



INARI

INARIN KANSALAI SOPISTO

TOIMINTASUUNNITELMA / OPINTO-OHJELMA 2024 – 2025

Opiston työkausi 2024 – 2025

Syyslukukausi	16.09.2024 - 20.12.2024 (12 työviikkoa)
Syysloma	14.10.2024 - 20.10.2024
Kevätlukukausi	07.01.2025 - 14.04.2025 (13 työviikkoa)
Talviloma	03.03.2025 - 09.03.2025

Lyhytkursseja on myös muuna aikana, lähinnä touko-, kesä- ja elokuussa.

YLEISTÄ

Inarin kansalaisopisto on Inarin kunnan omistama ja ylläpitämä vapaan sivistystyön oppilaitos. Opiston toiminnan keskeisenä sisältönä on toteuttaa asukkaiden tarpeisiin perustuvaa, kaikkien saatavilla olevaa yleissivistävää koulutusta, joka antaa tilaisuuden itsensä omaehtoiseen kehittämiseen, elinikäiseen oppimiseen, opiskelutaitojen ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseen sekä tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Opisto pyrkii aktiivisesti kehittämään toimintaansa kuntalaisten tarpeisiin vastaavaksi. Opistolla otetaan vastaan kurssitoiveita ja opiskelijapalautetta.

Inarin kansalaisopisto tekee jatkuvaa yhteistyötä kunnan muiden oppilaitosten kanssa. Opisto on mukana Lapin kansalaisopistojen yhteisen yhdistyksen, Lapin Opistopiirin, toiminnassa, jonka hallituksessa opistolla on edustus. Inarin kansalaisopisto on myös valtakunnallisen Kansalaisopistojen liiton KoL:n jäsen.

Opisto on mukana Opetushallituksen rahoittamassa Yhdessä – hankkeessa. Hankkeen tarkoituksena on luoda yhteistyössä Lapin Opistopiirin jäsenopistojen kanssa Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma, jossa otetaan huomioon jäsenopistojen sekä yhteiset että paikalliset kehittämiskohteet.

Opisto tiedottaa toiminnastaan Inarin kunnan ja Inarin kansalaisopiston verkkosivujen kautta, Inarin kunnan ja Inarin kansalaisopiston Facebook-sivujen kautta, Radio Inarin kautta sekä paikallislehti Inarilaisen kautta. Opiston opinto-ohjelma jaetaan jokaiseen talouteen Inarin kunnan alueella ennen opetuskauden alkua.

Ilmoittautuminen opiston kursseille tapahtuu pääasiassa verkkosivun opistopalvelut.fi/inari – kautta. Kurssija voi etsiä mm. kylän, ainealueen tai viikonpäivän mukaan sekä luonnollisesti kurssin nimen tai kurssinumeron perusteella. Kohtaan ”Ajankohtainen” on kerätty uusimpia lyhytkursseja helposti nähtäville.

Opistolla on käytössä sähköisen maksujärjestelmä. Kurssien kohdalla mainittu kurssimaksu koskee koko kurssia, ja sen voi halutessaan maksaa ilmoittautumisen yhteydessä oman verkkopankin kautta. Maksuvaihtoehtoina ovat myös Smartum ja ePassi. Inarin kansalaisopisto on ensimmäinen maksujärjestelmän käyttöönottaja kunnassamme.

Inarin kansalaisopiston toiminta alkoi syksyllä 1963. Keväällä 2024 päättyi opiston kuudeskymmenes työkausi. Toimipisteiden rakennustöistä, remonteista ja kalustomuutoista johtuen ei opiston 60-vuotisjuhlia vietetty viime keväänä. Opistomme viettää 60+ juhlia keväällä 2025 myöhemmin tarkentuvana ajankohtana.

OPETUKSESTA

Inarin kansalaisopisto tarjoaa alkavana työ kautena 48 opettajan voimin opetusta yhteensä 6400 tuntia. Opinto-ohjelmaan sisältyy 154 kurssia. Opetusta järjestetään 8 kylällä sekä etäopetuksena (pohjoissaame).

Viime työkauden aikana on osa Inarin kunnan lukuisista rakennusprojekteista saatu valmiiksi. Iloksemme voimme todeta, että Inarin uusi koulukeskus Šielâ on valmistunut ja opiston toiminta käynnistyy siellä uusissa nykyaikaisissa tiloissa – tilojen käyttöönottoaikataulun mukaisesti. Ainoastaan kudonnan kurseille ei tiloja Inarin kirkonkylältä ollut saatavilla.

Saariselän kurssitarjonta painottuu liikuntaan ja musiikkiin. Kurseja järjestetään Siulan, Tunturihotellin, Riekonlinnan ja päiväkodin tiloissa.

Ivalossa opiston toiminta keskittyy monitoimitalo Kuulaaseen (ent. lukio). Puutyön ja keramiikan opetukseen on remontoitu toimivat tilat Kaamostielle Toimintakeskuksen entisiin puutyötiloihin. Muilla kylillä opiston kurssit toteutetaan vuokratiloissa. Kiitos kaikille tilojaan toimintaamme vuokraaville.

Opinto-ohjelma rakentuu suosittujen pitkien kurssien ympärille. Näiden lisäksi on tarjolla lukuisa määrä uusia kursseja.

Kuvataiteen ja muotoilun uusia kursseja ovat mm. Piirustus- ja maalauskurssi yläasteikäisille, Elävän mallin piirustus, Puumaalaus, Saviurnakurssi, Astiakurssi, Teepannukurssi, Aikuinen-lapsi keramiikkapäivä sekä Maakuoppapolttokurssi. Valokuvaus on tauon jälkeen palannut taas ohjelmaan.

Kädentaitojen uusia kursseja ovat mm. Neulontakurssi, Makrakudonta, Kynttiläkurssi, Koruaskartelu ja Kranssikurssi.

Tanssin ja liikunnan ainealueen uusia kursseja ovat mm. TanssiFlow nuorille ja aikuisille, Soolosalsa ja Bachataa parin kanssa sekä intensiivikurssina, Latinalaisten tanssien soolofiilistelyä, Koko kropan kahvakuulatreeni, Äitiysjumppa ja Palautumisryhmä.

Kieliä opistossamme voi opiskella suomen, ruotsin, englannin, espanjan, inarinsaamen ja pohjoissaamen kursseilla.

MUSIIKIN OPISKELU INARIN KANSALAI SOPISTOSSA

Musiikissa annetaan yksilö-, pienryhmä- ja ryhmäopetusta. Opiskelu on pitkäjänteistä, tavoitteellista ja oppilaslähtöisesti etenevää.

Yksilöopetuksessa oppitunnin pituus on 30 / 45 minuuttia opiskelijan valmiuksista riippuen. Opintojaan jatkavalla on etusija oppilaspaikkaan yksilöopetuksessa ja useissa pienryhmäkursseissa. Päätöksen oppilaspaikan saamisesta ja oppitunnin pituudesta tekee kurssin opettaja.

Opiskelijalta edellytetään omaa soitinta ja kotiharjoittelua sekä riittävää kypsyyttä soitinopintoihin. Opettajat neuvovat soittimien ja nuottien hankinnassa ja mm. pianon viritykseen liittyvissä asioissa.

Opistolta voi vuokrata joitakin soittimia (50€ / lukukausi). Opiston juhlissa esiintyminen voidaan lukea yhdeksi kurssikerraksi lukukaudessa. Varasijan saaneisiin otetaan yhteyttä oppilaspaikan vapautuessa.

Ohessa kansalaisopiston toimintasuunnitelman / opinto-ohjelman kurssitarjonta työkaudelle 2024–2025.

Musiikki

110101 PIANOPOLUN ALKUUN, yksilöopetus

Pianonsoittoa aloittaville tai alkeita jonkin verran osaaville lapsille, ensisijaisesti yli 7-vuotiaille. Pienten kappaleiden, nuottien ja harjoittelun opettelua. Luontevan soittotekniikan rakentamista. Soittotuntiajat sovitaan oppilaan kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110102 PIANON JATKO-OPINNOT, yksilöopetus

Ensisijaisesti yli 7-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Soitamme eri tyyliä pianokappaleita. Opiskelijaa ohjataan eteenpäin soittotekniikan, nuotinlukutaidon, musiikin hahmottamisen ja tulkinnan kehittämässä. Kurssi soveltuu opiskelijoille, joilla on jo pianonsoiton perustaidot hallussa. Soittotuntiajat sovitaan oppilaan kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110103 PIANON ALKU- TAI JATKO-OPINNOT, yksilöopetus, Inari

Alkuopetus: Yli 7-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Pianonsoiton alkeiden ja nuotinluvun opettelua, luontevan perustekniikan rakentamista ja harjoittelemaan oppimista. Puuhailua musiikkitehtävien parissa. Jatko-opinnot: Jo aiemmin soittaneille. Etenemistä omien taitojen pohjalta vaativampaan ohjelmistoon tutustuen samalla eri aika- ja tyylikausien pianosävellyksiin. Tekniikan, nuotinluvun ja hahmotustaitojen kehittämistä huomioiden kykyä kuulla ja tulkita musiikkia. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110104 PIANON VAPAASÄESTYS, ALKEET, yksilöopetus

Opetellaan pianonsoiton alkeita ja kehitetään nuotinlukutaitoa sekä sointumerkkien, erilaisten komppimallien ja säestystapojen tuntemusta. Improvisoidaan ja luodaan omaa soittotapaa. Alkeissa keskitytään soittotekniikkaan ja soittotaidon monipuolisuuteen sekä soittamisen iloon. Oppilas voi myös itse toivoa ohjelmistoa. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110105 PIANON VAPAASÄESTYS, yksilöopetus

Kurssi lähinnä jatko-opiskelijoille, alkeita jonkin verran hallitseville. Harjoitellaan lukemaan melodiaa ja sointumerkkejä nuoteista sekä soittamaan kappaleita laulukirjojen pohjalta vapaasti säestäen. Opetellaan myös mm. säestämisen eri tyyliä (pop/rock/iskelmä), sointujen soveltamista ja improvisointia. Opetuksen sisällöt määritellään oppilaan musiikillisten valmiuksien pohjalta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110106 PIANONSOITTO, yksilöopetus, Saariselkä

Opinnot koostuvat nuotinlukutaidon sekä hahmottamisen ja soittotekniikan opiskelusta. Harjoitellaan erityylyisiä kappaleita, sointumerkkejä sekä eri tyyliä. Kurssi sopii niin vasta-alkajalle kuin pidemmällekin ehtineille soittajille. Oma soitin oltava kotiharjoittelua varten. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110107 TRUMPETTI, yksilöopetus

Trumpetinsoiton alkeita ja jatko-opintoja. Sisältöinä mm. puhallustekniikka, ansatsi ja nuotinluvun perusteet sekä soittimen huoltoon liittyvät asiat. Harjoitellaan viihde- sekä klassisen musiikin ohjelmistoa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110108 SAKSOFONI, yksilöopetus

Opetellaan saksofoninsoiton perustaitoja, soittamisen tekniikkaa, musiikinteorian ja improvisoinnin perusteita sekä soittimen huoltoa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110109 SAKSOFONI, yksilöopetus, Inari

Opetellaan saksofoninsoiton perustaitoja - soittamisen tekniikkaa, musiikinteorian ja improvisoinnin perusteita sekä soittimen huoltoa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110110 POIKKIHUILU, jatko-opetus, yksilöopetus intensiivijaksosina

Huilunsoiton jatkokurssi intensiivikurssina. Opetus toteutetaan kahtena viikonloppuna syksyllä ja kahtena

viikonloppuna keväällä siten, että opiskelija saa joka viikonloppu 90 minuutin yksilöopetustunnin sekä perjantaina ja lauantaina tai sunnuntaina. Kurssilla kerrataan aiemmin opittua ja harjoitellaan rytmikkaan ja nuotinlukuun liittyviä asioita. Soittotunnin kellonajasta sovitaan opiskelijan kanssa. Kokoontumiset syyskaudella 27.-29.9. ja 25.-27.10.2024. Kevätlukukauden viikonloput ja ajat sovitaan opiskelijan kanssa. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110115 KITARA, yksilöopetus

Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyllilajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Kurssilla edetään tavoitteellisesti oppilaan lähtötaso huomioiden. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110116 BÄNDISOITIN 1, yksilöopetus

Ensisijaisesti ala-asteikäisille. Soittimina basso, kitara ja rummut. Erilaisten soittotyylien ja oppilasta kiinnostavan tyyllilajin harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110117 BÄNDISOITIN 2, yksilöopetus

Opiskelija valitsee jonkin bändisoittimen (akustinen kitara, sähkökitara, bassokitara tai rummut) ja opiskelee sen soittamista. Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavan tyyllilajin harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Yhteissoittoa jatko-opiskelijoille mahdollisuuksien mukaan. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110118 BÄNDISOITIN, yksilöopetus, Inari

Soittimina basso, kitara ja rummut. Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyllilajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110125 PIENKANTELE, yksilöopetus, Inari

Kurssilla opetellaan 5- tai 11-kielisen kanteleen soittoa. Oppilaan toiveiden mukaan voidaan opetella esimerkiksi näppäilytekniikoita, sointuja, nuotinlukua ja perinteisiä kantelemelodioita. Sopii kanteleensoittoa jo jonkin verran osaavalle tai vasta-alkajalle. Yli 7-vuotiaille. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110126 PIENKANTELE, yksilöopetus

Kurssilla opetellaan 5- tai 11-kielisen kanteleen soittoa. Oppilaan toiveiden mukaan voidaan opetella esimerkiksi näppäilytekniikoita, sointuja, nuotinlukua ja perinteisiä kantelemelodioita. Sopii kanteleensoittoa jo jonkin verran osaavalle tai vasta-alkajalle. Yli 7-vuotiaille. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110130 HARMONIKKA, yksilöopetus

Harmonikan soiton alkuopetusta. Oppimateriaalina mm. Veikko Ahvenaisen, Lasse Pihlajamaan ja Taito Vainion sävellyksiä. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110131 HARMONIKKA, pienryhmä

Harmonikan soiton alku- ja jatko-opetusta pienryhmässä ja tarvittaessa myös yksilöllisemmin. Oppimateriaalina mm. Veikko Ahvenaisen, Lasse Pihlajamaan ja Taito Vainion sävellyksiä. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110132 ROCKBÄNDIKURSSI, pienryhmä

Kurssilaisista kootaan bändi, jolle suunnitellaan rockpainotteinen ohjelmisto harjoiteltavaksi opetuskaudelle. Oppilailla on tasavertainen mahdollisuus ehdottaa biisejä ohjelmistoon. Tavoitteena on saada aikaan bändi, joka pystyy esiintymään. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110133 ROCKBÄNDIKURSSI, pienryhmä, Inari

Kurssilaisista kootaan bändi, jolle suunnitellaan rockpainotteinen ohjelmisto harjoiteltavaksi opetuskaudelle. Oppilailla on tasavertainen mahdollisuus ehdottaa biisejä ohjelmistoon. Tavoitteena on saada aikaan bändi, joka pystyy esiintymään. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110134 RAJATONTA BÄNDISOITTOA, pienryhmä

Yhteissoittoa musiikkiharrastuksessa pidemmälle ehtineille. Pääpaino rock- ja popmusiikissa. Ohjelmisto muovautuu kokoontuvan ryhmän mukaan. Jammailua ja hauskanpitoa yhteisen aiheen ympärillä. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110135 PUHALLINYHTYE, pienryhmä

Harjoitellaan helpohkoa ohjelmistoa puhallinyhtyeelle. Keskinäisen vireen sekä nuotinluvun harjoittamista yhtyesoitossa. Oman soittimen perustaitojen hallinta suotavaa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110138 KANTELEKURSSI NUORILLE JA AIKUISILLE, pienryhmä,

Kantelekurssi, jossa soitetaan 5-, 10 ja 11-kielisiä kanteleita rennolla otteella. Kurssilla tutustutaan erilaisiin soittotekniikoihin ja tilanteisiin, jossa kanteleesta on iloa esimerkiksi rauhoittumisen, laulun säestämisen tai yhdessä musisoimisen yhteydessä. Sopii niin aloittelevalle kuin opintojaan jatkavalle opiskelijalle. Oma soitin suotava, mutta 5-kielisen kanteleen voi myös vuokrata opistolta. Yli 13-vuotiaille. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110139 KANTELEKURSSI NUORILLE JA AIKUISILLE, pienryhmä, Inari

Kantelekurssi, jossa soitetaan 5-, 10 ja 11-kielisiä kanteleita rennolla otteella. Kurssilla tutustutaan erilaisiin soittotekniikoihin ja tilanteisiin, jossa kanteleesta on iloa esimerkiksi rauhoittumisen, laulun säestämisen tai yhdessä musisoimisen yhteydessä. Sopii niin aloittelevalle kuin opintojaan jatkavalle opiskelijalle. Oma soitin suotava, mutta 5-kielisen kanteleen voi myös vuokrata opistolta. Yli 13-vuotiaille. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110140 KaMu-RYHMÄ

Tule mukaan nuorten ja aikuisten iloiseen musisointiryhmään! Soitamme kansanmusiikkia Suomesta ja maailmalta. Voit osallistua omalla instrumentillasi, esim. kitara, ukulele, kantele, basso, haitari, harmooni, huilu tai viulu. Huomioimme kaikentasoiset soittajat, mutta toivomme, että aivan alkeet olisivat sinulla jo hallussa (esim. tutuimmat soinnut tai sävelet omalla instrumentilla). Ryhmän tarkoituksena on pitää hauskaa yhdessä soittaen, mutta myös taidoissa kehittyen. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110150 MUSKARI

Suositteluaan 2018-2020 syntyneille. Vastuu lapsista on tunnin aikana opettajalla, mutta vanhempien on oltava saatavilla. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110151 PERHEMUSKARI, iltaryhmä

Suositteluaan 2021-2024 syntyneille. Muskariin osallistuvat myös vanhemmat. Vanhemmilla on vastuu lapsesta / lapsista tunnin aikana. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110167 PESSER JOUK, KOLTANSAAMEN KIELIPESÄN MUSKARI

Kurssi toteutetaan päivähoidon kautta koltansaamen kielipesässä joka toinen viikko. Vastuu lapsista tunnin aikana opettajalla sekä päivähoitohenkilöstöllä. Varhaisiän musiikkikasvatuksen lähtökohtana on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä musiikillisin keinoin. Lapsi tutustuu musiikin moniin tyyliin ja erilaisiin musiikillisiin elementteihin. Tunnilla liikutaan, soitetaan, lauletaan ja kuunnellaan sekä hyödynnetään eri taiteenlajeja. Kokoontumiset joka toinen viikko. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110170 MUSIIKKITUOKIO TOIMINTAKESKUKSESSA

Musiikkitoimintaa aikuisille Arctic Spices-yhtyeen jäsenenä. Tavoitteena on tutustua yhtyesoittoon. Kurssilla hyödynnetään osallistujien vahvuuksia soittamisessa. Toimintatapoina liikkuminen, kuuntelu, soittaminen ja laulu. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110171 MUSIIKKITUOKIO RYHMÄKODISSA

Musiikkitoimintaa aikuisille. Tavoitteena hyödyntää musiikin hyvinvointia tukevia elementtejä ja huomioida kaikkien yksilölliset vahvuudet musisoinnissa. Toimintatapoina liikkuminen, kuuntelu, soittaminen ja laulu.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110172 MUSIIKKITUOKIO KOIVIKOSSA

Musiikista monipuolisesti nauttien säestettyä yhteislaulua, soittimien ihastelua ja kokeilua sekä rentoutumista.

Lauletaan mahdollisuuksien mukaan osallistujien toivelauluja. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110173 MUSIIKKITUOKIO MÄNNIKÖSSÄ

Musiikista monipuolisesti nauttien - säestettyä yhteislaulua, soittimien ihastelua ja kokeilua sekä rentoutumista.

Lauletaan mahdollisuuksien mukaan osallistujien toivelauluja. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110174 MUSIIKKITUOKIO AURORASSA

Tällä kurssilla syvennymme musiikin iloon monipuolisesti: Laulamme yhteislauluja, annamme tilaa rentoutumiselle ja nautimme yhdessä toivelauluista. Kaiken tasoiset laulajat ovat tervetulleita ja osallistujien toiveet huomioidaan ohjelmistossa. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110196k MUESCORE-NUOTINTAMISOHJELMA TUTUKSI, pienryhmä

Lyhytkurssi on tarkoitettu kaikille, joilla on tarvetta kirjoittaa nuotteja. Kurssilla harjoitellaan nuotintamista Musescore-ohjelmalla. Musescore tarjoaa monenlaista apua niin harjoitteluun, säveltämiseen kuin sovittamiseenkin. Ohjelma on ilmainen. Kurssilla tarvitet oman kannettavan tietokoneen ja kuulokkeet.

Ilmoittautuminen alkaa 2.12.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 27.1.2025 23.59

110198 PELIMANNIRYHMÄ

Uusien kappaleiden opettelua sekä vanhojen kertaamista pelimannihenkeen. Ryhmä esiintyy erilaisissa tilaisuuksissa.

Uudet soittajat kaikilla soittimilla ovat tervetulleita mukaan toimintaan! Ilmoittautuminen alkaa 4.2.2025 18.00

Kuvataiteet

110301 KUVATAIDE

Kurssilla voit piirtää ja maalata keskittyen oman mielenkiintosi mukaan joko erilaisiin piirtämisvälineisiin tai akvarelli-, guassi-, akryyli-, vesiohenteinen öljyväri- tai temperamaalaukseen. Tutustumme erilaisiin piirtämis- ja maalaustekniikoihin sekä värioppiin ja vähän taidehistoriaan. Mahdollisuus myös taidegrafiikan tekemiseen (myrkyttömät menetelmät). Voit vapaasti valita aiheesi ja kurssilla on myös opettajan antamia tehtäviä. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110302 KUVATAIDE, Inari

Kurssilla voit piirtää ja maalata keskittyen oman mielenkiintosi mukaan joko erilaisiin piirtämisvälineisiin tai akvarelli-, guassi-, akryyli-, vesiohenteinen öljyväri- tai temperamaalaukseen. Tutustumme erilaisiin piirtämis- ja maalaustekniikoihin sekä värioppiin ja vähän taidehistoriaan. Voit vapaasti valita aiheesi ja kurssilla on myös opettajan antamia tehtäviä. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110304 KUVIS, 3-6lk

Tule aloittamaan uusi luova harrastus! Kurssilla harjoitellaan erilaisia piirtämis- ja maalaustekniikoita. Käytetään erilaisia piirtämisvälineitä kuten lyijykynä, hiili, pastelli, nestemäinen tussi ja maalataan akvarelli- ja guassimaaleilla.

Muita tekniikoita toteutetaan kiinnostuksen mukaan. Opiskelemme myös värioppia ja vähän taidehistoriaa. Kurssilla toteutettavat aiheet valitaan kurssilaisten mielenkiinnon mukaan. Materiaalimaksu on 20€, joka maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110305 PIIRUSTUS- JA MAALAUSKURSSI, yläasteikäiset

Kurssilla harjoitellaan erilaisia piirtämis- ja maalaustekniikoita. Käytetään erilaisia piirtämisvälineitä kuten lyijykynä, hiili, pastelli, tussit ja maalataan akvarelli- guassi- ja akryyli-maaleilla. Muita tekniikoita toteutetaan kiinnostuksen mukaan. Opiskelemme myös värioppia ja vähän taidehistoriaa. Kurssilla toteutettavat aiheet valokoituvat kurssilaisten mielenkiinnon mukaan. Materiaalimaksu on 20€, joka maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110309k GRAFIIKAN KEVÄTKURSSI

Grafiikan kurssilla tutustutaan sekä syväpainografiikkaan että kohopainografiikkaan. Syväpainografiikka ke - pe ja puupiirros la - ke.

Aloitamme syväpainografiikan kartonkigrafiikalla, voit kuivaneulan tapaan tehdä hyvinkin ohutta viivaa ja viivaverkostolla rakentaa myös värillistä pintaa ja tekstuuria. Kuvan voi siirtää luonnoksesta laatalle hyvinkin tarkasti. Kartonkigrafiikassa voit leikata laattaa haluamaasi muotoon ja käyttää myös useita laattoja samaan vedokseen ja yhdistellä näin värejä. Kurssilla opitaan myös puupiirroslaatan (tai esim. linoleum-laatan) valmistaminen, kaiverrus ja vedostaminen. Teemme yksivärisen ja kaksivärisen puupiirroksen sekä monivärisen katoavan laatan puupiirroksen. Voit osallistua myös yhteiseen teemaan.

Materiaalit löytyvät paikan päältä, materiaalimaksu 30e maksetaan opettajalle (sis. paperit, laatat, värit jne.). Kurssi sopii sekä alkaville että syväpainografiikkaa tai kohopainografiikkaa jo tehneille.

Tervetuloa grafiikan ihmeelliseen värejä hehkuvaan maailmaan!

Ilmoittautuminen alkaa 17.3.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.5.2025 23.59

110310 POSLIININMAALAUSTA JA MOSAIKKIA, päivä

Kurssilla voi kokeilla posliininmaalausta ja mosaiikkia. Kokeiltuaan voi jatkaa sitä mikä eniten miellyttää. Pajatyypistä työskentelyä. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Tarvikemaksu 10€ maksetaan opettajalle.

Posliinia ja muita tarvikkeita hankitaan tai voi tuoda itse. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110311 POSLIININMAALAUSTA JA MOSAIKKIA, ilta

Kurssilla voi kokeilla posliininmaalausta ja mosaiikkia. Kokeiltuaan voi jatkaa sitä mikä eniten miellyttää. Pajatyypistä työskentelyä. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Tarvikemaksu 10€ maksetaan opettajalle.

Posliinia ja muita tarvikkeita hankitaan tai voi tuoda itse. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110312 POSLIININMAALAUUS, Koppelo

Posliininmaalauksen monia tekniikoita sovelletaan erilaisiin aihekokonaisuuksiin. Vahvistetaan tietoutta tekniikoiden, materiaalien ja värien käytössä. Kurssi sopii kaikille, uudet opiskelijat ovat lämpimästi tervetulleita. Tarvikemaksu 10€ (sis. kaiken muun paitsi maalattavan posliinin) maksetaan opettajalle. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110313 JOULUKORTIT POSLIINILLE

Maalataan aiheita vanhoista joulukorteista posliini- tai kaakelilaatoille. Kurssin aikana ehtii tehdä n. 1-3 työtä.

Tarvikemaksu 5€ (sisältää kaiken muun paitsi maalattavan posliinin) maksetaan opettajalle. Kurssi tarkoitettu aikuisille. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2024 23.59

110314k POSLIININMAALAUSTA JA MOSAIKKIA, lyhytkurssi

Kurssilla voi tehdä posliininmaalausta ja mosaiikkia. Pajatyypistä työskentelyä. Tarvikemaksu 5€ maksetaan opettajalle. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.2.2025 23.59

110316 MOSAIIKKI TOIMINTAKESKUS

Suunnitellaan ja toteutetaan pieni mosaiikkityö valmiista mosaiikkipaloista esim. pannunalunen tai jokin koriste.

Tarvikemaksu määräytyy työn mukaan (n.10-15e) maksetaan opettajalle. Lisätietoja Katilta 0504411304

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110318 PUUMAALAUUS

Kurssilla maalataan erilaisia puuesineitä, pärekoreja, linnunpönttöjä, puurasioita ym. Opettajalla on joitain pieniä tuotteita ostettavissa mutta on tarkoitus jokaisen hankkia itse maalattava materiaali, jossa on mieluiten melko sileä ja käsittelemätön pinta. Kurssi on tarkoitettu aikuisille. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 20.10.2024 23.59

110319k PUUMAALAUUS, Koppelo

Kurssilla maalataan erilaisia puuesineitä, pärekoreja, linnunpönttöjä, puurasioita ym. Opettajalla on joitain pieniä tuotteita ostettavissa mutta on tarkoitus jokaisen hankkia itse maalattava materiaali, jossa on mieluiten melko sileä ja käsittelemätön pinta. Kurssi on tarkoitettu aikuisille. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 23.59

110320 KERAMIikka, päivä

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa.

Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoo asiassa. Lasitemaksu n. 15€ (tarkentuu kurssilaisten toiveiden myötä), maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110321 KERAMIikka, ilta

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa.

Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoo asiassa. Lasitemaksu n. 15€ (tarkentuu kurssilaisten toiveiden myötä), maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110322 KERAMIikka, Inari

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa.

Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoo asiassa. Lasitemaksu n. 15€ (tarkentuu kurssilaisten toiveiden myötä), maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110323 DREIJAUS, pariopetus

Kurssilla opetellaan dreijauksen perusteet, dreijataan erilaisia töitä, poltetaan ja lasitetaan ne. Soveltuu sellaisille, jotka eivät ole aiemmin dreijanneet, sekä jo perusteet hallitseville. Kurssilla on käytössä kaksi dreijaa.

Opiskelija saa opetusta yhteensä 27 oppituntia. Dreijauksen opetuspäivät ovat 27.10., 3.11., 10.11. Opetus tapahtuu pareittain joko aamu- tai iltapäivällä. Aamupäivän pariopetus on klo 9.00-12.45 ja iltapäivän pariopetus klo 13.15-17.00(5 oppituntia / päivä). Opetusajasta sovitaan opiskelijan kanssa. Dreijauksen opetustuntienlisäksi pidetään yhteiset lasituskerrat 17.11. klo 10-15 ja 24.11. klo 10-14.

Opiskelija tilaa savea opettajan ohjeiden mukaan. Lasitemaksu 5€, maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024 23.59

110324k DREIJAUS 2, pariopetus

Kurssilla opetellaan dreijauksen perusteet, dreijataan erilaisia töitä, poltetaan ja lasitetaan ne. Soveltuu sellaisille jotka eivät ole aiemmin dreijanneet, sekä jo perusteet hallitseville. Kurssilla on käytössä kaksi dreijaa.

Opiskelija saa opetusta yhteensä 27 oppituntia. Dreijauksen opetuspäivät ovat 12.1., 19.1., 26.1. Opetus tapahtuu pareittain joko aamu- tai iltapäivällä. Aamupäivän pariopetus on klo 9.00-12.45 ja iltapäivän pariopetus klo 13.15-17.00(5 oppituntia / päivä). Opetusajasta sovitaan opiskelijan kanssa. Dreijauksen opetustuntienlisäksi pidetään yhteiset lasituskerrat 2.2. klo 10-15 ja 9.2. klo 10-14.

Opiskelija tilaa savea opettajan ohjeiden mukaan. Lasitemaksu 5€, maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2025 23.59

110325k DREIJAUS, yksilöopetus, Inari

Kurssilla opetellaan dreijauksen perusteet, dreijataan erilaisia töitä, poltetaan ja lasitetaan ne. Soveltuu sellaisille, jotka eivät ole aiemmin dreijanneet, sekä jo perusteet hallitseville.

Opiskelija saa opetusta yhteensä 27 oppituntia. Dreijauksen opetuspäivät ovat 11.1., 18.1., 25.1. Opetus tapahtuu joko

aamu- tai iltapäivällä Aamupäivän yksilöopetus on klo 9.00-12.45 ja iltapäivän yksilöopetus klo 13.15-17.00(5 oppituntia / päivä).Opetusajasta sovitaan opiskelijan kanssa.Dreijauksen opetustuntienlisäksi pidetään yhteiset lasituskerrat 1.2. klo 10-15 ja 8.2. klo 10-14.

Opiskelija tilaa savea opettajan ohjeiden mukaan. Lasitemaksu 5€, maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2025 23.59

110326k KERAMIikka - MAAKUOPPAPOLTTO

Ensimmäisenä kurssipäivänä tehdään savitöitä, jotka toisena kurssipäivänä poltetaan avotulella maakuopassa. Polton aikana tuleen lisätään aineita, jotka kuvioivat töitä. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Kurssimaksu pitää sisällään polttopuumaksun 10€. Lyhytkurssi suunnitteilla kevätlukukaudelle. Tarkempi ajankohta ja paikka varmistuvat keväällä.

110327 KERAMIikka - SAVIUURNAKURSSI

Kurssilla suunnitellaan ja toteutetaan maatuva uurna tai muistouurna ihmiselle tai lemmikille. Materiaalit ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet.

Kurssi kokoontuu 28.9 ja 5.10. klo 10-17, sekä 26.10 klo 10-14 on mahdollinen lasituskerta muistouurnille.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2024 23.59

110328 KERAMIikka - KIPSIMUOTIN TEKO

Opiskelija suunnittelee ja valmistaa savesta esineen tai käyttää valmista esinettä, josta valetaan kipsinen muotti.

Muotin avulla pystyy valmistamaan helposti useita samanlaisia keramiikkatöitä. Kurssilla kokeillaan muotin käyttöä myös käytännössä eli valmistetaan muotin avulla muutamia töitä.

Materiaalit ostettavissa opettajalta. Sopii kaiken tasoille opiskelijoille.

Kurssipäivät

9.11. klo 10-15

16.11. klo 10-17

23.11. klo 10-17

30.11. klo 10-15 (lasituskerta)

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2024 23.59

110329k KERAMIikka - ASTIAKURSSI

Tule tekemään omia astioita! Kurssilla opetellaan tekniikoita, joiden avulla saadaan tehtyä uniikkeja lautasia, kulhoja ja mukeja. Tutustutaan myös pienimuotoisesti sarjatuotannon tekoon.

Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin keramiikkaa harrastaneille. Savet ja lasitteet ovat ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet.

Kurssi kokoontuu 22.2., 1.3. klo 10-17 sekä lasituskerrat 15.3. ja 22.3. klo 10-15.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.2.2025 23.59

110330k KERAMIikka - TEEPANNUKURSSI

Kurssilla opiskelija suunnittelee ja toteuttaa teepannun. Materiaalit ovat ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet.

Kurssi kokoontuu 23.2., 2.3. ja 16.3 (lasituskerta). klo 10.00-17.00.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.2.2025 23.59

110332k AIKUINEN - LAPSI KERAMIikkapäivä

Aikuinen - lapsi keramiikkapäivässä harjoitellaan keramiikan perustekniikoita erilaisten harjoitusten kautta. Kurssille ilmoittautuu vain huoltaja ja kurssihintaan sisältyy huoltajan lisäksi kurssille osallistuva lapsi. Kurssille otetaan 8 aikuista ja 8 lasta. Soveltuu yli 6-vuotiaille. Materiaalit ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet. Kurssi kokoontuu 23.3. ja 30.3. klo 10-15.30.

Ilmoittautuminen alkaa 8.1.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 9.3.2025 23.59

110333k KERAMIikkAVEISTOS ELÄVÄSTÄ MALLISTA

Kurssilla tehdään keramiikkaveistos elävästä mallista. Aiempaa kokemusta keramiikasta tai kuvanveistosta ei tarvita.

Materiaalit ostettavissa opettajalta. Opettajana toimii Anna Roos ja mallina Katriina Sjöblom. Lyhytkurssi kokoontuu 12.4. ja 13.4. klo 10-17, sekä 27.4. (lasituskerta) klo 12-16. Huom! Lasituskerta pidetään opiston puutyö- ja

keramiikkatilassa.

Ilmoittautuminen alkaa 8.1.2025 0.00 Ilmoittautuminen päättyy 30.3.2025 23.59

110334k KERAMIikka - OPEN STUDIO

Tule toteuttamaan keramiikkahaave!

Open Studio -keramiikkakurssilla opiskelijat toteuttavat omat työt opettajan ohjauksessa, yhteistä aihetta ei ole.

Kurssin aikana ehtii tehdä yhden isomman työn tai muutaman pienemmän. Kurssi sopii keramiikan perusteet tunteville. Savet ja lasitteet ovat ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet.

Kurssi kokoontuu 4.5, 10.5, 18.5. klo 10.00-17.00 sekä 24.5. ja 25.5. klo 10.00-15.15.

Ilmoittautuminen alkaa 8.1.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2025 23.59

110341 TIFFANYLASI-kurssi 2

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2024 23.59

110342k TIFFANYLASI-kurssi 3

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 4.2.2025 23.59

110343k TIFFANYLASI-kurssi 4

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 17.3.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 4.5.2025 23.59

110344k VALOKUVAUS

Valokuvauskurssi sinulle, joka haluat kuvata ja kehittyä paremmaksi kuvaajaksi. Voit olla kokenut kuvaaja tai aloittelija, riittää että omistat digikameran ja intoa kuvaamiseen sekä haluat oppia uutta kuvaamisesta. Kurssi painottuu maisema-, lintu- ja yleensäkin luonnon kuvaamiseen. Tutustumme tietokoneohjelmien antamiin mahdollisuuksiin kuvankäsittelyn ja valokuvailmaisun luovaan käyttöön. Kurssilla otamme kuvia valitsemamme teeman mukaan ja katselemme niitä rakentavassa hengessä. Kokeneempien kuvaajien kuvia katsellessa oivallus hyvien kuvien ottamisesta lisääntyy. Kurssi sisältää kuuden tunnin kuvausretken erikseen sovittavana ajankohtana.

Ilmoittautuminen alkaa 21.10.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2025 23.59

VARALLA 110303 KUVIS, 3-6lk

Tule aloittamaan uusi luova harrastus! Kurssilla harjoitellaan erilaisia piirtämis- ja maalaustekniikoita. Käytetään erilaisia piirtämisvälineitä kuten lyijykynä, hiili, pastelli, nestemäinen tussi ja maalataan akvarelli- ja guassimaaleilla. Muita tekniikoita toteutetaan kiinnostuksen mukaan. Opiskelemme myös värioppia ja vähän taidehistoriaa. Kurssilla toteutettavat aiheet valitaan kurssilaisten mielenkiinnon mukaan. Materiaalimaksu on 20€, joka maksetaan opettajalle.

VARALLA 110307 KALLIGRAFIA - COPPERLATE

Kurssilla harjoitellaan Copperlate-kirjoitustyyliä. Kurssille tarvitset kirjoitusvälineet ja sileää paperia. Ota mukaan myös kalligrafiateriä (olkapääterä on hyvä), varsi, sekä mustetta jos sinulla on. Tarvikkeita saa myös lainaksi opettajalta ja kurssilla neuvotaan materiaalihankinnoissa. Kurssi sopii aloittelijoille. Opettajan p. 0407446057.

VARALLA 110315k LINTUJA POSLIINILLE

Kurssi painottuu lintuaiheisiin, joita maalataan erilaisilla posliininmaalaustekniikoilla. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Tarvikemaksu 10e maksetaan opettajalle, sis. kaiken muun paitsi maalattavan posliinin jota voi

ostaa itse tai opettajalta.

Ilmoittautuminen alkaa 17.3.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 25.5.2025 23.59

VARALLA 1103277 PRIMITIIVIKERAMIKKAA

Ensimmäisenä kurssipäivänä tehdään savitöitä nipistelytekniikalla ja toisena kurssipäivänä poltetaan työt maakuopassa avotulella. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Lyhytkurssi kokoontuu 21.9 ja 6.10. klo 10-17.

Ilmoittautuminen alkaa 6.8.2024 13.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2024 23.59

VARALLA 110331k KERAMIKKAA - RAKUKURSSI

Rakukurssilla valmistetaan karkeasta kivitavarasavesta esineitä, jotka viimeistellään uunikin lopputuloksen antavalla rakupoltolla. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Kurssi kokoontuu 22.3., 29.3. ja 12.4.

Ilmoittautuminen alkaa 8.1.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 9.3.2025 23.59

Muotoilu, käden taidot

110401 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS, päivä

Tervetuloa opiskelemaan opiston uudessa puutyötilassa. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110402 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 1

Tervetuloa opiskelemaan opiston uudessa puutyötilassa. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110403 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 2

Tervetuloa opiskelemaan opiston uudessa puutyötilassa. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110404 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 3

Tervetuloa tekemään puutöitä, entisöimään tai verhoilemaan. Tilavat työskentelytilat, hyvät varastot huonekaluille ja tarvikkeille. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Puutöihin ja entisöintiin tuleva ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110405 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 4 Inari

Tervetuloa tekemään puutöitä, entisöimään tai verhoilemaan. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110406 NIKKAROINTI / PUUTYÖT

Kurssi sinulle, joka olet kätevä käsistäsi - tai haluaisit olla, mutta sopiva tila nikkarointiin puuttuu. Kurssilla voit suunnitella, valmistaa sekä korjata pienimuotoisia tarve-esineitä, leluja, lahjatavaroita yms. Lähtökohtana kurssilaisten

omat ideat ja materiaalit. Opitaan puuntyöstökoneiden turvallista käyttöä. Aikuisille suunnattu kurssi. Kurssi sopii aloittelijoille. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110410 TUOHITYÖT

Kurssilla tutustutaan perinteiseen tuohityötekniikkaan (levy-, ja nauhatekniikka). Valmistetaan pieniä esineitä. Jos on omaa materiaalia niin ota mukaan, tuohta voi ostaa myös opettajalta. Ota henkilökohtaisiksi työvälineiksi: puukko, mattoveitsi, sakset, (metalli)viivotin, klemmareita/pyykkipoikia/verhoklipsejä.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2024 23.59

110420 KANKAANKUDONTA, päivä

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat kutoa sisustustekstiilejä, asusteita ja asustekankaita omien tarpeiden mukaan. Mahdollisuus omatoimiseen kutomiseen.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110421 KANKAANKUDONTA, ilta

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat kutoa sisustustekstiilejä, asusteita ja asustekankaita omien tarpeiden mukaan. Mahdollisuus omatoimiseen kutomiseen.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110423 KANKAANKUDONTA TEORIAA

Kurssilla opiskellaan kankaan suunnittelun ja kankaan rakentamisen työvaiheet. Sidosopin perusteet ja eri sidosten rakenteiden tunnistaminen ja merkitseminen. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110425 KANKAANKUDONTA / KÄSITYÖPAJA, Koppelo

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Mahdollisuus omatoimiseen työskentelyyn. Muita käsityötekniikoita toteutetaan opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan. Kurssille ei tarvita aiempaa kokemusta. Opiskelijat hankkivat itse tarvittavat materiaalit. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110426 KÄSITYÖPAJA

Kurssilla voi esimerkiksi ommella, tuunata ja korjata vaatteita ja muita kodin tekstiilejä, valmistaa keskeneräiset käsityöt valmiiksi ja tehdä muita käsitöitä tarpeesi mukaan. Opiskelijat hankkivat itse tarvitsemansa materiaalit. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko (parittomilla viikoilla). Kurssi on jatkoa Tolosessa 2023-2024 toimineelle Käsityöpaja-kurssille.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110427 KÄSITYÖPAJA, Nellim

Kurssilla on käytössä kahdet kangaspuut kudontaan. Kudontaan osallistuminen edellyttää itsenäistä työskentelyä myös kokoontumisten välillä. Muita käsitöitä tehdään toiveiden ja mahdollisuuksien mukaan. Tarkempi ohjelma ja aikataulu suunnitellaan yhdessä. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110428 NEULONTAKURSSI / KNITTING COURSE

Tällä aikuisille suunnatulla kurssilla vasta-alkajat voivat oppia neulomaan ja jo hieman osaavimmat saada opastusta ja tukea haastavampien töiden tekemiseen. Kurssilla voit neuloa esimerkiksi sukkia, lapasia tai paidan. Ohjaaja on kokenut neuloja, jolta saat opastusta lankojen valintaan, neuleohjeiden tulkitsemiseen ja sujuvaan neulomiseen. Tuo mielellään ensimmäiselle kerralle jämälankaa ja puikot (puikkosuositus 4mm ja siihen sopiva lanka esim. 7 veljestä tai vastaavaa). Osallistujat hankkivat tarvitsemansa materiaalit, ohjaaja auttaa valinnoissa. Language of instruction also English. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110430 OMPELUA JA TUUNAUSTA, ilta

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110431 OMPELUA JA TUUNAUSTA, päivä

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110432 KORJAUSOMPELUA JA TUUNAUSTA, Kaamanen

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Kurssi kokoontuu kerran kuukaudessa, kuukauden viimeisenä lauantaina: syylukukaudella 28.9, 26.10, 30.11. ja kevätlukukaudella 25.1, 22.2 ja 29.3. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110433 OMPELUA KAAVOISTA VAATTEIKSI, Inari

Suunnitellaan ja valmistetaan vaatteita, opetellaan kaavojen kuosittelua omiin mittoihin ja malleihin. Taitotason mukaan voi valita työnsä. Myös korjaus- ja tuunausompeluun saa ohjausta ja vinkkejä. Ohjaaja on pukuompelija ja kierrätysmateriaalien kanssa työskennellyt. Ota ideasi mukaan tai tule inspiroitumaan! Yksilöllistä ohjausta vaatekohtaisesti. Ota mukaan ompelutarvikkeet (mittanauha, sakset, nuppineulat, ratkoja, ompelulankoja, luonnosvihko ja kynä). Materiaalit jokainen hankkii itse, ohjaajalta saa neuvoja hankintaan. Lisätietoja ida.lassila@inari.fi Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110450 KONENEULONTA

Neulekoneet käyttöön! Löytyykö varaston hyllyltä tai sängyn alta Brotherin/Evan neulekone? Onko ajatus että sillä piti saada näppärästäkin valmista? Tule kertaamaan neulekoneen käyttöä ja hakemaan ideoita muilta neulekoneharrastajilta.

Kurssilaisella tulee olla oma neulekone/neuluri ja langat mukana. Lisätietoja opettajalta p. 0400-622954. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024 23.59

110451k KONENEULONTA, kevät

Neulekoneet käyttöön! Löytyykö varaston hyllyltä tai sängyn alta Brotherin/Evan neulekone? Onko ajatus että sillä piti saada näppärästäkin valmista? Tule kertaamaan neulekoneen käyttöä ja hakemaan ideoita muilta neulekoneharrastajilta.

Kurssilaisella tulee olla oma neulekone/neuluri ja langat mukana. Lisätietoja opettajalta p. 0400-622954. Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2025 23.59

110461 MAKRAKUDONTA

Kurssilla opettelemme yhdistämään makrameen ja kudonnan.

Teemme solmimistekniikalla työn pohjan, johon lisäämme kudontatekniikalla erilaista tekstuuria.

Työn pohja tehdään Paulina punoskuteella ja kudontaan voi käyttää kaikkea villalangasta poppanakuteeseen.

Opettajalta ostettavissa villoja, lankoja ja kuteita.

Ota mukaasi sakset ja mittanauha.

Ilmoittautuminen alkaa 6.8.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2024 23.59

110463 KORUASKARTELU

Kurssilla tehdään koruja ja hiuskoristeita kurssilaisten toiveiden mukaan ja on mahdollista käyttää myös eläviä kukkia koruissa. Korupohjat ja -osat voi ostaa opettajalta. Kurssi sopii kaikille, erityisesti aloittelijoille.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2024 23.59

110464 KRANSSIKURSSI

Kurssilla tehdään erilaisia kransseja luonnonmateriaaleista kuten havuista, risuista ja kuivakukista. Kurssille tarvitaan omat käsineet, rautalankaa, oksasakset sekä havuja tai risuja. Erilaisia kranssipohjia ja -renkaita sekä kuivakukkia voi ostaa opettajalta.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024 23.59

110465 SININEN HETKI

Indigo ei ole vesiliukoinen väri, kuten muut kasvivärit. Opettelemme, kuinka indigolla värjätään ja saamme lankoihin kauniita sinisiä vaaleasta tummaan. Kurssilla ehdit värjäämään max 1000 g valkoisia tai harmaita villalankoja, mutta voit värjätä myös puuvillalankaa ja pieniä kankaita. Ota omat värjättävät langat, kumihanskat, hengityssuojain ja essu mukaan.

Kurssin tavoitteet: Värjäämme useita erivärisiä sinisiä.

Materiaalimaksu 5€, sis. värit ja värjäyksen apuaineet, maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2024 23.59

110466 HURMAAVA PUNAINEN, ILOINEN ORANSSI JA IKIMETSIEIN VIHREÄ

Värjäämme krapilla, kokeniillilla ja kanervalla, jolloin saamme runsaasti erilaisia huikeita punaisia, hehkuvia oransseja ja aurinkoisen keltaisia sävyjä. Jos sinulla on indigovärjättyjä lankoja, voit päällevärjätä niitä ja saat syviä violetteja ja lukuisia vihreän sävyjä. Kurssilla ehdit värjäämään max 1000 g valkoisia tai harmaita villalankoja. Ota omat villalangat, kumihanskat, hengityssuojain ja essu mukaan.

Kurssin tavoitteet: Värjäämme puretusvärjästekniikalla lukuisia punaisen, oranssin ja keltaisen sävyjä.

Materiaalimaksu 5€, sis. värit ja puretusaineet, maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 6.10.2024 23.59

110467k SILKIN KUVIOINTIA VAHABATIIKKITEKNIIKALLA

Kurssilla maalataan luonnonsilkikankaita tai valmiita silkkituotteita käyttäen vahabatiikkitekniikkaa. Kurssilla tarvitaan värjäämätöntä silkikangasta tai silkkituotteita, silkkimaaleja, siveltimeä ja sanomalehtiä. Aikaisempaa kokemusta silkinmaalauksesta tai kankaanpainosta ei tarvita.

Ilmoittautuminen alkaa 11.11.2024 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2025 23.59

VARALLA 110424 KANKAANKUDONTA / KÄSITYÖPAJA, Inari

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Työt toteutetaan yhteisloimina. Mahdollisuus omatoimiseen kudontaan. Muita käsityötekniikoita toteutetaan opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan. Voit tehdä esimerkiksi neule- ja virkkaustöitä, neulakinnastekniikkaa, kehräystä, lautanauhaa, neulahuovutusta, ommella pienen ryijyn tai tehdä keskeneräisiksi jääneitä töitä valmiiksi. Kurssille ei tarvita aiempaa kokemusta. Opiskelijat hankkivat itse tarvittavat materiaalit.

VARALLA 110468k KEHRÄYS

Kurssilla harjoitellaan kehräämään villasta lankaa sekä värttinällä että rukilla. Villaa voi ostaa opettajalta. Ei tarvita aiempaa kokemusta.

Ilmoittautuminen alkaa 8.1.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2025 23.59

Esittävä tanssi

110501 TANSSIFLOW nuoret (13-15v)

TanssiFlow-nuoret on tanssitreenitunti, jossa yhdistyy tanssillisten liikesarjojen avulla kuntotreeni, uusien askelten opettelu ja tunnelmointi rennolla porukalla hyvän musiikin tahdissa.

Tunnilla tehtävät liikkeet voi toteuttaa oman kunnon ja liikkuvuuden mukaan. Tunneille vaatteilla, joilla on mukava liikkua. Tunnit on suunniteltu tanssilenkkareilla tanssittaviksi. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110502 TANSSIFLOW

TanssiFlow on tanssitreenitunti, jossa yhdistyy tanssillisten liikesarjojen avulla kuntotreeni, uusien askelten opettelu ja tunnelmointi rennolla porukalla hyvän musiikin tahdissa.

Tunnilla tehtävät liikkeet voi toteuttaa oman kunnon ja liikkuvuuden mukaan. Tunneille vaatteilla, joilla on mukava liikkua. Tunnit on suunniteltu tanssilenkkareilla tanssittaviksi. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110510 SOOLOSALSAA JA -BACHATAA

Soolosalsa ja -bachata-tunneilla aloitetaan molempien tanssien perusteista ja syvennetään osaamista työkauden aikana. Kurssilla opetellaan salsan ja bachatan perusteet, eri askelkuvioita, harjoitellaan molempien tanssien tyypillistä

vartalonkäyttöä ja tanssitaan lyhyitä koreografioita. Koreografiat vaihtuvat 1-2 viikon välein, joten jos joku kerta jää välistä, pysy hyvin mukana! Tunnella kokeillaan myös satunnaisesti muita latinalaisia tansseja. Kurssi sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneimmille tanssijoille, jotka haluavat tulla kertaamaan ja syventämään salsan ja bachatan osaamistaan.

Salsa on alun perin kuubalainen, hyvin energinen tanssilaji, ja bachata puolestaan vähän rauhallisempi, sensuellimpi tanssi Dominikaanisesta Tasavallasta. Tunnilla päästään siis fiilistelemään monipuolista musiikkia ja nauttimaan tanssin riemusta!

Otathan mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet sekä tanssimiseen sopivat kengät (tasapohjaiset tai korolliset). Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

110511 SALSAA JA BACHATAA PARIN KANSSA, tiiviskurssi, alkeistaso

Tule oppimaan kahden latinalaisen tanssin, salsan ja bachatan perusteita paritanssina! Kurssilla opetellaan aluksi molempien tanssien perusaskeleet ilman paria ja sen jälkeen parin kanssa. Tunnilla opetellaan mm. perustekniikat parin kanssa tanssimiseen, perusteet vientitekniikoihin ja niiden seuraamiseen sekä harjoitellaan muutama parin kanssa tanssittava askel- ja kädenalta-kuvio. Kurssi sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneimmille tanssijoille, jotka haluavat tulla kertaamaan ja syventämään salsan ja bachatan perusteita. Kurssille ei tarvitse omaa paria ja pareja voi vaihdella tunnin aikana!

Salsa on alun perin kuubalainen, hyvin energinen tanssilaji, ja bachata puolestaan vähän rauhallisempi, sensuellimpi tanssi Dominikaanisesta Tasavallasta. Tunnilla päästään siis fiilistelemään monipuolista musiikkia ja nauttimaan tanssin riemusta!

Otathan mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet sekä tanssimiseen sopivat kengät (tasapohjaiset tai korolliset). Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 4.11.2024 23.59

110512 LATINALAISTEN TANSSIEN SOOLOFIILISTELYÄ, tiiviskurssi

Saavatko latinalaiset tanssit ja niiden rytmit tanssijalkasi vipattamaan? Siinä tapauksessa tule ehdottomasti mukaan soolofiilistelytunnille! Tunnilla harjoitellaan mm. reggaetonille sekä muille latinalaisille (soolo)tansseille tyyppistä ylävartalon ja lantion käyttöä mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Lopuksi tunnilla harjoitelluista liikkeistä tehdään lyhyt koreografia ja tietysti fiilistellään hyvää musiikkia!

Otathan mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet sekä tanssimiseen sopivat kengät (tasapohjaiset tai korolliset). Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2024 23.59

110520 TWERKKAUS

Syksyn twerkkitunneilla harjoitellaan tanssillista koreografiaa ja hiotaan twerkkitekniikoita. Kurssille on mahdollista osallistua sekä aloittelijat, että jo kokeneemmat twerkkaajat. Tunnelle mukaan tarvitetset jumppamaton, juomapullon, rennot vaatteet, joilla mukava liikkua, sekä polvisuojat (jos sellaiset löytyy). Tule rohkeasti mukaan, jatketaan rennolla meiningillä, kuten ennenkin! Kurssi kokoontuu kolmena sunnuntaina 29.9., 27.10. ja 24.11.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2024 23.59

Sanataide

110601 KIRJALLISUUSPIIRI SANASEPOT

Kurssilla käsitellään kaikkia kirjoittamisen muotoja: kolumneja, lehtiartikkeleita, runoja, esseitä, novelleja, tietokirjoja ja romaaneja. Opetus toteutetaan mahdollisuuksien mukaan kotitehtävinä, joita tarkastellaan opetustuntien aikana. Luvassa on myös kirjailijavierailuja ja keskustelua ajankohtaisista kirjallisista teemoista alustusten pohjalta. Kurssin tarkoituksena on kehittää osallistujien kirjallista ilmaisua ja suhtautua avoimesti ja kriittisesti omaan luovaan työhön. Sanasepot kannustaa opiskelijoita myös verbaaliseen itseilmaisuun opetustilanteessa.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

Kielet

120101 FINNISH FOR BEGINNERS

Do you want to learn Finnish? Haluatko oppia suomea?

This is a course for absolute beginners! You don't need any prior knowledge as we will start with the very basics: pronunciation and introducing yourself. You will also learn topics like talking about your family, describing your daily activities, and talking about food and drink, etc. During this course we will practice reading, writing, listening, and speaking. We will also discuss the Finnish culture. During the lessons we'll do group and pair work, play different kinds of learning games, and have group discussions. We will speak a lot of Finnish, but English is used for explanations. You will need the textbook *Uudistettu suomen mestari 1 (Finn Lectura)* for this course. Make sure that you have the new edition (*Uudistettu suomen mestari 1*, NOT *Suomen mestari 1*, which is the old edition).

Tervetuloa opiskelemaan suomea! Welcome to study Finnish!

Huom! Ei opetusta viikolla 4 // No lessons on week 4

Kurssikirja/Course book: *Uudistettu suomen mestari*, ISBN/GTIN: 978-951-1-33423-1

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120102 SUOMEN JATKOKURSSI 1 / FINNISH CONTINUATION COURSE 1

Do you want to learn more Finnish? Haluatko oppia lisää suomea?

This is a continuation course to the Finnish for Beginners course. We continue learning the basics, talking about everyday activities, food and drink, hobbies, work etc. In this course we will practice reading, writing, listening and speaking. We will also discuss the Finnish culture. During the lessons we'll do group and pair work, play different kinds of learning games, and have group discussions. We will speak a lot of Finnish, but English is used for explanations. Last semester we studied chapters 1–5 from the text book *Uudistettu suomen mestari 1*. We will continue with the same text book. You can also join if you have learned the basics independently/done a beginners course somewhere else. You will need the textbook *Uudistettu suomen mestari 1 (Finn Lectura)* for this course. Make sure that you have the new edition (*Uudistettu suomen mestari 1*, NOT *Suomen mestari 1*, which is the old edition).

Tervetuloa opiskelemaan lisää suomea! Welcome to study more Finnish!

Course book: *Uudistettu suomen mestari*, ISBN/GTIN: 978-951-1-33423-1

Huom! Ei opetusta viikolla 4. // No lessons on week 4! Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120103 PUHUTAAN SUOMEA! / LET'S SPEAK FINNISH!

Do you want to learn to speak more Finnish and get more courage speaking? During this course we will concentrate on speaking. We will review pronunciation, study spoken language, broaden the vocabulary and of course discuss different topics. The topics of this course are related to the everyday live. During the lessons we'll do group and pair work, play different kinds of learning games, and have group discussions. We will speak a lot of Finnish, but English is used for explanations when needed.

We study at the level A2. This means that you should be well familiar with basic vocabulary and know how to talk a little about everyday topics.

This term we will use a text book in addition to teacher's own materials. You are welcome to join the course again, even if you did it last term since we are using new materials.

Haluatko oppia puhumaan enemmän suomea ja saada itsevarmuutta puhumiseen? Tällä kurssilla keskitymme puhumiseen. Kertaamme ääntämistä, opiskelemme puhekieltä, laajennamme sanavarastoa ja tietenkin keskustelemme erilaisista aiheita. Kurssin teemat liittyvät jokapäiväiseen elämään. Tunneilla tehdään ryhmä- ja paritöitä, pelataan oppimispelejä ja keskustellaan ryhmässä. Puhumme paljon suomea, mutta englantia käytetään apukielenä.

Opiskelemme tasolla A2. Tämä tarkoittaa, että sinun täytyy osata perussanastoa ja osata puhua vähän jokapäiväisistä aiheista. Tällä lukukaudella käytämme oppikirjaa opettajan materiaalien lisäksi. Olet tervetullut uudestaan kurssille, vaikka olit kurssilla viime vuonna, sillä käytämme tänä vuonna uutta materiaalia!

No lessons on week 4.

Textbook/oppikirja: *Sainpas sanottua – suomen keskusteluoppikirja*, ISBN/GTIN: 978-951-1-33407-1

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120201 RUOTSI, alkeiskurssi

Kurssi on suunniteltu aloittelijoille, mutta sopii myös aikaisemmin jonkin verran ruotsia lukeneille. Tarkoitus on aktivoida suullista kielitaitoa ja oppia perussanastoa. Kurssilla käytetään "Häng med! 1" oppikirjaa.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120202 RUOTSI, keskitason kurssi

Kurssi on suunniteltu opiskelijoille jotka hallitsevat perusasioita mutta haluavat aktivoida suullista kielitaitoa, laajentaa sanavarastoa ja käyttää kieltä erilaisissa tilanteissa. Kurssilla käytetään "Häng med! 2" oppikirjaa.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120301 ENGLANTI, keskitaso

Keskustelupainotteinen kurssi. Käymme läpi kielioppia ja mm. matkailuun liittyvää sanastoa. Kursin oppikirjana on Destination 4. Kurssilla hyödynnetään myös internetistä (esim. Youtube) poimittua materiaalia.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120401 HALLO! 2 - SAKSAN JATKOKURSSI

Tervetuloa opiskelemaan lisää saksaa!

Hallo! 2 -kurssilla jatketaan saksan alkeiden kanssa ja edetään kohti laajempaa kielitaitoa. Pääteemoina ovat matkailu, asuminen ja työ. Kurssilla harjoitellaan paljon käytännön kielitaitoa ja tietenkin myös tutustutaan saksankielisten maiden kulttuuriin.

Kurssi sopii sinulle, joka opiskelit Hallo! 1 -kurssilla viime lukuvuonna sekä jo aiemmin saksaa opiskelleille. Tule rohkeasti mukaan vaikka edellisistä opinnoista olisi kulunut aikaa! Lukukausi aloitetaan kertaamalla kunnolla viime vuonna opittua. Ensimmäisen opiskelemme Hallo! 1-kirjan kaksi viimeistä kappaletta ja siirrymme sen jälkeen Hallo! 2- kirjaan. Huom! Ei opetusta viikolla 4.

Kurssikirjat: Hallo! 1 - ISBN/GTIN: 978-951-1-36802-1, Hallo! 2 - ISBN/GTIN: 978-951-1-34578-7

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120701 ESPANJA, alkeiskurssi

Kurssi on suunniteltu aloittelijoille mutta sopii myös aikaisemmin jonkin verran espanjaa lukeneille. Tarkoitus on aktivoida suullista kielitaitoa ja oppia perussanastoa. Kurssilla käytetään "¡Fantástico! 1" oppikirjaa.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120702 ESPANJA, keskitason kurssi

Kerrataan kielioppia ja sanastoa. Aktivoidaan suullista kielitaitoa ja harjoitellaan käyttämään kieltä erilaisissa tilanteissa. Kurssilla käytetään "¡Fantástico! 2" - ja sen jälkeen "¡Fantástico! 3" oppikirjaa. Keskustelemme Espanjan ja Latinalaisen Amerikan kulttuurista, historiasta ja yhteiskuntaelämästä. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

120703 ESPANJA, keskustelukurssi

Kerrataan kielioppia ja sanastoa. Kurssilla keskustellaan espanjaksi erilaisista ajankohtaisista asioista. Kurssille et tarvitse oppikirjaa, vain iloinen mieli, kynä ja vihko. Keskitytään suullisen ilmaisun harjoitteluun. ¡Hablemos!

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

129801 INARINSAAMEN KIELEN KURSSI

Oppikirjoina käytetään Hitruu 3 Skipárehja Hitruu 3 Hárjuttásah. Lisäksi käytetään Inarinsaamen taivutusoppi- kirjaa tukemaan kieliopintoja. Kurssi sopii aloittelijoille sekä kertausskursiksi kieltä aikaisemmin opiskelleille. Puh.0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

129802 POHJOISSAAMEN KIELEN ALKEISJATKOKURSSI

Kurssilla harjoitellaan keskustelufraaseja, esittäytymistä ja erilaisia arjen puhetilanteita ajankohtaisilla aiheilla. Harjoitteleminen myös kirjoittamista ja kieliopin perusasioita. Tunneilla jatketaan Cealkkedearvuodaid I -oppikirjan käyttämistä. Jos olet joskus opiskellut tätä oppikirjaa tai muuta vastaavaa teosta, tule mukaan rohkeasti kertaamaan ja aktivoimaan taitojasi. Hyödynnämme myös erilaisia verkkoaineistoja kurssilla. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

129803 POHJOISSAAMEN KIELEN JATKOKURSSI

Kurssilla harjoitellaan keskustelemista muun muassa fraasien ja ajankohtaisten aiheiden avulla. Kurssilaiset voivat ehdottaa aiheita keskusteluihin ja sanastoharjoituksiin. Tunneilla käsitellään myös kielioppia ja kirjoitetaan tekstejä. Aktivoimme aiempaa osaamista ja teemme tarvittaessa kertaustehtäviä kurssin aikana. Oppikirjana käytetään Gea 4:n teksti- ja työkirjaa (Bargogirji čakčii). Tunneilla hyödynnetään myös verkkoaineistoja. [<http://gulldalit.se/gulahalan/>] Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

129804 POHJOISSAAMEN ALKEISKURSSI ETÄNÄ

Tervetuloa opiskelemaan pohjoissaamea etänä!

Tällä kurssilla pääset tutustumaan pohjoissaamen alkeisiin.

Opit esittelemään itsesi, puhumaan perheestäsi ja jokapäiväiseen elämään liittyvistä asioista. Opit pohjoissaamen kieliopin perusteita sekä arkielämän sanastoa. Kurssilla pohjoissaamen opiskelu aloitetaan aivan alkeista:

ääntämisestä ja esittäytymisestä. Kurssilla keskitytään pohjoissaamen itämurteeseen. Pääset myös tutustumaan kurssilla saamelaiseen kulttuuriin sekä erilaisiin saamenkielisiin materiaaliin.

Materiaalina käytämme oppikirjaa Cealkke dearvvuođaid 1 (Länsman, Helmi) sekä muuta opettajan kokoamaa ja tekemää materiaalia.

Buresboahdin!

Huom! Ei opetusta viikolla 4.

Oppikirja: Cealkke dearvvuođaid 1 (Länsman, Helmi)

Opiskelemme kurssilla Microsoft Teamsissa ja Peda.net [Peda.net] -oppimisolustalla. Saat opettajalta tarkemmat ohjeet ennen kurssin alkua sähköpostitse. Oppikirjan lisäksi tarvitset siis tietokoneen, riittävän nopean nettiyhteyden, kuulokkeet, mikrofonin ja mielellään myös kameran. Opettaja voi auttaa sinua pulmatilanteissa, mutta sinulla tulee olla perustason tietotekniset taidot.

129805 POHJOISSAAMEN JATKOKURSSI 1 ETÄNÄ

Tervetuloa opiskelemaan lisää pohjoissaamea!

Tällä kurssilla jatkamme pohjoissaamen opintoja. Laajennamme perussanaston ja -kieliopin osaamista, opettelemme käyttämään kieltä erilaisissa jokapäiväisissä tilanteissa ja jatkamme saamelaiskulttuuriin tutustumista.

Teemoina kurssilla muun muassa: koti ja asuminen, vapaa-aika ja harrastukset, ostosten tekeminen ja vaatteet.

Opiskelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuullun ymmärtämistä, kirjoittamista sekä lukemista. Teemme kurssilla runsaasti myös pari- ja ryhmätehtäviä.

Tämä kurssi sopii jatkoksi viime lukukauden Pohjoissaamen alkeet etänä -kurssille tai opiskelijalle, joka osaa jo vähän alkeita (esimerkiksi: kertoa vähän itsestä ja perheestä, taivuttaa tavallisimpia verbejä, tilata kahvilassa).

Buresboahdin!

Materiaalina käytämme vielä alkuun oppikirjaa Cealkke dearvvuođaid 1 (Länsman, Helmi) ja etenemme sitten Cealkke dearvvuođaid 2 -kirjaan.

Huom! Ei opetusta viikolla 4.

Oppikirja: Cealkke dearvvuođaid 1 (Länsman, Helmi), Cealkke dearvvuođaid 2 (Länsman, Helmi)

Opiskelemme kurssilla Microsoft Teamsissa ja Peda.net [Peda.net] -oppimisolustalla. Saat opettajalta tarkemmat ohjeet ennen kurssin alkua sähköpostitse. Oppikirjan lisäksi tarvitset siis tietokoneen, riittävän nopean nettiyhteyden, kuulokkeet, mikrofonin ja mielellään myös kameran. Opettaja voi auttaa sinua pulmatilanteissa, mutta sinulla tulee olla perustason tietotekniset taidot. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

Liikunta

830101 MIESTEN JUMPPA

Miesten jumpassa keho saa monipuolista kuormitusta. Liikkuvuutta, lihasvoimaa ja lihasten venyvyyttä. Mukaan voi tulla kaiken ikäiset, kokoiset, aloittelevat tai paremman kunnan omaavat. Oma alusta ja käsipainot. Puh. 0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830102 FITBALL-JÄTTIPALLOJUMPPA

Monipuolista lihaskuntojumppaa, apuvälineenä suuri jättipallo + käsipainot ja nilkkapainot. Alku- ja loppuvenyttelyt jättipallolla. Oma pallo, käsipainot, nilkkapainot ja alusta. Puh. 0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830103 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten tango, humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Laviksen tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Puh. 0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830104 OHJATTU KUNTOSALI

Kuntosali kierto- ja paikkaharjoitteluna. Tavoitteena kuntosalilaitteiden käytön hallinta, vapaat painot sekä oikea hengitystekniikka. Puh. 0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830105 AAMUVIRKKUJEN KUNTOSALI

Kuntosalilaitteiden hallintaa, hengitystekniikkaa, kevyt kuntosaliharjoitus. Puh. 0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830106 KAHVAKUULAHARJOITTELUN PERUSTEET

Kahvakuulaharjoittelu on voimailua yksinkertaista painoa nostelemalla. Harjoittelulla kehitetään lihaskuntoa, kehonhallintaa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Varusteiksi tarvitset rannesuojat ja omat kahvakuulat: naisille aluksi n. 6 kg ja 8 kg ja miehille n. 8 kg ja 10 kg. Puh.0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830107 KEHONHUOLTO, Inari

Kehonhuolto sisältää Asahi-Health terveysliikuntaa, joogavenyttelyjä, syvävenyttelyä sekä rentoutumista. Kehonhuollolla tavoitellaan notkeutta niveliin, liikkuvuuden lisäämistä, lihasjännityksen laukaisemista sekä rentoutumista. Omat alustat, (jooga/liukuestesukat). Puh. 0400-694631 Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830110 FITBODY-treeniohjelma

Ohjelmassa keskitytään koko vartalon kehonpaino- ja lihaskuntoharjoitteluun. Sisältää kattavan alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Mukaan tarvitset alustan sekä käsi- ja nilkkapainot. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830111 TRADITIONAALINEN JOOGA, Inari

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemisi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä.

Asana-harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta, joka on kaikkien asana-sarjojen äiti. Rentouttavan tri dosha-harjoituksen lisäksi teemme esimerkiksi kehon ergonomiaa parantavia sekä kehoa ja hermostoa vahvistavia asanasarjoja.

Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä.

Mukaan tarvitset vain oman joogamaton, huivin tai joogaremmin sekä mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830120 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA 1

Miehille ja ikämiehille suunnattua kuntoliikuntaa. Venyttelyä, keppijumppaa, kuntopiiriharjoittelua ja sisäpelejä leppoisaalla asenteella. Aikaisempaa kuntoilutaustaa ei tarvita - into itsensä liikuttamiseen riittää.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830121 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA 2

Miehille ja ikämiehille suunnattua kuntoliikuntaa. Venyttelyä, keppijumppaa, kuntopiiriharjoittelua ja sisäpelejä leppoisaalla asenteella. Aikaisempaa kuntoilutaustaa ei tarvita - into itsensä liikuttamiseen riittää.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830125 TRADITIONAALINEN PÄIVÄJOOGA

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemisi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Päiväharjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvitset vain oman joogamaton, huivin tai joogaremmin sekä mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830126 TRADITIONAALINEN JOOGA 1

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen

avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä.

Asana-harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta, joka on kaikkien asana-sarjojen äiti. Rentouttavan tri dosha-harjoituksen lisäksi teemme esimerkiksi kehon ergonomiaa parantavia sekä kehoa ja hermostoa vahvistavia asanasarjoja.

Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä.

Mukaan tarvitset vain oman joogamaton, huivin tai joogaremmen sekä mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830127 TRADITIONAALINEN AAMUJOOGA

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä.

Aamun harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta, ja aamuun sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista sekä hengitys- ja bandhaharjoituksista.

Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä.

Mukaan tarvitset vain oman joogamaton, huivin tai joogaremmen sekä mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830128 TRADITIONAALINEN JOOGA 2

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä.

Asana-harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta, joka on kaikkien asana-sarjojen äiti.

Rentouttavan tri dosha-harjoituksen lisäksi teemme esimerkiksi kehon ergonomiaa parantavia sekä kehoa ja hermostoa vahvistavia asanasarjoja.

Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä.

Mukaan tarvitset vain oman joogamaton, huivin tai joogaremmen sekä mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830130 KOKO KROPAN KAHVAKUULATREENI

Tehokas koko kropan kahvakuulatreeni, joka kehittää niin voimaa kuin kestävyttäkin. Tunneilla hiki virtaa, mutta liikkeitä voi säädellä oman kunnan mukaan. Mukaan tarvitset yhden tai kaksi kahvakuulaa, joilla pystyy tekemään harjoitteita sekä ylä- että alavartalolle. Lisäksi jumppamatto ja vesipullo kannattaa napata mukaan. Ei opetusta 13.11.2024. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830131 NAISTEN JUMPPA

Matalan kynnyksen hypytön ja askelsarjaton jumppa kaikenikäisille naisille. Sisältää lihaskuntoa edistävää kuntopiirijumppaa sekä kehonhuoltoa (tasapaino-, liikkuvuus- ja rentoutumisharjoitteita). Mukaan oma alusta. Ei opetusta 3.10.2024 eikä 14.11.2024. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830140 ÄITIYSJUMPPA, synnytyksestä palautuminen ja liikunnan aloitus

Lantionpohjan toimintahäiriöihin (ja äitiysfysioterapiaan) erikoistuneen fysioterapeutin pitämä jumppa synnytyksestä palautumiseen ja liikuntaan palaamiseen. Jumpassa teemoina ovat lantionpohjan toiminnan palautuminen synnytyksen jälkeen (sektio tai alatiesynnytys), keskivartalon toiminnan palauttaminen ja erkauman huomiointi osana kuntoutusta, liikunnan aloitus synnytyksen jälkeen ja tähän liittyvät suositukset, muuttuneeseen kehoon tutustuminen ja hengitys osana harjoittelua. Jumpaan ovat tervetulleet kaiken tasoiset ja kaikki ketkä kaipaavat apua edellä mainituissa asioissa. Synnytyksestä voi olla aikaa 2-3kk ihan 3 vuoteen asti tai pidempäänkin mikäli koet, että tarvitset apua ryhmätasolla näihin teemoihin. Mukaan tarvitset jumppamaton, pienen pyyhkeen, mukavat vaatteet ja tarpeen mukaan juomapullon. Lisätietoa löydät sivuiltani oivalluksiakehosta.fi tai ota yhteyttä emma@oivalluksiakehosta.fi Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830145 SENIORILIIKUNTA

Matalan kynnyksen liikuntaa ikäihmisille. Lihaskuntaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa erilaisin välinein. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830150 CIRCUIT

Koko kehon lihaskuntotreeni kiertoharjoitteluna. tunti sovellettavissa jokaisen tasoon. Tunneilla voidaan käyttää apuna kahvakuulia, käsipainoja, vastuskuminauhoja jne. Tunnille mukaan jumppakengät, jumppamatto, hikipyöhe ja juomapullo. Kevätlukukaudella kokoontumispaikkana toimii Lapland Hotels Riekonlinna. Ei opetusta viikoilla 40 ja 41. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830151 SPINNING

Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin. Ota mukaan pyöräilykengät, tai tavalliset lenkkarit - mitä kovempi pohja, sen parempi, hikipyöhe ja juomapullo. Kokoontuminen Gielas-hotellin kuntosalilla. Ei opetusta viikoilla 40 ja 41. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830152 KAHVAKUULA

Koko kehon toiminnallinen harjoittelu kahvakuulaa apuna käyttäen. Tunnille mukaan juomapullo, hikipyöhe, jumppamatto sekä oma kahvakuula. Kevätlukukaudella kokoontumispaikkana toimii Lapland Hotels Riekonlinna. Ei opetusta viikoilla 40 ja 41. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830153 SUOMISPINNING

Sisäpyöräilyä suomenkielisen musiikin tahtiin. Tunnille mukaan pyöräilykengät, tai tavalliset lenkkarit - mitä kovempi pohja, sen parempi, hikipyöhe ja juomapullo. Kokoontuminen Gielas-hotellin kuntosalilla. Ei opetusta viikoilla 40 ja 41. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830154 AAMUJUMPPA

Reippaana uuteen päivään. Tunti aloitetaan hyvällä alkulämmittelyllä, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksilla. Sen jälkeen tulee lihaskunto-osuus, ja lopuksi vielä venyttelyt. Ota mukaan jumppamatto, hikipyöhe ja juomapullo. Kevätlukukaudella kokoontumispaikkana toimii Lapland Hotels Riekonlinna. Ei opetusta viikoilla 40 ja 41. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830160 KUNDALIINIJOOGA 2

Kundaliinijooga on tietoisuuden teknologiaa ja kokonaisvaltaista harjoitusta, jonka säännöllinen harjoittaminen edistää tasapainoisempaa tilaa. Tunneilla tehdään hengitysharjoituksia (pranayama), asana harjoitussarjoja (kriya) Yogi Bhajanin opetusten pohjalta, rentoutudutaan ja meditoidaan.

Tunnille tarvitset mukaan jooga/jumppamaton ja mahdollisesti tyynyn helpottamaan lattialla istumista. Pukeudu kiristämättömiin vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua ja varaa lämmintä päälle tai viltti loppurentoutusta varten. Jumppamattoja on lainattavana muutamia tilan puolesta. Viimeisestä ruokailusta olisi hyvä olla vähintään 1-2 tuntia. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

Terveys

830201 MINDFULNESS - LÄSNÄOLOA ARKEEN, alkeiskurssi

Sinulle, jolla ei ole aiempaa kokemusta mindfulnessista tai meditoinnista ja haluat lähteä perusteista. Tällä kurssilla harjoittemme, kuinka voimme vahvistaa läsnäoloa arjessa ja asioiden hyväksymistä sellaisina kuin ne ovat. Mindfulness (tietoisuustaidot) tarkoittaa hyväksyvää tietoisuutta läsnäoloa, kykyä havainnoida nykyhetkeä lempeästi. Kurssilla keskitytään lisäämään tietoisuutta omista ajatus- ja toimintatavoista, minkä myötä itsetuntemus lisääntyy ja mahdollisuus positiivisille muutoksille kasvaa. Harjoitukset liittyvät tavallisimmin hengitykseen, kehon eri aistimuksiin, myötätuntoon sekä ajatusten ja tuntemusten havainnointiin. Kurssille tarvitset mukaan makuualustan ja lämpimät, mukavat vaatteet. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830202 MINDFULNESS - LÄSNÄOLOA ARKEEN, jatkokurssi

Sinulle, joka olet aiemmin tehnyt mindfulness tai meditaatio harjoituksia ja näiden perusteet ovat tuttuja. Tällä kurssilla harjoittemme, kuinka voimme vahvistaa läsnäoloa arjessa ja asioiden hyväksymistä sellaisina kuin ne

ovat. Mindfulness (tietoisuustaidot) tarkoittaa hyväksyvää tietoisia läsnäoloa, kykyä havainnoida nykyhetkeä lempeästi. Kurssilla keskitytään lisäämään tietoisuutta omista ajatus- ja toimintatavoista, minkä myötä itsetuntemus lisääntyy ja mahdollisuus positiivisille muutoksille kasvaa. Harjoitukset liittyvät tavallisimmin hengitykseen, kehon eri aistimuksiin, myötätuntoon sekä ajatusten ja tuntemusten havainnointiin. Kurssille tarvittavat mukavat vaatteet ja lämpimät, mukavat vaatteet. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830203 STRESSITTÖMÄMPI ARKI - RENTOUTUSKURSSI

Kurssi on tarkoitettu jokaiselle, joka kaipaa helppoja, konkreettisia työkaluja stressin vähentämiseksi omassa arjessaan. Aloitamme kehollisista, kevyistä liikeharjoitteista, joiden tarkoitus on laskea vireystilaa ja avata hengitystä. Siirrymme niiden kautta mielen hallinnan harjoitteisiin ja jokainen tunti päättyy rentoutushetkeen. Jokaisella tunnilla käymme lyhyesti läpi myös rentoutumisen fysiologiaa, ja harjoitteiden jälkeen on mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan liikkeistä ja harjoituksista. Pukeudu tunnille mukaviin vaateisiin, joissa on helppo liikkua. Rentoutusta varten on hyvä varata myös lämmintä päälle ja villasukat. Ota mukaan jumppamatto, 2 vilttiä ja halutessasi pieni tyyny. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830204 RENTOUTUSKURSSI - jatko

Kurssin aikana syvennämme kehotietoisuutta erilaisin menetelmin ja harjoittelemme eri tapoja laskea hermoston vireystilaa kehollisin- ja mielen harjoittein. Tarkoituksena on löytää itselleen sopivat tavat rentoutua arjessa, jotta stressitasot pysyvät kohtuullisina ja hermosto joustavana. Kurssin aikana syvennymme vähitellen äänen käyttöön rentoutumisessa ja keho-mieliyhteyden vahvistamisessa sekä teemme myöhemmin pidempiä rentoutus- / meditaatioharjoituksia. Kurssi on suunniteltu Stressittömämpi arki- peruskurssin käyneille. Rennot, mukavat vaatteet ja oma matto, 2 vilttiä ja tarvittaessa tyyny mukaan. Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00

830205 PALAUTUMISRYHMÄ

Mikäli sinulla on ongelmia palautumisen, unen, työssä tai arjessa jaksamisen kanssa, kuormittuneisuutta tai kaipaat muuten kehoosi tilaa ja rentoutusta, tule palautumiskurssille. Palautumisikurssi on psykofyysiseen fysioterapiaan perustuva kurssi. Käymme läpi hermoston toimintaa ja merkitystä palautumiselle sekä työssä että arjessa. Jokaisella kerralla teemme kevyitä palautumisharjoituksia palautumisen lisäämiseksi ja tunnin lopuksi on rentoutus. Tavoitteena palauttaa kehon luonnollisia toimintamalleja ja voimavaroja. Kurssi soveltuu kaikille ja kaiken tasoille, harjoitukset eivät ole fyysisesti rasittavia. Mukaan tarvittavat jumppamatton, mukavat vaatteet ja tarpeen mukaan juomapullon. Lisätietoa löydät sivuiltani oivalluksiakehosta.fi tai ota yhteyttä emma@oivalluksiakehosta.fi Ilmoittautuminen alkaa 3.9.2024 18.00