PUOLANGAN KANSALAISOPISTO

Opinto-ohjelma 2023 - 2024

Rehtorin tervehdys lukuvuoteen 2023 - 2024

Puolangan kansalaisopiston lukuvuoden 2023 - 2024 opinto-ohjelma on julkaistu ja kurssit alkavat viikolla 36 eli tuttuun tapaan syyskuun puolella 4.9. alkaen.

Ilmoittautuminen kurssille alkaa ti 22.8. klo 9. Kursseille voi ilmoittautua netin kautta tai puhelimitse. Musiikin kursseille ilmoittaudutaan ma 28.8.2023 kello 18 Puolankajärven koulun ruokasalissa.

Keväällä toteutetun kurssitoivekyselyn perusteella suurin osa kursseista säilyy, koska niistä tykätään ja niille toivotaan jatkoa. Joka lukuvuodelle tulee kuitenkin jotain uuttakin ja joku vanha kurssi voi palata tarjontaan. Suurin osa näistä juuri kurssitoivekyselystä nousseena. Näitä toivekursseja on mm. sukututkimus, joka alkaa tänä syksynä. Nyt kaikki tätä kurssia toivoneet sankoin joukoin kursseille.

Liikuntaan saimme uuden opettajan laajentamaan tarjontaa, kun Jenita Udd aloittaa taekwondoryhmän. Kannattaa lähteä avoimin mielin testaamaan tätä uutta lajia, tiedä vaikka siitä tulisi uusi suosikkilaji. Liikuntaan saimme uuden kuntosaliryhmän, joten nyt on tarjolla kolmen eri opettajan voimin kuntosaliharjoittelua. Rauhallisemman liikunnan ystäville löytyy uutena Rentouttavaa liikuntaa ja Liikuntaa tanssinomaisesti.

Kuvataiteissa saamme nyt kerran kuussa viikonloppukurssin Maalausta akryylivärein ja tauon jälkeen Öljyvärimaalaus palaa viikoittaisena ryhmänä kirkonkylälle. Uutena kurssina tarjotaan Erilainen piirustuskurssi.

Käsitöissä uusi kurssi on Kainuun peilikäs. Kurssilla tehdään kangaspuilla vanha perinteinen raanumalli Peilikäs-raanu ja samalla säilytetään perinnettä tuleville sukupolville. Toiveiden perusteella tarjolla on myös Perinteisiä puutöitä naisille -kurssi uutena kurssina.

Musiikin puolella suuren suosion saanut kuoro jatkaa entiseen malliin ja pienemmän porukan laulukurssi jatkaa. Nyt kuitenkin on mahdollista aloittaa uudella kokoonpanolla laulukurssi jatkoryhmän rinnalle. Eli nyt kaikki ne, jotka eivät ole mahtuneet ensimmäiselle laulukurssille, kipin kapin ilmoittautumaan tähän uuteen porukkaan, koska kurssi on varmasti taas suosittu.

Kaiken kaikkiaan tarjolla on yhteensä 168 kurssia, joista kolmannes on käden taitoja, toinen kolmannes liikuntaa ja viidennes musiikkia. Tarjontaa on siis erittäin runsaasti ja kursseja on myös sivukylillä. Kursseja on aamulla, päivällä ja illalla. Arkena ja viikonloppuna. Toivon, että tutkitte tarjontaa ihan huolella ja löydätte oman suosikkinne joukosta ja ilmoittaudutte kursseille. Jonkun kurssin nimi on saattanut hieman muuttua tai tuttu nimi, mutta sisältö onkin vaihtunut. Kursseille voi tehdä maksuttoman tutustumiskäynnin ja yhden kurssikerran verran pääsee kokeilemaan kurssia. Tätä etua kannattaa hyödyntää. Meidän kursseilla on leppoisa tunnelma, opettajat ovat ammattitaitoisia ja uudet kurssilaiset otetaan ilolla vastaan.

Jo useamman vuoden pyörineet IKIS-luennot eli Jyväskylän kesäyliopiston kanssa yhteistyössä toteutetut etäluennot jatkuvat keskiviikkoisin Puolankajärven auditoriossa seurattavana. IKIS-luennot ovat asiantuntijaluentoja, kunkin aiheen mukaan. Niille ei tarvitse ilmoittautua ja ne ovat maksuttomia.

Kansalaisopistossa maksuvälineenä käy myös ePassi, Smartum ja Edenred. Tämä on hyvä muistaa, ettei työnantajan tarjoama etu jää käyttämättä.

Mukavaa syksyä toivotellen Anna-Kaarina Uusitalo, rehtori

HUOMAA!

Syksyn kursseille Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 22.8. kello 9.00. Sitä ennen ilmoittautumisia ei oteta vastaan. Musiikin yksilöopetukseen ilmoittautumiset maanantaina 28.8. kello 18 Puolankajärven koulun ruokasalissa. **Kaikille opiston kursseille on ilmoittauduttava ennakkoon!** Poikkeuksena vain yleisöluennot. Ilmoittautumiset ensisijaisesti netin kautta https:// uusi.opistopalvelut.fi/puolanka/fi/. Ensimmäisenä ilmoittautumispäivänä ilmoittautumisia ottavat puhelimitse vastaan Tuula Salmela, 044 728 9637 tai Eeva Lauronen, 044 783 5671.

OPISTON TOIMINTA

YHTEYSTIEDOT

Puolangan kansalaisopisto, Maaherrankatu 7, 89200 PUOLANKA

Rehtori Anna-Kaarina Uusitalo 044 595 0574
anna-kaarina.uusitalo@puolanka.fi

Toimistosihteeri Tuula Salmela 044 728 9637
tuula.salmela@puolanka.fi

TYÖKAUSI

Opinto-ohjelmassa on ryhmäkohtaisesti ilmoitettu opetuksen alkamispäivä ja kokoontumisaika. Opetusta annetaan syyslukukaudella 12 viikkoa ja kevätlukukaudella 12 viikkoa.

syyslukukausi	**4.9.-3.12.23**	**kevätlukukausi**	**8.1.-14.4.24**
syysloma	16.10.-22.10.23	talviloma	4.3.-10.3.24
joululoma	4.12.23-7.1.24	pääsiäisloma	26.3.-1.4.24

Keväällä kansalaisopiston työnäyttely pidetään monitoimitalolla sunnuntaina 7.4. klo 11-16 ja maanantaina 8.4. klo 9-15. Näyttelyssä käyneiden kesken arvotaan muun muassa käsitöitä. Kevätkonserteista ja näyttelyistä tiedotetaan Puolanka-lehdessä ja internetissä.

OPPIKIRJAT JA MATERIAALIT

Opiskelija maksaa itse tarvitsemansa oppikirjat, materiaalit ja tarvikkeet.

OPINTORYHMÄN VÄHIMMÄISKOKO

Sivistyslautakunnan hyväksymä opintoryhmän vähimmäiskoko (musiikin kursseja ja erityiskursseja lukuun ottamatta) on neljä opiskelijaa. **HUOM!** Kurssi loppuu heti alkuun, jos ryhmän ensimmäisessä kokoontumisessa on alle neljä opiskelijaa. Jos kurssilla on kaksi kertaa peräkkäin alle neljä osallistujaa, niin kurssi päättyy.

OPINTOMAKSUT

Aikuisille ja alle 16-vuotiaille on lukukausikohtaiset kurssihintansa.

Kursseille voi käydä tutustumassa yhden kerran ja tästä ei peritä maksua. Jos kurssille tulee mukaan kesken lukukauden, koko lukukauden kurssimaksu peritään.

Ilmoittautumisen yhteydessä älä maksa kurssimaksua, jos sinulla on tarkoitus ostaa lukuvuosi- tai lukukausikortti.

Sivistyslautakunta on hyväksynyt kansalaisopiston maksujärjestelmän kokouksessaan 22.6.2020.

Enintään 4 opetustuntia
(á 45 min.) kestävät kurssit, ei musiikki ..... Ei kurssimaksua
5-10 opetustuntia (á 45 min.) kestävät kurssit
(aikuinen/alle 16-vuotias) ..... 22 €/11 € /lukukausi
11-60 opetustuntia (á 45 min.) kestävät kurssit
(aikuinen/alle 16-vuotias) ..... 45 €/22 € /lukukausi
Lukukausikortti (kevät tai syksy)
(aikuinen/alle 16-vuotias) ..... 60 €/30 €/lukukausi
Lukuvuosikortti (aikuinen/alle 16-vuotias) ..... 90 €/45 €/lukuvuosi
Keramiikka- tai posliinitöiden poltto kurssin ulkopuolella ..... 34 €/kerta
Kangaspuiden vuokra ..... 79 €/kuukausi
Tenttivalvonta ..... 35 €/tentti

Muita maksuja ei peritä.

Opetustunnin pituus on 30 (musiikki), 45 (muut) tai 60 (jotkin musiikki- ja liikuntakurssit) minuuttia.

Alle 12-vuotiaiden lasten suositellaan osallistuvan opintoryhmiin vain huoltajan tai muun aikuisen kanssa.

MAKSUVAIHTOEHDOT

Lukukausi- tai lukuvuosikortin voi maksaa kunnan asiakaspalvelupisteeseen käteisellä tai pankkikortilla tai Puolangan kunnan verkkokaupan kautta.

LUKUKAUSI- JA LUKUVUOSIKORTTI, OPINTOSETELIAVUSTUS

Lukuvuosikortti oikeuttaa osallistumaan kaikille kursseille koko lukuvuoden ajan. Lukukausikortti vain joko syys- tai kevätlukukauden kaikille kursseille. Lukukausi- ja lukuvuosikortit ovat henkilökohtaisia. Lukuvuosi- ja syyslukukausikortit on lunastettava 31.10.2023 mennessä. **Kevätlukukausikortti on lunastettava 1.2.2024 mennessä.**

Puolangan kunta tarjoaa lukiolaisille opiskelijaetuna maksuttoman kansalaisopiston lukuvuosikortin. Ota yhteyttä opiston toimistoon.

Opintoseteliavustus mahdollistaa alennuksen lukuvuosikorttiin seuraaviin kohderyhmiin kuuluville: maahanmuuttajille, työttömille, senioriväestölle ja eläkkeellä oleville, alhaisen pohjakoulutuksen omaaville (vain peruskoulu), peruskoulun päättäneille nuorille, joilla ei ole jatkokoulutuspaikkaa sekä oppimisvaikeuksia kokeville. Opintosteliavustuksen piiriin eivät kuulu osa-aikaeläkeläiset. **Opintosetelihakemus on tehtävä syyskuun loppuun mennessä.** Hakemuslomakkeita saa kunnan asiakaspalvelupisteestä tai sähköinen hakemuslomake löytyy kunnan nettisivuilta kansalaisopiston alta.

LIIKUNTA- JA KULTTUURISETELI JA LAHJAKORTIT, KAIKUKORTTI

Smartum, e-passi ja edenred käyvät maksuvälineinä kansalaisopiston kursseille. Kaikukortti käy kaikkiin kansalaisopiston kursseihin.

Voit ilahduttaa ystävääsi hankkimalla kansalaisopiston kursseille lahjakortin. Kysy lisää asiakaspalvelupisteestä.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen syksyn kursseille netin kautta ja puhelimitse alkaa ti 22.8. kello 9. Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ensisijaisesti ennakkoon internetissä osoitteessa https://uusi.opistopalvelut.fi/puolanka/fi/. Poikkeuksena yleisöluennot. Ilmoittautumisia otetaan vastaan myös puhelimitse numeroista Tuula Salmela p. 044 728 9637 tai Eeva Lauronen p. 044 783 5671. Musiikin yksilöopetukseen ilmoittautumiset alkaa ma 28.8. kello 18 Puolankajärven koulun ruokasalissa. Opintoryhmiin voi ilmoittautua kesken lukukauttakin, jos ryhmissä on tilaa.

POISSAOLOT

Jos opiskelu estyy, opiskelijapaikan peruutuksesta on aina ilmoitettava heti. Huomaa! Jos olet kurssilta kaksi kertaa pois peräkkäin ilmoittamatta siitä opettajalle, menetät paikkasi kurssilla ja sinulta peritään kuitenkin koko kurssin kurssimaksu.

TODISTUKSET JA VAKUUTUKSET

Opiskelija voi pyynnöstä saada todistuksen opinnoistaan.

Jokaisen opiskelijan on itse huolehdittava vakuutusturvastaan opintoryhmissä mahdollisesti sattuvien vahinkojen varalta.

Huom.! Muutokset opinto-ohjelmassa ovat mahdollisia. Muutoksista ja uusista kursseista ilmoitetaan Puolanka-lehdessä kansalaisopiston palstalla sekä kansalaisopiston internetsivulla.

OPINTOPAIKAT

* Kirkonkylän opintopiireistä valtaosa pidetään Monitoimitalolla os. Ouluntie 16 A ja Puolankajärven koululla os. Koulukatu 2
* Metalli-, puutyö- ja käsityöluokka sijaitsevat Puolankajärven koulun pajarakennuksessa os. Koulukatu 2
* Opetusta on myös:
  - Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
  - Kesäranta, kerhohuone os. Alatie 5
  - Mäntykoti, os. Ouluntie 11
  - Ritola, Torikatu 3
  - Joukokylän entinen koulu, os. Taivalkoskentie 290 A
  - Paljakkakeskus, Jyrkänporras 1
  - Suolijärvi, Tuuletupa, os. Suolijärventie 111
  - Tulijärvi, os. Paltamontie 342

MUSIIKKI

Ilmoittautuminen musiikin yksilötunneille on Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. klo 18. Huomaathan ilmoittautuessasi, että kurssit on aiemmasta käytännöstä poikkeavasti jaettua kahtia syys- ja kevätlukukauden mukaisesti. Jos olet kurssilla mukana koko lukuvuoden, ilmoittaudu molemmille kursseille!

Huomaathan myös, että kesken lukuvuoden uusia opiskelijoita otetaan musiikin kursseille ainoastaan peruutuspaikoille. Kurssin kohdalla ilmoitettu kurssimaksu on aikuisen maksama hinta. Alle 16-vuotiaan maksu on siitä puolet.

Huomaa!

Syyskauden kurssit ovat valkoisella pohjalla.

Kevätkauden kurssit ovat keltaisella pohjalla.

Musiikki

110100a .....Aikuisten bändi, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.30 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 24 sl 1–20 osallistujaa 45,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00
Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Erkki Rimpiselle 040 959 3912.

110100b .....Aikuisten bändi, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.30 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 24 kl 1–20 osallistujaa 45,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110101a..... Aikuisten kuoro, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 19.00–20.30..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 24 sl 1–50 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Lauletaan 2-3-äänisiä, kuorolle sovitettuja lauluja/kappaleita. Kuorolla on säestys lauluissaan, mutta kokeillaan myös à capella -laulua. Esiinnytään kunnan tapahtumissa ja järjestetään omia konsertteja. Opetellaan kuorokäytänteitä (äänenmuodostus, äänenhuolto).

110101b ..... Aikuisten kuoro, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 19.00–20.30 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 24 kl 1–50 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110102a.. Laulukurssi, edellisen vuoden jatkokurssi, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 19.00–20.00 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Jokainen laulaja etenee omaa tahtiansa ja valitsemaansa ohjelmistoa. Yhteisiä laulut eknisiä asioita ja tulkintaa yhteisesti miettien. Tämä kurssi on niille, jotka ovat olleet edellisen lukuvuoden laulukurssilla.

110102b . Laulukurssi, edellisen vuoden jatkokurssi, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 19.00–20.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € ..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110103a .....Laulukurssi, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 1–8 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Aikuisten laulukurssi paneutuu erityisesti laulutekniikkaan ja laulutulkintaan liittyviin asioihin. Kurssille otetaan max. 8 kurssilaista. Kokoontuminen Puolankajärven koulun musiikkiluokassa maanantaisin kello 18.00.

110103b ..... Laulukurssi, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 1–8 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110104a ..... Aikuisten musiikinteoria, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.30 .....6.9.–29.11.2023
Tunteja 24 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Opetellaan lukemaan kuoro- ja bändipartituureja. Opetellaan nuotit, tauot ja helppoja sointuja.

110104b ..... Aikuisten musiikinteoria, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.30 .....10.1.–10.4.2024
Tunteja 24 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110105a ..... Bassonsoitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 12 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Bassonsoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Kullekin bassonsoittajalle varataan oma aika (30 min./viikko). Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Bassonsoitto suositellaan aloitettavan aikaisintaan 9-vuotiaana. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Erkki Rimpinen 040 859 3912.

110105b ..... Bassonsoitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 12 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110105c..... Bassonsoitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.00 .....6.9.–29.11.2023
Tunteja 24 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Bassonsoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Kullekin bassonsoittajalle varataan oma aika (30 min./viikko). Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Bassonsoitto suositellaan aloitettavan aikaisintaan 9-vuotiaana. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Hanna Kiviniemi 044 720 0245.

110105d ..... Bassonsoitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–17.30 .....10.1.–10.4.2024
Tunteja 12 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110106a ..... Harmonikansoitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 17.30–19.45 .....7.9.–30.11.2023
Tunteja 36 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Tero Kähkönen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Opitaan soittamaan harmonikkaa yhdessä ja erikseen. Opetuksessa käydään läpi harmonikansoiton alkeita ja teoriaa sekä tehdään teknisiä harjoituksia. Aika ja paikka sovitaan opiskeiljoiden kanssa henkilökohtaisesti ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse Tero Kähköselle 040 524 2186.

110106b ..... Harmonikansoitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 17.30–19.45 .....11.1.–11.4.2024
Tunteja 36 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Tero Kähkönen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110107a..... Kitaransoitto/ukulele, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.30–19.00..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 36 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Kitaransoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Kitaransoittajalle varataan oma-aika (30 minuuttia viikossa). Kitaransoitto suositellaan aloitettavaksi aikaisintaan 9-vuotiaana. Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Hanna Kiviniemelle 044 720 0245.

110107b ..... Kitaransoitto/ukulele, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.30–19.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 36 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €
Hanna Kiviniemi Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110107c..... Kitaransoitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 15.30–16.30 .....7.9.–30.11.2023
Tunteja 24 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Kitaransoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Kitaransoittajalle varataan oma-aika (30 minuuttia viikossa). Kitaransoitto suositellaan aloitettavaksi aikaisintaan 9-vuotiaana. Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Erkki Rimpinen 040 859 3912.

110107d .....Kitaransoitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 15.00–16.00 .....11.1.–11.4.2024
Tunteja 24 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €
Erkki Rimpinen Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110108a ..... Lasten laulukurssi, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 15.30–16.30 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 24 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Laulun opiskelija voi olla vasta-alkaja tai laulun alkeet hallitseva. Laulajalle varataan oma-aika (30 minuuttia viikossa). Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti.

110108b ..... Lasten laulukurssi, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 15.30–16.30 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 24 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110109a .....Musiikin kuuntelukurssi, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 18.00–19.00 .....7.9.–30.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Opetellaan kuulemaan musiikin elementtejä musiikista. Kuunnellaan toivemusiikkia ja keskustellaan kuulemasta. Opetellaan tunnistamaan erilaisia musiikkityylejä ja -lajeja.

110109b .....Musiikin kuuntelukurssi, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 18.00–19.00 .....11.1.–11.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110110a..... Pianonsoitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 .....6.9.–29.11.2023
Tunteja 48,12 sl 4–20 osallistujaa 22,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Pianonsoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Pianonsoittajalle varataan oma-aika (30 min./viikko). Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Hanna Kiviniemelle 044 720 0245.

110110b ..... Pianonsoitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 .....10.1.–10.4.2024
Tunteja 48,12 kl 4–20 osallistujaa 22,00 €..... Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110110c..... Pianonsoitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 12 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Pianonsoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Pianonsoittajalle varataan oma-aika (30 min./viikko). Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Erkki Rimpinen puh. 040 859 3912.

110110d ..... Pianonsoitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 12 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110111a..... Saksofoninsoitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 16.30–17.30 .....7.9.–30.11.2023
Tunteja 24 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Saksofoninsoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Soittajalle varataan oma aika (30 minuuttia viikossa). Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 28.8. kello 18 tai puhelimitse ma 28.8. kello 19-20 Erkki Rimpiselle 040 859 3912.

110111b .....Saksofoninsoitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 16.00–17.00 .....11.1.–11.4.2024
Tunteja 24 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €..... Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110112a..... Rumpujen soitto, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 .....6.9.–29.11.2023
Tunteja 32 sl 1–10 osallistujaa 22,00 €..... Jari Keskimaa
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Rumputunneilla on tarkoitus harjoitella seuraavia asioita oppilaan taitotaso huomioon ottaen: rummuston koostumus, kapulat, vispilät yms., jalkatyö. Soittotekniikka: käsien ja jalkojen käyttö. Perusrytmit tahtilajien ja tyylien mukaisesti oppilaan toiveen mukaan: rock/pop, blues/lattarit, soul/funk/jazz. Ilmoittautuminen 28.8. kello 18 koulun ruokasalissa.

110112b ..... Rumpujen soitto, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 .....10.1.–10.4.2024
Tunteja 32 kl 1–10 osallistujaa 22,00 €..... Jari Keskimaa
Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2023 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus

Kuvataiteet

110300a .....Posliininmaalaus, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 .....16.9.–26.11.2023
Tunteja 28 sl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Terttu Juntunen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Maalataan posliini- ja keramiikka-astioita erilaisin menetelmin. Kokoontumiskerrat: la-su 16.-17.9. ja la-su 25.-26.11. kello 10-15.45 (sis. puolen tunnin tauko).

110300b .....Posliininmaalaus, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 ..... 20.1.–3.3.2024
Tunteja 28 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Terttu Juntunen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumiskerrat la-su 20.-21.1. ja la-su 2.-3.3.2024.

110301a ..... Maalausta akryylivärein, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45 .....9.9.–10.12.2023
Tunteja 40 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eeva-Liisa Polso
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla tutustutaan akryylivärellä maalaamiseen ja maisemamaalauksen perusteisiin. Ruusu- ja orvokkimaalaukselle (tasapäisellä siveltimellä, akryylivärillä). Maisemamaalauksessa kolmiulotteisuuden saavuttaminen ja värien sekoitus. Uusille oppilaille opettaja tuo aloitustarvikkeet max. 10 €. Sen jälkeen jokainen hankkii tarvikkeita esim. yhteistilauksena taideliikkeistä. Ohenteena käytetään vettä. Päivämäärät 9.-10.9., 7.-8.10., 11.-12.11. ja 9.-10.12.2023 klo 10.-13.45.

110301b ..... Maalausta akryylivärein, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45 .....13.1.–14.4.2024
Tunteja 40 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €.....Eeva-Liisa Polso
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Kurssipäivät: 13.-14.1., 10.-11.2., 9.-10.3 ja 13.-14.4.2024 klo 10-13.45.

110302a .....Kirkonkylän öljyvärimaalaus, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 16.00–19.00 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 48 sl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Vuokko Lammela
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että jo pidempään maalausta harrastaneille. Aiheet töihin voi valita opettajan kuvapankista tai maalata esim. omista valokuvista tai vapaasti ilman mallia. Kurssin kautta on mahdollisuus hankkia kaikki kurssilla tarvittavat välineet ja materiaalit.

110302b .....Kirkonkylän öljyvärimaalaus, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 16.00–19.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 48 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Vuokko Lammela
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kuvaus.

110303a .....Suolijärven öljyvärimaalaus, syksy
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Ma 10.00–13.00 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Vuokko Lammela
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että jo pidempään maalausta harrastaneille. Aiheet töihin voi valita opettajan kuvapankista tai maalata esim. omista valokuvista tai vapaasti ilman mallia. Kurssin kautta on mahdollisuus hankkia kaikki kurssilla tarvittavat välineet ja materiaalit.

110303b .....Suolijärven öljyvärimaalaus, kevät
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Ma 10.00–13.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Vuokko Lammela
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kuvaus.

110304a .....Erilainen piirustuskurssi, syksy
Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
Ti 15.15–16.45 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 24 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tunnilla tehdään piirustustöitä erilaisia piirustustekniikoita käyttäen. Tunnilla ei painoteta teknistä osaamista vaan etsitään piirtämisen ilo ja luovuus. Kurssi soveltuu kaikille piirtämisestä kiinnostuneille.

110304b .....Erilainen piirustuskurssi, kevät
Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
Ti 15.15–16.45 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 24 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

Muotoilu ja kädentaidot

110400a .....Antiikkinalle, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 ..... 30.9.–22.10.2023
Tunteja 28 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Terttu Juntunen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla valmistetaan antiikkinalle perinteisin menetelmin käsin ommellen villamohairkankaista, asetetaan liikkuvat nivelet ja täytetään puulastulla. Silmiksi tulee lasisilmät. Kokoontumisajat: la-su 30.9.-1.10. klo 10-15.45 ja la-su 21.-22.10. klo 10-15.45. Päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110400b ..... Antiikkinalle, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 .....3.2.–17.3.2024
Tunteja 28 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Terttu Juntunen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: la-su 3.-4.2. klo 10-15.45 ja la-su 16.-17.3. klo 10-15.45. Päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110401 .....Antiikkinalle Suolijärvi, kevät
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Pe 16.00–19.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45
..... 26.1.–25.2.2024
Tunteja 36 kl 4–6 osallistujaa 45,00 € ..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Nalle valmistetaan käsin ommellen villamohairkankaista, laitetaan liikkuvat nivelet ja lasisilmät, täytetään puulastulla. Vaihtoehtoisesti tehdään makrameeta. Kurssipäivät pe-su 26.-28.1. ja pe- su 23.-25.2., pe klo 16-19 ja la - su klo 10 -15.45. La - su pidetään 1/2 tunnin tauko.

110402a .....Huovutus ja villakirjonta, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45
.....22.9.–19.11.2023
Tunteja 40 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2023 kello 15.00.
Kurssilla valmistetaan huovutustöitä neula- ja märkähuovutusta käyttäen sekä tehdään villakirjontatöitä. Kurssilla voit huovuttaa tasotöinä muun muassa patalappuja, kengänpohjallisia, istuinalustoja, vaunun- ja pulkanlämmittimiä, liinoja, verhoja sekä "kangasta", josta voit ommella tyynynpäällisiä, liivejä ym. Moniulotteisina töinä voit huovuttaa muun muassa kintaita, hattuja, tossuja ja laukkuja. Tauluja ja koriste-esineitä voit huovuttaa pelkällä neulahuovutustekniikalla. Kulutuskestävyyttä vaativat tuotteet huovutetaan märkähuovutuksella mäntysaippuaa käyttäen. Märkähuovu-

tustöihin voit tehdä tarkkaakin kuviointia huovutusneulan avulla. Kurssilla voit myös kuvioida villakangasta kirjoen, joko huovuttamaasi työhön tai ostetulle villakankaalle käyttäen valmiita villakirjontamalleja tai itse kuviot suunnitellen. Lisäksi voit käyttää myös valmiita villakirjontapaketteja. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnitellaan toteutettavia töitä, tehdään villatilaus ja jaetaan lista tarvittavista välineistä. Kokoontumisajat: pe 22.9. kello 17-20, pe 27.10. kello 17-20, la-su 28.-29.10. kello 10-15.45, pe 17.11. kello 17-20, la-su 18.-19.11. kello 10-15.45. Lauantaina ja sunnuntaina päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110402b .....Huovutus ja villakirjonta, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45
..... 26.1.–25.2.2024
Tunteja 36 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: pe 26.1. kello 17-20, la-su 27.-28.1. kello 10-15.45, pe 23.2. kello 17-20 ja la-su 24.-25.2. kello 10 -15.45. Lauantaina ja sunnuntaina päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110403a .....Joukokylän käsityö, Joukokylän koulu, syksy
Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Ma 10.00–13.00 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla voit valmistaa käsitöitä oman mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan. Voit ommella niin vaatteita, asusteita kuin sisustustekstiilejäkin uudesta materiaalista tai vanhasta uudistaen ja korjaten. Voit valmistaa tekstiilejä myös vohvelikirjontatekniikalla kuvioiden, ryijytekniikalla ommellen, korjata ja paikata tai valmistaa uusia tuotteita sashikokirjontaa käyttäen sekä valmistaa mehiläisvahalevyistä kynttilöitä vuodenaikoihin sopivissa väreissä. Lisäksi voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä kierrätysmateriaaleja kuten pitsiliinoja, lasi- ja metallitölkkejä sekä pesulahengareita käyttäen.

110403b .....Joukokylän käsityö, Joukokylän koulu, kevät
Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Ma 10.00–13.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110404a .....Kankaankudonta, syksy
Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
Ma 9.00–12.00 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kankaankudonta on kaikille kudonnasta kiinnostuneille. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että jo pidempään kudontaa harrastaneet. Kurssilla voi toteuttaa kudontatöitä oman tarpeen ja mielenkiinnon mukaan ja opetella kankaan rakentamista loimen luonnista alkaen. Kurssin alussa tehdään yhteistilaus materiaaleista, jotka osallistujat kustantavat itse. Paikka Honkavaaran entinen kuntosali.

110404b ..... Kankaankudonta, kevät
Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
Ma 9.00–12.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110405a .....Kankaankudonta Ritolassa, syksy
Ritola, Torikatu 3
Ke 10.30–13.30.....6.9.–29.11.2023
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla opetetaan loimen luontia, kankaan rakentamista kangaspuihin, kudontaa, työn poistaminen puilta ja erilaiset työn viimeistelyt. Kurssilla voit opetella kudonnan kaikki vaiheet. Kankaan luomisesta, rakentamisesta, kudontaan ja viimeistelyyn asti. Kukin maksaa materiaalikulut itse.

110405b .....Kankaankudonta Ritolassa, kevät
Ritola, Torikatu 3
Ke 10.30–13.30.....10.1.–10.4.2024
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110406a ..... Kainuun peilikäs, syksy
Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
Ti 12.00–15.00 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 48 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kainuun peilikäs on vanha perinteinen raanumalli. Tätä perinnettä halutaan säilyttää tuleville sukupolville. Kurssin tarkoituksena on koota tietoa peilikkään käytöstä myös Puolangalta. Tehdä kangaspuilla Peilikäs-raanu, matto sekä muita eri tekstiilejä niin perinteisesi kuin mukauttaen. Lisäksi suunnitellaan uusia malleja peilikästä mukaillen eri tekniikkoja käyttäen.

110406b ..... Kainuun peilikäs, kevät
Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
Ti 12.00–15.00..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 48 kl 4–20 osallistujaa 45,00 € .....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssiohjelma.

110407a .....Kankaan kuviointi, Tulijärvi, syksy
Tulijärvi, Paltamontie 342
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45..... 8.9.–25.11.2023
Tunteja 18 sl 4–6 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 kello 15.00.
Kurssilla voit kuvioida kangasta tuputus- ja kakkupaperitekniikalla sekä vapaasti siveltimellä maalaten esimerkiksi verhoihin, tyyny- ja laudeliinoihin sekä kasseihin. Pellavahuopaa kuvioiden voit valmistaa esimerkiksi pannun- ja uunipellinalustoja. Voit kuvioida kangasta myös linolevypainantatekniikalla valmistaen oman painantakuvion. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan tekniikoihin ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Kokoontumisajat: pe 8.9. kello 17-20, la 7.10. kello 10-15.45 ja la 25.11. kello 10-15.45. Lauantaipäivien aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110407b .....Kankaan kuviointi, Tulijärvi, kevät
Tulijärvi, Paltamontie 342
La 10.00–15.45 .....13.1.–10.2.2024
Tunteja 14 kl 4–6 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: la 13.1. kello 10-15.45 ja la 10.2. kello 10-15.45. Lauantaipäivien aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110408a ..... Lasten kädentaito 1-2 -luokkalaisille, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 13.15–14.45 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 24 sl 4–10 osallistujaa 22,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla harjaannutetaan kädentaitoja valmistamalla käsitöitä erilaisia materiaaleja käyttäen. Kurssilla mm. kuvioidaan kangasta, valetaan betonia, huovutetaan ja valmistetaan kynttilöitä valu- ja vahalevytekniikoilla. Ensimmäisellä kerralla valitaan lukukauden toteutettavat työt. Tarvikemaksu 20 €/lukukausi.

110408b ..... Lasten kädentaito 1-2 -luokkalaisille, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 13.15–14.45 .....9.1.–21.5.2024
Tunteja 36 kl 4–10 osallistujaa 22,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110409a .....Lasten kädentaito 3-6 -luokkalaisille, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 15.15–16.45 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 24 sl 4–10 osallistujaa 22,00 €
Seija Suorsa Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla harjaannutetaan kädentaitoja valmistamalla käsitöitä eri-

laisia materiaaleja käyttäen. Kurssilla mm. kuvioidaan kangasta, ommellaan vaate, valetaan betonia, huovutetaan, kirjotaan, virkataan ja valmistetaan kynttilöitä valu- ja vahalevytekniikoilla. Ensimmäisellä kerralla valitaan lukukauden toteutettavat työt. Tarvikemaksu 20 €/lukukausi. Ilmoittautuminen alkaa ti 22.8. klo 9.

110409b .....Lasten kädentaito 3-6 -luokkalaisille, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 15.15–16.45 .....9.1.–21.5.2024
Tunteja 36 kl 4–10 osallistujaa 22,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110410a ..... Lasityöt: tiffany/mosaiikki/lasinsulatus/ lasiputkihimmeli sekä keilapallon tuunaus, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 9.00–14.45.....15.9.–24.11.2023
Tunteja 42 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € ..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla tehdään tiffany-, lasimosaiikki-, lasinsulatustöitä, sekä lasiputkihimmeleitä, ja voidaan myös tuunata keilapallo lasimosaiikkipaloilla. Opetellaan leikkaamaan ja käsittelemään lasia, tekemään siitä erilaisia koriste- tai käyttöesineitä. Kokoontumiskerrat parittomien viikkojen perjantait 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. klo 9.00 - 14.45 sis. ½-tunnin tauko.

110410b ..... Lasityöt: tiffany/mosaiikki/lasinsulatus/ lasiputkihimmeli, sekä keilapallon tuunaus, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 9.00–14.45.....19.1.–12.4.2024
Tunteja 42 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumiskerrat parittomien viikkojen perjantait 19.1., 2.2., 16.2., 1.3., 15.3. ja 12.4 -24.

110411a .....Maanantain mahdollisuus, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 9.30–12.30 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tee yksilölliset joulu-, syntymäpäivä- ym. kortit. Enchaustic-Art eli mehiläisvahamaalaus on hyvin vanha taidemuoto. Se on tekniikka, jossa värillistä mehiläisvahaa sulatetaan lämmön avulla, kuten maalausrauta, lämpökynä ja lämpölevy ja kuumailmapuhallin. Sulatetulla värillä maalataan kuvia/kuvioita imukyvyttömälle paperille, kankaaseen, muoviin tai puuhun. Vaihtoehtoisesti voi myös opetella timanttimaalausta tai tehdä koruja. Timanttimaalauksessa timantit asetellaan yksitellen pinseteillä maalauspohjiin, joissa on valmiiksi maalatut kuviot. Kurssilla voi myös tehdä pehmoleluja esim. kierrätysmateriaalista, tai voit tuftata esim. seinäkoristeita, tyynynpäällisiä, laukkuja, siihen tarvitsee aida-tyyppisen aluskankaan, ns. kirjontakehyksen, villalankaa ja tuftausneulan.

110411b ..... Maanantain mahdollisuus, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 9.30–12.30 .....8.1.–11.4.2024
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € ..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.
Kevätlukukaudella voi tehdä myös paperikukkakortteja.

110412a .....Makramee alkeet, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 9.30–12.30..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Makrameetekniikalla voi tehdä käyttö-/tarve-esineitä, kuten seinävaatteita, verhoja, kukka-amppeleita, laukkuja sekä koruja. Materiaalina käytetään lankaa, nyöriä, narua tai trikookudetta, koristeena voi käyttää helmiä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnitellaan mitä tehdään, ja tilataan tarvittaessa materiaalia.

110412b ..... Makramee alkeet, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 9.30–12.30..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 €..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110413a .....Makramee alkeet, iltakurssi, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 17.00–19.15 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 36 sl 4–7 osallistujaa 45,00 €..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Makramee-/solmeilutekniikalla voi tehdä verhoja, seinävaatteita, -koristeita, -liinoja, -amppeleita, laukkuja, melkeinpä mitä vaan. Materiaaliksi käy narut, nyörit, punoskuteet, trikookuteet. Aluksi opetellaan erilaisia tavallisimpia/käytetyimpiä solmuja. Mukaan tarvitset pätkän harjanvartta tai ohutta puu- tai metallitankoa tai luonnon oksan/kepakon.

110413b .....Makramee alkeet, iltakurssi, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 17.00–19.15 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 36 kl 4–6 osallistujaa 45,00 € ..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110414a .....Ompelu ja kirjonta, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ke 17.00–20.00.....6.9.–29.11.2023
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla voit valmistaa käsitöitä oman mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan. Voit ommella niin vaatteita, asusteita kuin sisustustekstiilejäkin uudesta materiaalista tai vanhasta uudistaen. Kirjoen voit valmistaa tekstiilejä erilaisia kirjontatekniikoita käyttäen, kuten rekipeitto- eli villakirjontaa tai risti-, varsi-, laaka- ja häivepistoin sekä sashiko-, vohveli- ja valkokirjontaa käyttäen. Ryijyompelutekniikalla voit valmistaa kodintekstiilejä, esimerkiksi tyynyn tai seinävaatteen joko valmiin tuotepaketin avulla tai työn itse suunnitellen. Lisäksi tutustumme pirtanauhojen maailmaan ja valmistamasi pirtanauhan voit yhdistää ompelemaasi tai neulomaasi tekstiiliin.

110414b .....Ompelu ja kirjonta, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ke 17.00–20.00.....10.1.–10.4.2024
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110415a ..... Perjantaipaja, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 10.00–13.00, Pe 10.00–15.45..... 8.9.–1.12.2023
Tunteja 39 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 9.00.
Jokaiselle perjantaipajapäivälle on teema, mutta myös ompelutöitä on mahdollisuus valmistaa. Perjantaipaja kokoontuu syyslukukauden parillisilla viikoilla (lukuun ottamatta syyslomaviikkoa 42) ja kevätlukukauden parillisilla viikoilla (lukuun ottamatta hiihtolomaviikkoa 10). Kokoontumisajat ja aiheet: Vk 36: kello 9-12 perjantaipajan aloitus, tekniikoihin tutustuminen, tarvikkeiden yhteistilaus ja lista tarvittavista välineistä. Vk 38: kello 9-14.45 kirjonta: pohjaompelu, revinnäinen ja Karjalan reikäommel. Vk 40: kynttilät (valu ja vahalevy) ja joulukuusen koristeet (taikataikina ja puuhelmet). Vk 44: silkin ja kankaan kuviointi: kts silkin ja kankaan kuviointi -kurssin kurssiesittely. Vk 46: huovutus: kts huovutuskurssin kurssiesittely. Vk 48: pirtanauha. Kurssin sisällön painopisteitä voidaan tarvittaessa muuttaa ilmoittautuneiden kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Perjantaipäivien aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110415b ..... Perjantaipaja, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 10.00–15.45..... 12.1.–22.3.2024
Tunteja 35 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Vk 2: kirjonta. Vk 4: huovutus. Vk 6: pirtanauha. Vk 8: kynttilät ja paperinarukukat. Vk 12: silkin ja kankaan kuviointi. Kurssin sisällön painopisteitä voidaan tarvittaessa muuttaa ilmoittautuneiden kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Perjantaipäivien aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110416a .....Silkin ja kankaan kuviointi, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45
..... 6.10.–5.11.2023
Tunteja 18 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2023 kello 15.00.
Kurssilla voit kuvioida silkkihuiveja ja -solmioita maalaten tai värjäten. Kangasta voit kuvioida tuputus- ja kakkupaperitekniikalla sekä vapaasti siveltimellä maalaten verhoihin, laude- ja tyynyliinoihin sekä kasseihin. Pellavahuopaa kuvioiden voit valmistaa esimerkiksi pannun- ja uunipellinalustoja. Voit kuvioida kangasta myös linolevypainantatekniikalla valmistaen oman painantakuvion. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan tekniikoihin ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Kokoontumisajat: pe 6.10. kello 17-20, la-su 4.- 5.11. kello 10-15.45. Lauantaina ja sunnuntaina pidetään päivän aikana puolen tunnin tauko.

110416b ..... Silkin ja kankaan kuviointi, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 ..... 23.–24.3.2024
Tunteja 14 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: la-su 23.-24.3. kello 10-15.45.

110417a.....Silkin ja kankaan kuviointi, Joukokylän koulu, syksy
Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Ma 13.00–16.00, Su 10.00–15.45.....11.9.–26.11.2023
Tunteja 18 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023 kello 15.00.
Kurssilla voit kuvioida silkkihuiveja ja -solmioita maalaten tai värjäten. Kangasta voit kuvioida tuputus- ja kakkupaperitekniikalla sekä vapaasti siveltimellä maalaten esimerkiksi verhoihin, tyyny- ja laudeliinoihin sekä kasseihin. Pellavahuopaa kuvioiden voit valmistaa esimerkiksi pannun- ja uunipellinalustoja. Voit kuvioida kangasta myös linolevypainantatekniikalla valmistaen oman painantakuvion. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan tekniikoihin ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Kokoontumisajat: ma 11.9. kello 13-16, su 8.10. kello 10-15.45 ja su 26.11. kello 10-15.45. Sunnuntaipäivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110417b .....Silkin ja kankaan kuviointi, Joukokylän koulu, kevät
Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Su 10.00–15.45.....14.1.–11.2.2024
Tunteja 14 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisaika: su 14.1. kello 10-15.45 ja su 11.2. kello 10-15.45.

110418a ...Tiffany/mosaiikki & makramee Suolijärvi, syksy
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Pe 16.00–19.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45
.....22.9.–19.11.2023
Tunteja 36 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tiffany-/mosaiikkikurssilla opetellaan leikkaamaan, hiomaan, folioimaan ja tinaamaan lasia, tekemään tiffanytöitä sekä lasimosaiikkitöitä erilaisista lasinpaloista liimaamalla ja saumauslaastia käyttämällä. Opetellaan myös makrameen alkeita. Makrameetekniikalla voi tehdä amppeleita, seinävaatteita, ikkunakoristeita, laukkuja, verhoja ym. materiaalina käy langat, nyörit, narut ja trikookude. Kurssilla voi tehdä myös antiikkinalleja, katso kevään kurssikuvaus. Kokoontumiskerrat pe 22.9. klo 16-19, la-su 23.-24.9. klo 10-15.45, pe 17.11. klo 16-19, la-su 18.-19.11. klo 10-15.45. Päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110419a .....Torstain tuunauskäsityö, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 10.00–13.00.....7.9.–30.11.2023
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €.....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla voit valmistaa käsitöitä oman mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan. Voit ommella niin vaatteita, asusteita kuin sisustustekstiilejäkin uudesta materiaalista tai vanhaa materiaalia uudelleen hyödyntäen ja korjaten. Kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä voit valmistaa tilkkutyötekniikalla ommellen tai makrameetekniikalla solmeillen. Lisäksi voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä kierrätysmateriaaleja kuten pitsiliinoja, lasi- ja metallitölkkejä sekä pesulahengareita käyttäen.

110419b .....Torstain tuunauskäsityö, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 10.00–13.00.....11.1.–11.4.2024
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110420a ..... Tulijärven käsityö, Tulijärvi, syksy
Tulijärvi, Paltamontie 342
To 17.00–20.00 .....7.9.–30.11.2023
Tunteja 48 sl 4–6 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla voit valmistaa käsitöitä oman mielenkiinnon mukaan. Voit valmistaa niin vaatteita, asusteita kuin sisustustekstiilejäkin uudesta materiaalista tai vanhaa materiaalia uudelleen hyödyntäen. Voit valmistaa tekstiilejä vohvelikirjontatekniikalla kuvioiden, tuftaten, ryijytekniikalla ommellen, korjata ja paikata vanhaa tai valmistaa uusia tuotteita sashikokirjontaa käyttäen sekä valmistaa mehiläisvahalevyistä kynttilöitä vuodenaikoihin sopivissa väreissä. Lisäksi voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä kierrätysmateriaaleja kuten pitsiliinoja, tölkkiklipsejä ja pesulahengareita käyttäen. Ilmoittautuminen alkaa ti 22.8. klo 9.

110420b ..... Tulijärven käsityö, Tulijärvi, kevät
Tulijärvi, Paltamontie 342
To 17.00–20.00 .....11.1.–11.4.2024
Tunteja 48 kl 4–6 osallistujaa 45,00 € .....Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110421a ..... Perinnekäsityöt tähän päivään, syksy
Ritola, Torikatu 3
To 11.30–14.30.....7.9.–30.11.2023
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tunneilla suunnitellaan ja toteutetaan perinnekäsitöitä tämän päivän tarpeisiin. Materiaalit ja tekotavat suunnitellaan ensimmäisillä kerroilla yhdessä kurssilaisten kanssa.

110421b ..... Perinnekäsityöt tähän päivään, kevät
Ritola, Torikatu 3
To 11.30–14.30.....11.1.–11.4.2024
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110422 ..... Valusavi
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 16.00–19.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45
.....14.9.–10.11.2023
Tunteja 26 sl 4–10 osallistujaa 0,00 €..... Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023 kello 15.00.
Savijauhe sekoitetaan veteen, ja annetaan sen tekeytyä 1-3 vrk ennen käyttöä, välillä sekoittaen. Sen jälkeen se valetaan muotteihin, joissa se saa olla kunnes se jähmettyy sen verran, että voi irrottaa muotista. Sitten työ siistitään, ja voidaan koristella. Sen jälkeen esineet jätetään kuivumaan, kunnes raakapoltetaan. Raakapolton jälkeen esineet lasitetaan ja poltetaan vielä kerran. Kokoontumiskerrat to 14.9 klo 16 - 19 suunnittelu/materiaalin tilaus, to 12.10 klo 16 - 19 saven valmistus + lasitteiden sekoitus, su 15.10 klo 10 - 15.45 valetaan muotteihin, ma 16.10 klo 10 - 15.45 muoteista poisto ja siistiminen, pe 10.11 klo 15.30 - 18.30 lasitus.

110423a .....Metallityö, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 16.00–19.00 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 48 sl 4–15 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Pajalla työstetään perinteisin menetelmin kovia materiaaleja konein ja käsityökaluin.

110423b .....Metallityö, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 16.00–19.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 48 kl 4–15 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110424a .....Puutyö, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 16.00–19.00.....7.9.–30.11.2023
Tunteja 48 sl 4–15 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Pajalla työstetään perinteisin menetelmin kovia materiaaleja käsityökaluin ja konein.

Tunteja 0 kl 4–15 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 työstetään 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110425a ..... Päiväkäsityö, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 13.00–16.00 ..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 48 sl 4–15 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Pajalla työstetään perinteisin menetelmin kovia materiaaleja käsityökaluin ja konein.

110425b ..... Päiväkäsityö, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 13.00–16.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 48 kl 4–15 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110426a .....Perinteiset puutyöt, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 17.00–20.00 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Valmistetaan perinteisiä puutöitä. Arkut valmistetaan valmisliimalevyistä. Mahdollisuus tehdä myös virsikantele.

110426b .....Perinteiset puutyöt, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 17.00–20.00 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110427a..... Perinteisiä puutöitä naisille, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Pe 16.00–19.00 ..... 8.9.–1.12.2023
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Juhani Väisänen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla voi valmistaa perinteisiä puutöitä esim. tarjottimia, puukauhoja, lusikoita ym. Harjoitellaan myös käyttämään puuntyöstökoneita. Kurssille voi tulla vasta-alkajat ja aiemmin puutöitä harrastaneet.

110427b ..... Perinteisiä puutöitä naisille, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Pe 16.00–19.00 ..... 12.1.–12.4.2024
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Juhani Väisänen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110428a .....Uudet työstötekniikat, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 16.00–19.00 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 0 sl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla tutustutaan 3D-tulostukseen, cnc-jyrsintään, plasmaleikkaukseen ja laserleikkaukseen. Kurssilla opiskellaan koneiden rakenne ja toimintaperiaate sekä turvallinen käyttö. Kurssilla tutustutaan myös pienimuotoisen sarjatuotannon ja personoinnin sekä nettikaupan tarjoamiin mahdollisuuksiin.

110428b .....Uudet työstötekniikat, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 16.00–19.00 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 0 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110429a .....Tommi-puukkokurssi/viikonloppuna, syksy
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
La 9.00–13.30 ..... 9.9.–2.12.2023
Tunteja 72 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Opetellaan perinteisen Tommi-puukon valmistaminen. Harjoitellaan materiaalin käsittelyä, taontaa, karkaisua ja päästämistä, muotoilua ja tupen valmistamista perinteitä noudattaen.

110429b ..... Tommi-puukkokurssi/viikonloppuna, kevät
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
La 9.00–13.30 ..... 13.1.–13.4.2024
Tunteja 72 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830100a ..... Aamujumppa, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2

Liikunta

Ti 7.30–8.30 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssi tarkoitettu kaikille, jotka haluavat aloittaa aamun kevyellä kehoa herättelevällä jumpalla ja rentoutusharjoituksella. Ota mukaan jumppapatja, pehmeä peitto(shaali), tyyny, jumppakuminauha/-nauha ja vesipullo.

830100b .....Aamujumppa, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ti 7.30–8.30 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830101a ..... Circuit, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 18.10–19.10 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tunti alkaa alkuverryttelyllä. Erilaisia kuntopiiri harjoituksia omalla paikalla. Lopuksi palauttavat venytykset. Tunnilla jokainen tekee oman kuntonsa mukaan, joten aloittelijatkin ovat tervetulleita.

830101b .....Circuit, kevät
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 18.10–19.10 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830102a ..... Crossfit, syksy
Iso liikuntasali, puoliasalia, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.00 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–14 osallistujaa 45,00 €..... Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssi tarjoaa monipuolisesti kehoa kuormittavaa kovatehoista harjoittelua. Kurssilla harjoitteet tehdään sekä omalla kehonpainolla että painoharjoitteluna. Tavoitteena on nopeusvoiman, maksimikestävyyden ja perusvoiman kehittäminen. Kurssilla toteutetaan myös dynaamista harjoittelua ja kehonhuoltoa.

830102b ..... Crossfit, kevät
Iso liikuntasali, puoliasalia, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.00 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830103a ..... HIIT - Tehotreeni, syksy
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
To 17.15–18.00 ..... 7.9.–30.11.2023
Tunteja 12 sl 4–35 osallistujaa 45,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
HIIT on treeni, jonka tarkoituksena on saada aikaan sykevaihtelua ja hiki virtaamaan. HIIT kuluttaa kaloreita, kohottaa kuntoa ja kehittää erityisesti sydän- ja verisuoniterveyttä. Treeni sopii kaikille aloittelijoista kokeenempiin kuntoilijoihin. HIIT on korkeatehoista intervalliharjoittelua. HIIT-treenissä tehojakso kestää 30 sekuntia kerrallaan, jonka jälkeen tehdään 10 sekuntia kestävä palautusjakso. Liikejaksoja tehdään kahdeksan liikkeen sarjoissa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, HIIT-sarjan × 4 ja lopuksi lyhyet venyttelyt. HIIT-liikkeet sisältävät sekä voimaharjoittelu- että kestävyysliikkeitä koko kropan lihaksille. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830103b .....HIIT - Tehotreeni, kevät
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
To 17.15–18.00 ..... 11.1.–11.4.2024
Tunteja 12 kl 4–35 osallistujaa 45,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830104a ..... Jooga, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ti 18.30–19.15 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Jooga on ikivanha harjoitusmenetelmä, jonka suuntauksia on useita. Kaikessa joogassa keskeisintä on mielen ja kehon yhteistyö sekä hengitys. Joogan avulla voit tutustua omaan kehoosi ja mieleesi sekä kehittää niiden ominaisuuksia. Jooga venyttää kireitä lihaksia, vahvistaa lihaksia, opettaa rauhoittumaan sekä hoitaa stressiä.Tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tällä joogatunnilla tehdään joogan perusliikkeitä (asanoita). Tunti soveltuu kaikille. Oma joogamatto mukaan.

830104b ..... Jooga, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ti 18.30–19.15 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830105a ..... Kuntosalitreeni, syksy
Kuntosali, Koulukatu 2
Ti 17.15–18.15 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla toteutetaan yhdessä turvallista ja tehokasta kuntosaliterreenaamista. Aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei tarvitse olla, mutta kurssi soveltuu myös kokeneemmille kuntosaliharrastajille. Kurssilla käydään läpi lihaskuntoharjoittelun turvallista toteutusta kuntosalilla, kuntosalilaitteiden ja -välineiden oikeaoppista käyttötekniikkaa, omien maksimipainojen hakemista ja nousujohteisen voimaharjoittelun peruselementtejä. Kurssilla tehdään mm. kuntotestausta ja ohjaajavetoista kiertoharjoittelua. Kurssilla on myös mahdollisuus laatia itse itselleen ohjaajan avustuksella oma kuntosaliharjoitusohjelma. Mukaan tarvitset kuntosalivarusteet ja juomapullon. Kurssi sopii kaikenikäisille naisille ja miehille.

830105b ..... Kuntosalitreeni, kevät
Kuntosali, Koulukatu 2
Ti 17.15–18.15 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830106a ..... Kevyt liikuntatunti, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 14.00–15.00 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–40 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssi tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat erityisesti liikkuvuus harjoituksia ja kevyttä lihashuoltoa. Ota oma jumppapatja, jumppakuminauha ja vesipullo mukaan.

830106b ..... Kevyt liikuntatunti, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 14.00–15.00 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–30 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830107a ..... Miesten ja naisten liikunta, Suolijärvi, syksy
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Ti 18.00–19.00 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Monipuolisia jumppia, joissa huomioidaan kehon eri osat kuten niska-hartiaseutu, jalat ja keskivartalolihakset. Lisäksi tasapainoa tukevia harjoitteita ja kehonhuoltoa.

830107b ..... Miesten ja naisten liikunta, Suolijärvi, kevät
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Ti 18.00–19.00 ..... 9.1.–10.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830108a .....Naisten liikunta, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.00 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–30 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Perinteinen naisten liikunta, jossa kukin liikkuu oman kuntonsa mukaan. Tunnin aluksi alkuverryttelyt sitten lihaskunto harjoitteita ja lopuksi pitkähköt venytykset. Tunti on tarkoitettu kaiken ikäisille naisille. Jumppakuminauha, käsipainot, jumppapatja ja vesipullo mukaan mukaan.

830108b ..... Naisten liikunta, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.00 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 0 kl 4–30 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830109a ..... Ohjattu kuntosaliharjoitus, syksy
Kuntosali, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 ..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–13 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kaikille tarkoitettu kuntosalitunti. Ensimmäisillä tunneilla tutustutaan uusien jumppaajien kanssa kuntosalilaitteisiin. Myöhemmin teemme kuntopiirityyppisiä kuntosaliharjoituksia. Huom! Kellonaika muuttunut viime kaudesta.

830109b ..... Ohjattu kuntosaliharjoitus, kevät
Kuntosali, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–13 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830110a .....Ohjattu kuntosaliliikunta, naisten päiväryhmä, syksy
Kuntosali, Koulukatu 2
To 12.15–13.15 ..... 7.9.–30.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tavoitteena on lihasvoiman ja lihasmassan lisääminen sekä kehon koostumuksen parantaminen kuntosalilaitteiden ja painojen avulla.

830110b .....Ohjattu kuntosaliliikunta, naisten päiväryhmä, kevät
Kuntosali, Koulukatu 2
To 12.15–13.15 ..... 11.1.–11.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830111a .....Ohjattu kuntosaliliikunta, naisten iltaryhmä, syksy
Kuntosali, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.00 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tavoitteena on lihasvoiman ja lihasmassan lisääminen sekä kehon koostumuksen parantaminen kuntosalilaitteiden ja painojen avulla.

830111b .....Ohjattu kuntosaliliikunta, naisten iltaryhmä, kevät
Kuntosali, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.00 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830113 .....Putkirullaus tutuksi!, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
La 9.00–12.00 ..... 7.10.2023
Tunteja 4 sl 4–15 osallistujaa 22,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Putkirulla on monipuolinen ja tehokas liikunta- ja kehonhuollonväline. Putkirullan avulla voi tehdä tehokkaan lihaskuntojumpan, hoitaa lihaskalvoja eli faskioita, tehdä omatoimista hierontaa koko kehon lihaksille sekä hoitaa lihaksissa olevia kipukohtia eli triggereitä. Tällä kurssilla tututustuaan putkirullaukseen ja sen erilaisiin käyttötapoihin. Kurssin aluksi on teoriaosio erilaisista putkirullista sekä niiden käyttötarkoituksista sekä käyttötekniikoista. Tämän jälkeen on ohjattu lihaskuntojumppa putkirullalla. Lopuksi kurssilla tututustuaan ja ohjataan konkreettisesti putkirullan käyttöön kehonhuollonvälineenä. Mukaan tarvitset oman putkirullan.

830114a ..... Paljakan liikunta miehille ja naisille, syksy
Paljakkakeskus, Jyrkänparras 1
Ke 18.00–19.00 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–9 osallistujaa 45,00 €..... Virva Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Erilaisia jumppia, joissa huomioidaan kehon eri osat, erityisesti niska-hartiaseutu ja asennon merkitys liikkeissä. Ota mukaasi oma jumppamatto, kahvakuula ja kuminauha.

830114b ..... Paljakan liikunta miehille ja naisille, kevät
Paljakkakeskus, Jyrkänparras 1
Ke 18.00–19.00 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–9 osallistujaa 45,00 €..... Virva Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830115a .....Rentouttavaa liikuntaa, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 19.10–20.10 ..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kaikille tarkoitettu rentouttava liikuntatunti. Harjoitukset tehdään seisten ja lattialla. Liikuvuusharjoituksia, rentoutusta mielikuva harjoituksia ja venytyksiä.

830115b ..... Rentouttavaa liikuntaa, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 19.10–20.10 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn ohjelma.

830116a .....Tuolijumppaa musiikin tahdissa, syksy
Kesäranta, Kerhohuone, Alatie 5
Ke 9.00–10.00 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–30 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kevyt liikuntatuokio ikäihmiselle niin naisille kuin miehillekin. Tuolijumppa, jossa kukin voi tehdä oman kunnon mukaan. Ota jumppakuminauha mukaan, jos omistat sellaisen. Jumppaan saa osallistua muutkin kuin Kesärannassa asuvat.

830116b .....Tuolijumppaa musiikin tahdissa, kevät
Kesäranta, Kerhohuone, Alatie 5
Ke 9.00–10.00 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–30 osallistujaa 45,00 €..... Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssiselostus.

830117a..... Tuolijumppa 1, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 12.15–13.00 ..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 12 sl 4–40 osallistujaa 45,00 €..... Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Matalan kynnyksen ryhmässä tavoitteena on harrastaa kevyttä liikuntaa nivelten toiminnan ja lihaskunnon ylläpitämiseen. Tunti sisältää alkulämmittelyt, jumppaosuuden ja venyttelyt. Teemme liikkeet tuolilla istuen musiikin rytmittämänä. Kukin osallistuu oman kuntonsa mukaan. Hox! Ensimmäisellä kokoontumiskerralla 4.9. poikkeuksellinen aika klo 13.15-14.00.

830117b .....Tuolijumppa 1, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 12.15–13.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 12 kl 4–40 osallistujaa 45,00 €..... Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla harjoitellaan matalalla kynnyksellä kevyttä liikuntaa nivelten ja lihaskunnon ylläpitämiseksi. Tunnit alkavat alkulämmittelylä, jonka jälkeen harjoitellaan tuolilla istuen musiikin tahtiin. Jumppaosuuden jälkeen harjoitukset päätetään rentouttaviin venytyksiin. Osallistuminen tapahtuu oman kuntotasonsa ja edellytystensä mukaan. Tavoitteena on ylläpitää hyviä toimintatapoja ja liikunnan riemua sekä elämänlaatua.

830118a ..... Tuolijumppa 2, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ke 10.00–10.45 ..... 6.9.–29.11.2023
Tunteja 12 sl 4–40 osallistujaa 45,00 €..... Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Matalan kynnyksen ryhmässä tavoitteena on harrastaa kevyttä liikuntaa nivelten toiminnan ja lihaskunnon ylläpitämiseen. Tunti sisältä alkulämmittelyt, jumppaosuuden ja venyttelyt. Teemme liikkeet tuolilla istuen musiikin rytmittämänä. Kukin osallistuu oman kuntonsa mukaan.

830118b .....Tuolijumppa 2, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ke 10.00–10.45 ..... 10.1.–10.4.2024
Tunteja 12 kl 4–40 osallistujaa 45,00 €..... Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830119a .....Uima-allasjumppa 1, naisten ryhmä, syksy
Mäntykoti, Ouluntie 11
Ma 16.00–17.00 ..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tavoitteena on vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Vedessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allasmaksu 7 €/henkilö, allasmaksu 6 € yhdistyksen jäsenille tai sarjalippu 30€/5 kertaa ei-jäsenille ja jäsenille 25 €/5 kertaa.

830119b .....Uima-allasjumppa 1, naisten ryhmä, kevät
Mäntykoti, Ouluntie 11
Ma 16.00–17.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830120a .....Uima-allasjumppa 2, naisten ryhmä, syksy
Mäntykoti, Ouluntie 11
Ma 17.00–18.00 ..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tavoitteena on vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Vedessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allasmaksu 7 €/henkilö, allasmaksu 6 € yhdistyksen jäsenille tai sarjalippu 30€/5 kertaa ei jäsenille ja jäsenille 25 €/5 kertaa.

830120b ..... Uima-allasjumppa 2, naisten ryhmä, kevät
Mäntykoti, Ouluntie 11
Ma 17.00–18.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €
Marjatta Taskinen Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830121a .....Uima-allasjumppa 3, naisten ryhmä, syksy
Mäntykoti, Ouluntie 11
Ma 18.00–19.00 ..... 4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tavoitteena on vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Vedessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allasmaksu 7 €/henkilö, allasmaksu 6 € yhdistyksen jäsenille tai sarjalippu 30€/5 kertaa ei jäsenille ja jäsenille 25 €/5 kertaa.

830121b .....Uima-allasjumppa 3, naisten ryhmä, kevät
Mäntykoti, Ouluntie 11
Ma 18.00–19.00 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830122a .....Uima-allasjumppa 4, naisten ryhmä, syksy
Mäntykoti, Ouluntie 11
To 16.00–17.00 ..... 7.9.–30.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tavoitteena on vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Vedessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allasmaksu 7 €/henkilö, allasmaksu 6 € yhdistyksen jäsenille tai sarjalippu 30€/5 kertaa ei jäsenille ja jäsenille 25 €/5 kertaa.

830122b .....Uima-allasjumppa 4, naisten ryhmä, kevät
Mäntykoti, Ouluntie 11
To 16.00–17.00 ..... 7.9.–30.11.2023
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830123a .....Uima-allasjumppa 5, miesten ryhmä, syksy
Mäntykoti, Ouluntie 11
To 17.15–18.00 ..... 7.9.–30.11.2023
Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tavoitteena on vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Vedessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allasmaksu 7 €/henkilö, allasmaksu 6 € yhdistyksen jäsenille tai sarjalippu 30€/5 kertaa ei jäsenille ja jäsenille 25 €/5 kertaa.

830123b ..... Uima-allasjumppa 5, miesten ryhmä, kevät
Mäntykoti, Ouluntie 11
To 17.15–18.00 ..... 11.1.–11.4.2024

Tunteja 12 kl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830124a .....Venyttely ja kehonhuolto, syksy
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
To 18.05–18.50.....7.9.–30.11.2023
Tunteja 12 sl 4–35 osallistujaa 45,00 €..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilla pysähdytään hetkeksi kuuntelemaan ja hoitamaan omaa kehoa ja mieltä. Alussa kevyt alkulämmittely, jonka jälkeen venytellään lihaksia pitkäkestoisilla syvävenytyksillä ja tehdään liikkuvuusharjoituksia nivelille ja selkärangan nikamille. Jokainen voi tehdä harjoitteet oman toimintakykynsä ja liikkuvuutensa sallimissa rajoissa. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830124b .....Venyttely ja kehonhuolto, kevät
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
To 18.05–18.50.....11.1.–11.4.2024
Tunteja 12 kl 4–35 osallistujaa 45,00 € ..... Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830134a ..... Taekwondo, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ti 17.00–18.30 ..... 5.9.–28.11.2023
Tunteja 24 sl 4–12 osallistujaa 45,00 €.....Jenita Udd
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tällä kurssilla harjoittelemme itsepuolustuksen lisäksi Taekwondon ottelu- ja perustekniikkaa. Erilaisia harjoitteita soveltaen tunneista tulee monipuoliset, joissa mennään rauhallisesta harjoittelusta kovan sykkeen omaaviin harjoitteisiin, joten kuntokin pääsee varmuudella kehittymään. Aloitamme pienin askelin, jotta varmasti kaikki pääsevät hyvin mukaan, eikä aikaisempaa kokemusta lajista tarvitse omata. Opettajanalla 1.danin mustavyö ja hän on entinen kilpaurheilija. Tunneille ovat tervetulleita kaikki 16 -vuotiaasta ylöspäin, kunnosta ja tasosta riippumatta. Vanhemmat ovat tervetulleita lastensa kanssa, mikäli yhteinen harrastus on teidän juttu. Tunneille tarvitset mukaan juomapullon ja rennot treenivaatteet. Nyrkkeilyhanskoista on myös hyötyä, mikäli semmoiset löytyy.

830134b ..... Taekwondo, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ti 17.00–18.30 ..... 9.1.–9.4.2024
Tunteja 24 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €.....Jenita Udd
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

Sukututkimus

165001 .....Sukututkimuskurssi
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.30–19.00.....11.9.–27.11.2023
Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 €..... Esa Kinnunen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Kurssilaiset oppivat harrastamaan itsenäisesti sukututkimusta sekä kirkonarkistojen että muiden sukututkimuksessa käytettävien asiakirjojen avulla, jota löytyvät internetistä. Kurssille voivat osallistua kaikki sukututkimuksesta kiinnostuneet. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Kurssi pidetään Puolankajärven atk-luokassa. Voit tuoda kurssille myös oman läppärin/laitteen. Kurssi kokoontuu joka toinen maanantai 11.9. alkaen.

Tanssi

830129a .....Tanssiliikuntatuokio yli 60-vuotiaille, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 16.00–17.00.....4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tämä tanssitunti on suunnattu 60-vuotiaille. Tällä tunnilla tanssitaan lajeja laidasta laitaan sekä seisten että tuolilla istuen. Vaikka et olisi koskaan tanssiaskelta ottanut, ei huolta - voit silti tulla tunnille mukaan. Tällä tunnilla ei pullistella otsasuonta vaan nautitaan yhdessäolosta rivitanssin, tuolitanssin, lattareiden tai lavatanssin tahtiin. Kaikki tanssit ja askelikot aloitetaan aina perusteista, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Tunnin lopuksi keho ja mieli rentoutetaan. Tarvitset tanssitossut tai -kengät (ei sisäpelikengät), sukatkin käy.

830129b .....Tanssiliikuntatuokio yli 60-vuotiaille, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 16.00–17.00..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830130a ..... Latino Show, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 17.10–18.10 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–15 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Helpot, hikiset ja hauskat koreografiat! Mahtava meininki ja kannustava ilmapiiri! Tule juuri sellaisena kuin olet, et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Kaikki tanssit sekä koreografiat starttaa alkeista ja ne opetellaan yhdessä huumorin kera! Tanssitunnilla tarvitset tanssitossut tai -kengät (ei sisäpelikengät) sukatkin käy.

830130b Latino Show, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 17.10–18.10 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–15 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830131a .....Dance Fit, syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 18.10–18.55 .....4.9.–27.11.2023
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
On tehokas ja kaloreita kuluttava fitness-tanssitunti, jonka perusideana on tanssiliikkeiden helppous; jokainen pääsee heti kunnolla irrottelemaan ja nauttimaan tanssimisesta. Dance fit.-tunnilla ei tehdä koreografiaa tai opetella tanssitekniikkaa tai tehdä tanssiesitysta, vaan tärkeintä on hyvä mieli sekä monipuolinen ja hauska liikunta. Tunti sopii vasta-alkajille tai jo pidempään liikuntaa ja tanssia harrastaneille. Jokainen tunti on ainutlaatuinen, joten kyllästymään et pääse! Jalkineeksi tanssilenkkarit tai tossut.

830131b ..... Dance Fit, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 18.10–18.55 ..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830132a ..... Paritanssi alkeet, syksy
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 19.10–20.40.....4.9.–27.11.2023
Tunteja 24 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Tällä kurssilla harjoitellaan yleisimpiä lavoilla tanssittavia seuratansseja. Kurssilla lähdetään alkeista, eli mitään kokemusta paritanssista ei tarvitse olla. Opetus toteutetaan niin, että myös jo pidempään tanssineet saavat tunneilta työkaluja omaan tanssirepuunsa. Et tarvitse omaa paria, käytämme tunneilla parinvaihtoa. Pukeudu rentoihin hengittäviin vaatteisiin ja oma mukaan juomapullo. Kengät tanssiin tarkoitetut joustavapohjaiset tanssikengät. Voit myös tanssia sukkasillaan. Rento ja iloinen mieli ei koskaan ole pahitteeksi!

830132b ..... Paritanssi alkeet, kevät
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 19.10–20.40..... 8.1.–8.4.2024
Tunteja 24 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

830133a ..... Liikuntaa tanssinomaisesti/syksy
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
To 10.00–11.00.....7.9.–30.11.2023
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Liikuntatunti, jossa musiikin tahdissa tehdään helppoja liikesarjoja. Tämä ei ole paritanssia. Jokainen tanssii omalla paikallaan, mutta voit tulla esim. ystävän tai lapsenlapsen kanssa yhdessä virkistymään ja opettelemaan uutta. Osassa kappaleissa askelletaan ja osa liikkeistä tehdään paikallaan. Liikesarjat ovat hyvää aivojumppaa. Tunti sopii erityisesti henkilöille, jotka kaipaavat lempeitä liikkeitä koko keholle. Tule mukavissa vaatteissa ja tossuissa tai liukueste sukissa. Vesipullon voi ottaa myös mukaan.

830133b .....Liikuntaa tanssinomaisesti, kevät
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
To 10.00–11.00.....11.1.–11.4.2024
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €.....Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 kello 9.00.
Katso syksyn kurssiohjelma.

Luennot

999101 .....Koko maailma ikääntyy ja me sen mukana - IKIS-luento
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00..... 13.9.2023
Tunteja 2,66 sl 1–20 osallistujaa ..... Professori Vappu Taipale.
Yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Ei etämahdollisuutta.

999102 ..... Tekoäly, ChatGPT ja arjen kehitysnäkymät - IKIS-luento
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00..... 18.10.2023
Tunteja 2,66 sl 1–20 osallistujaa ...Tutkijatohtori Anna-Maria Raita-Hakola, Jyväskylän yliopisto
Yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Ei etämahdollisuutta.

999103 ..Mitä minun pitäisi tietää kivusta ja sen hoidosta? - IKIS-luento
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00..... 8.11.2023
Tunteja 2,66 sl 1–20 osallistujaa .....Professori Teijo Saari, Turun yliopisto
Yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Ei etämahdollisuutta.

999104 ..... Ihmisyys ja ihmisenä elämisen isot kysymykset - IKIS-luento
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00..... 29.11.2023
Tunteja 2,66 sl 1–20 osallistujaa .....Turun arkkihiippakunnan piispa Mari Leppänen
Yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Ei etämahdollisuutta.

999105 ..... Musiikki elämän voimavarana - IKIS-luento
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00..... 13.12.2023
Tunteja 2,66 sl 1–20 osallistujaa .....Professori Teijo Saari, Turun yliopisto
Yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Ei etämahdollisuutta.