

OPINTO-OPAS 2024-2025

Ota talteen – tämä opas on voimassa koko lukuvuoden



Sisä-Savon
KANSALAIPOISTO

Markus Hyytinen
rehtori



Mukava kattaus hyvinvointia ja kulttuuria

Sisä-Savon kansalaisopisto toimii viiden kunnan alueella. Hyvinvointityö kunnissa syntyy aina monen toimijan yhteistyönä. Lukuvuonna 2024–25 kansalaisopistomme tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa ja oppia uutta. Monella opiston kurssilla kuin sivutuotteena syntyy tärkeitä kohtaamisia, joista saa paljon energiaa elämään.

Opiston hyvinvointityö on osa paikallista kulttuurityötä. Edistämme aktiivista teatteritoimintaa alueella, opiston yksittäiset opiskelijat, tanssi- ja musiikkiryhmät sekä kuorot esiintyvät erilaisissa tilaisuuksissa. Kevätjuhlat ja -näyttelyt ovat osa opiston perinnettä.

Lukuvuonna 2024-25 on tulossa muun muassa luento vakoilusta, tekoälystä, sijoittamisesta kiinnostuneille verkkokurssi ja Kuopion kansalaisopiston järjestämän Hyvän Olon Olohuone -luentosarjaa on jälleen mahdollista seurata vaikka kotisohvalta. Opisto tarjoaa verkkokursseja lisäksi myös kielten, sukututkimuksen ja liikuntakurssien muodossa.

Valtionosuuden lasku 70.000 eurolla viime vuodesta vaikuttaa Sisä-Savon kansalaisopiston kurssitarjontaan jonkin verran. Nyt kurssivalikoimasta poistuneita kursseja pyritään saamaan uudestaan eloon syksyllä 2025. Opisto haluaa toiminnassaan tukea eri asiakasryhmien osallistumista kursseille muun muassa opintotietojen avulla. Myös liikunta- ja kulttuurisetelit käyvät laajasti maksuvälineenä kursseillamme. Olemme mukana myös Pohjois-Savon Kaikukorttikokeilussa.

Opiston kurssitarjonnan löydät <https://uusi.opistopalvelut.fi/sisasavo/fi/> sekä painetusta kurssioppaasta. Niitä löydät opistokuntien kirjastoista.

Tervetuloa opiston kursseille mukaan!

YHTEYSTIEDOT

Sisä-Savon kansalaisopisto
Keskuskatu 3, 77600 Suonenjoki
kansalaisopisto@suonenjoki.fi
Toimistopalvelut ma–pe klo 9–15

Opiston työvuosi
Syyskausi 9.9.–1.12.2024
Kevätkausi 7.1.–7.4.2025

Opetusta ei pääsääntöisesti järjestetä loma-aikoina tai pyhäpäivinä:
Syysloma 14.10.–20.10.2024
Joulutauko 2.12.2024–6.1.2024
Talviloma 3.3.–9.3.2025

HENKILÖKUNTA

rehtori, toimistosihteerit: etunimi.sukunimi@suonenjoki.fi • muut: etunimi.sukunimi@sivistys.suonenjoki.fi



Markus Hyytinen
☎ 040 514 6421
Rehtori

Historia-yhteiskunta, luennot,
liikunta ja tanssi (Suonenjoki,
Rautalampi, Tervo, Vesanto)



Nina Härkönen
☎ 017 513 3256
Toimistosihteeri



Heidi Hämäläinen
☎ 017 513 3256
Toimistosihteeri
Tervon osastovastaava



Anne-Mari Tirroniemi
☎ 044 757 0725
Suunnittelijaopettaja
Kädentaidot, kuvataide
(Kaikki opistokunnat)



Minna Rönkkö
☎ 0400 652 576
Suunnittelijaopettaja
Kielet, ict-kurssit, koti- ja puutarhatalous,
luennot, maksupalvelukurssit



Anneli Hytönen
☎ 0400 738 171
Rautalammin osastovastaava
Musiikki
(Suonenjoki, Rautalampi)



Pia Pakarinen
☎ 044 758 1449
Vesannon osastovastaava
Musiikki
(Leppävirta, Tervo, Vesanto)



Tiina Vihavainen
☎ 044 758 1485
Leppävirran osastovastaava
Liikunta ja tanssi
(Leppävirta)



Annukka Nurmi
☎ 044 716 4556
Teatteri-ilmaisu,
kirjallisuus ja sanataide

OPINTO-OPAS 2024–2025

YLEISTÄ

Kansalaisopiston toimistot sijaitsevat Suonenjoen kaupungintalolla 2. krs, osoitteessa Keskuskatu 3. Toimisto-
sihteerit tavoittaa puhelimitse numerosta 017 513 3256.

Opinto-oppaassa kurssien sisältötiedot on esitetty tiiviisti –
nettisivulla laajemmin, [ilmoittautuminen kursseille](#).

Oppitunnin pituus on 45 minuuttia, ellei toisin mainita. Musiikin yksilöopetuksessa opetuskerta on n. 20 tai 30 minuuttia. Kolmen oppitunnin ja sitä pidempiin kokoontumiskertoihin on laskettu mukaan myös taukoja oppituntien lisäksi.

Opistosta johtuvista syistä kurssin yksi opetuskerta voidaan perua lukukauden aikana korvaamatta sitä opiskelijoille, koskee myös yksilöopetusta.

Ilmoittautuessasi kurssille, hyväksyt sen, että sinua tai töitäsi voidaan kuvata ja kuvia julkaista opiston sähköisissä kanavissa. Mikäli et halua omaa kuvaasi julkaistavaksi, pidä itse huoli, että et päädy kuvaan.

OPPAASSA KÄYTETYT LYHENTEET JA MERKIT

t	oppitunti
ilm.	ilmoittautuminen
jtv	joka toinen viikko
SL	syyslukukausi
KL	kevätlukukausi

Kansalaisopistot voivat järjestää osaamisperusteisesti toteutettuja kursseja. Näiden kurssien suoritukset voidaan viedä osaksi kansallista sisältävää Koski-tietovarantoa. Kansalaisopistossa saavutettu osaaminen on aiempaa helpommin yksilön hyödynnettävissä. Suoritusmerkinnän avulla voit osoittaa osaamisesi esimerkiksi jatko-opinnoissa. Kurssi on merkitty oheisella tunnukseksi.



**OPISTO PIDÄTTÄÄ OIKEUDEN
OHJELMAN MUUTOKSIIN.
OPISTO EI VASTAA
OPISTOSTA RIIPPUMATTOMISTA SYISTÄ
JOHTUVISTA PERUUNTUMISISTA.**

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen on sitova ja velvoittaa kurssimaksun maksamiseen. Kaikille kursseille ilmoitaudutaan ennakoon. Suositellaan ilmoittautumista internetin kautta.

Netti ilmoittautuminen alkaa osoitteessa www.opistopalvelut.fi/sisasavo	Sunnuntaina 11.8.2024 klo 14:00
Puhelinilmoittautuminen alkaa puh. 017 513 3256 Ei teksti- tai vastaajaviestejä!	Maanantaina 12.8.2024 klo 9:00

OPISTO NÄKY ELOKUUSSA 2024

Opisto mukana Suonenjoen Hyvinvointi- ja harrastemessuilla 10.8.2024.
Leppävirran Valoa ja Virtaa -tapahtumassa 5.8.2024.
Opistokuntien kirjastoista löytyy tarvittaessa painettu opinto-opas.

Ilmoittautumisaika päättyy yleensä noin viikko ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuessa valmistaudu antamaan kurssin numero ja nimi sekä henkilö- ja yhteystiedot. Alle 18-vuotiaan ilmoittautumisen yhteydessä huoltaja antaa omat laskutus- ja yhteystietonsa.

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Varasijan saaneelle ilmoitetaan, jos paikka kurssille vapautuu. Ilmoittautu netissä tai puhelimitse toimistolle.

Kurssi toteutuu, mikäli minimiopiskelijämäärä on täyttynyt viikkoa ennen kurssin alkua.

Alkaneelle kurssille voi ilmoittautua myös kesken lukuvuoden, mikäli kurssilla on tilaa. Ilmoittaudu tällöin toimistoon 017 513 3256. Kurssimaksu määritellään tällöin erikseen jäljellä olevien oppituntien mukaan. Vaikka kurssi olisi täynnä, kannattaa ilmoittautua varalle. Myös peruutuspaikkoja voi kysellä.

Mikäli olet epävarma kurssin soveltuvuudesta, kysy neuvoa ainealueen suunnittelevalta opettajalta. **Kurssin keskeyttäminen ei oikeuta maksuttomaan perumiseen.**

Jos kurssille ei ilmoitaudu riittävästi opiskelijoita, tiedotamme siitä kurssipaikan varanneille opiskelijoille henkilökohtaisesti. Tiedotamme peruutuksesta ensisijaisesti matkapuhelimeen ryhmätekstiviestillä. **Varmista, että opistolla on matkapuhelinnumero, josta sinut tavoittaa.**

Peruminen ja keskeyttäminen

Peruutusajankohta	Kurssimaksuvelvoite
Peruutus ilmoittautumisajan aikana	Ei maksua!
Peruutus ilmoittautumisajan päättyttyä ennen kurssin alkua	Puolikas kurssimaksu (50%)
Peruutus ja keskeytys kurssin jo alettua	Täysi kurssimaksu (100%)

Kurssipaikan peruminen terveydellisistä syistä edellyttää lääkärintodistuksen toimittamista opiston toimistoon.

Jos joudut perumaan kurssipaikkasi, tee se Internetin kautta ilmoittautumis- tai kurssinumerolla tai puhelimitse opiston toimistolle, puh. 017 513 3256. Opettajat eivät ota perumisia/kurssi-ilmoittautumisia vastaan.

[Perumisehdoista lisää](#)

OPINTO-OPAS 2024–2025

Kurssimaksut

Kurssimaksu määräytyy kurssin keston ja muiden kustannusten mukaisessa suhteessa. Opetuksen lisäksi kurssimaksuihin sisältyy ainekohtaisia kuluja mm. monisteista, väline- tai tilavuokrista, tarvikkeista tai sulatus- ja polttomaksuista.

Huom! Älä maksa verkossa, mikäli olet oikeutettu johonkin kurssialennukseen (opintoseteli tai kulttuuri-liikuntaseteli). Mikäli ohitat netti-ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksun, lähetämme sinulle laskun syksyn aikana.

Yhden lukukauden kurssit ja ne lukuvuoden kestävät kurssit, jotka maksavat vähemmän kuin 70 € laskutetaan yhdessä erässä. **70 € tai yli maksavat kurssit laskutetaan kahdessa erässä.**

Mikäli haluat keskeyttää kevätlukukaudelle jatkuvan kahdessa osassa laskutettavan kurssin, **keskeytä se ennen vuoden vaihdetta puhelimitse puh. 017 513 3256. Muutoin saat laskun myös kevätlukukaudesta.** Laskutusasioissa (kurssilaskun eräpäivään mennessä) voit ottaa yhteyttä opiston toimistoon puh. 017 513 3256.

KAUSIKORTTI

Kurssikohtaisten maksujen sijaan opiskelija voi lunastaa itselleen henkilökohtaisen kausikortin, jonka hinta on 198 € / lukuvuosi. Kausikortti tilataan asiakaspalvelusta puhelimitse tai sähköpostilla kansalaisopisto@suonenjoki.fi **syyskuun loppuun mennessä. Voit ilmoittautua kursseille internetin kautta normaalisti, mutta muista ottaa yhteyttä opiston toimistoon puh. 017 5133256, niin merkitsemme maksutavaksi kausikortin.** Kausikortti oikeuttaa osallistumaan opiston kursseille lukuun ottamatta yksilöopetusta, retkiä ja kursseja, joissa on maininta 'Ei kausikortilla!'. Kausikortilla voi osallistua korkeintaan neljälle liikuntakurssille lukuvuodessa.

Kausikortti ei oikeuta ilmaisiin tutustumiskäynteihin kursseilla.

HUOM! Mikäli et pääse osallistumaan kurssille, jolle olet ilmoittautunut, muista perua kurssipaikkasi ohjeiden mukaisesti tai saat laskun kurssista peruutusehtojen mukaisesti. Tämä koskee myös kausikorttilaisia. Tarkempia tietoja peruutus- ja maksuehdoista nettisivustoltamme.

Maksaminen

Maksutapavaihtoehdot:

Lasku
Verkkopankki
Yleisimmät pankki- ja luottokortit
MobilePay
ePassi
Edenred
EazyBreak
Smartum

Vain osan kursseista voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna.

Kulttuuri- ja liikuntaseteleillä maksavien on suoritettava kurssimaksu kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Ota siis yhteys opiston toimistoon maksaessasi etusetelillä. Liikunta- ja kulttuuriseteleillä tulee maksaa koko kurssimaksu. Huom. Liikunta- ja kulttuuriseteli on aina henkilökohtainen, joten sillä ei voi maksaa esim. perheenjäsenten kurssimaksua. Setelillä ei voi maksaa kielikursseja.

OPINTOSETELI (Opetushallituksen myöntämä rahoitus)

Opintoseteli tarkoittaa oikeutta osallistua yhdelle kurssille lukuvuodessa enintään 25 euron alennuksella. Opintoseteliä käyttävien on ilmoitauduttava kursseille **syyskuun loppuun mennessä ja kurssin tulee alkaa syyslukukaudella.**

Opintosetelikurssietuuteen oikeutettuja erityisryhmiä ovat **työttömät, oppimisvaikeuksista kärsivät, henkilöt, joilla ei ole peruskoulun jälkeistä koulutusta tai ja jotka eivät kuulu oppivelvollisuuden piiriin, eläkettä saavat henkilöt, jotka eivät ole ansiotyössä.**

Opintosetelirahaa on rajoitettu määrä ja se jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tee syyskuun loppuun mennessä sähköpostilla vapaamuotoinen hakemus, jossa kerrot yhteystietosi, mille kurssille ilmoitduit ja mihin erityisryhmään kuulut. Kerro, että haet opintoseteliä. Lähetä sähköposti osoitteeseen kansalaisopisto@suonenjoki.fi.

Maksamattomat kurssimaksut ovat perintäkelpoisia. Eräpäivän jälkeen perintä siirtyy kaupungin käytänteiden mukaisesti perintätoimisto Intrum Justitialle.



VERKKOKURSSIT

830401 Kevyttä kotijumppaa verkossa, live

ma 13.00–13.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Kirsi Falin, 23 t, 50 €

Tule mukaan leppoisaan ja monipuoliseen matalan kynnyksen jumppaan tarvitsematta lähteä kotoa minnekään. Mukana myös venyttelyä ja kehonhuoltoa sekä liikevaihtoehtoja tuolissa jumppaaville. Live-treeni maanantaisin. Tunnit pidetään Google Meet -ohjelman kautta. Aamulla saat sähköpostiisi linkin, jolla pääset päivän jumppaan.

830402 Ranskan kielen yksityistunnit verkossa, syksy

9.9.–29.11.2024

Laura Gaudillat-Jakoila, 8 t, 209 €

Haluaisitko opiskella ranskaa, mutta et viihdy ryhmäopetuksessa? Tällä kurssilla saat 8 oppitunnin paketin ranskan yksityistunteja, eli pääset opiskelemaan intensiivisesti opettajan kanssa kahden. Verkko-opetus Teams:n kautta mahdollistaa osallistumisen mistä tahansa. Oppitunnit erikseen sovittavina ajankohtina syyslukukauden aikana. Ei kausikortilla.

830403 Italian alkeet verkossa

ma 18.00–19.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Antti Tapaninaho, 46 t, 66 €

Italian kielen alkeiskurssi, jolla käsitellään italian kielen perusrakenteita ääntämisestä yksinkertaisten lauseiden muodostamiseen. Opi esittelemään itsesi ja asioimaan Italiassa. Lisäksi keskustelemme Italiassa matkailusta. Kurssilla opiskellaan verkossa Zoomin kautta. Opettaja lähettää ohjeet ennen kurssin alkua. Oppimateriaali: Si parte! 1: Italiaa aikuisille (Finn Lectura).

830404 FasciaMethod verkkokurssi, live

ti 9.00–9.45

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Tiina Vihavainen, 23 t, 50 €

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmävenyttelyt ja liikehallintaharjoittelut. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskykyään tehokkaasti. Tarvitset ensimmäisille kerroille alustan ja tilaa ympärillesi. Myöhemmin syksyllä hankitaan hierontapallo ja kuminauha. Tunnilla edetään pystyasennosta kohti lattiatasoa. Tunnit pidetään Google Meet -ohjelman kautta. Aamulla saat sähköpostiisi linkin, jolla pääset päivän jumppaan.

830405 Sukustartti

ti 17.30–19.00, to 17.30–19.00

10.–12.9.2024

Sukututkimusopettaja Ritva Sampio, 4 t, 35 €

Kurssilla käymme läpi mm. internetin sukututkimustietokantoja, tietosuojalakia ja -ohjeistusta. Samalla saat tietoa voitko aloittaa sukututkimuksesi suoraan verkossa, vai tilaatko ensin aloitustietoja Digi- ja väestötietovirastosta tai kirkkoherranvirastosta. Opiskelijat saavat käyttöönsä myös Suomen Sukuhistoriallisen yhdistyksen jäsentunnukset. Niiden avulla tutkimuksen tekeminen helpottuu huomattavasti. Koulutus järjestetään yhteistyössä SnellmanEDU:n kanssa. Ei kausikortilla.

830406 Italian jatkokurssi verkossa

ke 18.00–19.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Antti Tapaninaho, 46 t, 66 €

Kurssin aiheina mm. ruoanlaitto, nähtävyydet, lomanvietto ja opiskelu. Lisäksi syvennetään Italian maa- ja kulttuuritietoutta. Kurssin aikana käsitellään italian peruskielioppia alkeiskurssia syvemmin. Kurssilla opiskellaan verkossa Zoomin kautta. Opettaja lähettää ohjeet ennen kurssin alkua. Oppimateriaali: Bella Vista 1 (kpl:sta 11). Saatamme kirjan loppuun siirrymme seuraavaan oppikirjaan Bella Vista 2 (Sanoma Pro).

830407 Kansallisarkiston Astia ja KatiHa sukututkijan apuna

ti 17.30–19.00

17.–24.9.2024

Sukututkimusopettaja Ritva Sampio, 4 t, 40 €

Kansallisarkiston Astia-asiointipalvelun avulla voit tilata asiakirjoja, tutkia digitaalisia aineistoja tai tehdä tietopyyntöjä. Tällä kurssilla saat käytännön vinkkejä miten löydät ja tutkit asiakirjoja, tilaat esim. perukirjan tai syntymätodistuksen tai haet lupaa luvanvaraisten aineistojen käyttöön. KatiHa on Luovutetun Karjalan alueen kirkonkirjoista tehty tietokanta. Kurssilla saat vinkkejä KatiHan monipuoliseen käyttöön. Koulutus järjestetään yhteistyössä SnellmanEDU:n kanssa. Ei kausikortilla.

830408 Henkikirjojen käyttö sukututkimuksessa

ma 17.30–19.00

7.–21.10.2024

Sukututkimusopettaja Ritva Sampio, 6 t, 45 €

Henkikirjoja on tehty verotuksellisista syistä vuodesta 1634 alkaen, ja sata vuotta vanhempia digikuvattuja henkikirjoja on vapaasti käytettävissä internetissä. Kurssilla käymme läpi henkikirjojen rakennetta 1600-, 1700-, 1800- ja 1900-luvuilla, tulkitsemme käsialoja ja tutustumme esimerkkien avulla henkikirjojen käyttöön sukututkimuksessa ja tilojen historian selvittämisessä. Kurssilaiset saavat käyttöönsä myös Suomen Sukuhistoriallisen yhdistyksen jäsentunnukset, joilla pääsee tutkimaan jäsensivujen aineistoja. Tervetuloa selvittämään sukusi historiaa! Koulutus järjestetään yhteistyössä SnellmanEDU:n kanssa. Ei kausikortilla.

830409 Sukututkimus ja Y-DNA

ke 17.30–19.00

13.–20.11.2024

Ari Kolehmainen, 4 t, 45 €

Isälinjaiset DNA-testit ovat muuttaneet sukujen alkuhistorian tutkimusta merkittävästi. Kurssilla esitellään, millaisia Y-DNA-testejä on tarjolla, millaista hyötyä mistäkin testistä saa ja miten yksityishenkilö tai sukuseura voivat hyödyntää Y-DNA:ta perinteisen sukututkimuksen tukena. Koulutus järjestetään yhteistyössä SnellmanEDU:n kanssa. Ei kausikortilla.

830410 Ranskan kielen yksityistunnit verkossa, kevät

7.1.–7.4.2025

Laura Gaudillat-Jakoila, 8 t, 209 €

Haluaisitko opiskella ranskaa, mutta et viihdy ryhmäopetuksessa? Tällä kursilla saat kahdeksan oppitunnin paketin ranskan yksityistunteja, eli pääset opiskelemaan intensiivisesti opettajan kanssa kahden. Verkko-opetus Teams:n kautta mahdollistaa osallistumisen mistä tahansa. Oppitunnit erikseen sovittavana ajankohtina kevätlukukauden aikana. Ei kausikortilla.

830411 Sijoittamisen perusteet -verkkokurssi

ma 17.30–19.15

20.1.–24.2.2025

Jukka Pönkkä, 12 t, 50 €

Tuntuuko sinusta, että sijoittaminen kiinnostaisi, mutta et ymmärrä siitä tarpeeksi? Tai onkoärkeä sijoittaa, jos ylimääräistä on vain pieniä summia? Tällä verkkokurssilla saat vastauksen näihin sekä moniin muihin kysymyksiin. Kurssilla käsitellään mm. sijoitussuunnitelman laatimista, riskienhallintaa sekä pääomaverotusta. Kouluttajana Jukka Pönkkä/ Suomen Osakesäästäjät ry. Ei kausikortilla.

VERKKOLUENNOT

830501 Hyvän Olon olohuone – verkkoluennot

to 10.00–12.00

5.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Hyvän Olon olohuone -kokoontumiset kerran kuussa torstaisin alkaen 5.9.2024. Liity verkkoluennolle tämän linkin kautta: <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot>. Luentoaiheet: 5.9. Oma osaaminen käyttöön, 3.10. Vapaaehtoistoiminta, 7.11. Hyvinvointia luonnosta, 5.12. Ravitsemus, 9.1. Ikääntymisen uudet kasvot, 6.2. Ihmissuhteet, 13.3. Seniorimatkat ja 3.4. Aistit. Luennot seurattavissa myös livenä Kuopion kansalaisopiston Puistokartanon Kallavesi-salissa (os. Puistokatu 20, Kuopio). Yhteistyössä Kuopion kansalaisopiston ja Vanhustyön keskusliiton kanssa.

830502 Hyvän Olon olohuone – vapaaehtoistyö 3.10.

Leppävirran Kunnantalo, Valtuustosalii, Savonkatu 39

to 3.10.2024 klo 10.00–12.00

Hyvän Olon olohuone -kokoontumiset kerran kuussa torstaisin alkaen 5.9.2024. Liity verkkoluennolle tämän linkin kautta: <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot>. 3.10.2024 aiheena vapaaehtoistyö. Mahdollisuus kokoontua yhteen Leppävirralla klo 9.30 alkaen valtuustosaliiin. Muista ilmoittautua, kahvitarjoilu. Luennon jälkeen mahdollisuus keskustella vapaaehtoistyöstä. Paikalla Pohjois-Savon syöpäyhdistyksen edustaja.

219803 Tekoäly – mitä ja minne ollaan menossa?

Futura, Jalkalantie 6 tai verkossa

ke 22.1.2025 klo 18.00–19.30

Tekoäly on puhuttanut viimeisen vuoden aikana. Tekoäly on ollut jo kauan keskellämme, mutta mihin ollaan nyt menossa? Tekoälyn historiasta ja tulevaisuudesta luennoi professori Matti Tedre Itä-Suomen yliopistosta. Etäluento, jota mahdollisuus tulla seuraamaan yhdessä Futurian auditorioon Suonenjoelle. HUOM, mikäli seuraat kotona, ilmoittaudu luennolle. Ilmoittautuneet saavat sähköpostiin linkin luennolle liittymistä varten.

LUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

Ks. opiston verkkoluentotarjonta s. 6–7.

219801 Tarinateatteri SisäValo esittää: "Oppia ikä kaikki"

Kellarikalleria, Olavi Leskisen katu 12
la 7.9.2024 klo 14

Miten kansalaistaidot - tai niiden puute – vaikuttavat elämään? Mitä taitoja kaipaat itsellesi?

Osana valtakunnallista Kansalaistaitoviikkoa tarinateatteri SisäValo improvisoi yleisön kertomuksia näyttämölle. Tule mukaan nauramaan, liikuttumaan ja oivaltamaan, miten elinikäinen oppiminen rakentaa kestäväää tulevaisuutta. Ohjaus Jukka Virtala, esityksen kesto noin 1 h 15 min. Liput 5 €. Yhteistyössä Sisä-Savon kansalaisopisto ja Sisä-Savon Sävelet ry.

219802 Tiedustelua ja vakoilua ennen ja nyt

Futura, auditorio, Jalkalantie 6
to 10.10.2024 klo 17.30–18.30

Tiedustelualan tutkija, lakimies, poliisi ja kirjailija Mikko Porvali luennoi siitä, millaista tiedustelu ja vakoilu on Suomessa ollut ennen ja millaista se on nyt. Vapaa pääsy, ei erillistä ilmoittautumista.

110408 Kulttuurimatka Tampereen käsityömessuille

pe 15.11.2024

Matkustamme bussilla Leppävirran ja Suonenjoen kautta Tampereelle, Euroopan suurimmille kädentaitomessuille. Bussi lähtee Leppävirralta klo 7.00, Suonenjoelta klo 7.45. Paluu illalla klo 20 Suonenjoki, klo 20.40 Leppävirta. HUOM! Vähimmäisosallistujamäärä 30 ja matkan hinta riippuu osallistujien määrästä. Bussimatka 20-30 euroa + messulippu 14 €.

219806 Sirkun joululaulajaiset

Kellarikalleria, Olavi Leskisen katu 12
la 7.12.2024 klo 16

Opiston joululaulajaiset Kellarikalleriassa la 7.12.2024 klo 16. Sirja-Mari Taskinen säestää yksinlaulajien ja Varrella virran -sekakuoron joululauluja. Yhdessä lauletaan jouluisia yhteislauluja. Vapaa pääsy, tervetuloa!

219803 Tekoäly – mitä ja minne ollaan menossa?

Futura, Jalkalantie 6

ke 22.1.2025 klo 18.00–19.30

Tekoäly on puhuttanut viimeisen vuoden aikana. Tekoäly on ollut jo kauan keskellämme, mutta mihin ollaan nyt menossa. Tekoälyn historiasta ja tulevaisuudesta luennoi professori Matti Tedre Itä-Suomen yliopistosta. Etäluento, jota mahdollisuus tulla seuraamaan yhdessä Futurian auditorioon Suonenjoelle. Ilmoittautuneet saavat sähköpostiin linkin luentoon.

219804 Laulun, soiton, runon ja tanssin juhlaa – Suonenjoen kevätjuhla

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ke 9.4.2025 klo 18.00–19.30

Kansalaisopiston kevätjuhla Suonenjoella. Ohjelmassa laulua, tanssia, lausuntaa ja musiikkia opiston esittävien taiteiden ryhmittä.

219805 Suonenjoen kevätnäyttely

Kellarikalleria, Olavi Leskisen katu 12
10.4.–8.5.2025

Kansalaisopiston kurssitöiden näyttely avoinna Kellarikalleriassa gallerian aukioloaikoina.

Opiston teatteriryhmät esiintyvät Suonenjoella.

Tietoa esityksistä somekanavissamme ja opiston nettisivuilla osoitteessa: <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/ajankohtaista/>

MUSIIKKI

Ks. ilmoittautumisohjeet ja laskutus käytännöt s. 4–5

110100 Varrella virran -sekakuoro

Suonenjoen lukio, luokka L104, Koulukatu 21
ke 18.30–20.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Sirja-Mari Taskinen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Sekakuoro kaikenikäisille kuoro- ja stemmalaulusta kiinnostuneille. Ohjelmistossa niin svengaavaa musiikkia kuin balladejakin. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat laulajat!

110101 Päivälaulajat

Herralankulma, Herralantie 1
ke 13.30–15.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Riitta Tanninen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Tervetuloa alkeiskuoroon, jossa laulutaito ei ole välttämättömyys, tärkeintä on halu laulaa. Luvassa monipuolisesti tuttuja lauluja ja tutustumista kuorolaulun

saloihin rennolla meiningillä. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110102 Karaoke ryhmä

Herralankulma, Herralantie 1
ke 16.30–18.00

11.9.–20.11.2024, 15.1.–26.3.2025

Sirja-Mari Taskinen, 24 t, 64 €

Tule mukaan nauttimaan karaokelaulamisen riemusta ja kehittämään esiintymistaitojasi pienryhmässä. Harjoittemme yhdessä laulamista, ilmaisua ja lavakarismaa mukavassa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kokoontumiset ovat parittomilla viikoilla. Kurssimaksu sisältää musiikkitarvikemaksun.

110103 Yksinlaulu

Herralankulma, Herralantie 1
9.9.–4.12.2024, 7.1.–7.4.2025

Sirja-Mari Taskinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Kurssilla laulamme lauluja oppilaiden toiveiden mukaan sekä harjoittemme laulamisen tekniikkaa ja tulkintaa oppilaan tarpeet ja aiempi kokemus huomioiden. Alaikärajaa 14 vuotta. Yksilöopetus ma–to (oppitunti 45 min/joka toinen viikko).

Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110104 Piano A

Herralankulma, Herralantie 1
ti 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Riitta Tanninen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)
Yksilöopetus tiistaisin (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Yksilöajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110105 Piano B

Herralankulma, Herralantie 1
ke 11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Riitta Tanninen, 125 € SL 62,50 €, KL 62,50 €
Yksilöopetus keskiviikkoisin (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110106 Entisten nuorten soittotunnit

Herralankulma, Herralantie 1
ma 9.9.–25.11.2024, 7.1.–7.4.2025
Riitta Tanninen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus maanantaisin (oppitunti 30 min/vko). Lempää musiikin opiskelua yksilöllisesti rauhallisella vauhdilla. Instrumenttivalinnasta voi neuvotella opettajan kanssa (esim. piano, kosketinsoittimet sekä kitaran, basson, 5-kielisen kantelen tai ukulelen alkeet, myös musiikin teoria/säveltapailu). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Aikataulut sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110107 Kitaran/ukulelen/bassonsoiton alkeita

Herralankulma, Herralantie 1
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Riitta Tanninen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)
Yksilöopetus ma-to (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110108 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele

Herralankulma, Herralantie 1
ti 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Kalle Haukka, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus tiistaisin (oppitunti 30 min/vko). Opiskelija voi valita soittimeksi akustisen tai sähkökitaran, basson tai ukulelen. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110109 Rummut

Herralankulma, Herralantie 1
to 12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Erkka Närhi, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus torstaisin (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

Musiikin perusopetus alkaa viikolla 33

Opettaja ottaa edellisellä viikolla yhteyttä tuntien sopimiseksi.

Musiikin varhaisiän opinnot alkavat viikolla 34 lukujärjestyksen mukaan.

Musiikin valmentavat opinnot alkavat viimeistään viikolla 36. Aloituksesta ilmoitetaan ilmoittautuneille erikseen.

Lisätietoja:

Toimipisteen johtaja Mirikka Hentilä
puh. 045 136 0206
mirikka.hentila@kuopionkonservatorio.fi
www.kuopionkonservatorio.fi

MUSKARI

Suonenjoella syksyllä 2024 alkaviin muskariryhmiin ilmoittaudutaan 1.8.–14.8.2024 välisenä aikana.



MUSIIKIN VALMENTAVAT OPINNOT

Suonenjoella musiikin valmentavissa opinnoissa voi tutustua soittamiseen ja laulamiseen.

Syksyllä 2024 alkaviin valmentaviin opintoihin ilmoittaudutaan 1.8.–25.8.2024 välisenä aikana.

Tarkemmat tiedot ryhmistä ja ilmoittautuminen:
www.kuopionkonservatorio.fi/hakeminen

110110 Harmonikka

Suonenjoen lukio, luokka L104, Koulukatu 21
to 12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Aimo Konttinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus torstaisin (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110111 Harmonikkaryhmä

Suonenjoen lukio, luokka L104, Koulukatu 21
to 18.00–19.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Aimo Konttinen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)
Harmonikansoittoryhmä kaikenikäisille. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110112 Kantelekurssi

Suonenjoen lukio, luokka L104, Koulukatu 21
su 12.00–14.45
6.10.–24.11.2024, 19.1.–23.3.2025
Jenni Venäläinen, 20 t, 59 €
Kanteleensoittoa yhdessä! Voit tuoda eri kokoisia kanteleita mukana. Opettaja ohjeistaa ryhmä- ja yksilösoittoa jokaisen oman tason mukaan. Kokoontumiskerrat: SL: su 6.10., 3.11. ja 24.11. KL: su 19.1., 16.2. ja 23.3. Kurssimaksu sisältää monistemaksun.

110113 Kehitysvammaisten musiikkiryhmä A

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, K350 musiikkiluokka,
Koulukatu 21
ma 16.45–17.30
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Riitta Tanninen, 23 t, 37 €
Mukavaa yhteislaulua ja musisointia.

110114 Kehitysvammaisten musiikkiryhmä B

Suonenjoen Yhtenäiskoulu Koulukatu 21
ma 17.35–18.20
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Riitta Tanninen, 23 t, 37 €
Mukavaa yhteislaulua ja musisointia.

110115 Ikäihmisten yhteislaulutuoquio

Päiväkeskus, Sairaalampolku 3–5
9.9.–29.11.2024, 6.1.–4.4.2025
Riitta Tanninen, 10 t, ei kurssimaksua
Yhteislauluja Suonenjoen Päiväkeskuksella. Syyskausi: ma 9.9. klo 13, ti 1.10 klo 10, ke 23.10 klo 13, pe 29.11. klo 9.30. Kevätkausi: ma 13.1. klo 13, ti 4.2. klo 10, ke 26.2. klo 13, to 20.3. klo 9.30 ja pe 4.4. klo 9.30.

KIELET

120301 Englanti III

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 90, Koulukatu 21
ma 16.35–18.05
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Neringa Kartaviciute, 46 t, 66 €
Edellisestä lukuvuodesta jatkava kurssi. Opiskelemme englantia leppoisaa tahtiin; pääpaino käytännön kielitaidossa. Sopii englannin alkeet osaaville. Oppimateriaali: English for You, too! Book 3 (Otava). Tarvittaessa kertaillemme kurssin alussa edellisvuoden asioita.

120302 Englantia edistyneille

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 95, Koulukatu 21
ke 16.15–17.45
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Rachel Ferlatte Kuisma, 46 t, 66 €
Käymme läpi monenlaisia tekstejä, keskustelemme ja hahmotamme maailmaa englanniksi! Kielioppiakin käydään läpi, mutta se ei ole pääosassa. Sopii hyvät taidot omaaville ja lukiotason englannin kertaajille. Oppimateriaali: Stepping Stones 3 (Finn Lectura) Step 8, minkä jälkeen sovitaan käytettävä oppimateriaali yhdessä.

120303 Coffee Mornings

Herralankulma, keittiösali, Herralantie 1
ke 9.30–10.30
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Minna Rönkkö, 31 t, 64 €
Nautiskelemme aamukahvia ja käymme keskustelua englanniksi. Samalla opimme uutta sanastoa, puhumme ajankohtaisista asioista ja hahmotamme maailmaa englannin kielellä. Kurssimaksu sisältää kahvin tai teen. Discussions in English as well as morning coffee or tea. Payment of coffee or tea is included in the course fee.

120501 Ranskan yksityistunnit, kevät

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 95, Koulukatu 21
7.1.–7.4.2025
Tea Nyström, 209 €
Haluaisitko opiskella ranskaa, mutta et viihdy ryhmäopetuksessa? Tällä kurssilla saat kahdeksan oppitunnin paketin ranskan yksityistunteja, eli pääset opiskelemaan intensiivisesti opettajan kanssa kahden haluamiasi teemoista. Oppimateriaali: Chez Olivier 1 (Finn Lectura) tai erikseen sovittava materiaali. Oppitunnit yhdessä opettajan kanssa sovittavina ajankohtina kevätlukukauden 2025 aikana. Ei kausikortilla.

120601 Venäjää edistyneille

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 95, Koulukatu 21
ma 15.00–16.30
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Elizaveta Kharitonova, 46 t, 66 €
Kurssi sopii useita vuosia opistossa opiskelleille ja niille, jotka osaavat venäjää jo melko hyvin ja kaipaavat kertausta. Oppimateriaali: Kafe Piter 2, UUDISTETTU painos (Finn Lectura). Käymme kurssin alussa oppikirjan Pora! 3 (Пора! 3), venäjää aikuisille (Otava) viimeiset asiat loppuun. Tervetuloa mukaan entiset ja uudet opiskelijat!

120701 Espanja I

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 95, Koulukatu 21
pe 15.30–17.00
13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025
Juha Perez Kallaskari, 46 t, 66 €
Edellisvuodesta jatkava espanjankurssi. Opettajana puoliksi syntyperäinen Juha Perez Kallaskari, joka osaa opastaa syvällisesti myös espanjalaiseen kulttuuriin. Oppimateriaali: Buenas Migas 1, uusi v. 2023 painos (Finn Lectura), kpl:sta 5 eteenpäin.

120702 Conversación – espanjan keskustelukurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 95, Koulukatu 21
pe 17.00–18.30

13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

Juha Perez Kallaskari, 46 t, 66 €

Suullisen kielitaidon harjoittamiseen painottuva kurssi, jonka aikana kerrataan myös tiettyjä Buenas Migas 2 (Finn Lectura) -kirjan asioita. Opettaja osaa opastaa syvällisesti myös espanjalaiseen kulttuuriin. Oppimateriaali, opettajan laatima materiaali.

129801 Viron kieli vasta-alkajille

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 95, Koulukatu 21
ti 17.30–19.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Sirje Huuskonen 46 t, 66 €

Viron kieli on ylivoimaisesti helpoin kieli suomalaisille opittavaksi! Jatkamme viron kielen opiskelua rennolla otteella mukavassa seurassa. Ryhmään voivat tulla sekä jatkavat että alusta aloittavat opiskelijat. Alusta aloittavien kurssilaisten on mahdollisuus tehdä osaamisperusteinen kurssisuoritus 2 op.

129901 Japanin kielen jatkokurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, luokka K340, Koulukatu 21
to 16.15–17.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Kauko Uusoksa, 46 t, 66 €

Kurssilla jatketaan japanin kielen ja kulttuurin opiskelua keskustelupohjaisesti rennolla ja ihmisläheisellä tavalla. Oppimateriaali: Japanin kielen alkeet 1 (Finn Lectura), kpl:sta 14 lähtien.

129902 Japanin kielen alkeet

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, luokka K340 Koulukatu 21
to 18.00–19.30

7.11.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Kauko Uusoksa, 32 t, 58 €

Kurssilla opitaan japanin kielen alkeita ja kulttuuritietoutta keskustelupohjaisesti rennolla ja ihmisläheisellä tavalla. Oppimateriaali: Japanin kielen alkeet 1 (Finn Lectura).

ESITTÄVÄ SANA- JA NÄYTTÄMÖTAIDE SEKÄ KIRJALLISUUS

110201 Lausunta ja puheilmaisu

Kellarikalleria, Olavi Leskisen katu 12
ti 15.00–17.45

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Raili Vesterinen, 83 t, 83 € (SL 41,75 €, KL 41,75 €)

Teemme puheilmaisu- ja lausuntaharjoituksia yhdessä ja erikseen erilaisten tekstien avulla. Käsittelemme ja harjoittelemme itse valittuja tekstejä, joita lähestymme oman persoonamme kautta. Analysoimme runot yhdessä. Kokoamme uusia ohjelmistoja, joita esitämme lukukausien päätteeksi. Esityksiin osallistuminen on vapaaehtoista.

110202 Teatteri Lumo

Kellarikalleria, Olavi Leskisen katu 12
ke 15.00–17.15

11.9.–27.11.2024, 8.1.–30.4.2025

Annukka Nurmi, Jukka Virtala, 100 t, 91 €
(SL 45,50 €, KL 45,50 €)

Tule teatterin luumoon! Valmistamme teatteriesityksiä, joissa käytämme monenlaisia teatteritekniikoita, kuten mustaa teatteria, varjo-, nukke- ja naamioteatteria. Tule mukavaan porukkaan oppimaan uutta näyttelemisestä sekä ideoimaan, tutkimaan, kirjoittamaan, rakentamaan ja esiintymään! Sopii teatterista kiinnostuneille 10-vuotiaasta alkaen. Pidämme lyhyempiä (2 t) ja pidempiä (3–4 t) harjoituksia esityksen eri harjoitusvaiheissa.

110203 Kesäteatteri

Kellarikalleria, Olavi Leskisen katu 12
pe 17.15–19.30

6.9.–8.11.2024, 21.3.–4.7.2025

Jukka Virtala, 88 t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)

Tule valmistamaan teatteriesitystä kesälle 2025. Suunnittelu ja näytelmän opettelu aloitetaan hyvissä ajoin syksyn puolella. Tiiviimpi harjoitusjakso ja pari koe-esitystä 5.4.–11.5. Kesän aikataulusta sovimme yhdessä. Huomaa aloitus jo 6.9!

110601 Sanapino, Suonenjoki

Herralankulma, keittiösali, Herralantie 1
ma 9.30–11.00

9.9.–18.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Annukka Nurmi, 26 t, 50 €

Sanat pinoon ja lauseet läjään! Luovan kirjoittamisen kurssilla kirjoitetaan tekstejä kirjoitustehtävien pohjalta. Kokoontumisen aikana kirjoitetaan, luetaan edellisen kerran kotitehtävätekstejä, keskustellaan niistä ja perehdytään uuteen aiheeseen. Teemme arjesta runoutta ja etsimme sanojen salaisia polkuja. Ensikertalaiset saavat kannustusta tarttua kynään tai näppäimistöön, kokeneemmat tekstinikkarit voivat kokeilla uusia kirjoittamisen tapoja. Kokoontumme maanantaisin parittomilla viikoilla.

110602 Kirjallisuuspiiri, Suonenjoki

Herralankulma, keittiösali, Herralantie 1
to 17.00–18.30

12.9.–28.11.2024, 16.1.–24.4.2025

Annukka Nurmi, 18 t, 43 €

Nautimme kirjallisuudesta lukien ja keskustellen. Kirjallisuuspiiri sopii lukemista harrastaville ja uutta potkua lukuharrastukseensa kaipaaville. Ensimmäisten kokoontumisten aiheet: 12.9. Sanaka Hiiragi: Unohdettujen muistojen valokuvaamo, 10.10. Iida Turpeinen: Elolliset, Seuraavat kirjat sovimme kurssilla. Mitä teosta Sinä toivoisit lukupiirimme käsittelevän? Muut kokoontumiset syksyllä 7.11. ja 28.11.2024 ja keväällä 16.1., 13.2., 13.3., 3.4. ja 24.4.2025.

110603 Kirjallinen piiriilmukoiden ystäville, Suonenjoki

Kohtaamo, Keskuskatu 4
ma 9.30–11.00

16.9.–9.12.2024, 20.1.–28.4.2025

Annukka Nurmi, 26 t, 50 €

Kuuntelemme ääneenluettuja tarinoita, ja vaihdamme ajatuksia kuulemastamme. Jokaisella kerralla on oma teemansa, johon luettavat tarinat, novellit ja tekstinäytteet liittyvät. Kuunnellessa voit tehdä omia käsitöitä, piireillä tai vain nauttia tarinoiden ja yhdessäolon voimasta. Oletko innokas ääneenlukija? Kerrothan tästä, niin voit toimia yhtenä ryhmän lukijoista.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110301 Lasityöt ja posliiniinmaalaus

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18
ti 12.30–15.45

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Ulla-Riitta Immonen, 92 t, 116 € (SL 58 €, KL 58 €)

Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä käyttäen kierrätys- ja sulatuslaseja. Opettelemme myös kuparifolio- ja lyijylasitekniikkaa sekä lasimosaiikkiteitä. Opettajalla on paljon erilaisia sulatusmuotteja. Maalaamme posliinia kurssilaisten toivomilla tekniikoilla. Posliiniinmaalaustekniikat sopivat myös lasin koristeluun. Kurssi sopii vasta-alkajille ja aiemmin tehneille. Kurssimaksu sisältää työväline- ja polttomaksut.

110302 Keramiikka

Suonenjoen vanha lukio, keramiikkaluokka, Pihlajakatu 18 ti 17.30–20.45

17.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Ulla-Riitta Immonen, 92 t, 116 € (SL 58 €, KL 58 €)

Kursilla syvennytään keramiikan saloihin eri teknikoiden avulla. Tutustu käsinrakennukseen, dreijaukseen ja apumuotteihin. Kokeile enkopikoristelua, lasituksen tekniikoita ja vahakoristelua. Osaamistasosi mukainen opetus vie keramiikkataitosi uudelle tasolle. Kurssi on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena 2 op.



110305 Piirustus ja maalaus

Suonenjoen vanha lukio, Pihlajakatu 18 to 17.30–19.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Anne-Mari Tirroniemi, 54 t, 74 € (SL 37 €, KL 37 €)

Tutustutaan kokeellisiin sekä perinteisiin kuvataiteen menetelmiin. Ryhmään voi tulla työskentelemään tutulla tekniikalla tai ottamaan haltuun uusia välineitä, piirtimet, pastelli, akvarelli, akryyli ja öljyväri. Voit tulla konkarina tai vasta-alkajana. Opettajalta saa henkilökohtaista ohjausta oman tason mukaan. Opitaan kuvataiteen perusteita, sommittelua ja värioppia. Opettaja antaa ohjeet materiaalihankinnoista ensimmäisellä tunnilla. Kurssi on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena 2 op.



110303 Taideleikkikoulu 4–6-v.

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18 ke 17.00–18.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Opettaja Anne-Mari Tirroniemi, 31 t, 86 € (SL 43, KL 43 €)

Taideleikkikoulussa tutustutaan kuvataiteeseen leikinomaisen toiminnan ja tarinallisuuden kautta. Opetuksen tavoitteena on tutustuttaa taiteen tekemiseen ja tuntemiseen sekä tukea lasten omaa luovuutta. Harjoitellaan muodon, tilan ja värien tuntemusta moniaististen havainnointi- ja työtapojen avulla.

110304 Lasten Taidepaja 7–12-v.

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18 to 14.30–16.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Anne-Mari Tirroniemi 46 t, 94 € (SL 47 €, KL 47 €)

Tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen tekniikoihin ja työtapoihin. Tunneilla opitaan piirtämään, maalaamaan, tekemään taidegrafiikkaa, keramiikkaa, huovuttamaan, rakentelemaan ja muovaillemaan. Keskeistä opetuksessa on innostaa ja rohkaista ja tukea oppilaan itseilmaisua ja tekemistä.



110306 Kalligrafiaa – tekstataan kauniita kirjaimia

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 93, Koulukatu 21 ke 17.30–19.45

25.9.–4.12.2024, 29.1.–12.3.2025

Pirjo Riipinen, 30 t, 64 €

Kertaamme Italic-tyylin ja koristelemme kirjaimia. Värjäämme papereita eri menetelmillä ja teemme pieniä projekteja, mm. haitarikirjasia ja kortteja. Opettelemme sommittelua. Teemme värillisiä alkukirjaimia ja sovimme yhdessä tuntien teemakerrat. Kurssi sopii kalligrafiaa jo harrastaneille ja innokkaille aloittelijoille. Kokoontumiset parittomilla viikoilla. Kurssimaksu sisältää monistemaksun. Kurssilla käytettävät paperit voi hankkia itse, tai tehdään edullinen yhteistilaus, jolloin saa kokeiltavaksi arkkeja useammasta erilaisesta paperi- ja kartonkilehtiöstä.

110307 Luovan maalaamisen lauantai

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18 la 1.3.2025 klo 10.00–14.15

Tea Nyström, 27 €

Tule mukaan ”Luovan maalaamisen lauantai: LogoArt®” -kurssille, jossa maalaamme nestemäisillä vesiväreillä ja nautimme maalaamisen rentouttavista vaikutuksista. Tämä luova kurssi ei keskity esittävään taiteeseen, vaan tavoitteena on virkistää, rauhoittaa ja vapauttaa mieltä. Olitpa sitten kokenut maalari tai vasta-alkaja, löydät tästä kurssista iloa ja inspiraatiota. Materiaalimaksu 5 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan kurssille omat eväät, mikro, kahvin- ja vedenkeitin löytyvät kurssitilasta.

KÄDENTAITOT

110401 Ompele uutta – tuunaa vanhaa

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, tekstiililuokka 50, Koulukatu 21 ma 17.30–20.45

9.9.–18.11.2024, 13.1.–24.3.2025

Tarja Karhunen, 48 t, 66 €

Ompelemme valmiskaavoja käyttäen yksilöllisiä vaatteita ja asusteita lapsille sekä aikuisille trikoosta ja muista kankaista. Korjaamme ja tuunaamme vaatteita ja sisustustekstiilejä persoonallisiksi käyttötuotteiksi. Ota mukaasi omat tarvikkeet (sakset, kaavapaperit yms.) Kokoontumiset parittomilla viikoilla.



110402 Käsityökeidas

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka Pihlajakatu 18
ti 10.00–12.15
17.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Ulla-Riitta Immonen, 69 t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)
Haluatko tulla mukaan touhuamaan ”taito tehdä, ilo onnistua”
-periaatteella? Käsityökeitaassa voit oppia uutta, saada
keskeneräiset työsi – mitä ne sitten ovatkin – valmiiksi tai
tuunata jotain vanhaa. Voit opetella sinua yhtä kiinnostavaa
tekniikkaa tai kokeilla useampaa. Luomme käyttökelpoisista
kierrätysmateriaaleista uusia ja ainutlaatuisia tuotteita. Kurssi
toteutetaan osallistujien toiveet huomioiden. Voit tuoda omat
materiaalit tullessasi tai ostaa ne opettajalta. Tule mukaan
innostumaan monipuolisesta käsillä tekemisestä mukavassa
ryhmässä!

110403 Puutyöt päiväryhmä

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, puutyöluokka 57, Koulukatu 21
ti 14.15–17.30
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Jyrki Härkönen, 92 t, 110 € (SL 55 €, KL 55 €)
Teemme puusta käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme
ja kunnostamme vanhoja huonekaluja. Nikkaroimme
kaikenlaista kurssilaisten tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä
aiemmin puutoita tehneille että vasta-alkajille. Kurssimaksu
sisältää välinmaksun.

110404 Puutyöt A

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, puutyöluokka 57, Koulukatu 21
ti 17.45–21.00
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Jyrki Härkönen, 92 t, 110 € (SL 55 €, KL 55 €)
Teemme puusta käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme
ja kunnostamme vanhoja huonekaluja. Nikkaroimme
kaikenlaista kurssilaisten tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä
aiemmin puutoita tehneille että vasta-alkajille. Kurssimaksu
sisältää välinmaksun.

110405 Puutyöt B

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, puutyöluokka 57, Koulukatu 21
ke 17.45–21.00
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Jyrki Härkönen, 92 t, 110 € (SL 55 €, KL 55 €)
Nikkaroimme puusta kaikenlaista kurssilaisten tarpeiden
mukaan. Entisöimme ja kunnostamme vanhoja huonekaluja.
Teemme puusta käyttö- ja koriste-esineitä. Valmistamme
mm. pöytiä valuhartsista ja puusta. Kurssi sopii sekä aiemmin
puutoita tehneille että vasta-alkajille. Kurssimaksu sisältää
välinmaksun.

110406 Kudonta Halolanmäki

Halolanmäen kylätalo, Halolanmäentie 19
to 11.00–13.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Minna Puranen, 77 t, 93 € (SL 46,50 €, KL 46,50 €)
Teemme sekä perinteisiä kudonnaisia että luomme uutta.
Jokainen kurssilainen pyrkii osallistumaan kaikkiin kudontaan
liittyviin työvaiheisiin. Sopii vasta-alkajille ja kudontaa
aiemmin harrastaneille. Kurssimaksu sisältää välinmaksun.

110407 Hopeatyöt

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, tekstiili luokka 50, Koulukatu 21
to 17.30–20.45
12.9.–21.11.2024, 16.1.–27.3.2025
Laura Kumpulainen, 48 t, 66 €
Valmistamme hopeasta koruja perinteisin seppiä
menetelmin. Muinaisketjut ja -käädyt, korvakorut, riipukset
ja sormukset. Materiaalina käytämme hopealankaa ja -levyä,
voit tuoda materiaaliksi myös hopea-aterimia tai esimerkiksi
helmiä. Muita materiaaleja voi ostaa opettajalta. Sopii myös
aloittelijoille ja ensikertalaisille. Kokoonnutiset parittomilla
viikoilla.

110408 Kulttuurimatka Tampereen käsityömessuille

pe 15.11.2024
Matkustamme bussilla Leppävirran ja Suonenjoen kautta
Tampereelle, Euroopan suurimmille kädentaitomessuille.
Bussi lähtee Leppävirralta klo 7.00, Suonenjoelta klo
7.45. Paluu illalla klo 20 Suonenjoki, klo 20.40 Leppävirta.
HUOM! Vähimmäisosallistujamäärä 30 ja matkan hinta
riippuu osallistujien määrästä. Bussimatka 20–30 euroa +
messulippu 14€.

110409 Historiallinen juhlapuku Kuopio250 -tanssiaisiin

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, tekstiili luokka 50, Koulukatu 21
6.10.–31.12.2024, 1.1.–13.4.2025
Anna-Mari Kaipainen, 66 t, 74 € (SL 37 €, KL 37 €)
Historiallisen puvun ompelu. Tule tekemään 1700-luvun
tanssiaispuku Kuopion 250-juhluvuoden suuriin tanssiaisiin
loka-marraskuulle 2025. Voit ommella myös muun
historiallisen asun. Jonkinlainen ompelukokemus hyväksi,
puvun voi ommella käsin tai koneella. Opettajalta saa kaavat,
jotka muokataan omaan kokoon, oppilaat hankkivat muut
materiaalit itse. Ensimmäisellä kerralla info, jossa kerrotaan
ajan tyylistä ja materiaalien hankinnasta. Kokoonnutiset:
Aloitustieto 6.10.24 klo 12–14.45, 23.–24.11.24 klo 9.30–
14.45, 1.12.24 klo 9.30–14.45, 1.2.–2.2.25 klo 9.30–14.45,
2.3.25 klo 9.30–14.45, 29.3.–30.3.25 klo 9.30–14.45 ja 12.–
13.4.25 klo 9.30–14.45.

110410 Tilkkutöitä, tilkkutöitä

Suonenjoen yhtenäiskoulu, Koulukatu 21
pe 17.30–20.45, la ja su 9.00–15.45
22.–24.11.2024

Hannele Wakkari, 20 t, 50 €

Tällä kurssilla ommellaan erilaisia tilkkublokkeja, kasseja ja pussukoita. Isommat ja pienemmät tilkkutyöt on mahdollista toteuttaa blokkeja käyttäen. Materiaalina perinteiset tilkkutyökankaat tai kierrätys- ja uusiokäytetyt villa ja puuvillakankaat (verhot, pöytäliinat, lakanat, takit, farkut jne.). Kokoontumiset pe 24.11. klo 17.30–20.45, la 23.11. klo 9.00–16.00 ja su 24.11.2024 klo 9.00–16.00. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

110411 Kudonta Vehvilä

Vehvilä-talo, Siepontie 8

ke 17.00–21.00

15.1.–9.4.2025

Sari Konttinen, 35 t, 68 €

Kudomme yhteisloimiin monenlaisia töitä. Uudet loimet ja muut käsityöt sovimme yhdessä kurssin alussa. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kudontaa ja käsitöitä aiemmin harrastaneille. Kurssimaksu sisältää välinemaksun. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

TANSSI

110501 Satubaletti 5–6 -v.

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ma 17.00–17.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Reetta Puttonen, 23 t, 50 €

Tanssin iloa ja perusliikuntataitoja. Tutustumme leikin kautta baletin alkeisiin. Mukaan balettiasu tai jumppavaatteet sekä juomapullo. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110502 Showtanssi 7–10 -v.

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ma 17.45–18.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Reetta Puttonen, 23 t, 50 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110503 Showtanssi 11–14 -v.

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ma 18.30–19.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Reetta Puttonen, 31 t, 58 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110504 Lavis

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
ma 19.00–20.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Kirsi Kyrö, 31 t, 58 €

Lavis-lavatanssijumppa on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan väliin. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

110505 Senioritanssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ti 15.45–17.15

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Sirje Huuskonen, 46 t, 66 €

Matalan kynnyksen tanssiliikunnallinen tunti joka sopii kaikenikäisille. Tanssimme erilaisia kansainvälisiä seuratanseja yksin ja piirissä kotimaisen ja ulkomaisen musiikin säestyksellä. Voit aloittaa senioritanssin, vaikkei sinulla olisi aiempaa tanssitaustaa. Paria ei tarvita. Luvassa on iloista, turvallista ja mukavaa menoa.

110506 Itämainen tanssi

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
ti 18.00–19.15

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Sanna Myllylä, 38 t, 66 €

Itämainen tanssi on lähtöisin alun perin Pohjois-Afrikan ja Lähi-Idän alueelta. Itämainen tanssi on kaunis ja uniikki taidemuoto, jolla on rikas historia ja kulttuuri takanaan. Tärkeä näkökohta itämaisessä tanssissa on sen kyky voimaannuttaa ja juhlaa naisia. Historiallisesti naiset esittivät itämaista tanssia usein yksityisissä tilaisuuksissa naisten kesken ja se antoi heille mahdollisuuden ilmaista itseään tuomitsemattomassa ympäristössä. Nykyään itämainen tanssi tarjoaa edelleen voimaannuttavan ja osallistavan tilan kaikenikäisille ja -taustaisille naisille kokoontua yhteen ja juhlaa vartaloaan ja luovuuttaan.

110507 LaVaSoolo

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
ke 17.30–18.45

18.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Katja Vikla, 18 t, 43 €

Lavatanssimusiikin tahtiin ilman paria! Kokoontumiset joka toinen viikko parillisilla viikoilla.

110508 Lavatanssin alkeet

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
to 18.10–19.25

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Markku Nissinen, 38 t, 66 €

Harjoittelemme tavallisimpia lavatansseja kuten tango, valssi, foxi, fusku jne. Aloitamme perusaskeleista ja -kuviosta rauhalliseen tahtiin. Jos haluat lisää haastetta, ilmoittaudu myös lavatanssin jatkokurssille. Lisätietoja 040 745 2681/ Markku tai info@tanssinissinen.com

110509 Lavatanssin jatkokurssi

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
to 19.25–20.25
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Markku Nissinen, 31 t, 58 €
Ryhmä sopii lavatanssin perusaskeleet hallitseville. Jos haluat vahvistaa jo osaamiasi taitoja, ilmoittaudu myös lavatanssin alkeiskurssille. Lisätietoja 040 745 2681/Markku tai info@tanssinissinen.com

110510 Lavatanssia lauantaisin, Lempyy

Paikka avoin
la 18.00–19.00
14.9.–23.11.2024, 11.1.–5.4.2025
Markku Nissinen, 16 t, 43 €
Voit tulla opettelemaan perusaskelia yleisimmistä lavatansseista tai hakemaan vaihtelua omiin tanssiaskelmiisi. Kurssin loputtua voit jäädä tansseihin elävän orkesterin tahdissa. Tansseihin on pääsymaksu. Lisätietoja 040 745 2681/Markku tai info@tanssinissinen.com. Kokoonnumme 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11.2024. Kevätkauden kokoontumiset tiedoksi syyskuussa.

LIIKUNTA

830101 Naisten kuntosali A

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1
ma 16.30–17.30
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Kirsi Falin, 31 t, 58 €
Tehokas, ohjattu laitekierron lisäliikkeillä, monipuolisesti lihaskuntoa, sykettä sekä loppuvenyttelyt. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830102 Koko kylä liikkuu, Suonenjoki

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ti 13.40–14.25
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Michal Jedlicka, 23 t, 50 €
Monipuolisia liikkeitä eri lihasryhmille välineitä ja kehonpainoa hyödyntäen. Tunnilla kehität liikkuvuutta, lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa sekä liikehallintaa.

830103 Venyttely ja kehonhuolto

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ti 14.30–15.15
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Michal Jedlicka, 23 t, 50 €
Kurssi koostuu lihasvenytyksistä sekä liikkuvuus- ja rentoutusharjoituksista. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

830104 Lempeä lihaskuntojumppa

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
ti 17.00–18.00
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Kirsi Kyrö, 31 t, 58 €
Tunnilla tehdään kokonaisvaltaisesti lihaskunto-
sykkeenkohotus- ja liikkuvuusliikkeitä mukavan musiikin
tahdissa.

830105 Kahvakuula kaiken kuntoisille

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ti 17.30–18.30
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Niina Miilunpohja, 31 t, 58 €
Jumpan tehoa voit säädellä painoilla. Omat, eripainoiset
kahvakuulat ensimmäiselle kerralle mukaan. Huom! Kurssi
yhdistetty kuntopiirin kanssa.

830106 Miesten kuntopiiri ja kahvakuula

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, sali Koulukatu 21
ti 18.40–19.40
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Niina Miilunpohja, 31 t, 58 €
Kiertoharjoittelua erilaisilla circuit-pisteillä. Hyvä ja tehokas
kuntopiiri, jossa liikkeiden voimakkuutta voit säädellä
painoilla.

830107 50+ Tehojumppa

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ke 9.00–10.00
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Nina Aro-Vepsäläinen, 31 t, 58 €
Haasta itsesi ja tule kohottamaan sykettäsi ja lihaskuntoasi
reipastahtisella ja innostavalla, intervallityyppisellä jumppalla.
Viimeisen vartin venytteleme.

830107a Alexander-tekniikalla elämänlaatua jatkokurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, luokka 122, Koulukatu 21
la 21.9.2024 klo 9.00–13.30
Susanna Sillman, 5t, 35 €
Aleksander-tekniikan jatkokurssi on tarkoitettu opiskelijoille,
joilla on jo kokemusta Aleksander-tekniikasta joko kurssilta
tai yksityistunneilta. Kertaamme ja syvennämme kurssilla
aiemmin opittua. Ota mukaan makuualusta ja muutama
pehmeäkantinen kirja. Päälle lämpiät ja mukavat vaatteet.

830107b Alexander-tekniikalla elämänlaatua

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, luokka 122, Koulukatu 21
pe 19.00–20.30, la ja su 9.00–12.00
17.–19.1.2025
Susanna Sillman, 10 t, 45 €
Aleksander-tekniikka on psykofyysinen oppimismenetelmä,
jonka avulla voi purkaa haitallisia tottumuksia, parantaa
kehotietoisuutta ja itsensä tuntemista. Tekniikan avulla voi
oppia löytämään luonnollisemman ja vapaamman tavan
olla ja liikkua, jolloin olo kevenee ja helpottuu. Kurssi sopii
kivuista tai vaivoista kärsiville, jännittäjille, vaativaa työtä
tekeville jne. Kurssilla opetellaan myös aktiivinen lepo. Ota
mukaan makuualusta ja muutama pehmeäkantinen kirja.
Päälle mukavat ja lämpimät vaatteet

830108 Liikunnan iloa tuolijumppalla

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ke 10.15–11.00
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Nina Aro-Vepsäläinen, 23 t, 50 €
Leppoisa liikuntaa turvallisesti tuolissa! Lihaskuntoa,
vetreyttä, virkeyttä – myös miehet ovat tervetulleita.

830109 Kevyt päiväjumppa ja venyttely, Lyytilänmäki

Lyytilänmäen kylätalo, Lyytilänmäentie 182
ke 12.00–12.45
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Nina Aro-Vepsäläinen, 23 t, 50 €
Kaikille sopivaa liikuntaa välineillä ja ilman, myös
kehonhuoltoa ja venyttelyä.

830110 Koko kylä liikkuu ja venyy, Halolanmäki

Halolanmäen kylätalo, Halolanmäentie 19
ke 14.30–15.30
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Michal Jedlicka, 30 t, 58 €
Kehonhuoltoa, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallistujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

830111 Vesijumppa A

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1
ke 16.15–17.00
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Michal Jedlicka, 23 t, 50 €
Vesijumpasta voimaa, ryhtiä ja kiinteyttä koko kehoon!
Vesijumppa vahvistaa tehokkaasti vartalogorsettia ja parantaa kehon hallintaa. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu.

830112 Hydrobic A

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1
ke 17.05–17.50
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Michal Jedlicka, 23 t, 50 €
Tehokasta vesijumppaa, jossa lämmittelyn aerobic-tyyliset liikkeet pistävät sykkeen koholle käyttäen hyväksi kehon ja veden vastusta. Tehosteena apuvälineet ja lihaskunto-osuus. Sopii parhaiten aikaisemmin vedessä jumpanneille, mutta mukaan voivat tulla vasta-alkajatkin! Kurssimaksun lisäksi allasmaksu.

830113 Äijien venyttely ja kehonhuolto

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ke 17.30–18.30
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Kirsi Falin, 31 t, 58 €
Älä jää kanki kaikkoseksi vaan tule vetreyttämään kroppaasi!
Nyt mukana myös lyhyt selkä- ja vatsatreeni.) Tervetuloa kaikki äijät!

830114 Rauhallinen hathajooga

Iisveden koulu, liikuntasali, Tapiolantie 2
ke 17.30–19.00
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Anu Hirvonen, 46 t, 66 €
Rauhallista hathajoogaa vastapainona arjen kiireille.
Lempeiden harjoitusten tavoitteena hellittäminen, hyväksyntä ja läsnäolo. Ota mukaan oma joogamatto, huopa sekä mahdollisesti myös meditaatiotyyny.

830115 CrossHIIT

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21
ke 18.30–19.30
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Michal Jedlicka, 31 t, 58 €
Voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelun yhdistelmä samalla hauskaa pitäen! Kurssin tarkoitus on luoda osallistujille kattava yleiskunto. Kovatehoinen jumppa, jossa harjoitteet varioidaan kaikille sopiviksi.

830116 Jooga A

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
ke 19.00–20.15
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Sirpa Luttinen, 38 t, 66 €
Tule mukaan rauhalliseen ja venyttävään joogaan, joka sopii kaikenkuntoisille, myös joogan aloittaville. Ota oma alusta mukaan.

830117 Miesten kuntosali

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1
to 16.15–17.15
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Kirsi Falin, 31 t, 58 €
Tehokas, ohjattu laitekierron lisäliikkeillä. Monipuolisesti lihaskuntoa, sykettä, loppuvenyttely. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830118 Naisten kuntosali B

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1
to 17.25–18.25
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Kirsi Falin, 31 t, 58 €
Tehokas, ohjattu laitekierron lisäliikkeillä, monipuolisesti lihaskuntoa, sykettä sekä loppuvenyttelyt. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830119 Entisten nuorten kuntosali, naiset

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1
pe 12.00–13.00
13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025
Kirsi Falin, 31 t, 58 €
Lisää voimaa vuosiin leppoisasti etenevässä, ohjatussa kuntosaliryhmässä. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830120 Entisten nuorten kuntosali, miehet

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali Kaatronkatu 1
pe 13.15–14.15
13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025
Kirsi Falin 30,59 t Kurssimaksu: 58 €
Voimaa ja iloa arkeen ohjatulla kuntosalikierroksella!
Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830121 Vesijumppa B

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1
pe 16.15–17.00
13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025
Michal Jedlicka, 23 t, 50 €
Vesijumpasta voimaa, ryhtiä ja kiinteyttä koko kehoon!
Vesijumppa vahvistaa tehokkaasti vartalogorsettia ja parantaa kehon hallintaa. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830122 Hydrobic B

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1
pe 17.05–17.50
13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025
Michal Jedlicka, 23 t, 50 €
Tehokasta vesijumppaa, jossa lämmittelyssä aerobic-tyyliset liikkeet pistävät sykkeen koholle käyttäen hyväksi kehon ja veden vastusta. Tehosteena apuvälineet ja lihaskunto-osuus. Sopii parhaiten aikaisemmin vedessä jumpanneille, mutta mukaan voivat tulla vasta-alkajatkin! Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830123 RVP & venyttely

Sammalselän koulu, Opintie 1

pe 18.30–19.30

13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

Michal Jedlicka, 31 t, 58 €

Reisi, vatsa ja pakara puolen tunnin tehotreeni, jonka jälkeen venyttelyä ja kehonhuoltoa toinen puolituntinen.

830124 Käsilläseisonta- ja käsilläkävelykurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulun sali, Koulukatu 21

su 14.15–15.00

15.9.–1.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Michal Jedlicka, 23 t, 50 €

Haluatko seisoa tai kävellä käsillä tai vahvistaa jo opittuja taitoja? Tule kurssille, jossa harjoitteet varioidaan jokaiselle kunto- ja taitotasolle sopivaksi, mutta ei liian tiukkapipoisesti vaan samalla hauskaa pitäen! Ylävartalon- ja coren lihakset kiittävät!

830125 Kundaliinijooga, Lempyy

Paikka avoin

su 18.30–20.00

15.9.–1.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Tiina Resch, 46 t, 66 €

Kundaliinijoogassa yhdistämme liikkeen hengityksen kanssa, jolloin selkäranka notkistuu ja keuhkot vahvistuvat. Pitkän rentoutuksen jälkeen meditoimme ja sen lisäksi teemme joka kerta uuden harjoitussarjan, keskittyen erilaisiin kehoa ja mieltä tasapainottaviin vaikutuksiin. Kurssi sopii kaiken ikäisille, kunnosta ja aiemmasta kokemuksesta riippumatta. Lisätietoja antaa Tiina Resch puh. 0442608725.

830126 QiGong – lisää hyvinvointia

Vanha Maamies – luxia borealis, Jalkalantie 160

ma 18.30–19.45

16.9.–25.11.2024, 20.1.–14.4.2025

Therese Lervik, 18 t, 43 €

Qigong pohjautuu perinteisiin, yli 1000 vuotta vanhoihin kiinalaisiin harjoituksiin. Se on yhdistelmä rauhallisia, hitaita ja pehmeitä liikkeitä, joihin liitetään aina hengitys ja mielen tasapaino. Se sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta, sillä yksinkertaiset liikkeet tehdään hitaasti omaa kehoa kuunnellen. Se laskee stressitasoa ja aktivoi parasympaattisen hermoston palauttavia ja korjaavia toimintoja. Tunti sisältää myös kehon hieronnat ja taputtelut, akupressuurin ja loppurentoutus. Kokoontumiset joka toinen viikko parillisilla viikoilla. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta, sillä yksinkertaiset liikkeet tehdään hitaasti omaa kehoa kuunnellen.

830127 Rentoutumistaidoilla hyvinvointia arkeen

Vanha Maamies – luxia borealis, Jalkalantie 160

ma 19.15–20.15

23.9.–2.12.2024

Therese Lervik, 8 t, 38 €

Rentoutuskurssilla opetellaan lihasrentoutus ja syvähengitys. Keskustellaan rentoutumisen hyödyistä, miten stressi ja tunteet vaikuttavat kehoon, hermostoon, uneen ja palautumiseen. Rentoutumisen hyödyntämisessä tärkeää on säännöllisyys ja toistuminen. Saatte joka kerta harjoituksia mitä saatte tehdä kotona. Kurssi sopii kaikille rentoutumista kaipaaville. Kokoontumiskerrat 23.9., 7.10., 21.10. ja 4.11.

830128 Footbic – vietä intensiivinen viikko jalkojesi kanssa

Vanha Maamies - luxia borealis, Jalkalantie 160

ma, ke ja pe 18.30–19.30, la 10.00–12.00

2.–8.11.2024

Ann-Louise Kronlöf, 6 t, 40 €

Footbic on kuopiolaisen fysioterapeutin Ahto Kärnän kehittämä kuntoutusohjelma. Jalkoja aktivoidaan kahdella pallolla. Harjoitteilla vahvistetaan jalkoja ja samalla ryhti ja tasapaino paranevat. Tavallisia ongelmia, mihin Footbicilla voidaan vaikuttaa ovat jalkojen virheasennot, vaivaisenluu, mortonin neurooma yms. Jalkojen verenkierto ja aineenvaihdunta paranevat huomattavasti. Footbic auttaa myös, jos sinulla on turvonnut jalat tai kärsit kylmistä jaloista. Ensimmäisellä kerralla tapaamme parin tunnin ajan, jolloin saatte tutustua Footbic -harjoituksiin. Kolmella seuraavalla tapaamisella (45 min) harjoittelemme ja opit tärkeimmät liikkeet. Saatte lainata Footbiciin kuuluvia palloja ja jos koette, että haluatte jatkaa kotona, niin voitte ostaa ohjaajalta oman peruspallopaketti (39,90 €). Oma yogamatto ja juomapullo mukaan.

830129 Stressinpoistoa TRE-menetelmällä

Vanha Maamies - luxia borealis, Jalkalantie 160

ti 17.30–19.30

14.1.–2.4.2025

Laura Välimäki, 11 t, 38 €

Kireyttä lihaksissa, jännittyneisyyttä kehossa? Trauma Releasing Exercises eli TRE on helposti omaksuttava itsehoitomenetelmä. TRE rentouttaa ja aktivoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmässä käynnistetään lihasten vapinana tai tärinänä alkava luonnollinen palautusmekanismi. Opittuasi menetelmän sertifioitujen ohjaajien kanssa, voit tehdä sitä helposti itse kotona. Mukaan juomapullo, jumppamatto, mukavat, joustavat vaatteet, lämpimät sukat ja viilti (halutessasi tyyny). Kurssi sopii aloittelijoille sekä menetelmää jo käyttäneille. Esteet osallistumiselle: Vakavat akuutit psyykkiset tai fyysiset sairaudet, raskaus. Opettajana kurssilla on sertifioitu TRE-ohjaaja. Kokoontumiset 7.1.2025, 14.2., 21.1. ja 28.1.

830130 Kehoa kuunnellen kesään / Jomon-Shindon®-peruskurssi

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18

la 9.00–11.30, su 10.00–12.30

15.–23.3.2025

Inga Korhonen, 12 t, 40 €

Kurssilta saat itsellesi kokonaisvaltaisen kehotyöskentelymenetelmän työkaluja hyvinvointiin ja palautumiseen. Opit Jomon-Shindon®-venytyksiä, niiden tuentoja ja itsehoidollisia harjoituksia sekä opit tekemään läheisillesi muutamia rentouttavia hoitoja. Jomon-Shindo perustuu rentoutumiseen ja oman kehon kuunteluun, siksi se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jomon-Shindo®-harjoituksia voi tehdä yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Mikäli kiinnostut menetelmästä syvemmin, tämä kurssi korvaa yhden ohjaajakoulutuspäivän. Lisätietoa shindo.fi

KOTI- JA PUUTARHALOUS

710301 Hedelmäpuiden leikkaus

ti 20.8.2024 klo 18.00–20.15

Tuomo Vähäsarja, 3 t, 27 €

Kurssilla harjoitellaan satoikäisten hedelmäpuiden syysleikkausta aidossa puutarhaympäristössä. Kokoontumme Suonenjoen Yhtenäiskoulun parkkipaikalla, josta siirrymme kohteeseen opettajan johdolla.

810201 Salaatit ja salaatikastikkeet

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129,
Koulukatu 21

la 14.9.2024 klo 15.30–19.15

Anne Nissinen, 5 t, 27 €

Salaatista on moneksi. Salaatit sopivat arkeen, juhlaan, välipalaksi, lisukkeeksi tai lounaaksi. Salaatikastike viimeistelee salaatin. Kurssilla valmistamme niin ruokaisia salaatteja kuin myös kevyempiä lisukesalaatteja sekä erilaisia salaatikastikkeita. Raaka-ainemaksu n. 10 €, maksetaan suoraan opettajalle.

810202 Kalaruokamenu

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129,
Koulukatu 21

la 5.10.2024 klo 15.00–19.30

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Näillä ohjeilla teet vaikutuksen! Kalaruoka voi olla paljon muutakin kuin perinteinen uunilohi, kalapuikot ja tonnikalapasta. Kurssilla valmistamme herkullisia kalaruokia, joista koostamme näyttävän ateriakokonaisuuden alku-, pää- ja jälkiruokineen. Raaka-ainemaksu n. 15 €, maksetaan suoraan opettajalle.

810203 Aasialaiset dumplingit ja kevätrullat

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129,
Koulukatu 21

la 2.11.2024 klo 14.45–19.15

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Oletko jo maistanut trendikkäitä dumplingeja? Ota haltuun aasialaiset taikinanyytit sekä niiden taittelu- ja täytevinkit! Herkulliset filotaikinasta valmistetut kevätkääryleet ovat monille tuttu alkupala esimerkiksi aasialaisista ravintoloista. Kurssilla valmistamme dumplingeja ja kevätkääryleitä erilaisilla täytteillä sekä teemme niille sopivia kastikkeita. Opettaja perii raaka-ainemaksun n. 12 €/hlö.

810204 Pastan alkeet

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129,
Koulukatu 21

la 11.1.2025 klo 9.00–13.30

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Onko pastakone jäänyt laatikkoon pölyttymään? Tule perehtymään kotona tehdyn pastan salaisuuksiin, herkullisia kastikkeita ja lisukkeita unohtamatta! Tuorepasta valmistus vaatii hiukan kärsivällisyyttä, mutta itse valmistettu tuorepasta todellakin on vaivan arvoista. Lisukkeet valmistamme kalasta ja kasviksista. Opettaja perii raaka-ainemaksun n. 12 €/hlö.

MUU KOULUTUS

510201 Saaristolaivurikurssi

Lintharjun Liikuntakeskus, kabinetti, Kaatronkatu 1
pe 18.00–22.00, la 9.30–17.00

2.11.–13.12.2024

Matti Hynninen, 41 t, 70 €

Neljänä lauantaina suoritettava peruskurssi, joka antaa pienveneilijälle varmuutta vesillä liikkumiseen, ja valmentaa Suomen Navigaatioliiton valtakunnalliseen tutkintoon. Kurssilla opitaan muun muassa merikartan lukeminen, merimerkit, kompassin käyttö, turvalaitteet, paikanmääritys sekä merenkulkusäädökset. Kurssimaksun lisäksi maksetaan erikseen materiaalimaksu ja tutkintomaksu. Tutkintotilaisuus pe 13.12.2024 klo 18.00–22.00. HUOM! Kurssimaksuun ei sisälly kurssilla tarvittavia materiaaleja tai tarvikkeita. Kurssilaiset hankkivat materiaalit ja tarvikkeet etukäteen itse, tai ensimmäisellä kurssikerralla tehdään yhteistilaisuus. Kurssilla tarvittava oppikirja: Saaristonavigointi, 15. painos (Suomen Navigaatioliitto). Lisäksi tarvitaan: Harjoitusmerikartta, Carta Marina (2004 painos tai uudempi), Loistoluetelo, Harjoitusmerikarttojen loistot (2004 painos tai uudempi), astelevy (huom. navigointiin tarkoitettu) sekä yhden käden harppi 7". Kurssipäivään on laskettu mukaan myös taukoja. Ei kausikortilla.

610102 Perusensiapukurssi 16h

Futura, kirjasto, Jalkalantie 6

la 9.00–16.00

9.–16.11.2024

Aila Mäkisalo, 16 t, 60 €

Perusensiapukurssi, jonka aikana käsitellään tärkeät aihealueet kuten elvytys ja muu auttamistoiminta onnettomuuksissa ja sairauskohtauksissa sekä palovammat, murtumat, myrkytykset sekä vierasesineen poistaminen hengitysteistä. Ensiapukortti sisältyy kurssimaksuun. Ei kausikortilla. HUOM! Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2024.



LUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

Ks. opiston verkkoluentotarjonta s. 6–7.

2219844 Lausujat esittävät: Rakastaako sinuu kukkaan?

Rautalammin kirjasto, Kivijalka Rautalammin tie 4
la 5.10.2024 klo 15.00–16.00

Lauantaina 5.10. kuulemme runoja rakkaudesta Ohjaus:
Raili Vesterinen Liput 5 €. Kesto noin tunti. Yhteistyössä:
Sisä-Savon Sävelet ry ja Rautalammin Kulttuuriseura.

110408 Kulttuurimatka Tampereen käsityömessuille pe 15.11.2024

Matkustamme bussilla Leppävirran ja Suonenjoen kautta
Tampereelle, Euroopan suurimmille kädentaitomessuille.
Bussi lähtee Leppävirralta klo 7.00, Suonenjoelta klo
7.45. Paluu illalla klo 20 Suonenjoki, klo 20.40 Leppävirta.
HUOM! Vähimmäisosallistujamäärä 30 ja matkan hinta
riippuu osallistujien määrästä. Bussimatka 20-30 euroa +
messulippu 14 €.

219841 Lasten ja nuorten joulukonsertti

Rautalammin kirkko
to 28.11.2024 klo 18.00–19.30
Lasten ja nuorten esittämiä joululauluja Rautalammin
kirkossa.

219842 Rautalammin kevätjuhla

Matti Lohen koulu, A 138 liikuntasali, Koulutie 14
to 3.4.2025 klo 18.00–19.30
Tervetuloa opiston kevätjuhlaan, jossa esiintyjinä eri-ikäisiä soittajia, laulajia, tanssijoita, kuoroja jne. Vapaa pääsy!

219843 Rautalammin kevätnäyttely

Rautalammin kirjasto, Kivijalka, Rautalammin tie 4
3.–25.4.2025
Kansalaisopiston kevätnäyttely avoimena kirjaston
Kivijalassa (kirjaston aukioloaikojen mukaisesti).

Opiston teatteriryhmät esiintyvät Suonenjoella.
Tietoa esityksistä somekanavissamme ja
opiston nettisivuilla osoitteessa: <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/ajankohtaista/>

MUSIIKKI

Ks. ilmoittautumisohjeet ja laskutuskäytännöt s. 4–5.

110141 Mieslaulajat

Rautalammin kirjasto, Kivijalka, Rautalammin tie 4
ti 18.00–20.00
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Kaisa-Liisa Piironen, 61 t, 80 € (SL 40 €, KL 40 €)
Mieskuorolaulua 4-äänisesti, tervetuloa mukaan uudet ja
vanhat laulajat. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110142 Cantilena-laulajat

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
ma 17.45–19.45
9.9.–25.11.2024, 6.1.–7.4.2025
Anneli Hytönen, 61 t, 80 € (SL 40 €, KL 40 €)
Tervetuloa mukaan iloiseen laulukuoroon, jossa laulamme
monipuolista ohjelmistoa 2–4-äänisesti. Uudet laulajat:
ottakaa yhteyttä ennen ilmoittautumista kuoronjohtajaan
puh. 0400 738 171 ääniala- ja soveltuvuustestiä varten.
Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110143 Yksinlaulu

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
9.9.–13.12.2024, 7.1.–7.4.2025
Anneli Hytönen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)
Yksilöopetus ma–pe Matti Lohen koululla tai Rautalammin
lukiolla (oppitunti n. 22 min/vko tai 45 min/jtv). Kurssimaksu
sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Laulutuntiajat
sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen
sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110144 Piano tai kosketinsoittimet

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
10.9.–27.11.2024, 7.1.–2.4.2025
Anneli Hytönen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)
Yksilöopetus ma–pe Matti Lohen koululla tai Rautalammin
lukiolla (oppitunti n. 20 min/vko tai 45 min/jtv). Kurssimaksu
sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla.
Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa
syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille
sähköpostilla).

110145 Thompsonin terapiatunnit

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Anneli Hytönen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Jäikö lapsuuden soittotunneista ikäviä muistoja? Tuntuuko,
että Thompsonin tai Aaronin pianokoulut eivät olleet sinua
varten? Pianonsoiton kurssi aikuisille, jotka haluaisivat
oppia soittamaan pianoa tai verestää vanhoja soittotaitoja.
Yksilöopetus ma–pe Matti Lohen koululla tai Rautalammin
lukiolla (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää
moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat
sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen
sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110146 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele

Matti Lohen koulu, Koulutie 14
9.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025
Kalle Haukka, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ma ja ke (oppitunti 30 min/vko). Opiskelija
voi valita soittimeksi akustisen tai sähkökitaran, basson
tai ukulelen. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun,
ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan opettajan kanssa
suoraan syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään
opiskelijoille sähköpostilla).

110147 Rummut

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
ti 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Erkka Närhi, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ti (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110148 Harmonikka

Matti Lohen koulu, alakoulu, Koulutie 14
ti 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Aimo Konttinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ti (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110149 Musikaalibändi

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
ma 14.45–16.15
6.1.–7.4.2025
Erkka Närhi, 24 t, 64 €
Nuorten bändi, jossa työstämme biisejä seuraavaa Satulateatterin musikaalia varten (pääasiassa lukioikäisille, mutta soveltuvuustestin kautta myös yläkoululaisillekin mahdollinen). Instrumentin hallintaa vaaditaan kurssille osallistuville.

110150 Hymyhuulet-bändi

Matti Lohen koulu, vanha juhlasali, Koulutie 14
to 12.30–14.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Riitta Tanninen, 61 t, 80 € (SL 39 €, KL 39 €)
Tervetuloa vanhat ja uudet musisoijat rempsään bändiin!
Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110151 Ikäihmisten yhteislaulutuokio

to 10.00–10.45
12.9.–29.12.2024, 30.12.2024–3.4.2025
Riitta Tannisen yhteislaulutuokiot to klo 10–10.45
Rautalammin eri hoitokodeissa. Yhteislaulutilaisuuksiin ovat tervetulleita muutkin, kuin hoitokotien asukkaat. Kierinniemi: 12.9. ja 27.2. Pauliina: 24.10. ja 13.3. Kyllikki: 28.11. ja 27.3.

KIELET

Ks. kielten verkkokurssitarjonta s. 6–7.

120641 Venäjän kielen jatkokurssi

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14
ke 17.00–18.30
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Sirje Huuskonen, 46 t, 66 €
Kurssi sopii opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet venäjää kansalaisopistossa jo usean vuoden ajan. Oppimateriaali: UUDISTETTU Kafe Piter 1 (Finn Lectura), kpl:sta 15 lähtien.

120741 Matkailuespanjan intensiivikurssi

Matti Lohen koulu, Y310 kieliluokka, Koulutie 14
ma 16.30–18.45
9.9.–28.10.2024, 17.2.–7.4.2025
Anne Heikkinen, 42 t, 66 €
Edelliseltä lukuvuodelta jatkava ryhmä. Oppikirjana ¡Fantástico! 3-kirja (Tammi). Osalla ryhmäläisistä käytössä ¡Fantástico! 1 (Tammi), josta jatkamme kpl:sta 5. Tervetuloa

myös uudet opiskelijat! Voit hyvin kuroa omatoimisesti kiinni kirjan 1 lukijat. Lisätietoja tarvittaessa opettajalta, puh. 050 516 8773.

ESITTÄVÄ SANA- JA NÄYTTÄMÖTAIDE SEKÄ KIRJALLISUUS

110241 Tarinateatterin peruskurssi

Matti Lohen koulu, vanha juhlasali, Koulutie 14
la 9.15–15.30
7.9.–7.12.2024
Jukka Virtala, 25 t, 50 €
Peruskurssilla opiskelija tutustuu tarinateatteri-menetelmään (engl. Playback Theatre) käytännössä, harjoittelee teatteri-improvisaatiota ja omaksuu ilmaisutaitoja katsojien omien tarinoiden tulkintaan näyttämöllä. Kurssi on suunnattu aikuisille, ja kokoontuu 7.9., 5.10., 9.11. ja 7.12. Joka kerralla harjoitellaan ensin 1–3 oppituntia improvisaatiota ja ilmaisutekniikoita, minkä jälkeen työskennellään yhdessä jatkokurssin kanssa. Kurssiin sisältyy tarinateatteriesityksen seuraaminen. Huom! Ensimmäinen kokoontuminen 7.9. Suonenjoen Kellarikalleriassa, muuten Rautalammin Matti Lohen koululla.

110242 Tarinateatterin jatkokurssi

Matti Lohen koulu, vanha juhlasali, Koulutie 14
la 12.00–15.30
7.9.–7.12.2024
Jukka Virtala, 19 t, 43 €
Jatkokurssilla opiskelija syvennyy tarinateatteri-ilmaisun eri osa-alueisiin (ääni, liike ja tilankäyttö, musiikki, laulu, kontakti jne.) ja niiden luoviin mahdollisuuksiin tarinoiden tulkinnassa näyttämöllä. Kurssi on suunnattu aikuisille, ja kokoontuu 7.9., 5.10., 9.11. ja 7.12. Kurssiin sisältyy yhteistä treenaamista peruskurssilaisten kanssa ja tarinateatteri SisäValossa esiintyminen. Jatkokurssille voivat ilmoittautua peruskurssille aiempina vuosina osallistuneet ja SisäValon jäsenet. Huom! Ensimmäinen kokoontuminen 7.9. Suonenjoen Kellarikalleriassa, Olavi Leskisen katu 12. Muuten Rautalammin Matti Lohen koululla.

110641 Kirjoita kuin Vihta-Paavo

Rautalammin kirjasto, musiikkihuone, Rautalammin tie 4
la 22.2.2025 klo 13.00–16.15
Kaisa Naukkarinen, 27 €
Rautalampi on tunnettu kansanrunoilijoistaan. Kurssilla kynäilemme ja sanailemme kalevalamittassa ja kansanrunoilijoiden hengessä. Tutustumme vanhoihin runoteksteihin, teemme niiden innoittamina erilaisia kokeiluja ja pidämme hauskaa.

110642 Kansanrunouden kesäkurssi

Mattilan tila, Kuopiontie 2b
ke–pe klo 13.00–16.15
25.–27.6.2025
Kaisa Naukkarinen, 12 t, 34 €
Tervetuloa tutustumaan kalevalamittaisten kansanrunojen ja ikaikäisen runonlaulun maailmaan! Kurssilla lähtökohtana ovat paikalliset runotallenteet, joiden avulla pohdimme, mitä runot kertovat aikansa elämästä ja mitä ne meissä tänä päivänä herättävät. Kirjoitamme omia uusia runoja, joihin haemme inspiraatiota Rautalammin luonnosta ja vanhasta runopoljennosta. Harjoittelemme kalevalamittassa kirjoittamista ja kokeilemme myös runojen laulamista yhdessä helpoilla melodioilla. Sään salliessa osa kurssin opetuksesta järjestetään ulkona.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110341 Keramiikka

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14
ma 17.30–20.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Marja-Leena Sinervo 92 t, 116 € (SL 58 €, KL 58 €)

Valmistamme savesta astioita ja esineitä eri tekniikoin. Kurssi sopii kaikille savitöistä kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää polttomaksun.

110342 Voimaannuttava maalaamisen kurssi

Rautalammin lukio, kuvataideluokka 314, Alavantie 1
ke 18.00–20.00

9.10.–4.12.2024

Tea Nyström, 21 t, 50 €

Kutsuuko maalaaminen sinua, mutta koet, ettet osaa tai et uskalla aloittaa? Ehkäpä LogoArt® on sinun juttusi. Maalaamme nestemäisillä vesiväreillä nauttien maalaamisen vaikutuksista, ilman pyrkimystä esittävään taiteeseen. LogoArt® virkistää, rauhoittaa ja vapauttaa. Materiaalimaksu 10 € opettajalle.

10343 Ikonimaalauksen jatkokurssi

Ortodoksinen seurakuntasali, Nikolaoksentie 1

pe 15.00–20.00, la ja su 9.00–14.00

29.11.–1.12.2024, 10.1.–6.4.2025

Raija Kanninen, 76t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)

Tämä ikonimaalauksen jatkokurssi on tarkoitettu vähintään 5 vuotta maalanneille. Kokoontumiset syyslukukaudella pe–su 29.11.–1.12.2024 sekä kevätlukukaudella 10.–12.1. 2025, 7.–9.3.2025 ja 4.–6.4.2025.

110344 Luovaa luontokuvausta

la 14.00–17.15

10.–24.5.2025

Kaisa Naukkarinen 8 t, 34 €

Luovan luontokuvauksen avulla voi löytää aivan uusia näkökulmia omaan ympäristöön. Kurssilla nautiskellaan keväisestä luonnosta kameran kanssa ja ilman. Ensimmäisenä kurssipäivänä tutustutaan luovan valokuvailmaisun keinoihin ja tehdään pieniä harjoituksia ulkona. Kurssikertojen välissä osallistujat saavat kuvaustehtävän, jota käydään läpi seuraavalla kerralla yhdessä keskustellen. Kurssilla keskitytään kuvien tunnelmaan, ei tekniikkaan. Kurssi sopii yhtä hyvin aloittelijoille kuin enemmän kuvanneille. Se sopii myös hyvin muun luovan tekemisen tueksi, esimerkiksi kirjoittajille. Osallistujilla tulee olla oma kamera, myös puhelimen kamera käy hyvin. Kokoontumiset kahtena lauantaina toukokuussa. Kurssipaikkana yksityiskoti Myhinpäässä Rautalammin. Tarkempi osoite toimitetaan ilmoittautuneille.

KÄDENTAITOT

110441 Kudonta

Pilarin talo, Kuopiontie 46

ti 17.00–20.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Anna-Mari Kaipainen, 92 t, 101 € (SL 50,50 €, KL 50,50 €)

Kudomme käyttö- ja sisustustekstiilejä, muun muassa mattoja, poppanoita, huivi- ja laukkukankaita sekä seinätekstiilejä eri materiaaleista. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110442 Hopeatyöt

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14

ti 17.30–20.45

10.9.–19.11.2024, 14.1.–25.3.2025

Laura Kumpulainen, 48 t, 66 €



Valmistamme koruja hopeasta perinteisin seppien menetelmin. Muinaisketjut, käädyt, sormukset ranne- ja korvakorut syntyvät käyttäen hopealankaa ja -levyä. Voit halutessasi tuoda myös hopea-aterimia materiaaliksi. Muita materiaaleja voit ostaa opettajalta. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110443 Ompelua omaan tyyliin

Matti Lohen koulu, Y107 tekstiililuokka, Koulutie 14
to 17.30–20.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Anna-Mari Kaipainen, 92 t, 91 € (SL 46,50 €, KL 46,50 €)

Teemme kaikenlaisia ompelutöitä kurssilaisten kiinnostuksen ja toiveiden mukaan, esimerkiksi arki- tai juhla-vaatteita ja tilkkutöitä, sekä voimme muodistaa ja tuunata vanhoja vaatteita. Mahdollisuus ommella historiallinen herrasväen tai talonpoikaisasu käyttäen eri aikakausien kaavoja. Ota mukaan omat materiaalit, opettajalta löytyy omiin mittoihin muokattavia 1660–1940-luvun kaavoja. Kurssi sopii kaikille.

110444 Sovitusnukkekurssi

Matti Lohen koulu, Y107 tekstiililuokka, Koulutie 14

la ja su klo 10.00–16.00

5.–6.10.2024

Anna-Mari Kaipainen, 14 t, 43 €

Ompelutko itsellesi vaatteita, mutta sovittaminen on vaikeaa? Kurssilla valmistetaan sovituskukke omien mittojen mukaan liimapaperinauhasta. Valmistuksen aikana joudut seisomaan paikoillasi 2–3 tunnin ajan ”paketoitavana”, joten kurssi ei sovellu huimauksesta tai ahtaanpaikankammosta kärsiville. Ensimmäisenä päivänä valmistetaan parityönä nukkien rungot, seuraavana päällystetään ja nauhoitetaan nuket. Tuo mukanasasi omat kankaat, liimapaperinauhaa voit ostaa opettajalta.

110445 Luovat puutyöt, kevätlukukausi

Matti Lohen koulu, Y114 puutyösali, Koulutie 14
to 17.30–20.45
9.1.–3.4.2025

Jyrki Härkönen, 48 t, 76 € (SL 38 €, KL 38 €)
Valmistamme puisia käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme sekä kunnostamme vanhoja huonekaluja. Nikkaroimme kaikenlaista kurssilaisten tarpeiden mukaan. Perehdyimme puuntyöstökoneisiin ja käsityövälineisiin sekä niiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110446 Ihanat paperikukat

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14
la ja su klo 10.00–16.00
22.–23.3.2025

Anna-Mari Kaipainen, 14 t, 43 €
Upeat paperikukat. Tehdään kestävä kevätkimppu! Opitaan tekemään kreppipaperista aidon näköisiä kukkia, esim. pioneja, unikoita ja ruusuja. Värijätään, leikellään ja liimataan ja tuloksena on hämmäntävän aitoa kauneutta. Materiaalit ostettavissa opettajalta.

110447 Pääsiäismunapaja

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14
su 6.4.2025 klo 11.00–16.00
Anna-Mari Kaipainen, 27 €

Koristellaan pääsiäiseksi tekemunia decoupage-menetelmällä, päällystetään lehtikullalla, tehdään mosaiikkimunia, vahamunia tai lankamunia. Valittavanasi on monta tekotapaa. Tarvikkeet ja munapohjat voit ostaa opettajalta, jos teet oikeisiin muniin, tuo kuoret itse.

TANSSI JA LIIKUNTA

110541 Showtanssi 7–10-v.

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1
ma 15.30–16.30
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Stefania Jaakkola, 31 t, 58 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja

tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja! Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110542 Lasten tanssijamit 4–6-v.

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1
ma 16.40–17.25
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Stefania Jaakkola, 23 t, 50 €
Tanssin iloa ja perusliikuntataitoja! Vuoden aikana tutustumme leikin kautta eri tanssilajeihin. Jumbppavaatteet ja juomapullo mukaan. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110543 Lavis

Matti Lohen koulu, A 138 liikuntasali, Koulutie 14
ma 17.15–18.15
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Kirsi Kyrö, 31 t, 58 €
Lavis-lavatanssijumppa on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan väliuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

110544 Itämainen tanssi

Matti Lohen koulu, vanha juhlasali, Koulutie 14
to 17.00–18.15
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Sanna Myllylä, 38 t, 66 €
Itämainen tanssi on kaunis ja uniikki taidemuoto, jolla on rikas historia ja kulttuuri takanaan. Nykyään itämainen tanssi tarjoaa edelleen voimaannuttavan ja osallistavan tilan kaikenikäisille ja -taustaisille naisille kokoontua yhteen ja juhliä vartaloaan ja luovuuttaan.



830141 Jooga, Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu, Vesannontie 1250

ma 16.45–18.15

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Gulshat Nizamova-Vepsäläinen, 46 t, 66 €

Kaikille soveltuva hathajooga. Ota mukaan oma alusta ja loppurentoutusta varten lämmin huivi tai huopa.

830142 Hatha flow -jooga

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1

ti 18.00–19.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Tiina Kuhmonen, 31 t, 58 €

Tunneilla tehdään tietoista ja lempeää hathajoogaa, jonka tavoitteena on hoitaa kehon ja mielen hyvinvointia sekä lisätä läsnäoloa ja rauhaa tässä hetkessä. Tämä tunnin mittainen joogatunti sisältää lämmittelyn, asanaharjoituksen ja loppurentoutuksen sekä mahdollisesti lyhyitä tietoisuus- ja hengitysharjoituksia. Aikaisempi kokemus joogasta ei ole välttämätöntä. Mukaan tunnille tarvitsen oman joogamaton ja viltin loppurentoutusta varten.

830143 Rivakampi kuntojumppa, Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu, Vesannontie 1250

ke 16.30–17.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Sirpa Luttinen, 31 t, 58 €

Kuntojumppa sisältää monipuolista koko kehoa kehittävästä liikuntaa apuvälineillä sekä oman kehon liikkeillä.

830144 Lempeä venyttely ja kehonhuolto, Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu, Vesannontie 1250

ke 17.30–18.15

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Sirpa Luttinen, 23 t, 50 €

Kurssi sisältää kehoa huoltavaa, lihaksia venyttävää ja niveliä notkistavaa liikuntaa. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille.

830145 Vesijumppa A: Kuntouttava

Matti Lohen koulu, uimahalli, Koulutie 14

to 17.15–18.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Virpi Poikolainen, 23 t, 50 €

Tehokasta ja turvallista vesijumppaa senioreille ryhmän erityistarpeet huomioiden. Ohjaajana fysioterapeutti, joten sopii myös kuntoutumisen tueksi nuoremmallekin liikkujalle. Mikäli sinulla on rajoituksia liikkumisessasi, tämä on oikea ryhmä sinulle! Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830146 Vesijumppa B: Tehokas

Matti Lohen koulu, uimahalli, Koulutie 14

to 18.05–18.50

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Virpi Poikolainen, 23 t, 50 €

Edellistä ryhmää nopeampi tempo ja haastavammat liikkeet. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830147 Lempeä päiväjumppa, Rautalampi

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1

pe 14.30–15.30

13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

Michal Jedlicka, 31 t, 58 €

Tempoltaan rauhallisella tunnilla keskitytään lempeisiin liikkuvuusliikkeisiin ja kehonhuoltoon. Tunnilla kehität myös lihasvoimaa, koordinaatioita ja tasapainoa. Rauhallinen ja lempeä etenemistähti.

830148 Lempeä päiväjumppa, Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu, Vesannontie 1250

su 16.00–17.00

15.9.–1.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Michal Jedlicka, 31 t, 58 €

Tempoltaan rauhallisella tunnilla keskitymme lempeisiin liikkuvuusliikkeisiin ja kehonhuoltoon. Tunnilla kehität myös lihasvoimaa, koordinaatioita ja tasapainoa. Rauhallinen ja lempeä etenemistähti.

830149 CrossHIIT-kahvakuula

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1

su 18.00–19.00

15.9.–1.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Michal Jedlicka 31 t, 58 €

Rivakka cross-kahvakuulajumppa, jossa liikkeiden tehoa voit säädellä painoilla. Jumppaan voi halutessaan osallistua ilman kahvakuulaa, sillä lukion kuntosalista saadaan kaikki tarvittava reeneihin. Tervetuloa!

KOTI- JA PUUTARHATALOUS**810241 Joulumenu modernin ruuan ystäville**

Matti Lohen koulu, T121 kotitalousluokka, Koulutie 14

la 7.12.2024 klo 13.15–17.45

Anne Nissinen, 27 €

Kaipaanko joulupöytään jotain uutta? Modernissa joulumenussa tutut ruokalajit ja raaka-aineet rakentuvat ja maistuvat uudella tavalla. Kurssilla valmistetaan yhdessä uudenlainen jouluateria. Päivän päätteeksi katetaan pöytä ja ruokaillaan yhdessä. Raaka-ainemaksu n.13 €, maksetaan suoraan opettajalle.

810242 Katuruokaa Meksikosta

Matti Lohen koulu, T121 kotitalousluokka, Koulutie 14

la 1.2.2025 klo 15.00–19.30

Anne Nissinen, 27 €

Meksikon ruokakulttuuri on täynnä vahvoja ja raikkaita makuja tuoreista raaka-aineista. Illan aikana opettelemme tekemään maissitortilloja, erilaisia maustekastikkeita sekä kasvis- ja lihapohjaisia lisukkeita tortillojen täytteeksi. Päätämme aterian suklaakastikkeen kera tarjottaviin churroihin. Raaka-ainemaksu n.15 €, maksetaan suoraan opettajalle.

810243 Parempaa pikaruokaa

Matti Lohen koulu, T121 kotitalousluokka, Koulutie 14

la 15.00–19.30

1.–15.3.2025

Anne Nissinen, 12 t, 34 €

Lihapiirakka on oikea katuruokien klassikko. Entäpä Vety ja Atomi tai herkulliset hampurilaiset? Jos tekisikin itse, mitä tulee ottaa huomioon? Kurssilla valmistetaan lihapiirakoita sekä hampurilaisia sekä niihin kuuluvat lisukkeet. Kokoontumiset la 1.3. ja 15.3.2025. Raaka-ainemaksu n.12 €/hlö/kerta, maksetaan suoraan opettajalle.

LUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

Ks. opiston verkkoluentotarjonta s. 6–7.

110408 Kulttuurimatka Tampereen käsityömessuille

pe 15.11.2024

Matkustamme bussilla Leppävirran ja Suonenjoen kautta Tampereelle, Euroopan suurimmille kädentaitomessuille. Bussi lähtee Leppävirralta klo 7.00, Suonenjoelta klo 7.45. Paluu illalla klo 20 Suonenjoki, klo 20.40 Leppävirta. HUOM! Vähimmäisosallistujamäärä 30 ja matkan hinta riippuu osallistujien määrästä. Bussimatka 20–30 euroa + messulippu 14 €.

219881 Vesannon kevätnäyttely

Vesannon kirjasto, Keskustie 13

7.–25.4.2025

Tervetuloa Vesannon kirjaston kansalaisopiston kevätnäyttelyyn 7.–25.4.2025. Näyttely avoinna kirjaston aukioloaikoina.

219882 Vesannon kevätjuhla

Liikuntahalli 1, Vesanto

pe 11.4.2025 klo 18.00–19.30

Tervetuloa opiston kevätjuhlaan, jossa on esiintyjinä erikokoisia soittajia, laulajia, tanssijoita, kuoroja jne.

Opiston teatteriryhmät esiintyvät Suonenjoella.

Tietoa esityksistä somekanavissamme ja

opiston nettisivuilla osoitteessa: <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/ajankohtaista/>

MUSIIKKI

Ks. ilmoittautumisohjeet ja laskutuskäytännöt s. 4–5.

110181 Lauluhytye Naesvokaals

Vesannon yhtenäiskoulu, musiikkiluokka 040, Koulutie 16 ma 17.00–18.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Pia Pakarinen, 52 t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)

Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110182 Naiskuoro IloVeela

Vesannon yhtenäiskoulu, musiikkiluokka 040, Koulutie 16 ti 18.00–20.15

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Pia Pakarinen, 75 t, 89 € (SL 44,50 €, KL 44,50 €)

Tervetuloa mukaan iloiseen naiskuoroon, jossa laulamme monipuolista ohjelmistoa 2–5-äänisesti. Uusille laulajille äänialatesti, otathan yhteyttä kuoronjohtajaan p. 044 758 1449 ennen kauden alkua. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun).

110183 Laulamme iloksi

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16 ke 17.30–18.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Pia Pakarinen, 31 t, 64 €

Lauluporukka aikuisille tarjoaa mahdollisuuden laulaa ja nauttia musiikista yhteisöllisesti. Laulamme monipuolisesti eri genreja ja kehitämme äänenkäyttöä. Kurssimaksuun sisältyvät tarvittavat monisteet. Tule mukaan 60 minuutin lauluniloiisiin hetkiin!

110184 Yksinlaulu nuorille ja aikuisille

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16 9.9.–28.11.2024, 7.1.–7.4.2025

Pia Pakarinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus ma–to nuorille ja aikuisille (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110185 Viihdemusiikin yksinlaulu

Vesannon musiikinystävät ry:n toimitila, Sonkarintie 2 ma 9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Mauri Haapamaa, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus ma (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu

laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110186 Piano

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16

9.9.–28.11.2024, 7.1.–7.4.2025

Pia Pakarinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus ma–to (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu

laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110187 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele/sello

Vesannon yhtenäiskoulu, musiikkiluokka 040, Koulutie 16 10.9.–29.11.2024, 7.1.–4.4.2025

Juha Nuoranne, 145 € (SL 63,50 €, KL 63,50 €)

Yksilöopetus ti–pe (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu

laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Opiskelija voi valita soittimeksi akustisen tai sähkökitaran, basson, ukulelen tai sellon. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110188 Rummut

Nuorisokahvila, Kuusitie 1

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Erkka Närhi, 160 € (SL 80,00 €, KL 80,00 €)

Yksilöopetus ke (oppitunti 45 min/vko). Kurssimaksu

laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110189 Päivätoiminnan musiikki

Päivätoimintakeskus, Valokuja 1
ti 10.15–11.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Pia Pakarinen, 23 t, 37 €

Yhteislaulua ja musisointia ryhmän edellytysten mukaisesti.

110190 Kehitysvammaisten musiikki, Niinikoti

Niinikoti, Koulupolku 6

pe 15.00–16.00

13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

Mauri Haapamaa, 31 t, 37 €

Erityisryhmän musisointia soittoa ja laulaen, ryhmän toiveet ja edellytykset huomioiden.

110191 Laulusta voimaa

Simolan palvelukeskus

pe 12.00–12.45

13.9.–13.12.2024, 17.1.–11.4.2025

Pia Pakarinen, 8 t

Yhteislaulutuokioita ikäihmisille kerran kuussa perjantaisin. Tarkoitettu vain Päiväkeskustoimintaan osallistuville. Aloitus 13.9.2024.

110192 Musiikinteorian jatkoryhmä

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16

ti 17.00–17.45

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Pia Pakarinen, 23 t, 75 € (SL 37,50 €, KL 37,50 €)

Musiikinteorian jatkoryhmä. Oppikirja Kalevi Hampinen: Musiikkia laulaen ja kirjoittaen. Kurssimaksu sisältää monistemaksun.

110193 Musiikinteorian yksilöopetus, jatko ja alkeet

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16

to 15.30–17.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Pia Pakarinen, 46 t, 170 € (SL 85 €, KL 85 €)

Musiikin teorian jatko/yksilöopetus. Oppikirja Kalevi Hampinen: Musiikkia laulaen ja kirjoittaen. Ei kausikortilla.

KIELET

Ks. kielten verkkokurssitarjonta s. 6–7.

120381 Coffee Mornings

Elokolo, Eläkeliiton Vesannon Yhdistys ry, Keskustie 5

ke 10.00–11.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Merja Auvinen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Nautiskelemme aamukahvia ja käymme helppoa keskustelua englannin kielellä. Samalla opimme uutta sanastoa, puhumme ajankohtaisista arkielämän asioista ja rohkaistumme käyttämään englantia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kurssimaksu sisältää kahvin tai teen. Discussions in English as well as morning coffee or tea. Payment for coffee or tea is included in the course fee.

120781 Espanjaa matkailijoille

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 042 Koulutie 16

ke 17.30–19.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Anne Heikkinen, 46 t, 66 €

Edellisen lukuvuoden opiskelijoilla oppimateriaalina Buenas Migas 2, UUSI v. 2024 painos (Finn Lectura). Ryhmään voi tulla myös opiskelemaan alkeita, jolloin oppimateriaalina Buenas Migas 1, UUSI v. 2024 painos (Finn Lectura), kpl:sta 1. Kurssin yhteydessä on mahdollisuus tehdä osaamis- perusteinen kurssisuoritus 2 op. Tervetuloa mukavaan ryhmään!



ESITTÄVÄ SANA- JA NÄYTTÄMÖTAIDE SEKÄ KIRJALLISUUS

110281 Opistoteatteri Wecando

Niiniveden nuorisoseurantalo, Kempinniementie 27
to 16.00–18.15

5.9.–28.11.2024, 9.1.–22.5.2025

Anu Hytönen, 100 t, 91 € (SL 45,50 €, KL 45,50 €)

Teatteri Wecandossa toteutamme erilaisia projekteja ilmaisharjoituksia unohtamatta. Teatteriharrastuksen pariin ovat tervetulleita niin kokeneemmat kuin uudetkin harrastajat. Syksyllä aloitamme uuden näytelmän työstämisen. Huomaa aloitus viikolla 36, ei kokoontumista viikolla 37!

110681 Elämäntarinakirjoittaminen

Vesannon kirjasto, kirjastokammari, Keskustie 13

la 9.30–12.00

14.9.–7.12.2024, 18.1.–12.4.2025

Seija Hämäläinen 24 t, 50 €

Kurssilla etsitään jokaiselle oma tapansa elämäntarinan kirjoittamiselle. Asioita voi lähestyä oman elämänkaaren kautta tai pieninä palasina, asuinpaikkojen tai vaikka esineiden kautta. Mikään ei estä kirjoittamasta omaa elämäntarinaa runoina tai novelleina; blogikirjoituskin toimii! Tuntien perusrungon ohella käsittelemme aina jonkin kirjoitusteknisen asian (esim. otsikot, dialogi, ihmiskuvaus). Annamme myös toisillemme monipuolista palautetta. Kokoontumiset kerran kuukaudessa lauantaiaamupäivisin. Ota mukaasi muistiinpanovälineet sekä omat eväät.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110381 Keramiikka

Savipaja, Strandmanintie 2

ke 14.00–17.15

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Marja-Leena Sinervo, 92 t, 116 € (SL 58 €, KL 58 €)

Valmistamme savesta astioita ja esineitä eri tekniikoin. Kurssi sopii kaikille savitöistä kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää polttomaksun.

110382 Keramiikka kevät

Savipaja, Strandmanintie 2

ke 17.30–20.45

8.1.–2.4.2025

Marja-Leena Sinervo, 48 t, 79 € (SL 39,50 €, KL 39,50 €)

Valmistamme savesta astioita ja esineitä eri tekniikoin. Kurssi sopii kaikille savitöistä kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää polttomaksun.

110383 Rakukeramiikkaa

Savipaja, Strandmanintie 2

pe 17.30–20.45, la 10.00–16.45

4.–26.4.2025

Marja-Leena Sinervo, Saija Pääkkönen, 12 t, 34 €

Savitöiden valmistus rakupolttoa varten pe 4.4.2024 klo 17.30–20.45 Savipajalla. Töiden lasitus ja rakupoltto la 26.4.2024 klo 10.00–16.45 osoitteessa Turjamaantie 90, Vesanto. Polttomaksu kaasusta maksetaan opettajalle.

KÄDENTÄIDOT

110481 Taontatyöt

Puukkopaja, Sininentie 1950
 ma 18.00–21.15
 9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
 Jouko Pirppu, 92 t, 91 € (SL 45,50 €, KL 45,50 €)
 Valmistamme oppilaiden toiveiden mukaisesti pieniä taontatöitä kuten puukkoja, kynttelikköjä, lyhtyjä ja ovenkahvoja ym. Väline- ja tarvikemaksut maksetaan opettajalle.

110482 Kudonta ja muut käsityötekniikat

Vesannon Auto- ja konetarvike, kudontatila, Keskuskatu 5
 ke 10.00–13.15
 11.9.–20.11.2024, 8.1.–2.4.2025
 Minna Puranen, 88 t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)
 Kurssi sopii vasta-alkajille ja kudontaa jo aiemmin harrastaneille. Ensimmäisellä kerralla sovimme kangaspuihin rakennettavista yhteisloimista. Jokainen kurssilainen pyrkii osallistumaan kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin.

110483 Puutyöt

Vesannon yhtenäiskoulu, puutyöluokka 022 Koulutie 16
 to 17.00–20.15
 12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
 Mikko Vahteala, 92 t, 110 € (KL 55 €, SL 55 €)
 Aikuisille suunnattu puutyökurssi, jonka aikana teemme puusta pienempiä käyttö- ja koriste-esineitä ja entisöimme ja kunnostamme vanhoja huonekaluja tilan sallimissa rajoissa. Pehdymme puuntyöstökoneisiin ja käsityövälineisiin sekä niiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110484 Onnistu ommellen

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiilioluokka 011, Koulutie 16
 la ja su 10.00–15.00
 14.9.–10.11.2024, 11.1.–16.3.2025
 Anne Jalasaho, 72 t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)
 Ompelemme helppoja käyttövaatteita, kuten tunikoita, mekkoja, huppareita tai housuja omien tarpeittesi mukaan. Voit myös korjata ja uudistaa vanhaa tai tehdä esimerkiksi pussukoita, laukkuja tai sisustustekstiilejä tilkkutyötekniikkaa käyttäen. Teoriaa opiskelemme kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ota mukaan omat välineet, materiaalit sekä eväät. Koulun ompelukoneet ovat käytössämme. Kokoontumiset 14.–15.9., 5.–6.10., 9.–10.11.2024, 11.–12.1., 8.–9.2., 15.–16.3.2025, la ja su klo 10–15.



110485 Moottorisahan ja raivaussahan peruskäyttö ja -huolto

Puukkopaja, Sininentie 1950
 la 10.00–12.30
 28.9.–5.10.2024
 Jouko Pirppu, 6 t, 27 €
 Toiveusinta! Tällä lyhytkurssilla tutustumme moottorisahan ja raivaussahan käyttöön sekä opetamme perusasiat niiden huoltoon liittyvistä asioista. Kokoontumiset la 28.9. ja la 5.10.2024.

110486 Käsityöpiiri, Koivulahti

Koivulahti, Horontaipale, Järvenpääntie 325
 la ja su 10.00–15.00
 28.9.–24.11.2024, 25.1.–30.3.2025
 Anne Jalasaho, 72 t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)
 Minipuolinen käsityökurssi, jossa oman valinnan mukaan ommellaan, neulotaan, virkataan, kirjotaan, tai solmeillaan! Luo uutta tai viimeistele keskeneräistä: vaatteita, kodintekstiilejä, asusteita, seinätekstiilejä. Kurssilla saa ohjausta ja inspiraatiota kaikilla tasoilla. Omat työvälineet, materiaalit ja eväät mukaan, erikoismateriaalien yhteistilaus mahdollinen. Kokoontumiset: 28.–29.9., 26.–27.10. ja 23.–24.11.2024 sekä kevät: 25.–26.1., 22.–23.2. ja 29.–30.3.2025.

110487 Hopeatyöviikonloput

Vesannon yhtenäiskoulu, Koulutie 16
 pe 17.30–20.45, la 10.00–15.00
 11.10.–16.11.2024, 17.1.–15.2.2025
 Laura Kumpulainen, 40 t, 66 €
 Valmistamme hopeasta koruja perinteisin seppien menetelmin. Muinaisketjut ja -käädyt, korvakorut, riipukset ja sormukset syntyvät käyttäen hopealankaa ja -levyä. Voit tuoda kurssille materiaaliksi myös hopea-aterimia tai. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Kokoontumiset syysy: 11.–12.10., 8.–9.11.2024 sekä kevät: 17.–18.1. ja 14.–15.2.2025.

110488 Joululahjapaja

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiilioluokka 011, Koulutie 16
 la 10.00–15.45, su 10.00–15.00
 30.11.–1.12.2024
 Anne Jalasaho, 13 t, 34 €
 Tule ompelemaan helppoja joululahjoja pukinkonttiin, kuten boksereita, kerrastoja, sauna- tai aamutakkeja, pipoja, pantoja, tonttulakkeja, pussukoita tai laukkuja. Voit käyttää uusia tai kierrätysmateriaaleja. Opettaja auttaa tarvittaessa tarvikkehankinnassa ennen kurssia. Ota omat välineet ja materiaalit sekä eväät mukaan.

110489 Kohti kevättä -ompeleviikonloppu

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiilioluokka 011, Koulutie 16
 la 10.00–15.45, su 10.00–15.00
 12.–13.4.2025
 Anne Jalasaho, 13 t, 34 €
 Kohti kevättä – ommellaan ihan mitä vaan! Tule ompelemaan kevääksi uusi mekko, tunika tai helpot kevyet keväthousut. Anna vanhalle vaatteellesi uusi elämä uudistamalla tai korjaamalla se. Ompele jotain uutta kotia piristämään. Tule tekemään jokin keskeneräinen työsi valmiiksi. Kaikki käy: teemana ompelu! Ota omat välineet ja materiaalit sekä eväät mukaan.



110490 Kohti kesää -ompeluvuikonloppu

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiililuokka 011, Koulutie 16

la 10.00–15.45, su 10.00–15.00

3.–4.5.2025

Anne Jalasaho, 13 t, 34 €

Kohti kesää – ommellaan ihan mitä vaan! Tule ompелеmaan kesäksi uusi mekko, tunika tai helpot kevyet kesähousut. Anna vanhalle vaatteellesi uusi elämä uudistamalla tai korjaamalla se. Ompele jotain uutta kotia piristämään. Tule tekemään jokin keskeneräinen työsi valmiiksi. Kaikki käy: teemana ompelu! Ota omat välineet ja materiaalit mukaan. Ota omat välineet ja materiaalit sekä eväät mukaan.

TANSSI JA LIIKUNTA

110581 Senioritanssi

Liikuntahalli 1, Vesanto

ma 15.15–16.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Sirje Huuskonen, 46 t, 66 €

Matalan kynnyksen tanssiliikunnallinen tunti, joka sopii kaikenikäisille. Tanssimme erilaisia kansainvälisiä seuratanseja yksin ja piirissä kotimaisen ja ulkomaisen musiikin säestyksellä. Voit aloittaa senioritanssin, vaikka sinulla olisi aiempaa tanssitaustaa. Paria ei tarvita. Luvassa on iloista, turvallista ja mukavaa menoa.

110582 Rivitanssi

Länsi-Vesannon NS-talo, Vesijärventie 78

ma 17.30–18.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Sirje Huuskonen, 39 t, 66 €

Tanssimme erilaisia rivitansseja koko maapallolta. Etenemme ryhmän tason mukaan.

110583 Showtanssi, nuoret ja aikuiset

Liikuntahalli 2, Vesanto

pe 15.30–16.30

13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

Riikka Janhonen, 31 t, 58 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja

tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja. Kevätkaudella harjoitellaan esityskoreografiaa kevätnäytökseen, mutta painotetaan myös muita tanssituntien tärkeitä sisältöjä. Osallistuminen esitykseen on vapaaehtoista, joten voit treenata myös muuten vaan tunneilla mukana. Osallistujien alaikäraja 11 v.

110584 Lasten tanssijamit, 5–7-v.

Liikuntahalli 2, Vesanto

pe 16.35–17.35

13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

Riikka Janhonen, 31 t, 58 €

Tanssijamit-tunneilla on tarkoitus innostaa lasta liikkumaan eri tyylein ja tavoin. Tunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja tanssillisten harjoitteiden, pelien ja oman luovan liikkeen kautta. Tuntien sisällöt kehittävät myös musikaalisuutta, motorisia taitoja ja ryhmässä toimimista. Tunnit ovat vauhdikkaita ja musiikillisesti vaihtelevia. Osallistuminen kevätkuuhlaesitykseen on vapaaehtoista, joten voit treenata myös muuten vaan tunneilla mukana.

110585 Itämainen tanssi

Liikuntahalli 2, Vesanto

su 14.00–15.15

15.9.–1.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Sanna Myllylä, 39 t, 66 €

Itämainen tanssi on kaunis ja uniikki taidemuoto, jolla on rikas historia ja kulttuuri takanaan. Nykyään itämainen tanssi tarjoaa edelleen voimaannuttavan ja osallistavan tilan kaikenikäisille ja -taustaisille naisille kokoontua yhteen ja juhlia vartaloaan ja luovuuttaan.

110586 Lavatanssia Vesannolla! SYKSY

Liikuntahalli 2, Vesanto

su 10.00–13.15

29.9.–3.11.2024

Markku Nissinen, 8 t, 34 €

Kokoontumiskerralla harjoitellaan kahta lavoilla yleisesti tansittavaa lajia. Molemmat lajit aloitamme perusteista ja etenemme haastavampiin kuvioihin. Kokoontumiskerrat su 29.9. ja 3.11.2024. Lisätietoja 040 745 2681/Markku tai info@tanssinissinen.com.

110587 Lavatanssia Vesannolla! KEVÄT

Liikuntahalli 2, Vesanto

su 10.00–13.15

12.1.–30.3.2025

Markku Nissinen, 8 t, 34 €

Kokoontumiskerralla harjoitellaan kahta lavoilla yleisesti tansittavaa lajia. Molemmat lajit aloitamme perusteista ja etenemme haastavampiin kuvioihin. Kokoontumiskerrat su 12.1. ja 30.3.2025. Lisätietoja p. 040 745 2681/Markku tai info@tanssinissinen.com.

830181 Hikijumppa/HIIT

Liikuntahalli 1, Vesanto

ma 17.00–18.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Sirpa Luttinen, 31 t, 58 €

Kurssi sisältää monipuolista koko kehoa kehittävää liikuntaa mukaansatempaavan musiikin tahtiin.

830182 Joogaa jokaiselle, Niinivesi

Niiniveden nuorisoseurantalo, Kempinniementie 27

ma 19.00–20.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Sirpa Luttinen, 46 t, 66 €

Joogakurssi, joka soveltuu kaikenikäisille. Joogaharjoitus sisältää klassisia jooga-asanoita sekä rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Jooga antaa keholle liikkuvuutta ja voimaa sekä mielelle rauhaa. Ota oma jooga-alusta mukaan ja loppurentoutusta varten lämmin peitto tai pusero.

830183 TULES-jumppa

Liikuntahalli 1, Vesanto
ti 15.30–16.30
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Sirpa Luttinen, 31 t, 58 €
Jumppa tarjoaa liikuntaa ja venyttelyä tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville. Liikkeet tehdään osallistujien edellytysten mukaisesti.

830184 Mörkökävely!

ti 18.00–19.30
22.10.–10.12.2024, 7.1.–25.2.2025
Sirpa Luttinen, 32 t, 58 €
Haemme lisää virtaa pimeään vuodenaikaan liikkumalla yhdessä ulkona! Ohjelmassa kävelyä, jossa reitit voivat vaihdella. Väiillä teemme intervalliharjoituksia tai yhdessä opettajan kanssa sovittuja aktiviteetteja. Lähtöpiste ensimmäisellä kerralla Vehkalan pihasta (os. Suonenjoentie 1090), jossa on paljon parkkitilaa. Varaudu säänmukaisella vaatetuksella.

830185 Naisten itsepuolustuskurssi, alkeet

Liikuntahalli 2, Vesanto
la 30.11.2024 klo 10.00–16.00
Kauko Uusoksa, 7 t, 34 €
Naisten itsepuolustuskursilla opitaan itsepuolustuksen perusteita, tilannearviointia ja ns. puhejudon käsitteitä. Kurssi sopii kaikenikäisille, eikä mitään huippukuntoa tai aikaisempaa kokemusta tarvita. Kurssipäivään sisältyy ruokatauko, joten ota mukaan myös omat eväät.

830186 Naisten itsepuolustuskurssi, jatko

Liikuntahalli 2, Vesanto
la 22.2.2025 klo 10.00–16.00
Kauko Uusoksa, 7 t, 34 €
Tämä on jatkoa syyslukukauden peruskurssille, mutta myös uudet tulokkaat ovat tervetulleita. Kurssi sopii kaikenikäisille, eikä mitään huippukuntoa tai aikaisempaa kokemusta tarvita. Kurssipäivään sisältyy ruokatauko, joten ota mukaan myös omat eväät.

KOTITALOUS

810281 Gluteenitonta kasvisruokaa

Vesannon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka, Koulutie 16
su 13.10.2024 klo 9.00–13.30
Anne Nissinen, 6 t, 27 €
Poriseeko hellalla kaksi kattilaa, yhdessä gluteeniton ruoka ja toisessa jotain muuta? Pääse helpommalla ja valmista samaa gluteenitonta ruokaa kaikille! Monet ruuat ovat luontaisesti gluteenittomia, jolloin sama ruoka sopii mainiosti koko perheelle. Kurssilla valmistamme arkea ajatellen gluteenittomia ruokia, jotka maistuvat myös tavanomaista ruokavaliota noudattaville. Kurssipäivän päätteeksi katamme pöydän ja ruokailemme yhdessä. Opettaja perii raaka-ainemaksun n. 15 €/hlö.

810282 Aasialaiset dumplingit ja kevätrullat

Vesannon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka, Koulutie 16
su 3.11.2024 klo 9.30–14.00
Anne Nissinen, 6 t, 27 €
Oletko jo maistanut trendikkäitä dumplingeja? Ota haltuun aasialaiset taikinanyytit sekä niiden taittelu- ja täytevinkit! Herkulliset filotaikinasta valmistetut kevätkääryleet ovat

monille tuttu alkupala esimerkiksi aasialaisista ravintoloista. Kurssilla valmistamme dumplingeja ja kevätkääryleitä erilaisilla täytteillä sekä teemme niille sopivia kastikkeita. Opettaja perii raaka-ainemaksun n. 12 €/hlö.

810283 Gluteeniton illallinen

Vesannon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka, Koulutie 16
su 26.1.2025 klo 9.00–13.30
Anne Nissinen, 6 t, 27 €
Onko perheessäsi gluteenitonta ruokavaliota noudattava henkilö? Käytätkö itse, tai onko ystäväpiirissäsi henkilö, joka tarvitsee gluteenittoman ruuan? Kurssipäivän aikana valmistetaan illallinen alku-, pää- ja jälkiruokineen. Valmistamme ruokia, jotka sopivat keliakikoille, mutta maistuvat, vaikka ei gluteenitonta ruokavaliota noudattaisikaan. Opettaja perii raaka-ainemaksun n. 15 €/hlö.

MUU KOULUTUS

830281 Seitai Shiatsu -hieronta, peruskurssi

Liikuntahalli 2, Vesanto
la ja su 10.00–16.00
16.11.–1.12.2024
Kauko Uusoksa, 13 t, 34 €
Seitai Shiatsu on japanilainen hierontamenetelmä, joka perustuu muinaiseen orientaaliseseen anmo-hierontaan ja kansanperinteen hoitomenetelmiin. Seitai Shiatsussa yhdistyvät hieronta, venytys ja ns. akupisteiden käsittely aktivoivaksi ja mieltä rentouttavaksi kokonaisuudeksi. Se tukee kaikkia kehon fyysisiä toimintoja, auttaa imunesteen ja veren kiertoa sekä aktivoi ja tasapainottaa ihmisen sisäisen voiman. Ota mukaasi alusta, huopa ja tyyny sekä mukava, kevyt vaatetus. Kurssipäivään sisältyy ruokatauko, joten ota mukaan myös omat eväät. Kokoontumiset la 16.11. ja su 1.12.2024.

830282 Seitai Shiatsu -hieronta, jatkokurssi

Liikuntahalli 2, Vesanto
la 10.00–16.00
25.1.–8.2.2025
Kauko Uusoksa, 13 t, 34 €
Tämä on jatkoa syyslukukauden Seitai Shiatsu -peruskurssille. Seitai Shiatsu on japanilainen hierontamenetelmä, joka perustuu muinaiseen orientaaliseseen anmo-hierontaan ja kansanperinteen hoitomenetelmiin. Seitai Shiatsussa yhdistyvät hieronta, venytys ja ns. akupisteiden käsittely. Ota mukaasi alusta, huopa ja tyyny sekä mukava, kevyt vaatetus. Kurssipäivään sisältyy ruokatauko, joten ota mukaan myös omat eväät. Kokoontumiset kahtena lauantaina 25.1. ja 8.2.2025.

830283 Kiinalainen päähieronta

Liikuntahalli 2, Vesanto
la 29.3.2025 klo 10.00–16.00
Kauko Uusoksa, 7 t 34 €
Kiinalainen päähieronta on orientaaliseseen hoitotraditioon perustuva syvärentouttava ja energisoiva hieronta- ja pistehoitomenetelmä, jonka voi tehdä sekä itselleen että toiselle. Kurssilla opitaan kiinalaisen päähieronnan perusmuoto, jonka jälkeen taitojaan voi kehittää omatoimisesti. Kurssipäivään sisältyy ruokatauko, joten ota mukaan myös omat eväät.

LUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

Ks. opiston verkkoluentotarjonta s. 6–7.

110408 Kulttuurimatka Tampereen käsityömessuille

pe 15.11.2024
 Matkustamme bussilla Leppävirran ja Suonenjoen kautta Tampereelle, Euroopan suurimmille kädentaitomessuille. Bussi lähtee Leppävirralta klo 7.00, Suonenjoelta klo 7.45. Paluu illalla klo 20 Suonenjoki, klo 20.40 Leppävirta. HUOM! Vähimmäisosallistujamäärä 30 ja matkan hinta riippuu osallistujien määrästä. Bussimatka 20–30 euroa + messulippu 14 €.

219861 Kultaiset toivelaulut

Manttu, sali, Mantuntie 6
 ti 14.30–15.30
 Anu Liukkonen
 Tervetuloa laulamaan rakkaimpia toivelauluja yhdessä. Joulun alla kokoonnumme laulamaan yhdessä

kauneimpia joululauluja (tiistait 3.12. ja 10.12.) ja huhtikuussa laulamme yhdessä keväisiä lauluja ja muita toivelauluja (15. ja 22.4.2025). Voit halutessasi jakaa muille osallistujille rakkaimpiin lauluihin liittyviä tunnelmia, muistoja ja tarinoita. Jokainen hetki on laulun arvoinen. Tähän kurssiin ei liity esiintymisiä.

219862 Tervon kevätnäyttely

Tervon kirjasto Kirkkotie 5
 7.–25.4.2025
 Kansalaisopiston kevätinäyttely auki Tervon kirjaston aukioloaikoina.

Opiston teatteriryhmät esiintyvät Suonenjoella. Tietoa esityksistä somekanavissamme ja opiston nettisivuilla osoitteessa: <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/ajankohtaista/>

MUSIIKKI

Ks. ilmoittautumisohjeet ja laskutuskäytännöt s. 4–5.

110161 Laulusakki Tervon Kööri

Manttu, sali, Mantuntie 6
 ti 15.30–17.00
 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
 Anu Liukkonen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)
 Rento ja rempseä lauluporukka, jossa laulamme yhdessä iloisella asenteella monipuolisia lauluja ryhmän toiveiden mukaisesti. Et tarvitse aiempaa laulukokemusta tai nuotinlukutaitoa. Tervetuloa uudet ja vanhat laulajat!
 Kurssimaksu sisältää moniste-/tarvikemaksun.

110162 Piano

Manttu, sali, Mantuntie 6
 11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
 Heidi Hämäläinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)
 Yksilöopetus ma (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110163 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele/sello

Manttu, sali, Mantuntie 6
 10.9.–27.11.2024, 7.1.–8.4.2024
 Juha Nuoranne, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
 Yksilöopetus ma ja ti (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Opiskelija voi valita soittimeksi akustisen tai sähkökitaran, basson, ukulelen tai sellon. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110164 Rummut

Manttu, sali, Mantuntie 6
 9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
 Erkka Närhi, 160 € (SL 80 €, KL 80 €)

Yksilöopetus ke ja to (oppitunti 45 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110165 Törmäilevät kivet -bändi

Manttu, sali, Mantuntie 6
 ma 17.00–17.45
 10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2024
 Juha Nuoranne, 23 t, 64 €
 Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.
 Oppitunti 45 min

110166 Kehitysvammaisten musiikki, Kanerva

Kanerva, Asontie 2
 to 9.45–10.30
 12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
 Pia Pakarinen, 23 t, 37 €
 Musisointia osallistujien edellytysten mukaisesti.

KIELET

Ks. kielten verkkokurssitarjonta s. 6–7.

120761 Espanja

Tervon Yhtenäiskoulu, luokka 6 (kielet), Kirkkotie 5
 ti 17.30–19.00
 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
 Anne Heikkinen, 46 t, 66 €
 Edellisen lukuvuoden opiskelijoilla oppimateriaalina Buenas Migas 2, UUSI v. 2024 painos (Finn Lectura). Ryhmään voi tulla myös opiskelemaan alkeita, jolloin oppimateriaalina Buenas Migas 1, UUSI v. 2024 painos (Finn Lectura), kpl:sta 1. Kurssin yhteydessä on mahdollisuus tehdä osaamisperusteinen kurssisuoritus 2 op. Tervetuloa mukavaan ryhmään!



ESITTÄVÄ SANA- JA NÄYTTÄMÖTAIDE

110261 Tervoteatteri – lapset ja nuoret

Manttu, sali, Mantuntie 6

ti 17.00–19.15

10.9.–26.11.2024

Annukka Nurmi, 36 t, 58 €

Tule oppimaan teatterin perustaitoja mukavassa porukassa. Heittäydymme draamatarinoiden vietäväksi, hulluttelemme improvisaatioilla ja kurkistamme myös varjo-, nukke- ja naamioteatterin maailmaan.

110262 Tervoteatteri – aikuiset

Manttu, sali, Mantuntie 6

ti 17.30–19.45

27.8.–3.12.2024

Jukka Virtala, Annukka Nurmi, 64 t, 74 € (SL 37 €, KL 37 €)

Teatteri-ilmaisun kurssilla opiskelemme teatteritaitoja mukavassa porukassa ja valmistamme esityksen yleisön iloksi. Huomaa aloituskerta jo 27.8.!

KUVATAITEET JA KÄDENTAITOT

110361 Akvarellimaalaus

Tervon Yhtenäiskoulu, luokka 4 (kuvataide), Kirkkotie 5 to 18.00–20.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Hannele Jääskeläinen, 61 t, 74 € (SL 37 €, KL 37 €)

Akvarellimaalaus sopii sekä aloittelijoille että kokeneille taitelijoille. Kurssilla pääsette tutustumaan erilaisiin maalausvälineisiin, opettelemaan värien käyttöä sekä luomaan omia teoksia esimerkiksi maisemista, asetelmista sekä luontoaiheista.

110461 Kudonta

Torikulma, Kirkkotie 3

ma 10.00–13.15

9.9.–18.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Minna Puranen, 88 t, 93 € (SL 46,50 €, KL 46,50 €)

Teemme sekä perinteisiä kudonnaisia että luomme uutta, Jokainen kurssilainen pyrkii osallistumaan kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin. Kurssi sopii vasta-alkajille ja kudontaa aikaisemmin harrastaneille. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110462 Hopeatyöt

Tervon yhtenäiskoulu, Kirkkotie 5

ma 17.30–20.45

9.9.–18.11.2024, 13.1.–24.3.2025

Laura Kumpulainen, 48 t, 66 €

Valmistamme hopeasta koruja perinteisin seppien menetelmin. Muinaisketjut ja -käädyt, korvakorut, riipukset ja sormukset syntyvät käyttäen hopealankaa ja -levyä. Voit tuoda materiaaliksi myös hopea-aterimia. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110463 Käsityöpaja

Kokkomäentie 89 Kokkomäentie 89

ma 17.30–20.45

16.9.–25.11.2024, 20.1.–31.3.2025

Minna Puranen, 40 t, 66 €

Tule mukaan innostumaan kudonnasta ja muista käsityötekniikoista. Kurssi toteutetaan osallistujien toiveet huomioiden.

110464 Puutyöt

Savoset-työpaja, Lohitie 3

ke 17.30–20.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Jouko Pirppu, 92 t, 110 € (SL 55 €, KL 55 €)

Teemme puusta käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme ja kunnostamme vanhoja huonekaluja. Perehdymme puuntyöstökoneisiin ja käsityövälineisiin sekä niiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää työvälinemaksun.

110465 Iloa ompelusta

Tervon Yhtenäiskoulu, Kirkkotie 5

ke 16.30–20.30

11.9.–20.11.2024, 15.1.–26.3.2025

Anne Jalasaho, 60 t, 74 € (SL 37 €, KL 37 €)

Tule ompelamaan käyttövaatteita kuten tunikoita, mekkoja, huppareita, housuja jne. omien tarpeittesi mukaan. Voit myös korjata ja uudistaa vanhaa, tai tehdä pussukoita ja laukkuja. Teoriaa opiskellaan kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ota mukaan omat välineet, materiaalit sekä eväät. Koulun ompelukoneet ovat käytössämme. Kokoontumiset joka toinen viikko parittomilla viikoilla.

TANSSI JA LIIKUNTA

110561 Lasten tanssijamit, 6–8-v.

Liikuntasali, Kirkkotie 5

ma 15.45–16.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Riikka Janhonen, 23 t, 50 €

Tanssijamit-tunneilla on tarkoitus innostaa lasta liikkumaan eri tyylein ja tavoin. Tunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja tanssillisten harjoitteiden, pelien ja oman luovan liikkeen kautta. Tunnin sisällöt kehittävät myös musikaalisuutta, motorisia taitoja ja ryhmässä toimimista. Tunnit ovat vauhdikkaita ja musiikillisesti vaihtelevia. Osallistuminen kevätjuhlaesitykseen on vapaaehtoista, joten voit treenata myös muuten vaan tunneilla mukana.



110562 Dancemix aikuisille

Liikuntasali, Kirkkotie 5

ma 16.35–17.35

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Riikka Janhonen, 31 t, 58 €

Dancemix-tunnit ovat vauhdikkaita avoimen tason tunteja, jossa tutustutaan keveällä otteella eri yksilötanssilajeihin ja tyylihin, kuten hip hop-, jazz- ja showtanssiin. Tuntisarjat ja liikkeelliset teemat vaihtelevat lukuvuoden sisällä tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Tunneilla voit tanssia joko sisälle soveltuvilla, joustavilla kengillä tai sukilla. Tämä on hyvän mielen rento tanssitunti, johon saat tulla juuri omana itsenäsi, tanssitaustasta tai muusta riippumatta!

830161 Ohjattu kuntosali

Tervon kuntosali

ti 17.30–18.30

10.9.–19.11.2024, 14.1.–25.3.2025

Petri Kaunisto, 16 t, 43 €

Kurssilla tutustutaan kuntosalilla treenaamiseen ohjaajan avustuksella. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, pelkkä innostus harjoitteluun riittää. Jokaisen osallistujan toimintakyky ja mahdolliset rajoitteet otetaan huomioon harjoittelussa. Tarvittaessa ohjaaja neuvoo vaihtoehtoisen suoritustavan tai liikkeen. Kurssilla painotetaan laitteissa harjoittelua. Alkulämmittelyn suoritamme ohjatusti yhdessä, samoin loppuun venyttelyn. Kurssin sisältöä voidaan muokata osallistujien kokemuksen ja toiveiden mukaisesti. Opettajana fysioterapeutti (AMK), joten myös liikuntarajoitteiset voivat osallistua. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

830162 Lihaskuntojumppa

Liikuntasali, Kirkkotie 5

ke 17.45–18.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Petri Kaunisto, 31 t, 58 €

Lihaskuntojumppa on koko kehon kuntojumppa. Se kehittää hapenottokykyä ja vahvistaa monipuolisesti lihaksia. Jumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa ryhmäliikuntakokemusta.

830163 Iltapäivän ihana venyttelyjumppa

Manttu, sali, Mantuntie 6

to 15.20–16.20

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Sirpa Luttinen, 31 t, 58 €

Venyttelyjumppa virkistää kehoa ja mieltä, ehkäisee lihasjännitystä, pitää kehon notkeana ja liikkuvana. Sopii kaikenikäisille.

830164 Joogaa jokaiselle

Manttu, sali, Mantuntie 6

to 16.30–18.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Sirpa Luttinen, 46 t, 66 €

Joogakurssi, joka soveltuu kaikenikäisille. Joogaharjoitus sisältää klassisia jooga-asanoita sekä rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Jooga antaa keholle liikkuvuutta ja voimaa sekä mielelle rauhaa. Ota oma jooga-alusta mukaan ja loppurentoutusta varten lämmin peitto tai pusero.

KOTITALOUS

810261 Kalaruokamenu

Tervon Yhtenäiskoulu, luokka 2 (kotitalous), Kirkkotie 5

la 21.9.2024 klo 9.00–13.30

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Näillä ohjeilla teet vaikutuksen! Kalaruoka voi olla paljon muutakin kuin perinteinen uunilohi, kalapuikot ja tonnikalapasta. Kurssilla valmistamme herkullisia kalaruokia, joista koostamme näyttävän ateriakokonaisuuden alku-, pää- ja jälkiruokineen. Raaka-ainemaksu n.15 €, maksetaan suoraan opettajalle.

810262 Joulumenu modernin ruoan ystäville

Tervon Yhtenäiskoulu, luokka 2 (kotitalous), Kirkkotie 5

la 16.11.2024 klo 15.00–19.30

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Kaipaatko joulupöytään jotain uutta? Modernissa joulumenussa tutut ruokalajit ja raaka-aineet rakentuvat ja maistuvat uudella tavalla. Kurssilla valmistetaan yhdessä uudenlainen jouluateria. Päivän päätteeksi katetaan pöytä ja ruokailaan yhdessä. Raaka-ainemaksu n.13 €, maksetaan suoraan opettajalle.

810263 Rakastu sushiin!

Tervon Yhtenäiskoulu, luokka 2 (kotitalous), Kirkkotie 5

su 2.2.2025 klo 9.00–13.30

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Japanilaisesta keittiöstä tuttu sushi on jo monen suomalaisen herkkua, jota voi valmistaa myös kotikeittiössä. Kurssin aikana nigirit, magit ja muut sushiherkut tulevat tutuiksi. Voit jopa rakastua tähän nautinnolliseen ruokaan! Raaka-ainemaksu n.15 €, maksetaan suoraan opettajalle.

MUU KOULUTUS

819861 Pentukurssi, alle 6kk koirat

Tervon koirapuisto, Tervo ja Eerikkalantie 98, Tervo

to 18.00–19.00

24.4.–5.6.2025

Jaana Sagulin, 7t, 40 €

Pentukurssi kaikille alle 6 kuukauden ikäisille, rokotetuille koirille. Kurssilla opetellaan hyödyllisiä arjen perusasioita kuten kontakti, yhteistyö, luoksetulo, hihnäkäyttö, peruskäskyt, koirien ohittaminen, hyvät tavat jne. Erinomainen tilaisuus tavata muita koiria, saada kokemuksia omalle koiralleen, tavata ihmisiä iloisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Harjoitukset sovitetaan kunkin koiran tason mukaan. Kouluttajana Jaana Sagulin (eläintenkouluttaja).

LUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

Ks. opiston verkkoluentotarjonta s. 6–7.

110408 Kulttuurimatka Tampereen käsityömessuille

pe 15.11.2024

Matkustamme bussilla Leppävuiran ja Suonenjoen kautta Tampereelle, Euroopan suurimmille kädentaitomessuille. Bussi lähtee Leppävuiralta klo 7.00, Suonenjoelta klo 7.45. Paluu illalla klo 20 Suonenjoki, klo 20.40 Leppävuirta. HUOM! Vähimmäisosallistujamäärä 30 ja matkan hinta riippuu osallistujien määrästä. Bussimatka 20–30 euroa + messulippu 14 €.

2198001 Opiston kuorojen yhteinen joulukonsertti

Leppävuiran kirkko, Kirkkokaari 1

su 24.11.2024 klo 18.00–19.30

Opiston kaikkien kuntien kuorot luovat tällä kertaa jouluisia tunnelmaa Leppävuiralla.

2198002 Leppävuiran kevätnäyttely

Leppävuiran kirjasto, näyttelytila, Koulutie 4

2.–25.4.2025

Kansalaisopiston perinteinen kevätinäyttely avoimna Leppävuiran kirjaston näyttelytilassa kirjaston aukioloaikojen mukaisesti.

2198003 Leppävuiran kevätjuhla

Leppäkertun koulu, auditorio, Montanuksentie 9

ti 8.4.2025 klo 18.00–19.30

Tervetuloa opiston kevätjuhlaan, jossa esiintyjinä erikokoisia soittajia, laulajia ja tanssijoita.

2198009 Kuvataiteen perusopetuksen opiskelijoiden kevätinäyttely

Leppävuiran kirjasto, näyttelytila, Koulutie 4

6.5.–30.5.2025

Kuvataiteen perusopetuksen oppilaiden töitä esittelevä kevätinäyttely teemalla ”Taiteen ja historian tuulia” avoimna Leppävuiran kirjaston näyttelytilassa kirjaston aukioloaikojen mukaisesti.

Opiston teatteriryhmät esiintyvät Suonenjoella.

Tietoa esityksistä somekanavissamme ja opiston nettisivuilla osoitteessa: <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/ajankohtaista/>

MUSIIKKI

Ks. ilmoittautumishjeet ja laskutus käytännöt s. 4–5.

1101001 Soisalo-kuoro

Kivelän koulu, luokka 3, Laivurintie 19

ma 18.00–19.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Irina Kinnunen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Sekakuoron ystävällinen ilmapiiri ja rauhallinen harjoitusrytmi sopivat kaikille kuoromusiikin ystäville. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101002 Salot soi -kuoro, Soinilansalmi

Salmitalo, Soinilansalmi, Heinävedentie 2700

ma 18.45–20.15

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Sirja-Mari Taskinen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Kuoro on tarkoitettu kaikenikäisille kuorolaulusta kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101003 Aikuisten lauluryhmä

Leppäkertun koulu/208, Montanuksentie 9

ti 18.00–19.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Tuuli Alahuhtala, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Kurssilla laulamme yhdessä erityyppisiä lauluja popista kansanlauluihin opiskelijoiden mieltymykset huomioiden. Tunneilla harjoittelemme stemmalaulua ja käymme läpi laulutekniikkaa mm. ääniharjoituksia tehden. Aiempi kokemus stemmalaulusta ei ole välttämätöntä. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101004 Melodia-lauluryhmä naisille

Kivelän koulu, luokka 3, Laivurintie 19

ke 18.30–20.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Irina Kinnunen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Energinen naisten lauluryhmä, jossa on reipas ja positiivinen ilmapiiri. Ohjelmisto koostuu aina popista perinteiseen kuorolauluun. Jos sinulla on sävelkorvaa ja halu laulaa yhdessä, ilmoittaudu ja tule mukaan ryhmäämme.

Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101005 Kamukat

Leppäkertun koulu/208, Montanuksentie 9

to 17.30–19.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Marjo Matilainen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)

Kansanlauluryhmä, joka muotoutuu osallistujien mukaan.

Leikitellään laulaen tutuilla sävelillä, perehdytään perinteisiin ja löydetään uutta yhdessä. Tule, jos laulu on sinulle ilo!

Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101006 Yksinlaulu

Leppäkertun koulu/208, Montanuksentie 9

pe 13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

Päivi Welling, 127 € (SL 63,50 €, KL 63,50 €)

Yksilöopetus pe (30 min/vko). Kurssilla harjoittelemme laulamisen tekniikkaa, kuten äänenmuodostus- ja hengitysharjoituksia oppilaan tarpeet ja aiempi kokemus huomioiden. Laulamme erityyppisiä lauluja: kansanlauluja, iskelmiä, popmusiikkia ja hengellisiä lauluja. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101007 Yksinlaulu pop/jazz

Leppäkertun koulu/208, Montanuksentie 9
ti 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Tuuli Alahuhtala, 127 € (SL 63,50 €, KL 63,50 €)
Yksilöopetus ti (oppitunti 30 min/viikko). Alaikärajaa 14 vuotta.
Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/
välinemaksun). Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan
kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään
opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101008 Piano

Kivelän koulu, luokka 3, Laivurintie 19
9.9.–27.11.2024, 8.1.–7.4.2025
Irina Kinnunen, 127 € (SL 63,50 €, KL 63,50 €)
Yksilöopetus ma-ke (30 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan
kahdessa erässä (sisältää moniste-/
välinemaksun).
Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa
syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille
sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101009 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele/slide

Leppäkertun koulu/112 musiikkiluokka, Montanuksentie 9
ti 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Juha Kauppinen, 127 € (SL 63,50 €, KL 63,50 €)
Yksilöopetus ti (30 min/vko). Kurssilla mahdollisuus
opiskella säestystä (komppaus- ja näppäilytekniikat),
nuoteista soittoa, soolon soittoa/improvisointia, eri
tyylilajeja (rock, blues, country, gospel, jazz) alkeista alkaen.
Kurssimaksu maksetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/
välinemaksun). Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan
kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään
opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101010 Rummut

Kivelän koulu, musiikkiluokka, Laivurintie 19
ti 10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
Pasi Tenhunen, 127 € Erät (SL 63,50 €, KL 63,50 €)
Yksilöopetus ti (30 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan
kahdessa erässä (sisältää moniste-/
välinemaksun).
Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa
syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille
sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101011 Viulu/alttoviulu

Leppäkertun koulu/208, Montanuksentie 9
ke 11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Timo Koponen, 127 € (SL 61,50 €, KL 61,50 €)
Yksilöopetus ke (30 min/vko) aloittelijoille sekä pidemmälle
ehtineille. Tyyliisuuntaan katsomatta opetusmetodeihin
kuuluvat ilo, luovuus ja ohjelmiston räätälöiminen oppilaan
toiveiden mukaisesti. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa
erässä (sisältää moniste-/
välinemaksun). Soittotuntiajat
sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen
sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).
Ei kausikortilla.

1101012 Ukulele-ryhmä

Leppäkertun koulu/102 ruokala, Montanuksentie 9
to 18.00–19.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Arto Julkunen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)
Kurssi sopii parhaiten alkeet jo hallitseville soittajille
(esim. osaat muutaman säestystavan ja 10 tavallisinta
sointua). Ryhmässä harjoitella laulujen sovittamista ja
esittämistä ukuleleorkesterina. Kurssilla pääset osalliseksi
ukulelemaailmasta muutenkin. Kurssimaksu sisältää
moniste-/
välinemaksun.



1101013 Kamariorkesteri

Kivelän koulu, musiikkiluokka, Laivurintie 19
ke 17.30–19.00
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Timo Koponen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)
Pysykö kädessäsi jokin jousisoitin? Tervetuloa soittamaan
Leppävuiran kamariorkesteriin! Kurssimaksu sisältää
moniste-/
tarvikemaksun.

1101014 Sorsakosken Soittokunta

Koskentupa, Sorsakoskentie 17
ke 17.30–19.00
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025
Seppo Heiskanen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)
Puhallinorkesteri, uudet soittajat ovat tervetulleita.
Kurssimaksu sisältää moniste-/
välinemaksun.

1101015 Leppävuiran pelimannit

Leppäkertun koulu/208, Montanuksentie 9
to 16.00–17.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025
Marjo Matilainen, 46 t, 72 € (SL 36 €, KL 36 €)
Leppävuiran pelimannit soittavat kansanmusiikkia laidasta
laitaan omilla soittimilla hyvässä porukassa. Ohjelmistossa
myös kansanlauluja ja vanhempaa tanssimusiikkia. Ota
oma soitin mukaan tai tule laulajaksi. Kurssimaksu sisältää
moniste-/
välinemaksun.

1101016 Harmonikkaryhmä, Kotalahti

Kotalahti-talo (ent. Kotalahden lakk. koulu),
Laitilanniementie 10
pe 16.30–18.30
13.9.–22.11.2024, 17.1.–28.3.2025
Aimo Konttinen, 32 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)
Harmonikansoittoryhmä kaikenikäisille. Kurssimaksu sisältää
moniste-/
välinemaksun. Kokoukset parittomilla viikoilla.

1101017 Harmonikka, Kotalahti

Kotalahti-talo (ent. Kotalahden lakk. koulu),
Laitilanniementie 10
pe 13.9.–22.11.2024, 17.1.–28.3.2025
Aimo Konttinen, 24 t, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)
Yksilöopetus pe (oppitunti 45 min/joka toinen vko), syksyllä
ja keväällä 12 kertaa. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa
erässä (sisältää moniste-/
välinemaksun). Soittotuntiajat
sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen
sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).
Ei kausikortilla.

1101018 Kehitysvammaisten päivätoiminnan musiikki, SuvantoSuvanto, Savonkatu 17 A
ti 12.45–13.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Tuuli Alahuhtala, 8 t, 30 €

Yhdessä musisoimista ryhmän edellytysten ja toiveiden mukaan Suvannossa kerran kuukaudessa tiistaisin. Myös ulkopuoliset tervetulleita. Jos ulkopuolinen osallistuja tarvitsee avustusta, oma avustaja tulee olla mukana. Kokoontumiskerrat syysy: 10.9., 8.10., 5.11. ja 26.11.2024 ja kevät: 7.1., 4.2., 11.3. ja 1.4.2025.

KIELET

Ks. kielten verkkokurssitarjonta s. 6–7.

1203001 Englantia edistyneilleLeppävuiran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4
ma 9.30–11.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Minna Rönkkö, 46 t, 66 €

Tämä kurssi sopii englantia melko hyvin osaaville. Jatkamme englannin opiskelua leppoisaan tahtiin; pääpaino käytännön kielitaidossa. Oppimateriaali: Stepping Stones 3 (Finn Lectura). Kertaamme ensin Step 3:n asiat, minkä jälkeen siirrymme Step 4:een.

1203002 English for you, too! IVLeppävuiran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4
ma 11.30–13.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Minna Rönkkö, 46 t, 66 €

Tämä kurssi sopii sinulle, jos osaat jonkin verran englantia. Etenemme rauhalliseen tahtiin; pääpaino käytännön kielitaidossa. Oppimateriaali: English for you, too! 4 (Otava), jatkamme Unit 3:sta eteenpäin. Tule rohkeasti mukaan! Kurssin yhteydessä on mahdollisuus tehdä osaamisperusteinen kurssisuoritus 2 op.

**1205001 En français – opitaan ranskaa!**Kivelän koulu, luokka 7, Laivurintie 19
ti 16.30–18.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Laura Gaudillat-Jakoila, 46 t, 66 €

Edellisuudesta jatkava ranskan alkeistason kurssi. Oppikirja vie opiskelijat Nizzaan ja Pyreneille. Rauhallisesti etenevän kirjan tekstit ovat aitoja arkielämän puhetilanteita, joiden avulla opimme luontevaa ranskan kieltä. Oppimateriaali: Chez Olivier 1 (Finn Lectura). Kertaamme ensin edelliskevään asioita, minkä jälkeen jatkamme kpl:sta 10 eteenpäin.

1207001 Espanjan jatkokurssiKivelän koulu, luokka 9, Laivurintie 19
ke 15.00–16.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Irina Harjunheimo, 46 t, 66 €

Tämä kurssi on jatkoa edellisvuoden espanjankurssille. Kurssi soveltuu niille, jotka osaavat espanjaa jonkin verran, tai ovat taitotasolla B1–B2. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita mukaan! Oppimateriaali: ¡Fantástico! 4 (Tammi).

1207002 Espanjan alkeet, jatkoKivelän koulu, luokka 9, Laivurintie 19
ke 16.30–18.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Irina Harjunheimo, 46 t, 66 €

Espanjan kielen opiskelua muutaman vuoden kielistä opiskelleille. Aloitamme opiskelun kertaamalla edelliskevään asioita. Oppimateriaali: Buenas Migas 2, UUSI v. 2024 painos (Finn Lectura).

1207003 Conversación – espanjan keskustelukurssiKivelän koulu, luokka 9, Laivurintie 19
ke 18.00–19.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Irina Harjunheimo, 46 t, 66 €

Tämä kurssi sopii sinulle, jos haluat harjoitella puhuttua espanjaa. Puolet ajasta opiskelemme aktiivisesti kielioppia, ja toisen puolikkaan keskustelemme aiheesta, jonka saamme viikkoa ennen oppituntia valmistautuaksemme keskusteluun parin kanssa. Oppitunnilla käytetään opettajan materiaaleja sekä oppikirjaa Buenas Migas 3 (Finn Lectura).

ESITTÄVÄ SANA- JA NÄYTTÄMÖTAIDE SEKÄ KIRJALLISUUS**1102001 Paukarlahden teatteriryhmä**Paukarlahden nuorisoseurantalo, Paukarlahdentie 117
ma 17.30–19.45, ke 17.30–19.45,

su 17.30–19.45

8.9.–2.12.2024, 13.1.–7.5.2025

Annukka Nurmi, Jukka Virtala, 100 t, 91 €

(SL 45,50 €, KL 45,50 €)

Teatteri-ilmaisun kurssilla opiskelemme teatterin tekemisen taitoja ja valmistamme esityksen. Paukarlahden nuorisoseurantalo: sunnuntaina 8.9. sekä keskiviikkoisin viikoilla 37–41 ja keväällä viikoilla 8–19. Oravikosken koulu: maanantaisin viikoilla 43–49 ja 3–7. Luovaa hommaa on tarjolla sekä näyttämöllä että sen ulkopuolella sekä uusille että vanhoille tutuille. Sovimme aikatauluista ja suunnittelemme teatteriproduktion toteuttamista yhdessä kurssin alkaessa.

1102002 Niinimäen kyläteatteriNiinimäen mks.talo, Seurapirtti, Niinimäentie 239
ti 17.00–18.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Iiris Salmela, 49 t, 66 €

Uusi teatterikurssi! Tervetuloa mukaan teatteriharrastuksen pariin. Opettelemme teatterin perustaitoja ja valmistamme pienen esityksen keväälle 2025. Kurssi soveltuu kaikenikäisille teatterista kiinnostuneille!

1102003 IltamateatteriNuorisoseurantalo Seurakallio, Seurakalliontie 1
to 11.00–14.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Annukka Nurmi, 100 t, 91 € (SL 45,50 €, KL 45,50 €)

Opiskelemme iloisten iltamaesitysten suunnittelua ja toteuttamista. Kurssilla tehdään myös näyttelijäntyön perusharjoituksia, ja tutustutaan teatteri-ilmaisun moniin muotoihin.

1102004 Soisalo-teatteri

Moninmäen mks.talo, Moninmäentie 152
to 17.00–20.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025

liris Salmela, 100 t, 91 € (SL 45,50 €, KL 45,50 €)

Soisalo-teatteri kokoaa lähikylien teatterista kiinnostuneet Moninmäen maamiesseurantatalolle. Sovimme tarkemman aikataulun ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Luvassa on hauskaa improvisaatiota, liike- ja ääniharjoitteita sekä roolityöskentelyä mukavassa ryhmässä. Talven mittaan valmistamme teatteriesityksen keväälle 2025. Vahvista itseilmaisiasi ja sukella teatterin kiehtovaan maailmaan!

1102005 Konnuslahden lastenteatteri

Konnuslahden mks.talo Vehmersalmentie 304
pe 12.45–14.15

13.9.–29.11.2024, 10.1.–25.4.2025

liris Salmela, 50 t, 66 €

Tutustumme teatterin tekemiseen monipuolisesti. Opimme improvisaation, teatterileikkien sekä liike- ja ääniharjoitteiden avulla näyttämöllä olemista ja yhdessä tekemistä. Kevääksi 2025 valmistamme esityksen. Esitystä harjoitellessa opimme roolityöskentelyä ja draaman keinoja kertoa tarinoita.

1106001 Sanapino, Leppävirta

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4
to 9.00–10.30

12.9.–5.12.2024, 16.1.–10.4.2025

Annukka Nurmi, 26 t, 50 €

Sanat pinoon ja lauseet läjään! Luovan kirjoittamisen kurssilla kirjoitetaan tekstejä kirjoitustehtävien pohjalta. Kokoontumisen aikana kirjoitetaan, luetaan edellisen kerran kotitehtävätekstejä, keskustellaan niistä ja perehdytään uuteen aiheeseen. Teemme arjesta runoutta ja etsimme sanojen salaisia polkuja. Ensikertalaiset saavat kannustusta tarttua kynään tai näppäimistöön, kokeneemmat tekstinikkarit voivat kokeilla uusia kirjoittamisen tapoja.

1106002 Kirjallisuuspiiri, Leppävirta

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4
to 9.15–10.45

19.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025

Annukka Nurmi, 16 t, 43 €

Nautimme kirjallisuudesta lukien ja keskustellen. Kirjallisuuspiiri sopii lukemista harrastaville ja uutta potkua lukuharrastukseensa kaipaaville. Ensimmäisten kokoontumisten aiheet: 19.9. Sanaka Hiiragi: Unohdettujen muistojen valokuvaamo, 3.10. Iida Turpeinen: Elolliset. Seuraavat kirjat sovimme kurssilla. Mitä teosta Sinä toivoisit lukupiirimme käsittelevän? Muut kokoontumiset syksyllä 31.10. ja 28.11. ja keväällä 9.1., 23.1., 20.2., 20.3. ja 17.4.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

1103001 TAITAVA SIVELLIN, Kuvataiteen perusopetus, 6–9-vuotiaat

Leppäkertun koulu/käsityöluokka, Montanuksentie 9
ti 14.30–16.00

20.8.–17.12.2024, 7.1.–13.5.2025

Anne-Mari Tirroniemi, 70 t, 209 € (SL 104,50 €, KL 104,50 €)

Tutustumme monipuolisesti kuvataiteen työtapoihin taiteen perusopetuksen tavoitteiden ja oppilaiden mielenkiinnon mukaan. Tunneilla mm. piirretään, maalataan ja tutustutaan sarjakuvan tekemiseen. Muotoilemme ja rakentelemme teoksia kokeilevasti esimerkiksi savesta sekä muista materiaaleista. Taiteen perusopetuksessa erilaiset työvälineet ja työtavat tulevat tutuiksi. Tavoitteena on tukea lasten luovuutta, opettaa havainnointia sekä kannustaa monipuolisuuteen omassa kuvallisessa ilmaisussa. Ei kausikortilla.



1103002 TAITAVA SIVELLIN, Kuvataiteen perusopetus, 10–12-vuotiaat

Leppäkertun koulu/käsityöluokka, Montanuksentie 9
ti 16.30–18.00

20.8.–17.12.2024, 7.1.–13.5.2025

Anne-Mari Tirroniemi, 70 t, 209 € (SL 104,50 €, KL 104,50 €)

Ks. edellinen kurssi

1103003 TAITAVA SIVELLIN, Taideleikkikoulu, 4–6-vuotiaat

Opintie 2

ma 16.30–17.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Anne-Mari Tirroniemi, 31 t, 86 € (SL 43 €, KL 43 €)

Opetuksessa sovelletaan kuvataiteen perusopetuksen opetussuunnitelman yleisiä tavoitteita oppilaan ikäkausii huomioon ottaen. Taideleikkikoulussa tutustutaan kuvataiteeseen leikinomaisen toiminnan ja tarinallisuuden kautta. Opetuksen tavoitteena on tutustuttaa taiteen tekemiseen ja tuntemiseen sekä tukea lasten omaa luovuutta. Harjoitellaan muodon, tilan ja värien tuntemusta moniaististen havainnointi- ja työtapojen avulla. Sisältää materiaalimaksun.



1103004 Piirustus ja maalaus

Kivelän koulu, Laivurintie 19

ma 17.45–19.30

9.9.–27.11.2024, 8.1.–7.4.2025

Anne-Mari Tirroniemi, 51 t, 74 € (SL 37 €, KL 37 €)

Tutustutaan kokeelliseen sekä perinteisiin kuvataiteen menetelmiin. Ryhmään voi tulla työskentelemään tutulla tekniikalla tai ottamaan haltuun uusia välineitä, piirtimet, pastelli, akvarelli, akryyli ja öljyväri. Voit tulla konkarina tai vasta-alkajana. Opettajalta saa henkilökohtaista ohjausta oman tason mukaan. Opitaan kuvataiteen perusteita, sommittelua ja värioppia. Opettaja antaa ohjeet materiaalihankinnoista ensimmäisellä tunnilla. Kurssi on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena 2 op.



1103010 Puutarha ja luontopäiväkirja

Kivelän koulu, kuvataideluokka, Laivurintie 19

pe 17.00–19.30, la ja su 9.00–15.00

31.1.–2.2.2025

Mari Hämäläinen, 17 t, 43 €

Muokataan vanhoista kirjoista luontoseuranta- ja puutarhapäiväkirjoja. Voit varata mukaan omia vanhoja kirjoja, kuvia, lehtikuvia, kuviollisia papereita kankaita yms. Varaa mukaasi myös paperia kirjan sivuiksi ja vahva parsinneula. Materiaalia voit ostaa myös kurssilta.

1103011 Roomboxit ja maisema-asetelmat Leppävirta, Laivurintie 19

la 10.00–13.15

11.1.–5.4.2025

Marika Walldén, 48 t, 66 €

Fantasiamaailmat, kiehtovat historialliset kujat, lumoavat maaseutumaisemat ja tarkasti viimeistellyt miniatyyrihuoneet. Roomboxit ja maisema-asetelmat-kurssi sopii mallirakentelun ystäville ja pienen mittakaavan rakentelusta kiinnostuneille. Materiaalihankintoja voidaan tehdä kurssin aikana yhdessä. Lista mukaan otettavista perustarvikkeista lähetetään kurssille osallistujille.



1103005 Keramiikkaa, lasia ja posliinia

Opintie 2

ma 17.45–19.30

16.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Ulla-Riitta Immonen, 69 t, 108 € (SL 54 €, KL 54 €)

Työskentelemme savea muovaten, lasia leikaten ja posliinia maalaten. Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä erilaisilla käsinrakennustekniikoilla sekä dreijaten. Teemme erilaisia lasitöitä ja maalaamme posliinia. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Keramiikka on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena kurssinä 2 op.

1103006 Mosaiikki

Opintie 2

to 17.00–19.30

12.9.–27.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Mari Hämäläinen, 69 t, 83 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)

Tutustumme monipuolisesti erilaisiin mosaiikkitekniikoihin ja valmistamme töitä sisustukseen ja puutarhaan. Työvälineitä ja tarvikkeita hankimme tarvittaessa yhteistilauksilla, ja voimme myös hyödyntää omia tarvikkeita tai kierrätysmateriaaleja, kuten vanhoja astioita ja kaakelilaattoja.



KÄDENTÄIDÖT

1104001 Puutyöt

Leppäkertun koulu/puutyöluokka, Montanuksentie 9

ma 15.30–18.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Jyrki Härkönen, 92 t, 110 € (SL 55 €, KL 55 €)

Valmistamme pieniä puutöitä, käyttö- ja koriste-esineitä.

Kurssimaksu sisältää työkalujen huoltomaksun.

1104002 Teknisen työn kurssi A

Kivelän koulu, puutyöluokka, Laivurintie 19

ti 17.30–19.45

10.9.–19.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Antti Lepola, 54 t, 93 € (SL 51 €, KL 51 €)

Teemme monipuolisesti metalli- ja puutöitä kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

1104003 Teknisen työn kurssi B

Kivelän koulu, puutyöluokka, Laivurintie 19

ke 17.30–19.45

11.9.–20.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Veli-Pekka Pienimäki, 54 t, 93 € (SL 51 €, KL 51 €)

Teemme monipuolisesti metalli- ja puutöitä kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.



1104004 Oman näköistä ompelemalla

Leppäkertun koulu/käsityöluokka, Montanuksentie 9
ke 16.45–20.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Anna-Kaarina Kalliokoski, 92 t, 91 € (SL 45,50 €, KL 45,50 €)

Ompelemme persoonallisia vaatteita, asusteita ja sisustustekstiilejä. Muokkaamme valmiit kaavat omille mitoille sopiviksi. Tuunaamme ja muodistamme valmisvaatteita ja korjaamme niiden istuvuutta. Voit käyttää omia materiaaleja, ja teemme myös yhteistilauksia. Voit ostaa tarvikkeita opettajalta.

1104005 Puutyöt ja huonekalujen entisöinti, Kurjala

Kurjalan koulu, Kurjalanrannantie 1230a
ke 18.00–20.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Timo Saarela, 69 t, 102 € (SL 51 €, KL 51 €)

Korjaamme ja entisöimme huonekaluja, ja valmistamme pieniä puutöitä. Kurssimaksu sisältää työkalujen huoltomaksun.

1104007 Käsityöpaja, Leppävirta

Opintie 2
ke 9.00–12.00

18.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Eira Auvinen, 44 t, 66 €

Tällä kurssilla pääset suunnittelemaan ja toteuttamaan mielenkiintoisia ja uudenlaisia käsityöprojekteja. Valmistamme töitä langoista, kankaista, villasta ja ympäriltä löytyvistä kierrätysmateriaaleista. Tule mukaan ja ylläty iloisesti.

1104008 Pitsinnypläys

Leppävirran kirjasto, kerhuhuone, Koulutie 4
to 17.00–20.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Laura Rosenberg, 92 t, 91 € (SL 45,50 €, KL 45,50 €)

Unohda vanhat mielikuvasi nypläämisestä. Tällä kurssilla kokeilemme nypläystä eri materiaaleilla sekä nypläämme perinteisiä pitsejä eri käyttötarkoituksiin. Opiskelijat saavat valita nyplättävän työn omien tarpeiden ja toiveiden mukaan valmiita tai itse suunniteltuja malleja käyttäen. Mahdollisuudet ovat rajattomat liinasta lampunvarjostimeen tai koruista tykkimyssyn pitseihin. Työvälineitä voi lainata pistorolta. Voit osallistua kurssille myös etänä alkuun päästyäsi. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempää nyplänneille.

1104009 Käsityöpaja, Niinimäki

Niinimäen mks.talo Seurapirtti, Niinimäentie 239
to 10.00–13.15

12.9.–21.11.2024, 16.1.–27.3.2025

Katri Miettinen, 48 t, 66 €

Kurssilla opiskellaan perinteisiä käsityötaitoja. Opi nypläyksen, kirjonnin ja huovutuksen salat. Kurssilla mukautamme sisällön opiskelijoiden toiveiden mukaisesti – tule luomaan käsin tehtyjä aarteita! Kokoukset parittomilla viikoilla.

1104010 Joulun tunnelmaa käsitöillä

Opintie 2

pe 10.00–13.15

11.10.–13.12.2024

Eira Auvinen, 24 t, 50 €

Tällä kurssilla valmistetaan pieniä tunnelmallisia käsitöitä joulun, ommellaan ja askarrellaan. Työt valmistetaan pääasiassa ympäriltä löytyvistä materiaaleista. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Tule mukaan, tehdään joulutunnelmaa yhdessä. Kokouksetkerrat 11.10., 1.11., 15.11., 29.11., to 5.12. ja 13.12.2024.



1104011 Perinnekäsitöitä ja kansallispukutuunausta

Kivelän koulu, tekstiiliöluokka, Laivurintie 19
to 17.00–20.00
9.1.–3.4.2025

Katri Miettinen, 24 t, 50 €

Opiskellaan vanhoja käsityötaitoja, kuten neulakinnastekniikkaa, pirtanauhojen valmistusta ja kirjovirkkausta. Kurssi tarjoaa myös mahdollisuuden kansallispukujen korjaukseen, muokkaukseen ja tuunaukseen.

1104012 Luonnonmateriaalipaja

Opintie 2

pe 17.30–20.45, la 10.00–16.30

13.9.–31.12.2024, 21.2.–4.4.2025

Anita Kalliokoski, 92 t, 91 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)

Kurssilla opit valmistamaan luonnonmateriaaleista erilaisia tuotteita eri tekniikoin. Teemme sammal-, paju-, risu-, olki-, käpy- ja havutöitä. Syksyn aloitamme ekoprintillä, johon tarvittavien materiaalien keruuohjeet lähetään ilmoittautuneille ennen kurssia. Kurssilaisten mielenkiinnon mukaan voimme syventyä johonkin materiaaliin enemmän.

1104013 Huovutetut tossut

Opintie 2

la ja su 9.00–15.00

28.9.–13.10.2024

Hämäläinen Mari, 6 t, 50 €

Valmistetaan huovuttamalla lämpöiset huopatosset villalevystä ja huovutusvilloista, Tossujen aihiot leikataan villalevystä, jonka jälkeen pintaan neulahuovutetaan kerros huovutusvillalla ja sitten huovutetaan käsin märkähuovutustekniikalla. Materiaaleja voi tuoda itse, tai ostaa opettajalta.

TANSSI

1105001 Lavis, Konnuslahti

Konnuslahden mks.talo, Vehmersalmentie 304
ke 16.30–17.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Anne Nissinen, 31 t, 58 €

Lavis on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.

1105002 Lavatanssi, Mustinmäki

Mustinmäki-talo, Mustinmäentie 83
ke 19.30–21.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Markku Nissinen, 46 t, 66 €

Harjoittelemme lavoilla tanssittavia perustansseja kuten valssi, foksi, fuskua jne. Opetus tanssin perusteista alkaen. Tunnille voit tulla ilman omaa paria. Lisätietoja 040 745 2681/ Markku tai info@tanssinissinen.com.

1105003 Lavis, Sorsakoski

Kylätalo Seurala, Sorsakoski, Sorsakoskentie 12
ke 18.15–19.15

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Anne Nissinen, 31 t, 58 €

Lavis on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.

1105004 Lasten tanssijamit 4–6-v., Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2

to 15.45–16.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Sofia Jaakkola, 23 t, 50 €

Tanssin iloa ja perusliikuntataitoja. Vuoden aikana tutustumme leikin kautta eri tanssilajeihin. Jumppavaatteet ja juomapullo mukaan. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa ti 8.4.2025. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran kauden aikana. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

1105005 Showtanssi 7–10-v., Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2

to 16.30–17.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Sofia Jaakkola, 23 t, 50 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja! Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa ti 9.4.2023. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.



1105006 Showtanssi yli 11-vuotiaat ja aikuiset, Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2

to 17.15–18.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Sofia Jaakkola, 31 t, 58 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja! Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston keväjuhlassa ti 9.4.2024. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

1105007 Lyrical

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19

to 19.00–20.30

12.9.–21.11.2024, 16.1.–27.3.2025

Sofia Jaakkola, 24 t, 50 €

Haluatko nauttia pehmeästä liikkeestä ja tunteellisesta musiikista tai kehittää tanssitekniikkaasi? Lyrical-tanssikurssi yhdistää klassisia liikkeitä sisältävän tanssitekniikan pehmeään liikekieleen ja ilmaisuun. Tunnit koostuvat lämmittelystä, kehonhuollollisista harjoitteista, tanssitekniikasta, improvisaatiosta ja tanssikoreografiasta, jossa yhdistellään opittuja asioita. Kurssille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, mutta yleinen liikunnallisuus ja hyvä peruskoordinaatio on hyödyksi.

1105008 Lempeää tanssiliikuntaa, Soinilansalmi

Salmitalo, Soinilansalmi, Heinävedentie 2700

to 17.00–18.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Henna Poutiainen, 31 t, 58 €

Liikuntaa tanssimusiikin tahdissa. Sopii kaiken ikäisille.

1105009 Kansantanssiliikuntaa

Nuorisoseurantalo Seurakallio, Seurakalliontie 1

to 14.00–15.00

19.9.–28.11.2024

Marjo Matilainen, 7 t, 27 €

Yksinkertaisia helposti opittavia piiritansseja joissa kansantanssi ja ryhmäliikunta yhdistyvät. Toiminta soveltuu kaikenkuntoisille eikä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa paria tarvita. Katrillien tahdissa koko keho saa monipuolista harjoitusta. Kokoontumiset joka toinen viikko.

LIIKUNTA

8301001 Kuntosali A

Vesileppis, Vokkolantie 1

ma 9.00–9.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Tiina Vihavainen, 23 t, 50 €

Tehokas ja turvallinen tapa kehittää kuntoa. Liikkeet suunnitellaan jokaiselle tunnille siten, että kaikki lihasryhmät saavat töitä. Alkulämmittelyssä kehoa avaavia sekä tasapainoa harjoittavia liikkeitä. Tämän jälkeen lihaskunto-osuus kierto- ja keuhko- ja lopuksi loppuverryttelyt. Rohkeasti mukaan myös kuntosalien ensikertalaiset!

8301002 Vesijumppa A

Vesileppis, Vokkolantie 1

ma 10.00–10.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Tiina Vihavainen, 23 t, 50 €

Sopii kaikille kuntoon ja ikään katsomatta. Tunnilla voit tehdä liikkeitä omaan tahtiin. Veden vastuksen avulla saat tunnista tehokkaan, mutta veden kelluttavuuden ansiosta harjoittelu ei kuormita niveliä. Tunnilla harjoitellaan lihaskuntaa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

Vesijumppavälineinä käytämme omaa kehoa, hymynaamoja, frisbeetä ja käsipainoja. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu, joka maksetaan suoraan Vesileppikselle.

8301003 Liikkari 4–6-v.

Kirkonkylän päiväkotia, Koulutie 6

ma 14.15–15.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Katri Turunen, 23 t, 50 €

Liikkari on paras paikka aloittaa liikuntaharrastus. Liikkarissa opimme liikunnan perustaitoja. Pelaamme, leikimme ja liikumme välillä musiikin tahtiin. Opettelemme reilun pelin sääntöjä ja nautimme onnistumisen elämyksistä.

8301004 Koko kylä liikkuu ja venyy, Kotalahti

Kotalahti-talo (ent. Kotalahden lakk. koulu), Laitilanniementie 10

ma 15.30–16.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Michal Jedlicka, 31 t, 58 €

Kehonhuolto, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallistujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

8301005 Yin jooga

Vesileppis Areena, näyttelytila, Vokkolantie 1

ma 16.30–18.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Kari Timonen, 46 t, 66 €

Rauhallisia, pitkäkestoisia faskiavenyttelyitä joogaliikkeiden muodossa.

8301006 Kahvakuula, Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2

ma 17.15–18.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Michal Jedlicka, 23 t, 50 €

Rivakka kahvakuulajumppa, jossa liikkeen tehoa voit säädellä painoilla. Pärjät kahdella erikokoisella kuulalla.

8301007 Keilailun alkeiskurssi

Vesileppis Areena, Keilahalli, Vokkolantie 1

ma 18.00–20.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Joona Rissanen, 35 t, 58 €

Kurssilla käydään lyhyesti keilailun perusteita. Keskitetään keilasuorituksen eli heiton tekniikkaan, tuntumaan ja varmuuteen. Alkeiskurssi sopii keilailunsa aloittaneille, aloitteleville sekä alkeisopetusta kaipaaville. Tarvittavat varusteet, keilapallon ja keilakengät saat keilahallilta. Kokoontumiset joka toinen viikko.

8301008 Kuntonyrkkeily

Vesileppis Areena, ryhmäliikuntatila, Vokkolantie 1

ma 18.15–19.15

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Kari Timonen, 31 t, 58 €

Nyrkkeilyliikkeitä sisältävää voimakasta, hartioita avaavaa liikuntaa, jossa teemme paljon pariharjoituksia. Pienimuotoista itsepuolustusta.

8301009 Koko kylä liikkuu ja venyy, Konnuslahti

Konnuslahden mks.talo, Vehmersalmentie 304

ma 19.00–20.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Michal Jedlicka, 31 t, 58 €

Kehonhuolto, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallistujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

8301010 FasciaMethod Power, jatkoryhmä

Vesileppis Areena, ryhmäliikuntatila Vokkolantie 1
ti 14.30–15.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Tiina Vihavainen, 31 t, 58 €

Tunnilla teemme toiminnallista perusvoimaharjoittelua, liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua sekä tukilihasten aktivointia. Tunti koostuu alkulämmittelystä toiminnallisilla liikkuvuusharjoitteilla, voimaosuudesta kehonpainolla ja/ tai välineellä sekä loppuveryyttelystä. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinterveyttään. Tunti on edelliskaudella aloittaneille, jatkava ryhmä.

8301011 Lempeä hathajooga

Vesileppis Areena, näyttelytila, Vokkolantie 1
ti 15.30–17.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Marjut Huttunen, 46 t, 66 €

Terveyttä ylläpitävää ja rentouttavaa SJL-hathajoogaa naisille ja miehille. Ota oma alusta ja lämpimät vaatteet mukaan.

8301012 Voimakkaampi hathajooga

Vesileppis Areena, näyttelytila, Vokkolantie 1
ti 17.15–18.45

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Marjut Huttunen, 46 t, 66 €

Voimakkaampia liikkeitä sisältävä SJL-hathajoogaa naisille ja miehille. Ota oma alusta ja lämpimät vaatteet mukaan.

8301013 Koko kylä liikkuu ja venyy, Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2

ti 17.20–18.20

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Michal Jedlicka, 31 t, 58 €

Kehonhuoltoa, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallistujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

8301014 CrossHIIT, Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2

ti 18.30–19.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Michal Jedlicka, 31 t, 58 €

Voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelua samalla hauskaa pitäen! Kurssin tarkoitus on luoda osallistujille kattava yleiskunto. Kovatehoinen jumppa, jossa harjoitteet varioidaan kaikille sopiviksi.

8301015 Koko kylän kuntoliikunta, Sorsakoski

Kylätalo Seurala, Sorsakoski, Sorsakoskentie 12

ti 18.00–19.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Tiina Vihavainen, 31 t, 58 €

Alkulämmittelyn jälkeen tunnilla tehdään lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä välineillä ja/ tai oman kehon painolla. Lopussa venyttelyt. Tunti räätälöidään kaikille osallistujille sopivaksi.

8301016 FasciaMethod, Sorsakoski

Kylätalo Seurala, Sorsakoski, Sorsakoskentie 12
ti 19.00–19.45

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Tiina Vihavainen, 23 t, 50 €

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmävenyttelyt, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskykyään tehokkaasti.

8301017 Kuntojumppa

Vesileppis Areena, ryhmäliikuntatila, Vokkolantie 1
ke 12.00–12.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Henna Soininen, 23 t, 50 €

Kehittää ja ylläpitää kuntoa. Jumpassa on vaihtuva ohjelma, jossa käytämme kehonpainoa sekä eri jumppavälineitä kuten kuminauhoja, kahvakuulia ja keppiä. Jumpassa on lämmittelyosio, kunto-osio ja lyhyet palauttavat venyttelyt.

8301018 Vesijumppa B

Vesileppis, Vokkolantie 1

ke 13.00–13.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Henna Soininen, 23 t, 50 €

Sopii kaikille kuntoon ja ikään katsomatta. Tunnilla voit tehdä liikkeitä omassa tahdissasi. Veden vastuksen avulla saat tunnista tehokkaan, mutta veden kelluttavuuden ansiosta harjoittelu ei kuormita niveliä. Tunnilla harjoittelemme lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Vesijumppavälineinä käytämme omaa kehoa, hymynaamoja, frisbeetä ja käsipainoja. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu, joka maksetaan suoraan Vesileppikselle.

8301019 FasciaMethod, Vesileppis

Vesileppis Areena, ryhmäliikuntatila, Vokkolantie 1
ke 14.15–15.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Henna Soininen, 23 t, 50 €

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmävenyttelyt, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskykyään tehokkaasti.

8301020 Jooga/tuolijooga, Soinilansalmi

Salmitalo, Soinilansalmi, Heinävedentie 2700

ke 18.00–19.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Tiina Resch, 46 t, 66 €

Matosta tai tuolista käsin tehdään vaikutuksiltaan tehokkaita harjoituksia, joissa käytetään elementtejä kundaliinijoogasta. Selkäranka notkistuu ja keuhkot vahvistuvat. Joka kerta on uusi harjoitussarja, jossa keskitytään erilaisiin keho ja mieltä tasapainottaviin osiin. Kurssi sopii kaikenikäisille, kunnosta ja aiemmasta kokemuksesta riippumatta. Lisätietoja antaa Tiina Resch puh. 044 260 8725.

Syksyn ryhmät alkavat 2.9.

Tutut suosikit jatkaa

- Lavis® • Fasciamethod®
- Jooga® • Les Mills Body Combat®
- Les Mills Core® • Spinning
- Ohjatut kuntosaliryhmät
- Ohjatut vesijumppat
- Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu
- Virtuaalivesijumppat

Uutuutena

- Fit-pump
- Ryhti-Step
- Tuolijumppa



Tulossa syksyllä:

- Avoimien ovien viikko
- Hyvinvointi pienryhmät
- Lasten uimakerhot, alkeet ja jatkoryhmä

Keilahallilla syksyllä

- Toppahousuliiga firmoille ja kaveriporukoille
- Seniorikeilaus viikoittain

Talo täynnä liikettä, tule mukaan!

Katso hinnat ja lisätiedot
www.vesileppisliikuntapalvelut.fi



8301021 Liikuntaleikkikoulu, 3–4-v.

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19
ke 16.30–17.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Anni Räisänen, 31 t, 58 €

Liikuntaleikkikoulussa 3–4-v. lapset pääsevät tutustumaan turvallisesti liikunnan harrastamiseen. Tunnella liikutaan lapsilähtöisesti ja monipuolisesti leikkimielellä.

8301022 Liikuntaleikkikoulu, 5–6-v.

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19
ke 17.30–18.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Anni Räisänen, 31 t, 58 €

Liikuntaleikkikoulussa 5–6-vuotiaat lapset pääsevät tutustumaan turvallisesti liikunnan harrastamiseen. Tunnella liikutaan lapsilähtöisesti ja monipuolisesti leikkimielellä.

8301023 Rentoutus

Nuorisoseurantalo Seurakallio, Seurakalliontie 1
ke 16.00–17.00

11.9.–20.11.2024, 15.1.–26.3.2025

Henna Poutiainen, 16 t, 43 €

Opetus kerroilla tutustutaan erilaisiin rentoutumismenetelmiin. Ohjelmassa on mm. kehon vaihteittaiset lihas-, mielikuva-, hengitys-, väri-, rumpu- ja meditatiiviset rentoutukset. Tarvitset mukaan alustan, peiton sekä tyynyn. Kokoontumiset joka toinen viikko.

8301024 Kuntosali B

Vesileppis, Vokkolantie 1
to 17.00–17.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Katri Turunen, 23 t, 50 €

Tehokas ja turvallinen tapa kehittää kuntoa. Liikkeet suunnitellaan jokaiselle tunnille siten, että kaikki lihasryhmät saavat töitä. Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jossa teemme kehoa avaavia liikkeitä sekä harjoitamme motoriikkaa ja tasapainoa. Tämän jälkeen lihaskunto-osuus kierto- ja harjoitteluna ja lopuksi loppuverryttelyt.

8301025 TEHO-vesijumppa

Vesileppis, Vokkolantie 1
to 17.50–18.35

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Katri Turunen, 23 t, 50 €

TEHO-vesijumppatunnin tarkoitus on kehittää selkeästi enemmän kestävyyttä; työosuudet ovat pidempiä ja liikkeet hieman haastavampia. Tunti kehittää lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Teemme liikkeitä aikaa vastaan, joten jokainen voi tehdä omaan tahtiin. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu, joka maksetaan suoraan Vesileppikselle.

8301026 Koko kylä liikkuu, Kivelä

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19
to 18.00–18.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Tiina Vihavainen, 23 t, 50 €

Alkulämmittelyn jälkeen tunnilla tehdään lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä välineillä ja/tai oman kehon painolla. Lopussa venyttelyt. Tervetuloa mukaan kylän naiset ja miehet!

8301027 FasciaMethod, Kivelä

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19
to 18.50–19.35

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Tiina Vihavainen, 23 t, 50 €

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmävenyttelyt, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskykyään tehokkaasti.

8301028 Pilates, alkeet

Nuorisoseurantalokatu Seurakallio, Seurakalliontie 1
to 17.00–18.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Mervi Laatikainen, 46 t, 66 €

Pilates alkeet -kurssi tutustuttaa sinut pilateksen perusteisiin. Harjoitellaan hengitystä, keskivartalon hallintaa ja lihastasapainoa. Parantaa liikkuvuutta ja kehonhallintaa lempeästi. Sopii kaikille kuntoilijoille, erityistä kokemusta ei vaadita. Tule vahvistamaan kehoa ja mieltä!

8301029 Naisten itsepuolustus

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19
la 10.00–11.30

14.–21.9.2024

Kari Timonen, 4 t, 27 €

Kurssin tavoitteena on antaa sinulle valmiuksia puolustaa itseäsi. Tunti sisältää toiminnallisen harjoitteen perusteita ja kuntonyrkkeilyä. Kokoontumiset kahtena lauantaina, 14.9 ja 21.9.

8301030 Koko kylä liikkuu, Sarkamäki

Sarkamäen kylätalo, Karjalantie 13

ke 18.00–19.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Henna Poutiainen, 31 t, 58 €

Leppoisa kuntoa ylläpitävää ja kohottavaa liikuntaa, venyttelyä ja rentoutusta. Tervetuloa kylän miehet ja naiset!

8301031 Kehonhuolto ja rentoutus, Soinilansalmi

Salmitalo, Soinilansalmi, Heinävedentie 2700

to 18.00–19.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Henna Poutiainen, 46 t, 66 €

Koko kehoa rentouttavaa kehonhuoltoa.

8301032 Hiihdon lyhytkurssi

Vesileppis, Vokkolantie 1

ke 18.00–19.00

25.9.–9.10.2024

Reetta Nenonen, 4 t, 27 €

Valmistaudu uuteen hiihtokauteen kunnolla! Ensimmäisellä kokoontumiskerralla perehdyimme suksien valintaan, voiteluun ja huoltoon. Kahdella seuraavalla kerralla syvennymme perinteisen ja vapaan hiihtotekniikan saloihin. Kokoontumme 25.9., 2.10. ja 9.10.2024.

8302001 Alexander-tekniikalla elämänlaatua

Nuorisoseurantalokatu Seurakallio, Seurakalliontie 1
pe 18.00–19.30, la ja su 9.00–12.00

25.–27.4.2025

Susanna Sillman, 10 t, 30 €

Alexander-tekniikka on psykofyysinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi purkaa haitallisia tottumuksia, parantaa keho- ja mielen yhteyttä ja itsensä tuntemista. Tekniikan avulla voi oppia löytämään luonnollisemman ja vapaamman tavan olla ja liikkua, jolloin olo kevenee ja helpottuu. Alexander-tekniikan kurssilla oppii käyttämään ajatustyökaluja, joiden avulla huomaa, kun keho ja mieli käyvät ylikierröksillä. Tekniikan avulla on helpompi pysähtyä ja näin antaa keholle mahdollisuus toimia sille suotuisammalla tavalla. Kurssi sopii kivuista tai vaivoista kärsiville, jännittäjille, vaativaa työtä tekeville, liikkujille, urheilijoille ja oman elämänlaadun parantamisesta kiinnostuneille. Kurssille voi osallistua kuka vain. Kurssilla opetellaan myös aktiivinen lepo. Kurssi sisältää opetuksen pienryhmässä ja hieman henkilökohtaista ohjausta. Ota mukaan makuualusta ja muutama pehmeäkantainen kirja.

KOTI- JA PUUTARHALOUS

7103001 Sieniretki

to 29.8.2024 klo 17.00–20.45

Tuomo Vähäsarja, 5 t, 27 €

Tule mukaan sieniretkelle! Kokoonnumme Kivelän koulun parkkipaikalla, josta siirrymme kohteeseen opettajan johdolla kimpakyydein. Ota mukaasi ulkoiluvälineet, sieniveitsi, sienikirja ja -kori sekä sateen sattuessa sadevarusteet. Voit myös varata itsellesi mukaan pientä evästä sekä juomista.

7103002 Hedelmäpuiden hoito- ja lisäkurssi

Kivelän koulu, luokka 9, Laivurintie 19

ke ja to 17.00–20.15

23.–24.4.2025

Tuomo Vähäsarja, 8 t, 34 €

Kurssilla opetellaan hedelmäpuiden lisäämistä varrennuksen avulla, istutusta, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrsijöiltä. Kurssilla tutustutaan myös laajasti uusiin omena-, päärynä-, kirsikka-, luumu-, makeapihlaja-, aprikoosi-, persikka- ja viinirypälelajikkeisiin. Kurssilla varrennetaan kaikille opiskelijoille vähintään yksi hedelmäpuu, jonka hinta ei sisälly kurssimaksuun. Hinnat: 6 € omenapuu, 9 € muut hedelmäpuut. Maksu suoraan opettajalle. Kokoontumiset ke 23.4. (teoria) sekä to 24.4. (käytännön harjoitteet). Huom! Kurssille on ilmoittauduttava helmikuun loppuun mennessä materiaalitilausten vuoksi.

8102001 Rakastu sushiin!

Kivelän koulu, kotitalousluokka, Laivurintie 19

la 28.9.2024 klo 9.30–14.00

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Japanilaisesta keittiöstä tuttu sushi on jo monen suomalaisen herkkua, jota voi valmistaa myös kotikeittiössä. Kurssin aikana nigirit, magit ja muut sushiherkut tulevat tutuiksi. Voit jopa rakastua tähän nautinnolliseen ruokaan! Raaka-ainemaksu n.15 €, maksetaan suoraan opettajalle.

8102002 Aasialaiset dumplingit ja kevätrullat

Kivelän koulu, kotitalousluokka, Laivurintie 19

la 18.1.2025 klo 15.00–19.30

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Oletko jo maistanut trendikkäitä dumplingeja? Ota haltuun aasialaiset taikinanyytit sekä niiden taittelu- ja täytevinkit! Herkulliset filotaikinasta valmistetut kevätkääryleet ovat monille tuttu alkupala esimerkiksi aasialaisista ravintoloista. Kurssilla valmistamme dumplingeja ja kevätkääryleitä erilaisilla täytteillä sekä teemme niille sopivia kastikkeita. Opettaja perii raaka-ainemaksun n. 12 €/hlö.

8102003 Pastan alkeet

Kivelän koulu, kotitalousluokka, Laivurintie 19

su 9.2.2025 klo 10.30–15.00

Anne Nissinen, 6 t, 27 €

Onko pastakone jäänyt laatikkoon pölyttymään? Tule perehtymään kotona tehdyn pastan salaisuuksiin, herkullisia kastikkeita ja lisukkeita unohtamatta! Tuorepastan valmistus vaatii hiukan kärsivällisyyttä, mutta itse valmistettu tuorepasta todella on vaivan arvoista. Lisukkeet valmistamme kalasta ja kasviksista. Opettaja perii raaka-ainemaksun n. 12 €/hlö.

6101001 Perusensiapukurssi 16h

Vesileppis, Vokkolantie 1

la 9.00–16.00

8.–15.2.2025

Aila Mäkisalo, 16 t, 60 €

Perusensiapukurssi, jonka aikana käsitellään tärkeät aihealueet kuten elvytys ja muu auttamistoiminta onnettomuuksissa ja sairauskohtauksissa sekä palovammat, murtumat, myrkytykset sekä vierasesineen poistaminen hengitysteistä. Ensiapukortti sisältyy kurssimaksuun. Ei kausikortilla.





Rautalammin PESTUUMARKKINAT

14.-15.9.2024



TERVO
VEDEN VARASSA

Hyvinvointi ja Harraste messut

Lintharjun Liikuntakeskuksella
Lauantaina 10.8.2024 klo 10-14

Laaja katsaus Suomenjoen ja lähialueen
harrastusmahdollisuuksista sekä
hyvinvointia tukevista palveluista.

Elomarkkinat
parkkipaikalla
klo 9-14

Messuilla maksuton sisäänkäynti!

Jää meille myös illaksi...

Esintyjänä Ilta

Showtime klo 18:00
Ikärajan ja päihteetön konsertti

Ennakkolipunmyynti alkaa ti 9.7.
Lintharjun Liikuntakeskuksen kahviossa
sekä osoitteessa Tiketti.fi

Liput keikalle
ennakkoon:
alk. 14,30 €
Ovella alk. 20,90 €

www.suonenjoki.fi

SUONENJOKI
Suomen herkullisin kunta



*Vesannon koululaitos 150 vuotta
Vesannon keskikoulu 70 vuotta*

JUHLAPÄIVÄ LAUANTAI 2.8.2025

Lisätietoja:
www.vesanto.fi
Koulun Facebook ja Instagram