



PUOLANGAN KANSALAI SOPISTO

Opinto-ohjelma 2022 - 2023

Rehtorin tervehdys lukuvuoteen 2022-2023

Puolangan kansalaisopiston lukuvuoden 2022-2023 opinto-ohjelma on julkaistu ja kurssit alkavat viikolla 36 eli syyskuun ensimmäisellä täydellä viikolla. Ilmoittautuminen kursseille alkaa ti 30.8.2022 kello 9 ja musiikkiin ilmoittautuminen alkaa ma 29.8.2022 kello 18 Puolankajärven koulun ruokasalissa.

Suurin osa ilmoittautuu kursseille netissä, mikä onkin helppo tapa. Ohjelmapäivityksen vuoksi näkyminen on muuttunut, joten kannattaa käydä tutustumassa jo etukäteen kurssitarjontaan. Ilmoittautuminen ja verkkokaupassa maksaminen on uusilla sivuilla sujuvaa. Tänä syksynä poistuu kokonaan mahdollisuus maksaa kurssimaksun Puolangan kunnan tilille suoraan. Kurssimaksut voi vastaisuudessa maksaa joko verkkokaupan kautta tai kunnan infossa.

Keväällä 2022 tehdyssä sähköisessä kurssitoivekyselyssä tuli esille, että monet toivoivat entisten kurssien jatkuvan, mikä kuvaa tyytyväisyyttä tarjontaan. Opettajia kiiteltiin ja kurssien sisältöjä keuhuttiin. Uusia kursseja toivottiin ja opettajat ovat huomioineet toiveita mahdollisuuksien mukaan.

Ohjelmistoon palaa toivotusti itämainen tanssi. Tällä kertaa se toteutetaan etäopetuksena. Ryhmä kokoontuu Puolangalla, mutta tuttu kajaanilainen opettaja toteuttaa opetuksen etäyhteydellä. Öljyvärimaalauksia tulee tarjolle nyt viikoittaisena Suolijärvellä. Tuolijumppa palaa myös kansalaisopiston tarjontaan kahdella ryhmällä. Uutena lyhytkurssina tarjotaan keuhonhuoltoon Putkirullaus tutuksi -kurssi. Osa opettajista kulkee pidemmästä matkasta ja

heidän kurssinsa tarjotaan samalle illalle peräkkäisinä tunteina. Lisäksi meillä on tulossa uusia kursseja liikuntaan, mm. pumppi ja tehojumppa sunnuntaina alkuihloissa.

Uutuus alkusyksyyn on kahtena lauantaina järjestettävä suffle-tanssi. Kurssilla opetellaan shufflen perusasteleet ja lyhyt koreografia. Kurssille voi tulla ilman aiempaa tanssikokemusta. Kaikki rohkeasti kokeilemaan! IKIS-luennot eli Jyväskylän kesäyliopiston kanssa yhteistyössä toteutetut etäluennot jatkuvat keskiviikkoisin Puolankajärven auditoriossa seurattavana.

Kansalaisopiston tulevaan kauteen tuo uutta väriä syksyksi valmistuva uusi liikuntahalli. Toimivat sekä terveelliset ja turvalliset tilat luovat uusia liikuntamahdollisuuksia. Liikuntakursseja voi helpommin järjestää nyt myös päiväsaikaa täysin uudessa yläkerran pienemässä liikuntatilassa. Tulemme hyödyntämään enemmän myös ison liikuntatilan jakamista väliverholla kahdeksi tilaksi. Kuntosali muuttaa Honkavaarasta keskemälle kylää uusiin tiloihin ja on käyttökunnossa 19.9. alkaen. Toivon, että uusien tilojen valmistuminen näkyy kansalaisopistossa lisääntyvinä kävijämäärinä. Uusi liikuntahalli luo uusia käyttömahdollisuuksia myös tapahtumien järjestämisen näkökulmasta. Käykäähän tutustumassa uuteen liikuntahalliin ja sen tapahtumiin avajaisviikonloppuna 2.-4.9.

Toivon, että moni löytää kurssitarjonnasta itsellensä sopivia kursseja, osallistuu aktiivisesti ja saa jakaa harrastuksen samanhenkisten ihmisten kanssa.

Mukavaa syksyä toivotellen Anna-Kaarina Uusitalo, rehtori

Huomaa!

Syksyn kursseille ilmoittautuminen alkaa tiistaina 30.8. kello 9.00. Sitä ennen ilmoittautumisia ei oteta vastaan. Musiikkiin ilmoittautumiset maanantaina 29.8. kello 18 Puolankajärven koulun ruokasalissa. **Kaikkille opiston kursseille on ilmoitettava ennakkoon!** Poikkeuksena vain yleisöluennot. Ilmoittautumiset ensisijaisesti netin kautta <https://uusio.puolanka.fi/>. Ensimmäisenä ilmoittautumispäivänä ilmoittautumisia ottavat puhelimitse vastaan Tuula Salmela, 044 728 9637 tai Sari Hämäläinen, 040 357 8872.

OPISTON TOIMINTA

YHTEYSTIEDOT

Puolangan kansalaisopisto, Maaherrankatu 7, 89200 PUOLANKA
Rehtori Anna-Kaarina Uusitalo 044 595 0574
anna-kaarina.uusitalo@puolanka.fi
Toimistosuhteeri 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 keuhvälukukaudella 12 viikkoa.

syyslukukausi	5.9.-4.12.22	keuhvälukukausi	9.1.-16.4.23
syysloma	17.10.-23.10.22	talviloma	6.3.-12.3.23
joululoma	5.12.22-8.1.23		

Keväällä kansalaisopiston työnäyttely pidetään monitoimitalolla sunnuntaina 2.4. klo 11-16 ja maanantaina 3.4. klo 9-15. Näyttelyssä käyneiden kesken arvotaan muun muassa käsitöitä. Kevätkonserteista ja näyttelyistä tiedotetaan Puolanka-lehdessä ja internetissä.

OPIKIRJAT JA MATERIAALIT

Opiskelija maksaa itse tarvitsemansa oppikirjat, materiaalit ja tarvikkeet.

OPIINTORYHMÄN 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.

OPIINTOMAKSUT

Aikuisille ja alle 16-vuotiaille on lukukausikohtaiset kurssihintansa. Kurseille voi käydä tutustumassa yhden kerran ja tästä ei peritä maksua.

Jos kurssille tulee mukaan kesken lukukauden, koko lukukauden kurssimaksu peritään.

Sivistyslautakunta on hyväksynyt kansalaisopiston maksujärjestelmän kokouksessaan 22.6.2020.

Enintään 4 opetustuntia	
(45 min.) kestävät kurssit, ei musiikki.....	Ei kurssimaksua
5-10 opetustuntia (45 min.) kestävät kurssit (aikuisen/alle 16-vuotias).....	22 €/11 €/lukukausi
11-60 opetustuntia (45 min.) kestävät kurssit (aikuisen/alle 16-vuotias).....	45 €/22 €/lukukausi
Lukukausikortti (kevät tai syksy) (aikuisen/alle 16-vuotias).....	60 €/30 €/lukukausi
Lukuvuosikortti (aikuisen/alle 16-vuotias).....	90 €/45 €/lukuvuosi
Keramiikka- tai posliinistöiden poltto kurssin ulkopuolella.....	34 €/kerta
Kangaspuiden vuokra.....	79 €/kuukausi
Tenttiluvonta.....	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. **Maksuja ei voi enää suorittaa suoraan kunnan tilille.**

LUKUKAUSI- JA LUKUVUOSIKORTTI, OPINTOSETELIAVUSTUS

Lukuvuosikortti oikeuttaa osallistumaan kaikille kursseille koko lukuvuoden ajan. Lukukausikortti on vain joko syys- tai keuhvälukukaudelle ja oikeuttaa joko syksyn tai kevään kaikille kursseille. Lukukausi- ja lukuvuosikortit ovat henkilökohtaisia. **Lukuvuosi- ja syyslukukausikortit on lunastettava 31.10.2022 mennessä. Keuhvälukukausikortti on lunastettava 1.2.2023 mennessä.**

Puolangan kunta tarjoaa lukiolaisille opiskelijaetuna maksuttoman kansalaisopiston lukuvuosikortin.

Opintopöytäavustus 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. **Opintopöytäavustus on tehtävä syyskuun loppuun mennessä.** Hakemuslomakkeita saa kunnan asiakaspalvelupisteestä tai sähköinen hakemuslomake löytyy kunnan nettisivuilta kansalaisopiston alta.

LIIKUNTA- JA KULTTUURISATELI JA LAHJAKORTIT, KAIKUKORTTI

Smartum, e-passi ja eazybreak 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 30.8. kello 9. Kaikille kursseille ilmoitetaan ensisijaisesti ennakkoon internetissä osoitteessa <https://uusio.puolanka.fi/>. Poikkeuksena yleisöluennot. Ilmoittautumisia otetaan vastaan myös puhelimitse numeroista Tuula Salmela puh. 044 728 9637 tai Sari Hämäläinen puh. 040 357 8872. Musiikkiin ilmoittautumiset alkaa ma 29.8. 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 Puolankalehdessä kansalaisopiston palstalla sekä kansalaisopiston internetsivulla.

OPIINTOAIKAT

- Kirkonkylän opintopiireistä valtaosa pidetään Monitoimitalolla ja Puolankajärven koululla.
- Metall-, puutyö- ja käsityöluokka sijaitsevat Puolankajärven koulun pajarakennuksessa.
- Opetusta on myös eri kylillä.

MUSIIKKI

Ilmoittautuminen kursseille Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 29.8. klo 18. Huomaathan ilmoittautuessasi, että kurssit on aiemmasta käytännöstä poikkeavasti jaettava kahteen syys- ja keuhvälukukauden 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.

Keuhvälukukauden kurssit ovat keltaisella pohjalla.



Musiikki



110100a**Aikuisten bändi, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.30 5.9.–28.11.2022
Tunteja 24 sl 1–20 osallistujaa 45,00 €Erkki Rimpinen
Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Erkki Rimpiselle 040 959 3912.

110100b**Aikuisten bändi, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.30 9.1.–3.4.2023
Tunteja 24 kl 1–20 osallistujaa 45,00 €Erkki Rimpinen
Katso syksyn kurssikuvaus.

110101a.....**Aikuisten kuoro, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 19.00–20.30 6.9.–29.11.2022
Tunteja 24 sl 1–50 osallistujaa 45,00 €Hanna Kiviniemi
Lauletaan 2-3-äänisiä, kuorolle sovittuja lauluja/kappaleita. Kuorolla on säestys lauluissaan, mutta kokeillaan myös a capella -laulua. Esiinnytään kunnan tapahtumissa ja järjestetään omia konsertteja. Opetellaan kuorokäytänteitä (äänenmuodostus, äänenhuolto). Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Hanna Kiviniemelle 044 7200 245.

110101b**Aikuisten kuoro, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 19.00–20.30 10.1.–11.4.2023
Tunteja 24 kl 1–50 osallistujaa 45,00 €Hanna Kiviniemi
Katso syksyn kurssikuvaus.

110102a**Aikuisten laulukurssi, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 5.9.–4.12.2022
Tunteja 15,96 sl 1–8 osallistujaa 45,00 €Hanna Kiviniemi
Aikuisten laulukurssi paneutuu erityisesti laulutekniikkaan ja -laulutulkintaan liittyviin asioihin. Kurssille otetaan max. 8 (kahdeksan) kurssilaista. Tunti on 60 min. Kokoontuminen Puolankajärven koulun musiikkiluokassa maanantaisin klo 18.00.

110102b**Aikuisten laulukurssi, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 9.1.–10.4.2023
Tunteja 15,96 kl 1–8 osallistujaa 45,00 €Hanna Kiviniemi
Katso syksyn kurssikuvaus.

110103a**Aikuisten musiikinteoria, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.30 7.9.–30.11.2022
Tunteja 24 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 29.8.2022 kello 18.00. Opetellaan lukemaan kuoro- ja bändipartituureja. Opetellaan nuotit, taot ja helppoja sointuja.

110103b**Aikuisten musiikinteoria, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.30 11.1.–12.4.2023
Tunteja 24 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 29.8.2022 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110104a**Bassonsoitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 5.9.–28.11.2022

Tunteja 12 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €Erkki Rimpinen
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 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Erkki Rimpinen 040 859 3912.

110104b**Bassonsoitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 9.1.–3.4.2023
Tunteja 12 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €Erkki Rimpinen
Katso syksyn kurssikuvaus.

110104c**Bassonsoitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.00 7.9.–30.11.2022
Tunteja 16 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €Hanna Kiviniemi
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 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Hanna Kiviniemi 044 7200 245.

110104d**Bassonsoitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.00 11.1.–12.4.2023
Tunteja 24 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €Hanna Kiviniemi
Katso syksyn kurssikuvaus.

110105a**Harmonikansoitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.30–19.45 7.9.–30.11.2022
Tunteja 36 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €Tero Kähkönen
Opitaan soittamaan harmonikkaa yhdessä ja erikseen. Opetuksessa käydään läpi harmonikansoiton alkeita ja teoriaa sekä tehdään teknisiä harjoituksia. Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 29.8. kello 18 tai puhelimitse Tero Kähköselle 040 524 2186.

110105b**Harmonikansoitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 18.00–20.45 11.1.–12.4.2023
Tunteja 42 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €Tero Kähkönen
Katso syksyn kurssikuvaus.

110107a**Kitaransoitto/ukulele, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.30–19.00 5.9.–28.11.2022
Tunteja 36 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €Hanna Kiviniemi
Kitaransoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Kitaransoitto suositellaan aloitettavaksi aikaisintaan 9-vuotiaana. Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Hanna Kiviniemelle 044 7200 245.

110107b**Kitaransoitto/ukulele, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.30–19.00 9.1.–10.4.2023

Tunteja 36 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €Hanna Kiviniemi
Katso syksyn kurssikuvaus.

110107c**Kitaransoitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 15.30–16.30 8.9.–1.12.2022
Tunteja 24 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €Erkki Rimpinen
Kitaransoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Kitaransoitto suositellaan aloitettavaksi aikaisintaan 9-vuotiaana. Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun ruokasalissa ma 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Erkki Rimpinen 040 859 3912.

110107d**Kitaransoitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 15.00–16.00 12.1.–13.4.2023
Tunteja 24 kl 1–20 osallistujaa 22,00 €Erkki Rimpinen
Katso syksyn kurssikuvaus.

110109a**Matalan kynnyksen musiikkipiiri, syksy**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 18.00–18.45 7.9.–30.11.2022
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 22,00 € Ismo Väisänen
Ilmoittautuminen alkaa 29.8.2022 kello 18.00. Lauletaan yhdessä säestettynä ja käydään läpi musiikin eri lajeja, esim. kansanmusiikki, kevytmusiikki.

110109b**Matalan kynnyksen musiikkipiiri, kevät**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 18.00–18.45 11.1.–12.4.2023
Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 € Ismo Väisänen
Ilmoittautuminen alkaa 29.8.2022 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110110a**Musiikin kuuntelukurssi, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 18.00–19.00 8.9.–1.12.2022
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € ...Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 29.8.2022 kello 18.00. Opetellaan kuulemaan musiikin elementtejä musiikista. Kuunnellaan toivemusiikkia ja keskustellaan kuulemasta. Opetellaan tunnistamaan erilaisia musiikkityylejä ja -lajeja.

110110b**Musiikin kuuntelukurssi, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 18.00–19.00 12.1.–13.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € ...Hanna Kiviniemi
Ilmoittautuminen alkaa 29.8.2022 kello 18.00.
Katso syksyn kurssikuvaus.

110111a**Pianonsoitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 7.9.–30.11.2022
Tunteja 48,12 sl 4–20 osallistujaa 22,00 € ...Hanna Kiviniemi
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 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Hanna Kiviniemelle 044 7200 245.

110111b**Pianonsoitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 11.1.–12.4.2023
Tunteja 32 kl 4–20 osallistujaa 22,00 € Hanna Kiviniemi
Katso syksyn kurssikuvaus.

110111c**Pianonsoitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 5.9.–28.11.2022
Tunteja 8 sl 1–20 osallistujaa 22,00 €Erkki Rimpinen
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 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Erkki Rimpinen puh. 040 859 3912.



110111d **Pianonsoitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 17.00–17.30 9.1.–3.4.2023
Tunteja 12 kl 1–20 osallistujaa 22,00 € Erkki Rimpinen
Katso syksyn kurssikuvaus.

110112a **Saksofoninsoitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 16.30–17.30 8.9.–1.12.2022
Tunteja 15,96 sl 1–20 osallistujaa 22,00 € Erkki Rimpinen
Saksofoninsoiton opiskelija voi olla vasta-alkaja tai soiton alkeet hallitseva. Soittajalle varataan oma aika (30 min./viikko). Aika ja paikka sovitaan opiskelijoiden kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittautuminen Puolankajärven koulun

ruokasalissa ma 29.8. kello 18 tai puhelimitse ma 29.8. kello 19-20 Erkki Rimpiselle 040 859 3912.

110112b **Saksofoninsoitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 16.00–17.00 12.1.–13.4.2023
Tunteja 15,96 kl 1–20 osallistujaa 22,00 € Erkki Rimpinen
Katso syksyn kurssikuvaus.

110113a **Rumpujen soitto, syksy**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 7.9.–30.11.2022
Tunteja 32,04 sl 1–10 osallistujaa 22,00 € Jari Keskimaa
Rumputunneilla on tarkoitus harjoitella seuraavia asioita op-

pilaan taitotaso huomioon ottaen: rummuston koostumus, kapulat, vispilät yms., jalkatyö. Soittotekniikka: käsin- ja jalokojen käyttö. Perusrhythmit tahtilajien ja tyylien mukaisesti oppilaan toiveen mukaan: rock/pop, blues/lattarit, soul/funk/jazz. Ilmoittautuminen 29.8.2022 kello 18 koulun ruokasalissa.

110113b **Rumpujen soitto, kevät**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 17.00–19.00 11.1.–12.4.2023
Tunteja 32,04 kl 1–10 osallistujaa 22,00 € Jari Keskimaa
Katso syksyn kurssikuvaus.



Kuvataiteet



110300a **Posliininmaalaus, syksy**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 17.9.–9.10.2022
Tunteja 28 sl 4–12 osallistujaa 45,00 €
Terttu Juntunen Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Maalataan posliini- ja keramiikka-astioita erilaisin menetelmin. Kokoontumiskerrat: la-su 17.-18.9. ja la-su 8.-9.10. kello 10-15.45 (sis. puolen tunnin tauko).

La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 21.1.–5.3.2023
Tunteja 28 kl 4–12 osallistujaa 45,00 € Terttu Juntunen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumiskerrat la-su 21.-22.1. ja la-su 4.-5.3.2023.

110302a **Öljyvärimaalaus, Suolijärvi, syksy**
Ma 10.00–13.00 5.9.–28.11.2022
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Vuokko Lammela
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että jo pidempään maalausta harrasta-

neille. 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 **Öljyvärimaalaus, Suolijärvi, kevät**
Ma 10.00–13.00 9.1.–3.4.2023
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Vuokko Lammela
Katso syksyn kurssikuvaus.

110300b **Posliininmaalaus, kevät**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A



Muotoilu ja kädentaidot



110400a **Antiikkinalle, syksy**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 1.–23.10.2022
Tunteja 28 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Terttu Juntunen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssilla valmistetaan antiikkinalle perinteisin menetelmin käsin ommellen villamohairkankaista, asetetaan liikkuvat nivelet ja täytetään puulastulla. Silmiksi tulee lasisilmät. Kokoontumisajat: la-su 1.-2.10. klo 10-15.45 ja la-su 22.-23.10. klo 10-15.45. Päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

lineisiin sekä jaetaan lista tarvittavista välineistä. Kokoontumisajat: pe 2.9. kello 17-20, la-su 10.-11.9. kello 10-15.45 ja ma 12.9. kello 15.30-17. Lauantaina ja sunnuntaina päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110402a **Huovutus, syksy**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 23.9.–20.11.2022
Tunteja 40 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022 kello 15.00. Kurssilla valmistetaan huovutustöitä neula- ja märkähuovutusta käyttäen. Kurssilla voi huovuttaa tasotoina muun muassa patalappuja, kengänpohjallisia, istuinalustoja, vaunun- ja pulkanlämmittimiä, liinoja, verhoja sekä ”kangasta”, josta voi ommella tyyntäpäällisiä, liivejä ym. Moniulotteisina töinä voi huovuttaa muun muassa kintaita, hattuja, tossuja ja laukkuja. Voit kuvioita villakuidun lisäksi myös huovuttamalla pintaan pitsiliinoja tai -kangasta. Kimallekuidusta saa hohtoa mattapintaisen huovutustyön pintaan. Luksusta arjen keskelle saadaan huovuttamalla silkisifongille merino- ja silkkivillaa käyttäen, jolloin saadaan kauniskieltoinen, pehmeä ja ohut huovutettu tuote. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnitellaan toteutettavia töitä, tehdään villatilauksia ja jaetaan lista tarvittavista välineistä. Kokoontumisajat: pe 23.9. kello 17-20, pe 28.10. kello 17-20, la-su 29.-30.10. kello 10-15.45, pe 18.11. kello 17-20, la-su 19.-20.11. kello 10-15.45. Lauantaina ja sunnuntaina päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 kello 15.00. Kurssilla voit valmistaa käyttö- ja koristetuotteita itselle tai lahjaksi; kransseja, kortteja, lyhtyjä, koruja ja heijastimia. Materiaaleina muun muassa villalanka, paperinaru, kartonki, paperi, lasi- ja peltipurkit, vetoketjut, puuhelmet. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla valitaan toteutettavat työt, tehdään tarvikkeista yhteistilaus ja jaetaan lista tarvittavista välineistä. Kokoontumisajat: pe 14.10. kello 17-20, la 12.11. kello 10-15.45. Lauantapäivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110400b **Antiikkinalle, kevät**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 4.2.–19.3.2023
Tunteja 28 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Terttu Juntunen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: la-su 4.-5.2. klo 10-15.45 ja la-su 18.-19.3. klo 10-15.45. Päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110400c **Antiikkinalle Suolijärvi, kevät**
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Pe 16.00–19.00, La 9.00–15.30 27.1.–25.2.2023
Tunteja 24 kl 4–6 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Nalle valmistetaan käsin ommellen villamohairkankaista, laitetaan liikkuvat nivelet ja lasisilmät, täytetään puulastulla. Vaihtoehtoisesti tehdään makrameeta. Kurssipäivät pe-la 27.-28.1. ja pe-la 24.-25.2. Opetusta pe klo 16-19 ja la klo 9-15.30 (sis. puolen tunnin tauko).

110404a **Joukokylän käsityö, Joukokylän koulu, syksy**
Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Ma 10.00–13.00 5.9.–28.11.2022
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 kello 15.00. Kurssilla voit valmistaa käsityöitä oman mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan. Voit ommella niin vaatteita, asusteita kuin sisustustekstiilejäkin uudesta materiaalista tai vanhasta uudistaen ja korjaten. Voit valmistaa tekstiilejä vohvelikirjontatekniikalla kuvioiden, korjata ja paikata tai valmistaa uusia tuotteita sashikirjontaa käyttäen, valmistaa ryyjiä ja kransseja muun muassa villa- ja pellavalankaa, paperiinia ja paperinarua käyttäen sekä valmistaa tuotteita makrameetekniikalla.

110401 **Betonin valu ja kuviointi, syksy**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 15.30–17.00, Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 2.–12.9.2022
Tunteja 20 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2022 15.00. Kurssilla valmistetaan betonivalu- ja kuviointitöitä, mm. laattoja, ruukkuja, tuikku- ja roihuastioita sekä koristeita puutarhaan, kuten tonttujen ja kurpitsoiden. Valaessa betonitöiden kuviointiin voi käyttää kasvien lehtiä ja pitsiä. Vanhoista pyyhkeistä, harsoista ja pitsiliinoista voi betonin avulla valmistaa kauniisti valoa siivilöiviä astioita kynttilöille tai valosarjoille. Aikaisemmin valettuja betonitöitä voi kuvioita maalaamalla tai mosaiikkitekniikalla. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan tekniikkaan ja vä-

110402b **Huovutus, kevät**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 27.1.–26.2.2023
Tunteja 36 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022 kello 15.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: p 27.1. kello 17-20, la-su 28.-29.1. kello 10-15.45, pe 24.2. kello 17-20 ja la-su 25.-26.2. kello 10-15.45. Lauantaina ja sunnuntaina päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110403 **Joulupaja, syksy**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45 14.10.–12.11.2022
Tunteja 11 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa

110404b **Joukokylän käsityö, Joukokylän koulu, kevät**
Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Ma 10.00–13.00 9.1.–3.4.2023
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.



110405aKankaankudonta, syksy
Yhtyneet virastot, Virastokatu 8
Ma 9.00–12.00 5.9.–28.11.2022
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 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.

110405b Kankaankudonta, kevät
Yhtyneet virastot, Virastokatu 8,
Ma 9.00–12.00 9.1.–3.4.2023
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110406aKankaankudonta Ritolassa, syksy
Ritola, Ouluntie
Ke 10.30–13.30 7.9.–30.11.2022
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssilla opetetaan loimen luontia, kankaan rakentamista kangaspuihin, kudontaa, työn poistaminen puilta ja erilaiset työn viimeistelyt.

110406bKankaankudonta Ritolassa, kevät
Ritola, Ouluntie
Ke 10.30–13.30 11.1.–5.4.2023
Tunteja 44 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110407aKankaan kuviointi, Tulijärvi, syksy
Tulijärvi, Paltamontie 342
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45 16.9.–26.11.2022
Tunteja 18 sl 4–6 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00 Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 15.00. Kurssilla voit kuvioida kangasta tuputus- ja kakkupaperitekniikalla sekä vapaasti siveltimellä maalaten esimerkiksi verhoihin, tyynty- ja laudeliinoiniin sekä kasseihin. Mielenkiintoista kuviointia saadaan aikaan leimasintekniikalla, kun leimasimina käytetään muun muassa narua, vihanneksia ja hedelmiä. Pellavahuopaa kuvioiden voit valmistaa esimerkiksi pannun- ja uunipellinalustoja. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan tekniikoihin ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Kokoontumisajat: pe 16.9. kello 17-20, la 8.10. kello 10-15.45 ja la 26.11. kello 10-15.45. Lauantaipäivien aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110407bKankaan kuviointi, Tulijärvi, kevät
Tulijärvi, Paltamontie 342
La 10.00–15.45 14.1.–25.3.2023
Tunteja 14 kl 4–6 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2022 15.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: la 14.1. kello 10-15.45 ja la 25.3. 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 6.9.–29.11.2022
Tunteja 24 sl 4–10 osallistujaa 22,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 15.00. Kurssilla harjaannutetaan kädentaitoja valmistamalla käsitöitä erilaisia materiaaleja käyttäen. Kurssilla mm. kuvioidaan kangasta, ommellaan, valetaan betonia, huovutetaan, kirjotaan, virkataan ja valmistetaan kynttilöitä. Ensimmäisellä kerralla valitaan luku- kauden toteutettavat työt. Tarvikemaksu 20 €/lukukausi.



110408b Lasten kädentaito 1-2 -luokkalaisille, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 13.15–14.45 10.1.–16.5.2023
Tunteja 34 kl 4–10 osallistujaa 22,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 15.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110409aLasten kädentaito 3-6 -luokkalaisille, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 15.15–16.45 6.9.–29.11.2022
Tunteja 24 sl 4–10 osallistujaa 22,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 kello 15.00. Kurssilla harjaannutetaan kädentaitoja valmistamalla käsitöitä erilaisia materiaaleja käyttäen. Kurssilla mm. kuvioidaan kangasta, ommellaan, valetaan betonia, huovutetaan, kirjotaan, virkataan ja valmistetaan kynttilöitä. Ensimmäisellä kerralla valitaan luku- kauden toteutettavat työt. Tarvikemaksu 20 €/lukukausi.

110409bLasten kädentaito 3-6 -luokkalaisille, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 15.15–16.45 10.1.–16.5.2023
Tunteja 34 kl 4–10 osallistujaa 22,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110410a ..Lasityöt; tiffany/mosaiikki/lasinsulatus/lasiputkihimmeli sekä keilapallon tuunaus, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 9.00–14.00 16.9.–2.12.2022
Tunteja 66 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssilla tehdään tiffany-, lasimosaiikki- ja lasinsulatus töitä sekä lasiputkihimmeleitä, ja voidaan myös tuunata keilapallo lasimosaiikkipaloilla. Opetellaan leikkaamaan ja käsittelemään lasia, tekemään siitä erilaisia koriste- tai käyttöesineitä. Kokoontumiskerrat parittomien viikkojen perjantait 16.9., 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11 ja 2.12 klo 9.00 - 14.00.

110410b Lasityöt; tiffany/mosaiikki/lasinsulatus/lasiputkihimmeli sekä keilapallon tuunaus, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 9.00–14.00 20.1.–14.4.2023
Tunteja 42 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumiskerrat parittomien viikkojen perjantait 20.1 - 14.4 -23.

110411a Luonnonmateriaalit käsitöissä/syksy
Ritola, Ouluntie
To 10.00–13.00, La 10.00–13.45 8.9.–24.11.2022
Tunteja 47 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tehdään erilaisia töitä hyödyntäen luonnonmateriaaleja. Työt ovat esimerkiksi kääpäpeikot, oranssit, pienet tuohityöt ym. mitä kurssilaiset haluavat. Kurssi alkaa Ritolassa to 8.9. klo 10.00-11.30 töiden ja materiaalien suunnittelulla. Lauantaina 10.9. materiaalien hankintaa maastosta klo 10.00-13.45. Kurssi jatkuu torstaisin klo 10-13.

110412aMaanantain mahdollisuus, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 9.30–12.30 5.9.–28.11.2022
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 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 maalaukspohjiin, joissa on valmiiksi maalatut kuviot. Kurssilla voi myös tehdä pehmoleluja esim. kierrätysmateriaalista, tai voit tuftata esim. seinäkoristeita, tyydynpäälisiä, laukkuja, siihen tarvitsee aida-tyyppisen aluskankaan, ns. kirjontakehyksen, villalankaa ja tuftausneulan.

110412b Maanantain mahdollisuus, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ma 9.30–12.30, La 9.30–12.30 9.1.–15.4.2023
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumiskerrat maanantait 9.1.- 27.3., ja la 15.4. Kevätlukukaudella voi tehdä myös paperikukkakortteja.

110413aMakramee alkeet, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 9.30–12.30 6.9.–29.11.2022
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 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.

110413b Makramee alkeet, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 9.30–12.30 10.1.–11.4.2023
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110414aMakramee alkeet, iltakurssi, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 17.00–19.15 6.9.–29.11.2022
Tunteja 36 sl 4–7 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Makramee/solmeilutekniikalla voi tehdä verhoja, seinävaatteita ja -koristeita, liinoja, ampeleita, laukkuja, melkeinpä mitä vaan. Materiaaliksi käyvät narut, nyörit, punoskuteet, trikookuteet. Aluksi opetellaan erilaisia tavallisimpia/käytetyimpiä solmuja. Mukaan tarvitset pätkän harjanvarrtta tai ohutta puu-/ tai metallitankoa tai luonnon oksan/kepakon.

110414bMakramee alkeet, iltakurssi, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ti 17.00–19.15 10.1.–11.4.2023
Tunteja 36 kl 4–6 osallistujaa Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110415aOmpelu ja kirjonta, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ke 17.00–20.00 7.9.–30.11.2022
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 €
Seija Suorsa Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 kello 15.00. Kurssilla voit valmistaa käsitöitä oman mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan. Voit ommella niin vaatteita, asusteita kuin sisustus-tekstiilejäkin uudesta materiaalista tai vanhasta uudistaen. Kirjoen voit valmistaa tekstiilejä erilaisia kirjontatekniikoita käyttäen, kuten rekipecto- eli villakirjontaa tai risti-, varsi-, laaka- ja häivepistoin sekä sashiko- ja vohvelikirjontaa käyttäen.

110415bOmpelu ja kirjonta, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Ke 17.00–20.00 11.1.–12.4.2023
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110417a Perjantaipaja, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 9.00–12.00, Pe 9.00–14.45 9.9.–2.12.2022
Tunteja 39 sl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 kello 15.00. 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 kasvivarjitys. Vk 40: purkkivarjitys ja tuftaus. Vk 44: silkin ja kankaan kuviointi: kts silkin ja kankaan kuviointi-kurssin kurssiesittely. Vk 46: huovutus: kts huovutuskurssin kurssiesittely. Vk 48: ryijyt ja kranssit; villa- ja pellavalangat, paperiini, paperinaru ym. Kurssin sisällön painopisteitä voidaan tarvittaessa muuttaa ilmoittautuneiden kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Perjantaipäivien aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110417b Perjantaipaja, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 9.00–14.45 13.1.–24.3.2023
Tunteja 35 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Vk 2: purkkivarjitys ja tuftaus. Vk 4: ryijyt ja

kranssit. Vk 6: silkin ja kankaan kuviointi: katso silkin ja kankaan kuviointi -kurssin kurssiesittely. Vk 8: huovutus: katso huovutuskurssin kurssiesittely. Vk 12: mehiläisvahakynntilät ja -elintarviketekniikat. Kurssin sisällön painopisteitä voidaan tarvittaessa muuttaa ilmoittautuneiden kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Perjantapäivien aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110418aSilkin ja kankaan kuviointi, syksy
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45

7.10.–6.11.2022
Tunteja 18 sl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 30.9.2022 kello 15.00. Kurssilla voit kuvioida silkkihuiveja ja -solvioita maalaten tai värjäten. Kangasta voit kuvioida tuputus- ja kakkupaperitekniikalla sekä vapaasti siveltimellä maalaten verhoihin, laude- ja tynnyliinoinhin sekä kasseihin. Mielenkiintoista kuviointia saat aikaan leimasintekniikalla, kun leimasimina käytetään muun muassa narua, vihanneksia ja hedelmiä. Pellavahuopaa kuvioiden voit valmistaa esimerkiksi pannun- ja uunipellinalustoja. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan tekniikoihin ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Kokoontumisajat: pe 7.10. kello 17-20, la-su 5.-6.11. kello 10-15.45. Lauantaina ja sunnuntaina pidetään päivän aikana puolen tunnin tauko.

110418b Silkin ja kankaan kuviointi, kevät
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 11.–12.2.2023
Tunteja 14 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisajat: la-su 11.–12.2. kello 10-15.45.

110419a Silkin ja kankaan kuviointi, Joukokylän koulu, syksy

Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Ma 13.00–16.00, Su 10.00–15.45 19.9.–27.11.2022
Tunteja 18 sl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022 kello 15.00. Kurssilla voit kuvioida silkkihuiveja ja -solvioita maalaten tai värjäten. Kangasta voit kuvioida tuputus- ja kakkupaperitekniikalla sekä vapaasti siveltimellä maalaten esimerkiksi verhoihin, tynny- ja laudeliinoinhin sekä kasseihin. Mielenkiintoista kuviointia saadaan aikaan leimasintekniikalla, kun leimasimina käytetään muun muassa narua, vihanneksia ja hedelmiä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan tekniikoihin ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Kokoontumisajat: ma 19.9. kello 13-16, su 9.10. kello 10-15.45 ja su 27.11. kello 10-15.45. Sunnuntapäivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110419b Silkin ja kankaan kuviointi, Joukokylän koulu, kevät

Joukokylän koulu, Taivalkoskentie 290 A
Su 10.00–15.45 15.1.–26.3.2023
Tunteja 14 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus. Kokoontumisaika: su 15.1. kello 10-15.45 ja su 26.3. kello 10-15.45.

110420a ... Tiffany/mosaikki & makramee Suolijärvi, syksy

Tuulentupa, Suolijärventie 111
Pe 16.00–19.00, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45
7.10.–19.11.2022
Tunteja 84 sl 4–8 osallistujaa 45,00 € Maire Timoniemi
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tiffany-/mosaiikkikurssilla opetellaan leikkaamaan, hiomaan, folioimaan ja tinaamaan lasia, tekemään tiffanytyöitä sekä lasimosaiikkityöitä erilaisista lasinpaloista liimaamalla ja saumaustaasti käyttämällä. Opetellaan myös makrameen alkeita. Makrameetekniikalla voi tehdä ampeleita, seinävaatteita, ikkunakoristeita, laukkuja, verhoja ym. materiaalina käy langat, nyörit, narut ja trikookude. Kokoontumiskerrat pe 7.10. klo 16-19, la-su 8.-9.10. klo 10-15.45, pe 18.11. klo 16-19, la-su 19.-20.11. klo 10-15.45. Päivän aikana pidetään puolen tunnin tauko.

110421aTorstain tuunauskäsityö, syksy

Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 10.00–13.00 8.9.–1.12.2022
Tunteja 48 sl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 kello 15.00. Kurssilla voit valmistaa käsityöitä oman mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan. Voit ommella niin vaatteita, asusteita kuin sisustustekstiilejäkin



uudesta materiaalista tai vanhaa materiaalia uudelleen hyödyntäen ja korjaten. Voit esimerkiksi ommella vanhoista kauluspaidoista ja neuleista tynnynpäällisiä, pyyhkeistä kylpyponchoja tai kovettaa pitsiliinoja koristeiksi, kulhoiksi ja kelloiksi. Kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä voit valmistaa myös tilkkutyötekniikalla ommellen tai makrameetekniikalla solmeillen.

110421bTorstain tuunauskäsityö, kevät

Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 10.00–13.00 12.1.–13.4.2023
Tunteja 48 kl 4–8 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110422a Tulijärven käsityö, Tulijärvi, syksy

Tulijärvi, Paltamontie 342
To 17.00–20.00 8.9.–1.12.2022
Tunteja 48 sl 4–6 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2022 kello 15.00. Kurssilla voit valmistaa käsityöitä oman mielenkiinnon mukaan. Voit valmistaa niin vaatteita, asusteita kuin sisustustekstiilejäkin uudesta materiaalista tai vanhaa materiaalia uudelleen hyödyntäen. Voit valmistaa tekstiilejä vohvelikirjontatekniikalla kuvioiden, korjata ja paikata vanhaa tai valmistaa uusia tuotteita sashikokirjontaa käyttäen, valmistaa ryijyjä ja kransseja muun muassa villa- ja pellavalankaa, paperiinia ja paperinarua käyttäen sekä valmistaa tuotteita tuftaus- ja makrameetekniikalla.

110422b Tulijärven käsityö, Tulijärvi, kevät

Tulijärvi, Paltamontie 342
To 17.00–20.00 12.1.–13.4.2023
Tunteja 48 kl 4–6 osallistujaa 45,00 € Seija Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110424a Vinkkejä virkkaukseen, syksy

Ritola, Ouluntie
To 13.00–14.30 8.9.–1.12.2022
Tunteja 24 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssilla valmistetaan paloista erilaisia tuotteita. Näitä ovat peitot, kassit jne. Lisäksi muita erilaisia virkkausmalleja, joista voi valmistaa vaatteita ym. Voit tuoda oman ohjeen mukana.

110424b Vinkkejä virkkaukseen, kevät

Ritola, Ouluntie
To 13.00–14.30 12.1.–13.4.2023
Tunteja 24 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110425a Metallityö, syksy

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 16.00–19.00 5.9.–28.11.2022
Tunteja 48 sl 4–15 osallistujaa 45,00 € Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Pajalla perinteisin menetelmin kovia materiaaleja konein ja käsityökaluin.

110425b Metallityö, kevät

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ma 16.00–19.00 9.1.–3.4.2023

Tunteja 48 kl 4–15 osallistujaa 45,00 € Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110426a Perinteiset puutyöt ja arkkukurssi, syksy

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 17.00–20.00 6.9.–29.11.2022
Tunteja 48 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Valmistetaan perinteisiä puutöitä. Arkut valmistetaan valmisliimalevyistä. Mahdollisuus tehdä myös virsikantele.

110426b Perinteiset puutyöt ja arkkukurssi, kevät

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ti 17.00–20.00 10.1.–11.4.2023
Tunteja 48 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110427a Puutyö, syksy

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 16.00–19.00 8.9.–1.12.2022
Tunteja 48 sl 4–15 osallistujaa 45,00 € Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Pajalla perinteisin menetelmin kovia materiaaleja käsityökaluin ja konein.

110427b Puutyö, kevät

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
To 16.00–19.00 12.1.–13.4.2023
Tunteja 48 kl 4–15 osallistujaa 45,00 € Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

110428a Päiväkäsityö, syksy

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Pe 12.00–15.00 9.9.–2.12.2022
Tunteja 48 sl 4–15 osallistujaa 45,00 € Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Pajalla perinteisin menetelmin kovia materiaaleja käsityökaluin ja konein.

110428b Päiväkäsityö, kevät

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Pe 12.00–15.00 13.1.–7.4.2023
Tunteja 48 kl 4–15 osallistujaa 45,00 € Urpo Viljamaa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso kevään kurssikuvaus.

110429aTommi-puukkorssi/viikonloppuna, syksy

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
La 9.00–13.30 10.9.–3.12.2022
Tunteja 72 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Opetellaan perinteisen Tommi-puukon valmistaminen. Harjoitellaan materiaalin käsittelyä, taontaa, karkaisua ja päästämistä, muotoilua ja tupen valmistamista perinteitä noudattaen.

110429b Tommi-puukkorssi/viikonloppuna, kevät

Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
La 9.00–13.30 14.1.–15.4.2023
Tunteja 72 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Sakari Väätti
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.



Tietotekniikka



340100 **Huvia ja hyötyä älypuhelimesta**
Puolankajärven koulun yläkoulu, ATK-luokka, Koulukatu 2
Ma 17.00–18.30 26.9.–10.10.2022
Tunteja 6 sl 4–8 osallistujaa 22,00 € Arto Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautumisen päättyy 23.9.2022 kello 21.00. Harjoitellaan kurssilaisen omilla älypuhelimilla käyttöä alusta alkaen. Tutustutaan laitteiden ominaisuuksiin ja yleisimpiin sovelluksiin käytän-

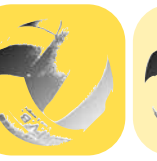
nön harjoittelun kautta, saadaan varmuutta ja opitaan käyttämään laitteita arjen tukena. Koulutuksen ohjelma voidaan muokata osallistujien tarpeita vastaavaksi.

340101 **Digitaitojen perusteet**
Puolankajärven koulun yläkoulu, ATK-luokka, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.30 28.9.–12.10.2022
Tunteja 6 sl 4–8 osallistujaa 22,00 € Arto Keränen

Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautumisen päättyy 23.9.2022 kello 21.00. Koulutus on tarkoitettu heille, jotka tarvitsevat ensikosketuksen digitaalisiin tai taidot ovat jo ruostuneet. Pohjataitoja ei tarvita. Aiheena esim. verkkoasiointi ja tiedonhaku. Suositellaan oman tietokoneen tai tabletin käyttöä kurssilla. Koulutuksen ohjelma voidaan muokata osallistujien tarpeita vastaavaksi.



Liikunta



830100a **Aamujumppa, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 7.30–8.30 5.9.–28.11.2022
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat aloittaa aamun kevyellä kehoheräättelevällä jumpalla ja rentoutusharjoituksella. Ota mukaan jumppapatja, pehmeä peitto (shaali), tyyny, jumppakuminauha tai nauha ja vesipullo.

830100b **Aamujumppa, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 7.30–8.30 9.1.–3.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830101a **Crossfit, syksy**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.00 7.9.–30.11.2022
Tunteja 15,96 sl 4–12 osallistujaa 45,00 € Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Monipuolisesti kehoa kuormittavaa harjoittelua, jossa harjoitteet tehdään sekä omalla kehonpainolla että painoharjoitteluna. Kurssilla tehdään myös dynaamista harjoittelua ja kehonhuoltoa.

830101b **Crossfit, kevät**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 18.00–19.00 11.1.–12.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–12 osallistujaa 45,00 € Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830102a **Circuit, syksy**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 5.9.–28.11.2022
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tunti alkaa alkuverryttelyllä, jonka jälkeen aloitetaan kuntopiiri omalla paikalla. Lopuksi venytykset. Tunnilla jokainen tekee oman kuntonsa mukaan, joten aloittelijatkin ovat tervetulleita.

830102b **Circuit, kevät**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 18.00–19.00 9.1.–3.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830103a **HIIT - Tehotreeni, syksy**
Iso liikuntasali, puoliasalia, Koulukatu 2
To 16.45–17.30 8.9.–1.12.2022
Tunteja 12 sl 4–35 osallistujaa 45,00 € Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. HIIT on treeni, jonka tarkoituksena on saada aikaan sykevaihdelua ja hiki virtaamaan. HIIT kuluttaa kaloreita, kohottaa kuntoa ja kehittää erityisesti sydän- ja verisuoniterveyttä. Treeni sopii kaikille aloittelijoista kokeneempiin kuntoilijoihin. HIIT on korkeatehoista intervalliharjoittelua. HIIT-treenissä tehojakso kestää 20–30 sekuntia kerrallaan, jonka jälkeen tehdään 10 sekuntia kestävä palautusjakso. Liikejaksot tehdään kahdeksan liikkeen sarjoissa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, HIIT-sarjan x 4 ja lopuksi lyhyet venyttelyt. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830103b **HIIT - Tehotreeni, kevät**
Iso liikuntasali, puoli salia, Koulukatu 2
To 16.45–17.30 12.1.–13.4.2023
Tunteja 12 kl 4–35 osallistujaa 45,00 € Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso kevään kurssikuvaus.

830104a **Jooga, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
To 18.35–19.20 8.9.–1.12.2022
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 45,00 € Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Jooga on ikivanha harjoitusmenetelmä, jonka suuntauksia on useita. Kaikessa joogassa keskeistä 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
To 18.35–19.20 12.1.–13.4.2023
Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 € Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830105 **Juoksukoulu**
Honkavaaran hiihtokeskus, Honkatie 1
Ma 17.30–18.30, To 17.30–18.30 22.8.–13.10.2022
Tunteja 21,28 sl 4–16 osallistujaa 45,00 € Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 10.8.2022 kello 8.00. Ilmoittautumisen päättyy 18.8.2022 kello 22.00. Kurssilla opetellaan juoksemaan. Harjoitellaan juoksutekniikoita, joilla vähennetään vammautumiskäskyä. Käydään läpi hyvän harjoittelun perusteita ja annetaan välineitä tavoitteelliseen harjoitteluun. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Voit asettaa yksilöllisen aikatai matkatavoitteen ja saat tukea sekä ohjausta tavoitteesi saavuttamiseksi.

830106a **Kevyt liikuntatunti, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 13.30–14.30 7.9.–30.11.2022
Tunteja 15,96 sl 4–40 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat erityisesti liikkuvuusharjoituksia ja kevyttä lihahuoltoa. Jumppakuminauha.

830106b **Kevyt liikuntatunti, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 14.00–15.00 11.1.–5.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–30 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830107a **Miesten ja naisten liikunta, Suolijärvi, syksy**
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Ti 18.00–19.00 6.9.–29.11.2022
Tunteja 15,96 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Monipuolisia jumppia, joissa huomioidaan monipuolisesti kehon eri osat kuten niska-hartiaseutu, jalat ja keskivartalolihakset. Lisäksi kehonhuoltoa ja tasapainoa tukevia harjoitteita.

830107b **Miesten ja naisten liikunta, Suolijärvi, kevät**
Tuulentupa, Suolijärventie 111
Ti 18.00–19.00 10.1.–11.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Jussi Toivomäki
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830108a **Naisten liikunta, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.00 7.9.–30.11.2022
Tunteja 15,96 sl 4–30 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Perinteinen naisten liikunta, jossa kukin liikkuu oman kuntonsa mukaan. Tunnin aluksi alkuverryttelyt, sitten lihaskuntoharjoitteita ja lopuksi pitkäkestävät venytykset. Tunti on tarkoitettu kaikenikäisille naisille. Jumppakuminauha, jumppapatja ja vesipullo mukaan mukaan.

830108b **Naisten liikunta, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 17.00–18.00 11.1.–12.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–30 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830109a **Ohjattu kuntosaliharjoitus, syksy**
Kuntosalia, Koulukatu 2
Ma 19.15–20.15 19.9.–12.12.2022
Tunteja 15,96 sl 4–13 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ensimmäisillä tunneilla tutustutaan uusien jumppaajien kanssa kuntosalilaitteisiin ja opetellaan niiden turvallinen käyttö. Myöhemmin teemme kuntopiiriityypisiä kuntosaliharjoituksia.

830109b **Ohjattu kuntosaliharjoitus, kevät**
Kuntosalia, Koulukatu 2
Ma 19.15–20.15 9.1.–3.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–13 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830110a **Ohjattu kuntosaliliikunta, päiväryhmä, syksy**
Kuntosalia, Koulukatu 2
To 12.15–13.15 22.9.–15.12.2022
Tunteja 15,96 sl 4–12 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tavoitteena on lihasvoiman ja lihasmassan lisääminen sekä kehon koostumuksen parantaminen kuntosalilaitteiden ja painojen avulla.

830110b **Ohjattu kuntosaliliikunta, päiväryhmä, kevät**
Kuntosalia, Koulukatu 2
To 12.15–13.15 12.1.–6.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–12 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssikuvaus.

830111a **Ohjattu kuntosaliliikunta, naisten iltaryhmä, syksy**
Kuntosalia, Koulukatu 2
Ti 18.15–19.15 20.9.–20.12.2022
Tunteja 15,96 sl 4–12 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 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

Ti 18.15–19.15 10.1.–4.4.2023

Tunteja 15,96 kl 4–12 osallistujaa 45,00 €. Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830113 Putkirullaus tutuksi!, syksy

Pieni liikuntasali, Koulukatu 2

La 9.00–12.00 29.10.2022

Tunteja 4 sl 4–20 osallistujaa 22,00 € Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Putkirulla on
monipuolinen ja tehokas liikunta- ja kehonhuollonväline.
Putkirullan avulla voi tehdä tehokkaan lihaskuntojumpan,
hoitaa lihaskalvoja eli faskioita, tehdä omatoimista hieron-
taa koko kehon lihaksille sekä hoitaa lihaksissa olevia kipu-
kohtia eli triggereitä. Tällä kurssilla tutustutaan putkirullauk-
seen ja sen erilaisiin käyttötapoihin. Kurssin aluksi on
teoriaosio erilaisista putkirullista sekä niiden käyttötarkoi-
tuksista sekä käyttökoneista. Tämän jälkeen on ohjattu
lihaskuntojumppa putkirullalla. Lopuksi kurssilla tutustutaan
ja ohjataan konkreettisesti putkirullan käyttöön kehonhuol-
lönvälineenä. Mukaan tarvitetset oman putkirullan.

830114a Paljakan liikunta miehille ja naisille, syksy

Paljakkakeskus

Ke 18.00–19.00 7.9.–30.11.2022

Tunteja 15,96 sl 4–9 osallistujaa 45,00 € Virva Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Erilaisia jump-
pia, joissa huomioidaan kehon eri osat, erityisesti niska-har-
tiseutu ja asennon merkitys liikkeissä. Ota mukaasi oma
jumpsamatto, kahvakuula ja kuminauha.

830114b Paljakan liikunta miehille ja naisille, kevät

Paljakkakeskus

Ke 18.00–19.00 11.1.–12.4.2023

Tunteja 15,96 kl 4–9 osallistujaa 45,00 € Virva Suorsa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830115a Steppilauta/kahvakuula liikuntatunti, syksy

Pieni liikuntasali, Koulukatu 2

Ke 18.00–19.00 7.9.–30.11.2022

Tunteja 15,96 sl 4–26 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Sykettä ja li-
hasvoimaa kehittävä tunti. Tunnilla askeletaan yhtä askel-
lusta kerrallaan. Tämä on muutos aiempiin step-tuntiin, jol-
loin osallistuja pääsee helposti mukaan, vaikka olisi ollut
välillä pois tunnilta. Ota mukaan oma jumpsamatto, kahvakuula
tai puntit, sisäkämmät, pyyhe ja juomapullo.

830116a Tuolijumppaa musiikin tahdissa, syksy

Kesäranta, Kerhohuone, Alatie 5

Ke 9.00–10.00 7.9.–30.11.2022

Tunteja 15,96 sl 4–30 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kevyt liikunta-
tuokio ikäihmiselle niin naisille kuin miehillekin. Tuolijump-
pa, jossa kukin voi tehdä oman kunnon mukaan. Ota jump-
pakuminauha mukaan, jos omistat sellaisen. Jumppaan
saavat osallistua muutkin kuin Kesärannassa asuvat.

830116b Tuolijumppaa musiikin tahdissa, kevät

Kesäranta, Kerhohuone, Alatie 5

Ke 9.00–10.00 11.1.–12.4.2023

Tunteja 15,96 kl 4–30 osallistujaa 45,00 € Eila Heikkinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssiselostus.

830117a Uima-allasjumppa 1, naisten ryhmä, syksy

Mäntykoti, Ouluntie 11

Ma 16.15–17.00 5.9.–28.11.2022

Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tavoitteena on
vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Ve-
dessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allas-
maksu 6€/henkilö tai sarjalippu 25€/5 kertaa.

830117b Uima-allasjumppa 1, naisten ryhmä, kevät

Mäntykoti, Ouluntie 11

Ma 16.15–17.00 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.



830118a Uima-allasjumppa 2, naisten ryhmä, syksy

Mäntykoti, Ouluntie 11

Ma 17.15–18.00 5.9.–28.11.2022

Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tavoitteena on
vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Ve-
dessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allas-
maksu 6€/henkilö tai sarjalippu 25€/5 kertaa.

830118b Uima-allasjumppa 2, naisten ryhmä, kevät

Mäntykoti, Ouluntie 11

Ma 17.15–18.00 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830119a Uima-allasjumppa 3, naisten ryhmä, syksy

Mäntykoti, Ouluntie 11

Ma 18.15–19.00 5.9.–28.11.2022

Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tavoitteena on
vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Ve-
dessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allas-
maksu 6€/henkilö tai sarjalippu 25€/5 kertaa.

830119b Uima-allasjumppa 3, naisten ryhmä, kevät

Mäntykoti, Ouluntie 11

Ma 18.15–19.00 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830120a Uima-allasjumppa 4, naisten ryhmä, syksy

Mäntykoti, Ouluntie 11

To 16.15–17.00 8.9.–1.12.2022

Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tavoitteena on
vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Ve-
dessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allas-
maksu 6€/henkilö tai 25€/5 kertaa.

830120b Uima-allasjumppa 4, naisten ryhmä, kevät

Mäntykoti, Ouluntie 11

To 16.15–17.00 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830121a Uima-allasjumppa 5, naisten ryhmä, syksy

Mäntykoti, Ouluntie 11

To 17.15–18.00 8.9.–1.12.2022

Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tavoitteena on
vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Ve-
dessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allas-
maksu 6€/henkilö tai sarjalippu 25€/5 kertaa.

830121b Uima-allasjumppa 5, naisten ryhmä, kevät

Mäntykoti, Ouluntie 11

To 17.15–18.00 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830122a Uima-allasjumppa 6, miesten ryhmä, syksy

Mäntykoti, Ouluntie 11

To 18.15–19.00 8.9.–1.12.2022

Tunteja 12 sl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tavoitteena on
vahvistaa kehon lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Ve-
dessä jumpataan ja pidetään kuntopiiriä. Mäntykodille allas-
maksu 6€/henkilö tai sarjalippu 25€/5 kertaa.

830122b Uima-allasjumppa 6, miesten ryhmä, kevät

Mäntykoti, Ouluntie 11

To 18.15–19.00 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 kl 4–10 osallistujaa 45,00 € Marjatta Taskinen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830123a Venyttely ja kehonhuolto, syksy

Iso liikuntasali, puoli salia, Koulukatu 2

To 17.35–18.20 8.9.–1.12.2022

Tunteja 12 sl 4–35 osallistujaa 45,00 € Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Kurssilla py-
sähdytään hetkeksi kuuntelemaan ja hoitamaan omaa ke-
hoa ja mieltä. Alussa kevyt alkulämmittely, jonka jälkeen
venytellään lihaksia pitkällä syvävenytyksillä ja tehdään liik-
kuvuusharjoituksia nivelille ja selkärangan nikamille. Lopuksi
on rentoutusharjoitus. Jokainen voi tehdä harjoitteet oman
toimintakykensä ja liikkuvuutensa sallimissa rajoissa. Ota
mukaan oma jumppa-alusta.

830123b Venyttely ja kehonhuolto, kevät

Iso liikuntasali, puoli salia, Koulukatu 2

To 17.35–18.20 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 kl 4–35 osallistujaa 45,00 € Meeri Keränen
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830124a Tuolijumppa 1, syksy

Monitoimitalo, Ouluntie 16 A

Ke 11.15–12.00 7.9.–30.11.2022

Tunteja 12 sl 4–40 osallistujaa 45,00 € Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Matalan kyn-
nyksen ryhmässä tavoitteena on harrastaa kevyttä liikuntaa
nivelten toiminnan ja lihaskunnon ylläpitämiseen. Tunti si-
sältää alkulämmittelyt, jumppaosuuden ja venyttelyt. Teem-
me liikkeitä tuolilla istuen musiikin rytmittämänä. Kukin osal-
listuu oman kuntonsa mukaan.

830124b Tuolijumppa 1, kevät

Monitoimitalo, Ouluntie 16 A

Ke 11.15–12.00 11.1.–5.4.2023

Tunteja 12 kl 4–40 osallistujaa 45,00 € Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830125a Tuolijumppa 2, syksy

Monitoimitalo, Ouluntie 16 A

To 11.15–12.00 15.9.–8.12.2022

Tunteja 12 sl 4–40 osallistujaa 45,00 € Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Matalan kyn-
nyksen ryhmässä tavoitteena on harrastaa kevyttä liikuntaa
nivelten toiminnan ja lihaskunnon ylläpitämiseen. Tunti si-
sältää alkulämmittelyt, jumppaosuuden ja venyttelyt. Teem-
me liikkeitä tuolilla istuen musiikin rytmittämänä. Kukin osal-
listuu oman kuntonsa mukaan.

830125b**Tuolijumppa 2, kevät**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 11.15–12.00 12.1.–13.4.2023
Tunteja 12 kl 4–40 osallistujaa 45,00 € Maria Mulari
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830126a**Pumppi, syksy**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 17.00–17.45 7.9.–30.11.2022
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €Tiina Holappa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Perus- ja kestä-
vyysvoimaharjoittelua musiikin tahtiin. Tunnilla käytämme
levypainoja sekä step-lautaa. Sopii hyvin kaiken kuntoisille
liikkujille, koska jokainen valitsee itselleen sopivat painot.

830126b**Pumppi, kevät**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ke 17.00–17.45 11.1.–12.4.2023

Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €Tiina Holappa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830127a**Tehojumppa, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Su 17.30–18.15 11.9.–4.12.2022
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €Tiina Holappa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Helpohkoa as-
kelsarjaa aerobicin tapaisesti sykettä nostaan. Tunti sisältää
myös perusliihaskuntoharjoittelua ja lyhyet venyttelyt.

830127b**Tehojumppa, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Su 17.30–18.15 15.1.–16.4.2023
Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €Tiina Holappa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830128a**Venytellään yhdessä, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Su 18.30–19.15 11.9.–4.12.2022
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €Tiina Holappa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Sopii hyvin kai-
kenikäisille ja kuntoisille.

830128b**Venytellään yhdessä, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Su 18.30–19.15 15.1.–16.4.2023
Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €Tiina Holappa
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.



Tanssi



830129a**Tanssiliikuntatuokio yli 60-vuotiaille, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 16.00–17.00 12.9.–19.12.2022
Tunteja 15,96 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tämä tanssi-
tunti on suunnattu 60-vuotiaille. Tällä tunnilla tanssitaan la-
jeja laidasta laitaan sekä seisten että tuolilla istuen. Vaikka et
olisi koskaan tanssiakselta ottanut, ei huolta - voit silti tulla
tunnille mukaan. Tällä tunnilla ei pullistella otsasuunta vaan
nautitaan yhdessäolosta rivitanssin, tuolitanssin, lattareiden
tai lavatanssin tahtiin. Kaikki tanssit ja askelikot aloitetaan
aina perusteista, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Tunnin lo-
puksi keho ja mieli rentoutetaan. Tarvitset tanssitossut tai
-kengät (ei sisäpelikengät), sukatkin käy. Kurssia ei ole viikol-
la 41 eikä viikolla 45.

830129b**Tanssiliikuntatuokio yli 60-vuotiaille, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 16.00–17.00 9.1.–3.4.2023
Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830130a**Latino Show, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 17.10–18.10 12.9.–19.12.2022
Tunteja 15,96 sl 4–15 osallistujaa 45,00 €Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Helpot, hikiset
ja hauskat koreografiat! Mahtava meininki ja kannustava il-
mapiiri! Tule juuri sellaisena kuin olet, et tarvitse aiempaa
tanssikokemusta. Kaikki tanssit sekä koreografiat starttaavat
alkeista ja ne opetellaan yhdessä huumorin kera! Tanssitun-
nilla tarvitset tanssitossut tai -kengät (ei sisäpelikengät), su-
katkin käy. Kurssia ei ole viikolla 41 eikä viikolla 45.

830130b**Latino Show, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 17.10–18.10 9.1.–10.4.2023

Tunteja 15,96 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830131a**Dance Fit, syksy**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 18.10–18.55 12.9.–19.12.2022
Tunteja 12 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. On tehokas ja
kaloreita kuluttava fitness-tanssitunti, jonka perusideana on
tanssiliikkeiden helpous; jokainen pääsee heti kunnolla ir-
rottelemaan ja nauttimaan tanssimisesta. Dance fit -tunnilla
ei tehdä koreografiaa tai opetella tanssitekniikkaa tai tehdä
tanssiesitystä, vaan tärkeintä on hyvä mieli sekä monipuoli-
nen ja hauska liikunta. Tunti sopii vasta-alkajille tai jo pidem-
pään liikuntaa ja tanssia harrastaneille. Jokainen tunti on ai-
nutlaatuinen, joten kyllästymään et pääse! Jalkineeksi
tanssilenkkarit tai tossut. Kurssia ei ole viikolla 41 eikä viikol-
la 45.

830131b**Dance Fit, kevät**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 18.10–18.55 9.1.–10.4.2023
Tunteja 12 kl 4–20 osallistujaa 45,00 €Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830132a**Paritanssi alkeet, syksy**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 19.10–20.40 12.9.–19.12.2022
Tunteja 24 sl 4–20 osallistujaa 45,00 €Arto Petjala
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Tällä kurssilla
harjoitellaan yleisimpiä lavoilla tansittavia seuratanseja.
Kurssilla lähdetään alkeista, eli mitään kokemusta paritans-
sista ei tarvitse olla. Opetus toteutetaan niin, että myös jo
pidempään tanssineet saavat tunneilta työkaluja omaan
tanssireppuunsa. Et tarvitse omaa paria, käytämme tunneil-
la parinvaihtoa. Pukeudu rentoihin hengittäviin vaatteisiin ja

oma mukaan juomapullo. Kengät tanssiin tarkoitetut jous-
vapohjaiset tanssikengät. Voit myös tanssia sukkasillaan.
Rento ja iloinen mieli ei koskaan ole pahitteeksi! Opetusta ei
ole viikolla 41 eikä viikolla 45.

830132b**Paritanssi alkeet, kevät**
Iso liikuntasali, Koulukatu 2
Ma 19.10–20.40 9.1.–3.4.2023
Tunteja 24 kl 4–20 osallistujaa 45,00 € ... Arto Petjala Ilmoit-
tautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn kurssi-
kuvaus.

830133a**Itämainen tanssi (etäopetus), syksy**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 18.00–19.30 8.9.–1.12.2022
Tunteja 24 sl 4–30 osallistujaa 45,00 € Marjo Nygård
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Itämainen
tanssi sopii kaikille ikään ja kokoon katsomatta (myös miehil-
le). Selkäystävällinen ja erityisesti keskivartalon lihaksia ke-
hittävä liikuntamuoto ja tanssilaji samassa paketissa. Opetus
tapahtuu etäopetuksena.

830133b**Itämainen tanssi (etäopetus), kevät**
Monitoimitalo, Ouluntie 16 A
To 18.00–19.30 12.1.–13.4.2023
Tunteja 24 kl 4–30 osallistujaa 45,00 € Marjo Nygård
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Katso syksyn
kurssikuvaus.

830134**Shuffle-tanssi**
Pieni liikuntasali, Koulukatu 2
La 10.00–11.30 10.–17.9.2022
Tunteja 4 sl 4–15 osallistujaa 22,00 €. Heidi Valjus-Lindeman
Ilmoittautuminen alkaa 30.8.2022 kello 9.00. Ilmoittautumi-
nen päättyy 8.9.2022 kello 22.00. Kurssilla opetellaan shuf-
flen perusaskeleet ja lyhyt koreografia. Et tarvitse aikaisem-
paa tanssikokemusta. Kurssi on tarkoitettu 10-vuotiaista
ylöspäin, myös aikuiset ovat tervetulleita.



Luennot



999101**Mien edistän aivoterveyttäni? - IKIS-luento**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00 5.10.2022
Tunteja 2,67 sl 0–20 osallistujaa. Neurologian professori Risto
O. Roine; verkkoluento yhteistyössä Jyväskylän kesäyli-
opiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Ter-
vetuloa! Ei etämahdollisuutta.

999102**Huumori ja humanismi. Naurun ja hauskuuden
merkitys ihmisyyden ymmärtämiselle - IKIS-luento**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00 12.10.2022
Tunteja 2,67 sl 0–20 osallistujaa. Tutkijatohtori, tietokirjailija
Jarno Hietalahti, JYU ja Suomen Akatemia. Verkkoluento yh-

teistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus on kai-
kille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Ei etämahdollisuutta.

999103**Kestävä kehitys, kestävä talous - IKIS-luento**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00 19.10.2022
Tunteja 2,67 sl 0–20 osallistujaa. Johtaja, dosentti Mari Pant-
sar, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra; dekaani, pro-
fessori Hanna-Leena Pesonen, JYU. Yhteistyössä Jyväskylän
kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksu-
ton. Tervetuloa! Ei etämahdollisuutta.

999104**Aivojen huolto unen aikana - IKIS-luento**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2

Ke 14.00–16.00 2.11.2022
Tunteja 2,67 sl 0–20 osallistujaa. Professori Vesa Kiviniemi,
Oy. Yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Tilaisuus
on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Ei etämahdoli-
suutta.

999105**Sydämen sivistys - IKIS-luento**
Puolankajärven koulu, Koulukatu 2
Ke 14.00–16.00 14.12.2022
Tunteja 2,67 sl 0–20 osallistujaa. Puheenjohtaja Björn Wal-
lén, Vapaa sivistystyö ry. Yhteistyössä Jyväskylän kesäyli-
opiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Ter-
vetuloa! Ei etämahdollisuutta.