

KITEE**110100 Yhteislaulu - Laulu pidentää ikää!**

Ilmarinen/kabinetti, Koulutie 3E

Ke 14.00–15.30

6.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 8 sl, 8 kl t

Kirsti Rautiainen, Anneli Keinänen-Sallinen

Virkistytään laulamalla lauluja eri aihepiireistä. Tavoitteena on hyvä mieli ja rento yhdessäolo. Laulattajana Kirsti Rautiainen. Säestäjänä Anneli Keinänen-Sallinen. Ryhmä kokoontuu 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12.2023 ja 10.1., 14.2., 13.3. ja 3.4.2024.

110101 Mieskuoro

Kiteen Ev. kansanopisto, Opistontie 7

Ma 18.00–20.30

4.9.–4.12.2023, 8.1.–15.4.2024 40 sl, 40 kl t

Hannu-Heikki Hakulinen

Perinteistä ja uudempaa mieskuorolaulua, kuoro-ohjelmiston harjoittelua ja esittämistä sekä äänenkäytön harjoittamista. Myös uudet laulajat tervetuloa!

110102 Pianonsoitto

Ilmarinen opetustila 22, 2. krs, Koulutie 3

Ti 15.00–16.30

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024 24 sl, 24 kl t

Anneli Keinänen-Sallinen

Opitaan pianonsoittoa ja vapaata säestystä. Oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min./kokoontumiskerta. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovitaan soittoajat. Soveltuu sekä aloittelijoille että pianonsoittoa aiemmin harrastaneille.

110103 Veteraanibändi

Arppen koulu 210, Musiikki

Ti 15.00–17.30

19.9.–21.11.2023, 9.1.–12.3.2024 27 sl, 27 kl t

Kari Uuksulainen

Opetellaan bändisoiton perusteita. Soittokokemattomuus katsotaan eduksi.

110201 Lapsiteatteri Pikku Polento 10 - 14 v.

Kiteesali, Koulutie 3

Ma 16.30–18.00

11.9.–11.12.2023, 8.1.–27.5.2024 26 sl, 49 kl t

Tarja Jänis

Pikku Polento tekee tutkimusmatkaa teatterin, kehollisen ilmaisun, puheen ja iloisen tekemisen maailmaan. Toimintaa kuvaa parhaiten kupliva ilo, kokeileva ote, kuuntelu, keskittyminen, mokailun riemu, liike, leikki ja vauhdikas heittäytyminen tilanteisiin. Valmistamme kauden aikana esityksen, jonka aihe valitaan yhdessä.

110202 Nuorisoteatteri Polento 14 - 19 v.

Kiteesali, Koulutie 3

Ma 15.00–16.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–27.5.2024 22 sl, 53 kl t

Tarja Jänis

Nuorisoteatterissa pääsee ilmaisemaan ajatuksia, tunteita ja tavoitteita teatteritaiteen kautta. Tekeminen on tutkivaa ja oppiminen tapahtuu kokemuksen ja tekemisen kautta. Tekemisessä korostuu ryhmässä toimiminen ja kokemuksellinen oppiminen. Harjoituskauden aikana valmistamme esityksen. Lukiolaiset voivat suorittaa lukion ilmaisutaidon kurssikokonaisuuden Polennossa (Huom! Lukiolainen: kysy tarkempia tietoja kurssimaksusta!). Voit tulla mukaan tekemään myös muita teatterin osa-alueita. Lavastus, puvustus, maskeeraus, musiikki, tanssikoreografiat ja tekniikka (eli valot, ääniajot/muu visuaalinen sisältö) kaipaavat myös tekijöitä. Kulttuuriohjaaja Markus Pulkkinen opastaa Kiteesalin tekniikan käytössä. Ensisijaisesti suomenkielinen opetus.

110203 Talviteatteri

Kiteesali, Koulutie 3

Ma 18.00–20.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–15.4.2024 36 sl, 39 kl t

Tarja Jänis

Talviteatteri on suunnattu kaikille teatterin tekemisestä kiinnostuneille. Mukaan voi tulla vaikka koko perheen voimin. Valmistamme kauden aikana näytelmän valmiista näytelmätekstistä, joka valitaan yhdessä. Etsimme luontevaa ja rentoa näyttämöllä oloa, kuuntelun merkitystä sekä ärsykeisiin reagoimista. Lisäksi keskitymme puheen, hengityksen sekä kehonkielen viesteihin ja merkitykseen. Emme myöskään unohda teatteripelejä- ja leikkejä, iloa ja tekemisen riemua!

110300 ITE-savesta

Ilmarinen opetustila 101, 1. krs, Koulutie 3

To 17.00–20.15

21.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024 40 sl, 40 kl t

Eila Smura

Tutustutaan keramiikan materiaaleihin ja tekniikoihin taide- ja käyttökeramiikkaa tehden, omaa luovuutta ja yksilöllisyyttä toteuttaen. Tehdään myös pienoispatsaita ja pihakoristeita. Opettajalta saa ostaa materiaaleja.

110301 Keramiikkaa käyttöesineiksi ja sisustukseen

Ilmarinen opetustila 101, 1. krs, Koulutie 3

Ke 17.00–19.15

13.9.–22.11.2023 30 sl t

Auli Partio

Jatketaan tutustumista keramiikan käsintekemisen perusteisiin, materiaaleihin ja pintakäsittelytapoihin (mm. scraffito, engoben ja oksidien käyttö lasitteiden lisäksi). Tutustutaan myös muottitekniikoihin. Tehdään taide- ja käyttökeramiikkaa, 1-2 isompaa työtä, esim. ruukku, lyhty tai tuhkauurna lemmikille ja joitakin pienempiä töitä. Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Sopii hyvin aloittaville ja hieman lajia harrastaneille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

110303 Lasten Kuvis 10 - 12 -vuotiaille

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 15.15–17.15

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 32 sl, 32 kl t

Ahti Pitkänen

Lasten kuvis -ryhmässä tehdään harjoitustehtäviä ja pitempää työskentelyä vaativia piirustuksia, maalauksia ja veistoksia. Tutkitaan kuvan rakennetta ja ilmaisukeinoja eli sommittelun perusteita. Keskittyneesti työskennellen oppilaan itsetuntemus kehittyy. Opitaan myös toisen erilaisen tekemisen arvostamista.

110304 Lasten Kuvis 7 - 9 -vuotiaille

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 17.30–19.00

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 24 sl, 24 kl t

Ahti Pitkänen

Lasten kuvis -ryhmässä tehdään harjoitustehtäviä ja pitempää työskentelyä vaativia piirustuksia, maalauksia ja veistoksia. Tutkitaan kuvan rakennetta ja ilmaisukeinoja eli sommittelun perusteita. Keskittyneesti työskennellen oppilaan itsetuntemus kehittyy. Opitaan myös toisen erilaisen tekemisen arvostamista.

110305 Värjätään, krepataan ja huovutetaan - unelmankevyitä käyttö- ja taidetekstiilejä

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 17.00–19.30

10.1.–7.2.2024 15 kl t

Auli Partio

Kylmäreaktiivivärjäystä silkille ja puuvillalle. Värjättyjen, ohuiden kankaiden päälle voi tehdä tasohuovutuksella kohokuviointia. Ohuen puuvillakankaan kreppaus ja värjäys, johon myös huovutus onnistuu. Virkattujen pitsiliinujen käyttö huovutustöissä. Tehdään taide- ja käyttökankaita pieniin töihin. Opettajalta voi ostaa materiaaleja.

110310 Luonnosta kuviksi - lyhytkurssi lapsille (8-12 v.)

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ti 10.00–12.30, Ke 10.00–12.30

4.–12.6.2024 12 kl t

Auli Partio

Tutkitaan luonnosta löytyviä värejä ja muotoja. Toteutetaan havainnot maalaten, piirtäen, muotoillen ja painaen. Jokaisena kurssipäivänä keskitytään yhteen teemaan ja tekniikkaan. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Eväät mukaan!

110311 Perjantaimaalarit - kuvataiteen lyhytkurssi

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 10.00–15.00

22.9.–24.11.2023, 19.1.–22.3.2024 24 sl, 24 kl t

Auli Partio

Maalataan tutuilla välineillä ja kokeillaan myös itselle uusia menetelmiä. Tehdään akvarelli-, akryyli-, tempera-, guassi- tai öljyväreillä kokeiluja paperi-, kangas, vaneri- tai puupohjille. Voidaan tehdä myös monotypioita eri tavoin, esim. geelilevyähyödyntäen. Kurssi sopii aloittelijoille ja konkareille.

110313 Mandala-maalaukset - pieniä muotoja maalaten pyöreälle pohjalle

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 9.00–15.45

24.2.2024 8 kl t

Sari Rinkinen

Lyhytkurssilla perehdytään mandaloiden maalaamiseen ja harjoitusten kautta tehdään silmää miellyttävät maalaukset pyöreälle muodolle. Tekemisen aloitat keskeltä jakaen ympyrän eri muotoihin ja kuvioihin. Itse päätät millaisia kuvioita, viivoja ja kaaria lisäät. Voit tehdä kuvastasi pikkutarkan tai heittäytyä rennolla kädellä tekemisen riemuun. Tämä maalaustapa on hyvin rentouttavaa ja onnistuu kaikilta. Ilmoittautuneille lähetetään tarvittavien välineiden ja materiaalien lista. Kurssilla on myös mahdollista kokeilla pistemaalausta, opettajan työvälineillä.

110314 Pisankamaalaus

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 18.00–20.30, La 10.00–15.00

22.–23.3.2024 9 kl t

Tuula Miinin

Kuvioidaan ja värjätään munat vanhalla vahabatiikkiteknikalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Osallistujille lähetetään ohjeistus muista tarvikkeista ja välineistä ilmoittautumisen jälkeen.

110315 Vedic Art-perusteet

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45

7.–9.6.2024 22 kl t

Sari Rinkinen

Vedic Art perustuu ruotsalaisen kuvataiteilija Curt Källmanin kehittämään taiteen 17 periaatteeseen, perusperiaatteeseen. Periaatteet ovat sekä kuvan tekemisen elementtejä ja samalla niillä on yhtymäkohtia elämän kanssa. VedicArt maalaus koostuu kolmesta maalausviikonlopusta joista alkavaan ykkösosioon on nyt mahdollista tutustua. Aikaisempaa maalauskokemusta ei tarvita. Riittää kun olet innokas ja valmis tekemään itsesi kanssa töitä. Luovuuden tuottama riemu on kuvanteon parhaita hedelmiä, joiden mausta saa nauttia pitkään. Töitä ei myöskään arvostella. Ilmoittautumisen jälkeen tulet saamaan ohjeistuksen mitä kurssilla tarvitaan.

110401 Hopeatyöt, peruskurssi, syksy

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

Ti 17.00–19.30

19.9.–14.11.2023 24 sl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien ominaisuudet ja käsittelyt. Käytössä olevat laitteet ja työkalut sekä niiden oikeaoppinen käyttö korujen valmistuksessa. Kemiallisten aineiden turvallinen käsittely. Korujen valmistaminen, huoltaminen ja uudistaminen.

110402 Hopeatyöt, peruskurssi, kevät

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

Ti 17.00–19.30

23.1.–19.3.2024 24 kl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien ominaisuudet ja käsittelyt. Käytössä olevat laitteet ja työkalut sekä niiden oikeaoppinen käyttö korujen valmistuksessa. Kemiallisten aineiden turvallinen käsittely. Korujen valmistaminen, huoltaminen ja uudistaminen.

110403 Hopeatyöt, viikonloppu, syksy

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

28.10.–26.11.2023 24 sl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien käyttö korujen valmistuksessa. Hopean sulatus ja valssaus raaka-aine aihiksi. Korukivien istutusmenetelmät ja käyttö koruihin. Pieniin koruihin soveltuva emalointi. Hopeaketjujen punonta. Vanhojen korujen kunnostus ja ns. lusikkakorujen muokkaus.

110404 Hopeatyöt, viikonloppu, kevät

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

24.2.–17.3.2024 24 kl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien käyttö korujen valmistuksessa. Hopean sulatus ja valssaus raaka-aine aihiksi. Korukivien istutus menetelmät ja käyttö koruihin. Pieniin koruihin soveltuva emalointi. Hopeaketjujen punonta. Vanhojen korujen kunnostus ja ns. lusikkakorujen muokkaus.

110405 Korukivenhionta

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

To 17.00–19.30

7.9.–26.10.2023 21 sl t

Pirjoriitta Koponen

Opetellaan korukivenhionnan perustekniikat. Mukaan tarvitsset suojavaatteiksi vedenkestävä jalkineet ja essun. Tuo mahdollisuuksien mukaan myös omat kuulosuojaimet ja suojalasit sekä hiottavat kivet. Kiviä on mahdollisuus saada myös opettajalta. Pientarvikkeista maksu opettajalle.

110406 Koruja hopeasavesta

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

To 17.00–19.30

11.1.–22.2.2024 21 kl t

Pirjoriitta Koponen

Valmistetaan koruja hopeasavesta. Pientarvikkeista ja korupohjista opettajalle erillinen maksu.

110407 Kivet kiiltäviksi, hopeasavet koruiksi

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

To 17.00–19.30

14.3.–25.4.2024 21 kl t

Pirjoriitta Koponen

Jatkokurssi aiemmille kivi- ja hopeasavikurssille. Syvennetään taitoja ja tehdään mahdollisia keskeneräisiä töitä valmiiksi. Työstetään koruja ja/tai koriste-esineitä oppilaiden omista tai opettajalta ostetuista materiaaleista. Pientarvikkeista (liimat, juotteet ym.) maksu opettajalle.

110410 Posliininmaalaukset, Kitee

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ma 14.00–16.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 36 sl, 36 kl t

Irja Juvonen

Kurssi sopii kaikille posliininmaalauksesta kiinnostuneille. Kokeillaan erilaisia maalaustekniikoita, maisema-, kukka- ja muotokuva-aiheita, myös lasille maalaamista.

110411 Kuvioita ja värejä kankaille ja keramiikkaan Heinoniemi

Heinoniemen Kotipirtti, Heinoniementie 37

Pe 10.00–14.00

15.9.–17.11.2023 20 sl t

Auli Partio

Tutustutaan erilaisiin tekstiilien värjäys- ja kuviointimenetelmiin ja värjättäviin materiaaleihin. Myös käytettyjä vaatteita tai kankaita voi muokata värjäten. Tehdään taide- ja käyttökankaita pieniin töihin myös yhdistämällä esim. huovutusta ja kreppausta. Keramiikan tekijät voivat jatkaa entiseen tapaan ryhmän mukana. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Kurssi sopii aloittelijoille ja konkareille. Alustavat kokoontumiskerrat: pe 15.9., 6.10., 3.11. ja 17.11.

110501 Kuntotanssi

Yhteisöotalo, sali, Välttimäentie 4

Ke 18.50–19.50

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 16 sl, 16 kl t

Seija Lappalainen

Kuntotanssi perustuu tanssilavoilta tuttujen lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmään. Tällä tunnilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoa ja hankkia hyvää mieltä lavoilta tutun tanssimusiikin tahtiin. Musiikkia on aina humpasta jenkkaan ja cha chaasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, Täällä jorataan pääsääntöisesti yksin.

110503 Rivitanssi

Yhteisöotalo, sali, Välttimäentie 4

Ke 17.45–18.45

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 16 sl, 16 kl t

Seija Lappalainen

Rivitanssikurssilla opetellaan helpohkoja tansseja riveissä monipuolisen musiikin tahdissa. Tanssissa ei tarvita paria. Rivitanssi kehittää tasapainoa ja parantaa keskittymiskykyä! Laita jalkaan sisäkengät tai tossut ja ylle mukavat vaatteet.

110505 Lauantaitanssit

Yhteisöotalo, sali, Välttimäentie 4

La 10.00–14.15

2.9.–11.11.2023, 13.1.–13.4.2024 15 sl, 20 kl t

Kempas Auli, Pennanen Jouni

Kokoontumiskerrat: 2.9.2023 Foksi-lauantai: slow fox ja jatsifox 30.9.2023 Wanha tango ja tangovalssi 11.11.2023 Swing-lauantai: bugg ja lindy hop 13.1.2024 Valssi-lauantai: hidas valssi ja kantrivalssi 3.2.2024 Humppa-lauantai: perinteinen "sambahumppa" ja skumppa 24.2.2024 Lattari-lauantai 1: rumba ja chacha 13.4.2024 Lattari-lauantai 2: salsa ja samba

119800 Jouluasetelmia kukista ja metsän aarteista

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

25.–26.11.2023 10 sl t

Liisa Ratilainen

Tarvitset kurssille: omat leikkurit, veitset ja halutessasi omia asetelma- astioita (kori tai keraaminen astia), sammalta tai jäkälää, havuja voi myös kerätä mukaan.

Opettaja tuo kukat ym. tarvikkeita.

119801 Pääsiäisasetelmat

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

16.–17.3.2024 10 kl t

Liisa Ratilainen

Tarvitset kurssille: omat leikkurit, veitset ja halutessasi omia asetelma- astioita (kori tai keraaminen astia). Opettaja tuo kukat ym. tarvikkeita, joista eri maksu opettajalle.

119802 Aamupäivän käsityöpaja

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 9.00–11.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 36 sl, 36 kl t

Sanna Sorvi

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle, kotiin tai vaikka lahjoiksi. Hyödynnetään erilaisia materiaaleja, tekotapoja ja tekniikoita. Ompelua, virkkausta, askartelua jne.

Ideoidaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Kurssi soveltuu kaikille käsitöistä kiinnostuneille - sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Huom. Osallistuminen vain aamu- tai iltapäivän ryhmään.

119803 Iltapäivän käsityöpaja

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 12.00–14.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 36 sl, 36 kl t

Sanna Sorvi

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle, kotiin tai vaikka lahjoiksi. Hyödynnetään erilaisia materiaaleja, tekotapoja ja tekniikoita. Ompelua, virkkausta, askartelua jne.

Ideoidaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Kurssi soveltuu kaikille käsitöistä kiinnostuneille - sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Huom. Osallistuminen vain aamu- tai iltapäivän ryhmään.

119804 Käsityöryhmä, Huikkola

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ke 18.00–20.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 36 sl, 36 kl t

Merja Kupiainen

Vaateompelua sekä sisustustekstiilien ompelua. Vaatteiden korjausompelua.

Neulontaa, virkkausta, erilaista kirjontaa, tilkkutöitä ja huovutusta sekä makrameetöitä. Kaavapaperi ja saumurilankojen perusvärit sisältyvät kurssihintaan. Luokassa on saumureita ja ompelukoneita.

119805 Kankaankudontaa ja muita käsitöitä, Suorlahti

Suorlahti, entinen koulu, Suorlahdentie 27

To 18.00–20.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 36 sl, 36 kl t

Tiina Timonen

Kudotaan kangaspuilla, virkataan, neulotaan, värjätään lankoja purkeissa, askarrellaan ... Kurssin sisältö suunnitellaan kurssilaisten kanssa yhdessä. Käytössä muutamia kangaspuuta.

119807 Uusi elämä vanhoille vaatteille

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

11.–19.11.2023 24 sl t

Merja Kupiainen

Muutetaan ja korjataan vanhoja vaatteita. Ommellaan vanhasta uusia tuotteita ideoiden kierrätysteemaa. Mahdollisuus on myös tehdä mekkoja, tunikoita ja puseroita uudestakin trikookankaasta. Kurssimaksuun sisältyy kaavapaperi ja perussaumurilangat. Opistolla on käytössä koneet. Ryhmä kokoontuu 11.-12.11. ja 18.-19.11.

119808 Neuleiden koristaminen huovuttamalla

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

28.–29.10.2023 12 sl t

Merja Kupiainen

Neulahuovuttamalla kaunista kuviointia ja pintaa neuleisiin, lapasiin tai villakankaisiin.

119809 Trikoovaatteiden ompelua - Syksy

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

16.9.–1.10.2023 24 sl t

Merja Kupiainen

Trikoovaatteiden ompelua aikuisille ja lapsille. Omat kankaat mukaan.

Kurssimaksuun sisältyy kaavapaperi ja perussaumurilangat. Opistolla on käytössä koneet. Ryhmä kokoontuu 16.-17.9. ja 30.9. - 1.10.

119810 Trikoovaatteiden ompelua - Kevät

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

10.–18.2.2024 24 kl t

Merja Kupiainen

Trikoovaatteiden ompelua aikuisille ja lapsille. Omat kankaat mukaan.

Kurssimaksuun sisältyy kaavapaperi ja perussaumurilangat. Opistolla on käytössä koneet. Ryhmä kokoontuu 10. - 11.2. ja 17. - 18.2.

119811 Kahvipussikorit, rintaliivit ja uimapuku

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–16.30

13.1.–20.4.2024 40 kl t

Erja Paajanen

Ompele rintaliivit, uimapuku tai puno kahvipusseista erilaisia tuotteita. Kurssilla valmistat omalle vartalollesi sopivat persoonalliset kaarituelliset tai kaarituettomat rintaliivit tai uimapuvun. Ensimmäisellä kerralla on mitoitus ja tarvike tilaus. (Opettajalta saat tilattua kaikki rintaliiveihin tarvittavat materiaalit). Kurssilla voit myös kierrättää kahvipusseista uusiutuotteita kuten koreja, kantureita, pannunalusia ym. pienempiä tuotteita. Valitse mieleisesi tekniikka tai useampikin seuraavista: suora-, ruutu-, vino-, siksak-, kolmio-, päällekkäis-, tuulimylly/vahvistettu tuulimylly, haka/vahvistettu haka-, Nepalilainen tuulimylly-, kalanruoto- ym. erikoispunonnoista. Ota viivain, kahvipussit, sakset, astianpesuaine, tiskirätti ja mustekynä mukaan ensimmäiselle kerralle. Opettajalla on paljon kahvipusseja, joten se ei ole este kurssille osallistumiseen. Ota halutessasi yhteyttä, niin annan ohjeet pussien pesemiseen ja avaamiseen tekniikasta riippuen. Lisätietoa opettajalta: Erja Paajanen 0503044074. Ryhmä kokoontuu 13.1, 3.2., 9.3., 6.4. ja 20.4.2024

119814 Perinnekoneet kuntoon, vanhan voiman ja perinteen pariin

Harrastehalli (ent. Koneveijareiden halli), Sumpputie 3

To 16.30–20.15

14.9.–23.11.2023, 11.1.–21.3.2024 40 sl, 40 kl t

Kalle Hurskainen

Tutustutaan vanhojen koneiden tekniikkaan ja kunnostetaan niistä toimivia yksilöitä. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Keski-Karjalan perinnekoneyhdistyksen kanssa.

119815 Puuhuonekalut

Erikospuuseppä Seppo Auvisen työtilat, Meijerintie 1

Pe 18.00–21.30

15.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024 44 sl, 48 kl t

Seppo Auvinen

Valmistetaan huonekaluja ja pienempiä puutöitä kurssilaisten toiveiden mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että puutöitä pidempään harrastaneille.

119817 Huonekalujen kunnostus ja entisöinti

Erikospuuseppä Seppo Auvisen työtilat, Meijerintie 1

La 9.00–15.00

9.9.–16.12.2023, 13.1.–27.4.2024 42 sl, 42 kl t

Esko Vasarainen

Kurssilla korjataan ja entisöidään opiskelijoiden huonekaluja. Pienet verhoilutyöt kuuluvat kurssin opetusohjelmaan. Sopii myös aloittelijoille. Kokoontuu joka toinen viikko.

119822 Värjätään kasveilla

Suorlahti, entinen koulu, Suorlahdentie 27

To 17.00–20.00, Pe 17.00–20.00, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

20.4.–31.7.2023, 25.8.–26.9.2023 22 sl, 4 kl t

Tiina Timonen

Suunnittelupalaveri to 20.4.2023 klo 17 - 20. Valitaan kerättävät kasvit, sovitaan lankojen hankinnasta ja elo- syyskuun kasvivärjäysviikonlopusta (pe 17-20, la 9-15, su 9-15). Lankojen jako lankakarttojen teko 17-20 (1-2 viikon päästä värjäysviikonlopusta. Kurssilla värjätään valituilla kasveilla/värjäysaineilla pääosin neulontaan/kudontaan käytettäviä villalankoja. Muistiinpanovälineet mukaan suunnittelupalaveriin.

119831 Puutyö, Leinola

Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A

Ke 17.00–19.30

4.10.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024 27 sl, 45 kl t

Timo Toropainen. Tehdään uutta ja korjataan käytettyä. Käydään läpi kodin huolto-ohjelmaa vuodenaikojen mukaan.

120301 Englannin kielen alkeet/alkeiden kertaus - aamuryhmä

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ti 10.00–11.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024 22 sl, 24 kl t

Eija Mujunen

Englannin kielen alkeiskurssi, johon ei tarvita aikaisempia kieliopintoja.

Harjoittelemme rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja arkielämän käyttötilanteita.

Oppimateriaali valitaan yhdessä ryhmän kanssa.

120302 Englannin kielen peruskurssi - päiväryhmä

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ma 12.00–13.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 22 sl, 24 kl t

Eija Mujunen

Kurssi on jatkoa viime vuoden peruskurssille mutta ryhmä soveltuu kaikille, jotka ovat joskus opiskelleet englantia pari-kolme vuotta. Harjoittelemme rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja arkielämän käyttötilanteita. Oppimateriaalina Everyday English 2.

120303 Englantia tiistai-iltapäivisin - keskustelua ja kertausta

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ti 12.30–14.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024 22 sl, 24 kl t

Eija Mujunen

Päiväkurssilla kartutamme kielitaitoamme yhdessä tuumin. Kurssi soveltuu kieltä useamman vuoden kansalaisopistossa harrastaneille tai muualla kielen perusteet opiskelleille. Keskitymme kielen suulliseen tuottamiseen ja sanavaraston laajentamiseen sekä kuullunymmärtämisen petraamiseen. Oppimateriaalina Life - Upper Intermediate.

120304 Arkipäivän englantia - keskitason kertauskurssi illalla

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ke 16.30–17.45

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Kertaava englannin kielen kurssi kaikille, jotka ovat joskus opiskelleet englannin kielen perusteet (esim. perus-/keskikoulu, lukion lyhyt kieli) mutta joiden kielitaito kaipa päivitystä. Pääpaino on suullisessa viestinnässä mutta kertaamme tarvittaessa myös kielen keskeisiä rakenteita. Oppikirjana yhdessä valittava uusi materiaali. Welcome to practise your English!

120305 Englannin perustason kertauskurssi illalla

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ke 17.55–19.10

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Englannin kielen perusteita kertaava kurssi sopii kaikille kieltä joskus koulussa tai kansalaisopiston ryhmissä muutamia vuosia opiskelleille. Opiskellaan ja harjoitellaan kielen keskeisiä perusrakenteita ja rohkaistutaan käyttämään kieltä suullisesti erilaisissa arkielämän tilanteissa. Oppimateriaali valitaan yhdessä ryhmän kanssa. Tervetuloa rohkeasti mukaan harjoittelemaan englannin kieltä!

120501 Ranskan alkeiskurssi

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ma 16.30–17.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Ranskan alkeiskurssilla edetään rauhallisesti, tutustutaan aitoihin arkielämän puhetilanteisiin ja harjoitellaan ääntämistä oppikirjan tekstien pohjalta. Kurssi on tarkoitettu ainoastaan alkeistason opiskelijoille. Oppimateriaali valitaan kurssin alussa. Bienvenue!

120601 Venäjän alkeet/perusteet

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ti 17.00–18.30

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024 24 sl, 24 kl t

Valentina Novikova

Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka eivät aikaisemmin ole opiskelleet venäjää. Kurssilla opiskellaan aluksi venäjän aakkoset, jotta opiskelija pystyy lukemaan mainoksia ja kylttejä ja selviytyy esim. ostosten tekemisestä venäläisessä kaupassa. Oppikirja valitaan kurssin alussa.

120602 Venäjän jatkokurssi - kieltä, kulttuuria ja historiaa

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ti 18.40–20.10

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024 24 sl, 24 kl t

Valentina Novikova

Kurssi soveltuu kaikille useamman vuoden venäjää harrastaneille. Harjoitellaan rauhalliseen tahtiin kielen keskeisiä rakenteita, laajennetaan sanavarastoa, kehitetään puhevalmiutta ja tutustutaan venäläiseen kulttuuriin ja historiaan. Oppikirja: Pora! 2.

120701 Espanjan kielen alkeiskurssi

Ilmarinen opetustila 24, 2 krs, Koulutie 3

To 17.30–19.00

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 24 sl, 24 kl t

Petri Liuha

Hola! Tutustumme espanjan kieleen ja kulttuuriin erilaisissa arkipäivän tilanteissa.

Aloitamme aivan alkeista, aikaisempia opintoja ei siis tarvita. Oppikirjana Perfecto! 1.

Bienvenidas!

120702 Espanjan kielen perusteiden jatko

Ilmarinen opetustila 24, 2 krs, Koulutie 3

Ma 17.30–19.00

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 24 sl, 24 kl t

Petri Liuha

Hola! Tutustumme espanjan kieleen ja kulttuuriin erilaisissa arkipäivän tilanteissa.

Sopii kieltä pari vuotta opiskelleille. Oppikirjana Perfecto! 2. Bienvenidas!

320100 Metsästäjäkurssi

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

To 17.00–20.15

7.–28.9.2023 16 sl t

Markku Hyvönen

Opiskellaan Suomen Riistakeskuksen hyväksymä koulutusohjelma. Tiivis kurssi, joka valmentaa metsästäjäututuksen suorittamiseen. Oppikirjana Metsästäjänopas.

Lisätietoa <http://riista.fi/>**810201 Makujen matkassa**

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ti 18.00–20.30

10.10.–14.11.2023, 6.2.–12.3.2024 15 sl, 15 kl t

Heljä Leinonen

Syksyn ajankohtaiset ruoka-aineet pataan ja leivontaan. Kevätkaudella edullista, maukasta arkiruokaa ja leivontaa arkeen ja juhlaan.

810203 Maukasta arkiruokaa edullisesti

Arppen koulu 212, kotitalous

To 15.15–18.30

14.9.–12.10.2023 20 sl t

Auli Partio. Kurssilla valmistetaan erilaisia ruokalajeja syyssesongin raaka-aineita

hyödyntäen. Ruokia täydennetään esimerkein koko ateriksi salaatin tai muiden

lisäkkeiden kera. Kurssimaksu sisältää tarvikkehankinnat.

810204 Arki- ja juhlaleivontaa

Arppen koulu 212, kotitalous

To 15.15–18.30

11.1.–8.2.2024 20 kl t

Auli Partio

Nopeita, helppoja leipomuksia arjen kahvihetkiin ja välipalaksi. Suolaista ja makeaa tarjottavaa juhlapöytään. Kurssimaksu sisältää tarvikkehankinnat.

830100 Keppijumppa, päivä

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

Ma 12.15–13.00

11.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 13 sl, 14 kl t

Topi Hurskainen

Monipuolista liikuntaa kepin kanssa reippaan musiikin tahdittamana. Vetreyttäviä, elvyttäviä ja avaavia liikkeitä sekä tasapainoharjoituksia.

830101 Kahvakuula- ja keppijumppa

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ke 17.00–18.00

13.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 16 sl, 19 kl t

Topi Hurskainen

Kehittää lihasvoimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Välineenä kahvakuulat tai kepit. Harjoituksissa tehdään kokonaisvaltaisia ja monipuolisia liikkeitä, joissa treenataan useaa lihasryhmää kerralla. Tunti voi koostua lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista tai kuntopiirityyppisestä kokonaisuudesta. Sopii erinomaisesti sekä miehille että naisille. (Sään salliessa myös ulkona)

830102 Äijäjumppa

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ke 18.15–19.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 16 sl, 19 kl t

Topi Hurskainen

Miehille tarkoitettu tunti, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntoa. Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn. Sopii kaiken ikäisille miehille. Tunti voi olla kuntosalilla, liikuntasalissa tai ulkona sään salliessa.

830103 Cross Training

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ke 19.30–20.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 16 sl, 19 kl t

Topi Hurskainen. Cross Training -kursseilla kehität kestävyttäsi, lihasvoimaa ja koordinaatiota toiminnallisilla harjoituksilla, joissa yhdistetään erilaisia liikuntamuotoja kuten juoksemista, painoharjoittelua, hyppyjä ja kehonpainoharjoittelua.

830104 Tehoa vedestä!

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

Pe 10.00–11.00

15.9.–8.12.2023, 12.1.–19.4.2024 16 sl, 19 kl t

Topi Hurskainen

Kovatempoisessa (keskiraskas/raskas) tehovesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu voi tapahtua matalassa altaassa jalkojen yltäessä pohjaan tai syvässä altaassa, jossa apuna vesijuoksuvyö tai muu väline. Vaaditaan uimataito. Erillinen uintimaksu.

830106 Kuntosali

VesPelin kuntosali, Urheilutie 7

To 10.45–11.45

14.9.–7.12.2023, 11.1.–18.4.2024 16 sl, 19 kl t

Topi Hurskainen

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Tunti voi koostua kiertoharjoittelusta kuntosalilaitteilla tai liikepatteriharjoittelusta.

830107 Terveysliikuntaa kaikenikäisille

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

To 9.30–10.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–18.4.2024 16 sl, 19 kl t

Topi Hurskainen

Terveyttä edistävää liikuntaa kaikille omasta kunnostaan kiinnostuneille. Tavoitteena, että jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntosensa mukaan. Tunti on kevyt sisältäen helpon alkuverryttelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn. Tunti voi olla myös ulkona (esim. kuntoportaat) sään salliessa.

830109 Kuntoporrastreenit

Hutsin Urheilukeskus, kuntoportaat, Urheilutie 7

Ke 18.15–19.15

16.8.–6.9.2023, 24.4.–29.5.2024 5,32 sl, 6,65 kl t

Topi Hurskainen

Kaikille soveltuvat porrastreenit. Liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita ja juoksuvariaatioita portaita hyödyntäen.

830112 Tehotreeni

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ma 19.00–20.00

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 16 sl, 16 kl t

Sirpa Kostamo

Tehotreeni on HIIT-tyyppinen nopeatempoinen ja hikinen tunti, joka haastaa koko kehon. Harjoittelu tapahtuu kuntopiirimäisesti salia kiertäen tai TABATA-tyyliin paikoillaan. Kutakin 20-60 sekunnin täyttä vauhtia tehtävää liikettä seuraa 10-20 sekunnin lepo. Seisten ja lattialla tehtävät liikkeet vuorottelevat ja syke pysyy korkealla koko varsinaisen treenin ajan. Liikkeet ovat toiminnallisia, joten ne kehittävät kaikkia fyysisiä ominaisuuksia. Haastavimpiin liikkeisiin annetaan aina vaihtoehtoisia suoritustapoja, joista voit valita itsellesi sopivan. Täten tunti sopii myös aiemmin vähän liikuntaa harrastaneille. Musiikki soi taustalla, mutta se ei määrää rytmiä, vaan jokainen jumppaa omassa tahdissaan. Tälle tunnille tarvitset mukaan jumppa-alustan, juomapullon ja pikku pyyhkeen.

830114 Liikunta, Leinovaara

Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A

Ma 17.30–18.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo, Ritva Muukkonen

Peruskuntaa ylläpitävää monipuolista liikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tunneilla käytetään oman kehon painoa sekä erilaisia välineitä, kuten keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Keskitytään lihaskuntoharjoituksiin, mutta tehdään myös tasapainoliikkeitä ja venytyksiä.

830115 Perusjumppa kaikille, Puhos

Puhoksen koulu, Kartanontie 5

Ma 17.45–18.45

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 16 sl, 16 kl t

Tiina Timonen

Kuntoa ylläpitävää, monipuolista liikuntaa kehoa ja eri välineitä hyväksi käyttäen.

830116 Allasjumppa

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

Ke 19.30–20.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–4.4.2024 12 sl, 12 kl t

Tiina Timonen

Monipuolinen vesijumppa, joka sisältää lämmittely hyppy- ja juoksuosuuksia sekä lihaskuntoharjoitteita. Myös nivelvaivaiset voivat nauttia tästä tunnista. Vesi pehmentää liikkeitä. Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua.

830117 Lauantain tehovesijumppa

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

La 10.00–10.45

16.9.–9.12.2023, 13.1.–6.4.2024 11 sl, 12 kl t

René Eugenio Juárez

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin tahdissa. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita. Tehovesijumppa kehittää kestävyyttä ja vahvistaa lihaskuntaa.

Kurssilaisilta vaaditaan hyvää peruskuntaa. Apuna liikkeitä tehostamaan käytetään erilaisia apuvälineitä. Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua.

830118 Juurikan jumppa

Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3

Ma 18.00–19.00

2.10.–18.12.2023, 8.1.–25.3.2024 15 sl, 15 kl t

Eila Uuksulainen

Perusjumppaa naisille tehostaen musiikilla, välineillä ja ilman välineitä oman kehon painolla.

830119 Heinoniemen tuolijumppa

Heinoniemen Kotipirtti, Heinonientie 37

Ma 14.45–15.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo, Ritva Muukkonen

Tehdään monipuolisesti liikkeitä tuolilla istuen, mahdollisesti myös seisten riippuen osallistujien kunnosta. Ei lattialle menoa. Käytetään toiveiden mukaan erilaisia välineitä, kuten käsipainoja tai jumppakuminauhaa. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä.

830301 Tuolijumppa

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

To 15.00–16.00

5.10.–7.12.2023, 11.1.–18.4.2024 12 sl, 16 kl t

Mirja Annukka Oras

Tuolijumppa on helppo, hengityksen tahtiin kulkeva liikuntamuoto. Liikkeet tehdään tuolia apuna käyttäen. Hathajoogaa mukailevien liikkeiden ansiosta tuolijumppa on loistava tapa pitää keho notkeana. Lisäksi se on helppoa liikuntaa myös kotona tehtäväksi. Ensimmäinen kokoontumiskerta on ilmainen. Kokeile ja päätä sitten jatkatko?

830302 Hathajooga

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

To 16.30–18.00

5.10.–14.12.2023, 11.1.–18.4.2024 20 sl, 24 kl t

Mirja Annukka Oras

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830303 Pian päiväjooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

To 14.30–16.00

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 24 sl, 24 kl t

Pia Pippuri

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830304 Pian iltajooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

To 16.30–18.00

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 24 sl, 24 kl t

Pia Pippuri

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830305 Pian maanantaijooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Ma 14.30–16.00

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 24 sl, 24 kl t

Pia Pippuri

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830306 Pilates perusteet ja jatko

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

Pe 16.30–17.30

15.9.–8.12.2023, 12.1.–12.4.2024 16 sl, 16 kl t

Päivi Karhu-Sormunen

Käydään ensin läpi Pilateksen perusteet ja jatketaan ryhmän tason mukaan.

Tunneilla ohjattavista liikkeistä annetaan erilaisia vaihtoehtoja, joten alkeis-/perustason tunnukset sopivat hyvin sekä ensikertalaisille, että jo hetken aikaa pilatesta harrastaneille. Ota mukaan oma alusta. Ei sovellu raskaana oleville.

830307 Kehonhuoltoa eri menetelmin

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

Pe 17.45–18.45

15.9.–8.12.2023, 12.1.–12.4.2024 16 sl, 16 kl t

Päivi Karhu-Sormunen

Ryhmässä kehoa vapautetaan ja huolletaan sekä linjataan eri menetelmin.

Vuorotellaan ohjelmia Spiraalistabilisaation (SPS:n) ja erilaisten kehonhuoltokeinojen kanssa. Menetelmiä on mm. toiminnallinen avaava liike ja Footbic:iä tasapainolle ja jalkaterille. SPS:ssä harjoitellaan siihen tarkoitettulla harjoituskuminauhalla ja harjoitteilla, saadaan pois kehon pystylinjojen yliaktiivisuutta, ja näin spiraalilinjat pääsevät toimimaan luonnollisesti. Spiraalilinjojen hyvään toimintaa ja lihastasapainoon perustuu taloudellinen ja luonnollinen kävely sekä kaikki muu liikunta, mm. tanssi.

830308 Pilates

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ma 17.45–18.45

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 16 sl, 16 kl t

Sirpa Kostamo

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka parantaa ryhtiä, kiinteyttää vatsaa, lisää liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rauhoittaa mieltä. Pilates-tunnilla jokainen tekee liikkeen omassa tahdissaan. Pilates sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Pilates-tunnilla ei käytetä jalkineita. Tarvitset mukaan vain joustavat vaatteet ja jumppamatton.

830311 Qigong- perusteet

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

6.–8.10.2023 12 sl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. Liikeharjoitukset tehdään hitaasti hengityksen tahdissa ja myös mielikuvia käytetään harjoitusten tukena. Jokaisen harjoituksen aikana tehdään hengitysharjoituksia, venytyksiä, liikesarjoja ja meditaatioita. Harjoituksissa tehdään erityisesti tehdään niskaa ja selkää hoitavia liikkeitä. Peruskurssilla tutustutaan qigongiin ja sen perusperiaatteisiin. Harjoitteleminen erilaisia hengitystekniikoita, kehon asentoja, yksinkertaisia ja helppoja liikkeitä sekä liikesarjoja. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830312 Qigong- 5 elementtiä

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

17.–19.11.2023 12 sl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. 5 elementin viikonlopussa tutustutaan liikeharjoituksiin, jotka pohjautuvat taolaiseen viiden elementin teoriaan. Viisi elementtiä ovat metalli, vesi, puu, tuli ja maa. Jokainen elementti liittyy eri vuodenaikaan ja edustaa kehossamme tiettyä sisäelintä ja myös tunnetta. Tutustumme liikesarjoihin ja meditaatioihin, joilla voidaan hoitaa kutakin elementtiä. Kurssi sopii myös uusille oppilaille, qigongin perusteet kerrataan alussa. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830313 Qigong Flow

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee
Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15
26.–28.1.2024 12 kl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. Qigong Flow opetellaan syventämään harjoituksia ja tutustutaan Flow-sarjoihin. Flow-sarjat ovat yksinkertaisia ja helppoja liikkeitä, joissa mieli lepää. Liikkeiden avulla opetellaan uppoutumaan tähän hetkeen. Kurssi sopii myös uusille oppilaille, qigongin perusteet kerrataan kurssin alussa. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästaun la-su.

830314 Qigongin eläin- ja ääniharjoituksia

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee
Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15
15.–17.3.2024 12 kl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. Qigong Eläin- ja ääniharjoituksissa tutustutaan eläinsarjoihin, joissa eri eläimet edustavat tiettyä tunnetta ja elementtiä. Tuhansia vuosia vanhojen harjoitusten takana on ajatus, että matkimalla eri eläinten liikkeitä, voidaan kehoa ja mieltä hoitaa uudella tavalla. Miten vaikkapa karhu hengittää ja liikkuu? Mitä se voisi opettaa sinulle? Tutustumme myös ääniharjoituksiin, joissa oman äänen avulla rauhoitetaan mieltä ja kehoa. Kurssi sopii myös uusille oppilaille, qigongin perusteet kerrataan kurssin alussa. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästaun la-su.

830320 Kesäajan hyvinvointipäivät

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee
Su 10.00–14.30
19.5.–7.7.2024 15 kl t

Pia Pippuri

Joogaa, itsehoitoja, rentoutuksia ja meditaatiotekniikoita. 10.00 - 11.30 joogaa
Eväs/jutustelu/teetauko 12.00 - 13.30 itsehoitoja eri teemoin Pikkutauko 13.45 -
14.30 rentoutuksia, hengitysharjoituksia & meditaatiotekniikoita. Kurssi kokoontuu su
19.5., 9.6. ja 7.7.2024

RÄÄKKYLÄ

Musiikki

110160 Pianonsoitto

Yläkoulu 207a, Paksuniementie 7

Ke 18.00–19.30

6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 24 sl, 24 kl t

Andjela Halonen

Kurssilla opetetaan pianonsoiton perusteita ja monipuolisia pianokappaleita.

Ensimmäisellä kerralla sovitaan henkilökohtaiset soittoajat, oppilas saa opetusta n. 30 min./kokoontumiskerta.

110161 Yksinlaulu

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

To 18.00–19.30

7.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024 24 sl, 24 kl t

Andjela Halonen

Kurssilla opiskellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Kurssi on tarkoitettu laulamista harrastaneille. Ensimmäisellä kerralla sovitaan henkilökohtaiset lauluajat, oppilas saa opetusta n. 30 min./kokoontumiskerta.

110162 Pelimanniryhmä

Rääkkylä ent. Käspeli, Saviniementie 5

La 12.00–14.30

9.9.–18.11.2023, 13.1.–23.3.2024 18 sl, 18 kl t

Jukka Kyllönen

Soitetaan yhdessä kansanmusiikkia. Opiskelijoilla tulee olla oma soitin mukana.

Kokoontumiset joka toinen tai joka kolmas viikko. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovitaan osallistujien kesken muut kokoontumispäivät ja -ajat.

110163 Naiskuoro

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Su 12.00–13.30

17.9.–10.12.2023, 14.1.–14.4.2024 8 sl, 0 kl t

Marita Koskelo

Monipuolista laulettavaa naiskuorolle ryhmän mieltymysten mukaan.

110260 Riäkkysteatteri

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Ti 17.00–19.15

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024 36 sl, 36 kl t

Kirsi Koskelo

Riäkkysteatteri valmistaa syksyllä juhluvuoden kunniaksi Kari Hotakaisen Punahukka näytelmän, johon roolitus on jo tehty. Tervetuloa mukaan rakentamaan Riäkyn 30-juhluvuoden kunniaksi tehtävää näyttelyä ja pieniä ”suhraajat” työnimellä tehtäviä esityksiä. Lisätietoja ohjaaja Kirsi Koskelo 050 352 7716.

110261 Teatteri Sekamelska 5-9-luokkalaisille

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Ma 15.15–16.45

11.9.–4.12.2023, 8.1.–1.4.2024 24 sl, 24 kl t

Kirsi Koskelo

Ryhmä on suunnattu vuoden tai useamman vuoden teatteria harrastaneille.

Sukellamme tarinoiden mielikuvitusmaailmaan improvisaatioharjoitusten, tanssin ja

musiikin kautta. Lisätietoja ohjaaja Kirsi Koskelo 050352 7716.

110262 Lapsiteatteri Pikkirilli 1-4.- luokkalaisille

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Ti 15.00–16.30

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024 24 sl, 24 kl t

Kirsi Koskelo

Tervetuloa kaikki lapset, joita kiinnostaa esiintyminen ja tarinoiden tekeminen yhdessä. Ryhmässä harjoitellaan näyttämöllisiä ja ilmaisullisia perustaitoja leikkien, liikkeen ja tarinoiden avulla. Luodaan omia esityksiä yhdessä pienryhmissä ja pareittain. Ohjaajan kanssa ideoidaan kokonainen tarina joka keväällä esitetään yleisölle. Lisätietoja ohjaaja Kirsi Koskelo 050352 7716.

110360 Kuvallisen ilmaisun iloa - lasten kokeileva taideryhmä

Yläkoulu 109 Kuvaamataito, Paksuniementie 7

Ti 15.00–16.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024 22 sl, 22 kl t

Auli Partio

Luodaan perinteistä ja kokeilevaa taidetta eri menetelmiä yhdistellen, yksilö- ja ryhmätyöskentelynä. Tutustutaan kuvalliseen ilmaisuun omien kokemusten ja ideoiden kautta oivaltaen: piirtäen, maalaten, muotoillen, kuvaten, koostaen, visualisoiden - jalat maassa ja pää pilvissä! Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. 8-12- vuotiaille.

110364 Keramiikkaa käsin rakentamalla

Yläkoulu 109 Kuvaamataito, Paksuniementie 7

To 17.00–19.30

15.2.–4.4.2024 15 kl t

Auli Partio

Tule kokeilemaan keramiikan tekemistä perustekniikoilla. Muotoillaan pieniä astioita tai pienoisveistoksia. Kokeillaan myös muottitekniikoita. Sopii aloittaville ja kokeneemmille keramiikan tekijöille. Aloituskerralla voidaan sopia kokoontumispäivä ryhmän toiveet huomioiden. Opettajalta voi ostaa savea ja lasitteita.

110366 Rakukeramiikka

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

La 10.00–14.15

27.4.–18.5.2024 10 kl t

Auli Partio

Kurssilla tutustutaan rakukeramiikan perusteisiin, mm. rakennettavan esineen vahvuus, koristelu ja lasitteiden käyttö sekä polttomenetelmän erityispiirteet. Kokoontumiskerrat: la 27.5. teoriaosuus ja töiden rakentaminen, lasituksen suunnittelu. La 18.5. raakapoltettujen töiden lasitus ja rakupoltto. Materiaaleista ja poltoista erikseen maksu opettajalle. Lisätietoja opettajalta: 044 972 4663.

110462 Lasinsulatus ja tiffanytyöt

Yläkoulu 109 Kuvaamataito, Paksuniementie 7

La 9.00–12.15

16.9.–9.12.2023, 20.1.–30.3.2024 28 sl, 24 kl t

Maritta Kakkinen

Lasinsulatus ja -taivutusta, tiffanytyöitä, lasimosaiikkia. Kurssi sopii vasta-alkajille tai jo pitkään harrastaneille lasin ystäville.

110463 Ekopainanta - kuvioita luonnonväreillä puuvilla- ja pellavakankaille

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

La 10.00–12.30, La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

8.–16.6.2024 13 kl t

Auli Partio

Kasvi- eli ekopainanta on menetelmä, jossa paino- tai värjäysvärinä ovat pelkästään kasveista itsestään saatava väri. Kurssilla tutustutaan menetelmän perusteisiin (mm. väri- ja rautapeiton käyttö) ja tehdään itselle mallitilkkuja ja kokeiluja.

Kokoontumiskerrat: la 8.6. klo 10-12 teoriaosuus ja suunnittelu, sovitaan kerättävät kasvit. La 15.6. ja su 16.6. klo 10-14 kankaiden painanta. Opettajalle erikseen pieni materiaalimaksu.

119860 Puutyö Rääkkylä

Yläkoulu Pajarakennus, Paksuniementie 7

La 8.00–14.00

16.9.–25.11.2023, 20.1.–6.4.2024 42 sl, 42 kl t

Veli Lätti. Vanhan tai uuden huonekalun suunnittelu ja toteutus. Ryhmä kokoontuu joka toinen lauantai.

119861 Käsityöpaja

Rasihovi, Hammaslahdentie 56

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

23.9.–5.11.2023, 3.2.–7.4.2024 36 sl, 36 kl t

Hannele Kinnunen

Monipuolinen käsityökurssi, jossa tutustumme niin uutuuksiin kuin vanhan kertaukseen. Tutuksi tulevat lankatekniikat, ompelu, kirjonta, tilkkutyöt jne. Oppilaat voivat valita oman toteutettavan tekniikan. Kokoontumiset 23.-24.9, 14.-15.10 ja 4.-5.11.2023. Kevät; 3.-4.2, 2.-3.3 ja 6.-7.4.2024.

119862 Joulupaja

Rasihovi, Hammaslahdentie 56

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

2.–3.12.2023 12 sl t

Hannele Kinnunen. Kurssilla ompelemme trikoosta helpot lahjat pukinkonttiin.

Teemme joulun uudet koristeet ja valmistamme näyttäviä tonttuja.

119864 Käsityökurssi, Nieminen

Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126

Ma 12.00–14.30

4.9.–11.12.2023, 8.1.–15.4.2024 36 sl, 36 kl t

Merja Harinen

Opetellaan uusia ja vanhoja käsityötekniikoita perinteitä käyttäen, ompelua ja kudontaa. Tehdään käyttöesineitä sisustukseen ja vaatetukseen. Kaikki on uniikkia, käsityönä tehtyä. Sisältö pitkälti kurssilaisten toiveiden mukaan.

119865 Oravisalon Tekstiilitaiturit

Oravisalo, Koiton talo (entinen koulu), Oravisalontie 1290 a

Su 12.00–14.30

3.9.–10.12.2023, 7.1.–15.4.2024 36 sl, 36 kl t

Merja Harinen

Opetellaan uusia ja vanhoja käsityötekniikoita perinteitä käyttäen, ompelua ja kudontaa. Tehdään käyttöesineitä sisustukseen ja vaatetukseen. Kaikki on uniikkia, käsityönä tehtyä. Sisältö pitkälti kurssilaisten toiveiden mukaan.

119866 Puutyön alkeet Rääkkylä

Yläkoulu Pajarakennus, Paksuniementie 7

Ti 18.00–20.30

26.9.–7.11.2023 12 sl t

Veli Lätti

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti vasta-alkajille, joilla ei ole aiempaa kokemusta puutavaran työstämisestä. Tutustutaan puun työstämisen perusteisiin ja perustyövälineisiin ja laitteisiin, kuten porakoneen ja ruuvinvääntimen käyttöön. Keskeistä on koneisiin tutustuminen ja niiden turvallisen käytön hallinta. Opitaan valmistamaan yksinkertaisia puutöitä.

119867 Rakkaat villapaidat uusiksi

Yläkoulu 204 Tekstiili, Paksuniementie 7

To 17.00–19.30

1.–22.2.2024 12 kl t

Vaida Laasonen

Huovutustekniikalla valmistetaan vanhoista villapaidoista, sukista, huiveista tai hanskoista uutta. Tehdään pienet koristeet niiden päälle käyttäen kierrätystekstiilimateriaaleja. Erikoiskurssilla opit suunnittelemaan, muokkaamaan ja toteuttamaan kierrätysmateriaaleista vanhoille vaatteille uutta ilmettä. Tarvittavat aihiot opiskelijat tuovat itse. Huovutusmateriaalit jne. voidaan tilata yhdessä tarpeen mukaan.

119868 Makrameesolmeilun perusteet

Yläkoulu 204 Tekstiili, Paksuniementie 7

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

17.–18.11.2023 10 sl t

Merja Harinen

Opetellaan perusteet ja tekniikkaan tutustuminen. Ota mukaan sakset, makramee- tai virkkauslankaa ja mahdollisesti malli/ohje työstä, jota haluaisit lähteä toteuttamaan. Esim. kauniita koruja, laukkuja, asuja, ampeleita, seinätekstiileitä, verhoja, mattoja jne. vaikka joululahjaksi! Materiaaleja on ostettavissa myös opettajalta. Kurssi soveltuu aloittelijoille ja tekniikan osaajille.

119869 Makrameesolmeilulla asusteita kevään ja kesän iloksi

Yläkoulu 204 Tekstiili, Paksuniementie 7

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

1.–2.3.2024 10 kl t

Merja Harinen

Opetellaan perusteet ja jatketaan tekniikkaan tutustumista. Ota mukaan sakset, makramee- tai virkkauslankaa ja mahdollisesti malli/ohje työstä, jota haluaisit lähteä toteuttamaan. Esim. kauniita koruja, laukkuja, asuja, ampeleita, seinätekstiileitä, verhoja, mattoja jne. Materiaaleja on ostettavissa myös opettajalta. Kurssi soveltuu aloittelijoille ja tekniikan osaajille.

120161 Kirjoita itsesi!

Yläkoulu 110, Paksuniementie 7

La 10.00–15.00

16.9.–9.12.2023 24 sl t

Pirkko Kurikka

Kurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat etsiä ja laajentaa omaa kirjoittajuuttaan. Kurssin tavoitteena on tukea kutakin kirjoittajaa hänen oman kirjoittajaäänensä vahvistamisessa. Kurssilla kirjoitetaan suuri määrä havainnointiharjoitteita sekä monipuolisia harjoitteita tilanteen, dialogin ja henkilökuvan kirjoittamiseen. Harjoitteet käsitellään rakentavan ryhmätyön hengessä opettajan johdolla. Luentoaineistoa ja teoratietoa esille tulevien tarpeiden mukaisesti. Tavoitteena on antaa kirjoittajalle rohkeutta ja välineitä oman kirjoittajaäänensä etsintään. Ensimmäinen kokoontuminen 16.9.23, jossa päätetään seuraavat kokoontumiskerrat. Opettajana: Pirkko Kurikka, teatteritaiteen maisteri (TeM), näytelmäkirjailija

120161 "Tapahtui Rääkkylässä" - historiikkien kirjoituspiiri

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2

La 12.00–13.30

16.9.–14.10.2023, 13.1.–17.2.2024 10 sl, 0 kl t

Erja Moore

Kurssin tavoitteena on tallentaa Rääkkylän historiaan liittyvää toimintaa ja muistitietoa. Kirjoittamisen tuloksena voi olla yhdistyksen tai yrityksen historiikki tai omaan elämään tai sukuun liittyvä muistelu. Tuloksena syntyvän tekstin pituutta ei määritellä; lyhytkin teksti voi olla mielenkiintoinen ja informatiivinen. Aluksi kurssilla käydään läpi historiikin kirjoittamisen lähtökohtia ja mahdollisten aineistojen ja haastattelujen käyttöä kirjoituksen tuottamisessa. Jokainen osallistuja laatii kirjoitukselleen etenemisrunon, joita käsitellään syksyn 2023 aikana. Keväällä 2024 tapaamiset koostuvat kirjoitusten esittelyistä ja saadun palautteen hyödyntämisestä tekstin muokkaamisessa. Kurssin aikana kartoitetaan myös kirjoitusten julkaisumahdollisuudet. HUOM! Kurssille voi osallistua myös etänä.

120360 Englannin kieli senioreille, päiväkurssi 2

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2

Ma 14.00–15.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 24 sl, 24 kl t

Vaida Laasonen

Opiskelemme rauhalliseen tahtiin englannin kielen perusteita. Harjoittelemme arkikielen kielenkäyttötilanteita. Opiskelemme käyttämään kieltä entistä monipuolisemmin. Kurssilla myös keskustellaan englantilaisesta kulttuurista ja perinteistä. Kirjana on Everyday English 2.

120661 Venäjän alkeet

Yläkoulu 207a, Paksuniementie 7

Ma 16.00–17.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 24 sl, 24 kl t

Vaida Laasonen

Kurssi sopii kaikille kieltä aloittaville. Rauhalliseen tahtiin etenevä kurssi jolla opiskellaan kielen perusteita ihan alusta. Kyrilliset aakkoset ja perustervehtimiseen liittyvät fraasit. Rohkaistaan käyttämään kieltä eri tilanteissa. Oppitunneilla keskitytään kielen suulliseen tuottamiseen. Venäjän kielen kirja: Pora 1.

120662 Venäjän keskustelukurssi

Yläkoulu 207a, Paksuniementie 7

Ma 17.45–19.15

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 24 sl, 24 kl t

Vaida Laasonen

Venäjän kielen keskustelukurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka osaavat vapaasti ilmaista itsensä Venäjän kielellä. Kurssilla kehitetään suullista keskustelua arkipäiväisten teemojen pohjalta ja perehdytään aiheittain sanastoon. Opiskellaan venäjän kieltä usein toistamalla ja käyttämällä kielen rakenteita arkitilanteissa. Keskustelujen kautta perehdytään myös venäläiseen kulttuuriin.

810261 Kalakurssi miehille

Yläaste Kotitalous

Pe 17.00–18.30

29.9.–13.10.2023 6 sl t

Vaida Laasonen

Kalakurssilla opit kokonaisen kalan suomustamisen, fileoimisen ja kypsentämisen täydelliseen lopputulokseen. Jokainen osallistuja saa fileroitavakseen oman kokonaisen kalan kalamestarin ohjeistuksella. Ruodoista opiskellaan keittämään upean makuinen kalaliemi. Kurssilla valmistamme myös täytetyn kalan, joka kypsennetään meheväksi uunissa. Käytämme kurssilla kauden ja saatavuuden mukaan 3–5 kotimaista kalalajia, joista kokkaamme yhdessä herkullisen illallisen lisukkeineen. Esimerkkimenu kurssilla: Paistettua ahventa, tomaateilla ja yrteillä täytetty kokonainen siika, muikkukukko.

830160 Kahvakuula

Yläkoulu Liikuntasali

Ma 18.00–19.00

11.9.–4.12.2023, 9.1.–15.4.2024 14,63 sl, 0 kl t

Jaana Räsänen

Harjoittelu kahvakuulan kanssa on monipuolista liikuntaa, joka tarjoaa haastetta mitä erilaisempiin tavoitteisiin. Voiman hankinta, kiinteytyminen, ryhdin, lihastasapainon ja liikkuvuuden parantaminen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen sekä painon pudottaminen ja painon hallinta ovat hyviä syitä aloittaa kahvakuulaharjoittelu. Harjoitteet ovat toiminnallisia ja hyötyvoimaa kehittäviä ja ne sopivat eritasoisille ja -ikäisille liikkujille. Tunnille oma kahvakuula mukaan.

830161 Perusjumppaa kaikille Oravisalo

Oravisalo, Koiton talo (entinen koulu), Oravisalontie 1290 a

To 17.15–18.15

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 16 sl, 16 kl t

Jaana Räsänen. Monipuolista kuntoliikuntaa harjoittaen mm. kestävyyttä, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Sopii myös aloittelijoille. Kokoontumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa. Ota mukaan oma alusta.

830163 Kevyt kuntojumppa

Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7

Ke 15.30–16.30

6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 16 sl, 16 kl t

Irina Häyrinen

Monipuolinen jumppa, jonka tavoitteena on liikunnan sekä kunnon kohotus. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä. Tunnit sisältävät aerobista, lihaskunto, tasapaino sekä venyttelyosuutta. Kurssi soveltuu ikääntyneille, tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville sekä kevyen liikunnan ystäville.

830164 Kuntojumppa

Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7

Ke 16.35–17.50

6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 20 sl, 20 kl t

Irina Häyrinen

Tavoitteena kunnon kohotus ja liikunnan ilo! Monipuolinen tunti sisältää sekä aerobista että lihaskuntoa ja lopussa pitkät venyttelyt. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä, sopii miehille sekä naisille. Keskitaso.

830365 Kehon huolto

Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7

Ke 17.55–18.40

6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 12 sl, 12 kl t

Irina Häyrinen

Ylläpitää liikuntaelimistön kudosten terveyttä eli lihasten, jänteiden ja nivelten toiminnan edistämistä. Tunti koostuu dynaamisesta liikkuvuusharjoituksesta, jossa käytetään fasciametodia, pilatesta sekä asahia vaihtelevasti. Kehonhuolto lisää notkeutta, rentouttaa ja rauhoittaa kehoa.

830366 Pilates

Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126

Ke 19.15–20.15

6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 16 sl, 16 kl t

Irina Häyrinen

Kehonhallinta menetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalisesti ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta.

830367 Tuolijumppa

Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7

Ke 14.35–15.20

6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 12 sl, 12 kl t

Irina Häyrinen

Tuolijumpassa keskitytään ylläpitämään ja kehittämään ryhtiä ja liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa, koordinaatiota ja motoriikkaa tuolilla tehtävin liikkein. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut.

KESÄLAHTI

Musiikki

110130 Yksinlaulu, Kesälahti

Kesälahti-talo, Puruvesisali, Pyhäjärventie 2

Ti 17.00–20.30

5.9.–14.11.2023, 9.1.–26.3.2024 40 sl, 44 kl t

Leena Astikainen

Monipuolisia harjoituksia ryhmässä terveen lauluäänen kehittämiseksi. Pidetään syys- ja kevätkonsertti valikoiduista teemoista. Tervetuloa entiset ja uudet laulajat!

110131 Sekakuoro, syksy

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ke 18.00–19.30

13.9.–13.12.2023 24 sl t

Esko Alanen

Puruveden Laulu on sekakuoro, jonka ohjelmisto on ollut perinteisesti monipuolista ja joka tuo laulun iloa sekä kuulijoille että laulajille. Viikottaisissa harjoituksissa valmistetaan ohjelmistoa erilaisiin esiintymisiin, joista sovitaan tarkemmin syksyn ensimmäisissä harjoituksissa.

110132 Sekakuoro, kevät

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ke 18.00–19.30

10.1.–3.4.2024 24 kl t

Esko Alanen

Puruveden Laulu on sekakuoro, jonka ohjelmisto on ollut perinteisesti monipuolista ja joka tuo laulun iloa sekä kuulijoille että laulajille. Viikottaisissa harjoituksissa valmistetaan ohjelmistoa erilaisiin esiintymisiin, joista sovitaan tarkemmin syksyn ensimmäisissä harjoituksissa.

110331 Maalaus - havainnosta tulkinnaksi vesiliukoisilla tekniikoilla

Sovintola, Pyhäjärventie 8

La 10.00–15.00

16.9.–2.12.2023, 27.1.–18.5.2024 24 sl, 30 kl t

Maija-Liisa Hallikainen

Kurssilla tutustutaan vesiliukoisiin maalaustekniikoihin: maalataan akvarelleilla, nestemäisellä tussilla ja akryyliväreillä. Opiskellaan maalauksen kieltä ja tekniikoita. Harjaannutetaan kunkin opiskelijan omaa väri-, muoto- ja tilatajua sekä kehitetään havaintokykyä. Pyritään löytämään omaa ilmaisua tukevaa kädenjälkeä. Kurssille voivat osallistua jo aiemmin maalausta hieman harrastaneet kuin myös vasta-alkajat. Ryhmä kokoontuu syksyllä 10.9, 8.10, 12.11 ja 3.12.2022 ja keväällä 14.1, 11.2, 11.3, 25.3 ja 22.4.2023.

110430 Posliininmaalaus, Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ti 11.00–13.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–19.3.2024 30 sl, 30 kl t

Irja Juvonen

Kurssi sopii kaikille posliininmaalauksesta kiinnostuneille. Kokeillaan erilaisia maalaustekniikoita, maisema-, kukka- ja muotokuva-aiheita, myös lasille maalaamista.

110530 Itämaisen tanssin alkeiskurssi

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ma 19.00–20.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 24 sl, 24 kl t

Satu Rahunen

Sopii kaiken ikäisille, monipuolista tanssiliikuntaa joka lisää selän liikkuvuutta ja notkeutta. Tutustutaan perustekniikkaan ja tehdään helppo tanssi.

110531 Kantritanssi

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ti 12.00–13.00

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024 16 sl, 16 kl t

Ritva Joro

Kantritanssi on reipasta liikuntaa pääosin kantrimusiikin tahdissa. Paria ei tarvita. Opetellaan keskimäärin 1 uusi tanssi joka kokoontumisessa, sekä tanssitaan aiemmin opeteltuja.

119830 Verhoilu

Purujärven maamiesseurantalo, Leveäkiventie 1

To 16.00–19.15

14.9.–23.11.2023, 11.1.–21.3.2024 40 sl, 40 kl t

Esko Vasarainen

Vanhojen kalusteiden pehmusteiden korjausta sekä uudelleen verhoilua.

119834 Kesälahden käsityöryhmä

Kesälahden koulu, musiikki- /käsityöluokka Pyhäjärvi-talo, Pyhäjärventie 6 C

Ma 17.00–20.00

11.9.–20.11.2023, 8.1.–18.3.2024 40 sl, 40 kl t

Merja Kupiainen

Vaateompelua sekä sisustustekstiilien ompelua. Vaatteiden korjausompelua. Kaavat muutetaan omille mitoille sopiviksi. Tee itsellesi sopivat ja mieluisat vaatteet. Huovutusta ja peittokirjontaa. Kurssihintaan sisältyy kaavapaperi ja saumurilankojen perusvärit. Käytettävissä ompelukoneet, saumurit ja peitetikkikone.

119835 Purujärven Käsityöpaja

Purujärven maamiesseurantalo, Leveäkiventie 1

Ke 16.00–18.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 36 sl, 36 kl t

Nea Makkonen

Käsityöryhmä, jossa on mahdollisuus toteuttaa töitä ommellen, neuloen, virkaten, askarrella. Työt suunnitellaan osallistujien mielenkiinnon mukaan. Kurssi soveltuu kaikille käsityöistä kiinnostuneille - sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

119836 Huovutus

Kesälahden koulu, musiikki- /käsityöluokka Pyhäjärvi-talo, Pyhäjärventie 6 C

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

7.–15.10.2023 24 sl t

Merja Kupiainen

Kevyttä huovutusta nuno-tekniikalla, esim. viittoja, neulahuovutusta ja hattuja. Tarvikkeita saa ostaa opettajalta. Ryhmä kokoontuu 7.-8.10. ja 14.-15.10.

119837 Mosaiikkiruukkuja puutarhaan

Kesälahden koulu, musiikki- /käsityöluokka Pyhäjärvi-talo, Pyhäjärventie 6 C

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

6.–14.4.2024 24 kl t

Merja Kupiainen

Punasaviruukkuja koristellaan mosaiikilla. Kaikki vanhat posliiniastiat ja kaakelilaatat käyvät materiaaliksi. Vasarat, astiat, pesuvati ja pihdit mukaan. Muita materiaaleja saa ostaa opettajalta. Ryhmä kokoontuu 6.-7.4. ja 13.-14.4.

120130 Sanataidepaja, Kesälahti

Poukkuluoso-talo luokka 6, Pyhäjärventie 6 C

La 10.00–15.00

16.9.–18.11.2023, 13.1.–13.4.2024 18 sl, 24 kl t

Anneli Pulkka

Sanataide on luovaa kielellistä ilmaisua: luovaa kirjoittamista, omia tekstejä, tarinoita, runoja, kirjoja, huumoria, kauhua, jännitystä, fantasiaa ja mielikuvitusta. Pajassa siis kirjoitetaan, luetaan ja tutustutaan sanoihin elinvoiman ja luovuuden lähteenä. Pääset löytöretkelle omaan elämääsi. Sanataidepaja on avoin kaikille. Jos siis olet kiinnostunut kirjoittamisesta, kirjoista, keskusteluista ja mukaansatempaavista tarinoista, tule harrastamaan sanataidetta. Ryhmän aikataulu sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

120630 Venäjän alkeet

Puruvesi-talo P207 kielet, Pyhäjärventie 3

Ke 18.35–20.05

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 24 sl, 24 kl t

Eija Muikku

Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka eivät aikaisemmin ole opiskelleet venäjää tai alkeiden kertaajille. Lähdetään liikkeelle aakkosista ja tutustutaan venäjän kielen perusteisiin ja venäläiseen kulttuuriin.

120631 Venäjän kieltä ja kulttuuria - jatkokurssi

Puruvesi-talo P207 kielet, Pyhäjärventie 3

Ke 17.00–18.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 24 sl, 24 kl t

Eija Muikku

Useamman vuoden venäjää opiskelleille, rauhalliseen tahtiin kertauksen avulla etenevä kurssi.

830130 60+ -jumppa

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 16.15–17.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo

Monipuolinen kuntojumppatunti yli 60-vuotiaille naisille ja miehille. Tunnilla keskitytään lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviin ja ylläpitäviin harjoituksiin, venyttelyä unohtamatta. Välineinä käytetään oman kehon lisäksi mm. keppejä ja kuminauhoja.

830131 Työikäisten kuntoliikunta

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 17.30–18.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo

Tehokasta lihaskuntoon keskittyvää liikuntaa työikäisille. Käytetään oman kehon painoa sekä erilaisia välineitä, kuten keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Tunneilla tehdään myös liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyä. Sopii kaikenkuntoisille työikäisille.

830132 Äijäjumppa Kesälahti

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 18.45–19.45

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo

Äijäjumppa on ainoastaan miehille tarkoitettu liikuntaryhmä, jossa keskitytään lihaskuntoharjoituksiin, mutta tehdään myös tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitäviä ja kehittäviä liikkeitä. Käytetään oman kehon painoa sekä keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille äijille.

830135 Liikunta, Hummovaara

Hummon kylätalo, lhalanraitti 4

Ma 16.00–17.00

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo, Ritva Muukkonen

Peruskuntaa ylläpitävää monipuolista liikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tunneilla käytetään oman kehon painoa sekä erilaisia välineitä, kuten keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Keskitytään lihaskuntoharjoituksiin, mutta tehdään myös tasapainoliikkeitä ja venytyksiä.

830330 Pranajamajoogaa

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Pe 16.30–18.00

15.9.–8.12.2023, 12.1.–12.4.2024 24 sl, 24 kl t

Tatjana Nokelainen

Pranajamajooga antaa elämän voimaa. Parasta joogassa on rauhoittuminen ja myös hengittämiseen kiinnitetään paljon huomiota. Iän myötä venyttely on entistä tärkeämpää. Jooga rauhoittaa kehoa ja mieltä ja tasapainottaa elintoimintoja sekä parantaa kehontuntemusta. Ota mukaan joogamatto, 2 joogatiiltä, joogavyö.

830331 Hathajooga

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Pe 18.15–19.45

15.9.–8.12.2023, 12.1.–12.4.2024 24 sl, 24 kl t

Tatjana Nokelainen

Hathajoogaa aloittelijolle ja jo aiemmin jooganneille. Hathajooga on kehonharjoitusten joogaa johon kuuluvat asana-, rentoutus-, ja hengitysharjoitukset. Jooga tukee kehontuntemusta, mielen tasapainoa ja treenaa fyysistä kehoa. Huomio, että tunneilla ollaan paljon ranteiden ja polvien varassa.