

KITEE

110101 Mieskuoro

Kiteen Ev. kansanopisto, Opistontie 7

Ma 18.00–20.30

15.9.–15.12.2025, 7.1.–13.4.2026 40/40 t

Hannu-Heikki Hakulinen

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

110103 Veteraanibändi Suunnaton

Arppen koulu 210, Musiikki

Ti 17.30–19.00

16.9.–9.12.2025, 13.1.–7.4.2026 24/24 t

Kari Uuksulainen

Bändissä jo vähän soittaneille. Soitamme sointulapuista ja vähän nuoteistakin vaatimustasoa hieman nostaen. Opettelemme myös musiikin teorian alkeita.

110104 Bändisoiton perusteet veteraaneille

Arppen koulu 210, Musiikki

Ti 15.30–17.00

16.9.–9.12.2025, 13.1.–7.4.2026 24/24 t

Kari Uuksulainen

Bändisoiton perusteita. Nuotinlukutaitoa ei tarvita. Pienikin kiinnostus jotain bändisoitinta kohtaan riittää. Ohjelmisto iskelmää ja kevyttä poppia.

110201 Lapsiteatteri Pikku Polento 10–14 v.

Kiteesali, Koulutie 3

Ma 16.30–18.00

8.9.–1.12.2025, 12.1.–4.5.2026 24/51 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 valmiista tekstistä, jonka aihe valitaan yhdessä. Hyppää mukaan teatterin ihmeelliseen taikapiiiriin!

110202 Nuorisoteatteri Polento 14–19 v.

Kiteesali, Koulutie 3

Ma 15.00–16.30

8.9.–1.12.2025, 12.1.–4.5.2026 24/51 t

Tarja Jänis

Tulevalla harjoituskaudella valmistamme esityksen valmiista tekstistä. Lukiolaiset voivat myös suorittaa lukion ilmaisutaidon kurssikokonaisuuden Polennossa. (Huomio lukiolainen: kysy tarkempia tietoja kurssimaksusta!) Nuorisoteatterissa pääsee ilmaisemaan ajatuksia ja tunteita sekä kurkottelemaan kohti uusia tavoitteita teatteritaiteen kautta. Tekeminen on tutkivaa ja oppiminen tapahtuu myös kokemisen ja tekemisen kautta. Voit tulla mukaan tekemään muitakin teatterin osa-alueita (laulu, tanssi, bändi, lavastus, puvustus, maskeeraus, musiikki, tanssikoreografiat ja

tekniikka). Ensisijaisesti suomenkielinen opetus.

110301 Keramiikkaa käyttöesineiksi ja sisustukseen

Ilmarinen opetustila 101, 1. krs, Koulutie 3

Ti 17.00–20.00

16.9.–25.11.2025, 13.1.–10.3.2026 40/28 t

Auli Partio

Jatketaan tutustumista keramiikan käsinrakentamisen perusteisiin, materiaaleihin ja pintakäsittelytapoihin (mm. scraffito, monotypia, engoben ja oksidien käyttö lasitteiden lisäksi). Tutustutaan myös muottitekniikoihin. Kokeillaan myös valusaven käyttöä. Tehdään taide- ja käyttökeramiikkaa (esim. ruukku, lyhty tai tuhkauurna lemmikille ja joitakin pienempiä töitä). Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Sopii hyvin sekä aloittaville että lajia aiemmin harrastaneille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

110306 Lumoava lasi - lasinsulatuksen ja -taivutuksen perusteet

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 17.00–20.00

23.10.–27.11.2025 24 t

Auli Partio

Tutustutaan lasin työstämiseen ja muotoiluun uunitekniikalla. Tehdään koruja ja pieniä koriste- tai käyttöesineitä. Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Sopii hyvin aloittaville ja hieman lajia harrastaneille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

110307 Betonia pihalle ja puutarhaan

Galleria Tienkorva, Pellikkalantie 2

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

2.–9.8.2025 18 t

Ahti Pitkänen

Tehdään betonista puutarhaan sopiva esine tai useampia. Välineet ja materiaalit opettajalta, erillinen tarvikemaksu 50€/ oppilas. Ryhmä kokoontuu galleria Tienkorvassa 2., 3. ja 9.8.

110311 Perjantain taideryhmä

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 10.00–13.15

26.9.–28.11.2025, 23.1.–20.3.2026 20/20 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 ilman prässiä, esim. geelilevyä hyödyntäen ja saviprinttejä. Tutustutaan myös keraamisen kuvanveiston tapoihin: tehdään pienoisesistoksia, reliefejä, koristelaittoja tms. ja näiden pintakäsittelyjä eri tavoin. Opettajalta voi ostaa materiaalit, joista erillinen materiaalmaksu. Mahdollinen keraamisen töiden polttomaksu laskutetaan käytön mukaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja konkareille.

110312 Keramiikkalauantai

Ilmarinen opetustila 101, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–15.00

20.9.–29.11.2025 36 t

Auli Partio

Tutustutaan keramiikan käsinrakentamisen perusteisiin, materiaaleihin ja menetelmiin sekä turvalliseen työskentelyyn. Tehdään taide- ja käyttökeramiikkaa levy-, makkara-, nipistely- ja suomutekniikalla. Kokeillaan peruslasitteiden lisäksi myös muita koristelutapoja, kuten engoben ja alilasevärerien käyttöä sekä oksidien käyttöä patinoinnissa. Tutustutaan myös valusaven käyttöön. Kurssi sopii hyvin myös aloittelijoille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun. Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Kokoontumiset: 20. ja 27.9., 4. ja 11.10., 8., 11. ja 29.11.2025.

110401 Hopeatyöt, peruskurssi, syksy

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

Ti 17.00–19.30

23.9.–18.11.2025 24 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

20.1.–17.3.2026 24 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

4.10.–9.11.2025 24 t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien käyttö korujen valmistuksessa. Hopean sulatus ja valssaus raaka-ainehioksi. Korukivien istutusmenetelmät ja käyttö koruihin. Pieniin koruihin soveltuva emalointi. Hopeaketjujen punonta. Vanhojen korujen kunnostus ja ns. lusikkakorujen muokkaus. Kokoontumiskerrat 4.–5.10. ja 8.–9.11.2025.

110404 Hopeatyöt, viikonloppu, kevät

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

21.2.–22.3.2026 24 t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien käyttö korujen valmistuksessa. Hopean sulatus ja valssaus raaka-ainehioksi. Korukivien istutusmenetelmät ja käyttö koruihin. Pieniin koruihin soveltuva emalointi. Hopeaketjujen punonta. Vanhojen korujen kunnostus ja ns. lusikkakorujen muokkaus. Kokoontumiskerrat 21.–22.2. ja 21.–22.3.2026.

110405 Koruja kivistä, hopeasavesta, lusikoista tai kolikoista

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

To 17.30–20.30

2.10.–27.11.2025, 8.1.–26.2.2026 32/32 t

Pirjoriitta Uuksulainen

Kurssilla pääset kokeilemaan korukivien hiontaa ja tekemään koruja hopeasavesta, lusikkakoruja ja ketjunpunontaa. Mukaan tarvitset suojavaatteiksi vedenkestävät jalkineet ja essun. Tuo mahdollisuuksien mukaan myös omat kuulosuojaimet ja suojalasit sekä hiottavat kivet. Kiviä on mahdollisuus saada myös opettajalta. Pientarvikkeista maksu opettajalle.

110410 Posliininmaalaukset, Kitee

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ma 14.00–16.30

8.9.–1.12.2025, 5.1.–30.3.2026 36/36 t

Irja Juvonen

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

110505 Lavatanssien perusteet

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

Ke 18.30–20.00

17.9.–3.12.2025 22 t

Kempas Auli, Pennanen Jouni

Kurssi sopii aloittelijoille ja tavallisimpia lavatansseja jo vähän tanssineille. Harjoittelemme syksyn aikana yleisimmät lavatanssit ja syvennämme taitoja tanssitekniikassa ja kehon käytössä. Aloitamme valssilla ja tanssimme sitä 2 ensimmäistä kertaa. Sovimme yhdessä tanssilaadut ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Harjoittelemme myös tanssissa tarvittavaa kehonhallintaa, vientiä ja seuraamista sekä kullekin tanssille ominaista tekniikkaa erilaisten harjoitteiden avulla tanssin lomassa.

110506 Latinalais- ja swing-tanssien perusteet

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

Ke 18.30–20.00

7.1.–25.3.2026 22 t

Kempas Auli, Pennanen Jouni

Kurssi sopii aloittelijoille ja vähän tanssineille tai tanssitauon jälkeen taitojen palauttamiseen. Tanssimme samaa tanssilaatua kahdella peräkkäisellä kerralla ja valitsemme tanssilaadut seuraavista tanssilajeista kurssilaisten kanssa yhdessä: salsa, samba, rumba-bolero, cha cha, jive, Fusku, Bugg – paikalla tanssittava tai etenevä, Boogie woogie, Lindyhop, West coast swing. Aloitamme Salsan tanssimisella.

110508 Sinkkutanssit lavatanssien ja lattareiden tahtiin

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

Ke 17.20–18.20

17.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 19/20 t

Kempas Auli

Kurssi sopii sinulle, joka pidät tanssista, mutta sinulla ei ole paria sen toteuttamiseen. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita, aloitamme perusteista ja etenemme rauhallista tahtia. Valitsemme ryhmän kanssa talven aikana tanssittavat laadut ja etenemistahdin ensimmäisellä kokoontumiskerralla, jolloin tanssimme salsaa. Tanssimme musiikin tahtiin erilaisia lavatansseja ja latinalais/swing-tansseja. Kehonhallinta, tasapaino ja kunto kohoavat tanssin ohessa huomaamatta. Tanssi on

tutkitusti parhaita keinoja huoltaa kehoa ja mieltä.

119800 Jouluasetelmia kukista ja metsän aarteista

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–14.00

22.11.2025 5 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, joista erillinen maksu suoraan opettajalle.

119801 Aamupäivän käsityöpaja

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 9.00–11.30

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 36/36 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.

119802 Iltapäivän ompelua eri teemoilla

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 12.00–14.15

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 36/36 t

Sanna Sorvi

Kurssilla voit tehdä tilkkutöitä, trikoo-ompelua, vaatteiden tuunausta ja korjausta,

sisustus- ja käyttötavaraompelua ja kaikkea kivaa vaikka lahjaksi. Sisältö

suunnitellaan yhdessä kurssin osallistujien kanssa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että ompelua jo aiemmin harrastaneille.

119803 Käsityöryhmä, Huikkola

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ke 17.30–20.30

1.10.–26.11.2025, 4.2.–1.4.2026 28/32 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.

119804 Kankaankudontaa ja muita käsitöitä, Suorlahti

Suorlahti, entinen koulu, Suorlahdentie 27

To 18.00–20.30

11.9.–4.12.2025, 8.1.–2.4.2026 36/36 t

Tiina Timonen

Kudotaan kangaspuilla, virkataan, neulotaan, värjätään lankoja purkeissa,

askarrellaan. Kurssin sisältö suunnitellaan kurssilaisten kanssa yhdessä. Käytössä

muutamat kangaspuut.

119805 Kahvipussin uudet tuulet

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 9.30–15.00, Su 9.30–15.00

27.9.–5.10.2025 28 t

Sirpa Liimatainen

Tutustumme ruutupunontaan tekemällä kahvipusseista kasseja ja koreja. Yhteen pieneen kauppakassiin tarvitaan pestyjä, vain pohjasta avattuja pusseja vähintään 56 kpl. Lisäksi tarvitsset sakset tai leikkurin, grillitikkuja, tylppäkärkisen neulan, viivottimen, kynän, vahvaa lankaa (puuvilla-, kalastajanlanka tms.). Reppunauhaa, nyöriä ja niittejä kassiin saa myös ostaa opettajalta. Ryhmä kokoontuu 27.–28.9. ja 4.–5.10.

119807 Kinnasneula-, lauta- ja pirtanauhatekniikka tutuksi

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15

23.–24.1.2026 10 t

Merja Harinen

Kurssilla opit tämän muinaisen, virkkaamista ja neulomista edeltäneen tekniikan. Tarvitsset neulakinnasneulan ja lankaa. Tarvittaessa tarvikkeet saa ostettua kurssilta. Laut- ja pirtanauhan tekoa varten tarvitsset omat langat, opistolla on muutamia nauhapiirtoja. Ryhmä kokoontuu 23.–24.1.2026

119809 Tuftaus, jatkokurssi

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

7.–8.11.2025 10 t

Merja Harinen

Kiinnostaako suosittu tuftaus? Täällä opit sen tekniikan ja alkeet. Mahdollisuus kokeilla myös tuftauskonetta. Välineet ja tarvikkeet ohjaajalta tarvittaessa.

119813 Kirjansidontaa alusta alkaen

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 9.30–17.00, Su 9.30–17.00

25.–26.10.2025 18 t

Tarja Rajakangas

Opi tekemään perinteisen näköinen kovakantinen kirja! Tyhjäsivuinen kirja valmistuu omin käsin, alkaen paperiarkkien taittamisesta ja leikkaamisesta, langalla yhteen ommellen. Kannot teemme eri paksuisista pahveista yhdistellen ja ne päällystetään kankaalla ja koristepaperilla perinteiseen tyyliin tai luovasti sommitellen. Muistikirjaksi, kalenteriksi, vieraskirjaksi, viinikirjaksi, resepteille, runoille, haaveille ja suunnitelmille. Tavoitteena on oppia ymmärtämään perinteisen kovakantisen kirjan rakennetta ja oppia käyttämään materiaaleja perinteen mukaisella tavalla. Kurssi sopii sekä aloittelijoille ja kertaajille. Kirjansidonnän moninaiset vaiheet sujuvat, kun ne tehdään rauhalliseen tahtiin yhdessä. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet työvälineistä ja materiaaleista ennen kurssia. Kaikkia työvälineitä voi myös lainata ja materiaaleja ostaa kurssilla (5–25 euroa käytön mukaan).

119814 Perinne koneet kuntoon, vanhan voiman ja perinteen pariin

Harrastehalli (ent. Koneveijareiden halli), Sumpputie 3

To 16.30–20.00

11.9.–20.11.2025, 8.1.–19.3.2026 40/40 t

Kalle Hurskainen

Tutustutaan vanhojen koneiden tekniikkaan ja kunnostetaan niistä toimivia yksilöitä. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Keski-Karjalan perinnekoneyhdistyksen kanssa. Huom. tilarajoitteiden vuoksi kunnostetaan pääsääntöisesti pienempiä koneita.

119815 Puuhuonekalut

Erikoispuuseppä Seppo Auvisen työtilat, Meijerintie 1

Pe 18.00–21.30

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026 44/48 t

Seppo Auvinen

Valmistetaan huonekaluja ja pienempiä puutöitä kurssilaisten toiveiden mukaan.

Sopii sekä aloittelijoille että puutöitä pidempään harrastaneille.

119817 Huonekalujen kunnostus ja entisöinti

Erikoispuuseppä Seppo Auvisen työtilat, Meijerintie 1

La 9.00–15.00

6.9.–13.12.2025, 10.1.–25.4.2026 42/42 t

Seppo Auvinen

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

119818 Puutyö, Leinola

Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A

Ke 17.00–20.30

8.10.–19.11.2025, 7.1.–11.3.2026 33/42 t

Timo Toropainen

Tehdään uutta ja korjataan käytettyä.

119823 Hehkuvia värejä kasvivärjäyksellä!

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

10.4.–31.7.2025, 29.8.–4.9.2025 4/22 t

Tiina Timonen

Suunnittelupalaveri on keväällä, to 10.4. klo 17–20. Kasvivärjäysviikonloppu on elosyyskuussa (pe 17–20, la 9–15, su 9–15), sovitaan keväällä. Lankojen jako ja lankakarttojen teko syyskuussa, sovitaan värjäysviikonloppuna. Kurssilla värjätään valituilla kasveilla/värjäysaineilla pääosin neulontaan/kudontaan käytettäviä villalankoja.

120301 Englannin alkeet/alkeiden kertaus

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 12.00–13.15

11.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026 19/20 t

Eija Mujunen

Englannin kielen alkeiskurssi, johon ei tarvita aikaisempia kieliopintoja.

Harjoittelemme rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja arkielämän käyttötilanteita.

Oppimateriaali valitaan yhdessä ryhmän kanssa. Welcome!

120302 Englannin kielen peruskurssi - päiväryhmä

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ma 12.00–13.15

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026 19/20 t

Eija Mujunen

Ryhmä soveltuu kaikille, jotka ovat joskus opiskelleet englantia muutaman vuoden. Harjoittelemme rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja arkielämän käyttötilanteita. Oppimateriaalina Everyday English 3, kpl 2 - Welcome to practise your English!

120303 Englantia tiistai-iltapäivisin - keskustelua ja kertausta

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ti 12.30–13.45

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026 19/20 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 kuullun ymmärtämisen petraamiseen. Oppimateriaalina Life - Upper Intermediate.

120305 Arkipäivän englantia - keskitason kertauskurssi illalla

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ke 16.30–17.45

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 19/20 t

Eija Mujunen

Kertaava englannin kielen kurssi kaikille, jotka ovat joskus opiskelleet englannin kielen perusteet (esim. perus-/keskikoulu, lukion lyhyt/pitkä kieli), mutta joiden kielitaito kaipaa päivitystä. Pääpaino on suullisessa viestinnässä, mutta kertaamme tarvittaessa myös kielen keskeisiä rakenteita. Oppikirjana Everyday English 3 ja 4. Welcome to practise your English!

120401 Sprechen Sie Deutsch? Saksan kielen keskustelua ja kertausta

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ti 17.00–18.30

9.9.–9.12.2025 26 t

Niina Syrjänen

Arkipäivän ja matkailun saksaa muistia virkistäen ja uutta oppien. Painotus erityisesti suullisessa viestinnässä, eli luvassa on erilaisia keskusteluharjoituksia, kuullunymmärtämisen harjoittelua sekä sanaston kartuttamista. Kurssi soveltuu saksaa joskus esim. koulussa opiskelleille. Oppimateriaalit opettajalta.

120501 Ranskan alkeiskurssi

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ma 16.30–17.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026 19/20 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!

120801 Italian kieltä arkeen ja matkalle

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ma 18.15–19.45

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026 20/28 t

Luciana Turunen

Si parte! oppimateriaalin avulla tutustutaan matkailuun ja jokapäiväiseen elämään liittyviin aihepiireihin, kuten asioimiseen kahvilassa, ravintolassa ja kaupoissa. Tutustutaan kulttuuriin, unohtamatta kaunista italialaista musiikkia. Kurssi sopii kaikille italiaa hieman harrastaneille. Tervetuloa virkistämään vanhaa ja oppimaan uutta!

129801 Portugalin kielen alkeet

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

To 17.30–19.00

11.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026 24/24 t

Camila Contrucci Lehtikainen

Portugalin kieli on maailman kuudenneksi puhutuin kieli ja äidinkieliä puhujia on yli 200 miljoonaa, joista suurin osa asuu Portugalissa ja Brasiliassa. Kurssilla tutustumme portugalin kielen alkeisiin ja harjoittelemme arkipäivän kielenkäyttötilanteita. Kurssi sopii kaikille kielestä ja portugalinkielisestä maailmasta kiinnostuneille. Oppimateriaalina Descobertas 1, Portugalin perusteet (Finn Lectura). Bem-vindo!

320100 Metsästäjäkurssi

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

To 17.00–20.15

4.–25.9.2025 16 t

Tuomas Kiljunen

Metsästäjätkintoon valmistautumiseen järjestetään 4 illan aikana 12 tuntia kestävä koulutustilaisuus, jossa annetaan metsästäjätkinnossa vaadittavat tiedot. Valmentavana oppikirjana on Metsästäjän opas. Koulutuksen aikana käydään läpi seuraavat aiheet: Metsästyslainsäädäntö Lajintuntemus Riistaekologia ja riistanhoito Eettinen ja kestävä metsästys Aseet ja patruunat metsästyksessä Metsästyksen turvallisuus Pyyntivälineet ja -menetelmät Saaliin käsittely

340500 Älykännykkä tutuksi

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 10.00–11.30

22.1.–26.2.2026 12 t

Markku Hyvönen

Opetellaan älypuhelimien perustoimintoja, sovellusten asennusta ja käyttöä, sähköpostin, tekstiviestien sekä WhatsAppin käyttöä, terveyspalveluiden ja omien pankkiasioiden hoitamista verkossa. Kurssi on suunnattu kaikille, jotka haluavat oppia käyttämään ja hyödyntämään älypuhelimiaan. Ota mukaan oma älypuhelimesi.

719800 Sienet tutuksi I – sienikurssi aloittelijoille

Kiteen erä- ja riistapolku, Muljula, Anttilantie

La 11.00–14.15

13.9.2025 4 t

Päivi Lievonon

Lyhytkurssilla tutustutaan helpoimpiin ja tutuimpiin yleisiin sienilajeihin kuten kanttarelliin, herkkutattiin ja rouskuihin. Käymme läpi myös näköislajeja. Opettelemme siententunnistuksen perusteet, käsittelyn ja esivalmistelun ruoanlaittoon. Kurssilla pidetään pieni evästauko. Toteutus Kiteen erä- ja riistapolun

maastossa.

810201 Metsästä ja luonnosta lautaselle

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ti 18.00–20.30

21.10.–18.11.2025 15 t

Heljä Leinonen

Syksyn ajankohtaiset ruoka-aineet pataan ja leivontaan.

810202 Hyvän ruuan arki, edullista arkeen ja juhlaan

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ti 18.00–20.30

10.2.–17.3.2026 15 t Heljä Leinonen

Kansainvälisiä tuulahduksia keittiöön, arki- ja juhlaruokia ja -leivonnaisia.

810203 Maukasta arkiruokaa edullisesti

Arppen koulu 212, kotitalous

To 15.15–18.30

28.8.–25.9.2025 20 t

Auli Partio

Kurssilla valmistetaan erilaisia ruokalajeja syyskesän raaka-aineita hyödyntäen.

Opitaan perustaitoja raaka-aineiden valinnasta ruoanvalmistukseen sekä työvälineiden käytöstä tiskaamiseen. Kurssimaksu sisältää tarvikehankinnat.

810205 Arki- ja juhla-leivontaa

Arppen koulu 212, kotitalous

To 15.15–18.30

8.1.–12.2.2026 20 t

Auli Partio

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

830100 Keppijumppa, päivä

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

Ma 12.30–13.15

8.9.–1.12.2025, 5.1.–30.3.2026 12/12 t

Jenna Nissinen

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

830101 Liikuntapassi Kitee

Liikuntapassi soveltuu monipuolisesta liikunnasta pitävälle tai esim. vuorotyössä oleville henkilöille. Liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kymmeneen eri liikuntalajiin Kiteellä, jotka ovat: Keppijumppa/päivä, Vesijumppa/päivä, Allasjumppa, Kahvakuula ja keppijumppa, Päiväjumppa, Sinkkutanssit, Tehojumppa, Hathajooga, Lempeä kehonhuolto tuolia käyttäen ja Pilates. Lisäksi on mahdollista osallistua sekä Kesälahden että Rääkkylän kaikkiin liikuntaryhmiin. Samaan liikuntalajiin voit osallistua enintään 5 kertaa, ja osallistumiskertoja on enintään 15. Passiin keräät osallistumismerkinnät käymistäsi ryhmistä. Liikuntapassi on voimassa koko

lukuvuoden ajan. Passia paljon käyttävät voivat hankkia uuden passin kevääksi. Katso liikuntaryhmien kurssikuvaukset, ajankohdat ja paikat kurssiohjelmasta. Tarkista kurssin mahdolliset aikataulumuutokset ennen liikuntatunnille tuloa opiston sähköisen kurssijärjestelmän kurssikohtaisesta kalenterista, joka avautuu klikkaamalla tapaamiskertamerkin oikealla puolella olevaa alanuolta. Kurssimaksun lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu on maksettava erikseen. HUOM! Passi on henkilökohtainen ja se tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

830102 Kahvakuula- ja keppijumppa

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ma 17.00–18.00

8.9.–1.12.2025, 5.1.–30.3.2026 16/16 t

Miika Timonen

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)

830104 Äijäjumppa, syksy

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ke 17.00–18.00

10.9.–3.12.2025 16 t

Miika Timonen

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.

830105 Äijäjumppa, kevät

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ke 17.00–18.00

7.1.–1.4.2026 16 t

Miika Timonen

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.

830106 Lempeää kehonhuoltoa tuolia käyttäen

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

To 15.00–16.00

2.10.–11.12.2025, 7.1.–16.4.2026 13/16 t

Mirja Annukka Oras

Tämä helppo, hengityksen tahtiin kulkeva liikuntamuoto on samanaikaisesti kehonhuoltoa, hengitysharjoituksia ja hellittämistä rentoutuen. Liikkeet tehdään tuolia apuna käyttäen. Hathajoogaa mukailevien liikkeiden ansiosta tämä on loistava tapa pitää keho notkeana. Lisäksi se on helppoa liikuntaa myös kotona tehtäväksi. Kevätlukukaudella liikuntasali on lukion käytössä yo-kokeiden vuoksi, kokoontumisia ei ole 5.3., 12. 3. ja 19.3.

830107 Matalan kynnyksen päiväjumppa

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

Ti 11.45–12.30

9.9.–2.12.2025, 12.1.–7.4.2026 12/12 t

Jenna Nissinen

Matalan kynnyksen päiväjumpan tunnit sisältävät lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja lyhyet loppuvenytykset. Tunneilla käytetään erilaisia välineitä, kuten kahvakuulia ja kuminauhoja. Ota mukaan oma jumppamatto ja vesipullo.

830109 Ulkojumppa

Hutsin Urheilukeskus, kuntoportaati, Urheilutie 7

Ma 18.00–19.00

20.4.–18.5.2026 7 t

Jenna Nissinen

Tule nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta Hutsin urheilualueelle. Tunneilla on vaihtuva teema, esim. porrastreeniä tai lihaskuntojumppaa. Oma juomapullo mukaan.

830112 Tehojumppa

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ma 18.30–19.30

8.9.–1.12.2025, 12.1.–30.3.2026 16/16 t

Jenna Nissinen

Kovatehoinen tunti, jossa syke nousee ja rasva palaa! Tunti sisältää lihaskuntoliikkeitä välineillä ja ilman sekä juoksuosuuksia ja hyppyjä. Tunti sopii aktiivisesti liikkuville.

830114 Terveysliikuntaa, Leinovaara ja Hummovaara

Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A

Ma 17.30–18.30

8.9.–1.12.2025, 5.1.–30.3.2026 16/16 t

Hanneliina Kojo

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. HUOM! Ryhmä kokoontuu vuoroviikoin Leinolan kylätalolla ja Hummon kylätalolla.

830115 Perusjumppa kaikille, Puhos

Puhoksen koulu, Kartanontie 5

Ma 17.45–18.45

8.9.–1.12.2025, 5.1.–30.3.2026 16/16 t

Tiina Timonen

Kuntaa ylläpitävää, monipuolista liikuntaa kehoa ja eri välineitä hyväksi käyttäen. Ryhmä soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

830116 Vesijumppa

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

Ke 13.15–14.00

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 12/12 t

Jenna Nissinen

Vesiliikuntaa reippaan musiikin tahtiin välineillä ja ilman. Liikkeet saa tehdä omaan

tahtiin, joten tunti soveltuu kaiken kuntoisille. Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua.

830117 Allasjumppa

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

Ke 19.30–20.15

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 12/12 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.

830118 Lauantain tehovesijumppa

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

La 10.00–10.45

13.9.–13.12.2025, 10.1.–11.4.2026 11/12 t

René Eugenio Juárez

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin tahdissa. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita. Tehovesijumppa kehittää kestävyyttä ja vahvistaa lihaskuntoa. Apuna liikkeitä tehostamaan käytetään erilaisia apuvälineitä. Kurssilaisilta vaaditaan hyvää peruskuntoa. Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua. Ryhmä ei kokoonnu syksyllä 18.10., 1.11., 6.12. ja keväällä 7.3. ja 4.4.

830119 Juurikan jumppa

Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3

Ma 18.00–19.00

15.9.–1.12.2025, 12.1.–30.3.2026 15/15 t

Eila Uuksulainen

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

830120 Heinoniemen tuolijumppa

Heinoniemen Kotipirtti, Heinonientie 37

Ma 16.00–17.00

8.9.–1.12.2025, 5.1.–30.3.2026 16/16 t

Hanneliina Kojon

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.

830302 Hathajooga

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

To 16.30–18.00

2.10.–11.12.2025, 7.1.–16.4.2026 20/24 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. Kevätlukukaudella liikuntasali on lukion käytössä yökokeiden vuoksi, kokoontumisia ei ole 5.3., 12. 3. ja 19.3.

830303 Piian päiväjooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

To 14.30–16.00

18.9.–11.12.2025, 8.1.–2.4.2026 24/24 t

Piia 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 Piian iltajooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

To 16.30–18.00

18.9.–11.12.2025, 8.1.–2.4.2026 24/24 t

Piia 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 Piian maanantaijooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Ma 14.30–16.00

15.9.–8.12.2025, 5.1.–30.3.2026 24/24 t

Piia 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 17.30–18.30

5.9.–12.12.2025, 16.1.–24.4.2026 16/16 t

Päivi Karhu-Sormunen

Käydään ensin läpi Pilateksen perusteet ja jatketaan ryhmän tason mukaan.

Tunneilla ohjattavista liikkeistä annetaan erilaisia vaihtoehtoja, joten alkeis-/perustason tunnit sopivat hyvin sekä ensikertalaisille että jo hetken aikaa pilatesta harrastaneille. Ota mukaan oma alusta. Ei sovellettu raskaana oleville. Huom! Ryhmä ei kokoonnu pe 26.9. ja 14.11.2025, 9.1., 27.2 ja 24.4.2026.

830307 Vinyasajooga, alkuilta

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Ke 17.00–18.30

17.9.–10.12.2025, 7.1.–1.4.2026 24/24 t

Etti Vaine-Pesonen

Vinyasajooga on kehoa herättelevä ja energisoiva joogamuoto, jossa dynaaminen liike yhdistyy hengitykseen. Yhdessä liikkeessä eli asanassa ei viivytetä kauaa, vaan soljuva liike sidotaan sarjoiksi, jotka vahvistavat lihaksia ja lisäävät liikkuvuutta. Lempeässä liikkeessä mieli pääsee keskittymään ja rauhoittumaan sekä keho-mieli-yhteys vahvistumaan. Harjoitus päätetään aina loppurentoutukseen. Tunneilla tarjotaan asanoista sopiva vaihtoehto jokaiselle. Tervetuloa mukaan aloittamaan tai jatkamaan joogamatkaasi.

830308 Vinyasajooga, ilta

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Ke 18.45–20.15

17.9.–10.12.2025, 7.1.–1.4.2026 24/24 t

Etti Vaine-Pesonen

Vinyasajooga on kehoa herättävä ja energisoiva joogamuoto, jossa dynaaminen liike yhdistyy hengitykseen. Yhdessä liikkeessä eli asanassa ei viivytä kauaa, vaan soljuva liike sidotaan sarjoiksi, jotka vahvistavat lihaksia ja lisäävät liikkuvuutta. Lempeässä liikkeessä mieli pääsee keskittymään ja rauhoittumaan sekä keho-mieli-yhteys vahvistumaan. Harjoitus päätetään aina loppurentoutukseen. Tunneilla tarjotaan asanoista sopiva vaihtoehto jokaiselle. Tervetuloa mukaan aloittamaan tai jatkamaan joogamatkaasi.

830311 Eroon stressistä ja energiaa kehoon ja elämään

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

19.–21.9.2025 13 t

Kaisa Lehtipuro

Ota aikaa itsellesi ja omalle hyvinvoinnillesi tällä viikonloppukurssilla. Ihanan rentouttava ja rauhoittava viikonloppu syksyn kiireiden keskelle lataa kehon ja mielen talveen. Teemme Kiinasta kotoisin olevia liikesarjoja seisoen ja istuen, lyhyitä meditaatioita sekä hengitysharjoituksia. Harjoitusten pohjana on elämänenergian harjoitukset eli Qigong. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830312 Liikettä selälle!

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

21.–23.11.2025 13 t

Kaisa Lehtipuro

Selkää hoitava viikonloppu. Tehdään helppoja liikkeitä ja liikesarjoja, jotka hoitavat selkää. Auttaa ennaltaehkäisemään selän ongelmia ja auttaa hoitamaan kipeytynyttä selkää. Liikkeet pohjautuvat kiinalaisiin qigong- liikesarjoihin. Teemme liikesarjoja seisoen ja istuen, lyhyitä meditaatioita sekä hengitysharjoituksia. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830313 Uutta virtaa talveen!

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

23.–25.1.2026 13 t

Kaisa Lehtipuro

Lempeää herättelyä keholle ja mielelle kiinalaisten liikkeiden ja liikesarjojen kautta(qigong). Teemme liikesarjoja seisoen ja istuen, lyhyitä meditaatioita sekä hengitysharjoituksia. Harjoitukset auttavat rauhoittamaan mielen, hoitavat kehoa ja erityisesti selkää sekä auttavat vähentämään stressiä. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830314 Qigong - Lohikäärmeen voima

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

13.–15.3.2026 13 t

Kaisa Lehtipuro

Tänä viikonloppuna tutustumme mystiseen lohikäärmeeseen, joka edustaa meidän sisäistä voimaamme. Tutustumme lohikäärmeen symboliikkaan taolaisessa perinteessä ja teemme erilaisia lohikäärme - liikesarjoja, kuin myös muita qigong liikesarjoja, meditaatioita ja hengitysharjoituksia. Teemme liikesarjoja seisoen ja istuen, lyhyitä meditaatioita sekä hengitysharjoituksia. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830315 Lauantain joogapäivät

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

La 10.00–14.45

27.9.–15.11.2025, 10.1.–11.4.2026 18/24 t

Piia Pippuri

Lempeän hathajoogan ja rentoutumisten lisäksi tutustumme mm. joogafilosofian eettisiin elämän ohjeisiin sekä chakroiin. Voit tulla oppimaan uutta, kertaamaan tuttuja asioita tai vain viettämään kiireetöntä päivää. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille. Ota mukaan jooga-alusta, villti ja pieni tyyny sekä mukavat lämpimät vaatteet. Päivän aikana on ruokatauko, joten omat eväät mukaan. Kokoon tumiskerrat syksy: 27.9., 25.10., 15.11.2025 ja kevät: 10.1., 7.2., 7.3., 11.4.2026.

RÄÄKKYLÄ

110160 Pianonsoitto

Räikkylän kunnantalo, Muha-luokka, 3.krs, 312, Kinnulantie 1

Ke 18.00–19.30

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 24/24 t

Andjela Halonen

Kurssilla opetetaan pianonsoiton perusteita ja monipuolisia pianokappaleita. Ensimmäisellä kerralla sovitaan henkilökohtaiset soittoajat, oppilas saa opetusta n. 30 min./kokoon tumiskerta.

110161 Yksinlaulu

Räikkylän kunnantalo, Muha-luokka, 3.krs, 312, Kinnulantie 1

To 18.00–19.30

4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026 24/24 t

Andjela Halonen

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

110162 Pelimanniryhmä

Räikkylä ent. Käspeli, Saviniementie 5

La 12.00–14.30

6.9.–15.11.2025, 10.1.–28.3.2026 18/18 t

Jukka Kyllönen

Soitetaan yhdessä kansanmusiikkia. Opiskelijoilla tulee olla oma soitin mukana. Kokoon tumiset joka toinen tai joka kolmas viikko. Ensimmäisellä kokoon tumiskerralla

sovitaan osallistujien kesken muut kokoontumispäivät ja -ajat.

110163 Lauluryhmä Tväng

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Su 12.00–14.15

21.9.–14.12.2025, 18.1.–12.4.2026 18/18 t

Marita Koskelo

Monipuolista laulettavaa kuorolle ryhmän mieltymysten mukaan.

110260 Riäkkysteatteri

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Ma 17.00–20.00

20.10.–8.12.2025, 5.1.–30.3.2026 32/48 t

Olli-Kalle Heimo

Riäkkysteatteri aloittaa uuden näytelmän valmistamisen.

110263 Tehdään esitys!

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Ti 15.00–16.30

19.8.–15.12.2025, 13.–27.1.2026 32/6 t

Kirsi Koskelo

Tehdään talvinen esitys, jossa vahvasti mukana musiikki ja laulut. Sopii kaikenikäisille teatterin tekemisestä ja esiintymisestä kiinnostuneille. Aloitukset elokuussa koulujen alettua, esitykset joulukuussa ja tammikuussa.

110363 Kipsimuotteja keramiikkatöille

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

La 10.00–15.00

6.–13.9.2025 12 t

Auli Partio

Tehdään yksiosaisia painelumuotteja sekä kaksiosaisia valumuotteja keramiikkatöitä varten. Opettajalta voi ostaa kipsit ja muottisaven.

110364 Keramiikkaa käsin rakentamalla

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

To 17.00–20.00

26.2.–23.4.2026 28 t

Auli Partio

Tule kokeilemaan keramiikan tekemistä perustekniikoilla. Muotoillaan pieniä astioita tai pienoisveistoksia. Kokeillaan myös muottitekniikoita. Sopii aloittaville ja kokeneemmille keramiikan tekijöille. Poltto sisältyy kurssimaksuun. Opettajalta voi ostaa savea ja lasitteita. Kokoontumiskerrat: 26.2., 12., 19. ja 26.3., 9., 16. ja 23.4.

110366 Rakukeramiikka

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

La 10.00–14.15

11.4.–9.5.2026 10 t

Auli Partio

Kurssilla tutustutaan rakukeramiikan perusteisiin, mm. rakennettavan esineen vahvuus, koristelu ja lasitteiden käyttö sekä polttomenetelmän erityispiirteet.

Kokoontumiskerrat: la 25.4. teoriaosuus ja töiden rakentaminen, lasituksen suunnittelu. La 16.5. raakapoltettujen töiden lasitus ja rakupoltto. Raakapoltto sisältyy kurssimaksuun, materiaaleista ja rakupoltosta erikseen maksu opettajalle. Lisätietoja opettajalta: 044 972 4663.

110461 Hopeatyöt Rääkkylä, viikonloppu, syksy

Yläkoulu Pajarakennus, Paksuniementie 7

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

25.10.–30.11.2025 24 t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien käyttö korujen valmistuksessa. Hopean sulatus ja valssaus raaka-aineaihioksi. Korukivien istutusmenetelmät ja käyttö koruihin. Pieniin koruihin soveltuva emalointi. Hopeaketjujen punonta. Vanhojen korujen kunnostus ja ns. lusikkakorujen muokkaus. Kokoontumiskerrat 25.–26.10. ja 29.- 30.11.2025.

110462 Lasinsulatus

Auli Partion ateljee, Oravisaalontie 1420

Pe 17.00–20.00

27.2.–24.4.2026 20 t

Auli Partio

Lasinsulatusta ja -taivutusta. Kurssi sopii vasta-alkajille tai jo pitkään harrastaneille lasin ystäville. Uunin käyttö sisältyy kurssimaksuun. Kokoontumiskerrat 27.2., 20.3., 10., 17. ja 24.4.2026.

110662 Historiikkien kirjoituspiiri

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2

La 13.00–14.30

13.9.–13.12.2025, 31.1.–25.4.2026 10/10 t

Marjatta Karkkulainen

Kurssin tavoitteena on tallentaa kotipitäjän historiaan liittyvää toimintaa ja muistitietoa. Kirjoittamisen tuloksena voi olla yhdistyksen tai yrityksen historiikki tai omaan elämään tai sukuun liittyvä muistelmä. 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 2025 aikana. Keväällä 2026 tapaamiset koostuvat kirjoitusten esittelyistä ja saadun palautteen hyödyntämisestä tekstin muokkaamisessa. Kurssin aikana kartoitetaan myös kirjoitusten julkaisumahdollisuudet. HUOM! Kurssille voi osallistua myös etänä.

119860 Puutyö Rääkkylä

Yläkoulu Pajarakennus, Paksuniementie 7

La 8.00–14.00

13.9.–22.11.2025, 17.1.–28.3.2026 42/42 t

Veli Lähti

Puutöitä sekä vasta-alkajille että jo kauan harrastaneille. Tehdään uutta ja kunnostetaan vanhaa. Pieniä ja isoja töitä, kunkin taitotason ja kiinnostuksen mukaan. Ryhmä kokoontuu joka toinen lauantai.

119861 Käsityöpaja

Rasihovi, Hammaslahdentie 56

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

20.9.–2.11.2025, 14.2.–12.4.2026 36/36 t

Hannele Kinnunen

Monipuolinen käsityöryhmä, jossa voit kokeilla erilaisia tekniikoita oman kiinnostuksen mukaan; ommella, tehdä tilkkutöitä jne. Omat ompeluvälineet mukaan.

Kokoontumiset syys: Rasihovi 20.–21.9., 11.–12.10. ja 1.–2.11.2025. Kevät: 14.–15.2., 14.–15.3. ja 11.–12.4.2026

119864 Käsityökurssi, Nieminen

Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126

Ma 12.00–14.30

15.9.–15.12.2025, 12.1.–13.4.2026 33/36 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

14.9.–14.12.2025, 11.1.–5.4.2026 36/36 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 Oma ompelukone/saumuri tutuksi

Yläkoulu 204 Tekstiili, Paksuniementie 7

Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00

3.–11.10.2025 20 t

Merja Harinen

Tällä kurssilla opit säätämään mm. paininjalan säädöt oikein ja saat hyödyllisiä ompeluniksejä eri kankaille. Opit valitsemaan oikean ompelulangan eri materiaaleille ja pääset testaamaan erilaisia kankaita käytännössä. Lisäksi kurssilla opetellaan vetoketjun ompelun tekniikkaa. Jos sinulla ei vielä ole omaa ompelukonetta tai saumuria, voit käyttää opettajan koneita. Tule mukaan ja kehitä taitojasi sekä luovuuttasi inspiroivassa ja kannustavassa ympäristössä!

119867 Farkkujen uusi elämä - ideoita farkuista

Rasihovi, Hammaslahdentie 56

La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45

29.–30.11.2025 14 t

Hannele Kinnunen

Mikä onkaan parempi kierrätysmateriaali kuin kestävä ja helposti työstettävä farkku? Tarpeettomia farkkuja löytyy lähes jokaiselta. Tule ideoimaan farkuistasi laukkuja, vaatteita, tyynejä, mattoja jne. Kurssilla tutustumme erilaisiin tekniikoihin farkkuja hyödyntäen. Ota oma ompelukone mukaan.

119868 Fiber Art-tilkkutyö

Rasihovi, Hammaslahdentie 56
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
7.–8.3.2026 12 t

Hannele Kinnunen

Värileikkiä tilkkuilun keinoin. Tutustutaan Fiber art -tekniikkaan, jossa värit ja muodot saavat aikaan mukavia efektejä. Käytämme yhteen sointuvia kankaita; yksivärisiä tai kuviollisia. Tekniikkaa voi yhdistää laukkuihin, liinoihin, seinätekstiileiksi jne. Kurssilla valmistuvia materiaaleja on hyvä hyödyntää seuraavilla tilkkukursseilla. Ota mukaan ompelutarvikkeet ja erilaisia tilkkuja.

119869 Asetelmia leikkokukista

Rasihovi, Hammaslahdentie 56
La 10.00–14.00
14.3.2026 5 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, joista erillinen maksu suoraan opettajalle.

120160 Suomen kielen perusteita keskustellen

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2
Ke 16.00–17.30
17.9.–10.12.2025, 7.1.–1.4.2026 24/24 t
Päivi Silventoinen

Opiskelemme rauhalliseen tahtiin suomen kielen perusteita. Harjoittelemme arkikielen kielenkäyttötilanteita. Koulutus on tarkoitettu sinulle, joka et vielä osaa suomea, tai tarvitset vahvistusta suomen kielen taitoihin. Opiskelemme käyttämään kieltä entistä monipuolisemmin. Kurssilla myös keskustellaan suomen kielen kulttuurista ja perinteistä, Kirjana on Suomen Mestari 1.

120261 Vi ska snacka på svenska!

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2
Ti 17.00–18.00
9.9.–18.11.2025, 13.1.–24.3.2026 8/8 t
Jutta Anttonen

Tule mukaan keskustelemaan ruotsiksi monipuolisista aihepiireistä (päivän uutiset, matkailu, ruoka ja ruokakulttuuri ennen ja nyt, piha- ja puutarha jne.) osallistujien oman kiinnostuksen mukaan. Voidaan myös lukea jokin ruotsinkielinen kirja, josta keskustellaan. Välkommen till kursen!

120360 Englannin kieli senioreille, päiväkurssi 2

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2
Ma 14.00–15.30
8.9.–1.12.2025, 12.1.–6.4.2026 24/24 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.

719860 Villiyrttikurssi, Rääkkylä

Rääkkylä ent. Käspeli, Saviniementie 5

La 10.00–12.15

6.6.2026 3 t

Päivi Lievonon

Villiyrttikurssilla opit tunnistamaan ja käyttämään lähiluonnon tarjoamia syötäviä kasveja. Kurssilla perehdymme yleisiin villiyrtteihin sekä niiden kasvuympäristöihin ja ominaisuuksiin. Käymme lyhyesti läpi jokaisen oikeudet ja kestävän keräämisen periaatteet. Villiyrttikurssi sopii kaikille luonnosta ja sen hyödyntämisestä kiinnostuneille, olitpa vasta-alkaja tai kokeneempi villiyrteiharrastaja. Toteutus Rääkkylän Saviniemen luontopolun ympäristössä.

830161 Kahvakuula- ja kuntojumppaa kaikille Oravisalo

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

To 18.00–19.00

18.9.–11.12.2025, 8.1.–2.4.2026 16/16 t

Jaana Räsänen

Lihaskuntaa ja kestävyyttä kehittävää tehokasta liikuntaa, joka sopii kaikenikäisille naisille ja miehille. Sopii hyvin myös aloittelijalle, liikkeiden tekniikat opetellaan perusteista alkaen. Tunti sisältää myös sykkeennosto-osioita ja loppuvenyttelyn. Oma kahvakuula ja jumppamatto mukaan.

830163 Kevyt kuntojumppa

Yläkoulu Liikuntasali

Ke 15.30–16.30

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 16/16 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

Yläkoulu Liikuntasali

Ke 16.35–17.50

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 20/20 t

Irina Häyrinen

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

830165 Liikuntapassi Rääkkylä

Liikuntapassi soveltuu monipuolisesta liikunnasta pitäville tai esim. vuorotyössä oleville henkilöille. Rääkkylän Liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kaikkiin Rääkkylän liikuntaryhmiin ja Kiteellä kymmeneen eri liikuntalajiin, jotka ovat: Keppijumppa/päivä, Vesijumppa/päivä, Allasjumppa, Kahvakuula ja keppijumppa, Päiväjumppa, Sinkkutanssit, Tehojumppa, Hathajooga, Lempeää kehonhuoltoa tuolia käyttäen ja Pilates. Samaan liikuntalajiin voit osallistua enintään 5 kertaa, ja osallistumiskertoja on enintään 15. Passiin keräät osallistumismerkinnät käymistäsi ryhmistä. Liikuntapassi on voimassa koko lukuvuoden ajan. Passia paljon käyttävät voivat hankkia uuden passin kevääksi. Katso liikuntaryhmien kurssikuvaukset, ajankohdat ja paikat kurssiohjelmasta. Tarkista kurssin mahdolliset

aikataulumuutokset ennen liikuntatunnille tuloa opiston sähköisen kurssijärjestelmän kurssikohtaisesta kalenterista, joka avautuu klikkaamalla tapaamiskertamerkin oikealla puolella olevaa alanuolta. Kurssimaksun lisäksi uimahallin sisäänkäyntimaksu on maksettava erikseen. HUOM! Passi on henkilökohtainen ja se tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

830365 Kehonhuoltoa eri menetelmin

Yläkoulu Liikuntasali

Ke 17.55–18.40

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 12/12 t

Irina Häyrinen

Tunti sisältää dynaamisia liikkuvuusharjoituksia, joissa käytetään fasciametodia, pilatesta ja asahia. Jokaisella tunnilla on eri menetelmä, ja kurssi aloitellaan pilateksella. Kehonhuolto parantaa notkeutta, rentouttaa ja rauhoittaa kehoa sekä pitää lihakset, jänteet ja nivelet terveinä.

830366 Pilates

Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126

Ke 19.15–20.15

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 16/16 t

Irina Häyrinen

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

KESÄLAHTI

110130 Yksinlaulu, Kesälahti

Kesälahti-talo, Puruvesisali, Pyhäjärventie 2

Ti 17.15–20.15

2.9.–11.11.2025, 13.1.–31.3.2026 40/44 t

Leena Astikainen

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

110131 Sekakuoro, syksy

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ke 18.00–19.30

10.9.–3.12.2025 24 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

7.1.–1.4.2026 24 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 kevään ensimmäisissä harjoituksissa.

110331 Maalausta ja piirustusta

Puruvesi-talo P215 kuvaamataito/tekst.työ, Pyhäjärventie 3

La 10.00–15.00

13.9.–29.11.2025, 7.2.–23.5.2026 24/30 t

Maija-Liisa Hallikainen

Kurssilla tutustutaan maalauksen ja piirustuksen kuvalliseen työskentelyyn.

Opiskellaan niiden kieltä ja tekniikoita. Harjaannutetaan kunkin opiskelijan omaa väri-, muoto-, tilatajua ja kehitetään havaintokykyä. Pyritään löytämään omaa ilmaisua tukevaa kädenjälkeä. Kurssille voivat osallistua jo aiemmin maalausta hieman harrastaneet kuin myös vasta-alkajat.

110333 Taidemaalauksen peruskurssi

Puruvesi-talo P215 kuvaamataito/tekst.työ, Pyhäjärventie 3

La 10.00–13.15

27.9.–13.12.2025 16 t

Ahti Pitkänen

Värihavaintoa ja värien käytön perusteita maalaustehtävien aikana. Kurssilla tehdään vesiväriin, temperan ja öljyväriin harjoituksia. Aloituskerralla tarvitaan vesiväriin välineet. Kokoontumiskerrat la 27.9., 25.10., 15.11. ja 13.12.

110430 Posliininmaalaus, Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ti 10.00–12.30

16.9.–25.11.2025, 13.1.–24.3.2026 30/30 t

Irja Juvonen

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

110530 Paritanssin alkeiskurssi

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ma 17.45–19.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–30.3.2026 18/19 t

Keijo Marjamaa

Sopii myös jonkin verran tanssia harrastaneille. Oma paria ei välttämättä tarvita.

Parinvaihto. Syksyllä opeteltavat tanssit: foksi, fusku, valssi, hidas valssi, tango, cha cha, rumba ja lopuksi kertaukset. Keväällä opeteltavat tanssit: humppa, bugg, jenkka, sottiisi, salsa, samba, jive ja kertaukset.

110531 Paritanssin jatkokurssi

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ma 19.00–20.15

8.9.–24.11.2025, 12.1.–30.3.2026 18/19 t

Keijo Marjamaa

Sopii tanssin harrastajille, joilla on jo aiempaa kokemusta. Omaa paria ei välttämättä tarvita. Parinvaihto. Syksyllä opeteltavat tanssit: foksi, fusku, valssi, hidas valssi, tango, cha cha, rumba ja lopuksi kertaukset. Keväällä opeteltavat tanssit: humppa, bugg, jenkka, sottiisi, salsa, samba, jive ja kertaukset.

110630 Sanataidepaja, Kesälahti

Kesälahden koulu/Poukkuluoso-talo luokka 7, Pyhäjärventie 6 C

La 10.00–15.00

13.9.–15.11.2025, 10.1.–11.4.2026 18/24 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.

119830 Verhoilu

Purujärven maamiesseurantalo, Leveäkiventie 1

To 16.00–19.30

11.9.–20.11.2025, 7.1.–19.3.2026 40/40 t

Sari Muhonen

Vanhon kalusteiden pehmusteiden korjausta sekä uudelleen verhoilua.

119831 Kesälahden käsityöryhmä

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

Ma 17.00–20.00

22.9.–24.11.2025, 2.2.–30.3.2026 36/32 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.

119832 Purujärven Käsityöpaja

Purujärven maamiesseurantalo, Leveäkiventie 1

Ke 16.00–18.30

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 36/36 t

Nea Makkonen

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

119833 Neulevinkit ja tekniikat

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

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

29.–30.11.2025 10 t

Nea Makkonen

Kurssilla tutustutaan erilaisiin neuletekniikoihin ja vinkkeihin. Käymme läpi erilaisia päättely ja silmukan luomistapoja, sekä muita neuletoihin liittyviä tekniikoita ja vinkkejä. Kurssille on mahdollista tulla myös, jos tarvitsee apua neuleohjeen tulkinnassa tai työn aloittamisessa.

119834 Uurnan valmistus

Pyhäjärvi-talo E tekn.työ, Pyhäjärventie 6 C

La 10.00–14.15

8.–22.11.2025 15 t

Teijo Jalkanen

Kurssilla voit valmistaa tilavuudeltaan joko 0,75 litran tai 2,1 litran uurnan, joihin opettajalla on valmiit piirustukset ja sopivat materiaalit. Pienempi uurna soveltuu pienen lemmikin tuhkille, isompaan mahtuu isomman lemmikin tai vainajan tuhkat. Opettajalle erikseen maksu materiaaleista.

119836 Jouluiset kranssit ja asetelmat

Hummon kylätalo, Ihalanraitti 4

La 10.00–15.00

8.–29.11.2025 12 t

Mirja Hirvonen

Tarvitset kurssille: omat leikkurit, veitset ja halutessasi omia asetelma-astioita. Etukäteen voi kerätä pajuja/ risuja pohjia varten, käpyjä, sammalta tai jäkälää, havuja jne. Ensimmäisellä kerralla tehdään jouluisia kransseja ja koristeita ja toisella kerralla asetelmia.

120231 Ruotsin kielen keskusteluryhmä

Puruvesi-talo P207 kielet, Pyhäjärventie 3

Ke 17.00–18.00

29.10.–19.11.2025 6 t

Jessica Kosonen

Harjoitellaan arjen kielitaitoa keskustellen eri aiheista rennosti ilman kieliopin paineita. Aiheina vapaa-aikaan liittyviä kevyitä aiheita kuten erilaiset harrastukset. Mukaan on hyvä ottaa muistiinpanovälineet ja iloista mieltä. Ryhmä sopii hieman alkeita osaavalle. Ohjaaja puhuu ruotsia äidinkielenään ja arkikielenään.

120631 Venäjän kieltä ja kulttuuria - jatkokurssi

Puruvesi-talo P207 kielet, Pyhäjärventie 3

Ti 17.00–18.30

9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026 24/24 t

Eija Muikku

Useamman vuoden venäjää opiskelleille, rauhalliseen tahtiin kertauksen avulla etenevä kurssi. Tervetuloa virkistämään kielitaitoasi!

340130 Digilaitteiden käyttö

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

Ke 17.00–18.30

24.9.–22.10.2025 10 t

Pentti Ojajärvi

Kurssi on suunnattu kaikille, jotka haluavat oppia käyttämään älylaitteita, kuten kännyköitä ja tietokoneita. Edetään rauhallisessa tahdissa. Perehdytään oman laitteen peruskäyttöön ja asetuksiin. Käydään läpi tietoturvaan liittyviä asioita,

harjoitellaan sähköistä asiointia ja laitteen käyttöä päivittäisissä toiminnoissa. Osallistujilla on omat laitteet (tietokone, tabletti, puhelin) mukana.

340131 Digilaitteiden käyttö, Hummovaara

Hummon kylätalo, Ihalanraitti 4

Ke 17.00–18.30

5.11.–3.12.2025 10 t

Pentti Ojajärvi

Kurssi on suunnattu kaikille, jotka haluavat oppia käyttämään älylaitteita, kuten kännyköitä ja tietokoneita. Edetään rauhallisessa tahdissa. Perehdytään oman laitteen peruskäyttöön ja asetuksiin. Käydään läpi tietoturvaan liittyviä asioita, harjoitellaan sähköistä asiointia ja laitteen käyttöä päivittäisissä toiminnoissa. Osallistujilla on omat laitteet (tietokone, tabletti, puhelin) mukana.

719830 Villiyrttikurssi, Kesälahti

Ke 17.00–19.15

20.–27.5.2026 6 t

Jessica Kosonen

Opi tunnistamaan ja poimimaan tavallisimpia pihalta ja maastosta löytyviä kasveja ravinnoksi. Luonnosta löytää ilmaiseksi monia hyviä ja ravinteikkaita villiyrttejä. Luonnossa liikkuminen ja kasvien kerääminen rauhoittaa mieltä ja liikuntakin tekee hyvää keholle. Kurssilla käydään läpi tietoa kasveista teoriassa, jokaisenoikeuksia, maastossa liikkumista ja käytännössä luonnossa kasvien tunnistamista. Maastossaliikkumiskyky välttämätön. Pukeudu mukaviin jalkineisiin (saappaat tai varrelliset maastokengät) ja muutenkin maastoiluun sopivaan ja säänmukaisen vaatetukseen.

719831 Nokkospäivä

La 10.00–14.15

6.9.2025 5 t

Jessica Kosonen

Polttavana aiheena on todella monikäyttöinen "rikkakasvi". Nokkonen sisältää paljon hyödyllisiä ja hoitavia ravintoaineita ja sitä voi käyttää ravinnon lisäksi ihon- ja hiustenhoitoon, rohtona ja käsitoissa. Päivän aikana käydään läpi teoriaa nokkosesta, tunnistaminen, näköislajit, kerääminen, käyttötavat ja säilöminen. Maastossa opitaan käytännössä tunnistamaan ja keräämään nokkosta. Valmistamme yhdessä kevyen lounaan nokkosta käyttäen ja nokkoskuitujen hieman kuivuttua jokainen valmistaa narua, esim. rannerenkaan. Maastossaliikkumiskyky välttämätön. Pukeudu mukaviin jalkineisiin (saappaat tai varrelliset maastokengät) ja muutenkin maastoiluun sopivaan ja säänmukaisen vaatetukseen.

830130 60+ -jumppa

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 16.15–17.15

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 16/16 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. Ryhmä soveltuu kaikenkuntoisille.

830131 Työikäisten kuntoliikunta

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 17.30–18.30

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 16/16 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 18.35–19.35

10.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 16/16 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.

830136 Hengitysjumppa

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ti 16.00–16.45

9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026 12/12 t

Tatjana Nokelainen

Hengitysjumppa sopii kaikille. Oikeanlainen hengitys auttaa unettomuuteen, korjaa levotonta mieltä ja keuhkotuuletus tehostuu. Hengitysjumppa auttaa astmaatikkoja. Esim. urheilijat ja poliisit keskittyvät hengitystekniikoiden avulla.

830137 Toiminnallinen treeni ja kehonhuolto

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Pe 18.00–19.15

19.9.–12.12.2025, 9.1.–27.3.2026 10/10 t

Sanna Berg

Tunnilla tehdään monipuolisesti koko kroppaa haastavia treenejä kahvakuulalla, käsipainoilla ym. Tunti sisältää aina kehonhuolto-osion. Sopii sinulle, joka haluat haastaa itseäsi treeneissä! Keskiraskas/raskas tunti. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

830138 Jumppa Mix - monipuolista ja tehokasta jumppaa

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Pe 17.00–17.45

19.9.–12.12.2025, 9.1.–27.3.2026 6/6 t

Sanna Berg

Kurssilla tehdään tehokasta ja sykettä nostattavaa jumppaa (sisältää hyppyjä/juoksua). Hiittää, tabataa, kiertoarjoittelua, aerobicia ym. Treenit tehdään omia kehonpainoliikkeitä sekä välineitä käyttäen. Tunnin lopuksi aina venyttelyä/kehonhuoltoa. Normaali/keskiraskas tunti. Mukaan sisäkengät ja oma alusta. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

830133 Liikuntapassi Kesälahti

Liikuntapassi soveltuu monipuolisesta liikunnasta pitävälle tai esim. vuorotyössä

oleville henkilöille. Kesälahden liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kaikkiin Kesälahden liikuntaryhmiin ja Kiteellä kymmeneen eri liikuntalajiin, jotka ovat: Keppijumppa/päivä, Vesijumppa/päivä, Allasjumppa, Kahvakuula ja keppijumppa, Päiväjumppa, Sinkkutanssit, Tehojumppa, Hathajooga, Lempeää kehonhuoltoa tuolia käyttäen ja Pilates. Samaan liikuntalajiin voit osallistua enintään 5 kertaa, ja osallistumiskertoja on enintään 15. Passiin keräät osallistumismerkinnät käymistäsi ryhmistä. Liikuntapassi on voimassa koko lukuvuoden ajan. Passia paljon käyttävät voivat hankkia uuden passin kevääksi. Katso liikuntaryhmien kurssikuvaukset, ajankohdat ja paikat kurssiohjelmasta. Tarkista kurssin mahdolliset aikataulumuutokset ennen liikuntatunnille tuloa opiston sähköisen kurssijärjestelmän kurssikohtaisesta kalenterista, joka avautuu klikkaamalla tapaamiskertamerkin oikealla puolella olevaa alanuolta. Kurssimaksun lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu on maksettava erikseen. HUOM! Passi on henkilökohtainen ja se tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

830330 Pranajamajoogaa

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Pe 16.30–18.00

12.9.–5.12.2025, 9.1.–10.4.2026 24/24 t

Tatjana Nokelainen

Pranajamajooga antaa elämänvoimaa. 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 Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Pe 18.15–19.45

12.9.–5.12.2025, 9.1.–10.4.2026 24/24 t

Tatjana Nokelainen

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

830332 Pilates Kesälahti

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ti 17.00–18.00

9.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026 16/16 t

Tatjana Nokelainen

Pilates kehittää kehonhallintaa, lihastasapainoa ja hengitystekniikkaa. Se parantaa liikkuvuutta, vahvistaa syviä lihaksia ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pilates sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tarvitset mukaan joustavat vaatteet ja jumppamaton.