



KIANTA-OPISTO

Suomussalmi • Hyrynsalmi



OPINTO-OHJELMA

2023–2023

"Tänä lukukautena sydämen asiana on kestävä elämäntapa."

Arvoisat opiskelijat

Toivotan teidät kaikki opiskelijat nauttimaan kansalaisopiston monipuolisista oppimismahdollisuuksista! Tämä lukukautena sydäntä lähellä on kestävä elämäntapa. Kestävä elämäntapa ei rajoitu vain ympäristöasioihin, sillä se kattaa myös sosiaalisen, kulttuurillisen ja taloudellisen kestävyys.

Nykyään ympäristöasioihin liittyvät haasteet ovat entistäkin merkityksellisempiä. Ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden väheneminen ja luonnonvarojen ehtyminen vaativat meiltä kaikilta toimia. On tärkeää ymmärtää, että pieniläkin teoilla on suuri vaikutus, ja jokainen meistä voi tehdä osansa kestävämmän tulevaisuuden puolesta.

Kutsun teidät yhdessä edistämään, oppimaan sekä jakamaan tietoa että toimintatapoja, miten edistämme kestävä elämäntapaa meillä ja muualla. Kianta-Opisto tarjoaa erilaisia kursseja ja opintoja, jotka liittyvät kestävä elämäntapaan. Olipa kyse sitten kierrätyksestä, ekologisista ruokavalinnoista, energiatehokkuudesta tai kestävästä muodista, meillä on tarjolla tietoa ja työkaluja, joiden avulla voitte omaksua kestäviä elämäntapoja.

Kianta-Opiston on mukana kahdessa

kestävän elämäntavan hankkeessa. Meri-Pohjolan opistopiiriin hankkeessa (10 opistoa) on keskiössä ihmisten välinen kanssa käyminen sosiaalisesta ja kulttuurillisesta näkökulmasta. Toinen hankerahoitusta vielä odottava kansainvälinen Erasmus plus -hanke (6 maata), jossa digitaalisia sovelluksia hyödynnetään ja kehitetään opettamiseen ja oppimiseen kestävä elämäntavan omaksumiseen esimerkiksi pelien avulla. Uskon, että meillä pohjoisen alueen asukkailla on paljon annettavaa eurooppalaisille kumppaneillemme esim. luonnon hyödyntämisestä ja kierrätyksestä.

Kursseilla voitte oppia uusia taitoja kuten kestävien materiaalien käyttöä käsityöprojekteissa mm. hattu- ja kenkä- tai porokoru -kursseilla. Uusia Hyvän olon kursseja kannattaa silmäillä myös avoimin mielin. Näillä taidoilla ja hyvällä mielellä voitte vaikuttaa kestävä kehitykseen ja samalla nauttia kestävästä ja tyydyttävästä elämästä.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia teitä siitä, että olette valitsemassa kansalaisopiston osaksi oppimispolkuanne!

Tarja Peitsaho
rehtori

Sisällysluettelo

SUOMUSSALMI

MUSIIKKI	4	Senioreiden liikunta	8
Laulu	4	Sisäpyöräily ja kahvakuula	9
Soitto	4	Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely	9
Musiikin teoria	4	Erytysliikunta	9
TERVEYDENHOITO	4	Muu terveysliikunta	10
Terveystieteet	4	ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS	10
KIELET	4	Kirjallisuus	10
Englanti	4	YLEISÖLUENNOT JA -TAPAHTUMAT	10
Venäjä	5	MUU KOULUTUS	10
Espanja	5	Metsästäjätutkimus	10
HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS	5	Turvallisuus	10
Historia	5	Kausikortti	10
TIETOTEKNIikka, VIESTINTÄ, MEDIATAIDOT, ROBOTIIKKA	5	Liikuntakortti	10
Tietokoneen käyttö	5	HYRYNSALMI	
Viestintä, mediataidot	5	MUSIIKKI	11
KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS	5	Soitto	11
Maa- ja metsätalous	5	TIETOTEKNIikka, VIESTINTÄ, MEDIATAIDOT, ROBOTIIKKA	11
KUVATAITEET JA MUOTOILU	5	Viestintä, mediataidot	11
Maalaus ja piirustus	5	KUVATAITEET JA MUOTOILU	11
Muu kuvataide	6	Maalaus ja piirustus	11
Keramiikka	6	KÄDENTÄIDOT	11
Posliininmaalauk	6	Ompelu	11
KÄDENTÄIDOT	6	Kudonta ja käsityöt	11
Ompelu	6	Muu tekstiilityö ja askartelu	11
Kudonta ja käsityöt	6	Puutyö	11
Muu tekstiilityö ja askartelu	7	Metallityö	12
Turkistyö	7	TANSSI JA LIIKUNTA	12
Kengänvalmistus ja muut nahkatyöt	7	Tanssi	12
Puutyö	7	Senioreiden liikunta	12
Entisöinti ja verhoilu	7	Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely	12
Korut	7	MUU KOULUTUS	12
Lasityö	7	Kausikortti	12
Metallityö	7	Jumppapassi	12
TANSSI JA LIIKUNTA	7		
Tanssi	7		
Jumppa	8		

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

OPINTO-OPPAASSA KÄYTETYT MERKIT



Opintopistekurssi



Uusi kurssi

Verkkokurssi
Erikoiskurssi

Kianta-Opistossa tunnustetaan osaamista

- Opit itse arvioimaan omaa osaamistasi.
- Kurssilta saat suorituserkinnän, joka viedään halutessasi oma opintopolku -palveluun.
- Ilmoita kurssin alussa kirjallisesti (lomake), että haluat arvioinnin ja suorituserkinnän Koski-tietovarantoon.
- Kurssisuoritus tallennetaan valtakunnalliseen Koski-tietovarantoon, josta voit tarjota sitä digitaalisesti esimerkiksi osaksi opintojasi.
- Kurssisuorituksen vastaanottava oppilaitos päättää aina korvaavuuksista.
- Voit hyödyntää opintopisteitä ja suorituserkintää jatko-opinnoissa ja työelämässä osoituksena elinikäisestä oppimisen halustasi!
- Opintopistekurssille voit osallistua normaalisti ilman osaamisen arviointia, sillä osaamisen tunnustaminen on opiskelijalle aina vapaaehtoista.



OPINTOPISTEKURSSIT

111501Su	Musiikin teoria ja hahmotus-verkko-opinnot 1
120001Su	Dekkarilukupiiri
120005Su	Lukemisesta iloa – Kirjasta uusi ystävä (0,5 op)
120006Su	Lukemisesta iloa – Kirjasta uusi ystävä (0,5 op)
130012Su	Puumaalaus, kansanmaalauk puulle, Suomussalmi
130014Su	Kalligrafia, Suomussalmi
130015Su	Kalligrafia, Suomussalmi
130020Hy	Puumaalaus, kansanmaalauk puulle, Hyrynsalmi
130022Hy	Kalligrafia, Hyrynsalmi
130023Hy	Kalligrafia, Hyrynsalmi
132022Su	Keramiikkaa aamuvirkuille
132023Su	Keramiikkaa aamuvirkuille
132012Su	Keramiikkaa syventävästi
132024Su	Keramiikan alkeita kaikenikäisille
132025Su	Keramiikan alkeita kaikenikäisille
210015Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, tiistai
210016Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, tiistai
210017Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, ilta, tiistai
210018Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, ilta, tiistai
210019Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, torstai
210020Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, torstai
210021Hy	Kankaankudonta, Ilves
210022Hy	Kankaankudonta, Ilves
2300250Su	Kehräyskurssi
270020Su	Lasin taikaa
270021Su	Lasin taikaa
340015Su	Tietokone tutuksi, Alvari
340016Su	Tietokone tutuksi, Alvari
340021Su	Tietokone tutuksi, Myllylahti
340022Su	Tietokone tutuksi, Myllylahti
341030Su	Digimaailma tutuksi venäjänkielisenä, syksy
341069Su	Visuaalinen viestintä - opintokokonaisuus (1 op)
401007Su	Everyday English 3 (taso A2), etäkurssi (1,5 op)
510000Su	Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja (1 op)
521006Su	Oman pihan suunnittelu. Pihan suunnittelun ja rakentamisen peruskurssi (1 op)
830070Su	Seuratanssi, Suomussalmi perustaso
830071Su	Seuratanssi, Suomussalmi perustaso
830072Su	Seuratanssi, Suomussalmi keskitaso
830073Su	Seuratanssi, Suomussalmi keskitaso
830077Hy	Seuratanssi, Hyrynsalmi
830078Hy	Seuratanssi, Hyrynsalmi



Kianta-Opiston verkkokurssit

Osaan kurseista on mahdollisuus osallistua myös lähiopetuksessa, katso tarkemmat tiedot kurssien esittelyistä.



341069Su	Visuaalinen viestintä – opintokokonaisuus (1 op)		
341070Su	Visuaalinen viestintä 1/3 – Visuaalisen viestinnän perusteet		
341071Su	Visuaalinen viestintä 2/3 – Canva		
341072Su	Visuaalinen viestintä 3/3 - TikTok, Instagram ja Facebook		
401007Su	Everyday English 3 (taso A2), etäkurssi (1,5 op)		
401011Su	Englanti 6 (taso B1), etäkurssi (1,5 op)		
403010Su	Matkailuespanjan alkeiskurssi etänä		
510000Su	Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja (1 op)		
510001Su	Iso-Britannia	510006Su	Belgia
510002Su	Ruotsi	510007Su	Espanja
510003Su	Norja	510008Su	Pienet ruhtinaskunnat: Monaco, Luxemburg, Liechtenstein
510004Su	Tanska		
510005Su	Hollanti		
831063Su	Tehotreeni alkeis- ja perustaso	834050Su	Meditaatio nettikurssi
831079Su	Kevennetty etäjumppa (seisten ja tuollailla)	834075Su	Kehonhuolto perustaso, tiistai
832020Su	Kahvakuula alkeis- ja perustaso	834077Su	Kehonhuolto perustaso, keskiviikko
834011Su	Joogaa selälle	837003Su	Matalan kynnyksen etäjumppaa
834016Su	Joogaa verkossa		

Tervetuloa Kianta-Opiston kursseille

Ilmoittautuminen kursseille

Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakkoon syys- ja kevät-lukukaudelle erikseen. Kurssille ilmoittautuminen on sitova, eikä kurssillamme ole kokeilukertoja.

- Internetissä uusi.opistopalvelut.fi/kiantaopisto (Suomussalmen kunnan sivuilta: www.suomussalmi.fi/kianta-opisto)
- Opiston toimistossa Suomussalmen kunnantalo (Kauppakatu 20, II krs.) tai puhelimitse 044 777 3157, 044 777 3212 ja 044 775 3148. Opiston toimisto on avoinna ma-to 9-15.
- Ilmoittautuminen syyslukukaudelle** alkaa pe 4.8.2023 klo 9.00 ja päättyy su 20.8.2023. **Kevätlukukaudelle ilmoittautuminen** alkaa ke 22.11.2023 klo 9.00 ja päättyy su 31.12.2023.

Ilmoittautumisia otetaan vastaan myös lukukauden aikana, mikäli kursseilla on tilaa. Kurssi-ilmoittautumisia ei oteta vastaan puhelinvastaajaan, tekstiviesteillä tai sähköpostilla. Ilmoittautuminen ei ole mahdollista, jos opiskelijalla on maksamattomia kurssimaksuja.

Ennakkoon ilmoittautumalla varmistat kurssin toteutumisen ja paikkasi kurssilla! Merkitse aloitusaika kalenteriisi, sillä emme lähetä erillistä muistutusta kurssin alkamisesta. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Jos työnantaja maksaa kurssimaksusi, varmista ajoissa oikea laskutusosoite toimistolle.

Kurssipaikan peruutusehdot

Kurssipaikan voit perua opiston toimistoon puhelimitse p. 044 777 3157 tai sähköpostilla kianta-opisto@suomussalmi.fi. Kurssipaikan voit perua kuluitta 7 vrk ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen peruutuksesta ennen kurssin alkamista veloitetaan 50 % kurssimaksusta (max. 21 €). Kurssin alkamisen jälkeen veloitetaan koko kurssimaksu. Kurssipaikan perumista **ei voi tehdä opettajalle**.

Kurssin vähimmäiskoko ja peruuntuminen

Kianta-Opiston kurssit aloitetaan Suomussalmella seitsemällä (7) opiskelijalla ja Hyrynsalmella viidellä (5) opiskelijalla. Erityisryhmissä ja maaseutukylissä voidaan poiketa edellä ilmoitetuista opiskelijamääristä. Alkaneet kurssit pidetään lukukauden loppuun, mikäli kaikki opiskelijat eivät keskeytä kurssia. Opettaja päättää alle 16-vuotiaiden ottamisesta aikuisten ryhmiin.

Jos kurssi ei osanottajien vähäisen osallistujamäärän vuoksi toteudu, ilmoitamme kurssin peruuntumisesta ja maksetut kurssimaksut palautetaan. Kurssien peruutuksista ja muutoksista ilmoitetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Kurssin keskeyttäminen

Jos keskeytät kurssin, ilmoita siitä toimistoon tai opettajalle, jotta emme tiedota turhaan kurssiasioista. Kurssin keskeyttäminen ei vapauta kurssimaksusta, eikä maksettuja kurssimaksuja palauteta takaisin.

Oppitunnit ja kurssimateriaalit

Opintoryhmien opetusajat ovat kurssikuvauksissa. Yhden oppitunnin pituus on 45 minuuttia. Opettaja opastaa oppimateriaalin sekä opiskelu- ja käsityötarvikkeiden hankinnassa, mutta opiskelija maksaa ja hankkii ne itse. Joillakin kursseilla tehdään yhteishankintoja.

Lukukaudet ja lomat

Syyskauden opetus (sl) on 4.9.–12.2023 ja kevätkausi (kl) 8.1.–12.4.2024. Opiston toiminnassa on syysloma viikolla 42 ja talviloma viikolla 10.

Kevätlukukauden ohjelman toteutuminen varmistuu joulu- ja tammikuussa, kun seuraavan vuoden talousarvio on hyväksytty. Kianta-Opisto noudattaa viranomaisten määräyksiä poikkeustilanteissa. Seuraamme tilannetta ja noudatamme Suomussalmen kunnan päätösten mukaisia ohjeita. Muutostilanne voi aiheuttaa muutoksia opetusjärjestelyissä, esimerkiksi opetuksen siirtymiseen etä- tai verkko-opetukseksi tai kurssin perumisen.

Opintomaksut

Kurssimaksu maksetaan erikseen syys- ja kevätlukukaudelle. Opinto-ohjelmaan merkitty kurssimaksu on lukukausimaksu (lk). Maksujen perusteena ovat kurssin tuntimäärä sekä mahdolliset tarvikemaksut (10 €) ja lasi- ja keramiikkapiirien polttomaksut (10 €), jotka on lisätty kurssimaksuun. Lasten keramiikkaryhmissä tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Voit maksaa kurssimaksun verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumisjärjestelmä ohjaa sinut verkkomaksuportaaliin, jossa voit valita CEEPOS / Paytrail -maksamisen omassa verkkopankissasi. Smartum-saldolle ja ePassi-maksuille on verkkomaksuportaalissa omat maksupainikkeet.

Maksulinkki: Ellet ole maksanut kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä, lähetämme kurssin alkamisen jälkeen maksulinkin sähköpostiosoitteeseesi, jos olet sen meille ilmoittanut. Maksulinkki on voimassa kaksi viikkoa. Mikäli et halua tai pysty maksamaan maksulinkin kautta, voit jättää maksulinkin huomioimatta.

Paperilasku: Kurssimaksun voi jättää myös laskutettavaksi. Kurssimaksu laskutetaan lukukausittain kurssin alettua ilmoittautumisten perusteella.

Maksaminen Virkistyskylpylä Kiannon Kuohujen kassalle Kurssimaksun voit maksaa myös Virkistyskylpylä Kiannon Kuohujen kassalla kahden viikon aikana kurssin alkamisesta. Virkistyskylpylä Kiannon Kuohujen kassalla voit maksaa muillakin sähköisillä maksuvälineillä mm. Easybreak ja Edenred -kortteilla. Tarkista, mitä muita maksutapoja sekä maksuvälineitä on kassalla käytettävissä.

Perintä: Viivästyneistä kurssi- tai muista maksuista peritään korkoa ja maksut ovat ulosottokelpoisia. Maksamattomat laskut menevät perintään.

Opintokortit, alennukset ja opintoseteli (S)

Kausikortti oikeuttaa opiskelemaan lukukauden aikana kaikissa muissa opintoryhmissä paitsi erikseen merkityillä kursseilla (pl. yksilöopetus, sisäpyöräily, seuratanssit ja erikoiskurssit). Kausikortin voit ostaa ilmoittautumalla Kausikortti-kurssille Kianta-Opiston ilmoittautumissivustolla (uusi.opistopalvelut.fi/kiantaopisto). Älä maksa kausikorttiin oikeuttavia kursseja ilmoittautumisen yhteydessä. Maksat vain kausikortista.

Kausikortin voit myös hankkia ottamalla yhteyttä opiston toimistoon p. 044 777 3157. Opettajilta ei enää saa kausikortteja. Kausikortti tulee olla hankittuna lukukauden alkaessa. Kausikortin hinta on syyslukukaudella 85 €, kevätlukukaudella 85 €.

Jumppapassi toimii kuin kausikortti, mutta vain liikunta-ryhmiin. Jumppapassilla voit osallistua lukukauden aikana opiston viikko-ohjelmaan kuuluville liikuntatunneille (lukuun ottamatta sisäpyöräilyä ja seuratanseja). Jumppapassin hinta on 60 € ja sen saat ilmoittautumalla verkkokaupassa Jumppapassi-kurssille tai opiston toimistosta ottamalla yhteyttä p. 044 777 3157.

Kaikukortilla voi käyttää maksutta kulttuuripalveluita tai opistojen tarjontaa Kainuussa. Kortin saa esim. sosiaalitoimistosta tai etsivältä nuorisotyöltä. Kaikukortti oikeuttaa opiskelemaan lukukauden aikana kaikissa muissa opintoryhmissä paitsi erikseen merkityillä kursseilla. Kurssikohtaisesti hyväksytään yksi kaikukortti per kurssi ja henkilö voi käyttää Kaikukorttia yhdelle kurssille lukukauden aikana. Kortin käytöstä on aina ilmoitettava etukäteen toimistoon.

Kursseilla, joissa on tilaa voi vieraila opettajan luvalla yksittäisellä kokoontumiskerralla 6 €:n kertamaksulla, joka maksetaan etukäteen Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalla. Ilmoitathan maksuasi nimesi sekä kurssinumeron tai sen nimen. Voit myös maksaa toimistolta saatavalla maksulinkillä.

Opintoseteliavustus (S)

Kianta-Opisto hakee vuosittain Opetushallitukselta opintoseteliavustusta. Myönnetty avustus kohdistetaan ohjeiden mukaan maahanmuuttajille, alhaisen pohjakoulutuksen omaaville, oppimisvaikeuksia kokeville, työttömille ja eläkeläisille. Opintoseteliavustuksen voi saada kerran lukukaudessa. Avustus myönnetään kulloinkin käytettävissä olevan määrärahan puitteissa.

Suomussalmen toimipisteen kurssit on merkitty S-kirjaimella kurssinimen kohdalla. Opintosetelikurssille voi osallistua, vaikka ei kuulu kohderyhmään, maksamalla kurssimaksun.

Hyrynsalmen toimipisteen opintosetelit maahanmuuttajien (asunut Suomessa alle neljä vuotta), työttömien ja eläkeläisten kurssimaksuihin myönnetään syys- ja kevätlukukaudella 15 € arvoinen opintoseteli. Asiaan liittyvä todistus on esitettävä. Asianmukaisesti täytetty setelihakemus on palautettava toimistolle syyslukukaudella 30.9. mennessä ja kevätlukukaudella 31.12.2024 mennessä. Lomakkeita saatavissa opettajalta, Hyrynsalmen kirjastolta tai toimistosta. Voit myös palauttaa hakemuksen kurssin opettajalle tai Hyrynsalmen kirjastoon. Opintoseteliavustuksen voi saada kerran lukukaudessa. **Maksa kurssimaksusi vasta hakemuksen hyväksymisen jälkeen.**

Poikkeustilanteiden kurssimaksupalautuksen ehdot:

- Jos opetusta voidaan jatkaa verkko- tai etäopetuksena tai opetus voidaan siirtää toteutettavaksi myöhemmin, kurssimaksua ei palauteta. Järjestettävään etäopetukseen tai korvaaviin kurssin osallistumiskertoihin osallistumatta jättäminen ei ole peruste kurssimaksun palauttamiselle.
- Mikäli opetusta ei voida jatkaa etäopetuksena tai siirtää myöhempään ajankohtaan, opiskelija voi hakea palautusta kurssimaksusta. Tällöin kurssimaksua palautetaan siinä suhteessa kuin kurssikertoja olisi ollut vielä jäljellä.

Kurssimaksun palautusta varten opiskelijan on oltava yhteydessä Kianta-Opiston toimistoon ja toimitettava tarvittavat pankkiyhteystiedot palautusta varten.

Opiskelu-oikeus, todistukset ja opiskelijavakuutukset

Opiskelu-oikeus on määräaikaan mennessä ilmoittautuneilla ja kurssimaksunsa maksaneilla. Kuluva lukuvuoden opinnoista voit tilata kurssitodistuksen maksutta. Osaamisperusteeseen kurssiin (noppaopintopistemerkki) kuuluu arviointi ja suorituserkintä Koski-tietovarantoon ilman kuluja. Opiskelijan tulee ilmoittaa halukkuutensa opettajalle suorittaa kurssi osaamisperusteisesti, jolloin hänen tulee täyttää lomake, jossa hän suostuu omien tietojen siirtoon kansalliseen opintosuoritus- ja tutkintorekisteriin (Koski-tietovaranto). Aikaisempien opintojen todistuksesta veloitamme 11 euroa. Todistuksen toimitusaika on yksi viikko.

Suomussalmen kunnan asukkaat, kunnan peruskouluissa ja kansalaisopistossa opiskelevat kuntalaiset ja ulkopaikkakuntalaiset on vakuutettu LähiTapiolan ryhmätapaturmavakuutuksella.

Tapaturmasta on ilmoitettava opettajalle ja mahdollisimman pian myös opiston toimistoon. Vakuutus ei koske matkoja opintoryhmiin. Tapaturman sattuessa hakeudu julkiseen terveydenhuollon hoitoon vuorokauden sisällä. Säilytä maksukuitit. Opiskelijoiden työvälineitä ja -tarvikkeita ei ole vakuutettu. Hyrynsalmen kunta vastaa Hyrynsalmen kunnassa toteutettavien kurssien opiskelijoiden vakuuttamisesta.

Kurssipalautteet

Kurssiarviointi on tärkeä työväline opetuksen kehittämiseksi. Keräämme sähköisesti palautteet useimmista kursseista ja luennoista. Saat sähköpostiin linkin nimettömään palautteilyyn. Voit antaa palautetta myös palautelomakkeen kautta tai suoraan opettajalle tai opiston henkilökunnalle.

Kansalaisopiston tenttipalvelu

Opisto voi järjestää muissa oppilaitoksissa opiskeleville tenttitilaisuuksien valvonnan Suomussalmella. Tentinvonnasta veloitetaan 26 €/ tunti, minimiveloitus on yksi tunti. Valvonnasta sovitaan opiston toimistossa tai rehtorin kanssa.

Tiedottaminen ja viestintä

Vierailevista luennoitsijoista, uusista opintoryhmistä sekä muusta opiston toiminnasta ilmoitetaan Kianta-Opiston omilla Instagram- ja Facebook -tileillä sekä opiston internet-sivuilla osoitteessa www.suomussalmi.fi/kianta-opisto. Tiedottamiseen käytämme myös Suomussalmen kunnan sähköistä infotaulua, sosiaalista mediaa sekä paikallisia medioita.

Kurssipalautteet kerätään sähköisesti. Arviointilomake lähetetään opiskelijan sähköpostiosoitteeseen.

Opiston lahjakortti

Opiston lahjakortti on hyvä lahja ystävälle, sukulaiselle tai eläkkeelle jäävälle. Lahjakortin saaja valitsee itse opiston kurssitarjonnasta mieleisensä kurssin. Lahjakortti kirjoitetaan halutulle summalle ja kortin voi ostaa opiston toimistosta.

Ehdota kurssia tai luentoa

Kianta-Opisto kerää jatkuvasti palautetta toiminnastaan. Opiston toimintaa kehitetään palautteiden perusteella. Palautetta voi antaa joko suoraan opettajalle, opiston toimistoon, sähköpostilla kianta-opisto@suomussalmi.fi tai opiston kotisivuilla www.suomussalmi.fi/kiantaopisto.

Kiinnostaako opettaminen

Etsimme jatkuvasti eri alojen ammattilaisia opettamaan, kouluttamaan ja luennoimaan. Ota yhteys rehtoriin.

Suomussalmi

MUSIIKKI

Laulu

110022Su Seniorilaulajat

28,00 € / Ik **Ke 12.00–13.30**
Siikaranta Kerhotalo 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024. Jarmo Haverinen
Seniorilaulajat ryhmässä lauletaan yhdessä Siikarannan Kerhotalolla erilaista musiikkia, vanhempaa ja uudempaa, tuttuja sekä ei tuttuja lauluja vuosien varrelta kertyneistä materiaaleista sekä tehdään tarvittaessa uutta. Opettaja säestää lauluja erilaisilla kosketinsoittimilla. Kurssille ei vaadita aikaisempaa osaamista eli ryhmä on kaikille avoin. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110024Su Kevyen musiikin laulajat

28,00 € / Ik **Ke 18.00–19.30**
Siikaranta Kerhotalo 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Jarmo Haverinen
Kevyen musiikin laulajat ryhmässä Siikarannan Kerhotalolla lauletaan yksin erilaista kevyttä tanssi- ja iskelmämusiikkia, tunnettuja ja uudempiakin biisejä eri vuosikymmeniltä. Jampan yhden miehen orkesterin säestyksellä kaikkien oppilaiden kuullen. Jokaista laulajaa pyrin laulattamaan melodisesti ja rytmillisesti oikein sekä tulkitsemaan kappaleita. Harjoitteleme lisäksi äänen sekä mikrofoniin oikeaa käyttöä kiinnittäen huomiota laulujen sisäistämiseen. Jokainen oppilas voi valita laulunsa itse, materiaalia löytyy kurssipaikalta. Kurssi sopii hyvin kaikille laulamista kiinnostuneille myös heille, jotka vasta harkitsevat lauluharrastuksen aloittamista. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110044Su Yhteislaulu, Myllylahti

23,00 € / Ik **To 17.00–18.30**
Myllylahden kylätalo 7.9.–23.11.2023 ja 11.1.–4.4.2024 Veikko Juntunen
Yhteislaulua opettajan säestyksellä. Syksyn kokoontumiskerrat 7.9. 21.9. 5.10. 26.10. 9.11. ja 23.11.2023. Kevään kokoontumiskerrat 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 14.3. ja 4.4.2024.

110046Su Yhteislaulu, Juntusranta

23,00 € / Ik **To 17.00–18.30**
Juntusranta Ruhtinan Pirtti 14.9.–30.11.2023 ja 18.1.–11.4.2024 Veikko Juntunen
Yhteislaulua opettajan säestyksellä. Syksyn kokoontumiskerrat 14.9. 28.9. 12.10. 2.11. 16.11. ja 30.11.2023. Kevään kokoontumiskerrat 18.1., 1.2., 15.2., 29.2., 21.3. ja 11.4.2023.

110048Su Yhteislaulu, Päivälä

23,00 € / Ik **Pe 11.30–12.15**
Toimintakeskus Päivälä 8.9.–12.2023 ja 12.1.–19.4.2024 Jarmo Haverinen
Yhteislauluryhmissä laulaminen antaa iloa ja virkistystä. Ohjelmisto on monipuolista kansanlauluista iskelmiin ja virsistä viihteeseen. Osallistujien toiveet otetaan huomioon.

Laulutuokioissa musiikki virkistää ja tuo muistoja mieleen. Laulutuokiosta kuullaan ja lauletaan tuttuja lauluja yhdessä ja nautitaan hoitavista sävelistä.

110050Su Laulutuokio, Palvelukoti Loue

17,00 € / Ik **Ti 13.00–14.00**
Palvelukoti Loue 5.9.–21.11.2023 ja 9.1.–26.3.2024 Janne Seppänen
Syksyn kokoontumispäivät 5.9., 19.9., 3.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.2023. Kevään kokoontumispäivät 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 12.3. ja 26.3.2024.

110052Su Laulutuokio, Materon Palvelukoti

17,00 € / Ik **Ke 13.30–14.30**
Materon Palvelukoti 6.9.–22.11.2023 ja 10.1.–27.3.2024 Janne Seppänen
Syksyn kokoontumispäivät 6.9., 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.2023. Kevään kokoontumispäivät 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 13.3. ja 27.3.2024.

110056Su Laulutuokio, Betania Aamurusko

17,00 € / Ik **To 13.30–14.30**
Betania, Aamurusko 14.9.–30.11.2023 ja 11.1.–4.4.2024 Janne Seppänen
Syksyn kokoontumispäivät 14.9., 28.9., 12.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. Kevään kokoontu-

mispäivät 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 14.3. ja 4.4.

110058Su Laulutuokio, Betania Koivukaarre

17,00 € / Ik **To 13.30–14.30**
Betania, Koivukaarre 7.9.–23.11.2023 ja 18.1.–11.4.2024 Janne Seppänen
Syksyn kokoontumispäivät 7.9., 21.9., 5.10., 26.10., 9.11. ja 23.11.2023. Kevään kokoontumispäivät 18.1., 1.2., 15.2., 29.2., 21.3. ja 11.4.

110060Su Laulutuokio, Palvelutalo

17,00 € / Ik **Pe 14.30–15.30**
Ämmänsaaren palvelutalo 15.9.–12.2023 ja 12.1.–5.4.2024 Janne Seppänen
Syksyn kokoontumispäivät 15.9., 29.9., 13.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. Kevään kokoontumispäivät 12.1. 26.1. 9.2. 23.2. 15.3. ja 5.4.

110062Su Laulutuokio, Jalonkoski

23,00 € / Ik **Ma 13.30–14.15**
Hoitokoti Jalonkoski 4.9.–30.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Jarmo Haverinen
Musiikki virkistää ja tuo muistoja mieleen. Laulutuokiosta kuullaan ja lauletaan tuttuja lauluja yhdessä ja nautitaan hoitavista sävelistä.

110064Su Laulutuokio, Kalevan Palvelutuvat

17,00 € / Ik **Pe 12.30–13.30**
Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (A-talon kerhohuone) 8.9.–24.11.2023 ja 19.1.–12.4.2024 Janne Seppänen
Syksyn kokoontumispäivät 8.9., 22.9., 6.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. Kevään kokoontumispäivät 19.1. 2.2. 16.2. 1.3. 22.3. ja 12.4.

110080Su Karaokeaulajat, Siikaranta

40,00 € / Ik **Pe 18.00–19.30**
Siikaranta Kerhotalo 8.9.–12.2023 ja 12.1.–19.4.2024 Jarmo Haverinen
Karaokeaulajat-ryhmä Siikarannan Kerhotalolla on tarkoitettu kaikille karaoke ystäville. Siellä harjoitteleme laulamista Singan karaoketaustoihin. Kurssilla saat ohjausta laulamiseen ja kappaleiden esittämiseen, mikrofoniin sekä äänen käyttöön. Lisäksi saat vinkkejä kehittämiseen laulajana. Kursin hinta sisältää materiaalikustannukset eli karaoketaustat. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110082Su Karaokeaulun kurssi, Myllylahti, lauantai

48,00 € / Ik **La 10.00–15.30** Myllylahden kylätalo 16.9.–18.11.2023 ja 20.1.–16.3.2024 Veikko Juntunen
Kurssilla harjoitellaan karaokeaulua yhdessä ja erikseen. Jokainen kurssilainen asettaa omat kehittämistavoitteensa sekä arviointiperusteet. Kurssille ovat tervetulleita myös aloittavat laulajat. Karaokeauluvalikoimassa on tuhansia biisejä, mistä voi valita omat harjoituskappaleet. Syksyn opetuspäivät: 16.9., 14.10. ja 18.11.2023. Kevään opetuspäivät: 20.1., 17.2. ja 16.3.2024.

110083Su Karaokeaulun kurssi, Myllylahti, sunnuntai

48,00 € / Ik **Su 10.00–15.30** Myllylahden kylätalo 17.9.–19.11.2023 ja 21.1.–17.3.2024 Veikko Juntunen
Kurssilla harjoitellaan karaokeaulua yhdessä ja erikseen. Jokainen kurssilainen asettaa omat kehittämistavoitteensa sekä arviointiperusteet. Kurssille ovat tervetulleita myös aloittavat laulajat. Karaokeauluvalikoimassa on tuhansia biisejä, mistä voi valita omat harjoituskappaleet. Syksyn opetuspäivät: 17.9., 15.10. ja 19.11.2023. Kevään opetuspäivät: 21.1., 18.2. ja 17.3.2024.

110086Su Karokeryhmä lapsille ja nuorille

38,00 € / Ik **To 16.30–18.30**
Ruukinkankaan koulu 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Keränen Heta
Hei sinä 8–12-vuotias laulamisen ja musiikin ystävä! Tule mukaan mukavaan karokeryhmään. Tässä ryhmässä lauletaan yksin ja yhdessä, rohkaistaan toisiamme esiintymään muiden edessä ja pyritään heittämään esiintymispeikko pois harteilta. Ryhmäkerran kesto on 2 tuntia, ja jokaisen tunnin aluksi avaamme ääntä ja venytteleme. Ryhmään ovat tervetulleita kaiken tasoiset laulajat, myös karaokeen ensikertalaiset. Karaoke-taustat tulevat Singa-karaoke-sovelluksen kautta, ja laulajien on mahdollista esittää kappaleita monella eri kielellä. Mukaan tar-

vitset oman vesipullon, mukavat vaatteet ja iloisen mielen. Tässä lauluporukassa raikaa laulu, nauru ja ilo – onnistumisen ja kannustamisen ilo! Kurssimaksuun sisältyy karaokelaitteiden käyttö. Lämpimästi tervetuloa mukaan karaoke maailmaan.

Soitto

111040Su Harmonikka 33,00 € / Ik To 16.00–18.30

Siikaranta Kerhotalo 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Jarmo Haverinen
Harmonikansoittoa kahdessa ryhmässä sekä tarvittaessa yksilölliset tarpeet huomioita ottaen. Ohjelmisto perinteistä viihde- ja tanssimusiikkia sekä kansanmusiikkia nuoteista sekä korvakuulolta harmonikan apulaitteita käyttäen.

111050Su Piano/kitara/basso 33,00 € / Ik Ti 16.30–19.00, To 16.00–18.30

Alvari, Laulurastas ja Karhulanvaara, koulu 5.9.–30.11.2023 ja 9.1.–18.4.2024 Janne Seppänen
Pianonsoiton, kitaran ja basson perustekniikkaa, nuotinlukua ja sointuja. Valmistetaan pienimuotoisia kappaleita esitettäväksi. Sopii myös bändien kosketinsoittajille. Alvarin opetuspäivä tiistai ja Karhulanvaaran opetuspäivä torstai. Opetustunnin pituus 30 min./opiskelijä. Mainitse ilmoittautumisessa lisätietokohdassa haluamasi kurssipaikka.

111060Su Kitaransoitto, yksilöopetus

33,00 € / Ik **Ma 16.00–19.00**
Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka 4.9.–28.11.2023 ja 8.1.–16.4.2024 Jukka Pirttijärvi
Kitaransoiton alkeet. Helppojen kitarakappaleiden soittoa pima-näppäilyteknikalla ja säestystä komppaamalla sointumerkeistä. Soitettavat kappaleet opettajan ja opiskelijoiden valintojen mukaan. Lisäksi opiskellaan musiikin teoriaa. Ei vaadi aikaisempaa osaamista. Valmistetaan pienimuotoisia kappaleita esitettäväksi. Opettaja sopii oppilaan kanssa opetusajan. Opetustunnin pituus 30 min./osallistuja.

111062Su Vapaa säestys pianolla tai kitaralla

33,00 € / Ik **Ti 16.00–19.00** Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Jukka Pirttijärvi
Opetellaan soittamaan tuttuja lauluja sointumerkeistä. Opetuspäivä on tiistai, ja opettaja sopii opetusajan. Opetustunnin pituus 30 min./osallistuja.

Musiikin teoria

111501Su Musiikin teoria ja hahmotus-verkko-opinnot 1 lin kansalaisopisto



Kurssi on tarkoitettu taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän musiikin oppilaille sekä kaikille musiikin teoriasta kiinnostuneille. Kurssilla opiskellaan musiikin teorian alkeita laulaen, soittaen, kuunnellen ja kirjoittaen. Keskeisinä musiikin käsitteinä ovat nuotinkirjoituksen perusteet, melodia, rytmi, soinnut ja esitysmerkinnät.

Ilmoittautuminen kurssille: uusio.pistopalvelut.fi/ii/ 110132 Musiikin teoria ja hahmotus -verkko-opinnot 1 (ilmoittautuminen avautuu 2.8.2023).

Ohjeet ilmoittautumisen yhteydessä: Ilmoita ajantasainen sähköpostiosoitteesi. Jos vanhempi ilmoittaa taidekoulun oppilaan, ilmoita LISÄTIEDOT kohtaan TAIDEKOULU.

Opettajat: Panu Koskela, musiikkipedagogi (AMK) / Tiina Kukkula, musiikkipedagogi (ylempi AMK) / Jaana Soronen, FM ja musiikkipedagogi (ylempi AMK)

Kurssi opiskellaan Peda.net-verkko-oppimisympäristössä annettujen ohjeiden mukaan. Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse ohjeet kurssille. Opettajat arvioivat tehtävät ja antavat palautetta. Lukukauden aikana on ohjausaikoja Teams-yhteydellä, jolloin voi kysyä opettajil-

ta tehtävistä. Verkko-opinnot soveltuvat oppilaille kymmenestä ikävuodesta eteenpäin.

Musiikin teoria ja hahmotus 1 on Meri-Pohjolan opistopiirin taiteen perusopetuksen musiikin oppilaille tarkoitettu maksuton verkko-opintokokonaisuus. Opintokokonaisuuden materiaalin tuottamiseen on saatu avustusta Meri-Pohjolan opistopiirin PSMK-hankkeesta (Opetushallituksen myöntämä hankeavustus). Muille kurssi on maksullinen 42 €, ja kurssimaksu laskutetaan kurssille ilmoittautumisen jälkeen.



TERVEYDENHOITO

Terveystieteet

100020Su Parasta Aikaa -K60-kurssi ikääntyneille

28,00 € / Ik **Ma 14.00–15.30** Alvari, Satakieli 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–8.4.2024 Kati Kovalainen
Kurssin tavoitteena on katsoa omaa elämää, sekä elettyä, nykyistä että tulevaa uudesta näkökulmasta. Pohdimme yhdessä, missä on onnistunut elämässään, mitä vahvuuksia ja voimavaroja on ja minkälaisia unelmia haluaa vielä saavuttaa. Keskitymme hyvän arjen, merkityksellisyyden ja myötätuntoisuuden kaltaisiin asioihin. Kurssi koostuu lyhyistä luento-osioista, itsenäisistä tehtävistä, yhteisestä keskustelusta sekä välitehtävistä kotona tapaamiskertojen välissä.

100030Su Parempaa Arkea – ratkaisukeskeistä näkökulmaa jokapäiväiseen elämään

23,00 € / Ik **Ma 17.30–19.00** Alvari, Kuukeli 11.9.–27.11.2023 ja 15.1.–15.4.2024 Kati Kovalainen
Kurssi on suunnattu erityisesti ruuhkavuosia eläville, työssäkäyville aikuisille. Kurssin tavoitteena on parantaa opiskelijan selviytymistä arjen haasteiden keskellä; kehittää ongelmanratkaisukykyä ja myönteistä ajattelua sekä tukea pienissä konkreettisisä muutoksissa, jotka lisäävät jaksamista ja hyvinvointia käytännössä. Keskitymme riittävän hyvän, merkityksellisyyden ja myötätuntoisuuden kaltaisiin asioihin. Kurssi koostuu lyhyistä luento-osioista, itsenäisistä tehtävistä, yhteisistä keskusteluista sekä välitehtävistä kotona tapaamiskertojen välissä. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

KIELET

Englanti

401005Su Englanti jatko 2 (taso A1-A2)

28,00 € / Ik **Ti 17.00–18.30**
Ruukinkankaan koulu 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Terhi Ronkainen
Englannin kurssi noin kaksi vuotta opiskelleelle tai vanhoja taitojaan kertaavalle. Taitotaso A1-A2. Tervetuloa myös uudet opiskelijat! Oppikirja Everyday English 2 kappaleesta 6 alkaen. (Oppikirjaa voi myös tiedustella lainaan kirjastosta.)

401007Su Everyday English 3 (taso A2), etäkurssi (1,5 op)

28,00 € / Ik **Ke 17.00–18.30**
Verkkokurssi 6.9.–29.11.2023 Kirsi Korkealehto
Tämä kurssi on englannin kielen A2-tason etäkurssi. Kurssi sopii opiskelijoille, jotka haluavat kerätä peruskielioppirakenteita ja oppia niitä lisää. Kurssilla harjoitellaan erilaisia kielenkäyttötilanteita sekä jatketaan tutustumista perusrakenteisiin sekä laajennetaan sanastoa ja hiotaan ääntämistä. Etäopiskelu tapahtuu Zoom-yhteydellä Peda.net-verkko-oppimisympäristössä. Opiskelijä tar-

vitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Tietokoneella tulee olla myös web-kamera ja mikrofoni. Kurssikirjana on Everyday English 3 (Anni Holopainen, Christine Silventoinen), jonka opiskelijat hankkivat itse. ✓

401009Su Englanti, jatko (taso B1) 28,00 € / Ik **Ti 15.00–16.30** Ruukinkankaan koulu, luokka B2 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Soili Käsälä Englantia noin peruskoulun tason opiskelijoille ja kertaajille rauhalliseen tahtiin oppikirjaa käyttäen. Aihepiirejä mm. historia, teatteri ja matkustaminen. Kieliopin puolella kerrataan ja syvennetään rakenteiden hallintaa. Oppikirja: Everyday English 5, jatketaan unit 4 eteenpäin (oppikirja ei kuulu kurssin hintaan).

401011Su Englanti 6 (taso B1), etäkurssi (1,5 op) 28,00 € / Ik **Ke 18.30–20.00** Verkko-opetus 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–3.4.2024 Kirsi Korkealehto



Tämä kurssi on englannin kielen B1-tason etäkurssi. Kurssi sopii opiskelijoille, joille englannin peruskurssit ovat jo tuttuja. Kurssilla kertaamme rakenteita ja laajennamme sanavarastoa, keskittyen erityisesti vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Etäopiskelu tapahtuu Zoom-yhteydellä Peda.net-verkko-oppimisympäristössä. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Tietokoneella tulee olla myös web-kamera ja mikrofoni. Kurssikirjana on Stepping Stones 1 (Liisa Huhtala-Halme, Nanna Qvist, Penelope Roux), joka sopii jatkoksi Everyday English 5-kirjan jälkeen. Opiskelijat hankkivat oppikirjan itse. ✓

Venäjä

402030Su Venäjä, jatko 28,00 € / Ik **To 17.00–18.30** Ruukinkankaan koulu, luokka B2 7.9.–7.12.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Olga Lehto Venäjän kielen jatkoryhmä pohjatiedot osaaville. Kurssilla jatketaan rennolla otteella tutustumista kieleen, vahvistetaan jo opittua ja harjoitellaan puhetilanteita. Oppikirja: Kafe Piter 2 (Kpl 8–12). Taitotasoa A2.

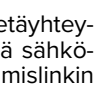
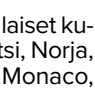
Espanja

403010Su Matkailuespanjan alkeiskurssi etänä 17,00 € **Ma 19.00–20.30, Ti 19.00–20.30, Ke 17.00–18.30, To 17.00–18.30** Verkko-opetus 27.–30.5.2024 Anna Kaisa Puhakka Kurssi lähtee aivan alkeista ja etenee rauhallisesti. Opiskelemme matkailijan sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, lukusana, kahvilassa, ostoksilla. Kurssi toteutetaan verkossa Teams-ohjelmalla, mutta opiskelijan ei välttämättä tarvitse asentaa ohjelmaa omalle koneelle. Opettaja lähettää kokoomansa materiaalin opiskelijoille sähköpostitse. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää opiskelumateriaalin ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta ei vaadita. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! ✓

HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS

Historia

510000Su Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja (1 op) 30,00 € / koko luentosarja Alvari, Satakieli 5.9.2023–2.4.2024 Kati Kovalainen Luentosarja monarkiasta ja historiasta kiinnostuneille. Luentosarjan aikana käsitellään eurooppalaiset kuningashuoneet: Iso-Britannia, Ruotsi, Norja, Tanska, Hollanti, Belgia, Espanja, Monaco, Luxemburg ja Liechtenstein. Luennoille voi osallistua myös etäyhteyden välityksellä. Opettaja lähettää sähköpostitse ilmoittautuneille osallistumislinkin



ohjeineen. Kurssimaksu 30 € koko luentosarjasta. Erikseen ilmoittautuen yksittäisille luennoille 6 €/luento. ✓

510001Su Iso-Britannia: Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 5.9.2023 Kati Kovalainen ✓

510002Su Ruotsi: Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 3.10.2023 Kati Kovalainen ✓

510003Su Norja: Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 7.11.2023 Kati Kovalainen ✓

510004Su Tanska: Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 5.12.2023 Kati Kovalainen ✓

510005Su Hollanti: Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 9.1.2024 Kati Kovalainen ✓

510006Su Belgia: Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 6.2.2024 Kati Kovalainen ✓

510007Su Espanja: Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 12.3.2024 Kati Kovalainen ✓

510008Su Pienet ruhtinaskunnat: Monaco, Luxemburg, Liechtenstein; Eurooppalaiset monarkiat – historia, nykyisyys, tulevaisuus -luentosarja 6,00 € / luento **Ti 17.30–19.30** Alvari, Satakieli 2.4.2024.2023 Kati Kovalainen ✓

TIETOTEKNIikka, VIESTINTÄ, MEDIA-TAIDOT, ROBOTIIKKA

Tietokoneen käyttö

340015Su Tietokone tutuksi, Alvari 38,00 € / Ik **To 15.30–17.00** Alvari, Hiirihaukka 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Aleksandra Juntunen Tällä kurssilla keskitymme tietokoneen käytämisen perusteisiin; miten ohjelmissa liikutaan, mitä toimintoja ja ohjelmia tietokoneelta löytyy, mitä ovat apuohjelmat, kuinka tallennetaan jne. Opettelemme tietokoneen sisällön hallintaa resurssienhallintaohjelman avulla. Harjoittelemme sähköpostin käyttämistä sekä internetin käyttöä asiointiin ja tiedonhakuun. Tutuksi tulevat myös digikuvien siirtäminen, käsitteleminen ja tallentaminen. Aiheet voivat olla osittain myös kurssilaisten toiveitten mukaisia.



340021Su Tietokone tutuksi, Myllylahti 33,00 € / Ik **Ke 16.30–18.00** Myllylahden kylätalo 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Aleksandra Juntunen Tällä kurssilla keskitymme tietokoneen käytämisen perusteisiin; miten ohjelmissa liikutaan, mitä toimintoja ja ohjelmia tietokoneelta löytyy, mitä ovat apuohjelmat, kuinka tallennetaan jne. Opettelemme tietokoneen sisällön hallintaa resurssienhallintaohjelman avulla. Harjoittelemme sähköpostin käyttämistä sekä internetin käyttöä asiointiin ja tiedonhakuun. Tutuksi tulevat myös digikuvien siirtäminen, käsitteleminen ja tallentaminen. Aiheet voivat olla osittain myös kurssilaisten toiveitten mukaisia.



341069Su Visuaalinen viestintä -opintokokonaisuus (1 op) 17,00 € Alvari, Hiirihaukka 23.8.–25.10.2023, 21.2.2024 Veera Tavila Visuaalinen viestintä -opintokokonaisuus koostuu kolmesta eri kurssista: 1/3: Visuaalisen



viestinnän perusteet, 2/3: Canva ja 3/3: TikTok, Instagram ja Facebook.

Voit ilmoittautua koko opintokokonaisuudelle tai vain osalle osakursseista.

Visuaalisen viestinnän kurseille voi osallistua myös etäyhteyden välityksellä. Opettaja lähettää sähköpostitse osallistumislinkin ohjeineen ennen kurssin alkua. ✓

341070Su Visuaalinen viestintä 1/3 – Visuaalisen viestinnän perusteet 6,00 € **Ke 17.00–19.30** Alvari, Hiirihaukka 23.8.2023 Veera Tavila Mitä on visuaalinen viestintä? Kolmiosaisen kurssin ensimmäisellä kerralla tutustutaan visuaalisen viestinnän perusteisiin, tehokkeisiin ja käyttötarkoituksiin. Kurssi on tarkoitettu visuaalisen viestinnän perusteista kiinnostuneille. Esimerkiksi yrittäjille, hankkeiden ja projektityössäns somea hyödyntäville ja tiimien viestinnästä vastaaville henkilöille. ✓

341071Su Visuaalinen viestintä 2/3 – Canva 6,00 € **Ke 17.00–19.30** Alvari, Hiirihaukka 25.10.2023 Veera Tavila Visuaalinen viestintä -kurssikokonaisuuden toisella kerralla opit käyttämään maksuttoman Canvan perusversion ominaisuuksia sujuvasti ja laajasti. Osaat tehdä erottuvia ja mieleenpainuvia esitteitä, some- ja lehtimainoksia. Tutustumme Canvaan sekä tietokoneella että mobiilissa. Millaiset kuvat ja grafiikat puhuttelevat somessa? ✓

341072Su Visuaalinen viestintä 3/3 – TikTok, Instagram ja Facebook 6,00 € **Ke 17.00–19.30** Alvari, Hiirihaukka 21.2.2024 Veera Tavila Visuaalinen viestintä -kurssikokonaisuuden kolmannella kerralla tutustutaan sovellusten käyttöön markkinoinnissa. Miten paikalliset yritykset, yhdistykset ja muut tekijät näkyvät somessa? Miten somealustoja käytetään? Miten asiakas löytää somekanavasi. ✓

Viestintä, mediataidot

341030Su Digimaailma tutuksi venäjänkielisenä 28,00 € / Ik **To 17.30–19.00** Alvari, Hiirihaukka 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Aleksandra Juntunen Kurssi on tarkoitettu aikuisille ihmisille, jotka haluavat oppia rohkeasti käyttämään älylaitteita, kuten älypuhelimia, tabletteja, tietokoneita ja muita laitteita.



341043Su Digiopastus Suomussalmella **Ma 15.30–16.15** Suomussalmen kirjasto 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Aleksandra Juntunen **ILMAINEN** Tervetuloa maksuttomaan digiopastukseen! Tarjolla henkilökohtaista opastusta älypuhelimien, tietokoneen ja tabletin käyttöön sekä ongelmatilanteiden selvittämiseen. Tutustumme kevään aikana lisäksi netin digitaalisiin hyötypalveluihin.

341051 Digivalokuvaus 33,00 € **Ti 17.00–19.30** Alvari, Hiirihaukka 5.9.–28.11.2023 Mikko Turunen Kurssi sopii kaikille digivalokuvauksesta kiinnostuneille, joilla on käytössä kamera, joka soveltuu monipuoliseen valokuvaukseen eli kamerassa on säätömahdollisuuksia. Kurssilla opiskellaan digivalokuvauksen perusasioita niin, että osallistuja pystyy käyttämään käytössä olevaa kamerakalustoaan mahdollisimman monipuolisesti haastavissakin kuvaustilanteissa. Kuvauskohteina ovat lähiympäristön luonto ja maisemat eri vuodenaikoina sekä jopa Linnunrata ja revontulet olosuhteiden niin salliessa. Myös henkilökuvaukseen voidaan perehtyä. Kurssin kahdella ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla 5.9. ja 12.9. tutustumme kurssin sisältöön, käytössä olevaan kalustoon, valokuvauksen perusteisiin ja sovimme tarkempia ajankohtia ulkokuvauksille. 15.9. on tarkoitus kuvata Taiteiden yön tapahtumia ym. Loput kokoon-tumiskerrat sovimme erikseen. Oma digitaalinen järjestelmäkamera ja sen asetusten hallitseminen antaisi kurssista parhaan hyödyn, mutta kurssille voi osallistua ilman kameraakin.



341052Su Luontokuvailta **Ti 18.00–19.00** Teatteri Retikka 28.11.2023 Hannu Huttu Erä- ja luontokuvaaja Hannu Huttu näyttää videon ja kuvia sekä kertoo niiden synnystä. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Mahdollisuus kysymysten esittämiseen ja keskustelulle.



KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS

Maa- ja metsätalous

521006Su Oman pihan suunnittelu. Pihan suunnittelun ja rakentamisen peruskurssi (1 op) 23,00 € **La 10.00–16.00, Su 10.00–15.00** Alvari, Kuukkeli 9.–10.9.2023 Maisemasuunnitteluhortonomi (amk), YTM Tarja Takala-Hotti



Kurssi on tarkoitettu uuden tai olemassa olevan pihan omistajalle. Opit suunnittelemaan puutarhan eri alueiden ja toimintojen yhteensovittamista sekä kasviviltojen tekemistä. Kurssilla perehdytään suunnitelman tekemiseen päätyen lopulta pihaluonnokseen joko käsin piirrettyä tai digitaalisen suunnitteluohjelman avulla. Tutustutaan pihatyyliin, väriteemoihin, muotoratkaisuihin, kasvualustoihin ja pihan rakenteiden tekemiseen. Ota mukaan asemapiirros tai oma piirros tontista sekä valokuvia pihasta ja talosta, viivoitin ja maustinpanovälineet. Opettajalta saat kurssimateriaalin. Kurssin ensimmäisenä päivänä tietoperustaisen opetuksen avulla aloitetaan oman pihan luonnostelu, jota voi jatkaa kotona. Seuraavana päivänä jokainen saa myös henkilökohtaisen ohjausajan pihasuunnitelman tekemiseen. Suunnittelussa huomioidaan kierrätysmateriaalien käyttö, vieraista kulttuureista oppiminen, luonnonmukainen kompostointi ja pihan käyttäjän hyvinvoinnin lisääminen. Tältä kurssilta on mahdollista saada osaamisperusteisuuden mukaisesti opintopisteitä: 1 op. Kurssille voi osallistua myös ilman arviointia.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Maalaus ja piirustus

Kuvataiteen intensiivisillä viikonloppukurseilla opetellaan öljy-, akryyli-, tussi- ja akvarellimaalausta sekä hiili- ja pastellipiirustusta.

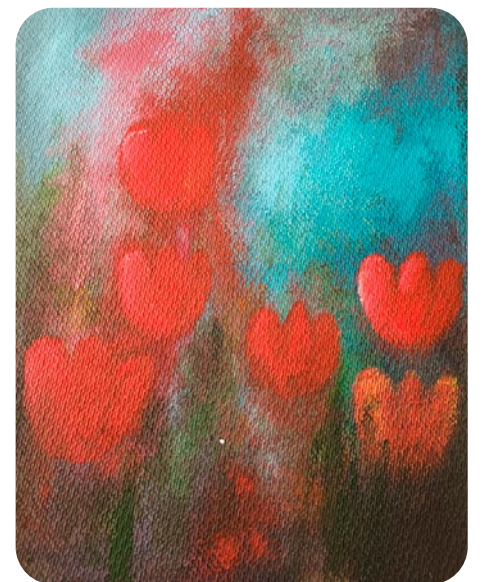
130010Su Kuvataiteen viikonloppukurssi 33,00 € **Pe 17.30–21.00, La 10.00–17.30, Su 10.00–17.30** Alvari, Uunilintu 1.–3.12.2023 Jaakko Heikkinen

130011Su Kuvataiteen viikonloppukurssi 33,00 € **Pe 17.30–21.00, La 10.00–17.30, Su 10.00–17.30** Alvari, Uunilintu 1.–3.3.2024 Jaakko Heikkinen

130012Su Puumaalaus, kansanmaalaus puulle, Suomussalmi 43,00 € **Ti 10.30–13.00** Alvari, Kuukkeli 5.9.–28.11.2023 Irina Shagidulina



Kurssilla opettelemme puun koristeaalauksen taitoja, tutustumme kansanmaalauksen tekniikoihin, opimme piirtämään kukkia, lintuja, eläimiä, ihmisiä kansantyyliin sekä luumme koristeellisia sisustusesineitä. Pidämme hauskaa luovassa seurassa ja järjestämme kurssitoista näyttelyä. Ei vaadi erityisiä taitoja. Ikä 15+



Maalaus: Leena Juntunen

130014Su Kalligrafia, Suomussalmi 43,00 € / Ik
Ti 13.30–15.00 Alvari, Kuukkel
5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024
Irina Shagidulina



Kalligrafia eli korutekstaus tai kaunokirjoitustaide on kauniin käsin kirjoittamisen taiteenala. Kalligrafian peruskurssi sopii kaikille kalligrafian taidoista kiinnostuneille. Kurssilla opimme allekirjoittamaan kalligrafisesti kirjoitettuja kortteja. Kokeilemme piirtämistä kynällä, siveltimellä ja tussilla. Opimme klassisia ja moderneja fontteja, luomme oman fontin sekä luomme taulun omalla fontilla. Teemme myös kauniita joulukortteja. Kurssilla ei vaadita erityisiä taitoja. Ikä 15+

130016Su Akvarellikukat, Suomussalmi 43,00 € / Ik
Ti 15.30–18.00 Alvari, Kuukkel
5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024
Irina Shagidulina



Kurssilla opimme maalaamaan kukkia vesiväreillä eli akvarellimaaleilla. Käytämme erilaisia maalausvälineitä ja -tekniikoita. Tutkimme väripalettia ja kokeilemme värin sekoittamista sekä soveltamista eri tavoin. Opiskelemme sommittelun perusteet. Tutkimme kukkien rakennetta. Piirrämme kukkia luonnosta, valokuvista, mielikuvituksesta. Luomme maalauksia omaan sisustukseen tai lahjaksi. Tällä kurssilla meillä on mukava olla yhdessä! Järjestämme maalauksistamme näyttely. Kurssilla ei vaadita erityisiä taitoja. Ikä 15+

130018Su Itämainen mustemaalaukset, Suomussalmi 43,00 € / Ik
Ti 10.30–13.00 Alvari, Kuukkel
9.1.–9.4.2024 Irina Shagidulina



Kurssilla opiskelemme mustemaalauksen itämaisia perinteitä. Harjoittelemme riisipaperille maalaamista ja piirrämme perinteisiä itämaisten maalauksen esineitä. Sovellamme näitä tekniikoita paikalliseen esineeseen. Maalaamme lampunvarjostimen. Luomme useita maalauksia kiinalaisella Sumi-e-tekniikalla. Ei vaadi erityisiä taitoja. Ikä 15+

Muu kuvataide

131601Su Taiteilupaja (S) 33,00 € / Ik
Ti 9.00–11.30 Alvari, Uunilintu
5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024
Leena Juntunen

Taiteilupajassa voit kokea taiteen tekemisen ilon ja pääset kokeilemaan erilaisia kuvan tekemisen muotoja. Kurssilla on käytössä akryyli-, guassi- ja akvarellimaalit sekä linovärit, lyijy- ja värikynät sekä kuiva- ja öljypastellivärit sekä niihin soveltuvat paperit ja alustat. Pääset kokeilemaan oman mieltymyksen mukaan esim. gelli- ja linopainantaa tai perinteistä maalaamista ja piirtämistä. Tämä on matalan kynnyksen kurssi, joka sopii kaikille ja jossa voi tehdä myös savitöitä ja esimerkiksi paperimosaiikkia. Tämä on opintotetelikkurssi (S). Voit osallistua opintotetelikkurssille, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintotetelin toiselle kurssille maksamalla kurssimaksun 33 €. Opintotetelitä myönnetään yksi/henkilö/ik.

1316015Su Pisanka – pääsiäismunia vahatekniikalla 27,00 € / Ik
Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.30
Alvari, Kuukkel 26.–27.1.2024
Ulla Parviainen



Slaavilaisia koristeltuja munia kutsutaan nimellä pisanka. Pisankamunat kuuluivat erityisesti Ukrainassa kansan jokapäiväiseen elämään syntymästä kuolemaan. Niihin maalattujen symbolien avulla on toivotettu hyvää elämää, hyvää satoa ja suojelusta pahalta. Kurssilla tutustutaan perinteisiin ukrainalaistyylisiin pisankamunien malleihin ja niiden symboliikkaan. Kurssilla maalataan pääsiäismunia vahatekniikalla malleista. Voit myös itse antaa mielikuvituksen lentää ja luoda omia malleja. Menetelmä on helppo ja tuloksena tulee kauniita ja ihastuttavia pääsiäismunia. Kurssi sopii kaikille asiasta kiinnostuneille yli 12-vuotiaille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla opetellaan vahakoristeluun tarkoitettua erikoistyökalan kitskan käyttöä ja tehdään kaksivärisiä koristeluja. Toisella kokoontumiskerralla valmistetaan upeita monivärisiä pisankamunia. Materiaalit ja välineet saat käyttöösi opistolta. Kurssimaksu sisältää materiaalikulut. Mukaan tarvitet vain kertakäyttökäsineitä ja talouspaperirullan.

Keramiikka

132001Su Keramiikan alkeita lapsille 67,00 € / Ik **To 15.15–17.15** Alvari, Uunilintu 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Leena Juntunen
Opitaan keramiikan perustaitoja, muotoilun perusteita ja tavallisimpien käsityövälineiden käyttöä. Käsinnäkötekniikat, koristelun ja lasittamisen alkeet, teematyöskentelyä. Kurssimaksuun sisältyy lasten savimaksu.

132012Su Keramiikkaa syventävästi 43,00 € / Ik
Ma 17.30–20.00 Alvari, Uunilintu 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024
Leena Juntunen



Kurssi on tarkoitettu keramiikan alkeet jo osaaville. Kurssilla opitaan soveltamaan keramiikan tietotaitoa suunnittelussa, esineen valmistamisessa ja kehitetään omaa ilmaisu- ja lasittamisen taitoja omien mieltymysten mukaan koriste- ja käyttöesineitä. Työskentelyn painopiste keraamisissa veistoksissa ja reliefeissä.

132022Su Keramiikkaa aamuvirkuille 43,00 € / Ik
Ke 9.00–11.30 Alvari, Uunilintu 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024
Leena Juntunen



Perustason kurssille voivat osallistua keramiikkaa jo aiemmin harrastaneet ja harrastuksen aloittavat. Jo harrastaneet keskittyvät opittujen keraamisten taitojen ja itseilmäyksen kehittämiseen yksilöllisessä ohjauksessa. Aloitteijat opastetaan keramiikan perustaitojen ääreen; opetellaan käsinnäkö-, pintakäsittely-, koristelutekniikat sekä työkalujen ja lasitteiden käyttö. Kurssilla tehdään omien mieltymysten mukaan koriste- ja käyttöesineitä omien suunnitelmien mukaan.

132024Su Keramiikan alkeita kaikenikäisille 43,00 € / Ik
To 17.30–20.00 Alvari, Uunilintu 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024
Leena Juntunen



Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille keramiikkaharrastuksen aloittaville opiskelijoille. Kurssilla opetellaan keramiikan perustaitoja; käsinnäkötekniikoita, koristelu- ja pintakäsittelytekniikoita sekä lasitteiden käyttöä. Tutustutaan tarvittaviin käsityövälineisiin ja niiden käyttöön sekä opitaan tuntemaan polttoprosessin vaiheet. Kurssilla valmistetaan sekä käyttö- että koriste-esineitä makkara- ja levytekniikalla sekä muotteja apuna käyttäen. Opitaan soveltamaan perustekniikoita itse suunniteltuihin esineisiin. Kurssille voivat osallistua myös alkeet jo oppineet syventämään keramiikan käsittelyn tietotaitoa.

132050Su Rakua ja muita savustusmenetelmiä 33,00 € / Ik **La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00** Alvari, Uunilintu 20.4.–5.5.2024 Ulla Harju

Kurssilla perehdytään laajasti erilaisiin raku- ja savustusmenetelmiin. Töiden muotoilu ja menetelmiin tutustuminen tapahtuu ensimmäisenä viikonloppuna (20.-21.4.), jolloin voi myös tehdä tarvittavat kiillotukset. Toisena viikonloppuna töiden poltto ulkona kaasuuunilla (4.–5.5.) jolloin käytämme raku-lasitteita, obvaraa, naked rakuu, höyhentekniikkaa ym. Lopputulokset ovat kiehtovia ja täysin erilaisia kuin sähköuunissa poltetut.

Posliininmaalaukset

133001Su Posliininmaalaukset 43,00 € / Ik
Ti 17.30–20.00 Alvari, Uunilintu 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024
Riitta-Liisa Moilanen

Ryhmä sopii sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille. Perustekniikoiden opiskelua, omia ja yhteisiä aiheita.

KÄDEN TAIDOT

Ompelu

200014Su Tekstiilityö, torstaiamu 43,00 € / Ik **To 9.30–12.00** Alvari, Kehääjä 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024
Kaija Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Kurssilla voi suunnitella ja kirjoa reki-

peittoja sekä ommella nahkaa ja tilkkutöitä. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimaksuun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi. Opiskelijat hankkivat omat materiaalinsa.

200016Su Tekstiilityö, torstai-ilta 43,00 € / Ik **To 16.30–19.00** Alvari, Kehääjä 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024
Kaija Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Kurssilla voi suunnitella ja kirjoa reki-peittoja sekä ommella nahka- ja tilkkutöitä Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimaksuun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi. Opiskelijat hankkivat omat materiaalinsa.

200018Su Tekstiilityö, perjantai 43,00 € / Ik **Pe 9.30–12.00** Alvari, Kehääjä 8.9.–11.2.2023 ja 12.1.–19.4.2024
Kaija Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Kurssilla voi suunnitella ja kirjoa reki-peittoja sekä ommella nahka- ja tilkkutöitä. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimaksuun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi. Opiskelijat hankkivat omat materiaalinsa.

200040Su Onnistumisen iloa ompelusta 23,00 € / Ik **La 9.00–15.00** Alvari, Kehääjä 16.9.–18.11.2023 ja 27.1.–23.3.2024
Kaija Keränen

Tule ompelemaan sopivia vaatteita vauvalle tai vaikka vaarille. Kurssilla voit ommella trendikkäitä vaatteita trikoosta tai muusta haluamastasi kankaasta. Ommeltavat tuotteet voivat olla vaatteita arjesta juhlaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimaksuun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi. Tapaamiset noin kerran kuussa: Opiskelijat hankkivat omat materiaalinsa.

200050Su Antiikkinalle, Suomussalmi 33,00 € / Ik **Ti 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00** Alvari, Kehääjä 12.9.–22.10.2023 Hannele Karppinen

Kurssilla valmistetaan perinteinen antiikkinalle tai kaniini. Valmistustapa on samanlainen kuin 1900-luvun ensimmäisillä nal-lehahmoilla. Työ ommellaan käsin aidosta mohairkankaasta ja täytetään puulastulla. Pää ja raajat nivelletään liikkuviksi ja silmiksi hahmo saa aidot lasisilmät.

Kurssi soveltuu sekä aloitteleville että jatkaville opiskelijoille. Materiaaleihin ja tarvikkeisiin perehdytään ensimmäisellä kokoontumiskerralla ti 12.9.2023 klo 17.00–19.30, jolloin tehdään tarvikkeiden yhteistilaus. Materiaalikustannukset alk. 45 € riippuen hahmon koosta ja mohairkankaan laadusta.

Kudonta ja käsityöt

Kankaankudonnan kurseilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Kerrataan kudonnan perusasioita, tutustutaan erilaisiin kudontamateriaaleihin, opetellaan laskemaan materiaalien menekkiä sekä rakentamaan kangas alusta loppuun. Opiskelijat tekevät omia ja yhteisiä loimia sekä hankkivat omat kudontamateriaalinsa. Kurseille hyväksytään yksi kaikukortti.

210001Su Kankaankudonta, Kutomo 43,00 € / Ik **Ma 10.00–12.30**
Kunnantalo, Kutomo 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Sinikka Keränen

210005Su Kankaankudonta, Punomo 43,00 € / Ik **Ma 16.30–19.00**
Kunnantalo, Punomo 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Sinikka Keränen

210007Su Kankaankudonta, Kalevan Palvelutuvat 43,00 € / Ik **To 16.30–19.00**
Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (kudontatila) 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Sinikka Keränen

220020Su Käsityöt, Näljänkä 43,00 € / Ik **Ke 10.00–12.30** Näljänkä, Villa Anmara (ent. kirkko) 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Sinikka Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin kuten makramee, virkkaus ja neulonta. Lisäksi askarrellaan erilaisia koristeita.

220022Su Käsityöt, Alavuokki 43,00 € / Ik **Ti 14.30–17.00**

Alavuokki Kylätalo 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Sinikka Keränen
Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Lisäksi voit ommella uutta, korjata vanhaa, solmeilla makrameeta ja mahdollisuuksien mukaan tutustua muihinkin käsityötekniikoihin.

220024Su Käsityöt, Ruhtinan Pirtti 43,00 € / Ik **Ke 15.30–18.00** Juntusranta Ruhtinan Pirtti 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Sinikka Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin kuten makramee, virkkaus ja neulonta. Lisäksi askarrellaan erilaisia koristeita.

220026Su Käsityöt, Pyykkölä 43,00 € / Ik **Ti 11.00–13.30**

Pyykkölä koulu 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Sinikka Keränen
Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Lisäksi voit ommella uutta, korjata vanhaa, solmeilla makrameeta ja mahdollisuuksien mukaan tutustua muihinkin käsityötekniikoihin.



Muu tekstiilityö ja askartelu

230001Su Modernit himmelit
17,00 € Pe 17.00–20.00,
La 10.00–16.00 Alvari, Kehrääjä
17.–18.11.2023



Leila Kyngäs-Teeriniemi
Valmista talven pimeyteen upeita moderneja tai perinteisempiä himmeleitä. Opettajalta voi ostaa askartelupillejä himmelin tekoon. Opiskelija voi itse kerätä halutessaan järvi-ruokoa/rytiä himmelimateriaaliksi.

230003Su Lusikasta luotua
17,00 € Pe 17.00–20.00,
La 10.00–16.00 Ruukinkankaan
koulu, teknisentyn luokka



16.–17.2.2024 Leila Kyngäs-Teeriniemi
Kierrätä kauniit hopea- ja alppakalusikat uusiksi korusiksi tai valmista teräsaterimista tuulikello. Voit valmistaa kurssilla esim. korvakoruja, sormuksia ja rannekoruja. Kurssille tarvitset omia hopea- tai alppakalusikoita. Opettajalla on hopealankoja myytävänä kurssilla tehtäviin töihin. Voit käyttää myös koruihin omia vanhoja hopeakorun osia.

230010Su Neulekurssi, Suomussalmi
33,00 € / lk Ma 17.00–19.30

Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka
4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024
Mirkka Eskelinen
Kurssilla opetellaan monipuolisesti neuletekniikoita. Jokaisella kerralla esitellään jokin neulontatekniikka tai tapa, jota harjoitellaan yhdessä esim. erilaiset silmukoiden luontitavat, kavennukset, lisäykset, päätteily, steekkaus, looppaus, silmukointi ja silmukoiden jäljentäminen. Lisäksi jokainen kurssilainen suunnittelee ja neuloo oman työn, joka voi olla esim. kaarrokeneulepaita (islantilainen villapaita), sukat, lapaset tai pipo. Kurssi soveltuu niin aloitteleville kuin kokeneillekin neulojille.



230027Su Varrasvirkkaus 23,00 €
Pe 17.00–20.30, La 10.00–15.30,
Su 10.00–15.30 Alvari, Kehrääjä
8.–10.9.2023 Liisa Lauronen



Kurssilla tutustutaan varrasvirkkaustekniikkaan ja valmistetaan varrasvirkkauksella erilaisia asusteita. Varrasvirkkauksessa vartaan ympärille kiepautetaan lanka, joka yhdistetään virkkuukoukulla. Opettajalta saa kurssin ajaksi käyttöön vartaan. Omat langat (villalanka) ja virkkuukoukku mukaan. Lisätietoja opettajalta p. 0505205100. Kausikortti käy tälle kurssille.

230031Su Jouluihin makrameekurssi
23,00 € La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30
Alvari, Kehrääjä 25.–26.11.2023

Olga Kannoeva
Tule oppimaan makrameeta solmimalla jouluisia koristeita lahjaksi tai kotiin. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssin aikana ehdit solmia useita pieniä koristeita kuten joulukuusi, tähti tai joulukoriste. Materiaalikustannukset noin 3–15 € / työ, maksetaan opettajalle.

230033Su Pöllö makrameetekniikalla, Suomussalmi 23,00 €
La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30
Alvari, Kuukki 10.–11.2.2024



Olga Kannoeva
Tule tekemään pöllö tai huuhkaja makrameetekniikalla. Aiempaa kokemusta makrameetekniikasta ei tarvita. Kurssin aikana ehtii tehdä parikin lintua! Tarvikemaksu maksetaan kurssin aikana opettajalle. Ma-

teriaalin hinta on 10–15 € / lintu. Lintuun voi käyttää myös itsekerättyjä luonnonoksia pituudeltaan n. 20 cm. Materiaalia on ostettavissa opettajalta.

230050Su Kehräyskurssi
28,00 € Pe 16.00–21.00,
La 9.00–14.00 Ruukinkankaan
koulu, tekstiilityön luokka
6.–14.10.2023 Maarit Leinonen



Vuoden 2023 käsityötekniikka on kehräys. Haluaisitko kutoa tai neuloa itse kehrätyillä langoilla? Tule kehräyskurssille, niin opit kehräämään lampaanvillaa tai esimerkiksi oman lemmikin karvoja. Kurssi sopii aloittelijalle tai voit tulla myös syventämään ja vahvistamaan jo olemassa olevia kehräystaitojasi. Kurssilla opetellaan ja harjoitellaan kehräämään rukiilla ja värttinällä esim. lampaanvillaa, koirankarvaa ym. eläinperäisiä karvoja sekä tutustutaan pellavan ja nokkosen kehräämiseen. Opitaan lajittelemaan villat ja karvat sekä karstaamaan ne kehräämistä varten. Kehratään ja kerrataan säikeet langaksi sekä viimeistellään lanka. Tutustutaan rukiin huoltoon ja kehräyksen historiaan. Tehdään perinteestä elävää ja nautitaan kehräämisestä. Oppilailla tulisi olla omat työvälineet; rukki tai värttinä sekä karvat. Opettajalla on lainata muutamia välineet, ei riitä kaikille. Opettajalla on eläinkuituja ja pellavaa kokeiltavaksi. Nokkonen on kerättävä ja kuivattava oppilaan itse, tästä opettaja antaa kurssilaisille ohjeet ennen kurssin alkua.

230065Su Havu- ja risukranssikirssi, Suomussalmi 23,00 € La 9.00–17.00,
Su 9.00–16.00 Kirkonkylän koulu,

kasvihuone 11.–12.11.2023 Seija Heikkinen
Kurssilla opitaan valmistamaan risuista tai havuista kransseja, sydämiä ja palloja. Materiaalien keruuohjeita saa opettajalta ja kaikkia materiaalia (nauhoja, koristeita, sidontalankoja ym.) on myös ostettavissa kurssipaikalta. Ota mukaan oksasakset ja käsineet. Keruuohjeet: Materiaalien keruu luonnollisesti metsänomistajan luvalla, luontoa kunnioittaen! Kuusen oksia valoisalta paikalta, pellon reunat, teiden varret: kerää tuuheita, hyvännäköisiä oksia noin 30 cm:n mittaisia sivuversoja, ja oksan latvoja hyvässä kasvussa olevista puista. (pitempiä silloin, jos valmistaa, jonkun ison työn) Katajan oksia napsi sieltä täältä sivuversoja, Puolukan varpuja, mustikan varpuja, variksenmarjan varpuja, liekoja, kuusen ja männyn käpyjä, lehtikuusen oksia, sammalta, jäkälää yms. Materiaalia menee yllättävän paljon! Keruun voi aloittaa jo lokaan puolella, riippuu miten kelit jäähtyvät. Säilytä havut, varvut ja sammaleet, ulkotilassa; kylmässä varastossa hiiriltä suojatussa paikassa. Kävyt voisi kuivattaa, jos haluaa niiden olevan auki. Lisätietoja saa soittamalla 0400 251251. Terkuin Seija

Turkistyö

231001Su Turkis- ja nahkaompelu
48,00 € / lk La 10.00–16.00,
Su 10.00–16.00 Alvari, Kehrääjä
23.9.–5.11.2023 ja 16.3.–14.4.2024

Tyne Meriläinen
Tule muodistamaan vanha turkki! Kurssilla työstetään asusteita nahasta ja turkiksesta. Opitaan kaavojen valmistusta, leikkausta, ompelua ja viimeistelyä. Sopii myös vasta-alkajille. Syksyn kokoontumispäivät: la ja su 23.–24.9., 30.9.–1.10. ja 4.–5.11.2023. Kevään kokoontumispäivät: la ja su 16.–17.3., 6.–7.4., 13.–14.4.2024.

Kengänvalmistus ja muut nahkatyöt

2350001Su Kengänvalmistuksen kurssi 43,00 € / lk

Ke 17.30–20.00 Alvari, Kehrääjä
6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024

Suutari Harri Mikkonen
Kurssilla valmistetaan suutarin opissa erilaisia nahkajalkineita jalkojen mitat huomioiden. Vaihtoehtoja ovat maiharit, parkkinahkapistokkaat, bootsit, huopavuorisaappaat, lapikkaat huopavuorella joko koneomeltuina tai perinteisesti käsin ommeltuna. Kengänvalmistuksen työvaiheita ovat muun muassa jalkojen mittaus ja lestien muotoilu, mallin suunnittelu ja valmiskaavojen muokkaus, päällisten valmistus, päällisten pinnaus lestille, pohjitus ja viimeistely. Kurssimaksun lisäksi materiaalikustannukset alkaen 60 € kengän tyypistä riippuen. Kengät voi valmistaa myös kierrätysmateriaaleista. Kurs-



silta saat itse valmistamasi kestävä jalkineet, joista on iloa ja hyötyä pitkäksi aikaa! Kenkäparin valmistamiseen menee noin lukuvuosi.

2350004Su Hattukurssi 38,00 €
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00



Alvari, Kehrääjä 10.–18.2.2024
Suutari Harri Mikkonen
Kahtena viikonloppuna kokoontuvalla hattukurssilla valmistetaan suutarin opissa tyylikäs, erähenkinen, nahkainen lieriähattu. Kurssimaksun lisäksi materiaalikustannukset alkaen 45 € riippuen valitun nahkan tyypistä. Materiaali on ostettavissa opettajalta.

Puutyö

250003Su Puutyö 43,00 € / lk

Ma 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, teknisentyn luokka 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Aku-Matti Partanen
Kurssilla tehdään käyttö- ja koriste-esineitä puusta, sekä kunnostetaan huonekaluja. Opetus lähtee opiskelijoiden omista lähtökohdista ja suunnitelmista, puutyö sopii siis myös vasta-alkajille. Voit tutustua puutyötyöhön ja koneisiin laajemmin, tai keskittyä harjoittelemaan vaikkapa käsityövälinein tehtäviä puutöitä. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Puutyökurssilla tarvikemaksu 10 € / lk lisätty kurssimaksuun. Opiskelijat hankkivat materiaalit itse.

250070Su Puutyö- ja venekurssi, kirkonkylä 43,00 € / lk To 17.00–19.30

Kirkonkylän koulu, puutyöluokka 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Pasi Falck
Puutyökurssi, jossa valmistuu mm. veneitä, kelkan rekiä ja keinutuoleja. Kurssilla opitaan puun perus- ja jatkokäsittelytaitoja. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Kurssilla tehdään yhteinen tarvehankinta ja jokainen maksaa oman työnsä materiaalit. Osallistujat hankkivat materiaalit itse.

Entisöinti ja verhoilu

260005Su Huonekalujen entisöinti ja verhoilu 43,00 € / lk La 9.00–16.00,
Su 9.00–16.00 Ruukinkankaan koulu,

teknisentyn luokka 11.–26.11.2023 ja 27.1.–11.2.2024 Leevi Oikarinen
Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisiin entisöinti- tai verhoilutöihin. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Syksyn kokoontumispäivät la-su 11.11., 12.11., 25.11. ja 26.11.2023. Kevään kokoontumispäivät 27.1., 28.1., 10.2. ja 11.2.2024.

Korut

265010Su Koruja ja koriste-esineitä poronluusta 33,00 €

Ti 17.00–19.30, La 9.00–14.30,
Su 9.00–14.30 Ruukinkankaan koulu,

teknisentyn luokka 5.9.–8.10.2023
Olavi Pöllänen
Kurssilla voit tehdä ranne-, kaula- ja korvakoruja poronluusta. Voit myös tehdä erilaisia koriste-esineitä, esimerkiksi tuulikellon. Ensimmäiselle kokoontumiskerralla ti 5.9.2023 on suunnittelukerta, jolloin opettajalla on mukanaan mallitöitä ja hän kerää materiaali- ja työvälineitä yhteistilasta varten. Opettajalta voi ostaa poronsarvea ym. muuta materiaalia.

Lasityö

270020Su Lasin taikaa

53,00 € / syksy ja 58,00 € / kevät
La 9.00–14.30 Alvari, Keltasirkku
9.9.–25.11.2023 ja 13.1.–13.4.2024



Leena Juntunen
Peruskurssille voivat osallistua jo pidemmän aikaa harrastaneet ja lasitöitä aloittavat. Kurssilla voi tehdä lasitöitä monipuolisesti tasolasitöitä ja esimallisia koristeita. Sulatustöissä käytetään kierrätyslaseja sekä Bullseyen värikkäitä sulatustaseja. Kurssilla voi myös valmistaa lasitöitä tiffany- ja lasimosaiikkitekniikoilla. Tekniikassa opitaan lasin leikkaamisen lisäksi lasin hionta, kuparifolion käyttö sekä tinaaminen ja tinauksen patinointi. Lisäksi kurssilla opitaan valitsemaan pohjat, kiinnitykseen käytettävät liimat sekä viimeistelyyn käytettävät saumausaineet sekä niiden käyttö.

Metallityö

280040Su Metallipaja 57,00 € / lk

Ma 8.30–11.00 Ruukinkankaan koulu, teknisentyn luokka 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Aku-Matti Partanen
Kurssilla tehdään käyttö- ja koriste-esineitä metallista. Opi tekemään puukko, takomaan ja hitsaamaan tuuliviiri, kynttelikkö tai muu metalliesine. Opetus lähtee opiskelijoiden omista lähtökohdista ja suunnitelmista, metallipaja sopii siis myös vasta-alkajille. Voit keskittyä johonkin metallitöiden osa-alueeseen tai opiskella laajemmin metallin työstöä. Opiskelijat hankkivat itse tarvitsemansa materiaalit.

TANSSI JA LIIKUNTA

Tanssi

830001Su Lastentanssi 23,00 € / lk
To 14.00–14.45 Ruukinkankaan koulu,

sali 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024
Elina Falck
Taiteen perusopetuksen sisällön mukainen opintopolku. Ryhmässä edetään taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan ja ryhmän tavoitteena on saavuttaa tanssiopillaitokseen hakeutumiskelpoisuus. Kohderyhmä: eskarit, ekat ja kakkoset.

Lastentanssitunneilla tutustutaan tanssin maailmaan improvisaation, leikin ja rytmin kautta. Tunneilla opetellaan erilaisia tapoja liikkua ja käyttää omaa kehoa. Tutustutaan mm. nyky- ja jazztanssin perustekniikkaan sekä harjoitellaan vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaitoja tanssin keinoin. Tunnille liikkumiseen sopivat vaatteet. Hiukset kiinni. Avojalat. Huom! Kurssin päivä ja kellon-aika varmistuu, kun perusopetuksen lukujärjestys valmistuu.

830045Su Zumba 23,00 € / lk

Ma 17.00–18.00 Ruukinkankaan koulu,

sali 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024
Tiia Hietaniemi
Zumba on helppo tanssillinen tunti, jonka musiikki perustuu pääosin latinaistanssiin. Vaikutteita otetaan tansseista kuten merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, calypso, salsaton ja flamenco. Tunti alkaa lämmittelyllä, jossa lämmitetään kehoa varsinaista reippaampaa treeniä varten. Koko tunti pysyy liikkeessä, eli tunnilla ei ole lihaskunto-osuutta. Tunti koostuu lyhyistä tanssilikesarjoista, jotka kestävät aina yhden kappaleen ajan. Kun kappale vaihtuu, vaihtuvat myös liikkeet. Lopussa lyhyt liikkuvuus -osio zumba-circle-liikkuvuus-sarjojen muodossa. Kurssi soveltuu kaiken tasoille kuntoilijalle. Zumba-tunnilla kaikki saavat tanssia omalla tyyllillään ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

830047Su Zumba Strong
23,00 € / lk To 17.00–18.00

Ruukinkankaan koulu, sali
7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024

Tiia Hietaniemi
Zumba Strong sopii tehotreeniä kaipaavalle. Liikkeistä voi kuitenkin myös valita kevyempiä tai haastavampia vaihtoehtoja oman kuntotason mukaan. Vauhdikas intervalli-tyylinen tehotreeni, joka kuormittaa koko kehoa. Tunti sisältää kehonpainolla tehtävien lihaskuntoliikkeiden lisäksi sykeitä nostavia osuuksia, joiden tavoitteena on kehittää kestävyyskuntoa ja nopeutta.



Zumba Strong -tunnilla musiikki motivoi sinut haastamaan itsesi viimeisimpään hikipisaraan asti. Tunnille mukaan: sisäliikuntavaatetus, treenikengät, hikipyöhe, juomapullo ja patja.

830057Su Lavis®, Suomussalmi 23,00 € / Ik **Ke 13.30–14.30** Siikaranta, sali 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Kai Tuomiranta

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntolun ohella. Lavis on niin mukavaa että, et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä. Tanssiaskeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Jokainen saa liikkuu omalla tyylillään ja tehollaan. Tunnille tarvitset päälle mukavat vaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullon.

830070Su Seuratanssi, Suomussalmi perustaso 28,00 € / Ik **Ke 16.30–18.00** Siikaranta, sali 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Kai Tuomiranta



Lavatanssikurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat tutustua ja opetella yleisimpiä seurataksia. Alkeiskurssi sisältää perinteisiä lavalattareita ja kädenaliansseja. Aiempaa tanssitaotia ei tarvita. Kurssilla opetellaan perusaskelaita, kuvioita, vienti-seuraamista ja musiikin rytmiä. Kurssille tulee ottaa mukaan:

Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava mutta naarmuttamaton.

Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan!

Parinvaihto: Kurssilla toteutetaan parinvaihtoja opettajan ohjeiden mukaan, vapaaehtoisesti. Parinvaihto on suositeltavaa, koska tällöin vienti ja seuraaminen kehittyvät paremmin.

Vältä tuoksuvien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.

830072Su Seuratanssi, Suomussalmi keskitaso 28,00 € / Ik **Ke 18.15–19.45** Siikaranta, sali 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Kai Tuomiranta



Lavatanssikurssi alkeiskurssin jo käyneille tai muuten tanssinperusteet osaaville. Kurssilla syvennytään opittuihin taitoihin vienti-seuraamisen, perusaskelten, kuvioiden ja musiikin rytmin osalta. Kurssi sisältää perinteisiä, lavalattareita ja kädenaliansseja. Edetään ryhmän tason mukaisesti. Kurssille tulee ottaa mukaan:

Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava mutta naarmuttamaton.

Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan!

Parinvaihto: Kurssilla toteutetaan parinvaihtoja opettajan ohjeiden mukaan, vapaaehtoisesti. Parinvaihto on suositeltavaa, koska tällöin vienti ja seuraaminen kehittyvät paremmin.

Vältä tuoksuvien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.

Jumppa

831003Su Kuntojumppa, Karhulanvaara 28,00 € / Ik **To 18.00–19.30** Karhulanvaaran koulu, sali 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Seija Heikkinen Alkuvieritytely, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksia ja loppuveritytelyt. Musiikki rytmittää ja välineet, esim. painot, kepit, pallot tai kuminauhat tehostavat liikkeitä.

831063Su Tehotreeni alkeis- ja perustaso 23,00 € / Ik **Ke 17.00–18.00**

Jalonniemi-talo, yläkerta 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Eija Aarnio Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille naisille ja miehille, jotka haluavat kehittää tukija liikuntaelimistön, eli lihasten/sydämen/keuhkojen, kuntoa. Kurssilla harjoitellaan oman kehon painolla monipuolisesti kuormittamalla. Väliillä nostetaan sykettä ja välillä harjoitellaan hitaasti, mutta tehokkaasti. Harjoitus on muokattavissa itselle sopivalle tasolle. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Ohjaus on valittavissa lähitai etäopetuksena. Opettaja lähettää ennen kurssin alkua osallistumislinkin ja -ohjeet etäosallistujille. ✓

831065Su Roosan kehohuolto 23,00 € **To 17.40–18.25** Siikaranta, sali 7.9.–30.11.2023

Roosa Hautakangas-Heikkinen Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille harrastajille, jotka haluavat parantaa liikkuvuutta, oppia tunnistamaan kehon kireydet tai oppia rentoutumaan. Tunti aloitetaan dynaamisilla venytyksillä, jonka jälkeen lämpimälle keholle tehdään muutama pidempi venytys. Tunnin lopuksi on lyhyt rentoutumishetki joko musiikin tai mielikuvien avulla. Tunnille tarvitset jumppa- tai joogamatton, joustavat vaatteet sekä lisäksi lämmintä vaatetta (huppari, villasukat tai viltin) tunnin loppuun. ✓

831066Su Roosan liikkeen ydin (core) 17,00 € **Ti 16.50–17.20** Siikaranta, sali 5.9.–28.11.2023

Roosa Hautakangas-Heikkinen Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia tunnistamaan keskivartalon syvät tukilihakset sekä oppia käyttämään niitä liikkeessä. Keskivartalo eli core on ihmiskehon ydin, josta kaiken asentohallinnan sekä liikkeen tulisi lähteä. Hyvä keskivartalon hallinta auttaa sinua säilyttämään hyvän ryhdin, mutta myös tuottamaan liikettä nopeammin ja voimakkaammin. Tunnille tarvitset jumppa- tai joogamatton. ✓

831068Su Roosan kuntojumppa 23,00 € **Ti 17.30–18.30** Siikaranta, sali 5.9.–28.11.2023

Roosa Hautakangas-Heikkinen Kaikille tarkoitettu perusjumppa, joka sisältää alkuvieritytelyn, lihaskunto-osion sekä loppuveritytelyn. Musiikki rytmittää liikettä. Tarvitset tunnille jumppakuminauhan, käsipainot ja jumppamatton. ✓

831070Su Roosan aktiiviliikkujan jumppa 23,00 € **To 16.45–17.30** Siikaranta, sali 7.9.–30.11.2023



Roosa Hautakangas-Heikkinen Oletko jo aktiivinen juoksija tai vaikka jääkiekonpelaaja? Vai oletko vasta aloittamassa tehokkaampaa liikuntaa? Kärsitkö toistuvista loukkaantumisista tai liikunnan aiheuttamista kivuista ja kireyksistä? Aktiiviliikkujan jumppassa tehdään oheisharjoitteita, jotka yleensä jäävät kotona tekemättä. Harjoitteet tukevat keskivartaloa, lantion hallintaa ja auttavat liikkeen tuottamisessa. Tunnilla harjoitellaan tasapainoa, koordinaatiota sekä lihasvoimaa. Tunti koostuu lyhyestä alkuvieritytelystä, tasapaino-osuudesta, koordinaatio-osuudesta, keskivartalon- ja alaraajojen lihasvoimasta sekä lyhyestä loppuveritytelystä. Eri osa-alueita voidaan myös yhdistellä harjoituksessa. Tarvitset mukaan rohkeaa mieltä kehittää heikkouksiasi omalla tasollasi sekä jumppamatton ja jumppakuminauhan, muista tarvittavista välineistä ilmoitetaan erikseen. ✓

Senioreiden liikunta

831071Su Eläkeläisten kuntorata 23,00 € / Ik **Ke 12.00–13.00** Siikaranta, sali 6.9.–13.12.2023 ja 10.1.–17.4.2024 Seija Huotari

Monipuolinen kuntorata kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä. Kurssi sopii työikäisille sekä myös liikuntaa aloitteleville, sillä rasitustason voit itse määrittellä. Tunti on rentoa ja hauskaa, joka motivoi kohottamaan kuntoa. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut, juomapullo ja pyyhe.

831073Su Eläkeläisten jumppa, Siikaranta 23,00 € / Ik **Ma 10.00–11.00** Siikaranta, sali 4.9.–4.12.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Seija Huotari

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkuvieritytelyn, kunto-osion ja loppuveritytelyn. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasitustason voit itse määrittellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät, jumppa-alusta. Käytämme käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä keppejä.

Hyvän olon jumppa (seisten ja tuolilla) on monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan ja toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniivelooperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut ja juomapullo. Käytetään käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä jumppakeppejä. Tässä jumppassa ei mennä matolle. E

831075Su Hyvän olon jumppa 2 (seisten ja tuolilla), Jalonniemi 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **To 9.30–10.30** Jalonniemi-talo, yläkerta 7.9.–14.12.2023 ja 11.1.–30.5.2024 Seija Huotari E

831077Su Hyvän olon jumppa 1 (seisten ja tuolilla), Jalonniemi 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **Ti 13.15–14.15** Jalonniemi-talo, yläkerta 5.9.–12.12.2023 ja 9.1.–14.5.2024 Seija Huotari E

Kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) on monipuolinen etäliikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumppassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniivelooperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys muodostetaan Teamsin välityksellä. Osallistuja tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. ✓ E

831079Su Kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **To 11.00–12.00** Jalonniemi-talo, yläkerta 7.9.–14.12.2023 ja 11.1.–30.5.2024 Seija Huotari ✓ E

831081Su Juntusrannan kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **To 11.00–12.00** Juntusranta Ruhtinan Pirtti (jumppa) 7.9.–14.12.2023 ja 11.1.–30.5.2024 Seija Huotari ✓ E

831083Su Näljängän kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **To 11.00–12.00** Näljängä, Villa Anmara (ent. kirkko) jumppa 7.9.–14.12.2023 ja 11.1.–30.5.2024 Seija Huotari ✓ E

831085Su Piispajärven kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **To 11.00–12.00** Piispajärvi, koulu (jumppa) 7.9.–14.12.2023 ja 11.1.–30.5.2024 Seija Huotari ✓ E

831087Su Kevennetty jumppa (seisten ja tuolilla), Kiannon Kuohut ryhmäliikuntatila 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **Ma 13.15–14.15** Kiannon Kuohut, ryhmäliikuntatila 4.9.–11.12.2023 ja 8.1.–27.5.2024 Seija Huotari

Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumppassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniivelooperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Käytetään keppejä, jumppakuminauhoja ja käsipainoja. E

831090Su Tuolijumppa, Kalevan Palvelutuvat (S) 23,00 € / Ik **Ma 10.30–11.30** Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (A-talon kerhuhuone) jumppa 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Terttu Härkönen

Tuolijumppa sopii kaikille ikään tai kuntotason katsomatta. Sopii hyvin myös henkilöille, joilla sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi rajoitteita. Ohjeet ovat yksinkertaiset sekä helppo toteuttaa, ja jokainen tekee liikkeitä itselleen sopivan vaatimustason mukaan. Ikkivihreät kappaleet virittävät nuoruusmuistoihin, että et edes huomaa kuntoilevasi. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Liikkeet tehdään tuolissa istuen tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla annetaan aikaa myös sosiaaliselle kanssakäymiselle. Mukaan tarvitset mukavat vaatteet, sisäkengät, juomapullon sekä iloisen mielen. Tämä on opintotietokurssi (S).

831096Su Tuolijumppa, Kumppanuustalo (S) 23,00 € / Ik **Ke 10.30–11.30**

Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Terttu Härkönen Tuolijumppa sopii kaikille ikään tai kuntotason katsomatta. Sopii hyvin myös henkilöille, joilla sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi rajoitteita. Ohjeet ovat yksinkertaiset sekä helppo toteuttaa, vaikka lähtötaso olisi vähän matalampikin. Jokainen voi toteuttaa liikkeitä itselleen sopivan vaatimustason mukaan. Ikkivihreät kappaleet virittävät nuoruusmuistoihin, että et edes huomaa kuntoilevasi. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Liikkeet tehdään tuolissa istuen tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla annetaan aikaa myös sosiaaliselle kanssakäymiselle. Mukaan tarvitset mukavat vaatteet, sisäkengät, juomapullon sekä iloisen mielen. Tämä on opintotietokurssi (S).

835030Su Eläkeläisten kuntolentopallo, syksy 28,00 € / Ik **Ma 13.00–14.30** Siikaranta, sali 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Juhani Mustonen Leppoisa lentopallon peluuta mukavassa vertaisryhmässä.

835070Su Tasapainoryhmä 28,00 € / Ik **Ke 9.30–10.45** Kiannon Kuohut, liikuntatila (oranssisali) 6.9.–13.12.2023 ja 10.1.–15.5.2024 Huotari Seija Ryhmä on tarkoitettu aiemmin soten hyvinvointiryhmään osallistuneille. Pääpaino on jalkojen lihasvoiman vahvistaminen kuntosalilla sekä tasapainon parantaminen tasapainoradalla. Tälle kurssille ei oteta vastaan netti-ilmoittautumisia. Ohjaaja kokoaa ryhmän viime lukuvuoden osallistujista. E



Sisäpyöräily ja kahvakuula

832001Su Sisäpyöräily, maanantai 42,00 € / syksy ja 45,50 € / kevät
Ma 17.30–18.30 Kiannon Kuohut, pyöräilytila 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024
 Hannakaisa Koski
 Reipas vauhtikestävyttä ja jalkojen voimaa kehittävä sisäpyöräilytunti. Tunti sisältää alkulämmittelyä, intervalli- ja mäkiosuudet sekä loppujäähdyttelyä. Osallistuja voi itse säädellä vastuksen ja vauhdin itselle sopivaksi. Mukaan juomapullo ja pieni pyyhe. Pyöräilymukavuutta lisäävät pyöräilykengät ja pehmustetut housut.

832003Su Sisäpyöräily + lihaskunto 42,00 € / syksy ja 45,50 € / kevät
To 16.30–17.30 Kiannon Kuohut, pyöräilytila 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024
 Hannakaisa Koski
 Kaikille avoin sisäpyöräilyä ja lihaskuntoharjoittelua yhdistelevä tunti. Tunti sisältää noin 30 minuuttia pyöräilyä, 20 minuuttia lihaskuntoharjoittelua ja lopussa venyttelyä. Lihaskuntoharjoittelussa pääpaino on ylä- ja keskivartalon harjoitteissa joko ilman välineitä tai esim. kahvakuulia ja sandbellejä käyttäen.

832020Su Kahvakuula alkeis- ja perustaso 23,00 € / Ik **Ti 17.00–18.00**
 Jalonniemi-talo, yläkerta 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Eija Aarnio
 Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, jotka haluavat kehittää lihaskuntoa, kestävyttä ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan perustechnikoita sekä niistä eritasoisia muunnelmia että eritasoisia sovellettavia liikesarjoja. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Voit osallistua lähiopetukseen Ammänsaarella tai etäopetusryhmään Myllylahdessa. Sopiva aloituskoulu työikäisille naisille on yleensä 6–8 kg, miehille 8–12 kg ja nuorille, ikääntyville tai liikuntarajoitteisille 4–6 kg. ✓



832024Su Kahvakuula alkeis- ja perustaso -etäkurssi, Myllylahti 23,00 € / Ik **Ti 17.00–18.00** Myllylahden kylätalo 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Eija Aarnio
 Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, jotka haluavat kehittää lihaskuntoa, kestävyttä ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan perustechnikoita ja niistä eritasoisia muunnelmia. Samoin tehdään eritasoisiksi sovellettavia liikesarjoja. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Ohjaus etäopetuksena Jalonniemen kahvakuulasta. Sopiva aloituskoulu työikäisille naisille on yleensä 6–8 kg, miehille 8–12 kg ja nuorille, ikääntyville tai liikuntarajoitteisille 4–6 kg.

832040Su Miesten kahvakuula 23,00 € / Ik **Ti 17.30–18.30** Liikuntahalli, yläaula 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Jyri Tarvainen
 Kahvakuulaharjoittelu rennossa miesryhmässä lisää lihasvoimaa sekä liikkuvuutta niin nuorilla aikuisilla kuin vähän vartuneemmilla miehillä. Tunti koostuu alkuvuorustuksesta, lihaskunto osiosta sekä loppuvuorustuksesta. Tunnilla voidaan tehdä lihaskuntoa myös pelkästään oman kehon painolla. Sairauden tai vamman ollessa akuutissa vaiheessa emme suosittele kuulailun aloittamista. Aloittelijalla kuulan paino 8 kg. Oma koulu, jumppa-alusta, juomapullo sekä pyyhe mukaan.

Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely

834005Su Core + jooga 23,00 € / syksy, 28,00 € / kevät
Ti 16.15–17.30 Ruukinkankaan koulu, sali 5.9.–28.11.2023 ja



9.1.–9.4.2024 Miia Moilanen
 Yhdistelmä tunti, jolla teemme tehokkaan 30 minuutin core-treenin lisäksi 45 minuutin joogan.

834011Su Joogaa selälle 23,00 € / Ik **Ti 18.00–19.00** Verkkokurssi 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Jani Manninen
 Kurssi toteutetaan etäopetuksena Teams-ympäristössä. Selkäjooga on hyvän olon tunti, jossa keskitytään selän hyvinvointiin, sen liikkuvuuteen ja kuntoutukseen. Edeetään rauhallisen pehmeästi hengityksen ja liikkeen virran mukana. Teemme hathajoogaharjoituksia, jossa työskennellään lempeästi ja kehoa kuunnellen selkää ja niskaa hoitavien sekä ryhtiä korjaavien asanoiden parissa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Opettaja lähettää osallistumislinkin ohjeineen sähköpostiisi ennen kurssin alkamista. ✓

834016Su Joogaa verkossa 30,00 € / Ik **To 18.30–19.45** Verkkokurssi 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–9.5.2024 Päivi Bigovic
 Tervetuloa Torstain joogatunnille! Kurssin aikana teemme tietoista hathajoogaa, eli kurssin tavoitteena on lisätä kehötietoisuutta ja rohkeutta pysähtyä hetkeen. Teemme myös yin joogaharjoituksia, joiden aikana asanoihin eli joogaliikkeisiin pysähdytään pidemmäksi aikaa, jolloin lihakset ja jänteet pääsee rentoutumaan paremmin. Jooga rentouttaa, lisää keskittymiskykyä, parantaa liikkuvuutta ja tasapainottaa aineenvaihduntaa. Tunnilla tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa lempeitä keho rhytmistävää, avavaa ja vahvistavia liikkeitä. Teemme myös lempeän joogaharjoituksen lisäksi pranayama -hengitysharjoituksia, jotka on helppo ottaa mukaan omaan arkeen! Kurssi ei vaadi aikaisempaa joogakokemusta. Jokainen voi harjoittaa joogaa omasta lähtötilanteestaan ja voi myös muuttaa liikkeitä itselle sopiviksi. Varaa itsellesi rauhallinen paikka, joogamatto, vesipullo, joustavat vaatteet ja loppurentoutusta varten torkkupeitto ja villasukat. Kurssi toteutetaan helppokäyttöisen Zoom -sovelluksen kautta. Opettaja lähettää osallistumislinkin ohjeineen ennen kurssin alkua. Joogaohjaajana kurssilla toimii kuopiolainen -Suomussalmelta kotoisin oleva- joogaopettaja Päivi Bigovic. Hän on valmistunut joogaohjaajaksi 2017 (Hatha-flow joogaohjaajakoulutus) ja joogaopettajaksi 2019 (Samatva Ryt 200 Slowyoga -koulutus) hänellä on myös YIN joogaohjaajakoulutus 2021 sekä meditaatio-ohjaajakoulutus 2022. ✓

834021Su Asahi 23,00 € / Ik **To 18.00–18.45** Jalonniemi-talo, yläkerta 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Hannakaisa Koski
 Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikunnan muoto. Se koostuu kokonaisvaltaisista avavista ja venyttävistä liikesarjoista. Liikkeet ovat yksinkertaisia sekä suunniteltu niin, että ne sopivat kaikille. Liikesarjat tehdään seisten, mutta voi soveltaa myös istuma-asennossa. Tunnille mukaan rennot vaatteet, ei kenkiä.

834040Su Meditaatio – rentoutus 28,00 € / Ik **To 18.00–19.30** Alvari, Satakieli (meditaatio) 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Senja Kempainen
 Kurssilla opit kuinka voit lisätä rauhan, levollisuuden ja tyytyväisyyden kokemuksia päivittäisessä elämässäsi. Opit huomioimaan ympärilläsi olevan hiljaisuuden sekä kuinka päästä eroon ajatusten uuvuttavasta virrasta. Opit stressin ja mielen vaikutuksista keskittymiseen ja kokemukseen elämästä. Opit kuinka tunnetilat ja mieli vaikuttaa kehoosi, opit kuuntelemaan kehoasi ja vahvistamaan intuitiota. Opit toimimaan arjessa läsnäolossa, tietoisena läsnäolosta. Kurssi soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita lisäämään rauhaa ja iloa omassa elämässään. Meditaatio antaa tukea kiireisille ja huonosti nukkuville. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa meditaatio kokemusta. Meditaatioharjoitukset rentouttavat, laskevat sykettä ja hidastavat hengitysrytmiä, jolloin saattaa tulla myös kylmä. Voit ottaa mukaasi villin, villasukat ja vesipullon. Harjoitukset tehdään istuen tuolissa tai halutessasi voit myös olla lattialla ja silloin voit tuoda mukasi tyynyn ja jumppamatton. Jokainen oppii meditoimaan kurssilla ryhmässä ja myös itsenäisesti sen jälkeen.

834044Su Meditaatio – Energia-työskentely 28,00 € / Ik **Su 16.00–17.30**

Alvari, Satakieli (meditaatio) 10.9.–3.12.2023 ja 14.1.–21.4.2024 Senja Kempainen
 Helppoja menetelmiä stressin hallintaan ja oman tietoisuuden vahvistamiseen. Kurssi sopii hyvin jatkoksi meditaatiota harjoittaneille, ja niille jotka ovat kiinnostuneita kehittämään herkkyyttä aistia ja käyttämään energiaa tasapainottaakseen elämäänsä. Yksi kurssin tavoitteista on puhtaan myötätunnon herättäminen. Kurssilla harjoitukset tehdään ryhmässä ohjatuksi. Jokainen harjoitus on henkilökohtainen ja tärkeintä on oman kokemuksen tutkiminen. Oppiminen siis tapahtuu oman kokemuksen ja oivalluksen kautta, jonka harjoitukset ja kokemusten jakaminen ryhmässä antavat sinulle. Harjoituksista saa myös äänitteet kotona itsenäisesti tehtäväksi. Lisäksi kotona tehtävä kokemuspäiväkirja auttaa sinua havainnoimaan omaa kehittymistäsi. Kurssi soveltuu kaikille itsensä kehittämistä kiinnostuneille.

834046Su Oma ääni, matka itseen – äänijooga 28,00 € / Ik **Su 14.00–15.30** Alvari, Satakieli (meditaatio) 3.9.–26.11.2023 ja 14.1.–21.4.2024 Senja Kempainen
 Tällä kurssilla opit käyttämään omaa ääntä työkaluna matkalla kohti itsetuntemusta ja harmoniaa.



834050Su Meditaatio nettikurssi 28,00 € / Ik **Ti 18.00–19.30** Verkkokurssi 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Senja Kempainen
 Kurssilla harjoitukset tehdään ohjatuksi. Ohjaus tapahtuu etänä verkon välityksellä. Jokainen harjoitus/meditaatio on henkilökohtainen ja tärkeintä on oman kokemuksen tutkiminen. Oppiminen siis tapahtuu oman kokemuksen ja oivalluksen kautta, jonka harjoitukset ja kokemusten jakaminen ryhmässä antavat. Lisäksi kotona tehtävä kokemuspäiväkirja auttaa sinua havainnoimaan omaa kehittymistäsi. Kurssi soveltuu kaikille itsensä kehittämistä kiinnostuneille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Opettaja lähettää ennen kurssin alkamista osallistumislinkin ohjeineen. ✓

834054Su Meditaatiopäivä 17,00 € **La 10.00–18.00** Ervinkatu 1, 89600 Suomussalmi 9.9.2023 Senja Kempainen
 Teemme neljä erilaista meditaatioharjoitusta, jotka rauhoittavat ja tasapainottavat mieltä, rentouttavat kehoa ja tuovat lisää energiaa käyttöömmä. Käymme teoriassa läpi myös meditaation ja läsnäolon vaikutuksia ajatuksille, stressiin ja elämään. Meditaatiopäivään voi osallistua myös ilman aikaisempaa kokemusta. Harjoitukset tehdään tuolilla tai lattialla istuen, mutta yksi harjoitus on syvästi rentouttava, jossa usein osallistujat haluavat olla makuuasennossa. Mukaan voi ottaa villin, tyynyn ja jumppamatton. Joitain harjoituksia opit tekemään myös itsenäisesti tämän jälkeen.

834075Su Kehohuolto perustaso, tiistai 23,00 € / Ik **Ti 18.05–18.50**
 Jalonniemi-talo, yläkerta 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Eija Aarnio
 Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille miehille ja naisille, jotka haluavat kehittää oman kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan vaihtelevia liikkuvuusharjoituksia ja niistä eri tasoisiksi sovellettavia harjoituksia. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Ohjaus on valittavissa lähi- tai etäopetuksena. Kurssilla käytetään erilaisia yksinkertaisia välineitä kuten villasukkia, tuolia tai keppiä. Näistä ilmoitetaan erikseen. ✓

834077Su Kehohuolto perustaso, keskiviikko 23,00 € / Ik **Ke 18.05–18.50**
 Jalonniemi-talo, yläkerta 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Eija Aarnio
 Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille miehille ja naisille, jotka haluavat kehittää oman kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan vaihtelevia liikkuvuusharjoituksia ja niistä eri tasoisiksi sovellettavia harjoituksia. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Ohjaus on valittavissa lähi- tai etäopetuksena. Kurssilla käytetään erilaisia yksinkertaisia välineitä kuten villasukkia, tuolia tai keppiä. Näistä ilmoitetaan erikseen. ✓

834079Su Kehohuolto perustaso -etäkurssi, Myllylahti 23,00 € / Ik **Ti 18.05–18.50** Myllylahden kylätalo (jumppa) 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Eija Aarnio
 Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille miehille

le ja naisille, jotka haluavat kehittää oman kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan vaihtelevia liikkuvuusharjoituksia ja niistä eri tasoisiksi sovellettavia harjoituksia. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Ohjaus on valittavissa lähi- tai etäopetuksena. Kurssilla käytetään erilaisia yksinkertaisia välineitä kuten villasukkia, tuolia tai keppiä. Näistä ilmoitetaan erikseen. Etäyhteys Jalonniemen tiistai keuhkoalusta. ✓

Muu terveysliikunta

835003Su Kuntopyöräily 23,00 € / syksy ja 28,00 € / kevät **Ke 17.30–18.45**
 Liikuntahalli, yläaula 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Jyri Tarvainen
 Kuntopyöräily perustekniikat, asento, liikuminen ja peruslyönnit. Harjoitellaan eri välineillä. Alkulämmittely - tekniikka/lihaskunto-osio - loppuvuorustelyt.

835011Su Lentopallo 28,00 € / Ik **Ti 16.00–17.30** Liikuntahalli, lohko C 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Markku Kempainen
 Kurssi on tarkoitettu kaikille lentopallosta kiinnostuneille. Aikaisempaa pelaajataustaa ei tarvitse olla harjoiteltavan lajin suhteen. Kurssilla harjoitellaan pelaamiseen tarvittavaa tekniikkaa ja tietenkin pelataan kyseistä lajia. Lentopallokurssin suorittaneet lukiolaiset saavat yhden sovelttavan liikunnan kurssin lukio-opintoihin.

Erytisliikunta

835080Su Liikuntakimara 28,00 € / Ik **Ti 15.00–16.00** Liikuntahalli, lohko A 5.9.–12.12.2023 ja 9.1.–28.5.2024 Seija Huotari
 Monipuolista liikuntaa eri välineitä ja peliä käyttäen. Ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille, joilla on haasteita liikkumisessa. Ryhmässä otetaan huomioon suuremman tuen tarve. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tämä ryhmä toteutetaan yhdessä kehitysvammaisten palvelukeskus Hakalan kanssa. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkenkät tai tossut, juomapullo. E

835087Su Liikunnalla pristystä päivään 23,00 € / syksy, 28,00 € / kevät **To 13.00–14.00** Aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuden hoidon yksikkö (Kuntoutuskoti) 7.9.–14.12.2023 ja 11.1.–30.5.2024 Seija Huotari
 Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan syksyn tunteiden aiheita. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tämä ryhmä toimii yhdessä aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuden hoitoyksikön kanssa. E

835090Su Pelikerho (S) 23,00 € / syksy 28,00 € / kevät **Ma 15.30–16.30**
 Aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuden hoidon yksikkö (Kuntoutuskoti) 4.9.–11.12.2023 ja 8.1.–27.5.2024 Seija Huotari
 Pelataan sisäcurlingia. Sääntöjä hieman muunnellaan osallistujamäärän mukaan. Vaikka peli olisi sinulle hieman vieras, niin kannattaa tulla kokeilemaan. Ryhmä toimii yhdessä aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuden hoitoyksikön kanssa. Tämä on opintosetelikurssi (S). E

837001Su Hyvää oloa alkaneisiin eläkepäiviin 23,00 € / Ik **To 14.30–15.30** Jalonniemi-talo, yläkerta 7.9.–16.11.2023 ja 11.1.–21.3.2024 Seija Huotari
 Eikö työelämässä ollut aikaa tai jaksamista kiinnittää huomiota omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin? Liikuntaharrastus on jäänyt pois tai sitä ei ole ollutkaan. Nyt lähivuosina alkaneilla eläkepäivillä olisi aikaa liikkua, mutta lähtötuupaus puuttuu. Tällä kurssilla etsimme omaa tapaamme liikkua, kiinnittämme huomiota syömiseen sekä unen tärkeyteen. Kokeilemme erilaisia liikuntamuotoja sekä kuuntelemme luentoja.

837003Su Matalan kynnyksen etäjumppaa 17,00 € / Ik **Ma 12.00–12.30** Verkkokurssi 4.9.–11.12.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Seija Huotari
 Helppoa jumppaamista musiikin rytmittämällä. Sopii hyvin liikuntaa aloitteleville kuin myös työpäivän taukojumppaksi. Välineinä



käytetään vaihtelevasti jumppakeppiä, käsipainoja ja kuminauhaa. Osallistujilla olisi hyvä olla kuminauha, jumppakeppi ja 0,5–1,0 kg käsipainot. ✓

837005Su Olohuoneen matalan kynnyksen tuoli-jumppaa (S) 23,00 €

Ti 10.00–11.00 Ämmänsaaren seurakuntakeskus 26.9.–12.12.2023, 11.–18.6.2024 Seija Huotari
Jumppaamista musiikin rytmittämänä, jossa pääpaino on jalkalihasten voiman ylläpitämisessä. Välineinä käytetään vaihtelevasti jumppakeppiä, käsipainoja ja kuminauhaa. Tämä on koko lukuvuoden kestävä opintopeteliryhmä, joka on kohderyhmiin kuuluville maksuton. Opintopetelianoimus tehdään ilmoittautumisen yhteydessä netissä tai opettajalle täyttämällä opintopetelilomake. Myös muut voivat osallistua ryhmään maksamalla kurssimaksun tavalliseen tapaan. Kokoontuu kerran kuukaudessa. Syksyllä 26.9., 24.10., 21.11. ja 12.12. ja keväällä 30.1., 27.2., 19.3., 16.4., 21.5. ja 18.6. E



ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

Kirjallisuus

120001Su Dekkarilukupiiri

17,00 € **Ti 17.00–19.30** Alvari, Satakieli 26.9.–28.11.2023, 1.–30.1.2024 KM Tarja Peitsaho
Tule kohtaamaan ja jakamaan Satu Rämön teosten äärelle lukukokemuksia. Kurssilla avartat käsitystäsi luetuista kirjallisista teoksista ja perehdyt kirjojen sisällöistä ja merkityksistä keskustelemiseen. Kirjapiiri keskittyy kirjailija Satu Rämön dekkarituahtoon. Opiskelijat oppivat analysoimaan dekkarikirjallisuuden rakennettua toimintaympäristöä, hahmoja sekä juonen rakenteita. Kurssi sopii kaikille näistä kirjoista kiinnostuneille ja erityisesti kirjallisuudesta kiinnostuneille dekkariharrastajille, jotka haluavat uutta ulottuvuutta omaan harrastamiseen. Kirjat: Hildur; 2022, Rósa & Björk; 2023; Jaakob; 2023. Lue ensimmäiselle kerralle Hildur. Kokoontumiskerrat ovat 27.9.23, 29.11.23 ja 31.1.24.



120003Su Lasten sanataideryhmä

38,00 € / lk **Ti 16.15–17.45**
Ruukinkankaan koulu 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Heta Keränen
Hei sinä 4–6-luokkalainen! Tule mukaan sanataideryhmään ja anna mielikuvituksen laukata! Tässä kivassa kirjoitusryhmässä mm. tehdään omia tekstejä, luodaan erilaisia henkilöihahmoja, sepitetään satuja, piirretään, kuunnellaan musiikkia ja hasutellaan yhdessä. Tämä satuileva sanataideryhmä kokoontuu syksyllä 12 kertaa, ja jokaisella kerralla aiheenamme on erilainen teema, esimerkiksi ystävyys, luonto,

avaruus ja joulu. Voisimme myös yhdessä miettiä lisää mistä aiheesta olisi kiva sanataiteilla. Yhden kirjoituskerran pituus on 90min, jonka aikana ehdimme tekemään monta mukavaa tehtävää esimerkiksi käyttäen kirjoituslabyrinttia ja keksimällä tarinan kuvista, joita poimimme laatikosta. Kirjoittajat voivat myös ehdottaa omia ideoita seuraaville kerroille. Sanataideryhmässä pyritään rohkaisemaan itseilmaisua niin kirjallisesti kuin suullisestikin. Kehittämään tarinankerronnan taitoja sekä kannustetaan leikkimään suomen kielellä rikastuttaen kielellistä ilmaisua ja mielikuvitusta. Tämä ryhmä on täynnä kirjoittamisen ja onnistumisen iloa sekä hauskoja satuolentoja. Ryhmä sopii kaikille lukemisesta ja kirjoittamisesta innostuneille, joilla on suomen kielen luku- ja kirjoittamistaito. Käytämme ryhmässä kirjoitusvälineinä vihkoja ja kyniä. Tervetuloa mukaan luovuuden matkalle kohti ääretöntä ja sen yli! Kurssimaksu sisältää tarvikemaksun.

120005Su Lukemisesta iloa – Kirjasta uusi ystävä 23,00 € / lk

Ma 17.30–19.00 Suomussalmen kirjaston ryhmätyöskentelytila 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–8.4.2024 YTM Kovalainen Kati
Haluaisitko lukea enemmän? Tämän kurssin tavoitteena on lisätä opiskelijan lukemista arjessa. Lukemattomuuden haasteeseen tartutaan ratkaisukeskeisellä ja valmentavalla otteella. Kurssilla kehitellään jokaiselle henkilökohtaisesti sopivia, pieniä käytännön asioita, jotka tukevat lukemista arjessa. Kurssilla pohditaan myös osallistujan vahvuuksia lukijana sekä lukemisen myönteisiä vaikutuksia elämässä. Lukemisen motivaatiota lisätään myös kirjaesittelyjen, kirjallisuuskeskustelujen ja kirjallisuuteen liittyvien tehtävien kautta. Kurssi koostuu lyhyistä luento-osioista, itsenäisistä tehtävistä, yhteisistä keskusteluista sekä välitehtävistä tapaamiskertojen välissä. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.



YLEISÖLUENNOT JA -TAPAHTUMAT

Tule seuraamaan Suomussalmen kunnantalonsalissa Ikääntyvien yliopiston verkkoluentoja!

100010Su Koko maailma ikääntyy ja me sen mukana Ke 14.00–16.00

Kunnantalo, valtuustosali 13.9.2023
Luennoitsijana professori Vappu Taipale. Yhteistyössä Jyväskylän ikääntyvien yliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa!

100011Su Mitä minun pitäisi tietää kivusta ja sen hoidosta? Ke 14.00–16.00

Kunnantalo, valtuustosali 8.11.2023
Luennoitsijana professori Teijo Saari, Turun yliopisto. Yhteistyössä Jyväskylän ikääntyvien yliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa!

340010Su Tekoäly, ChatGPT ja arjen

kehitysnäkymät Ke 14.00–16.00
Kunnantalo, valtuustosali 18.10.2023
Luennoitsijana Tutkijatohtori Anna-Maria Raita-Hakola, Jyväskylän yliopisto. Yhteistyössä Jyväskylän ikääntyvien yliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa!

511010Su Ihmisyys ja ihmisenä elämisen isot kysymykset Ke 14.00–16.00

Kunnantalo, valtuustosali 29.11.2023
Luennoitsijana Turun arkkihiippakunnan piispa Mari Leppänen. Yhteistyössä Jyväskylän ikääntyvien yliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Luennon yhteydessä on myös musiikkiesitys.

612010Su Musiikki elämän voimavarana Ke 14.00–16.00

Kunnantalo, valtuustosali 13.12.2023
Luennoitsijana professori Suvi Saarikallio, Jyväskylän yliopisto. Yhteistyössä Jyväskylän ikääntyvien yliopiston kanssa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa!

MUU KOULUTUS

Metsästäjäutkinto

710001Su Metsästäjäutkintoon valmentava koulutus 23,00 €

Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00, Ke 18.00–21.00, To 18.00–21.00, Pe 18.00–21.00 Alvari, Kuukkel 11.–15.3.2024 Ale Seppänen
Kurssi sisältää metsästyksen ja ampu-aseisiin liittyvää lainsäädäntöä, lajintun- nistusta, kestävä ja eettinen metsästyksen sekä metsästyksen. Lisätiedot Ale Seppänen p. 0407359700. Tutkintotilaisuudet järjestetään kurssin jälkeen.

Turvallisuus

730001Su Järjestyksenvalvojan peruskurssi 175,00 €

Ma 16.00–21.00, Ti 16.00–21.00, Pe 17.00–21.00, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30
Jalonsniemi-talo, luokka Ilmari. 2. krs (sisäänkäynti oikeasta päädystä) 22.–27.4.2024 SAMURA Liikunta- ja turvallisuusalan palvelut Oy
Järjestyksenvalvojan peruskoulutuksen (40 oppituntia) tavoitteena on antaa sen hyväksytty suorittaneelle valmiudet toimia järjestyksenvalvojan tehtävässä. Lopullisen hyväksynnän järjestyksenvalvojana toimimiseen antaa poliisi. Järjestyksenvalvojan peruskurssin koulutusohjelma on sisäministeriön määrittelemän sisällön mukainen. Koulutukseen sisältyy teoriakoulutuksen lisäksi voimankäytön ja turvallisuustarkastusten harjoittelua sekä ensiapu-, pelastus- ja alkusammutuskoulutusta.
Opetuspäivät: etäopetus Teams: 22.–23.4. ma ja ti klo 16–21 ja lähiopetus pe 26.4. klo 16–21 sekä la-su 26.–27.4. klo

9.00–16.00. Koulutusmateriaalin saa kouluttajalta, mutta omat muistiinpanovälineet tarvitaan mukaan. Viikonlopun harjoittelu-päivässä tarvitset kevyen liikunta-asun sekä sisäliikuntakengät. Koulutuksessa käytetään koulutusmateriaalina poliisihallituksen hyväksymää järjestyksenvalvojan peruskurssi 121 sivuista aineistoa. Koulutusaineisto jaetaan osallistujille sähköisesti tai tulostettuna. Järjestyksenvalvojan tehtävä edellyttää hätäensiapu- ja alkusammutuskoulutuksen suorittamista. Kausikortti ei käy.

OPINTOKORTIT

KAUSIKORTTI

Kausikortti oikeuttaa opiskelemaan useimmissa opiston säännölliseen viikko-ohjelmaan kuuluviin ryhmissä, lukuun ottamatta musiikin yksilöopetusta, seuratanssikursseja, sisäpyöräilyä, eri alojen lyhytkursseja sekä kursseja, joiden kuvauksessa se on erikseen mainittu.

- Ilmoittaudu kausikorttikurssille, jonka jälkeen voit ilmoittautua haluamillesi kursseille. Maksa vain kausikortista ja niistä kursseista, joille kausikortti ei käy.
- Kausikortin lunastaneiden tulee ilmoittautua opintoryhmiin ja esteen sattuessa peruuttaa osallistumisensa samoilla ehdoilla kuin muidenkin opiskelijoiden.
- Kausikortin voi myös hankkia ottamalla yhteyttä opiston toimistoon p. 044 777 3157. Huom! Opettajilta kausikorttia ei enää saa.

9999100Su Kausikortti, syksy
85,00 € 4.9.–3.12.2023

9999101Su Kausikortti, kevät
85,00 € 8.1.–14.4.2024

JUMPPAPASSI

Jumppapassi toimii kuten kausikortti, mutta vain liikunnan säännöllisessä viikko-ohjelmassa olevilla kursseilla pois lukien seuratanssin ja sisäpyöräilyn kurssit.

- Ilmoittaudu Jumppapassi-kurssille samalla tavalla kuin mille tahansa muulle kurssille ja maksa vain Jumppapassi. Ilmoittautuessasi varsinaisille liikunnan kursseille, älä maksa niistä.
- Huomaa, että myös Jumppapassin käyttäjällä samat ilmoittautumis- ja perusehdot ovat voimassa kuin muillakin osallistujilla.
- Jumppapassin voi hankkia myös toimistolta p. 044 777 3157.

9999300Su Jumppapassi, syksy
60,00 € 4.9.–1.12.2023

9999301Su Jumppapassi, kevät
60,00 € 8.1.–12.4.2024

Tervetuloa näyttelyihin

Kianta-Opiston kevätnäyttely

– Pääkirjasto, Galleria Kieppi, huhtikuu –

Hyrnsalmen kansalaisopiston kevätnäyttelyt

– Hyrnsalmen kunnanvirasto, vaihteleva aikataulu, seuraa ilmoittelua –



Hyrynsalmi

MUSIIKKI

Soitto

111055Hy Pianon soiton opetus 33,00 € / lk **Ti 13.00–18.30, Pe 14.00–17.00** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka 5.9.–1.12.2023 ja 9.1.–19.4.2024
Pianonsoiton alkeet/jatko. Kaikenikäisille soittajille. Lähtötasoa ei tarvita. Kurssiin sisältyy oppilaskonserttiin osallistuminen osallistujan halun mukaan. Opetustunnin pituus 30 min./osallistuja. Kaikille pianoon ennakkoilmoittautuneille yhteinen kokoon-tuminen Yhtenäiskoulun musiikkiluokassa ennen kurssin alkamista. Tällöin sovitaan henkilökohtaiset soittoajat. Opetukset, joko tiistaina tai perjantaina. Opetustunnin pituus 30 min./opiskelija.

TIETOTEKNIikka, VIESTINTÄ, MEDIA-TAIDOT, ROBOTIIKKA

Viestintä, mediataidot

341041Hy Digiopastus Hyrynsalmella **Ma 13.00–13.45** Hyrynsalmen kirjasto 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024
Aleksandra Juntunen **ILMAINEN**
Digiopastuksen tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen apua ongelmiin ja haasteisiin digilaitteiden käyttöön liittyen. Neuvonta tapahtuu Hyrynsalmen kirjastolla. Pääsy on vapaa ja jokaisella neuvontakerralla pyritään auttamaan kaikkia osallistujia, joilla on kysymyksiä esimerkiksi puhelimen käyttöön liittyen (asetusten määrittely, sovellusten käyttö jne.). Kysymysten ja haasteiden esittämiseen voi tuoda oman digilaitteen, kuten puhelimen taikka tabletin paikan päälle.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Maalaus ja piirustus

130020Hy Puumaalaus, kansanmaalaus puulle, Hyrynsalmi 43,00 € **Ma 10.30–13.00** Hyrynsalmi, lukio, luokka 2.2 4.9.–27.11.2023 Irina Shagidulina
Kurssilla
* opettelemme puun koriste-maalauksen taitoja
* tutustumme kansanmaalauksen tekniikoihin,
* opimme piirtämään kukkia, lintuja, eläimiä, ihmisiä kansantyyliin.
* luomme koristeellisia sisustusesineitä,
* pidämme hauskaa luovassa seurassa,
* järjestämme tuotenäyttelyä.
Ei vaadi erityisiä taitoja. Ikä 15+

130022Hy Kalligrafia, Hyrynsalmi 43,00 € / lk **Ma 13.30–15.00** Hyrynsalmi, lukio, luokka 2.2 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Irina Shagidulina
Kalligrafia eli korutekstausta tai kaunokirjoitustaide on kauniin käsin kirjoittamisen taiteena. Kalligrafian peruskurssi sopii kaikille kalligrafian taidoista kiinnostuneille. Kurssilla opimme allekirjoittamaan kalligrafisesti kirjoitettuja kortteja. Kokeilemme piirtämistä kynällä, siveltimellä ja tussilla. Opimme klassisia ja moderneja fontteja, luomme oman fontin sekä luomme taulun omalla fontilla. Teemme myös kauniita joulukortteja. Kurssilla ei vaadita erityisiä taitoja. Ikä 15+

130024Hy Akvarellikukat, Hyrynsalmi 43,00 € / lk **Ma 16.00–18.30** Hyrynsalmi, lukio, luokka 2.2 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Irina Shagidulina
Kurssilla opimme maalaamaan kukkia vesiväreillä eli akvarellimaaleilla. Käytämme erilaisia maalauskeinoja ja -tekniikoita. Tutkimme väripalettia ja kokeilemme värin sekoittamista sekä soveltamista eri tavoin. Opiskelemme sommittelun perusteet. Tutkimme kukkien rakennetta. Piirrämme kukkia luonnosta, valokuvista, mielikuvituksesta. Luomme maalauksia omaan sivistykseen tai lahjaksi. Tällä kurssilla meillä on mukava olla yhdessä! Järjestämme maalauksistamme näyttelyä. Kurssilla ei vaadita erityisiä taitoja. Ikä 15+

130026Hy Itämainen mustemaalaus, Hyrynsalmi 43,00 € **Ma 10.30–13.00** Hyrynsalmi, lukio, luokka 2.2 8.1.–15.4.2024 Irina Shagidulina
Kurssilla opiskelemme mustemaalauksen itämaisia perinteitä. Harjoittelemme riisipaperille maalaamista ja piirrämme perinteisiä itämaisen maalauksen esineitä. Sovellamme näitä tekniikoita paikalliseen esineeseen. Maalaamme lampunvarjostimen. Luomme useita maalauksia kiinalaisella Sumi-e -tekniikalla. Ei vaadi erityisiä taitoja. Ikä 15+

KÄDEN TAIDOT

Ompelu

200025Hy Tekstiilityö, Hyrynsalmi 43,00 € / lk **Ma 10.00–12.30** Hyrynsalmi, lukio, luokka 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Kaija Keränen
Tule oppimaan uusia niksejä ompeluun ja neulontaan. Kurssilla voit tehdä vaikka lapsen, villapaidan tai reikeiton. Voit uudistaa vanhat vaatteesi, ommella uutta trikoosta tai muusta haluamastasi kankaasta. Ommeltavat tuotteet voivat olla vaatteita arjesta juhlaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone ja saumuri. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimaksuun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi. Opiskelijat hankkivat omat materiaalinsa.

200051Hy Antiikkinalle, Hyrynsalmi 33,00 € **Ti 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–17.00** Yhtenäiskoulun tekstiilityön luokka, Kaarnatie 1, 16.1.–18.2.2024 Hannele Karppinen
Kurssilla valmistetaan perinteinen antiikkinalle tai kaniini. Valmistustapa on samanlainen kuin 1900-luvun ensimmäisillä nallehahmoilla. Työ ommellaan käsin aidosta mohairkankaasta ja täytetään puulastulla. Pää ja raajat nivelletään liikkuviksi ja silmiksi hahmo saa aidot lasisilmät.
Kurssi soveltuu sekä aloitteleville että jatkaville opiskelijoille. Materiaaleihin ja tarvikkeisiin perehdytään ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla ti 16.1.2024 klo 17.00–19.30, jolloin tehdään tarvikkeiden yhteistilaus. Materiaalikulustannukset alk. 45 € riippuen hahmon koosta ja mohairkankaan laadusta.

Kankaankudonta

Kursseilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Kerrataan kudonnan perusasioita, tutustutaan erilaisiin kudontamateriaaleihin, opetellaan laskemaan materiaalien menekkiä sekä rakentamaan kangas alusta loppuun. Opiskelijat tekevät omia ja yhteisiä loimia sekä hankkivat omat kudontamateriaalinsa. Kurssilla opetellaan luomaan loimet ja laittamaan ne kangaspuihin. Hyödyntäen kurssilaisten kätöistä löytyneitä raaka-aineita (kierrätys kunniaan) sekä uusia materiaaleja. Erilaisia sidoksia ja materiaaleja yhdistäen saadaan erilaisia töitä tehtyä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, riittää kun

omaat avoimen mielen ja halun oppia uutta.

210015Hy Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, tiistai 43,00 € / lk **Ti 12.00–14.30** Hyrynsalmi, lukio, luokka 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Pirjo Liuski

210017Hy Kankaankudonta, Hyrynsalmi, ilta, tiistai 43,00 € / lk **Ti 15.30–18.00** Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Pirjo Liuski

210019Hy Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, torstai 43,00 € / lk **To 12.00–14.30** Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Pirjo Liuski

210021Hy Kankaankudonta, Ilves 43,00 € / lk **To 9.00–11.30** Hyrynsalmi, Ilvesjärven koulu 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Pirjo Liuski

Muu tekstiilityö ja askartelu

230012Hy Neulekurssi, Hyrynsalmi 33,00 € / lk **Ti 17.00–19.30** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, luokka 1.29, 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Mirka Eskelinen
Kurssilla opetellaan monipuolisesti neuletekniikoita. Jokaisella kerralla esitellään jokin neulontatekniikka tai tapa, jota harjoitellaan yhdessä esim. erilaiset silmukoiden luontitavat, kavennukset, lisäykset, päätteily, steekkaus, looppaus, silmukointi ja silmukoiden jäljentäminen. Lisäksi jokainen kurssilainen suunnittelee ja neuloo oman työn, joka voi olla esim. kaarrokeneulepaita (islantilainen villapaita), sukat, lapaset tai pipo. Kurssi soveltuu niin aloitteleville kuin kokeneillekin neulojille.

230030Hy Pöllö makrameetekniikalla, Hyrynsalmi 23,00 € **La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30** Hyrynsalmi, lukio, luokka 21.–22.10.2023 Olga Kannoeva
Tule tekemään pöllö tai huuhekaja makrameetekniikalla. Aiempaa kokemusta makrameetekniikasta ei tarvita. Kurssin aikana ehtii tehdä parikin lintua! Tarvikemaksu maksetaan kurssin aikana opettajalle. Materiaalin hinta on 10–15 € / lintu. Lintuun voi käyttää myös itsekerätyjä luonnonoksia pituudeltaan n. 20 cm. Materiaalia on ostettavissa opettajalta.

230040Hy Kässäkurssi 33,00 € / lk **Ma 17.00–19.30** Hyrynsalmi, lukio, luokka 4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024 Olga Kannoeva
Kässäkurssi on suunnattu osallistujille, jotka haluavat kokeilla erilaisia tekniikoita kuten neulontaa, virkkaus ja makramee. Kurssin aikana voit hyödyntää oman lankavaraston. Ensimmäisellä tunnilla tutustutaan materiaaleihin ja työkaluihin ja suunnitellaan työt.



230045Hy Kahvipussin uudelleen käyttö 23,00 € **La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30** Hyrynsalmi, lukio, luokka 4.–19.11.2023 Olga Kannoeva
Kahvipussit ovat loistava materiaali erilaisille kasseille ja koreille. Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin menetelmiin, opitaan valmistamaan erilaiset kuviot ja valmistellaan

kasseja ja koreja punomalla tai ompelemalla. Mikäli haluat tehdä kassin ompelemalla, ota oma ompelukone mukaan. Keskkokoiselle kassille tarvitaan suunnilleen toista sataa kahvipaketteja riippuen tekniikasta ja kuviosta. Kerää kahvipaketteja kurssia varten. Opettajalla on myös kahvipaketteja oppilaita varten. Älä avaa kahvipakettia, pyyhkäise kahvimurut huolellisesti pois. Materiaalit: kahvipaketteja, terävät sakset, lahjalanka tai vahva nyöri, patjaneula, ompelulanka, t-nauha. Kurssi toteutetaan kahtena viikonloppuna: 4.–5.11. ja 18.–19.11.2023. Materiaalit: kahvipaketteja, terävät sakset, lahjalanka tai vahva nyöri, patjaneula, ompelulanka, t-nauha.

230065Hy Havu- ja risukranssi-kurssi, Hyrynsalmi 23,00 € **La 9.00–17.00, Su 9.00–16.00** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8, 25.–26.11.2023 Seija Heikkinen
Kurssilla opitaan valmistamaan risuista tai havuista kransseja, sydämiä ja palloja. Materiaalien keruuhjeita saa opettajalta ja kaikkia materiaalia (nauhoja, koristeita, sidontalankoja ym.) on myös ostettavissa kurssipaikalta. Ota mukaan oksasakset ja käsineet.

Keruuohjeet: Materiaalien keruu luonnollisesti metsänomistajan luvalla, luontoa kunnioittaen! Kuusen oksia valoisalta paikalta, pellon reunat, teiden varret: kerää tuuheitä, hyvännäköisiä oksia noin 30 cm:n mittaisia sivuversoja, ja oksan latvoja hyvässä kasvussa olevista puista. (pitempiä silloin, jos valmistaa, jonkun ison työnä) Katajan oksia napsi sieltä täältä sivuversoja, Puolukan varpuja, mustikan varpuja, variksenmarjan varpuja, liekoja, kuusen ja männyn käpyjä, lehtikuusen oksia, sammalta, jäkälää yms. Materiaalia menee yllättävän paljon! Keruu voi aloittaa jo lokakuun puolella, riippuu miten kelit jäähtyvät. Säilytä havut, varvut ja sammaleet, ulkotilassa; kylmässä varastossa hiirtä suojatussa paikassa, Kävyt vois kuivattaa, jos haluaa niiden olevan auki. Lisätietoa saa soittamalla 0400 251251. Terkuin Seija

Puutyö

250001Hy Pihakalusteet talviteloille 33,00 € **La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8 28.–29.10.2023 Leevi Oikarinen
Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesän jälkeen. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

250002Hy Pihakalusteet kesäkuntoon 33,00 € **La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8 27.–28.4.2024 Leevi Oikarinen
Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesää varten. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

250020Hy Puutyö, Moisio 43,00 € / lk **Ke 16.30–19.00** Hyrynsalmi, Moisiovaaran vanha koulu 6.9.–29.11.2023 ja 10.1.–10.4.2024 Markku Astikainen

250024Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, tiistai 43,00 € / lk **Ti 17.00–19.30** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8, 5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024 Leevi Oikarinen
Kurssiin kuuluu esineen suunnittelu, materiaalin valinta, erilaiset liitostyöt, muotoilu ja kuviointi, pinnan käsittely. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

250028Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, torstai 43,00 € / lk **To 17.00–19.30** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8, 7.9.–30.11.2023 ja 11.1.–18.4.2024 Leevi Oikarinen
Kurssiin kuuluu esineen suunnittelu, materiaalin valinta, erilaiset liitostyöt, muotoilu ja kuviointi, pinnan käsittely. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

Metallityö

Kesän 2024 puukkokurssit

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin puukkoja valmistaneille. Aikaisempaa kokemusta teknisistä töistä ei vaadita. Kurssilla käydään läpi puukon eri valmistusvaiheet, sekä teräntaonta että puukonvalmistus.



280001Hy Puukkokurssi 1, kesä 2024
180,00 € Ma 9.00–17.00, Ti 9.00–17.00,
Ke 9.00–17.00, To 9.00–17.00,
Pe 9.00–17.00, La 9.00–17.00 Hyrynsalmi,
Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka
1.–6.7.2024 Puukkoseppä Mauri Heikkinen

280002Hy Puukkokurssi 2, kesä 2024
180,00 € Ma 9.00–17.00, Ti 9.00–17.00,
Ke 9.00–17.00, To 9.00–17.00,
Pe 9.00–17.00, La 9.00–17.00 Hyrynsalmi,
Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka
8.–13.7.2024 Puukkoseppä Mauri Heikkinen

280010Hy Puukkokurssi, tiistai
43,00 € / lk Ti 18.00–20.30
Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu,
teknisen työn luokka
5.9.–28.11.2023 ja 9.1.–9.4.2024
Puukkoseppä Mauri Heikkinen
Kurssilla käydään läpi puukonteon perusteet
suunnittelusta valmistukseen. Opitaan val-
mistamaan perinteinen suomalainen käyt-
töpuukko eli takomaan terä, muotoilemaan
hela ja kahva sekä valmistamaan tuppi.

280012Hy Puukkokurssi, maanantai
43,00 € / lk Ma 18.00–20.30 Hyrynsalmi,
Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka
4.9.–27.11.2023 ja 8.1.–15.4.2024
Mauri Heikkinen
Kurssilla käydään läpi puukonteon perusteet
suunnittelusta valmistukseen. Opitaan val-
mistamaan perinteinen suomalainen käyt-
töpuukko eli takomaan terä, muotoilemaan
hela ja kahva sekä valmistamaan tuppi.

TANSSI JA LIIKUNTA

Tanssi

830060Hy Lavis®, Hyrynsalmi 23,00 € / lk
Ma 16.30–17.30 Hyrynsalmi,
Yhtenäiskoulu, liikuntasali 4.9.–27.11.2023
ja 8.1.–15.4.2024 Kai Tuomiranta
Lavis on hauska, helppo ja hikininen liikunta-
muoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden
ja jumpan välimuotoon. Tunnilla jopa opit
eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun
ohella. Lavis on niin mukavaa, että et
edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tun-
nilta hikisenä. Tanssiasteleet ja koreogra-
fiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee
tottumattomampikin tanssija. Jokainen saa
liikkua omalla tyyllään ja tehollaan. Tunnille
tarvitset päälle mukavat vaatteet, sisäliikun-
takengät ja juomapullon.

**830077Hy Seuratanssi, Hyryn-
salmi 28,00 € / lk Ma 18.00–19.30**
Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu,
liikuntasali 4.9.–27.11.2023 ja
8.1.–15.4.2024 Kai Tuomiranta
Lavatanssikurssi on tarkoitettu
kaikille, jotka haluavat tutustua ja
opetella yleisimpiä seuratansseja.
Kurssi sisältää perinteisiä, lavalattareita ja
kädenaliansseja. Aiempaa tanssitaotaa ei
tarvita. Kurssin opetus lähtee perusteista ja
edetään ryhmän tason mukaisesti. Kurssilla
opetellaan perusasteleita, kuvioita, vien-
ti-seuraamista ja musiikin rytmia. Kurssille
tulee ottaa mukaan:

Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla
luistava mutta naarmuttamaton.
Vaateus: Rennot, hengittävät ja joustavat
vaatteet. Juomapullo mukaan!
Parinvaihto: Kurssilla toteutetaan parin-
vaihtoja opettajan ohjeiden mukaan, va-
paaehtoisesti. Parinvaihto on suositeltavaa,
koska tällöin vienti ja seuraaminen kehitty-
vät paremmin.
Vältä tuoksuvien hajusteiden käyttöä,
koska joukossa voi olla allergikkoja.

Senioreiden liikunta

831080Hy Senioreiden jumppa, Kisala
23,00 € / lk Ke 10.00–11.00 Hyrynsalmi,
liikuntahalli Kisala 6.9.–29.11.2023 ja
10.1.–10.4.2024 Kai Tuomiranta
Monipuolinen jumppa kehittää koko ke-
hon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta

ja tasapainoa. Tunti sisältää alkuverrytte-
lyn, kunto-osion ja loppuverryttelyn. Kurssi
sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoil-
le, sillä räsitustason voit itse määrittellä.
Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisä-
kengät tai tossut ja juomapullo. Käytäm-
me käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä
keppejä.

Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely

834042Hy Meditaatio – rentoutus
28,00 € / lk Ke 18.00–19.30 Hyrynsalmi,
Yhtenäiskoulu, liikuntasali 6.9.–29.11.2023
ja 10.1.–10.4.2024 Senja Kempainen
Kurssilla opit kuinka voit lisätä rauhan, levol-
lisuuden ja tyytyväisyyden kokemuksiä päi-
vittäisessä elämässäsi. Opit huomioimaan
ympäriäsi olevan hiljaisuuden sekä kuinka
päästä eroon ajatusten uuvuttavasta virras-
ta. Opit stressin ja mielen vaikutuksista kes-
kittymiseen ja kokemukseen elämästä. Opit
kuinka tunnetilat ja mieli vaikuttaa kehoosi,
opit kuuntelemaan kehoasi ja vahvistamaan
intuitiota. Opit toimimaan arjessa läsnäolosa,
tietoisena läsnäolosta. Kurssi soveltuu
kaikille, jotka ovat kiinnostuneita lisäämään
rauhaa ja iloa omassa elämässään. Medita-
tio antaa tukea kiireisille ja huonosti nuk-
kuville. Kurssille osallistuminen ei vaadi ai-
empaa meditaatio kokemusta. Meditaatio
harjoitukset rentouttavat, laskevat sykettä ja
hidastavat hengitysrytmiä, jolloin saat-
taa tulla myös kylmä. Voit ottaa mukaasi
viltin, villasukat ja vesipullon. Harjoitukset
tehdään istuen tuolissa tai halutessasi voit
myös olla lattialla ja silloin voit tuoda muka-
nasi tyynyn ja jumppamaton. Jokainen oppii
meditoimaan kurssilla ryhmässä ja myös it-
senäisesti sen jälkeen.

834055Hy Meditaatiopäivä 17,00 €
La 10.00–18.00 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu,
liikuntasali 23.9.2023 Senja Kempainen
Teemme neljä erilaista meditaatio harjoit-
tusta, jotka rauhoittavat ja tasapainottavat
mieltä, rentouttavat kehoa ja tuovat lisää
energiaa käyttöömmee. Käymme teoriassa
läpi myös meditaation ja läsnäolon vaiku-
tuksia ajatuksille, stressiin ja elämään. Me-
ditaatio päivään voi osallistua myös ilman
aikaisempaa kokemusta. Harjoitukset teh-
dään tuolilla tai lattialla istuen, mutta yksi
harjoitus on syvästi rentouttava, jossa usein
osallistujat haluavat olla makuuasennossa.
Mukaan voi ottaa viltin, tyynyn ja jumppa-
maton. Joitain harjoituksia opit tekemään
myös itsenäisesti tämän jälkeen.

OPINTOKORTIT

KAUSIKORTTI

Kausikortti oikeuttaa opiskelemaan
useimmissa opiston säännölliseen vii-
ko-ohjelmaan kuuluvissa ryhmissä, lu-
kuun ottamatta musiikin yksilöopetusta,
seuratanssikursseja, sisäpyöräilyä, eri
alojen lyhytkursseja sekä kursseja, joi-
den kuvauksessa se on erikseen mai-
nittu.

- Ilmoittaudu kausikorttikurssille, jonka
jälkeen voit ilmoittautua haluamillesi
kurssille. Maksa vain kausikortista ja
niistä kurseista, joille kausikortti ei
käy.
- Kausikortin lunastaneiden tulee il-
moittautua opintoryhmiin ja esteen
sattuessa peruuttaa osallistumisensa
samoilla ehdoilla kuin muidenkin opis-
kelijoiden.
- Kausikortin voi myös hankkia otta-
malla yhteyttä opiston toimistoon
p. 044 777 3157. Huom! Opettajilta
kausikorttia ei enää saa.

9999200Hy Kausikortti, syksy
85,00 € 4.9.–3.12.2023

9999201Hy Kausikortti, kevät
85,00 € 8.1.–14.4.2024

JUMPPAPASSI

Jumppapassi toimii kuten kausikortti,
mutta vain liikunnan säännöllisessä vii-
ko-ohjelmassa olevilla kurseilla pois-
luken seurataanssin ja sisäpyöräilyn kurssit.
• Ilmoittaudu Jumppapassi-kurssille sa-
malla tavalla kuin mille tahansa muulle
kurssille ja maksa vain Jumppapassi.
Ilmoittautuessasi varsinaisille liikunnan
kurseille, älä maksa niistä.
• Huomaa, että myös Jumppapassin
käyttäjällä samat ilmoittautumis- ja pe-
rumisehdot ovat voimassa kuin muilla-
kin osallistujilla.
• Jumppapassin voi hankkia myös toi-
mistolta p. 044 777 3157.

9999400Hy Jumppapassi, syksy
60,00 € 4.9.–3.12.2023

9999401Hy Jumppapassi, kevät
60,00 € 8.1.–14.4.2024

Kouluttaudu matkailuoppaaksi

Syksyllä 2024 käynnistyy Suomen Opasliitto ry:n mukainen Matkailuoppaan
koulutus yhteistyössä Suomussalmen oppaat ry kanssa.

Ennakkotietoja koulutuksesta voit kysyä Suomussalmen oppaat ry puheenjohtaja Lassi
With, puh. 040 533 2666 tai Kianta-Opisto, rehtori Tarja Peitsaho, puh 044 775 3148.

Suomen opasliitto ry



Kianta-Opiston opinto-ohjelma on saatavilla

SUOMUSSALMELLA:

- Kirjasto
- Kirjastoauto
- Kylpylä
- Kianta-Opiston toimisto

HYRYNSALMELLA:

- Kirjasto

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Euroopan unionin vuonna 2016 voimaan tulleen
tietosuojasetuksen (GDPR) soveltaminen alkoi
25.5.2018. Kianta-Opistolle opiskelijoiden yksi-
tisyys on tärkeä asia ja henkilötietojen käsittely
vastaa EU:n tietosuojasetusta. Nettilmoittautu-
misessa on käytössä suojattu yhteys. Opiskelijak-
si ilmoittautuessaan opiskelija antaa suostumuk-
sensa Henkilötietolain (523/1999) ja 10§ ja 24§
EU:n tietosuojasetuksen (2016/679) nojalla hen-
kilötietojensa keräämiseen ja käsittelyyn. Opis-
kelijoiden tiedot tallentuvat Kianta-Opiston Hel-
lewi-kurssitieto- ja opiskelijarekisterijärjestelmään.
Henkilöllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä,
Suomussalmen kunnan sivistyslautakunnalta/Ki-
anta-Opistolta vahvistus siitä, käsitelläänkö häntä
koskevia henkilötietoja. Rekisterinpitäjän on toi-
mitettava jäljennös käsiteltävistä henkilötiedoista.
Kianta-Opiston yhteystietojen on rehtori Tarja
Peitsaho. Henkilötietojen tarkistuspyyntö voidaan
tehdä myös henkilökohtaisen käynnin yhteydessä
Virastotalolla. Rekisteröidyn on aina todistettava
henkilöllisyytensä pyyntöä esittäessään.

Taitto: Hilla Group Oy / Tiina Fors
Paino: Botnia Print Oy Ab, Kajaanin paino



YHTEYSTIEDOT

Opiston toimisto sijaitsee kunnantalossa,
Kauppakatu 20, B-porras, 2. kerros.
Postiosoite: PL 40, 89601 Suomussalmi

Puhelin: 044 777 3157
Sähköposti: kianta-opisto@suomussalmi.fi
Internet: www.suomussalmi.fi/kianta-opisto

Toimisto on avoinna ma-to klo 9.00–15.00.

Kianta-Opistolla on neljä opetustilaa Alvari-kiinteistössä
osoitteessa Ervinkatu 1. Lisäksi opetusta annetaan
useissa muissa tiloissa eri puolilla Suomussalmia.
Opetuspaikka näkyy kunkin kurssin kohdalla.

HENKILÖKUNTA

Rehtori
Tarja Peitsaho
p. 044 775 3148
Opintosihteeri
Kristiina Rautiainen
p. 044 777 3157
Palvelusihteeri
Tarja Kela
p. 044 777 3212

Sähköpostit:
etunimi.sukunimi@
suomussalmi.fi

OPISTO SOMESSA:



@kianta-opisto



@kianta-opisto