta.

ESPANJA

120701 ESPANJAN ALKEET, LEIVONMÄKI

ke 17.30–19.00,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Leivonmäki, vanha Terveysasema, luokka, Leivonmäentie 11

Marja Henrickson (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Tule mukaan virkistävälle espanjan kurssille. Matkustamisesta tulee rikkaampaa, kun osaat kommunikoida maan kielellä edes jonkin verran. Hauskaa pitää olla oppiessa! Tuo mukana oppikirja. Oppikirja: Buenas Migas I.

ITALIA

120850 ITALIA, ALKEET

pe 16.30–18.00,
21.9.–30.11.2018 ja 11.1.–12.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 36, Koulutie 2 D

Massimo Di Bella (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Kurssilla opetellaan italiankielen perusteita, jotta uskallat käyttää kieltä. Käytämme verkkomateriaalia, jonka käytön opettaja opastaa.

120852 ITALIA, JATKO

pe 18.15–19.45, 21.9.–30.11.2018 ja 11.1.–12.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu lk 36, Koulutie 2 D

Massimo Di Bella (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Il corso é occasione per incontrare e conversare con altri che hanno conoscenza della lingua e interesse nella cultura italiana. Il corso é indicato a coloro che hanno dimestichezza con la lingua o che comunque pensano di poter seguire e partecipare attivamente in italiano alle varie letture e conversazioni. Si usa internet e materiale on-line per poter praticare anche a proprio piacere e in modo autonomo.

TIETOTEKNIIKAN HYVÄSIKÄYTTÖ

340108 GIMP KUVANKÄSITTELY

la 09.00–15.30, su 09.00–15.30, 17.–18.11.2018

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi, atk lk, Jousitie 54

Jari Kuskelin (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 9.11.2018 mennessä

Gimp on ilmainen kuvankäsittelyohjelma, jonka avulla perehdymme kuvankäsittelyn perustoimintoihin mm. työkalujen ja tasojen käyttöön, kuvien yhdistämiseen ja niiden muokkaukseen internetiin sekä sävyjen korjailuun. Edellytetään Windowsin perusteiden hallintaa.

TERVEYDENHUOLTO

610101 HÄTÄENSIAPUKURSSI 4 H

la 09.00–12.15, 1.12.2018

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Sirkka Laitinen (4 t)

Kurssimaksu 53,00 €

Ilm. 26.11.2018 mennessä

Hätäensiapukurssi 4 tuntia. Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa.

Sisältö:

- Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa
- Hätäensiavun perusteet
- Tajuttomalle annettava ensiapu
- Peruselvytys
- Vierasesine hengitysteissä
- Verenkierron häiriötila (sokki)
- Verenvuodon tyrehtyttäminen
- Tapaturmien ehkäisy

Tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia. Ota EA1-korttisi mukaan, jos olet päivittämässä sitä. Korttimaksu sisältyy hintaan. Kurssimaksu ja korttimaksu eivät sisälly kausikorttiin.

610102 HÄTÄENSIAPUKURSSI 4 H

la 9.00–12.15, 23.3.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Sirkka Laitinen (4 t)

Kurssimaksu 53,00 €

Ilm. 18.3.2019 mennessä

Hätäensiapukurssi 4 tuntia.

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa.

Sisältö:

- Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa
- Hätäensiavun perusteet
- Tajuttomalle annettava ensiapu
- Peruselvytys
- Vierasesine hengitysteissä
- Verenkierron häiriötila (sokki)
- Verenvuodon tyrehtyttäminen
- Tapaturmien ehkäisy

Tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia. Ota EA1-korttisi mukaan, jos olet päivittämässä sitä. Korttimaksu sisältyy hintaan. Kurssimaksu ja korttimaksu eivät sisälly kausikorttiin.

610105 PIENI PÄÄTÖS PÄIVÄSSÄ –PAINONHALLINTAKURSSI

la 12.00–15.15, 26.1.2019–6.4.2019

Joutsan hyvinvointitupa, Jousitie 40

Kristiina Reinikainen–Alanko (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 18.1.2019 mennessä

Pieni päätös päivässä –painonhallintakurssilla käydään läpi omia ruokailu- ja liikuntatottumuksia

ja pyritään muutosprosessin avulla pysyvään painonhallintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. mm. ravintoon, liikuntaan ja terveyteen liittyviä tottumuksia. Punnitus kurssin alussa ja lopussa. Kurssi kokoontuu lauantaisin klo 12–15.15 yhteensä neljä kertaa. Kokoontumiskerrat ovat: la 26.1., 23.2., 23.3. ja 6.4.2019.

610118 MINDFULNESS –TYÖPAJA

la 09.00–15.30, 9.3.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Hannu Sirkkilä, (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 1.3.2019 mennessä

Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa. Mindfulness-työpajassa tehdään harjoituksia, jotka antavat valmiuksia havainnoida kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita ja tapoja reagoida arjen tilanteissa. Ohjelmassa on mm. keho-, istuma-, kävely- ja joogaharjoituksia. Myös eväiden syönti tehdään mindfulness-harjoituksena. Harjoitusten pohjalta keskustellaan esiin nousevista kokemuksista ja tuntemuksista. Osallistujat saavat käytännön vinkkejä, miten mindfulnessia voi omassa elämässä käyttää ja toteuttaa. Hannu Sirkkilä, YTT, aikuiskouluttaja, mindfulness-ohjaaja

610119 LÄSNÄOLOA TÄSSÄ JA NYT

ke 17.00–19.30, 19.9.2018–28.11.2018

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Minerva Laamanen (30 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Läsnäolossa, nykyhetkeen keskittymisessä ja tietoisuustaitojen lisäämisessä piilee valtava voima, jonka avulla voit parantaa elämäsi laatua. Mitä läsnäolo oikeastaan tarkoittaa ja miten sen voi palauttaa arjen keskellä? Mikä on ego ja kuinka siihen tulisi suhtautua? Mikä on meditaatio ja kannattaisiko sitä tehdä? Näihin ja muihin kysymyksiin kurssilla etsitään ja löydetään vastauksia. Emme istu meditoimassa viikosta toiseen, vaan tutkimme läsnäoloa hyvin monin eri keinoin ja erilaisten harjoitusten avulla. Ota mukaan avoin mieli ja rohkeus olla oma itsesi. Lisäksi mukavan rennot vaatteet ja muistiinpanovälineet. Kurssi sopii kaikille.

610120 LÄSNÄOLOA TÄSSÄ JA NYT

ke 17.00–19.30, 6.2.2019–17.4.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Minerva Laamanen (30 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 30.1.2019 mennessä

Läsnäolossa, nykyhetkeen keskittymisessä ja tietoisuustaitojen lisäämisessä piilee valtava voima, jonka avulla voit parantaa elämäsi laatua. Mitä läsnäolo oikeastaan tarkoittaa ja miten sen voi palauttaa arjen keskellä? Mikä on ego ja kuinka siihen tulisi suhtautua? Mikä on meditaatio ja kannattaisiko sitä tehdä? Näihin ja muihin kysymyksiin kurssilla etsitään ja löydetään vastauksia. Emme istu meditoimassa viikosta toiseen, vaan tutkimme läsnäoloa hyvin monin eri keinoin ja erilaisten harjoitusten avulla. Ota mukaan avoin mieli ja rohkeus olla oma itsesi. Lisäksi mukavan rennot vaatteet ja muistiinpanovälineet. Kurssi sopii kaikille.

PUUTARHATALOUS

710302 KOTIPIHAN KASVIT

ma 17.00–19.30, 20.5.–10.6.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Tupu Kyllönen (12 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 13.5.2019 mennessä

Hortensia, perenna, kärhkö, pihta... Tämän kurssin jälkeen nämä sanat eivät ole hepreaa! Kurssilla tutustutaan tavallisimpiin kotipihan kasveihin ja niiden vaatimiin kasvuolosuhteisiin. Mitä istutat seuraavaksi?

710303 KOTIPIHAN HOITO

ma 17.00–19.30, 4.3.–1.4.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Tupu Kyllönen (15 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 25.2.2019 mennessä

Kurssi sinulle, joka haluat päästä sinuiksi pihasi kanssa. Kenties olet uusi pihanomistaja tai sisäinen puutarhurisi on herännyt vastikään. Kurssilla käydään läpi pihan hoidon perusteet alkeista lähtien kuunnellen kurssilaisten tarpeita ja toiveita. Kurssilaiset laativat myös vuosikellon oman pihansa hoitotoimenpiteisiin. Muistiinpanovälineet, luonnoslehtiö tms. sekä värikynät vuosikellon laatimista varten.

710304 SUUNNITELLAAN KASVIRYHMÄ

ma 17.00–20.15, 21.1.–18.2.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Tupu Kyllönen (12 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 14.1.2019 mennessä

Haaveissa kukkapenkki tai vaikka havuryhmä? Tällä kurssilla toteutat unelmasi paperilla ja olet valmis käärimään hihat heti kevään koittaessa. Mukaan mittakaavassa oleva piirros suunniteltavasta alueesta, luonnoslehtiö tai vastaava, lyijykynä, pyyhekumi, viivoittimia, värikynät.

710305 PARVEKKEEN KASVISUUNNITELMA

ma 17.00–20.15, 24.9.–5.11.2018

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Tupu Kyllönen (12 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 17.9.2018 mennessä

Suunnitellaan vihreä keidas parvekkeelle. Suunnittelutyön lisäksi kartoitetaan parvekkeen kasvuoloja ja parvekkeelle soveltuvia kasveja sekä pohditaan parvekkeen vuodenaikoja. Muistiinpanovälineet, luonnoslehtiö tai vastaava, lyijykynä + kumi, viivoittimia, värikynät. (maanantaisin 24.9., 15.10. ja 5.11.2018)

710306 PIHASUUNNITELUN TYÖPAJA

ma 17.00–20.15,
17.9.–19.11.2018 ja 14.1.–11.2.2019

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Tupu Kyllönen (20 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Kurssilla käydään läpi kotipihan suunnittelun perusteita ja suunnitellaan omaa pihaa vaihe vaiheelta. Jokaisella kokoontumiskerralla käydään läpi ja lisäksi saat kommentteja ja ohjausta omaan suunnitelmaasi. ensimmäiselle kerralle mukaan muistiinpanovälineet, mittakaavassa oleva piirros suunniteltavasta kohteesta, lyijykynä + kumi, sekä suhdeviivain, jos sellainen on. Maanantaisin 17.9., 22.10. ja 19.11.2018 sekä 14.1. ja 11.2.2019.

MUU MAA-,METSÄ-JA PUUTARHATALOUS

719855 SIENIKURSSI

ma 17.00–20.15, ke 17.00–20.15, 27.–29.8.2018

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi,
monitoimi lk, Jousitie 54

Päivi Saikkonen (8 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 21.8.2018 mennessä

Maanantaina opettelemme teoriassa tunnistamaan, keräämään ja käsittelemään ajankohtaisia ruokasieniämme. Tutustumme myös sienten ravintoarvoihin, eri lajien kasvuympäristöihin sekä käyttö- ja säilöntätapoihin. Keskiviikkona maastoretellä opettelemme käytännössä tunnistamaan ruokasienet näköislajeistaan ja tutustumme myös löytyviin myrkyllisiin lajeihin. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo aiemmin sienestäneille. Torstaina teoria, perjantaina maasto. Maastoretikohde ja varusteet sovitaan teorialuennolla.

LIIKUNTA

830101 KEHONHUOLTO, ANGESSELKÄ

ke 17.30–18.15, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsa, Lamminmäen tilat, Lammintauksentie 99

Pauliina Sievänen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Tunti kehittää tasapainoa, keskivartalon hallintaa, kehon elastisuutta, lihastasapainoa ja liikkuvuutta. Tuntiin kuuluu alkulämmittely, lihaskunto- sekä liikkuvuusosuus. Säännöllinen kehonhuolto nopeuttaa palautumista, parantaa suorituskykyä ja ennaltaehkäisee urheiluvammoja.

830103 SEKALIIKUNTA, MIESKONMÄKI

ti 19.30–20.15, 8.1.–9.4.2019

Mieskonmäki, koulu, Hirvensalmentie 193

Pauliina Sievänen (13 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 1.1.2019 mennessä

830105 NAISTEN LIIKUNTA, PAPPINEN

ma 19.45–20.30, 17.9.–26.11.2018

Pappinen, Pappistalo, Koulunraitti 21

Pauliina Sievänen (10 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830107 MIESTEN LIIKUNTA, PAPPINEN

ke 20.00–20.45, 19.9.–28.11.2018

Pappinen, Pappistalo, Koulunraitti 21

Pauliina Sievänen (10 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunti sisältää paljon selän hyvinvointia tukevia liikkeitä ja venytyksiä. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830109 NAISTEN JA MIESTEN LIIKUNTA, UIMANIEMI

ma 17.00–17.45,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Uimaniemi, Hankaan Erätalo, Pertunmaantie 1730

Pauliina Sievänen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830111 NAISTEN JA MIESTEN LIIKUNTA, MARJOTAIPALE

ma 18.15–19.00, 17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Marjotaipale, Maapirtti, Marjotaipaleentie 972

Pauliina Sievänen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830113 NAISTEN LIIKUNTA, LEIVONMÄKI

to 17.45–18.30, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Kurkauran koulu, liikuntasali, Leivonmäentie 6

Pauliina Sievänen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830115 LIIKUNTA, RUTALAHTI

su 17.00–17.45, 23.9.–2.12.2018 ja 13.1.–14.4.2019

Rutalahti, Suojarinne, Vällyhoilontie 32

Pauliina Sievänen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830121 MIESTEN LIIKUNTA JOUTSA

ke 20.00–20.45, 9.1.–10.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulutie 2 D

Pauliina Sievänen (13 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830123 MIESTEN KUNTOPIIRI I

ke 18.15–19.00, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsa, Lamminmäen tilat, Lammintauksentie 99

Pauliina Sievänen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimestöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunti sisältää paljon selän hyvinvointia tukevia liikkeitä ja venytyksiä. Tunneilla käytetään

lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830125 MIESTEN KUNTOPIIRI II

ke 19.00–19.45, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Joutsa, Lamminmäen tilat, Lammintauksentie 99

Pauliina Sievänen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunti sisältää paljon selän hyvinvointia tukevia liikkeitä ja venytyksiä. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830133 IKINUORTEN LIIKUNTA, JOUTSA

ti 15.45–16.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulutie 2 D

Pauliina Sievänen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa ylläpitävää ja tasapainoa, koordinaatiota sekä liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä unohtamatta. Painopisteinä selän hyvinvointi, kehon toiminnallisuuden säilyttäminen ja venytykset. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830135 VARTTUNEIDEN KUNTOJUMPPA, LEIVONMÄKI

to 17.00–17.45, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Kurkian koulu, liikuntasali, Leivonmäentie 6

Pauliina Sievänen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa ylläpitävää ja tasapainoa, koordinaatiota sekä liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä unohtamatta. Painopisteinä selän hyvinvointi, kehon toiminnallisuuden säilyttäminen ja venytykset. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830140 ASAHI

ti 16.00–16.45, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Marja Tuovinen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa, joka pohjautuu itämaisiiin lajeihin. Asahi pitää nivelet ja lihakset joustavina ja sopii kunnon ylläpitoon sekä palauttavaksi liikunnaksi harjoituksen tai leikkauksen jälkeen. Ota mukaan joustava liikunta-asu ja kevyet jalkineet.

830141 JOOGA I

ma 17.00–18.30, 17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Aila Tuukkanen (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

SJL –jooga on kokonaisvaltainen itsehoitomenetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä ja rentoutuminen. Säännöllinen harjoittaminen parantaa lihasten verenkiertoa, sisäelinten ja aineenvaihdunnan toimintaa. Ota mukaan lämmin, joustava vaatetus ja oma alusta.

830148 KEHONHUOLTO (ryhmä A)

to 18.00–19.00, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulutie 2 D

Jaana Suuronen (30,59 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Kehonhuoltokurssilla vahvistamme syviä lihaksia, jotka tukevat rankaa ja parantavat ryhtiä. Kurssilla tehdään keskivartaloa vahvistavia harjoituksia mm. rullilla, kehonpainolla ja palloilla. Lihasten vahvistamisen lisäksi kehitämme liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Kurssista saat apua, jos sinulla on niska–hartiaseudun ongelmia tai selkävaivoja. Opettelemme myös kuuntelemaan kehoa ja hakemaan hengityksestä apua liikkeisiin.

830149 KEHONHUOLTO (ryhmä B)

to 19.00–20.00,

20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Joutsa, yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulutie 2 D

Jaana Suuronen (30,59 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Kehonhuoltokurssilla vahvistamme syviä lihaksia, jotka tukevat rankaa ja parantavat ryhtiä. Kurssilla

tehdään keskivartaloa vahvistavia harjoituksia mm. rullilla, kehonpainolla ja palloilla.

Lihasten vahvistamisen lisäksi kehitämme liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Kurssista saat apua, jos sinulla on niska–hartiaseudun ongelmia tai selkävaivoja. Opettelemme myös kuuntelemaan kehoa ja hakemaan hengityksestä apua liikkeisiin.

830150 ASTANGAJOOGA, ALKEET

la 10.00–14.00, 6.10.2018

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Sirkka Laitinen (5 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 28.9.2018 mennessä

Astangajooga liikunnallista ja dynaamista joogaa, jossa hengitys sitoo asennot liikesarjaksi. Harjoitus voi olla tilanteen mukaan pehmeä ja levollinen tai haastaa kohtaamaan kehon ja mielen totuttuja rajoja. Astangajoogan perussarja keskittyy voiman ja notkeuden tasapainottamiseen sekä terveyden ja elinvoiman lisäämiseen.

Kehonhallinnan lisäksi harjoituksessa korostuvat tietoinen hengitys, katseen kohdistaminen ja mielen keskittyminen, jolloin myös aistien hallinta ja keskittymiskyky paranevat. Haastavimmissa asennoissa pärjää parhaiten, jos sinulla on jo kohtuullinen peruskunto.

830151 ASTANGAJOOGA, ALKEET JA JATKO

la 10.00–14.00, 12.1.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Sirkka Laitinen (5 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm.4.1.2019 mennessä

Astangajooga liikunnallista ja dynaamista joogaa, jossa hengitys sitoo asennot liikesarjaksi. Harjoitus voi olla tilanteen mukaan pehmeä ja levollinen tai haastaa kohtaamaan kehon ja mielen totuttuja rajoja. Astangajoogan perussarja ja jatkosarjat keskittyvät voiman ja notkeuden tasapainottamiseen sekä terveyden ja elinvoiman lisäämiseen.

Kehonhallinnan lisäksi harjoituksessa korostuvat tietoinen hengitys, katseen kohdistaminen ja mielen keskittyminen, jolloin myös aistien hallinta ja keskittymiskyky paranevat. Haastavimmissa asennoissa pärjää parhaiten, jos sinulla on jo kohtuullinen peruskunto.

830156 RUTALAHDEN VOIMAJOOGA

ti 18.30.–19.45, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Koskikaran ryhmä, Pelto–Koskelantie 13

Janika Tanni (38,18 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Voimajoogassa tehdään kehoa vahvistavia ja notkeuttavia harjoituksia hengitystä hyväksi käyttäen sekä rauhoitutaan kuuntelemaan omaa kehoa. Mukaan voi tulla vaikkei olisi aiemmin joogaa harjoittanut.

830160 TAIJI

–KIINALAINEN AAMUVOIMISTELU

ti 17.00–17.45, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Marja Tuovinen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Taijissa yhdistyvät liikunta, terveyden vaaliminen ja rauhoittuminen. Taiji sopii kaikille hyvästä olostaan kiinnostuneille kuntoon katsomatta.

840143 JOOGA II

to 15.00–16.30,

20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Joutsa, työväentalo, Jousitie 50

Aila Tuukkanen (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

SJL –jooga on kokonaisvaltainen itsehoitomenetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä ja rentoutuminen. Säännöllinen harjoittaminen parantaa lihasten verenkiertoa, sisäelinten ja aineenvaihdunnan toimintaa. Ota mukaan lämmin, joustava vaatetus ja oma alusta.

MUU KOULUTUS

999901 SHAKKIKURSSI

to 18.00–19.30, 20.9.–29.11.2018

Joutsa, kansalaisopisto, Pohvi, kerhotila, Jousitie 54

Kalervo Joutsijärvi (20 t)

Kurssimaksu 45,00 €

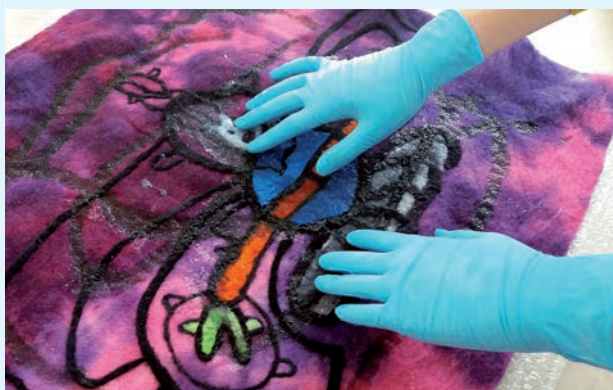
Ilm. 13.9.2017 mennessä

Shakkipelin teoriaa ja käytännön harjoituksia. Kurssi sopii kaikenlaisoisille shakinharrastajille. Jos sinulla on oma lauta ja nappulat, ota mukaan.



Puulan
seutuopisto

KANGASNIEMI



MUSIIKKI

1101504 YHTEISLAULUA MÄNNIKÖSSÄ

to 13.00–14.00, 27.9.–29.11.2018
ja 17.1.–18.4.2019

Mäntykankaan aulatila, Otto Mannisen tie
Joka toinen viikko

Hannu Matilainen (15,9 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 20.9.2018 mennessä

Laulamme tuttuja lauluja laidasta laitaan mielen
virkistykseksi. Kaikki mukaan!

1101506 HUILUT SOIMAAN!

to 18.00–20.30, 20.9.–29.11.2018
ja 10.1.–25.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki,
Kappalaisenkuja 2, Joka toinen viikko

Marja Kannisto (82,6 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Tässä ryhmässä on aikoja aloitteleville ja jatkaville
poikki- ja nokkahuilunsoittajille. Ajat käytännössä
puoli tuntia joka toinen viikko, maksu 80 €. Ryhmän
sisällä toimii lisäksi edistyneiden soittajien
nokkahuiluryhmä Con flauto (klo 19–20), maksu 45
€. Ilmoittaudu netissä ja varaa henkilökohtainen
soittoaikasi ennen tuntien alkua syyskuun
alkupuolella Marja Kannistolta puh. 0400 557 211

1101507 YKSINLAULU–ALKEET JA JATKO

pe 14.00–18.00, 21.9.–30.11.2018
ja 11.1.–26.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki,
Kappalaisenkuja 2

Marja Kannisto (111,84 t)
Kurssimaksu 150,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Yksinlauluryhmä, joka on tarkoitettu sekä
aloitteleville että jatkaville laulajille. Opiskelemme
yksilöajoilla, pääsääntöisesti 30 min/viikko,
hintaa 150 €. Mikäli ryhmässä on tilaa, mahdollista
on myös opiskella joka toinen viikko hintaan
80 €. Opiskelu sisältää äänenavaus- ja
hengitysharjoituksia sekä laulutekstien tulkintaan
paneutumista.

Toiveiden mukaan voimme painottaa opiskelua
äänenhuoltoon ja rentoutukseen. Jos haluat laulaa
vieraskielisiä lauluja tai kevyempää ohjelmistoa,
se onnistuu kyllä! Mahdollisuuksien mukaan
esiinnymme opiston tilaisuuksissa ja tapahtumissa.
Ilmoittaudu netissä ja varaa oma henkilökohtainen

laulutuntiaikasi Marja Kannistolta puh. 0400 557 211
syyskuun alkupuolella, ennen tuntien alkamista.

1101509 YKSINLAULUA LUUSNIEMELLÄ

ti 17.10–18.10,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–16.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi, Elon talo,
Janhosenniementie 4

Marja Kannisto (31,92 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Yksinlaulua aloittelijoille ja jatkaville. Opiskelemme
yksinlaulun perustekniikkaa, hengitystä ja
äänenkäyttöä. Helppoja lauluja opetellen
etenemme jokaisen omaan tahtiin. Opiskelijan
toiveiden mukaan laulamme klassista ja/tai
kevyttä. Ajat yksilöajoja, käytännössä 30 min/joka
toinen viikko. Mahdollista käydä myös joka viikko
laulutunnilla, jolloin maksu on 150 €. Ilmoittaudu
kurssille netissä ja varaa oma laulutuntiaikasi
syyskuun alkupuolella Marja Kannistolta puh. 0400
557 211

1101510 MUSIIKKIA PELAILLEN JA PUUHAILLEN

ti 19.00–19.45, 18.9.–27.11.2018
ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki,
Kappalaisenkuja 2

Anne-Mari Kuusisaari (23 t)
Kurssimaksu 45,00 € Uusi kurssi!

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Kurssilla tutustutaan musiikin peruselementteihin
(rytmi, melodia, harmonia jne.) leppoisasti
pelailten, leikkien, laulaen ja kuunnellen. Tunneilla
on myös yhteissoittoa sekä pieniä kirjallisia
tehtäviä. Oppilaat pääsevät myös mm. säveltämään
omia pieniä kappaleita. Kurssi on tarkoitettu 9–12
–vuotiaille.

1101511 TOIMINTAKESKUKSEN YHTEISLAULUTUOKIO

to 14.00–14.45,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–4.4.2019

Kangasniemi, toimintakeskus Keto,
Otto Mannisen tie 88
Joka toinen viikko

Hannu Matilainen (12 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Tutuja lauluja yhdessä laulaen ja soittaen! Kaikki
mukaan! Kokoontuu tuttuun tapaan joka toinen
viikko.

1101512 YKSINLAULU –JATKAVAT

ke 14.45.00–16.15,
19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
yläkerran luokka, Beckerintie 2

Reinikainen–Alanko Kristiina (46 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 13.9.2018 12:00:00 mennessä

Tunneilla perehdytään laulun perustekniikkaan erilaisten äänenmuodostus- ja hengitysharjoitusten sekä laulujen avulla. Ohjelmisto valitaan opiskelijan toiveet huomioiden. Opiskelu tapahtuu yksilöajoilla, käytännössä 30 min/joka toinen viikko. Ajat Kristiina Reinikainen–Alangolta suoraan, ota opettajaan yhteyttä ennen kurssin alkua puh. 050 368 5754.

1101513 VIVE–GOSPEL

pe 18.15–19.15,
21.9.–30.11.2018 ja 11.1.–26.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki,
Kappalaisenkuja 2

Marja Kannisto (31,92 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

VIVE on gospellauluryhmä kaikille kiinnostuneille! Laulamme yksinäisesti vuoroin rauhallista, vuoroin rytmikästä gospelmusiikkia. Samalla opiskelemme hieman laulamista helpottavia asioita. Esiinnymme aina, kun mahdollista, mutta esiintyminen ei ole pakollista! Tule rohkeasti mukaan!

1101514 VIIHDE– JA TANSSIMUSIIKKIA LAULAMAAN

to 15.00–18.30,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
luokka 24, Beckerintie 2

Hannu Matilainen (99,59 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Harjoitellaan laulamaan viihde- ja tanssimusiikkia orkesterin (syntetisaattori) säestyksellä. Vanhoja lauluja hiotaan, uusia opitaan, jokainen laulaa tyyliään! Opiskellaan fraseerausta, sävellajien korkeuksien tunnistamista sekä esiintymiseen liittyviä seikkoja. Yksilöopetusta, käytännössä 30 min./krt. Kurssilla myös 30 min viikoittaisia aikoja, maksu 150 €. Ilmoittaudu netissä ja varaa aikasi suoraan Hannu Matilaiselta puh. 050 3046 985.

1101515 NAISKUORO NIEMETTÄRET

ke 17.30–19.00, 19.9.–28.11.2018
ja 9.1.–17.4.2019

Kangasniemi, lukio, luokka 208,
Kankaistentie 3

Laura Kaartinen (48 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2017 mennessä

Pirteä naiskuoro jatkaa hyviä perinteitään. Kuorolaulu on mukava yhteisöllinen musiikin harrastamisen muoto. Harjoittelemme monipuolista ohjelmistoa ja kurssiin sisältyy kuoron harjoitusperiodi sekä esiintymisiä. Mukaan otetaan myös uusia laulajia. Tule tutustumaan toimintaamme.

1101516 KANGASNIEMEN MIESLAULAJAT

ti 19.15–20.45,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–16.4.2019

Kangasniemi, lukio, luokka 208,
Kankaistentie 3

Laura Kaartinen (66 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Kangasniemen mieslaulajien perinteikäs kuorotoimintaa jatkuu. Kuoro esiintyy aktiivisesti alueen juhlissa ja konserteissa. Vanhat ja uudet laulajat toivotetaan tervetulleiksi mukavan kuoroharrastuksen pariin.

1101517 PIANOT/KANTELEET SOIMAAN –ALKEET

ti 17.30–19.00,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki,
Kappalaisenkuja 2

Anne–Mari Kuusisaari (46 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Pianon- tai kanteleensoiton opetusta aloittelijoille 15 min/vk tai 30 min/joka toinen viikko henkilökohtaisina opetustuokioina. Kanteleensoitossa opetellaan 5-kielisen kanteleensoiton perusteita näppäillen ja helppoja lauluja säestäen. Oppilaalla on hyvä olla oma kantele mukana. Henkilökohtaisten soittoaikojen varaaminen p. 040 7360 346 / Anne–Mari Kuusisaari ennen tuntien alkua.

1101520 MUSIIKKINEUVONTAA LAIDASTA LAITAA

ke 16.00–18.30,
19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki,
Kappalaisenkuja 2

Marja Kannisto (69 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Tämä on kurssi juuri sinulle, joka kaipaat lisätietoja ja –taitoja musiikissa tai haluat vain kokeilla jotakin uutta! Yksilöajalla (joka viikko tai joka toinen viikko) voit opiskella esimerkiksi musiikin teoriaa ihan omaan tahtiin tai musiikkiopiston vaatimusten mukaan. Voit opiskella nuotteja ja rytmejä laulun tueksi, tai varata säestysaikaa. Jos haluat vain oppia mahdollisimman monta uutta laulua, onnistuu kyllä! Tai haluaisitko säestää itse? Tällä kurssilla opetusta sovelletaan opiskelijan toiveiden mukaisesti! Ajat yksilöaikoja. Ilmoittaudu netissä ja varaa oma aikasi syyskuun alkupuolella Marja Kannistolta puh. 0400 557 211.

1101524 KARAOKELAULUN ALKEISKURSSI 1

la 11.00–17.30, su 11.00–17.30, 17.–18.11.2018

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2

Mirja Vesander (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 9.11.2018 mennessä

Soveltuu kaikille karaokesta kiinnostuneille aloittelijoille. Opiskellaan mm. mikrofoniin laulamista, äänenkäyttöä, kappaleiden tulkintaa ja esiintymistä. Teoria-osuuksien jälkeen lauletaan karaokea turvallisessa ympäristössä ja tarvittaessa avustetaan lauluissa sekä opastetaan laulamissa. Ota omat eväät ja sisäjäalkineet mukaan kurssille. Kurssipaikalla on mikro ja kahvinkeitin. Tervetuloa! Opettajana Mirja ”Mimmi” Vesander

1101521 KARAOKELAULUN ALKEISKURSSI

la 11.00–17.30, su 11.00–17.30,
23.–24.3.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2

Mirja Vesander (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 15.3.2019 mennessä

Soveltuu kaikille karaokesta kiinnostuneille aloittelijoille. Opiskellaan mm. mikrofoniin laulamista, äänenkäyttöä, kappaleiden tulkintaa ja esiintymistä. Teoria-osuuksien jälkeen lauletaan karaokea turvallisessa ympäristössä ja tarvittaessa

avustetaan lauluissa sekä opastetaan laulamissa. Ottakaa omat eväät ja sisäjäalkineet mukaan kurssille. Kurssipaikalla on mikro ja kahvinkeitin. Tervetuloa! Opettajana Mirja ”Mimmi” Vesander

1101522 AIKUISTEN JA NUORTEN PIANO–ALKEET JA JATKO

ti 15.00–16.00,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–16.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki, Kappalaisenkuja 2

Marja Kannisto (31,9 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Pianoryhmä aikuisille ja nuorille alusta aloittaen tai jatkaen siitä, mihin asti olet jo ehtinyt. Yksilöopetusta 15 min/ viikko tai 30 min. joka toinen viikko. Myös puolen tunnin jokaviikkoinen aika mahdollinen, hinta 150 €. Ilmoittaudu netissä ja varaa henkilökohtainen soittoaikasi syyskuun alkupuolella Marja Kannistolta puh. 0400 557 211

1101523 ELOTTARET – LAULU RAIKAA LUUSNIEMELLÄ

ti 18.10–18.55,
18.9.–30.10.2018 ja 12.3.–16.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi, Elon talo,
Janhosenniementie 4

Marja Kannisto (12 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Opetellaan tuttujen ja helppojen, mutta myös uusien laulujen avulla laulamaan yhdessä. Tehdään yksinkertaisia ääni- ja hengitysharjoituksia, jotta laulaminen olisi aina vain helpompaa ja mukavampaa. Jatkamme siitä, mihin olemme jääneet. Huom! Kurssi jatkuu keväällä ja esiinnyimme aina kun mahdollista. Tule mukaan!

1101526 YKSINLAULU tai PIANONSOITTO

to 16.30–18.00,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–25.4.2019

Kangasniemi, Kapla, musiikki, Kappalaisenkuja 2

Marja Kannisto (48 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Yksinlaulun tai pianonsoiton opiskelua nuorille ja aikuisille. Tervetuloa aloittelijat ja jatkajat! Yksilöajat 15 min/viikko, käytännössä 30 min/ joka toinen viikko. Jokaviikkoinen puolen tunnin aika myös mahdollinen hintaan 150 €. Ilmoittaudu netissä ja varaa henkilökohtainen laulu- tai soittoaikasi syyskuun alkupuolella Marja Kannistolta puh. 0400 557 211.

1101531 KOITILAN PIANO/UKULELE

ke 19.45–20.15, to 15.30–16.15, 18.00–18.45,
19.9.–13.12.2018 ja 9.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Koittilan koulu,
Pölläkänmäentie 25

Karoliina Markkanen (61,18 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Piano- tai ukuleleopetusta kaikenikäisille opiskelijoille. Ajat yksilöaikoja 15 min/vk. Ajanvaraukset opettaja Karoliina Markkaselta puh. 040-9667995 heti ilmoittauduttuasi. Ukuleleopiskeluun tarvitet oman soittimen. Syysloma viikot 42 ja 43. ei opetusta 6.12.

1101541 HARMONIKKA

ma 16.30–19.30, 17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
luokka 22, Beckerintie 2

Visa Wirén (92 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Harmonikansoiton yksilöopetusta lapsille ja aikuisille sekä ryhmäsoittoa aikuisille. Ryhmäsoiton kurssimaksu 55 €, yksilöopetus 80 €. Tied. Visa Wirén 0400 847129.

1101542 HARMONIKANSOITON KESÄKURSSI AIKUISILLE

ti 16.00–20.00, ke 16.00–20.00,
to 16.00–20.00, 25.–27.6.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
luokka 22, Beckerintie 2

Visa Wirén (15 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 18.6.2019 mennessä

Kurssi on suunnattu aikuisille harmonikansoittajille. Kurssilla harjoitellaan yhteissoittoa. Lisäksi tietoisuutyyppisiä luentoja mm. harmonikansoiton tekniikasta, harjoittelusta, musiikin teoriaa ohjelmistolähtöisesti jne. Myös soittoharrastuksen aloittamista vasta miettivät voivat tulla kurssille seuraamaan opetusta! Tied. Visa Wirén 0400-847 129.

1101543 KLASSISEN KITARANSOITON ALKEITA

ke 16.00–17.45, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
luokka 24, Beckerintie 2

Esa Hakkarainen (53,59 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Klassisen kitaransoiton tekniikkaa ja nuoteista soittoa yksilöopetuksena 15 min/viikko tai 30 min/joka toinen viikko. Sopii kaikenikäisille vasta-alkajille ja myös enemmän soittaneille. Melodiasoittoa sekä vapaata säestystä soitumerkeistä. Oppilaan omat kappaletoiveet otetaan huomioon. Oma kitara mukaan! Henkilökohtaisten soittoaikojen sopimiset ja tiedustelut, puh. 040 5883196/Esa Hakkarainen.

1101544 SOITETAAN YHDESSÄ KITARAA

ke 19.15–20.15,
19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, lukio, luokka 208, Kankaistentie 3

Laura Kaartinen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Kurssilla harjoitellaan kitaran soiton perusteita. Opetuksen painopiste on vapaan säestyksen taitojen kehittämisessä. Harjoittelemme säestämään lauluja soitumerkeistä ja tutustumme myös kitaristin tehtäviin bändisoitossa.

1101546 RUMPUJENSOITTO

la 12.00–13.30,
22.9.–1.12.2018 ja 12.1.–13.4.2019

Kangasniemi, lukio, luokka 208, Kankaistentie 3

Tommi Relander (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 14.8.2018 mennessä

Rummunsoidon opiskelua ryhmässä. Rumpujensoiton tekniikan ja peruskomppien harjoittelua ja soveltamista CD-harjoituspohjiin. Opettaja tuo materiaalin.

1101551 LASTEN MUSIIKKILIIKUNTA 4–6 V.

ti 16.30–17.15,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali,
Beckerintie 2

Karoliina Markkanen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Miten oma keho voi liikuttaa ja mihin kaikkeen se pystyykään? Kurssilla liikumme, laulamme ja tanssimme musiikin tahdissa sekä kehitämme koordinaatiokykyä ja kehon hahmottamista sekä omaa luovuutta erilaisten temppujen ja liikuntaleikkien kautta rennossa ja mukavassa hengessä ryhmän kanssa. Tunnille tarvitset joustavat jumppavaatteet ja pitävät tossut sekä halutessasi juomapullon. Pitkät hiukset ponnarille!

1101552 KESÄPERHEMUSKARI**to 17.00–18.00, 4.–25.7.2019**Kangasniemi, Koittilan koulu,
Pölläkänmäentie 25Karoliina Markkanen (5,32 t)
Kurssimaksu 25,00 €**Ilm. 27.6.2019 mennessä**

Neljän kerran kesämuskarissa pidetään musiikin riemua yllä loma-aikanakin! Tunneilla tutustutaan ja eläydytään yhdessä vanhemman kanssa musiikin maailmaan monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti kuunnellen, laulaen ja soittaen sekä liikkuen ja leikkien ryhmänä.

1101553 MONITAIDERYHMÄ (5 v.–), KOITILA**to 16.15–17.15,****20.9.–13.12.2018 ja 10.1.–11.4.2019**Kangasniemi, Koittilan koulu,
Pölläkänmäentie 25Karoliina Markkanen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 € Uusi kurssi!**Ilm. 13.9.2018 mennessä**

Kurssilla yhdistyy liikunta ja tanssi, musiikki ja kuvataide. Tunneilla laulamme, soittamme, liikumme ja tanssimme monenlaisen musiikin tahdissa sekä kehitämme omaa luovuutta, koordinaatiokykyä ja kehon hahmottamista erilaisten liikuntaleikkien kautta. Tutustumme kuvataiteen perusasioihin, kuten piirtämiseen, maalaamiseen ja askarteluun rennossa ja mukavassa hengessä ryhmän kanssa. Tunnille tarvitsen joustavat liikuntavaatteet (jotka saattavat sotkeutua myös maaliin!), ja pitävät tossut sekä juomapullon. Pitkät hiukset kannattaa laittaa ponnarille! Huom! Huoltajan tulee toimittaa oppilaan kuvauslupa töiden kuvaamista varten heti kauden alussa opettajalle! Sen voi tulostaa Puulan seutuopiston nettisivulta. Huom! syysloma viikot 42 ja 43

1101554 KOITILAN PERHEMUSKARI 1–4 V.**to 17.15–18.15, 20.9.–13.12.2018 ja 10.1.–11.4.2019**Kangasniemi, Koittilan koulu,
Pölläkänmäentie 25Karoliina Markkanen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €**Ilm. 14.9.2018 mennessä**

Muskarissa tutustutaan ja eläydytään yhdessä vanhemman kanssa musiikin maailmaan monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti kuunnellen, laulaen ja soittaen sekä liikkuen ja leikkien ryhmänä. Huom! aktiivinen muskariaika klo 17.30–18.15, halutessa omat istuinaluset mukaan. Syyslomaa viikot 42 ja 43.

NÄYTTÄMÖTAITEET**1102500 NÄYTELMÄPIIRI****la 12.00–15.45, 14.7.–21.10.2018**Kangasniemi, Kalliolan koulu,
Kalliolantie 2

Ari Kekäläinen (75 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 14.7.2018 mennessä

Tuotetaan valmis pienoisenäytelmä/komedia. Kurssiin sisältyy äänenmuodostusta, ilmaisua ym. + lavastuksen suunnittelua, toteutusta sekä puvustusta. Lisätietoja Sirkka Ravolainen, puh. 0400 726 455. HUOM. Teatteri Ilona maksaa osallistujien kurssimaksut.

1102538 LASTENTEATTERI ESTRELLA**to 17.00–20.15, 4.10.–13.12.2018****ja 10.1.–11.4.2019**Kangasniemi, Kalliolan koulu,
Kalliolantie 2

Mimmi Rantala ja Jere Pietarinen (92 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 27.9.2018 mennessä

Kurssilla opiskellaan monipuolisesti musiikkiteatterin eri osa-alueita, näyttelijäntyötä, laulua ja tanssia. Etenemme teatterileikeistä ja ilmaisutaidon perusteista ryhmän tarpeet ja taidot huomioiden kohti vaativampia näyttämötaiteen harjoitteita ja improvisaatiota. Kurssilla työskennellään huhtikuuksi 2019 näytelmä Lasten musiikkiteatteri Estrellalle. Musiikkinäytelmään sisältyy mm. nykypoppia ja showtanssia. Kurssi on tarkoitettu 10–14 –vuotiaille.

KUVATAITEET**1103503 ILOA VÄREISTÄ****ke 16.00–18.30,****12.9.–28.11.2018 ja 6.2.–17.4.2019**Kansiskeskus, tekstiilityöluokka 2.019,
Kankaistentie 5

Marjukka Vuorisalo (63 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm.5.9.2018 mennessä

Piirustus ja maalaustaidon kehittämistä erilaisten harjoitusten avulla. Jos sinulla on halu löytää uusia voimavaroja elämääsi, niin tule ryhmään. Et tarvitse aikaisempia taidetaitoja. Akryylivärit, vesivärit ja liidut tulevat tutuiksi. Ryhmä kokoontuu keväällä 6.2.–17.4.2019.

1103505 KUVATAIDE

ke 18.30–21.00,
12.9.–28.11.2018 ja 6.2.–17.4.2019

Kansiskeskus, tekstiilityöluokka 2.019,
Kankaistentie 5

Marjukka Vuorisalo (63 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 5.9.2018 mennessä

Erilaiset maalaus- ja piirtämistekniikat ja niiden luova yhdistely antavat rajattomat mahdollisuudet itseilmaisuuksiin ja oman osaamisen kehittämiseen. Tärkeässä osassa tätä kurssia on tekemisen ilo. Tammikuussa maalauksen etätehtäviä. Ryhmä kokoontuu keväällä 6.2.–17.4.2019.

1103507 TAIDEHETKI A

ma 09.15–10.45,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Kangasniemi, toimintakeskus Keto,
Otto Mannisen tie 88

Marjukka Vuorisalo (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Saamme yhdessä kokea mielikuvituksen ja värien antamaa iloa ja mukavia yhteisiä hetkiä taiteen parissa.

1103508 TAIDEHETKI B

ma 11.45–13.15,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Kangasniemi, toimintakeskus Keto,
Otto Mannisen tie 88

Marjukka Vuorisalo (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Koetaan yhdessä taiteen antamaa iloa sekä mielikuvituksen ja värien lentoa.

MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT**1104533 HULLAANNU HUOVUTUKSESTA**

to 17.00–20.15, pe 17.00–20.15, la 10.00–16.30,
8.–10.11.2018

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuj 2

Niina Lahikainen (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 1.11.2018 mennessä

Huovutuksen superviikonloppu! Huovutetaan hattuja, huiveja, seinätekstiilejä, sisustustuotteita, koruja, huopakukkia oman mieltymyksen mukaan.

Kurssilla voi myös jatkaa ja työstää keskeneräisiä töitä. Töitä voi koristella langoilla, kuiduilla, pitseillä. Materiaalihankinta ennen kurssin alkua, jätä sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kokoon tumiskerrat to 8.11 ja pe 9.11 klo 17–20.15 ja la 10.11 klo 10–16.30.

1104548 ELÄINRUUKKU SAVESTA

la 10.00–16.30, 12.1.2019

Kangasniemi, Luusniemi,
Keramiikkakellari, Kermantie 51

Katja Hepo-oja (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 4.1.2019 mennessä

Kurssilla muotoillaan makkara- tai palatekniikalla ruukku, joka voi olla eläimen muotoinen tai siihen liittyy eläinhahmo osana muotoa tai värejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille niin lapsille kuin aikuisillekin. Materiaalit ja mahdollisen polton opettaja laskuttaa käytön mukaan. Essu ja sisäkengät suositeltavia.

1104549 KORISTETAULUJA SAVESTA

la 10.00–16.30, 3.11.2018

Kangasniemi, Luusniemi,
Keramiikkakellari, Kermantie 51

Katja Hepo-oja (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 25.10.2018 mennessä

Koristetauluja tehdään levytekniikalla ja valamalla. Voit käyttää taulua maalaus pohjana erilaisille koristetekniikoille, jotka tulevat samalla tutuksi. Materiaalit ja mahdollisen polton opettaja laskuttaa käytön mukaan. Essu ja sisäkengät suositeltavia.

1104550 KERAMIKKAA AIKUISILLE, LUUSNIEMI

to 18.00–21.15,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi,
Keramiikkakellari, Kermantie 51
Joka toinen viikko

Katja Hepo-oja (56 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Teemme savesta käsin rakennustekniikoilla monenlaisia veistoksia, ruukkuja, astioita, kylttejä yms. Opetellaan myös pintakäsittelyt ja lasittaminen, työt poltetaan keramiikaksi. Sopii myös aloittelijoille. Essu ja sisäkengät mukaan. Materiaali- ja polttomaksu maksetaan opettajalle käytön mukaan.

1104551 KERAMIKKAA LAPSILLE (YLI 6 V.), LUUSNIEMI

to 16.00–17.30, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi,
Keramiikkakellari, Kermantie 51
Joka toinen viikko

Katja Hepo-oja (28 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Päiset muotoilemaan pieniä eläinveistoksia, rasioita, tauluja, maljakoita ja paljon muuta. Opimme perustekniikoita ja pintakoristelua. Sopii myös aloitteleville. Materiaali- ja polttomaksut opettaja laskuttaa käytön mukaan. Essu ja sisäkengät suositeltavat.

1104552 JOULUAIHEISTA KERAMIKKAA, LUUSNIEMI

la 10.00–16.30, 13.10.2018

Kangasniemi, Luusniemi,
Keramiikkakellari, Kermantie 51

Katja Hepo-oja (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 4.10.2018 mennessä

Voit muotoilla kaavojen avulla jouluisia koristeita savesta, tonttujen, enkeleitä, kuusia yms. Halutessasi voit tehdä jouluseimen hahmoja mallien mukaan. Kurssi sopii sekä aikuisille että lapsille ja aloittelijoille. Materiaali- ja mahdollisen polttomaksun opettaja laskuttaa käytön mukaan. Essu ja sisäkengät suositeltavat.

1104553 KERAMIKKAKORUJA, LUUSNIEMI

la 10.00–16.30, 16.2.2019

Kangasniemi, Luusniemi,
Keramiikkakellari, Kermantie 51

Katja Hepo-oja (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 7.2.2019 mennessä

Päiset tekemään eri savilaaduista koruja tai nappeja. Voit tehdä riipuksia, korvakoruja, helmiä yms. Koristelumahdollisuuksia on monenlaisia. Kurssi sopii myös aloittelijoille sekä lapsille ja aikuisille. Materiaali- ja mahdolliset polttomaksut opettaja laskuttaa käytön mukaan. Essu ja sisäkengät suositeltavat.

1104554 LASINLUMOA

la 09.00–15.30, su 09.00–15.30, 9.2.–14.4.2019

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2, Joka 4. viikko
Hilkka Juppi (48 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 1.2.2019 mennessä

Tule suunnittelemaan ja valmistamaan kauniisti valolla leikkiviä lasitöitä. Kurssilla on mahdollisuus tehdä lasinsulatus, tiffany-lasi ja lasimosaiikki tekniikoilla valmistettuja lampunvarjostimia, vateja, tasotöitä, koruja tai pihataidetta. Kurssi sopii hyvin niin aiemmin lasitöitä tehneille kuin aloittavillekin. Materiaali ostettavissa opettajalta. Uunin käyttömaksu erikseen, Kurssista lisätietoja voi kysyä opettajalta, puh. 040 7776655. Kurssipäivät: La-su 9.-10.2., 9.-10.3. ja 13.-14.4.2019

1104555 POSLIINIINMAALAUSSYNSIÖ

ti 14.00–16.30,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Synsiö, seurojentalo, Synsiöntie 56

Jaana Kuusimäki (69 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Maalaamme erilaisia posliiniesineitä omien toiveiden pohjalta. Aiemmin maalanneiden kanssa harjoittelemme ruusun maalaamista. Uudet oppilaat ovat tervetulleita opiskelemaan posliiniinmaalausta alkeista. Ohjaajalta voi ostaa tarvikkeita.

1104556 TAITAVASTI POSLIINIIN JA LASISTA, RUOKOMÄKI

ke 10.00–15.00, 26.9.–28.11.2018 ja 9.1.–3.4.2019

Kangasniemi, Ruokomäki,
kylätalo, Ruokomäentie 653
Joka toinen viikko

Jaana Kuusimäki (72 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 18.9.2018 mennessä

Maalaamme kesän kukkia, ruusuja jo aiemmin maalanneiden kanssa. Uudet oppilaat ovat tervetulleita. Teemme myös koruja eri materiaaleista. Ohjaajalta voi ostaa tarvikkeita. Kokoonnumme joka toinen viikko.

1104557 HOPEAKETJUKURSSI

la 10.00–16.30, su 10.00–16.30, 13.–14.10.2018

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2

Marita Lempinen (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 5.10.2018 mennessä

Punotaan perinteisin käsityömenetelmin ketjuja hopealangasta. Opetellaan erilaisia ketjumalleja, joista voit tehdä kaula- tai rannekoruja, kellonperiä

sekä korvakoruja. Ketjuihin voidaan yhdistää myös hopea- ja kivihelmiä. Omia työvälineitä ei tarvita. Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta.

1104560 INNOTU KUDONNASTA

ti 17.00–21.15,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Kapla, kudonta,
Kappalaisenkuja 2

Minna Sylgren (92 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Tule kutomaan helppoja sisustus- ja käyttötekstiilejä. Kudontakurssilla opetellaan kankaan rakentamista ja sidossoppia sekä suunnitellaan ja kudotaan myös aloitteleville sopivia kankaita. Tervetuloa oppimaan uutta kudonnasta.

1104561 HYVÄ MIELI KUTOEN

ti 09.00–12.15,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Kapla, kudonta,
Kappalaisenkuja 2

Minna Sylgren (92 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Tule kutomaan ihania sisustus- ja käyttötekstiilejä. Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan erilaisia kankaita, kerrataan kankaan rakentamista ja sidossoppia. Käytössä myös damastivetolaite. Kurssi sopii hyvin kudontaa aikaisemmin harrastaneille. Tervetuloa mukavaan kudonnanmaailmaan.

1104563 KÄSITYÖPAJA, RUOKOMÄKI

to 9:00–13.15, 20.9.–29.11.2018

ja 10.1.–18.4.2019

Kangasniemi, Ruokomäki,
kylätalo, Ruokomäentie 653
Joka toinen viikko

Niina Lahikainen (70 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Käsityöpajassa voit neuloa, virkata, huovuttaa, solmeilla, kutoa kangaspuilla ja kokeilla uusia tekniikoita omien toiveiden mukaan. Kurssilla saat uusia malleja ja ideoita käsitöiden toteuttamiseen. Kurssin sisältöä suunnitellaan yhdessä. Käsityöpajasta saat iloa arjen keskelle. Kokoontumiskerrat: 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11.2018 ja 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4. ja 18.4.2019.

1104565 KÄSITYÖPAJA, LUUSNIEMI

ti 10.00–14.00, 25.9.–11.12.2018 ja 15.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi,
Elon talo, Janhosenniementie 4
Joka toinen viikko

Niina Lahikainen (60 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Käsityöpajassa voit neuloa, virkata, huovuttaa, solmeilla, kutoa kudontakehyksillä ja kokeilla uusia tekniikoita omien toiveiden mukaan. Kurssilla saat uusia malleja ja ideoita käsitöiden toteuttamiseen. Kurssin sisältöä suunnitellaan yhdessä. Käsityöpajasta saat iloa arjen keskelle.

1104567 SISUSTA HUOVUTTAMALLA, LUUSNIEMI

pe 10.00–15.00, la 10.00–15.00,
5.10.–13.10.2018

Kangasniemi, Luusniemi,
Elon talo, Janhosenniementie 4

Niina Lahikainen (24 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 28.9.2018 mennessä

Sisusta ihanilla huovutustekstiileillä. Voit valmistaa persoonallisia sisustustekstiilejä villasta. Ohuet ja kuultavat huopapinnat soveltuvat verhoiksi, paksummasta huovasta voit valmistaa kiikkutuolinmattoja, istuinalusia, seinätekstiilejä tai voit valmistaa pienen maton. Kurssilla voi myös jatkaa ja työstää keskeneräisiä töitä. Töitä voi koristella langoilla, kuiduilla, pitseillä tai yhdistää ohueen kankaaseen. Materiaalihankinta ennen kurssin alkua, jätä sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

1104568 KÄSITYÖPAJA, HOKKA

to 10.00–13.15, 17.30–20.45,
10.1.–18.4.2019

Kangasniemi, Hokka, Tapiola, Sydänmaantie 170

Lahikainen Niina (56 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 3.1.2019 mennessä

Käsityöpajassa voit neuloa, virkata, huovuttaa ja kutoa kangaspuilla omien toiveiden mukaisia käsitöitä. Kurssilla saat uusia malleja ja ideoita käsitöiden toteuttamiseen. Käsityöpajasta saat iloa arjen keskelle. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko päivällä ja joka toinen viikko illalla. Iltaryhmä To klo 17.30–20.45 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4.2019. Päiväryhmä To klo 10.00–13.15 17.1., 31.1., 14.2., 14.3., 28.3., 11.4., 18.4.2019

1104569 SENIOREIDEN UUDET TUULET**ma 10.00–14.00, 7.1.–15.4.2019**Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2Niina Lahikainen (70 t)
Kurssimaksu 70,00 €**Ilm. 31.12.2018 mennessä**

Kevään senioreiden käsityöryhmässä kokeillaan uusia erilaisia käsityötekniikoita kurssilaisten toiveiden mukaan. Mm. lumivärjäys, villivirkkaus, kierrätys ja tuunaus. Mitä ikinä vain toivottekaan. Tule mukaan ihastumaan ja ottamaan haltuun uudet ja hauskat tekniikat.

1104570 KASSIALMAN VIEHKEÄT KASSIT JA PUSSUKAT ♥**ti 17.00–21.00, ke 17.00–21.00, pe 17.00–21.00,
25.–28.9.2018**Kansiskeskus, tekstiilityöluokka 2.019,
Kankaistentie 5Niina Lahikainen (15 t)
Kurssimaksu 35,00 €**Ilm. 19.9.2018 mennessä**

Yhdistellen kierrätysmateriaaleja ja uusia materiaaleja saat loihdittua mitä persoonallisimpia kasseja ja pussukoita. Tuo ensimmäiselle kerralle mukaan materiaaleja suunnittelun pohjaksi. Nappeja, pitsejä, helmiä, kankaan palasia, vöitä, vyönsolkia, kravatteja mitä keksitkin. Ompelukone, käsinompelu- ja kirjontavälineet mukaan. Kokoontumiskerrat ti 25.9. ke 26.9. ja pe 28.9. klo 17–21.

1104571 KÄSITYÖSTÄ ILOA ARKEEN, SÄRKIMÄKI**ke 16.00–19.15,
19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019**Kangasniemi, Särkimäki,
Sulkula, Särkimäentie 455Niina Lahikainen, Riikka Huusko,
Marjukka Vuorisalo (92 t)
Kurssimaksu 80,00 €**Ilm. 10.9.2018 mennessä**

Opetus koostuu erilaisista työpajoista:

- Makramee 19.9.–17.10.2018 (5x), Marjukka
- Joulun tunnelmaan tuunaamalla 31.10.–28.11.2018 (5x), Riikka
- Villiä virkkausta 9.1.–31.1.2019 (4x), Niina
- Käsinkirjonta 6.2.–6.3.2019 (4x), Marjukka
- Marmorointi 13.3.–10.4.2019 (5x), Niina

1104572 SAUMOJEN SYÖVEREISSÄ**to 17.00–20.15, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019**Kansiskeskus, tekstiilityöluokka 2.019,
Kankaistentie 5Satu Hiekkänen (92 t)
Kurssimaksu 80,00 €**Ilm. 13.9.2018 mennessä**

Ommellaan sisustustekstiilejä ja vaatteita omaan käyttöön. Syksyllä opiskelu painottuu sisustustekstiilien ja tilkkutyön perusteisiin. Keväällä opiskellaan ompelun yksityiskohtia ja kaavan kuosittelua omien mittojen mukaisiksi. Tuunataan ja ommellaan helppoja perusvaatteita sovitusapua hyödyntäen. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan tikkutyön mahdollisuuksiin sisustus- ja vaateompelussa.

1104574 SÄIHKYVÄÄ SILKKIÄ**to 17.30–20.45, pe 17.30–20.45, 17.–18.1.2019**Kangasniemi, Kapla,
taidetila 2, Kappalaisenkuja 2Niina Lahikainen (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €**Ilm. 10.1.2019 mennessä**

Kurssilla tutustutaan silkin kuviointiin ja maalaamiseen. Käydään läpi mm. akvarellitekniikka, suolatekniikka sekä tarkkojen kuvioiden rajaus. Ennen kurssin ensimmäistä kertaa teemme yhteistilauksen tarvikkeista. Silkkimaalaus on mukaansa tempaavaa, tule sinäkin maalaamaan ihastuttavia huiveja.

1104576 ILOA NYPLÄTEN**ke 12.30–15.00, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019**

Kangasniemi, Kapla, taidetila, Kappalaisenkuja 2

Kaino Oksanen (69 t)
Kurssimaksu 70,00 €**Ilm. 11.9.2018 mennessä**

Kurssilla nyplätään perinteisten pitsien lisäksi mm. enkeleitä, kukkia, perhosia ja koruja oman valintasi mukaan. Kurssilta saa aloitustarvikkeet. Tervetuloa myös uudet harrastajat!

1104577 KÄSITYÖILOA SENIOREILLE**ma 10.00–14.00, 17.9.–26.11.2018**

Kangasniemi, Kapla, taidetila, Kappalaisenkuja 2

Niina Lahikainen (50 t)
Kurssimaksu 55,00 €**Ilm. 10.9.2018 mennessä**

Syksyn seniorikäsityöryhmässä neulotaan lämmintä ylle villalangasta. Voit osallistua ryhmän

yhteistyöprojektiin, opettajan suunnittelemiin kirjoneulesukkiin tai lapasiin tai halutessasi voit tuoda omia malleja mukana. Ensimmäiselle kerralle ota mukaan neulomisvälineet.

1104580 PUUTYÖT I

ma 14.35–17.05, 17.9.–26.11.2018
ja 7.1.–8.4.2019

Kansiskeskus, puu –ja metalliluokka,
lk 1.079, Kankaistentie 5

Timo Puurunen (69 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 7.9.2018 mennessä

Oletko haaveillut puutöiden tekemisestä, mutta sinulla ei ole harrastukseesi vaadittavia tiloja ja koneita? Puutyökurssilla saat opetuksen sekä tilat ja koneet käyttöösi. Se on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat suunnitella ja valmistaa puusta käyttöesineitä ja huonekaluja. Omat materiaalit.

1104583 PUUTYÖ II

ma 17.00–19.30, 17.9.–26.11.2018
ja 7.1.–8.4.2019

Kansiskeskus, puu –ja metalliluokka,
lk 1.079, Kankaistentie 5

Timo Puurunen (69 t)
Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Oletko haaveillut puutöiden tekemisestä, mutta sinulla ei ole harrastukseesi sopivia tiloja ja koneita? Puutyö –kurssilla saat opetuksen sekä tilat että koneet käyttöösi. Se on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat suunnitella ja valmistaa puusta käyttöesineitä ja huonekaluja. Omat materiaalit mukaan.

1104584 SUOMI 100–PUUKON RAKENNUSKURSSI, RUOKOMÄKI

pe 18.00–21.00, la 09.00–16.00,
su 09.00–16.00, 7.9.–16.9.2018

Kangasniemi, Ruokomäki,
kylätalo, Ruokomäentie 653

Taisto Kuortti (41,96 t)
Kurssimaksu 75,00 €

Ilm. 31.8.2018 mennessä

Puukko on melko kookas ja näyttävä suomalainen peruspuukko, sekä suunniteltu juhlistamaan Suomen 100 itsenäistä vuotta. Terä tulee valmiina Kauhavalta Laurin Metalli firmalta ja on 150 mm pitkä. Puukonkahva valmistetaan koivun tuohesta, sekä uushopeasta ja sorko upotetaan näyttävien koristein. Kahvaan upotetaan myös Suomen leijonavaakuna, sekä sen alle Suomi 100.

Tuppi kannakkeineen tehdään mustasta nahasta. Halutessaan terän voi valmistaa itse. Opettaja kurssilla on Taisto Kuortti. Tarvikemaksu on 50 € ja terä erikseen alv. 48,60 €. Kaikki tarvikkeet saa opettajalta. Halutessasi saat kuvan opettajalta os. info@taistokuortti.com.ä Pe–la–su 7.–9.9 ja 14.–16.9.2018 pe 18.00–21.00, la–su klo 09.00–16.00.

1104695 OPINTOMATKA SUOMEN KÄDENTÄIDOT–MESSUILLE, KANGASNIEMI

la 07.00–20.00, 17.11.2018

Tampere

Niina Lahikainen

Ilm. 2.11.2018 mennessä

Opintomatka Suomen kädentaidot –messuille Tampereelle lauantaina 17.11.2018. Matkaohjelma ja hinta ilmoitetaan myöhemmin.

1104696 OPINTOMATKA HELSINKIIN

la 07.00–20.00, 18.5.2019

Kangasniemi, paikka avoin

Niina Lahikainen

Ilm. 10.5.2019 mennessä

Opintomatka Helsingin käsityö- ja taidekohteisiin. Matkaohjelma ja hinta ilmoitetaan myöhemmin.

ESITTÄVÄ TANSSI

110512 NUORTEN KESÄTANSSILEIRI (10 v.–)

pe 17.00–18.30, la 17.00–18.30,
su 17.00–18.30, 19.–21.7.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
sali, Beckerintie 2
Joka 4. viikko

Karoliina Markkanen (6 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 27.6.2019 mennessä

Tanssittaako kesälläkin? Nyt on mahdollista päästä treenaamaan tanssia kesälläkin kolmena päivänä peräkkäin. Tule opettelemaan uutta sekä pitämään tanssitaitoja yllä tulevaa syksyä varten. Leirin päätteeksi esiinnyimme yleisölle, mikäli siihen on halukkuutta. Sopii kaiken tasoisille eikä aikaisempaa tanssitaustaa tarvita. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet, juomapullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. Sään salliessa voimme olla myös ulkona, joten ota soveltuvat kengät. (pe 19.–su 21.7.2019)

1105521 NUORTEN TANSSI (10 v.–)

ti 18.15–19.15, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali, Beckerintie 2

Karoliina Markkanen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Miten oma keho toimii ja mihin kaikkeen se pystyykään? Kurssilla tutustumme monenlaisiin tanssityyleihin ja niiden tekniikkaan. Kehitämme omaa luovuutta ja improvisaatiokykyä sekä harjoittelemme koreografioita rennossa ja mukavassa hengessä ryhmän kanssa. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet ja vesipullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. Huom. ei opetusta viikolla 42 ja 43.

1105523 LASTEN TANSSI 7–9 V.

ti 17.30–18.15,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali,
Beckerintie 2

Karoliina Markkanen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Millä tavoin voin liikuttaa omaa kehoani ja mihin kaikkeen se pystyykään? Kurssilla liikomme monipuolisesti ja tutustumme erilaisiin tanssityyleihin. Kehitämme koordinaatiokykyä ja kehon hahmottamista sekä omaa luovuutta monenlaisten koreografioiden kautta rennossa ja mukavassa hengessä ryhmän kanssa. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet ja vesipullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. HUOM: Huoltajan tulee toimittaa oppilaan kuvauslupa tanssiesityksiä varten heti kauden alussa opettajalle! Sen voi tulostaa Puulan seutuopiston nettisivuilta.

1105528 ILOA TANSSISTA – AIKUISTEN TANSSIRYHMÄ

ti 19.15–20.15,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali,
Beckerintie 2

Karoliina Markkanen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Kurssilla hiki lentää ja hauskaa pidetään! Tutustumme monenlaisiin tanssilajeihin ja harjoittelemme erityyppisiä koreografioita rennossa hengessä ryhmän toiveita, taito- ja kuntotaso mukaillen. Sopii kaiken tasoille, et tarvitse aikaisempaa tanssitaustaa. Pue yllesi joustavat liikuntavaatteet, nappaa mukaasi juomapullo sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät ja tule löytämään tanssin ilo!

1105529 TÄTITANSSI

to 10.45–11.30,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–18.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi,
Elon talo, Janhosenniementie 4

Marja Kannisto (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Mukavan musiikin tahdissa eri tanssilajit tutuksi! Kunto nousee ja hiki valuu helppojen askelsarjojen tahdissa. Esiinnyimme aina kun mahdollista!

1105531 ILOA TANSSISTA – AIKUISTEN TANSSIRYHMÄ, KOITILTA

to 19.15–20.15,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Koittilan koulu,
Pölläkänmäentie 25

Karoliina Markkanen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Kurssilla hiki lentää ja hauskaa pidetään! Tutustumme monenlaisiin tanssilajeihin ja harjoittelemme erityyppisiä koreografioita rennossa hengessä ryhmän toiveita, taito- ja kuntotaso mukaillen. Sopii kaiken tasoille, et tarvitse aikaisempaa tanssitaustaa. Pue yllesi joustavat liikuntavaatteet, nappaa mukaasi juomapullo sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät ja tule löytämään tanssin ilo!

1105532 ILOA TANSSISTA–AIKUISTEN KESÄTANSSIKURSSI, KOITILTA

la 17.00–19.30, 8.6.–10.8.2019

Kangasniemi, Koittilan koulu,
Pölläkänmäentie 25
Joka 4. viikko

Karoliina Markkanen (9 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 1.6.2019 mennessä

Vipattaako tanssijalka kesälläkin? Tule mukaan lyhytkurssille pitämään tanssitaiteja vireillä tulevaa syksyä varten! Kokoonnumme kolmena kesälauantaina ja harjoittelemme helppoja koreografioita (yksilötanssia) rennossa hengessä. Sopii kaiken tasoille. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet, juomapullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. Sään salliessa voimme olla myös ulkona, joten ota soveltuvat kengät. Laitetaan hiki lentämään ja pidetään hauskaa! (la 8.6., la 13.7. ja la 10.8.2019).

1105533 ILOA TANSSISTA – AIKUISTEN KESÄTANSSIKURSSI

pe 17.00–19.30, 7.6.–9.8.2019

Kangasniemi, Työväentalo, Lääkärintie 3
Joka 4. viikko

Karoliina Markkanen (9 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 31.5.2019 mennessä

Vipattaako tanssijalka kesälläkin? Tule mukaan lyhytkurssille pitämään tanssitaiteja vireillä tulevaa syksyä varten! Kokoonnumme kolmena kesäperjantaina ja harjoittelempa helppoja koreografioita (yksilötanssia) rennossa hengessä. Sopii kaiken tasoisille. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet, juomapullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. Sään salliessa voimme olla myös ulkona, joten ota soveltuvat kengät. Laitetaan hiki lentämään ja pidetään hauskaa! (pe 7.6., pe 12.7. ja pe 9.8.2019).

MUUT TAIDE- JA TAITOAINEEET

1190504 TAAPEROSIRKUS 1–2 V.

ma 16.30–17.15, 17.9.–15.10.2018

Kansiskeskus, liikuntasalin osa, Kankaistentie 5

Anna–Maija Muurinen (5 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Taaperosirkus on tarkoitettu lapsille, jotka kävelevät itsenäisesti. Lapsen ja vanhemman koordinaatiota, kehonhallintaa ja vuorovaikutusta kehittävää vauhdikasta toimintaa. Taaperosirkuksessa liikutaan ja lorutellaan lasten ja vanhempien ehdoilla akrobatian, tasapainoilun ja jongleerauksen keinoin turvallisesti ja hauskaasti. Liikuntaan sopiva vaatetus. Huom! Osallistujamaksimi 10 lasta + vanhempi/huoltaja.

1198501 AKROBATIARYHMÄ (7–10 V.)

su 16.00–17.00,

23.9.–2.12.2018 ja 13.1.–14.4.2019

Kansiskeskus, liikuntasalin osa, Kankaistentie 5

Janna Laiho (30,59 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 7.9.2018 mennessä

Ryhmässä harjoittelempa perusakrobatian alkeita ja erilaisia temppuja yksin sekä ryhmissä tehden. Opettelemme taitojen ja toiveiden mukaisesti esim. kärrynpyöriä, pariakrobatiaa, pyramideja ja notkeutta. Aloitamme tunnin aina yhteisellä lämmittelyleikillä tai pelillä. HUOM, ryhmä on tarkoitettu yli 7-vuotiaille.

1198502 AKROBATIARYHMÄ YLI 10–VUOTIAILLE

su 17.00–18.30,

16.9.–2.12.2018 ja 6.1.–14.4.2019

Kansiskeskus, liikuntasalin osa,
Kankaistentie 5

Janna Laiho (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 7.9.2018 mennessä

Ryhmässä harjoittelempa perusakrobatian alkeita ja erilaisia temppuja yksin sekä ryhmissä tehden. Opettelemme taitojen ja toiveiden mukaisesti esim. kärrynpyöriä, pariakrobatiaa, pyramideja ja notkeutta. Aloitamme tunnin aina yhteisellä lämmittelyleikillä tai pelillä. HUOM, ryhmä on tarkoitettu yli 10-vuotiaille.

1198505 VIIKARISIRKUS 3–6 V.

ma 17.15–18.00, 17.9.–15.10.2018

Kansiskeskus, liikuntasalin osa,
Kankaistentie 5

Anna–Maija Muurinen (5 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Viikarisirkus on lapsen ja vanhemman koordinaatiota, kehonhallintaa ja vuorovaikutusta kehittävää vauhdikasta toimintaa. Viikarisirkuksessa liikutaan ja lorutellaan lasten ja vanhempien ehdoilla akrobatian, tasapainoilun ja jongleerauksen keinoin turvallisesti ja hauskaasti. Liikuntaan sopiva vaatetus. Huom! Osallistujamaksimi 10 lasta + vanhempi/huoltaja. Molempien on ilmoittauduttava!

1198506 SIRKUSKOULU

ma 18.00–19.30,

17.9.–5.11.2018 ja 28.1.–18.3.2019

Kansiskeskus, liikuntasalin osa,
Kankaistentie 5

Anna–Maija Muurinen (28 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Kurssilla tutustutaan monipuolisesti sirkuslajeihin: jongleerataan, harjoitellaan akrobatiaa, tasapainoillaan, kokeillaan ilma-akrobatiaa, pyöritellään vanteita ja temppuillaan muutenkin. Kurssi on vaativuustasoltaan yli 10-vuotiaille.

HUOM. 29.10. ja 5.11. opetusta klo 16.30–18.00.

ENGLANTI

1203508 ENGLANNIN KESKUSTELU

to 17.30–19.00,

20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, luokka 26,
Beckerintie 2

Anna Nikkinen-Gröhn (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Kevyttä keskustelua, etupäässä englanniksi,
kirjojakin käytetään kun siltä tuntuu.

RANSKA

1205500 HETKI RANSKAKSI KESKUSTELLEN

ke 18.00–19.30,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi,
Lounaskahvila Lounas ja Leipä,
Joutsantie 11

Emmanuel Khouri (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 12:00:00 mennessä

Mukavia hetkiä ranskan parissa, leppoisasti
keskustellen, uutta oppien, vanhaa kerraten. Ilman
stressiä. Tervetuloa mukaan! A bientôt! Jatkamme
oppikirjan Escalier 3 parissa.

VENÄJÄ

1206501 VENÄJÄN KIELEN JATKOKURSSI

ma 18.00–19.30,

17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Kansiskeskus, luokka 1.068, Kankaistentie 5

Anastasia Potakhina (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Tervetuloa jatkamaan venäjän kielen opiskelua!
Kurssi on suunnattu kaikille, jotka osaavat jo
venäjän kielen perusteet. Jatko-opiskelijat
vahvistavat ja syventävät aikaisemmin opittua
sekä laajentavat sanavarastoa ja jatkavat kielen
rakenteisiin perehtymistä.

1206502 VENÄJÄN ALKEISKURSSI

ma 16.30–18.00,

17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Kansiskeskus, luokka 1.068, Kankaistentie 5

Anastasia Potakhina (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi, joka aloitetaan
venäjän kielen äänteistä ja aakkosista. Kurssilla
opiskellaan leppoisassa ilmapiirissä venäjän
peruskielioppia ja –sanastoa, sanontoja ja
ilmaisuja. Harjoitellaan ääntämistä, arkielämän
puhetilanteita ja puhutun kielen ymmärtämistä.
Aiheina mm. tervehtiminen ja tutustuminen,
venäläiset nimet, itsestä ja läheisistä kertominen,
asiointi kaupassa ja ravintolassa, venäjän kielen
perusrakenteet ja venäläinen tapakulttuuri.

1206510 KIELIKLUBI, SUOMI–VENÄJÄ

ti 17.30–19.00,

20.9.–27.11.2018 ja 22.1.–19.3.2019

Kansiskeskus, luokka 1.067, kankaistentie 5
Joka toinen viikko

Anastasia Potakhina (24 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Tule harjoittelemaan kielitaitoasi keskustelemalla
venäjää sitä äidinkielenään puhuvien kanssa.
Kurssi sopii myös paikkakunnalla asuville
venäjänkielisyille, jotka haluavat kehittää omaa
suomen kielen taitoaan. Kurssin sisältö muodostuu
osallistujien omien ideoiden mukaisesti ja se
voi olla esimerkiksi lautapeliä pelaamista,
elokuvien katselusta tai vaikka ruuanlaittoita.
Tavoitteena on kielitaidon aktivoiminen, ylläpito ja
kehittäminen. Puhumaan oppii vain puhumalla!

Syksyn kokoontumiskerrat: 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja
27.11. Kevään kokoontumiskerrat: 22.1., 5.2., 19.2., 5.3.
ja 19.3. Oppimateriaalit saa opettajalta.

HUOM. Kurssille voi osallistua etäyhteydellä
(Adobe Connect). Ensimmäinen lähiopetustunti
on Toivakassa torstaina 20.9.2018 klo 17.30–19.00
ja Joutsassa perjantaina 21.9.2018 klo 17.30–19.00,
jolloin opetellaan mm. Adobe Connectin käyttöä.

ESPAÑA

1207527 ESPANJA

ti 18.35–20.05,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kansiskeskus, luokka 1.068, Kankaistentie 5

Miriam Saavedra Ramírez (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Ittola! Kielitaito tekee kokemuksistamme
rikkaampia ja tuo varmuutta matkailuun.
Tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin ja opimme
selviytymään tavallisissa arkielämän tilanteissa.
Oppikirja Buenas Migas 1, alusta.

1207528 ESPANJA JATKO

ti 17.00–18.30,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kansiskeskus, luokka 1.068, Kankaistentie 5

Miriam Saavedra Ramírez (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Espanjan jatkoryhmä. 1–2 vuotta espanjaa opiskelleille (esim. Accion 1 tai Buenas Migas 1 kirjat). Aloitamme kertauksella. Oppikirja: Buenas Migas 2

ITALIA

1208501 ITALIA, ALKEET

ti 16.15–17.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
luokka 23, Beckerintie 2

Massimo Di Bella (38,18 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Kurssin tavoitteena on tarjota perusta ja antaa luottamusta italian kielen käyttöön. Käytämme verkkomateriaalia, jota voidaan käyttää vapaasti ja opettajan ohjeiden mukaisesti. Osallistuminen on tilaisuus harjoitella opettajan ohjauksessa.

1208502 ITALIA, JATKO

ti 17.30–18.45, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu,
luokka 23, Beckerintie 2

Massimo Di Bella (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Il corso è occasione per incontrare e conversare con altri che hanno conoscenza della lingua e interesse nella cultura italiana. Il corso è indicato a coloro che hanno dimestichezza con la lingua o che comunque pensano di poter seguire e partecipare attivamente in Italiano alle varie letture e conversazioni. Si usa internet e materiale on-line per poter praticare anche a proprio piacere e in modo autonomo.

HISTORIA

1301031 SUKUTUTKIMUKSEN TEKSTITULKINTOJA JA LYHENTEITÄ

to 18.00–20.30, 7.3.–21.3.2019

Kansiskeskus, kirjasto,
omatoimitila, Kankaistentie

Ritva Sampo (9 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 28.2.2019 mennessä

Oletko harrastanut jo sukututkimusta vai oletko vielä vasta-alkaja? Sukututkimuksen yhtenä haasteena on arkistolähteiden tekstin tulkinta ja lyhenteiden ymmärtäminen. Papit ja kirjurit ovat käyttäneet oman aikansa tapaa kirjoittaa, ja merkintöjä ei ole tehty 2000-luvun sukututkijaa varten. Tällä kurssilla tutustumme muun muassa muutto-, sakotus- ripitys- ja muihin merkintöihin, joita kirkonkirjoissa ja henkikirjoissa esiintyy.

Käymme monien esimerkkien avulla mitä läpi mitä ”koukerot” ovat eri vuosisadoilla tarkoittaneet. Tutustumme 1600-, 1700-, ja 1800-luvun teksteihin, joita sukututkija voi hyödyntää omissa tutkimuksissaan verkon kautta. Opiskelijat saavat käyttöönsä myös Suomen Sukuhistoriallisen Yhdistyksen jäsentunnukset, jotka mahdollistavat lähteiden monipuolisen hyödyntämisen. Ratkomme kursilla myös opiskelijoiden omia tutkimuksia. Lähiopetuskerrat 7.3., 14.3. ja 21.3.2019 klo 18.00–20.30

KULTTUURI, KIRJALLISUUS

1302500 KIRJALLISUUSPIIRI

ma 15.00–16.30,

1.10.–3.12.2018 ja 7.1.–1.4.2019

Kangasniemi, kirjasto, Kappalaisenkuja 2
Joka 4. viikko

Sari Tulla (14 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 24.9.2018 mennessä

Valitsemme yhteisesti mielenkiintoista luettavaa. Vaihdamme ajatuksia yhdessä luetusta teoksesta ja jaamme toisillemme lukuvinkkejä. Tule nauttimaan mukavasta yhdessäolosta! Kokoonnumme kuukauden ensimmäisenä maanantaina Kangasniemen kirjastolla klo 15.

TIETOTEKNIIKAN HYVÄSIKÄYTTÖ

3401111 ANDROID –TABLETTI & PUHELIN TUTUKSI

la 09.30–16.00, su 09.30–16.00, 13.–14.10.2018

Kansiskeskus, kirjasto,
omatoimitila, Kankaistentie

Jari Kuskelin (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 5.10.2018 mennessä

Harjoitellaan Android-laitteen käyttöä alusta lähtien. Tavoitteena on antaa osallistujalle hyvät

lähtökohdat sujuvaan hyötykäyttöön. Kurssilla tehdään toiminnallisia harjoituksia ja käsitellään mm. tiedonhakua, sovellusten asentamista ja poistamista sekä tietoturvaa. Sisältö päätetään osittain yhdessä opiskelijoiden kanssa. Oma puhelin ja/tai tablet mukaan.

3401112 VALOKUVAUKSEN PERUSTEET, ALKEISKURSSI

to 17.30–20.00, 20.9.–29.11.2018

Kansiskeskus, kirjasto,
omatoimitila, Kankaistentie

Keijo Penttinen (30 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Valokuvauksen perusteet kurssilla käsittelemme kameran toiminnot, valotusajat, syvyysterävyyden yms. perusteisiin liittyvät asiat. Kuvaustilanteeseen liittyvät visuaaliset elementit kuten valon ja taustan merkitys. Photoshopista käydään perusasioita, jotta jokainen voi tehdä kuvan alusta loppuun saakka. Oma kamera kurssille mukaan.

3401140 IPHONE JA IPAD TUTUKSI

**la 09.30–16.00, su 09.30–16.00,
12.–13.1.2019**

Kangasniemi, Kapla, taidetila, Kappalaisenkuja 2

Jari Kuskelin (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 7.1.2019 mennessä

Perehdymme Applen laitteiden mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin ja opimme käyttämään omaa älylaitetta monipuolisesti. Tutustumme ominaisuuksiin ja käyttöliittymään sekä erityyppisiin sovelluksiin ja niiden asentamiseen: mm. iTunes, iCloud ja AppStore. Jos sinulla ei ole vielä Apple ID-tunnusta, tehdään se ohjatusti. Oma puhelin ja/tai tablet mukaan.

3498701 TIETOKONEEN, INTERNETIN JA SÄHKÖPOSTIN KÄYTTÖ TUTUKSI

ti 16.15–18.45, 9.10.–27.11.2018

Kansiskeskus, kirjasto,
omatoimitila, Kankaistentie

Altti Leutonen (21 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 2.10.2018 mennessä

Kurssilla opitaan tietokoneen käyttöön liittyviä perustaitoja ja ongelmatilanteiden selvittelyä. Windowsin lisäksi tutustutaan tekstinkäsittelyyn, kuva- ja grafiikkaohjelmiin, laskentaan, tiedon tallentamiseen sekä internetin ja sähköpostin käyttöön. Kurssille voivat osallistua vasta-alkajat ja

konetta jo jonkin verran käyttäneet. Kokoontumiset tiistaisin 9.10., 16.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11 ja 27.11.2018.

3498703 TIETOKONEOHJELMAT TUTUKSI

ti 17.30–20.00, 8.1.–19.2.2019

Kansiskeskus, kirjasto,
omatoimitila, Kankaistentie

Altti Leutonen (21 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 28.12.2018 mennessä

Kurssilla opitaan muokkaamaan ja muotoilemaan tekstiä Wordilla sekä lisäämään asiakirjaan erilaisia objekteja ja muita tehosteita. Lisäksi opitaan diaesitysten laatimista PowerPointillä ja peruslaskentaa Excelillä. Kurssilla opitaan myös tiedostojen tallennus- ja tulostustoiminnot sekä niiden jakaminen verkossa ja sähköpostilla. Kurssille voivat osallistua myös vasta-alkajat. Kokoontumiset: 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2.

TERVEYDENHUOLTO

6101030 VYÖHYKETERAPIAA KOTIKÄYTTÖÖN

la 10.00–16.30, 9.2.2019

Kangasniemi, kunn.talo,
takkahuone, Otto Mannisen tie 2

Sirkka Laitinen (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 4.2.2019 mennessä

Vyöhyketerapian näkökulmasta jalkapohjat ovat ihmisen kehon yksi heijastekartta. Jalkapohjiin keskittyvällä käsin ja terapiapuikolla tehdyllä käsittelyllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen kehoon ja mieleen. Todettuja vaikutuksia ovat olleet mm. kehon ja mielen rauhoittuminen ja rentoutuminen, verenkierron – ja aineenvaihdunnan kohentuminen, lihaskireyksiä ja erilaisten jännitteiden helpottuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen. Vyöhyketerapian kaltaisia hoitomuotoja on tunnustettu jo n.5000 vuotta sitten mm. Egyptissä, Kiinassa ja Intiassa. Nykyaikainen vyöhyketerapia hoitomuotona on koko kehon heijasteiden ja vyöhykkeiden etsintää ja hoitoa, jota tekee ammattiinsa kouluttautunut vyöhyketerapeutti/refleksoija yhteistyössä asiakkaansa kanssa. Vyöhyketerapia Itsehoitona kurssilla pohditaan ihmistä kehonsa ja mielensä kokonaisuutena. Tuodaan tutuksi vyöhyketerapiaa yhtenä itsehoitomuodon vaihtoehtona vaikuttaa myönteisesti tähän kokonaisuuteen. Hoidollisesti keskitytään lähinnä jalkapohjan alueiden heijasteisiin teoriassa ja käytännön käsittelyn harjoitteina.

6101501 INTIALAISTA PÄÄHIERONTAA KOTIKÄYTTÖÖN

la 10.00–15.00, 6.4.2019

Kangasniemi, kunn.talo,
takkahuone, Otto Mannisen tie 2

Sirkka Laitinen (6 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 1.4.2019 mennessä

Intialainen päähieronta pohjautuu vuosituuhantiseen Auyrvedaan ("Elämän tiedetieto"). Juuret sijoittuvat vähintään 1000 vuoden taakse intialaisten perheiden perinteisiin. Intialaisessa päähieronnassa käsin ja sormin tehdyillä otteilla voidaan vaikuttaa myönteisesti päänahan ja niskahartia seudun verenkiertoon ja aineenvaihduntaan. Käsittelyllä on todettu myönteisiä vaikutuksia niska–hartian, kaulan, leukaperien ja kasvojen alueen seudun kireyksiin, sekä päänahan alueella oleviin ongelmiin, mm. hiusten kasvun edistämiseen liittyviin tekijöihin. Intialaisella päänhieronnalla on todettu olevan rentouttava vaikutus koko kehoon ja mieleen. Kehon ja mielen rentoutuessa mm. keskittymiskyky voi kohentua tai esimerkiksi henkinen väsymys ja stressi voi vähentyä. KOULUTUKSEN SISÄLTÖ Hierontaperinne Hoitovaikutukset Hierontajärjestys/otteet Harjoituksia pareittain

6101502 PIENI PÄÄTÖS PÄIVÄSSÄ – PAINONHALLINTAKURSSI 1 SYKSY

ke 16.45–18.00, 19.9.–28.11.2018

Kangasniemi, kunn.talo,
takkahuone, Otto Mannisen tie 2

Kristiina Reinikainen–Alanko (16,6 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Pieni päätös päivässä –painonhallintakurssilla käydään läpi omia ruokailu- ja liikuntatottumuksia ja pyritään muutosprosessin avulla pysyvään painonhallintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. mm. ravintoon, liikuntaan ja terveyteen liittyviä tottumuksia. Punnitus kurssin alussa ja lopussa. Kurssi kokoontuu yhteensä 10 kertaa. Mahdollisuus jatkaa kevään jatkokurssilla jossa syvennetään syksyllä oppimia asioita.

6101510 PIENI PÄÄTÖS PÄIVÄSSÄ – PAINONHALLINTAKURSSI 1 KEVÄT

ke 16:45–18.00, 9.1.–20.3.2019

Kangasniemi, kunn.talo,
takkahuone, Otto Mannisen tie 2

Kristiina Reinikainen–Alanko (16,6 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 27.12.2018 mennessä

Kurssilla käydään läpi mm. ravintoon, liikuntaan ja terveyteen liittyviä tottumuksia. Kurssi perustuu diabetes- ja sydänliiton kehittämään malliin, jossa tavoitteena on pysyvä painonhallinta ja kokonaisvaltainen hyvinvointi, joka perustuu pitkäjänteiseen muutosprosessiin.

6101503 PIENI PÄÄTÖS PÄIVÄSSÄ –JATKOKURSSI

ke 18.00–19.30,
19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–3.4.2019

Kangasniemi, kunn.talo,
takkahuone, Otto Mannisen tie 2
Joka toinen viikko

Kristiina Reinikainen–Alanko (18 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Pieni päätös päivässä jatkokurssilla syvennetään peruskurssilla käytyjä asioita terveelliseen elämäntapaan, painonhallintaan ja liikuntaan liittyen. Kurssi kokoontuu syksyllä joka toinen viikko ja keväällä kerran kuukaudessa. Kurssille voivat osallistua myös viimeelukauden peruskurssilla mukana olleet.

6101508 HÄTÄENSIAPUKURSSI 4 H

la 10.00–13.15, 24.11.2018

Kangasniemi, kunn.talo,
Kangasniemi–sali, Otto Mannisen tie 2

Sirkka Laitinen (4 t)
Kurssimaksu 53,00 €

Ilm. 19.11.2018 mennessä

Hätäensiapukurssi 4 t

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa. Sisältö:

- Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa
- Hätäensiavun perusteet
- Tajuttomalle annettava ensiapu
- Peruselvytys
- Vierasesine hengitysteissä
- Verenkierron häiriötila (sokki)
- Verenvuodon tyrehtyttäminen
- Tapaturmien ehkäisy

Tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia. Ota EA1-korttisi mukaan, jos olet päivittämässä sitä. Korttimaksu sisältyy hintaan. Kurssimaksu ja korttimaksu eivät sisälly kausikorttiin.

6101509 HÄTÄENSIAPUKURSSI 4 H

la 10.00–13.15, 26.1.2019

Kangasniemi, kunn.talo,
Kangasniemi-sali, Otto Mannisen tie 2

Sirkka Laitinen (4 t)
Kurssimaksu 53,00 €

Ilm. 18.1.2019 mennessä

Hätäensiapukurssi 4 t

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa.

Sisältö:

- Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa
- Hätäensiavun perusteet
- Tajuttomalle annettava ensiapu
- Peruselvytys
- Vierasesine hengitysteissä
- Verenkierron häiriötila (sokki)
- Verenvuodon tyrehtyttäminen
- Tapaturmien ehkäisy

Tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia. Ota EA1-korttisi mukaan, jos olet päivittämässä sitä. Korttimaksu sisältyy hintaan. Kurssimaksu ja korttimaksu eivät sisälly kausikorttiin.

MUU MAA-,METSÄ-JA PUUTARHALOUS

7198510 SIENIKURSSI

ke 17.00–20.15, pe 17.00–20.15,
22. ja 24.8.2018

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2

Päivi Saikkonen (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 21.8.2018 mennessä

Keskiviikkona opettelemme teoriassa tunnistamaan, keräämään ja käsittelemään ajankohtaisia ruokasieniämme. Tutustumme myös sienten ravintoarvoihin, eri lajien kasvuympäristöihin sekä käyttö- ja säilöntätapoihin. Perjantain maastoretkellä opettelemme käytännössä tunnistamaan ruokasienet näköislajeistaan ja tutustumme myös löytyviin myrkyllisiin lajeihin. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo aiemmin sienestäneille. Torstaina teoria, perjantaina maasto. Maastoretkikohde ja varusteet sovitaan teoriatunnilla.

7198511 SIENIPOIMIJAKOULUTUS

su 10.00–15.00, 9.9.2018

Kangasniemi, Kapla, taidetila,
Kappalaisenkuja 2

Päivi Saikkonen (6 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 30.8.2018 mennessä

Koulutus antaa kurssilaiselle valmiudet poimia sienä kaupallisessa tarkoituksessa. Kurssiin sisältyy teoriaosuus, sienten tunnistusta ja käytännön poimintaharjoituksia maastossa sekä loppukoe. Kokeen hyväksytysti suorittaneet saavat sienipoimijakortin ja poimijanumeron sekä merkinnät suoritetuista sienistä. Kurssilla opiskellaan tarkemmin 2–3 sienilajia. Lisäksi käydään läpi sienten keruun ja käytön perusteita, käsittelyä, säilöntää, lainsäädäntöä ja markkinoita. Osallistua voi myös ilman kaupallisen keruun tarkoitusta. Varaa mukaan muistiinpanovälineet, sään mukainen varustus sekä evästä. Koreja ja keruuvälineitä saa lainaan opettajalta, mutta voit ottaa mukaan myös oman korin ja sieniveitsen.

LIIKUNTA

8301500 HATHAJOOGA I

ti 17.00–18.30, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Kalliolan koulu, Kalliolantie 2

Carmen Kaun (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Hathajooga on lempeä joogatyylä, mielen ja kehon jatkuvaa vuorovaikutusta. Kehon harjoituksilla voidaan saavuttaa fyysinen tasapaino, joka kuljettaa kohti mielen tasapainoa. Jooga kohentaa kokonaisterveyttä, lisää kehon liikkuvuutta, opettaa tietoista rentoutumista ja lisää keskittymiskykyä. Joogaharjoitukset sopivat kaikille iästä tai fyysisestä rakenteesta riippumatta. Harjoitus tulisi tehdä aina omaa kehoa kuunnellen! Päälle rennot vaatteet ja mukaan oma alusta, sekä tyyny ja huopa. Ryhmä on jatkoryhmä, mutta aloittelijat pääsevät mukaan.

8301501 HATHAJOOGA II

ti 18.40–20.10, 18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Kalliolan koulu, Kalliolantie 2

Carmen Kaun (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Hathajooga on lempeä joogatyylä, mielen ja kehon jatkuvaa vuorovaikutusta. Kehon harjoituksilla voidaan saavuttaa fyysinen tasapaino, joka

kuljettaa kohti mielen tasapainoa. Jooga kohentaa kokonaisterveyttä, lisää kehon liikkuvuutta, opettaa tietoista rentoutumista ja lisää keskittymiskykyä. Joogaharjoitukset sopivat kaikille iästä tai fyysisestä rakenteesta riippumatta. Harjoitus tulisi tehdä aina omaa kehoa kuunnellen! Päälle rennot vaatteet ja mukaan oma alusta, sekä tyyny ja huopa. Ryhmä on jatkoryhmä, mutta aloittelijat pääsevät mukaan.

8301502 KEHON HYVINVOINTIIN YIN-JOOGAN JA HENGITYSHARJOITUSTEN AVULLA

ti 18.30–20.00,
18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Kangasniemi, Toivolan kokoustila,
Kuikantupa, Nerosaarentie 23

Heli Kuurne (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 3.9.2018 mennessä

Yin-joogassa pyritään menemään pintaa syvemmälle, sidekudoksiin ja syvimpiin rakenteisiin, erityisesti lannerangan alueelle. Harjoitukset tehdään rennoilla lihaksilla. Se on erinomaista kehonhuoltoon voimakkaamman lihasharjoituksen rinnalla. Se lisää kehon liikkuvuutta ja elastisuutta sekä on samalla hyvä meditatiivinen harjoitus. Hengitysharjoituksissa palataan joogan alkulähteille, yksinkertaisuuteen. Mieli hiljentyy kuuntelemalla hengitystä, vaikutusta voidaan tehostaa murdien, käden ja sormien asentojen avulla. Pukeudu lämpimästi, ota mukaan oma alusta. HUOM, uusi paikka!

8301505 ASTANGAN JA YINJOOGAN PERUSTEET

la 09.00–14.00, su 09.00–12.15, 17.–18.11.2018

Kangasniemi, Kalliolan koulu, Kalliolantie 2

Saarinen Ville (10 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 8.10.2018 mennessä

Astangajooga on dynaaminen joogamuoto, jossa keskitytään liikesarjojen tekemiseen hengityksen rytmittämänä. Aloitamme harjoituksen perusteista ja harjoittelemme myös joogaliikkeiden (asanoiden) oikeita linjauksia. Astangaharjoitukset vahvistavat kokonaisvaltaisesti kehon lihaksistoa, erityisesti keskikehon lihaksia kuten syviä vatsalihaksia, selkä- ja kylkilihaksia. Restoratiivinen yinjooga on rauhallinen joogamuoto, joka keskittyy erityisesti sidekudosten venyttämiseen ja päähuomio on lantion ja rintakehän kireyden poistamisessa. Tämä joogakurssi sopii aivan kaikille ja kaikenkuntoisille, ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta joogasta. Mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja oman

joogamaton voi ottaa mukaan. Lauantaina voi ottaa myös pientä kevyttä evästä mukaan, kun pidämme 30min tauon puolessa välissä.

8301506 HYVINVOINTIA JOOGASTA JA JOOGA-ANATOMIA

la 09.00–14.00, su 09.00–12.15, 19.–20.1.2019

Kangasniemi, Kalliolan koulu, Kalliolantie 2

Saarinen Ville (10 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 11.1.2019 mennessä

Tällä kurssilla teemme astanga- ja yinjoogan asanoita rauhallisessa tahdissa ja perehdyimme samalla tarkemmin jooga-anatomiaan. Käymme yksinkertaisten käytännön harjoitusten avulla läpi kehon lihasten, hermoston, nivelten ja luuston rakennetta sekä toimintaa joogaharjoituksen aikana. Joogaharjoituksen ohella opimme kehon perusanatomiaa, lihashuoltoa ja turvallisen joogaharjoituksen tekemiseen liittyviä tekijöitä.

Kurssi sopii hyvin aivan aloittelijoille ja myös pidemmän aikaa jooganneille sekä kaikille liikunnasta ja kehon toiminnallisesta anatomiasta kiinnostuneille. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta joogasta. Mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja oman joogamaton voi ottaa mukaan. Lauantaina voi ottaa myös pientä kevyttä evästä mukaan, kun pidämme 30min tauon puolessa välissä.

8301511 VARTTUNEIDEN LIIKUNTA

ke 16.00–17.00,
19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali, Beckerintie 2

Marketta Lehto (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.8.2018 mennessä

Monipuolinen kuntojumppa venyttelyineen. Välillä käytetään myös välineitä (esim. voimistelukepit, vastuskumit, pallot). Oma alusta mukaan.

8301512 VARTTUNEIDEN VENYTTELYPAINOTTEINEN LIIKUNTA

ke 17.15–18.15, 19.9.–28.11.2018
ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali, Beckerintie 2

Marketta Lehto (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Monipuolinen jumppa ilman välineitä, missä painotetaan, liikkuvuutta, venyttelyä, hengitystä, tasapainoharjoituksia. Oma alusta mukaan.

8301514 MIESTEN LIIKUNTA

ke 18.15–19.30, 19.9.–28.11.2018

ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali, Beckerintie 2

Marketta Lehto (38,18 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Reipas jumppa äijille. Alkulämmittelyt, lihaskuntoliikkeet (myös kuntopiirimäisesti) ja venyttelyt. Välillä käytetään myös välineitä ja ryhmän toiveiden ja taitojen mukaan on mahdollista myös pelailla, esim. sählyä.

8301521 KUNTOJUMPPAA LUUSNIEMELLÄ

ti 19.00–20.00, 18.9.–27.11.2018

ja 8.1.–16.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi,

Elon talo, Janhosenniementie 4

Marja Kannisto (31,9 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Monipuolista kuntojumppaa kaikenikäisille naisille ja miehille. Mukana vuoden mittaan myös välineitä ja kuntopiirityyppejä kertoja. Jokainen jumppaa oman kuntonsa mukaan!

8301522 NAISTEN JA MIESTEN LIIKUNTA, MAKKOLA

to 18.00–18.45, 20.9.–29.11.2018

ja 10.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Makkola, Toukola, Toukolantie 19

Pirjo Andersson (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Lihaskuntoa ylläpitäen ja kehittämistä kannustavassa ilmapiirissä. Kuminauha, keppi ja painot ovat välineitä joita tarvitset.

8301523 ASAHI, LUUSNIEMI

to 10.00–10.45, 20.9.–29.11.2018

ja 10.1.–11.4.2019

Kangasniemi, Luusniemi, Elon talo, Janhosenniementie 4

Marja Kannisto (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Asahi on suomalaisten lääkäreiden ja liikunnan ammattilaisten kehittämä terveysliikuntamuoto kaikenkuntoisille ja -ikäisille miehille ja naisille. Seisaaltaan tehtäviä, avoimia liikkeitä toistetaan

pitkään, hengityksen tahdissa, pehmeästi ja rauhallisesti. Varusteina kevyet jumppatossut tai villasukat sekä lämpöinen, joustava vaatetus. Kertaamme aluksi vanhaa, joten aloittelijatkin pääsevät hyvin mukaan! Tervetuloa!

8301524 NAISTEN JA MIESTEN LIIKUNTA, VUOJALAHTI

ma 18.30–19.30,

17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Kangasniemi, Vuojalahden koulu, Vuojalahdentie 16

Marketta Lehto (30,59 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 7.9.2018 mennessä

Monipuolinen kuntojumppa venyttelyineen. Välillä käytetään myös välineitä (esim. voimistelukepit, vastuskumit). Oma alusta mukaan.

8301530 KEHONHUOLTOJUMPPA, RUOKOMÄKI

ke 18.45–19.45,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Ruokomäki, kylätalo, Ruokomäentie 653

Karoliina Markkanen (30,59 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Tunneilla huolletaan ja pidetään yllä lihaksiston kuntoa, voimaa, liikkuvuutta ja venyvyyttä erilaisten harjoitteiden ja hengityksen tuen avulla. Tuntien tempo on rauhallinen ja keskitymme erityisesti selän hyvinvoinnin lisäämiseen sekä kehon toimivuuden ja työkyvyn ylläpitämiseen. Sopii kaiken tasoisille liikkujille, tarvittaessa variaatioita tuolien kanssa. Tunneille tarvitset luistamattoman matona sekä halutessa juomapullon.

8301531 KOKO PERHEEN TEMPUJUMPPA, RUOKOMÄKI

ke 17.45–18.30,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Ruokomäki, kylätalo, Ruokomäentie 653

Karoliina Markkanen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Nyt pääsevät lapset ja vanhemmat liikkumaan yhdessä! Kurssilla teemme liikkeitä ja temppuja, jotka soveltuvat koko perheelle. Liikkeistä löytyy variaatioita niin lapsille kuin aikuisillekin. Kehitämme liikkuvuutta, lihaskuntoa, koordinaatiokykyä, kehon hahmotusta ja

harjoittelemme helppoja voimisteluliikkeitä ryhmän kunto- ja taitotasoa mukaillen.

Kurssi soveltuu myös aikuisille ilman lasta, mikäli lapsenmielisyyttä ja heittäytymiskykyä löytyy! Perheet ilmoittavat lapset kurssille (vanhempi sisältyy lapsen ilmoittautumiseen), ilman lapsia tulevat aikuiset ilmoittautuvat omalla nimellään. Tunneille tarvitet joustavat liikuntavaatteet, pitävät tossut/liikuntakengät ja juomapullon sekä luistamattoman jumppamaton.

8301539 ILTA-ASAHI

ke 19.00–19.45,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Kalliolan koulu, Kalliolantie 2

Marja Kannisto (23 t)

Kurssimaksu 45,00 € Uusi kurssi!

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Tule rauhoittamaan kehosi ja mielesi päivän kiireistä ilta-asahiin. Virtaavien, venyttävien ja rentouttavien liikesarjojen avulla etsimme lihastasapainoa ja hyvää oloa. Liikesarjat tehdään seisten, varusteina joustavat vaatteet ja kevyet jumppatossut tai villasukat.

8301540 KUUKAUDEN JUMPPAPAKETTI

la 10.00–13.30,

22.9.–1.12.2018 ja 12.1.–6.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali,

Beckerintie 2

Joka 4. viikko

Anja Friari (32 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 12:00:00 mennessä

Iloista, voimistavaa ja rentouttavaa aikuisille liikkujille kerran kuussa lauantaisin klo 10–13.30, sisältää tauon. Liikuntapäivä sisältää kuntojumppaa välineillä ja ilman, asahi –terveysliikuntaa, lavis –lavatanssijumppaa, country–rivitanssia ja kansainvälistä senioritanssia kutakin sopivin annoksin eri kokoontumiskerroilla. “Lukujärjestys” sovitaan ensimmäisellä kerralla. Tauoilla on tankkauksen ohessa liikuntaa ja terveyttä koskevia tietoisuuksia ja keskusteluja. Kokoontumiset Syksyllä 22.9., 13.10., 10.11. ja 1.12.2018 keväällä 12.1., 23.2., 16.3., 6.4.2019

8301549 LIIKUNTA

ma 19.00–20.00,

1.10.–17.12.2018 ja 7.1.–15.4.2019

Kangasniemi, Beckerin koulu, sali,

Beckerintie 2

Mervi Elg (29,26 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 20.9.2018 mennessä

Reipasta, syketä kohottavaa liikuntaa, monipuolisia lihaskuntoharjoituksia, lopuksi venyttelyä. Ota jumppapatja ja juomapullo mukaan!

8301550 LIIKETTÄ RANKAAN – ENERGISOIVA KEHONHUOLTO

ke 16.00–17.00,

19.9.–12.12.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Kangasniemi, Koittilan koulu,

Pölläkänmäentie 25

Karoliina Markkanen (30,59 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Kurssilla huollamme kehoa virtaavin ja energisoivin kehonpainoharjoittein. Keskitymme erityisesti selkärangan elastisuutta lisääviin liikkeisiin (flow jooga –tyyliin). Kurssi soveltuu kaiken ikäisille ja tasoisille liikkujille, jotka haluavat ylläpitää työkykyä, kehon liikkuvuutta ja lihastasapainoa. Tarvittaessa variaatioita myös tuolien kanssa. Mukaasi tarvitset liukumattoman jumppamaton, juomapullon ja päällesi joustavat liikuntavaatteet. Tunnilla ollaan avoaloin tai pehmeillä tossuilla.

HUOM. Ei opetusta viikolla 42 ja 43.

8301551 LIIKETTÄ RANKAAN – KESÄKEHONHUOLTO

to 18.15–19.30, 4.–25.7.2019

Kangasniemi, Koittilan koulu,

Pölläkänmäentie 25

Karoliina Markkanen (6,64 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 27.6.2019 mennessä

Neljän kerran kesäkurssilla huolletaan kehoa loma-aikanakin! Keskitymme erityisesti selkärangan elastisuutta lisääviin liikkeisiin virtaavan kehonpainoharjoittein (flow jooga –tyyliin). Kurssi soveltuu kaiken ikäisille ja tasoisille liikkujille, jotka haluavat ylläpitää työkykyä, kehon liikkuvuutta ja lihastasapainoa. Tarvittaessa variaatioita myös tuolien kanssa. Mukaasi tarvitset liukumattoman jumppamaton, juomapullon ja päällesi joustavat liikuntavaatteet. Tunnilla ollaan avoaloin tai pehmeillä tossuilla.



Puulan
seutuopisto

TOIVAKKA



MUSIIKKI

110109 POP-BÄNDI

ke 18.45–20.15,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka, Salomonintie 3

Jaro Joensuu (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Nuorten bändipaja –kerho, jossa soitetaan/kokeillaan eri instrumentteja bändisoittotilanteessa.

110114 ILOA LAULUSTA LAPSILLE JA NUORILLE

ma 18.00–19.00,

17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka, Salomonintie 3

Marjut Palonen (30,59 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Laulamme lauluja eri musiikkityyleistä toiveiden mukaisesti ja teemme ääniharjoituksia auttamaan rentoa ja soivaa äänenkäyttöä. Tutustumme mikrofoniin käyttöön. Harjoittelemme pääosin henk. koht. lauluaajoilla 15min/vko. Mahdollisuus kysyä myös 30min/vko henk. koht. lauluaikaa opettaja Marjut Paloselta.

110115 PUHALLINORKESTERI TOIVAKAN PUHALTAJAT

to 19.00–20.30,

20.9.–6.12.2018 ja 10.1.–25.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka, Salomonintie 3

Marjut Palonen (50 t)

Kurssimaksu 55,00 €

“ToPu” on perinteikäs ja kehittyvä puhallinyhtye. Ohjelmisto koostuu perinteisestä puhallinyhtymusiikista sekä sovelletusta Big band– soitosta. ToPu esiintyy aktiivisesti alueellisissa juhlissa ja tapahtumissa.

110116 ILOA JA HYVÄÄ OLOA LAULUSTA AIKUISILLE

ma 19.00–20.30,

17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka, Salomonintie 3

Marjut Palonen (46 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Laulukurssi joka sopii niin aloittelijoille kuin enemmän laulaneille. Hyvää oloa keholle ja

mielelle laulun ja kevyen venyttelyn avulla. Teemme pieniä harjoitteita kehon ja äänen rentoutukseen ja laulamme lauluja eri musiikkityyleistä oppilaiden toiveiden mukaisesti. Laulamme henk.koht. Ajoilla 15min/vko, mahdollisuus tiedustella myös 30min/vko lauluaikaa opettaja Marjut Paloselta.

110119 SOITINVALMENNUS, KANKAINEN

ke 14.00–15.30,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Toivakka, Kankainen, koulu, Punaisentorintie 62

Laura Kaartinen (46 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Kurssilla annetaan henkilökohtaista opetusta 15 min/vk. Soitinvaihtoehtoina ovat piano, laulu, nokkahuilu, kitara, basso ja rummut. Kurssi soveltuu yli 6-vuotiaille.

110120 KARAOKEKURSSI TOIVAKKA

la 09.00–16.30, su 09.00–15.00,

26.–27.1.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka, Salomonintie 3

Pete Nikulainen (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 18.1.2019 mennessä

Sähkökä viikonloppukurssi perusteista levytykseen. Kurssilla lauletaan karaokea, opiskellaan musiikin tulkintaa ja harjoitellaan esiintymistä turvallisesti neljän seinän sisällä. Ja tehdään oma levy. Halutessasi voit tutustua opettajan levylistaan netissä os. laula.se ID 8310. Opettajana toimii Pete Nikulainen.

110124 PIANO JA KANTELE, TOIVAKKA

ti 15.00–16.30,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka, Salomonintie 3 (46 t)

Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Pianonsoiton tai kanteleen opetusta 15 min/vk henkilökohtaisina opetushetkinä. Piano– opetusta sekä vasta-alkajille, että pidemmällä oleville oppilaan oman taitotason mukaan. Kurssilla voidaan soittaa klassista musiikkia tai kevyempää musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Kantelekurssilla opetellaan 5-kielisen kanteleen soiton perusteita. Tunneilla opitaan mm. säestämään sekä näppäilemään helppoja sävelmiä. Opettajina Marjut Palonen ja Anne–Mari Kuusisaari

110125 LAULUKURSSI LAULUTAIDOTTOMILLE

to 19.00–20.30, 20.9.–15.11.2018

Toivakka, koulu, Auditorio,
Salomonin tie 3

Marjut Palonen (16 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 13.9.2017 mennessä

Ahdistaako yhteislaulu, vaikka haluaisit laulaa mukana? Harmillisen moni pelkää tai välttelee laulamista, koska on jostain saanut käsityksen ettei osaa laulaa. Laulutaidon voi oppia hyvällä ohjauksella ja harjoittelulla! Kurssilla tutustutaan laulamisen perusasioihin nollasta alkaen ääniharjoitusten ja helppojen laulujen avulla. Kurssilla lauletaan yhdessä ja henkilökohtaisilla lauluajoilla yksittäin. Ketään ei pakoteta laulamaan yksin ryhmän edessä.

110132 PIANONSOITTOA LAPSILLE JA AIKUISILLE, TOIVAKKA

**ma 15.30–17.00, 17.15–18.00, to 14.15–15.00,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019**

Toivakka, koulu musiikkiluokka,
Salomonintie 3

Marjut Palonen (92 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Klassisen pianonsoiton sekä vapaan säestyksen opetusta kaikenikäisille, vapaaehtoista esiintymisharjoittelua opiston matineoissa. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/vk. Pidemmällä olevilla soittajilla mahdollisuus saada myös opetusaika 30 min/vk (hintaa 150 €), tiedustelut opettaja Marjut Paloselta sähköpostitse tai puhelimitse.

110141 ROCK-RUMMUT

ke 17.00–18.30, 19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka,
Salomonintie 3

Jaro Joensuu (46 t)
Kurssimaksu 80,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Kurssilla opiskellaan rumpujensoiton perustekniikkaa ja soitetaan pop/rock -henkistä ohjelmistoa.

110155 MUSKARI (1–2 V.)

to 15.00–15.30, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Toivakka, koulu musiikkiluokka,
Salomonintie 3

Laura Kaartinen (15,18 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

1–2-vuotiaiden muskari on vanhemman ja lapsen yhteinen harrastus, jossa yhdessä lauletaan, soitetaan, liikutaan, rytmitellään, lorutellaan, sylitellään, leikitään ja kuunnellaan musiikkia. Opetuksessa käytetään paljon mm. huiveja, palloja, pehmoeläimiä, väriarvoja, rytmirinkulaa ym. rekvisiittaa innostamaan lapsia vaihtuviin teemoihin ja musiikkileikkeihin. Ohjelmistossa on niin tuttuja kuin uusiakin lastenlauluja ja -loruja.

110157 MUSKARI (3–4 V.)

**to 15.35–16.20,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019**

Toivakka, koulu musiikkiluokka,
Salomonintie 3

Laura Kaartinen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

3–4-vuotiaiden muskarissa lapset totuttelevat käymään ryhmässä ilman omaa aikuista ja opettelevat toimimaan ryhmässä. Muskarissa lauletaan, soitetaan, tanssitaan, rytmitellään, lorutellaan, leikitään ja kuunnellaan musiikkia. Opetuksessa käytetään paljon mm. huiveja, palloja, pehmoeläimiä, väriarvoja, rytmirinkulaa ym. innostamaan lapsia musiikkileikkeihin ja virittäytymään erilaisiin tunnelmiin ja teemoihin. Tunneilla käytetään sekä vanhoja, että uusia lastenlauluja -ja loruja.

110158 MUSKARI (5–6 V.)

**to 16.25–17.10,
20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019**

Toivakka, koulu musiikkiluokka,
Salomonintie 3

Laura Kaartinen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

5–6-vuotiaiden muskarissa lauletaan, soitetaan, tanssitaan, rytmitellään, lorutellaan, leikitään ja kuunnellaan musiikkia. Opetuksessa käytetään paljon mm. huiveja, palloja, pehmoeläimiä, väriarvoja, rytmirinkulaa ym. innostamaan lapsia musiikkileikkeihin ja virittäytymään erilaisiin tunnelmiin ja teemoihin. Musiikkimateriaalina tunneilla käytetään sekä vanhoja että uusia lastenlauluja -ja loruja.

NÄYTTÄMÖTAITEET

110205 NÄYTELMÄ, RUUHIMÄKI

su 16.00–18.30, 13.1.–7.4.2019

Ruuhimäki, koulu, Pittääntie 46

Mikko Kauranen (33 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 7.1.2019 mennessä

Näytelmän harjoitus Ruuhimäen kesäteatteriin.

MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT

110421 LASINLUMOA TOIVAKKA

la 09.00–15.30, su 09.00–15.30,

22.9.–21.10.2018

Toivakka, koulu, Taide, Salomonin tie 3

Hilkka Juppi (32 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 14.9.2018 mennessä

Tule suunnittelemaan ja valmistamaan kauniisti valolla leikkiviä lasitöitä. Kurssilla on mahdollisuus tehdä lasinsulatus, tiffany-lasi ja lasimosaiikki tekniikoilla valmistettuja lampunvarjostimia, vateja, tasotöitä, koruja tai pihataidetta.

Kurssi sopii aiemmin lasitöitä tehneille sekä aloitteleville. Materiaalin voi ostaa opettajalta. Uunin polttomaksu erikseen. Kurssista lisätietoja voi kysyä opettajalta, puh. 040 777 6655. Kurssipäivät: La–su 22.–23.9. ja 21.–22.10.2018

110425 LASIMOSAIKKI

la 09.00–15.30, su 09.00–15.30,

19.1.–24.3.2019

Toivakka, koulu, Taide, Salomonin tie 3

Hilkka Juppi (48 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 11.1.2019 mennessä

Kurssilla valmistetaan erilaisista värilaseista kauniita ja yksilöllisiä lasimosaiikkitöitä. Paloittelemme lasipaloja valmiin mallin mukaan tai vapaasti asetellen. Lasipalat liimataan alustaansa ja lopuksi saumaamme työn saumauslaastilla.

Mahdollisuus loihdita valon kanssa leikkiviä ikkunatasotöitä, peilejä, lampetteja sekä päällystää kukkaruukkuja, tyroxpaloja ym. Tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Kurssipäivät: La–su 19.–20.1., 2.–3.2. ja 23.–24.3.2019.

110427 KÄYTTÖESINEITÄ KERAMIIKASTA

ti 17.30–20.45, 18.9.–27.11.2018

Toivakka, koulu, Taide, Salomonin tie 3

Leila Ylönen (40 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Valmistamme kurssilla korkeapolttoisesta savesta käyttöesineitä helpoilla käsinrakennusmenetelmillä. Valmistat oman valinnan mukaan, esimerkiksi ruukkuja, lyhtyjä, astioita ja koriste-esineitä. Opiskelemme erilaisia koristelu- ja pintakäsittelymenetelmiä. Kurssi sopii kaikille muotoilusta ja itsensä ilmaisusta kiinnostuneille. Teemme ensimmäisellä kerralla materiaalitilauksen ja suunnittelemme syksyn työskentelyä. Perustyökälyt löytyvät kurssilta.

110429 KERAMIIKKAVEISTOS

ti 17.30–20.45, 8.1.–2.4.2019

Toivakka, koulu, Taide, Salomonin tie 3

Leila Ylönen (48 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 2.1.2019 mennessä

Kurssilla valmistetaan pienoisteoksia erivärisistä korkeapolttoisista savista. Opiskelemme erilaisia pintakäsittelymenetelmiä, mm. patinointia ja lasituksia. Veistokset sopivat sisälle ja puutarhaan. Kurssi sopii kaikille muotoilusta ja itseilmaisusta kiinnostuneille. Ensimmäisellä kerralla teemme materiaalitilauksen ja suunnitelman kevään töistä.

110437 KAUNISTA KANKAASTA ♥

ma 18.00–20.30,

17.9.–26.11.2018 ja 14.1.–8.4.2019

Toivakka, koulu, Tekstiili, Salomonin tie 3

Joka toinen viikko

Marjukka Vuorisalo (33 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Ommellaan vanhasta uutta käyttäen erilaisia tilkkutyötekniikoita. Ommellaan ihan uutta jokaisen omien mittojen mukaan. Tällä kurssilla voit tehdä itsellesi ommellen tekstiilejä sisustus-, asuste- tai vaatetuskäyttöön. Kurssi soveltuu myös ompelukonekammoisille.

110448 KÄSITYÖPAJA

pe 10.30–13.00, 21.9.–30.11.2018 ja 11.1.–12.4.2019

Toivakka, puukoulu, Salomonin tie 3

Marjukka Vuorisalo (69 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Tutustutaan rohkeasti erilaisiin tekstiilin tekniikoihin huovutuksesta virkkaukseen ja nauhoihin. Näitä opittuja tekniikoita käyttäen valmistetaan itselle, kotiin ja lahjaksi erilaisia tuotteita: kukkaroita, seinävaatteita, tynyjä ... tekemisen ja kokeilun iloa.

110468 KASVIVÄRJÄYS

pe 16.00–19.15, la 10.00–16.30,

su 10.00–16.30, 24.–26.8.2018

Toivakan metsä- ja kalamiehet ry, metsästysmaja, Kekälelammentie 170

Eliisa Ainali (20 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 17.8.2018 mennessä

Kurssilla värjätään kasviväreillä villalankoja neuletoihin ja kudontaan. Kurssin alussa on mahdollisuus kerätä yhdessä värjäykseen sopivia kasveja. Kasveja kannattaa kerätä myös etukäteen kesän aikana. Sipulinkuoret, pietaryrtti, maitohorsma, lupiini, koivunlehdet ja nokkoset sopivat hyvin värjäykseen. Laita kasvit pahvilaatikkoon ilmavaan paikkaan kuivumaan. Villalangat tilataan etukäteen yhteistilauksena, myös omia lankoja voi tuoda värjättäväksi. Pureskeltavia kasveja voi ostaa opettajalta. Värjäys tapahtuu ulkona, joten pukeudu römpsyvaatteisiin säätilan mukaan. Mukaan kumihanskat ja iso värjäyskattila (jos löytyy) nuotiolla värjäämiseen sekä muoviamperi. Materiaali maksetaan paikan päällä opettajalle.

110469 KAUNISTA KUTOEN KANGASPUILLA

ke 17.00–19.30,

19.9.–28.11.2018 ja 9.1.–10.4.2019

Toivakka, kansalaisopisto, Toivakantie 49

Jaana Kauppinen (69 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 12.9.2018 mennessä

Astu kankurin polulle. Yhdessä sukellamme kankaankudonnan saloihin tehden itse suunniteltuja, yksilöllisiä kodin käyttötekstiilejä. Kurssi sopii niin aloittelijalle kuin kokeneellekin kutojalle. Suunnitelmissa loimiripsiliina, pellavainen loimi, iso matto ja paljon muuta. Kurssin alussa teemme yhteisen materiaalitilauksen.

110471 JOULUN ETKOT!

pe 18.00–20.30, la 10.00–15.00, su 10.00–15.00, 2.–4.11.2018

Toivakka, puukoulu, Salomonin tie 3

Riikka Huusko (15 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 26.10.2018 mennessä

Jotain perinteistä, uutta, yllättävää... kurssilla pääset joulun tunnelmaan valmistamalla persoonalliset joulukortit, pillihimmelit ja joululahjat pukinkonttiin. Kurssilaisille lähetetään infoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua sähköpostilla.

110472 KANKAANPAINANTA JA VÄRJÄYS ♥

ke 18.00–20.30, 9.1.–10.4.2019

Toivakka, puukoulu, Salomonin tie 3

Riikka Huusko (39 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 2.1.2019 mennessä

Värjää, paina, ompele! Kurssilla tutustutaan kankaankuviointiin erilaisin tekniikoin ja ommellaan helppoja tekstiilejä. Kurssilla voi herättää eloon vanhat lakanat ja liinat tuunaamalla. Kurssin alkaessa teemme yhdessä tilauslistan tarvittavista materiaaleista ja tarvikkeista. Painoseuloja ja värjäyskattiloita löytyy opiston varastosta.

110476 TEKSTIILIN TOUHURYHMÄ, RUUHIKÄKI ♥

ma 16.00–18.30,

24.9.–26.11.2018 ja 7.1.–1.4.2019

Ruuhimäki, koulu, Pittääntie 46

Joka toinen viikko

Marjukka Vuorisalo (36 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Uusien tekstiilitekniikoiden kokeilua, materiaalien kierrätystä ja tekemisen iloa. Ideointia ja luovaa suunnittelua. Oiva tilaisuus saada ne ikuisuusprojektit valmiiksi asiantuntevan opastuksen avulla.

110477 NÄPPÄRÄSTI NEULOEN JA KIRJOEN ♥

ti 10.00–12.30,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Toivakka, Huikko, kylätalo, Pihljoentie 2

Leena Lahtinen (69 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Neulotaan perinteisiä neuleita eri tekniikoin ja opiskellaan Toivakka –lapasen neulontaa. Kirjotaan sisustustekstiilejä ja tuunataan kirjojen asusteita ja vaatteita erilaisiin tarkoituksiin. Mukaan lankojen lisäksi sakset, puikot ja virkkuukoukut sekä neulat.

110478 MAKRAAMEE

pe 17.00–18.30, la 11.00–16.45,

su 11.00–16.45,

26.–28.10.2018

Toivakka, koulu, Tekstiili,
Salomonin tie 3

Eliisa Ainali (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 19.10.2018 mennessä

Makramee –solmeilulla valmistetaan solmuja yhdistämällä erilaisia nyörejä ja pintoja. Materiaaleina käytetään naruja, lankoja ja nyörejä. Kurssilla voi valmistaa esim. seinä- ja ikkunatekstiiliin, amppelin tai koruja. Makramee on Taito ry:n valitsema vuoden 2017 käsityötekniikka. Ota kurssille mukaan naruja, nyörejä, lankoja ja matonkuteita sekä helmiä ja maalarinteippiä, lisäksi rimoja ja oksia seinä- ja ikkunatekstiileille. Opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita.

110488 PUUTYÖT JA ENTISÖINTI ♥

ti 15.00–17.30,

18.9.–27.11.2018 ja 8.1.–9.4.2019

Toivakka, koulu, Puu,
Salomonin tie 3

Pentti Poikolainen (69 t)

Kurssimaksu 70,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Kurssilla valmistetaan omia suunnitelmiaan puutuotteita sekä entisöidään huonekaluja. Kurssilainen tuo omat materiaalit, liimat ja pintakäsittelyaineet.

110495 OPINTOMATKA SUOMEN KÄDENTÄIDOT –MESSUILLE, TOIVAKKA

la 07.00–20.30, 17.11.2018

Tampere

Niina Lahikainen

Ilm. 2.11.2018 mennessä

Opintomatka Suomen kädentaidot –messuille Tampereelle lauantaina 17.11.2018. Matkaohjelma ja hinta ilmoitetaan myöhemmin.

110497 OPINTOMATKA HELSINKIIN

la 07.00–20.30, 18.5.2019

Toimipaikka avoin

Niina Lahikainen

Opintomatka Helsingin käsityö- ja taidekohteisiin. Matkaohjelma ja hinta ilmoitetaan myöhemmin.

ESITTÄVÄ TANSSI

110505 LASTEN LIIKUNTALEIKKIKOULU 3–6 V.

ma 15.45–16.20,

17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Toivakka, koulu, Auditorio,
Salomonin tie 3

Karoliina Markkanen (17,94 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Miten omaa kehoa voi liikuttaa ja mihin kaikkeen se pystyykään? Kurssilla liikumme, leikimme ja tanssimme musiikin tahdissa sekä kehitämme koordinaatiokykyä ja kehon hahmottamista sekä omaa luovuutta erilaisten temppujen ja liikuntaleikkien kautta rennossa ja mukavassa hengessä ryhmän kanssa. Tunnille tarvitet joustavat jumppavaatteet ja pitävät tossut sekä juomapullon. Pitkät hiukset kannattaa laittaa ponnarille.

110507 LASTEN TANSSI 7–9 V

ma 15.00–15.45,

17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Toivakka, koulu, Auditorio,
Salomonin tie 3

Karoliina Markkanen (23 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Millä tavoin voin liikuttaa omaa kehoani ja mihin kaikkeen se pystyykään? Kurssilla liikumme monipuolisesti ja tutustumme erilaisiin

tanssityyleihin. Kehitämme koordinaatiokykyä ja kehon hahmottamista sekä omaa luovuutta monenlaisten koreografioiden kautta rennossa ja mukavassa hengessä ryhmän kanssa. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet ja vesipullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. HUOM: Huoltajan tulee toimittaa oppilaan kuvauslupa tanssiesityksiä varten heti kauden alussa opettajalle! Sen voi tulostaa Puulan seutuopiston nettisivuilta.

110509 NUORTEN TANSSI (10 v.–)

**ma 16.25–17.10,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019**

Toivakka, koulu, Auditorio,
Salomonin tie 3

Karoliina Markkanen (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Miten oma keho toimii ja mihin kaikkeen se pystyykään? Kurssilla tutustumme monenlaisiin tanssityyleihin ja niiden tekniikkaan. Kehitämme omaa luovuutta ja improvisaatiokykyä sekä harjoitteleme koreografioita rennossa ja mukavassa hengessä ryhmän kanssa. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet ja vesipullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. Huom! Huoltajan tulee toimittaa oppilaan kuvauslupa tanssiesityksiä varten heti kauden alussa opettajalle! Sen voi tulostaa Puulan seutuopiston nettisivuilta.

110510 NUORTEN KESÄTANSSILEIRI (10 v.–)

**ma 17.00–18.30, ti 17.00–18.30,
ke 17.00–18.30,
15.–17.7.2019**

Toivakka, koulu, Auditorio,
Salomonin tie 3
Joka 4. viikko

Karoliina Markkanen (6 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm.8.7.2019 mennessä

Tanssittaako kesälläkin? Nyt on mahdollista päästä treenaamaan tanssia kesälläkin kolmena päivänä peräkkäin. Tule opettelemaan uutta sekä pitämään tanssitaitoja yllä tulevaa syksyä varten. Leirin päätteeksi esiinnyimme yleisölle, mikäli siihen on halukkuutta. Sopii kaiken tasoisille eikä aikaisempaa tanssitaustaa tarvita. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet, juomapullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. Sään salliessa voimme olla myös ulkona, joten ota soveltuvat kengät. (ma 15.–ke 17.7.2019).

110511 ILOA TANSSISTA – AIKUISTEN TANSSIRYHMÄ

**ma 17.10–18.10,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019**

Toivakka, koulu, Auditorio,
Salomonin tie 3

Karoliina Markkanen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Tällä kurssilla hikoillaan ja pidetään hauskaa! Nyt ei tarvitse miettiä “osaankohan?”, sillä kurssilla pääpaino on liikunnan ilossa ja hyvän mielen saavuttamisessa yhdessä ryhmän kanssa. Tutustumme monenlaisiin tanssilajeihin (yksilötanssia, paria ei tarvita) ja harjoitteleme erityyppisiä koreografioita (Lavis- ja Latinos -tyyliin) rennossa hengessä ryhmän toiveita, kunto- ja taitotasoa mukaillen. Ei tarvitse aiempaa tanssitaustaa, pelkkä innostus liikuttaa omaa kehoaan riittää! Sopii kaiken tasoisille. Pue yllesi joustavat liikuntavaatteet, nappaa mukaasi juomapullo sekä halutessasi jalkaan tossut tai kevyet sisäliikuntakengät ja tule löytämään tanssin ilo!

110513 ILOA TANSSISTA – AIKUISTEN KESÄTANSSIKURSSI

su 17.00–19.30, 9.6.–11.8.2019

Toivakka, koulu, Auditorio,
Salomonin tie 3
Joka 4. viikko

Karoliina Markkanen (9 t)
Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 3.6.2019 mennessä

Vipattaako tanssijalka kesälläkin? Tule mukaan lyhytkurssille pitämään tanssitaitoja vireillä tulevaa syksyä varten! Kokoonnumme kolmena kesäsunnuntaina ja harjoitteleme helppoja koreografioita (paria ei välttämättä tarvitse) rennossa hengessä ryhmän toiveita, taito- ja kuntotasoa mukaillen. Sopii kaiken tasoisille eikä aiempaa tanssitaustaa tarvita. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet, juomapullon sekä halutessasi tossut tai kevyet tanssikengät. Sään salliessa voimme olla myös ulkona, joten ota soveltuvat kengät. Laitetaan hiki lentämään ja pidetään hauskaa! (9.6.2019, 14.7.2019 ja 11.8.2019).

ENGLANTI

120301 ENGLANTI, ALKEET

to 16.00–17.30, 20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Toivakka, koulu, Lk7, Salomonin tie 3

Marja Henrickson (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Tavoitteena on oppia käyttämään englannin kieltä. Aloitamme aivan alusta! Matkustamisesi tulee paljon rikkaammaksi, kun osaat kommunikoida maan kielellä. Tule mukaan virkistävään ryhmään, jossa huumorilla on iso osa. Tuo mukana oppikirja. Kirja: English for you, too.

ESPANJA

120702 ESPANJAN ALKEET

to 17.30–19.00,

20.9.–29.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Toivakka, koulu, Lk7, Salomonin tie 3

Marja Henrickson (46 t)

Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Tule mukaan virkistävälle espanjan kielen kurssille. Matkustamisesta tulee rikkaampi, kun osaat kommunikoida maan kielellä edes jonkin verran. Aloitamme opiskelun aivan alusta. Huumorilla oppiminen on hauskaa. Tuo mukana oppikirja! Kirja: Buenas Migas I.

HISTORIA

130103 SUKUTUTKIMUSPAJAKURSSI

to 18.00–20.30, 20.9.–22.11.2018

Toivakka, koulu, Lk7, Salomonin tie 3

Ritva Sampio (9 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Oletko vasta aloittamassa oman suvun historian tutkimusta vai oletko harrastanut sitä jo pitkään? Tällä kurssilla kertaamme sukututkimuksen aloittamisen internetin avulla ja teemme yhdessä opiskelijoiden omia sukututkimuksia. Samalla käymme läpi internetin sukututkimustietokantoja ja opiskelijat saavat käyttöönsä Suomen Sukuhistoriallisen Yhdistyksen jäsentunnukset. Niiden avulla tietoa saa helpommin ja enemmän yhdistyksen digikuvatuista materiaaleista. Lähiopetuskerrat 20.9., 18.10. ja 22.11.2018 klo 18.00–20.30.

TIETOTEKNIIKAN HYVÄKSIKÄYTTÖ

340112 IPHONE JA IPAD TUTUKSI

la 09.30–16.00, su 09.30–16.00,

27.–28.10.2018

Toivakka, koulu, Lk7, Salomonin tie 3

Jari Kuskelin (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 22.10.2018 mennessä

Perehdymme Applen laitteiden mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin ja opimme käyttämään omaa älylaitetta monipuolisesti. Tutustumme ominaisuuksiin ja käyttöliittymään sekä erityyppisiin sovelluksiin ja niiden asentamiseen: mm. iTunes, iCloud ja AppStore. Jos sinulla ei ole vielä Apple ID-tunnusta, tehdään se ohjatusti. Oma puhelin ja/tai tablet mukaan.

340151 ANDROID-TABLETTI & PUHELIN TUTUKSI

la 09.30–16.00, su 09.30–16.00, 26.–27.1.2019

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Jari Kuskelin (16 t)

Kurssimaksu 35,00 €

Ilm. 18.1.2018 mennessä

Harjoitellaan Android-laitteen käyttöä alusta lähtien. Tavoitteena on antaa osallistujalle hyvät lähtökohdat sujuvaan hyötykäyttöön. Kurssilla tehdään toiminnallisia harjoituksia ja käsitellään mm. tiedonhakua, sovellusten asentamista ja poistamista sekä tietoturva. Sisältö päätetään osittain yhdessä opiskelijoiden kanssa. Oma puhelin ja/tai tablet mukaan.

TERVEYDENHUOLTO

610103 HÄTÄENSIAPUKURSSI 4 H

la 09.00–12.15, 27.10.2018

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Sirkka Laitinen (4 t)

Kurssimaksu 53,00 €

Ilm. 22.10.2018 mennessä

Hätäensiapukurssi 4 tuntia.

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa.

Sisältö:

- Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa
- Hätäensiavun perusteet
- Tajuttomalle annettava ensiapu
- Peruselvytys

- Vierasesine hengitysteissä
- Verenkierron häiriötila (sokki)
- Verenvuodon tyrehtyttäminen
- Tapaturmien ehkäisy

Tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia. Ota EA1-korttisi mukaan, jos olet päivittämässä sitä. Korttimaksu sisältyy hintaan Kurssimaksu ja korttimaksu eivät sisälly kausikorttiin.

610116 ERITYISHERKKYYS VOIMAVARAKSI –TYÖPAJA

la 09.00–14.15, 19.1.2019

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Hannu Sirkkilä (6 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 14.1.2019 mennessä

Työpajassa perehtyä erityisherkkyyden sisältöön, ilmenemismuotoihin ja laatuun, tunnistetaan erityisherkkyyden vaikutuksiin ja haasteisiin elämän arjessa. Päivän aikana tehdään näkyväksi erityisherkkyyden voimavarat ja rikkaus elämässä ja vahvistetaan omia erityisherkkänä jaksamisen muotoja. Erityisinä teemoina käsitellään perhe- ja työelämää. Työskentelymuotoina ovat keskustelut sekä yksilö- ja ryhmätehtävät.

610117 MINDFULNESS–TYÖPAJA

la 09.00–15.30, 16.2.2019

Toivakka, kirjasto, Iltaruskontie 4

Hannu Sirkkilä, YTT, aikuiskouluttaja, mindfulness-ohjaaja (8 t)
Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 8.2.2019 mennessä

Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa. Mindfulness-työpajassa tehdään harjoituksia, jotka antavat valmiuksia havainnoida kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita ja tapoja reagoida arjen tilanteissa. Ohjelmassa on mm. keho-, istuma-, kävely- ja joogaharjoituksia. Myös eväiden syönni tehdään mindfulness-harjoituksena. Harjoitusten pohjalta keskustellaan esiin nousevista kokemuksista ja tuntemuksista. Osallistujat saavat käytännön vinkkejä, miten mindfulnessia voi omassa elämässä käyttää ja toteuttaa.

MUU MAA–,METSÄ-JA PUUTARHALOUS

719852 LUONNONYRTTI- JA VILLIVIHANNESKOULUTUS

ma 17.30–20.00, ke 17.00–20.15, 27. ja 29.5.2019

Toivakka, koulu, lk 110, Salomonin tie 110

Päivi Saikkonen (7 t)

Kurssimaksu 25,00 €

Ilm. 20.5.2019 mennessä

Opettelemme tunnistamaan ja keräämään lähiympäristön syötäviä luonnonkasveja sekä tutustumme niiden erilaisiin käsittely- ja käyttötapoihin, ravintoarvoihin ja rohdosvaikutuksiin. Maastossa keräämme, haistelemme ja maistelemme sekä opettelemme yrttien hioamisen käytännössä. Tutustumme myös luonnosta löytyviin myrkyllisiin kasveihin. Maastoretkeilyohje ja varusteet sovitaan teoriatunnilla.

LIIKUNTA

830117 NAISTEN LIIKUNTA

to 19.00–20.00,

20.9.–29.11.2018 ja 11.1.–10.4.2019

Toivakka, koulu, Sali, Salomonin tie 3

Pauliina Sievänen (30,59 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 11.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimiä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830118 ZUMBA

pe 19.00–20.00,

21.9.–30.11.2018 ja 11.1.–12.4.2019

Toivakka, koulu, Sali, Salomonin tie 3

Pauliina Sievänen (30,59 t)

Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 19.9.2018 mennessä

Zumba on tanssiin perustuva liikuntamuoto, joka on sekä hauskaa että tehokasta. Tunti yhdistelee latinorytmejä aerobicistia ja tanssista tuttuihin askeliin. Mukaansa tempaavan ja energisen musiikin tahdissa tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle ja taatusti hiki virtaa.

830119 LIIKUNTA, NISULA

ma 18.00–18.45,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Nisula, kylätalo, Niemelä 19

Annikki Lehto (23 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Liikunnan iloa ja hyvää oloa.

830129 MIESTEN LIIKUNTA

to 20.00–21.00,
20.9.–22.11.2018 ja 10.1.–11.4.2019

Toivakka, koulu, Sali, Salomonin tie 3

Pauliina Sievänen (30,59 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 13.9.2018 mennessä

Monipuolista lihaskuntaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä unohtamatta. Mukana on paljon toiminnallisia liikkeitä, jotka aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös tärkeitä asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia. Tunti sisältää paljon selän hyvinvointia tukevia liikkeitä ja venytyksiä. Tunneilla käytetään lisäksi erilaisia jumppavälineitä, joilla saadaan vaihtelua liikkeisiin.

830155 ASAHI

ke 14.00–15.00, 9.1.–24.4.2019

Ruuhimäki, koulu, Pittäantie 46

Marja Kannisto (17,29 t)
Kurssimaksu 45,00 €

Ilm. 3.1.2019 mennessä

Asahi on suomalaisten lääkäreiden ja liikunnan ammattilaisten kehittämä terveysliikuntamuoto. Se sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille miehille ja naisille. Seisaaltaan tehtäviä, avaavia ja virtaavia liikkeitä toistetaan pitkään, hengityksen tahdissa, pehmeästi ja rauhallisesti. Varusteina kevyet jumppatossut tai villasukat sekä lämpöinen, joustava vaatetus. Tule mukaan! Kertaamme aluksi aiemmin opittua, joten jos olet aloittelija, pääset oikein hyvin mukaan!

840149 VOIMAJOOGA

ma 19.30–21.00,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Toivakka, koulu, Auditorio, Salomonin tie 3

Katariina Siironen (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Voimajooga on fyysinen laji, joka pohjautuu astangajoogan liikesarjaan. Harjoitus vahvistaa voimaa, tasapainoa ja kehon liikkuvuutta. Syvän hengityksen ja harjoitukseen keskittymisen kautta rentoutetaan ja vapautetaan paitsi kehoa myös mieltä. Aiempi joogakokemus ei ole välttämätöntä, sillä tunneilla aloitetaan astangan liikesarjan läpikäyminen ihan alusta ja jokainen tekee oman harjoituksensa omista lähtökohdistaan. Liikesarjassa edetään ryhmän harrastuneisuuden ja kiinnostuksen mukaan.

840154 HYVÄN OLON JOOGAA

ma 18.15–19.30,
17.9.–26.11.2018 ja 7.1.–8.4.2019

Toivakka, koulu, Auditorio, Salomonin tie 3

Janika Tanni (46 t)
Kurssimaksu 55,00 €

Ilm. 10.9.2018 mennessä

Teemme rauhallisia hatha -joogaan perustuvia liikkeitä ja venytyksiä omaa kehoa kuunnellen ja rentoutuen. Joogamatto ja huopa rentoutumista varten.

840155 JOOGA RUUHIMÄKI

ke 18.45–20.00,
19.9.2018–28.11.2018, 9.1.2019–10.4.2019

Ruuhimäki, koulu, Pittäantie 46

Janika Tanni (16,6 t)
sl 21,58 t kl
Kurssimaksu 55,00 €

Ilmoittautuminen 12.9.2018 mennessä

Teemme rauhallisia hatha -joogaan perustuvia liikkeitä ja venytyksiä omaa kehoa kuunnellen ja rentoutuen. Joogamatto ja huopa rentoutumista varten.

840156 QIGONG, KIINALAINEN TERVEYSLIIKUNTA

ke 17.15–18.15,
19.9.2018–28.11.2018, 9.1.2019–10.4.2019

Toivakka, koulu, Auditorio, Salomonintie 3

Janika Tanni (13,3 t)
sl, 17,29 t kl
Kurssimaksu 55,00 €

Qigong on vanha kiinalainen terveysliikunnan muoto, jossa pyritään tasapainoittamaan kehoa ja mieltä. Kurssilla tehdään elinvoimaa lisääviä ja mieltä rauhoittavia liikeharjoituksia. Erinomainen itsehoitomenetelmä mm. kehon jännitystilojen, kipujen ja stressin kanssa kamppaileville.

Laskutus tapahtuu lomakkeen tietojen perusteella

☐ Joutsa ☐ Kangasniemi ☐ Toivakka ☐ muu, _____

Tähdellä (*) merkityt tiedot ovat pakollisia. Kahdella tähdellä (**) merkittyjä tietoja tarvitaan Tilastokeskuksen ja Opetushallituksen keräämiin tilastoihin. Kaikki tiedot ovat luottamuksellisia.			Opiston saa lähettää tiedotteita sähköpostitse ja tekstiviestillä ☐ kyllä ☐ ei
* Suku- ja etunimet			
* Henkilötunnus		Kotikunta	
* Lähiosoite			
* Postinumero ja -toimipaikka			
* Matkapuhelin			
Sähköposti			
** Pääasiallinen toiminta	☐ työssä ☐ opiskelija	☐ työtön ☐ eläkeläinen	☐ alle kouluikäinen, kotiäiti, äitiyslomalainen, varusmies
** Koulutustausta	☐ perusaste suoritettuna (kansa-, keski- tai peruskoulu) ☐ korkea-aste suoritettuna (yli-opisto ja ammattikorkeakoulu)		☐ toinen aste suoritettuna (lukio, ammattikoulu, opistoaste, ammatti- ja erikoisammattitutkinto) ☐ muu

Ilmoittautuden seuraaville kursseille:	
Kurssin koodi	Kurssin nimi

Maksajan yhteystiedot, mikäli maksaja on muu, kuin henkilö itse (esim. työnantaja, y-tunnus)	
Nimi	
Lähiosoite	
Postinumero ja -toimipaikka	

Päiväys	
Allekirjoitus ja henkilötunnus (huoltajan, mikäli opiskelija on alle 18 v.)	



TERVETULOA HARRASTAMAAN JA OPPIMAAN!



**Puulan
seutuopisto**

Kursseille ilmoittautuminen ja osallistumisen peruminen, puh. 040 743 4811
Kurssimaksujen laskutusasiat, puh. 040 358 0011

JOUTSAN TOIMISTO

Avoinna ma-to klo 9-15
Länsitie 5, PL 20
19651 Joutsa

KANGASNIEMEN TOIMISTO

Avoinna ma-to klo 9-15
Otto Mannisen tie 2
51200 Kangasniemi

www.puulanseutuopisto.fi



Julkisen tiedote. Jaetaan kaikkiin kotitalouksiin.