



LIEKSAN KANSALAISOPISTON

OPETUSOHJELMA 2020 – 2021

LIEKSA

Sisällys

Rehtorin tervehdys	3
Ilmoittautumis- ja perumisohteet	4
Opiston yhteystiedot	5
Yleisöluennot	6
Historia, yhteiskunta	7
Terveydenhoito	9
Musiikki	10
Kielet	
• suomi	13
• englanti	14
• saksa	16
• ranska	16
• venäjä	16
• espanja	17
• italia	17
• kreikka	18
Tietotekniikka	18
Esittävä taide ja kirjallisuus	19
Käden taidot	20
Tanssi, jooga ja liikunta	23
Kuvataiteet ja muotoilu	31
Kotitalous	34
Muu koulutus	35

Huom!

Kurssimuutokset ovat mahdollisia.

Muutokset päivittyvät opiston ohjelmistoon,
joten seuraathan oman kurssisi tietoja.
<https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>



Tule opiskelemaan Lieksan kansalaisopistoon

Lieksan kansalaisopiston syksyn opetustarjonta julkaistaan perinteisestä hieman poikkeavasti, kun hyvinvointipalvelut ei julkaise tänä syksynä Korento-lehteä. Syynä siihen ovat koronatilanteesta johtuvat toiminnalliset muutokset, ei taloudellinen tilanne.

Kaikki kansalaisopiston kurssit on jo julkaistu Internetissä osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa> Kädessäsi olevassa monistetussa opinto-oppaassa on esitelty samat kurssit. Syksyn opetusohjelmassa on 105 kurssia ja iloksemme olemme saaneet perinteisen tarjonnan joukkoon myös uusia kursseja ja uusia tuntiopettajia.

Syksyn yleisöluennot esittelevät lieksalaisuutta ja susikeskustelua. Kirjallisuudessa teemana ovat rakkaus ja dekkarit. Kotikaupunkiisi voit tutustua tiiviillä Lieksa tutuksi -kurssilla. Tietotekniikassa opastusta on saatavissa sähköiseen asiointiin ja sosiaalisen median käyttöön. Kieliohjelmamme on totutun monipuolinen, tarjolla on peräti kahdeksan eri kielen opintoja. Uutuutena on espanjan kielen verkkokurssi.

Taideaineiden uusia ryhmiä ovat musiikin yhtyelaulu, johon opiskelijat valitaan koelaulun perusteella ja kitaransoiton yhteisopetus. Lieksan Teatteri tuo marraskuussa Brahe-salin näyttämölle Niskavuoren nuoren emännän. Kolilla aloittaa toivottu teatteriryhmä Kilinkolin. Teatteri-ilmaisun opintoja on tarjolla keskustassa. Kuvataiteen uutta kurssitarjontaa edustavat omakuva eri tekniikoilla ja lasten tarinalaatikko.

Liikunnan kurssitarjonta on totutun monipuolinen. Valittavanasi ovat suositut zumba ja lavatanssi sekä uutuutena hip hop ja nykytanssin alkeiskurssi. Kehonhuoltoon soveltuvat monet ryhmät. Käden taitojen ryhmissä on muun muassa puukonterän taontaa, hopeatöitä, järjestyksenvalvojan kertauskoulutusta, hevosen kavioiden huoltoa ja koko kansan kokkikurssi.

Korotilanne heijastuu myös kansalaisopiston toimintaan. Tärkeää on muistaa väljyys- ja hygieniaohteet. Olemme pienentäneet jonkin verran eri ryhmien opiskelupaikkoja, jotta voit tulla ryhmiin turvallisesti mielin. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan suoraan ryhmien opiskelijoille.

Voit aloittaa harrastuksesi turvallisesti mielin. Tapaamisiin syksyn kursseilla!

Asko Saarelainen
Rehtori
Lieksan kansalaisopisto

Ilmoittautuminen kursseille alkaa Internetissä pe 4.9. klo 18.00
osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>

LIEKSAN KANSALAI SOPISTO

Ilmoittautumis- ja perumisohjeet 2020–2021

SYYSLUKUKAUSI 14.9.–13.12.2020 (syysloma vko 42) **KEVÄTLUKUKAUSI** 11.1.–18.4.2021 (talviloma vko 10)
Lomaviikoilla, pääsiäisenä ja arkipyhinä ei ole kokoontumisia, ellei ole toisin sovittu.

ILMOITTAUTUMINEN Ilmoittautuminen on sitova ja maksut ovat perintäkelpoisia!

Internetissä pe 4.9. klo 18.00 alkaen: <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>

Mikäli et voi ilmoittautua Internetin kautta, voit ilmoittautua ma 7.9. alkaen p. 04010 44106 (ma-pe klo 9–15) ja p. 04010 44108 (ma 7.9. klo 13-15 ja ti 8.9. klo 9–15).

Ma 7.9. alkaen myös asiakaspalvelusteessä asiakaspääteellä, Pielisentie 3, arkisin klo 9–15.

Syksyllä ilmoittaudut kurssille KOKO LUKUVUODEKSI 2020-2021, mikäli kurssilla on näkyvissä sekä syksyn, että kevään päivämäärät. Jatkaessasi keväällä samalla kurssilla, sinun ei tarvitse vuoden vaihteessa ilmoittautua uudelleen, vaan siirrämme sinut automaattisesti kevään opiskelijaksi ja laskutamme kurssin.

Ryhmiin on ilmoitauduttava ennakkoon. Opiskelijapaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Lasku tulee postitse tai nettipankkiin. Laskun voi maksaa pankin kautta tai kaupungin asiakaspalvelupisteeseen (Pielisentie 3). Koko lukuvuoden kestävät kurssit laskutetaan kahdessa erässä (1.erä syksyllä ja 2.erä keväällä).

Opiskelijat hankkivat ja kustantavat itse oppimateriaalinsa.

PERUMINEN

Perumisen voi tehdä maksutta **ennen kurssin ensimmäistä kokoontumiskertaa**. Kurssille tulematta jättäminen ei ole perumista. Mikäli et halua jatkaa syksyllä aloittamallasi kurssilla enää keväällä, **PERU KEVÄÄN OSALLISTUMINEN viimeistään 30.11.2020 toimistoon p. 04010 44106 tai tuula.porkka@lieksa.fi**.

Mikäli et peru, laskutamme myös kevään kurssimaksun!

OPISKELUN ALOITTAMINEN

Emme lähetä erillistä kutsua kurssille, vaan ilmoittautuminen riittää. Ilmoittautumisen yhteydessä järjestelmä kertoo, oletko päässyt kurssille. Tee ilmoittautuminen huolellisesti loppuun saakka.

OPISKELUN KESKEYTYMINEN

Opiskelun keskeytyessä sairastumisen takia, palautetaan maksetuista opintomaksuista opiskelijalle lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen perusteella puolet, mikäli opiskelija ei voi osallistua yli puoleen kurssin opetustunneista. Mikäli opetusohjelmassa ei ole ollut riittäviä tietoja opiskelun vaatimista henkilökohtaisista laitehankinnoista, voidaan kurssimaksu palauttaa kokonaisuudessaan.

KURSSIN PERUUNTUMINEN OPISKELIJAMÄÄRÄN VÄHÄISYYDEN VUOKSI

Syksyllä sekä keväällä alkavien uusien ryhmien toiminta ratkeaa ensimmäisessä kokoontumisessa. Mikäli ryhmässä on vähintään 6 opiskelijaa, toiminta alkaa ja ryhmä työskentelee lukukauden loppuun. Otamme sinuun yhteyttä, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelijapaikan varasijalta.

TYÖTTÖMIEN OPINTOSETELI

Lieksalaisilla työttömillä on oikeus maksuttomaan opiskeluun: opintopöytäkirjat 2 kpl/lukukausi/työtön. **Etuus tulee osoittaa KAHDEN viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Etuus on todennettava erikseen syksyllä sekä keväällä.** Jos olet jo saanut laskun, emme enää ota vastaan työttömyyden todistamista, vaan olet velvollinen maksamaan laskun. Oikeus todennetaan asiakaspalvelusteessä, Pielisentie 3 (ark. klo 9–15), TE-toimiston voimassa olevalla asiakaskortilla tai Internetistä tulostettavalla todistuksella työnhausta.

OPINTOSETELIAVUSTUS MAAHANMUUTTAJILLE

Opetushallituksen myöntämän maahanmuuttajille suunnattujen opintoseteliavustusten käytöstä tiedotetaan erikseen syyskuussa hyvinvointilautakunnan käsittelyn jälkeen.

KAUPUNGIN HENKILÖSTÖN VIRKISTYSMÄÄRÄRAHA

Lieksan kaupungin henkilöstön virkistystoimintaan suunnatun määrärahan käytön yksityiskohdista kerrotaan kaupungin intranet woorumissa.

OPISKELIJOIDEN TAPATURMAVAKUUTUS

Vakuutus (ryhmätapaturmavakuutus LähiTapiolassa) koskee opiskelutilanteissa (oppitunneilla) tapaturmaisesti aiheutuneita ruumiinvammoja. Tapaturma on äkillinen, ulkoinen, ruumiinvamman aiheuttava tapahtuma, joka sattuu vakuutetun tahtomatta. Sairautta tai vähitellen syntyvää, esimerkiksi rasituksen aiheuttamaa, vammaa ei korvata. Tapaturman sattuessa vahinkoilmoitus tehdään kansalaisopiston toimistossa. Opiskelija hakee sen jälkeen itse suoraan LähiTapiolasta korvausta hänelle aiheutuneista kuluista.

VALOKUVAAMINEN JA VIDEOINTI

Opiston ryhmien toimintaa, opiston tapahtumia ja kurssitöitä voidaan valokuvata ja videoita. Valokuvia ja videoita julkaistaan opiston Internet-, Facebook-sivuilla sekä Korennossa. Niitä voidaan käyttää opiston mainonnassa ja markkinoinnissa

TIEDOTUS JA TIETOJENKERUU

Muutokset ja lisäykset opetusohjelmassa ovat mahdollisia ja niistä ilmoitamme opiskelijalle tekstiviestillä. Pidäthän sen vuoksi yhteystietosi ajan tasalla. Kursseista tiedotamme Internetissä Kansalaisopiston opetusohjelmalla 2020-2021, Facebookissa ja Lieksan lehdessä.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerätään henkilötietoja (henkilörekisteri). Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Tietoja kerätään opiskelijoiden identifioimiseksi ja laskutusta varten.

KANSALAI SOPISTON RYHMIEN VÄLJYYS- JA HYGIENIAOHJEET

Muista noudattaa ryhmien kokoontumisissa seuraavia väljyys ja hygieniaohjeita:

- älä osallistu ryhmään, jos sinulla on hengitystieinfektion oireita
- jos sinulla on oireita, kannattaa pikaisesti hakeutua koronavirustestiin
- muista mahdollisuuksien mukaan pitää 1-2 metrin turvaväli
- muista yskimis- ja käsihygienia
- pese kädet ennen ryhmään tuloa ja välittömästi tapaamisen jälkeen tai käytä käsihuhdetta
- liikuntaryhmissä, paitsi kuntosaliryhmissä, käytetään henkilökohtaisia väineitä

Ohjeet perustuvat opetus- ja kulttuuriministeriön ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen 4.8.2020 antamiin suosituksiin. Seuraamme viranomaisohjeita ja tiedotamme mahdollisista muutoksista henkilökunnalle ja opiskelijoille.

OPISTON YHTEYSTIEDOT

Rehtori	Asko Saarelainen p. 04010 44111
Toimistosihtööri	Tuula Porkka p. 04010 44106 (ma, ti ja pe klo 9-15)
Suunnittelijaopettaja	Inna Turpeinen p. 04010 44108
Suunnittelijaopettaja	Pasi Karonen p. 04010 44112

Käyntiosoite	Kulttuurikeskus, Pielisentie 9–11, 2. krs, 81700 Lieksa
Postiosoite	Kansalaisopisto, PL 41, 81701 Lieksa

etunimi.sukunimi@lieksa.fi

www.lieksa.fi/kansalaisopisto

www.facebook.com/lieksan.kansalaisopisto



YLEISÖLUENNOT

100001, Mitä Lieksa merkitsee minulle?

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

29.10.–3.12.2020

Tunteja 12

Luentosarjassa nykyiset ja entiset lieksalaiset sekä loma-asukkaat pohtivat suhdettaan Lieksaan sekä esittelevät omaa toimintaansa ja arvioivat Lieksan tulevaisuuden näkymiä.

To 29.10.2020 klo 18.00–20.15 **Mauri Saarelainen, Erik Kärki**

Pielisjärvellä syntynyt Mauri Saarelainen on tehnyt pitkän uran sukuyhtiönsä eri tehtävissä. Hän on toiminut Honkarakenne Oyj:n toimitusjohtajana ja hallituksen puheenjohtajana. Nuoruusvuosinaan Mauri pelasi jääkiekkoa Lieksan Hurtissa. Yhtiön juuret ulottuvat Hatunkylään, jossa Saarelaisen veljekset perustivat ensimmäisen yrityksensä vuonna 1958. Honkarakenteen tie maailman hirsitalomarkkinoille lähti Lieksasta. Erik Kärki on yrittäjä ja Porokylän Leipomon Oy:n toimitusjohtaja. Nurmeksessa ja Lieksassa toimivan leipomon Lieksan toimipiste valmistaa gluteenittomia tuotteita, joiden markkina on kasvanut viime vuosina niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Erik on paluumuuttanut Lieksaan lähteäkseen yrittäjäksi tuttuun perheyrittelyyn ja kertoo oman näkemyksensä, miksi Pielisen Karjalassa kannattaa edelleen yrittää. Pääkaupunkiseudun lieksalaisten yhdistyksen Pielisen Savotta ry:n tervehdys varapuheenjohtaja Pekka Heikkinen.

To 12.11.2020 klo 18.00–20.15 **Jaakko Tallus, Arto Sihvonen, Timo Ryyänen**

Yhdistetyn joukkuekilpailun olympiavoittaja ja maailmanmestari Jaakko Tallus voitti urallaan kuusi aikuisten sarjojen arvokisamitalia. Jaakko edusti koko uransa ajan kasvattajaseuraansa Lieksan Hiihtoseuraa. Lieksan hyvinvointijohtaja Arto Sihvonen pelasi jääkiekkoa Lieksan Hurtissa ja Joensuu Kiekko-pojissa. Arto on toiminut Suomen Jääkiekkoliiton Savo-Karjalan alueen aluevalmentajana ja hän on Suomen Jääkiekkoliiton nuorisomaajoukkueiden joukkueenjohtaja. Timo Ryyänen on pitkäaikainen Pielisjärven Hevosystävien Seuran puheenjohtaja ja aktiivinen suomenhevosten harrastaja. Timo toimii myös Suomenhevostiliiton puheenjohtajana.

Ti 17.11.2020 klo 18.00–20.15 **Lassi Ikäheimo, Timo Turunto**

Lieksan Nuorispuhallinorkesteri kasvatti Lassi Ikäheimo on monipuolinen muusikko. Lassi toimi Kaartin soittokunnan trumpettistina ja apulaiskapellimestarina sekä Kaartin Combon kapellimestarina. Hän oli myös legendaarisen Jean S. -yhtyeen perustajajäsen. Nykyisin Lassi toimii Viapori Jazz festivaalin vastaavana tuottajana ja Hamina Tatoon taiteellisena johtajana. Laulaja ja laulunopettaja Timo Turunto nousi valtakunnalliseen suosioon jo lapsena, jolloin ”Pankakosken Pavarotti” voitti Tenavatähtikilpailun yleisöäänestyksen. Timo on valmistunut musiikkipedagogiksi Turun Taideakatemiasta. Opetustyönsä ohessa Timo esiintyy niin oopperassa kuin konserttilavoillakin.

To 3.12.2020 klo 18.00–20.15 **Erkki Sutinen, Heikki Hämäläinen, Tarja Lang**

Erkki Sutinen on monen toimen mies: tietojenkäsittelytieteen professori Turun yliopistossa, pappi ja maailmankansalainen. Parhailaan hän on käynnistämässä Master’s Degree in Software Engineerin

-koulutusohjelmaa Turun yliopiston etäkampuksella Namibiassa ja osallistuu tilaisuuteen etäyhteydellä. Sutisten loma-asunto Vaarinkallio on perheen tukikohta ja kansainvälisten vieraiden kohtauspaikka Kolilla. Kauppätieteiden maisteri, kauppaneuvos Heikki Hämäläinen toimii Osuuskauppa Suur-Savon toimitusjohtajana. Aiemmin hän oli vastaavassa tehtävässä Pohjois-Karjalan Osuuskaupassa. Aktiivisena hiihdon harrastajana tunnetulla Heikillä on loma-asunto Kolilla. Filosofian tohtori Tarja Lang työskentelee

Omnian, Espoon seudun koulutuskuntayhtymän tutkimuspäällikkönä. Tarjan (os. Reittu) isä oli Suojärven evakoita, asutustila Lieksan Egyptinkorvessa. Tarja on Evakkolapset ry:n hallituksen varapuheenjohtaja (www.evakkolapset.fi) ja hänellä on loma-asunto Viekipäällä.

Luentosarjan juontaa rehtori Asko Saarelainen

Tiedustelut Lieksan kansalaisopisto Asko Saarelainen, asko.saarelainen@lieksa.fi tai p. +358 40 1044 111

Tilaisuuksiin on vapaa pääsy. Tervetuloa!

100002, Sudet Lieksassa - paikallisia näkökulmia

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ti 18.00–20.15

15.12.2020

Tunteja 3

Miten lieksalaiset kokevat paikallisen susitilanteen? Helsingin yliopiston väitöskirjatutkija **Sanna Komi** vietti talven 2019–2020 Lieksassa haastatellen paikallisia ihmisiä heidän kokemuksistaan, mielipiteistään ja ajatuksistaan liittyen susiin ja niiden kanssa samoilla alueilla elämiseen. Joulukuussa hän palaa Lieksaan esittelemään tutkimuksensa alustavia tuloksia. Pelätäänkö susia? Miksi sudet aiheuttavat muita suurpetoja enemmän kiistoja? Kenen ääni kuuluu susikeskustelussa, ja kuka jää ulkopuolelle? Mistä kiistoissa on pohjimmiltaan kyse? Esitystä kommentoimassa ovat **Mervi Laaksonen** ja **Pekka Uuksulainen**.

Tilaisuudessa yleisöllä on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja kertoa omia mielipiteitään asiasta. Sanna Komi on globaalin kehityksen tutkija, joka tekee väitöskirjaa kansainvälisessä Convivial Conservation hankkeessa, jossa tutkitaan ihmisten ja petonisäkkäiden välisiä suhteita Suomessa, Brasiliassa, Tansaniassa ja Yhdysvalloissa. <https://convivialconservation.com/> [https://convivialconservation.com/] Mervi Laaksonen on Kuhmon syrjäkylällä asuva biologi ja tutkija, jota kiinnostaa luonnon ja ihmisen kohtaamiset. Hän on kirjoittanut tietokirjan Susi (2013). Pekka Uuksulainen työskentelee suunnittelijana Suomen riistakeskuksen SusiLIFE-hankkeessa. Pekan pääasiallinen tehtäväkuva hankkeessa on kotieläinvahinkojen ennaltaehkäisytoimet ja niiden kehittäminen, petoyhdyshenkilötoiminnan tukeminen ja kehittäminen, tiedottaminen, kouluttaminen sekä sidosryhmäyhteistyö.

Tiedustelut Lieksan kansalaisopisto Asko Saarelainen, asko.saarelainen@lieksa.fi tai p. +358 40 1044 111

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tervetuloa!

HISTORIA, YHTEISKUNTA

130120, Historiapiiri

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

To 17.00–18.30

17.9.–10.12.2020

Tunteja 12

20,00 €

FL Asko Saarelainen

Kurssilla keskustellaan Lieksan ja Suomen historiaan liittyvistä kysymyksistä ja esitellään alan tutkimus- ja kaunokirjallisuutta. Syksyn teemoina kansanparannus, Mätäsvaaran historia, Kolin matkailun historia, Pielisen laivaliikenne ja Ruunaan historia. Ensimmäinen kokoontuminen Pielisen museossa (Pappilantie 2) 17.9. klo 17.00. Muut kokoontumiset Simpauttajassa 1.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 10.12.2020.

130130, Kolin perinnepiiri

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ke 16.00–18.15

19.8.–2.12.2020

Tunteja 24

35,00 €

FL Asko Saarelainen

Kurssilla kootaan Kolin kylähistoriaan tulevia artikkeleita ja hankitaan valokuvia teosta varten. Teemoina Pielisen laivaliikenne, matkailu, maatalous, kalastus ja tarinaperinne Kokoontumiset 19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.2020.

130140, Talvi- ja jatkosota Lieksassa

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, Koulukatu 16

Ke 18.00–19.30

16.9.–2.12.2020

Tunteja 12

20,00 €

Reijo Kortelainen, Ari Komulainen, Esko Kuitunen, Jouko Martiskainen, Mauri Mönkkönen, Tauno Oksanen
Kurssilla käydään tiiviisti läpi talvi- ja jatkosodan tapahtumat Lieksassa. Aiheina talvisodan sotatapahtumat, jatkosodan vaiheet, Rukajärven rintama ja partisaanien toiminta. Yhteistyössä Lieksan Rajakilta ry:n kanssa. Kokoontumiset 16.9., 30.9., 21.10., 4.11., 18.11., ja 2.12.2020.

130210, Juuret Karjalassa

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 220

Ma 17.00–18.30

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Pentti Tapanen

Onko karjalaisuus verissäsi tai sydäntäsi lähellä? Tule syventämään karjalaisen kulttuurin tuntemusta tarinan kerronnan, musiikin, ruoka- ja rakennusperinteen avulla. Kurssilla huomioidaan myös opiskelijoiden toivomia aihepiirejä. Kurssin kielinä suomi ja karjala. Sopii sekä karjalan kieltä aiemmin opiskelleille että uusille opiskelijoille. Käytettävänä oppimateriaaleina ovat Opassa da opassu 1-3 -vihkosarja sekä Karjalan Grammari, joita voi tilata opettajalta.

130240, Lieksa tutuksi

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ti 17.30–20.15

29.9.–6.10.2020

Tunteja 6

20,00 €

Miten hyvin tunnet kotikaupunkisi? Oletko hiljattain muuttanut Lieksaan ja haluat tutustua paikkakuntaan tarkemmin? Uusille lieksalaisille ja muille kotiseudusta kiinnostuneille suunnatulla kurssilla käydään läpi perustiedot Lieksasta; kaupungin elämänmenosta, suurimmista yrityksistä, luonto- ja kulttuurikohteista sekä liikuntamahdollisuuksista. Kurssiin sisältyy opastettu kiertoajelu Lieksan keskustassa. **Kaupunginjohtaja, FT, Jarkko Määttänen, hyvinvointijohtaja, KM Arto Sihvonen, rehtori, FL Asko Saarelainen sekä matkailuoppaat Ritva Malinen ja Arto Turpeinen.** Kiertoajelun 6.10.2020 lähtö Kulttuurikeskuksen edestä klo 17.30. Ilmoittautuminen Lieksa tutuksi -kurssille Internetissä 4.9.2020 klo 18.00 alkaen osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>. Sitovat ilmoittautumiset 25.9.2020 mennessä.

100100, Sukututkimuskurssi vasta-alkajille

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

Ke 18.00–20.15

20.1.–10.2.2021

20,00 €

Tunteja 12

Antti Alfthan

Kurssilla tutustutaan sukututkimuksen nykyaikaisiin menetelmiin, vanhoihin käsialoihin ja kirkonkirjoissa usein esiintyviin ruotsinkielisiin termeihin ja lyhenteisiin. Yhdessä perehdytään kurssilaisia kiinnostaviin kirkonkirjoihin vuosien 1723 ja 1869 välisenä aikana.

329800, Järjestyksenvalvojan kertauskoulutus

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, Koulukatu 16

La 9.00–17.00

7.11.2020

20,00 €

Tunteja 8

Kouluttaja Pohjois-Karjalan Liikunta ry Pokalista

Järjestyksenvalvojakortin voimassapitäminen vaatii kertauskoulutuksen suorittamista viiden vuoden välein. Kansalaisopistossa pidettiin järjestyksenvalvojan peruskurssi tammikuussa 2016, ja silloin poliisilta haetut järjestyksenvalvojakortit ovat siis vanhenemassa ensi vuoden 2021 alkukuukausina. Kertauskoulutuksesta saatu todistus on voimassa kuusi kuukautta, jona aikana henkilön on haettava uutta järjestyksenvalvojakorttia kotipaikkakunnan poliisiviranomaiselta. Jos järjestyksenvalvojan peruskurssi on suoritettu ennen 1.3.2007, niin kertauskoulutus tulee suorittaa ja kortti hakea poliisiviranomaiselta ennen kuin järjestyksenvalvojakortti vanhenee tai muutoin joutuu käymään koko uudenmuotoisen 40 tuntia kestävä peruskurssin. Yhteistyökurssi kansalaisopiston ja Pohjois-Karjalan Liikunta ry Pokalin kesken.

TERVEYDENHOITO**830200, Laihdu syömällä! Painonhallintakurssi**

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 221

Ma 17.30–19.45

14.9.–5.10.2020

Tunteja 12

20,00 €

Endokrinologian erikoislääkäri Elena Savinainen

Miten voi laihtua ja olla samalla kylläinen? Kuinka voi turvata kivennäisaineiden ja vitamiinien riittävän saannin laihtumisen aikana? Onko mahdollista säilyttää saavutettu paino laihtumisen jälkeen? Tällä kurssilla saat vastauksia näihin kysymyksiin. Keskustelemme ruokavaliosta ja eri ruoka-aineiden tasapainon löytämisestä arkielämässä. Seuraamme päivittäin omaa energiamäärää tietokoneohjelman avulla. Tarvitset älykännykän tai tietokoneen, johon ilmaisohjelma ladataan. Jos olet ylipainoinen ja haluat pudottaa kiloja suunnitelmallisesti, olet tervetullut mukaan! Opettaja on Moskovan yliopistosta valmistunut endokrinologian erikoislääkäri. Kokoonnotukset 14.9., 21.9., 28.9. ja 5.10.

830220, Ensiapu 1

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

20.–21.3.2021

Tunteja 16

53,00 €

ETK, ensiavun- ja terveystiedon kouluttaja Niina Meriläinen

Sopii aloittelijoille ja kertaajille. Kurssin suorittanut osaa aloittaa ensiavun antamisen tavallisimmissa onnettomuus- ja sairaustilanteissa. Kurssin sisältö: auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palovammat ja sähköns aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat, myrkytykset. Ensiapukurssin EA 1® -todistus on voimassa kolme vuotta. Koulutusta voi ylläpitää käymällä kertauskurssi kortin voimassaoloaikana. Kurssimaksu 53 € sisältää kurssimaksun ja Punaisen Ristin rekisteröintimaksun. Sähköisen suoritusrekisterin takia jokaisella tulee olla oma sähköpostiosoite.

830230, Hätäensiapu- ja kertauskurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

La 9.00–13.45

13.2.2021

Tunteja 5

28,00 €

ETK, ensiavun- ja terveystiedon kouluttaja Niina Meriläinen

Tavoite: antaa valmiudet henkeäpelastavaan ensiapuun sekä tietoa terveydestä ja sen edistämisestä. Kurssi käy hätäensiapukurssina niille, joilla ei ole voimassa olevaa kurssitodistusta. Tällaisella kertauskurssilla voi myös jatkaa yhtä hyvin joko ensiapu 1- tai 2-kortin voimassaoloa, mutta vain yhden kerran kumpaakin. Kurssimaksu 28 € sisältää kurssimaksun ja Punaisen Ristin rekisteröintimaksun. Sähköisen suoritusrekisterin takia jokaisella tulee olla oma sähköpostiosoite.

MUSIIKKI

110100, Kevyen musiikin laulukurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 101

Ke 17.00–20.00, To 16.00–20.45

21.10.–3.12.2020

Tunteja 40

130,00 €

Pop/jazz-laulunopettaja Heidi Niinimäki

Kurssi sisältää sekä ryhmä- että yksilöopetusta. Ryhmäopetuksessa (8 t) jokaisella oppilaalla on omaa laulutuntiaikaa. Sillä aikaa kun yksi laulaa, niin toiset seuraavat ja tekevät havaintoja. Ryhmätunneilla tehdään yhdessä erilaisia laulamiseen ja esiintymiseen liittyviä harjoituksia. Yksityistunneilla (32, tunnin kesto 45 min., 4 t/oppilas) harjoitellaan kokonaisvaltaista äänen- ja kehon käyttöä. Tehdään hyviä harjoituksia, sekä lauletaan paljon kappaleita eri tyylilajeissa (pop, rock, jazz, blues, iskelmä) suomeksi ja englanniksi. Keskiviikon tunnit pidetään keskuskoulun alakoululla, esiopetuksen luokassa 101 (B-rakennus) ja torstain tunnit keskuskoulun auditoriossa (Koulukatu 16, B-rakennus). Erikoishinnoiteltu kurssi.

110110, Korvattomien lauluryhmä

Lieksan evl seurakunnan nuorisotila, Mönninkatu 13

Ke 17.00–18.30

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Musiikin maisteri Riitta Lehtimäki

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat laulamisen haasteellisena, tai jotka eivät uskalla laulaa. Opiskelemme hengitystekniikkaa ja laulamisen perustaitoja. Etsimme rohkeutta avata suu ja laulaa sekä haemme sitä "korvaa", jonka moni luulee puuttuvan itseltään kokonaan. Ohjelmistossa on helpohkoja yksiaänisiä lauluja. Tiedustelut Riitta Lehtimäki, puh. 0400 501788.

110111, Koelaulu yhtyelauluryhmään

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio
 Ma 16.00–18.30, Ti 16.00–18.30, Ke 16.00–18.30
 31.8.–2.9.2020

Tunteja 12

Musiikin maisteri Riitta Lehtimäki

Lieksan kansalaisopisto käynnistää syksyllä yhtyelaulukurssin, jonka osallistujat valitaan koelaulun perusteella. Koelaulutilaisuus järjestetään Keskuskoulun auditoriossa (Koulukatu 16), ma-ke 31.8.-2.9. Koelauluun ilmoittaudutaan osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa> 26.8. mennessä. Ilmoittautumisen perusteella hakijalle lähetetään tieto koelaulun ajasta sekä esitettävän laulun nuotti valmistautumista varten. Kurssille valituille lähetetään tietoa valinnasta koelaulun jälkeen. Koelaulu on maksuton.

110112, Yhtyelaulu

Lieksan evl seurakuntakeskus, Mönninkatu 13

Ti 17.00–18.30, Pe 17.00–19.15

18.9.–31.12.2020, 1.1.–24.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Musiikin maisteri Riitta Lehtimäki

Ryhmän opiskelijat valitaan koelaulun perusteella. Ilmoittautuminen koelauluun: kurssi nro 110111. Yhtyeessä jokainen laulaja vastaa omasta stemmastaan. Osallistujilta edellytetään myös omatoimista harjoittelua. Monipuolinen ohjelmisto pohditaan yhdessä laulajien kanssa. Ryhmään otetaan enintään 15 laulajaa. Tiedustelut Riitta Lehtimäki, puh. 0400 501 788. Kokoontumiset tiistai ja perjantaisin. Ensimmäiset kokoontumiset pe 18.9. klo 17.00-18.30 ja tiistai 26.10. klo 17.00-19.15. Muista kokoontumisista sovitaan ensimmäisellä kerralla.

110115, Oloneuvosten laulelmaryhmä

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio

Ke 12.30–14.00

16.9.–8.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM Heidi Kansala

Vapaamuotoista yhteislaulua ryhmän toiveiden mukaan ja äänenhuoltoa.

110144, Laulu- ja soittoryhmä Sointuset

Viekin seurakuntatalo, Kannelkoskentie 9a

To 16.45–19.00

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kari Hämynen

Laulu- ja soittoryhmä kaikenikäisille. Tanssimusiikkia, laulelmiä ja kansanlauluja soitinryhmän säestyksellä.

110154, Kyläkuoro Kolibri

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 19.10–21.25

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Markus Kallies

Äänenmuodostusta, kaksi- ja kolmiäänisiä sekakuorolauluja ja esiintymisiä. Uusia laulajia mahtuu mukaan.

110158, Mieskuoro

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio

Ti 16.00–18.15

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kari Hämynen

Moniäänisiä kuoro- ja stemmalauluja, esiintymisiä.

110160, Sekakuoro

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

To 18.00–20.15

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Musiikin maisteri Svetlana Perttu

Kansanmusiikkia ja viihdemusiikkia sekakuorolle. Laulutekniikkaa ja hengitysharjoituksia sekä esiintymisiä.

Erlaisia laulumuotoja: laulaminen pienissä ryhmissä ja sooloesityksinä ovat mahdollisia. Uusia laulajia mahtuu mukaan (äänentarkastus).

110170, Harmonikka yhteissoitto

Keskuskoulu, Moisionkatu 15

To 17.30–20.30

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Harmonikkapedagogi (AMK) Aki Hietala

Harmonikan yhteissoittoa tason mukaan. Jokaisen opiskelijan viikoittainen opiskeluaika on 90 min.

Kokoontumispaikkana keskuskoulu, Moisionkatu 15, vanha puoli, 2.krs, luokka V2.1.

110172, Kitaransoitto, yhteisopetus

Pielisen Karjalan musiikkiopisto, Erkki Eskelinen -sali, Koski-Jaakonkatu 4

Ma 18.15–19.45

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Musiikkipedagogi Sergei Mustonen

Kitaransoiton yhteisopetusta aloittelijoille. Musiikkia kurssilaisten toiveiden mukaan. Kuukausien viimeiset kokoontumiset muskariluokassa 105.

110178, Pelimannit

Keskuskoulu, Koulukatu 16, musiikkiluokka 126

Ma 16.45–19.00

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kari Hämynen

Tanssimusiikkia soittava ryhmä.

110180, Puhallinorkesteri Pielinen

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ma 17.00–18.30

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kapellimestari Juha Tiensuu

Puhallinorkesteri Pielinen toivottaa tervetulleiksi riveihinsä niin uudet kuin entisetkin puhallin- ja lyömäsoittajat. Puhallinmusiikin harrastaminen opettaa yhteissoittamista sekä kannustaa aktiiviseen harjoitteluun ja antaa monipuolista esiintymiskokemusta. Muuta et tarvitse kuin hieman soitto- ja nuotinlukutaitoa sekä iloisen asenteen. Kokoontumisia Kulttuurikeskuksen Brahe-salissa sekä Musiikkiopistolla.

110182, Bändikurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, musiikkiluokka 126

Ke 18.00–19.30

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Milla Tolvanen

Bändikurssilla soitetaan yhdessä populaarimusiikin kappaleita. Sopii kaikentasoisille soittajille ja laulajille. Soitettavat kappaleet valitaan yhdessä ryhmän jäsenten toiveiden ja taitotason mukaan. Opiskelija harjoittelee ja kehittää yhdessä muiden kurssin osallistujien kanssa yhteissoittotaitojaan ja kehittää taitojaan omassa instrumentissaan. Samalla tutustutaan populaarimusiikin kappaleisiin kuunnellen ja musisoiden. Mahdollisuuksien mukaan esiinnyttään tapahtumissa.

110185, Kirsikodin bändikurssi

Kirsikoti, Saarivaarantie 48

La 10.00–15.00, Su 10.00–14.00

19.9.–22.11.2020

Tunteja 36

41,00 €

Antti Nykänen

Musiikin opetusta ryhmässä. Kurssilla opiskellaan rytmikkaa, laulua ja bändisoittoa. Kokoontumiset la-su 19.-20.9., 10.-11.10., 7.-8.11. ja 21.-22.11.2020 la 10.00–15.00 ja su klo 10.00–14.00. Syksyn kurssille voidaan korontatilanteen vuoksi vain Kirsikodin asukkaita.

KIELET**SUOMI****120120, Työelämän suomea**

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Ma 16.30–18.00

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Tupeinen

Lähtötaso A 2. Kurssi opiskelijoille, jotka osaavat jo suomen alkeet. Opiskelemme erityisesti työelämässä tarvittavia sanoja ja tilanteita. Tutustumme erilaisiin ammatteihin ja harjoitteleme myös arkielämän tilanteita ja kielioppia. Opettajan omat materiaalit. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen ryhmä.

120125, Suomen keskustelukurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Ti 16.30–18.00

15.9.–8.12.2020

Tunteja 24

35,00 €

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso A2-B1. Keskitason kurssi opiskelijoille, jotka osaavat jo hyvin suomen kielen perusteet. Kurssilla kerrataan sanastoa ja tehdään erilaisia keskustelu-, ääntämis- ja kuuntelutehtäviä jokapäiväiseen elämään liittyvistä aiheista. Opettajan omat materiaalit. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen ryhmä.

120130, Suomen kieliopin tukikurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Ti 16.30–18.00

12.1.–13.4.2021

Tunteja 26

35,00 €

FM Inna Turpeinen

Sopii suomen kieltä vähintään 1-2 vuotta opiskelleille, ei aloittelijoille. Kurssilla käsitellään suomen kieliopin kysymyksiä, kuten verbien aikamuotoja, nominien taivutusta ja lausetyyppejä. Opiskelijoiden omat toiveet otetaan kurssilla huomioon. Kurssilla ei ole oppikirjaa. Opettajan omat materiaalit. Kurssille on mahdollista osallistua myös etäyhteydellä.

ENGLANTI**120300, Englannin alkeet**

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Ke 16.30–18.00

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso 0. Kurssi vasta-alkajille. Edetään rauhallisesti ja harjoitellaan kielen käyttöä arkielämän tilanteissa. Pääpaino suullisen kielitaidon kehittämisessä. Sopii myös englantia matkailua varten tarvitseville. Oppikirja Everyday English, Starter, Finn Lectura. Kurssiin liittyy ilmainen verkkomateriaali www.everydayenglish.fi.

120305, Englanti I

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Ke 18.15–19.45

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso: 0-A1. Kurssi sopii vuoden alkeita opiskelleille ja kertailijoille, joiden englannin opiskelusta on kulunut useampi vuosi. Aakkosten, ääntämisohjeiden ja numeroiden kertauksen jälkeen siirrymme melko nopeasti käytännön puhetilanteisiin perussanasto- ja rakenneharjoituksia unohtamatta. Kurssin aihepiirejä ovat itsestä kertominen, perhe, arkipäivä, harrastukset, sää, ruoka ja matkustaminen. Oppikirja Everyday English I, Finn Lectura. Oppikirjaan liittyy ilmainen verkkomateriaali www.everydayenglish.fi. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen ryhmä.

120310, Englanti II

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

To 16.30–18.00

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso A1. Kurssin pääpaino on suullisen kielitaidon kehittämisessä. Jatketaan arkielämään ja matkailuun liittyvien puhetilanteiden harjoittelua sekä kielen perusrakenteiden harjoittelua. Kurssi soveltuu kieltä noin 2 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille ja kertaajille. Oppikirja Everyday English 2, Finn Lectura. Oppikirjaan liittyy ilmainen verkkomateriaali www.everydayenglish.fi. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen ryhmä.

120320, Englanti III

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

To 18.15–19.45

17.9.–9.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso A1-2. Kurssin alussa Everyday English 2 -oppikirjan asioiden kertaus. Sen jälkeen siirrytään Everyday English 3 -kirjaan. Ryhmään voi tulla, vaikka ei ole opiskellut aiemmin Everyday English 2 -kirjan mukaan, eikä sitä tarvitse erikseen hankkia. Opetellaan lisää kielen perusrakenteita sekä laajennetaan jokapäiväisessä kielenkäytössä ja matkailutilanteissa tarvittavaa sanavarastoa. Aihepiireinä matkustaminen Euroopassa ja Yhdysvalloissa, hyvinvointi, terveys, luonto, ympäristö sekä ajanvietto perheen ja ystävien kanssa. Sopii englantia 3–4 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille ja kertaajille.

120360, Englanti V, päiväryhmä

Pielisen Karjalan musiikkiopisto, Koski-Jaakonkatu 4

Ke 12.00–13.30

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso A2-B1. Sopii kansalaisopistossa kieltä noin viisi vuotta opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Oppikirja Everyday English 5. Kurssilla tehdään paljon käytännön puheharjoituksia ja opiskellaan lisää kielioppia. Oppituntien aihealueina ovat mm. matkailu, nähtävyyksistä ja historiasta kertominen ja erilaiset juhlat. Kurssilla voidaan myös esitellä opiskelijoiden ehdottamia maita ja matkakohteita.

120395, Englannin keskustelukerho – English Conversation Club

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

To 17.00–18.30

17.9.–10.12.2020

Tunteja 24

35,00 €

FM Pasi Karonen

Lähtötaso B1 eli keskitaso. Vapaamuotoista keskustelua englanniksi osallistujien omista aiheista sekä uutisista ja muista ajankohtaisista asioista. Starting level B1, or Intermediate English. Informal discussion in English on the participants' own subjects plus news and other current topics.

SAKSA

120400, Saksan alkeet

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

Ke 16.30–18.00

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Niina Kärkkäinen

Lähtötaso 0. Innostu Saksan kielestä ja kulttuurista! Monipuolisella kurssilla opit saksan alkeet, mutta mukanaamme voit myös kerrata ”silloin joskus” opiskelemaasi. Kurssilla otetaan huomioon osallistujien taitotasot ja pyritään vastaamaan toiveisiin. Harjoittelemme ihan alusta alkaen runsaasti suullista ilmaisua. Käytämme juuri oppimiamme tervehdyksiä, ja opettelemme esittelemään itseämme saksaksi. Opimme myös, kuinka toimitaan saksaksi ravintolassa ja hotellissa. Matkailu avartaa, ja Keski-Euroopan kieli on saksa. Monipuolinen kielitaito on hyödyksi työhaussa. Oppikirja Freut mich! 1, Otava. Oppitunnin keskeinen sisältö ja kotitehtävät merkitään padlet-seinälle, jonka osoite on https://padlet.com/niina_kaak/DeutschAlkeet. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen ryhmä.

120410, Saksa III

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

Ke 18.10–19.40

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Niina Kärkkäinen

Lähtötaso A 1. Jatka saksanopiskeluasi Freut mich 2 -kirjasta! Tässä on hyvä mahdollisuus kerrata tuttuja asioita ja oppia paljon uutta ja mukavaa. Fraasilauseemehan ovat: Ich kann sehr gut Deutsch sprechen! Ich habe eine Reise nach Wien gemacht. Oppitunnin sisältö ja kotitehtävät merkitään padlet-seinälle, jonka osoite on: https://padlet.com/niina_kaak/DeutschJatko Tuolla voit käydä kurkistamassa, mitä aiemmin olemme opiskelleet. Oppikirja Freut mich! 2 Otava, kappaleet 6-12.

RANSKA

120500, Matkailuranskan jatkokurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

Ti 17.00–18.30

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Sari Tuomisto

Lähtötaso A1. Sopii 1 - 2 vuotta kieltä opiskelleille ja kertaajille. Oppikirja C'est Parfait! 1 kappaleesta 7 eteenpäin. Harjoitellaan mm. ruoka- ja vaateostosten tekemistä, tien neuvomista ja ravintolassa tilaamista. Pääpaino on puhumisessa ja ääntämisessä. Tutustutaan myös ranskalaiseen kulttuuriin.

VENÄJÄ

120610, Venäjän alkeiden jatko

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Ma 18.15–19.45

14.9.–31.12.2020, 1.1.–19.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso 0-A1. Kurssi venäjän aakkoset ja kielen alkeita jonkin verran osaaville, esim. kansalaisopistossa kieltä 1-2 vuotta opiskelleille. Harjoitteleme käytännön viestintätilanteita, jotka tulevat esille, kun tavataan venäläisiä Suomessa ja matkustetaan Venäjälle. Oppikirja Pora 1, kappaleesta 6 kirjan loppuun. Kurssin alussa kappaleiden 1-5 kertaus.

120635, Venäjän puhekurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Ti 18.15–19.45

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Harjoitellaan jokapäiväiseen elämään liittyviä keskustelua ja asioimis- ja matkailutilanteita, kerrataan ja laajennetaan sanavarastoa, kehitetään puhutun ymmärtämistä sekä hiotaan ääntämistä.

Pääpaino puhumisessa, rakenneharjoituksia ei ole. Oppikirja Konetsno! Finn Lectura. Kurssi soveltuu venäjää kansalaisopistossa vähintään 4 vuotta opiskelleille, esimerkiksi edellisen vuoden venäjän puhekurssin sekä venäjä III -kurssin opiskelijoille. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleet.

ESPANJA

120700, Tutustu espanjan alkeisiin -verkkokurssi

Toimipaikka avoin

To 0.00–0.00

29.10.–19.11.2020

Tunteja 12

20,00 €

HuK Mira Lavonen

Verkkokurssi ei ole sidottu kellonaikaan eikä opiskelupaikkaan. Kurssille osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin peruskäytön hallintaa. Lisäksi tarvitet verkkoselaimella varustetun tietokoneen tai tabletin. Tällä lyhytkurssilla opit ääntämään espanjaa, tervehtimään ja hyvästelemään, esittelemään itsesi, asioimaan kahvilassa, numerot 0-100 sekä hieman alkeiskielioppia. Kurssi sopii opiskelijoille, jotka vasta aloittavat espanjan opiskelua sekä hieman opiskelleille kertaukseksi. Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa torstaisin neljän viikon ajan. Viikkotunteja kolme, yhteensä 12 oppituntia. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Kurssin alustana toimii pedanet-oppimisympäristö. Opiskellaksesi kurssilla sinun on luotava siihen käyttäjätunnus ja jatkossa kirjaututtava pedanettiin omalla tunnuksellasi. Tunnuksen luominen ja kirjautuminen ei ole vaikeaa, mutta halutessasi saat siitä opintoneuvontaa suunnittelijaopettajalta la 24.10. klo 11-12 keskuskoulun alakoulun luokassa 213. Mukaan voit ottaa oman laitteen, esimerkiksi kannettavan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Jos kurssi toteutuu, keväällä tarjotaan matkailuun suunnattua jatkoa sille.

ITALIA

120800, Matkailijan italia

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213

Pe 16.00–18.25

11.9.–18.12.2020, 8.1.–23.4.2021

Tunteja 48, Tunteja 24 sl, 24 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Diploma Magistrale Luciana Turunen

Melko nopeasti etenevä kurssi henkilöille, jotka haluavat helpottaa matkustamistaan Italiassa sekä lisätä Italian tuntemustaan. Pääpaino on sanastossa, fraaseissa ja puhetilanteissa, joita matkailija yleensä tarvitsee. Myös

kielioppia harjoitellaan. Parhaiten kurssi soveltuu italiaa jonkin verran opiskelleille, mutta myös aloittelijoille. Oppikirja Italiaa matkailijoille, Finn Lectura. Kurssi joka toinen perjantai, mutta kurssin alussa kokoonnutaan poikkeuksellisesti kolmena peräkkäisenä perjantaina. Yhden kokoontumisen kesto 3 oppituntia, eli 2 t 15 min. + kymmenen minuutin tauko sopivassa välissä.

KREIKKA

129860, Kreikkaa matkailijoille, alkeista eteenpäin

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

Ma 17.30–19.00

14.9.–8.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FK Kristiina Sotiriou

Lähtötaso 0-A1. Kurssi on jatkoa edellisen vuoden kurssille, mutta sopii myös uusille opiskelijoille, jotka osaavat jo kreikkalaiset aakkoset. Kurssin alussa kerrataan edellisen vuoden asiat ja jatketaan oppikirjalla Kreikkaa matkailijoille (Finn Lectura). Oppitunneilla harjoitellaan matkailuun liittyviä puhetilanteita, tutustutaan kreikkalaiseen elämäntapaan sekä tehdään paljon puheharjoituksia.

TIETOTEKNIikka

340100, Tietotekniikan käytännön kertauskurssi

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

Ti 17.15–19.30

20.10.–10.11.2020

Tunteja 12

20,00 €

FM Pasi Karonen

Opetellaan, kerrataan ja täydennetään Windows-perustaitoja käytännön harjoittelun ja osallistujien tarpeiden kautta vapaamuotoisesti ja keskustellen. Tietoturva-asiat kuuluvat keskeisesti ohjelmaan.

340110, Sähköinen asiointi ja sosiaalinen media

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

Ti 17.15–19.30

17.11.–8.12.2020

Tunteja 12

20,00 €

FM Pasi Karonen

Opetellaan ja kerrataan nykyajan sähköisen asioinnin tapoja viranomaisten ja kaupallisten toimijoiden kanssa sekä verkkokeskustelun ja sosiaalisen median kanavia osallistujien tarpeiden kautta vapaamuotoisesti ja keskustellen. Tietoturva-asioilta ei välttyä tälläkään kurssilla.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110200, Lieksan teatteri – Niskavuoren nuori emäntä

Useita toimipaikkoja

La 10.00–15.00

15.8.–7.11.2020

Tunteja 180

54,00 €

Teatteriohjaaja Kai Paavilainen

Kurssilla valmistetaan Hella Wuolijoen kirjoittama näytelmä Niskavuoren nuori emäntä. Ensi-ilta Lieksan kulttuurikeskuksessa 7.11.2020. Esityksen tuotanto yhteistyössä kansalaisopiston, Lieksan Teatteriyhdistyksen ja Pielisen Karjalan musiikkiopiston kanssa. Harjoitukset alkoivat elokuun 15.päivä. Harjoituksia pääsääntöiset kolmesti viikossa – pienemmissä rooleissa vähemmän. Ensimmäinen kokoontuminen Lieksan kulttuurikeskuksen monitoimisalissa 15.8. klo 10 alkaen. Muu harjoitusaikataulu jaetaan tässä kokoontumisessa.

110202, Teatteri-ilmaisu

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

La 13.30–15.45

19.9.–28.11.2020

Tunteja 12

20,00 €

Muusikko Laura Kaljunen

Tehdään erilaisia teatteri-ilmaisun harjoitteita: improvisaatio, vuorovaikutus ja fyysisiä harjoitteita - siis leikitään! Etsitään läsnäoloa, luottamusta, mokaamisen iloa, kontaktia toiseen ihmiseen/ryhmään ja erilaisia hahmoja. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta improsta tai teatteri-ilmaisusta.

110206, Teatteriryhmä Kilinkolin

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ke 18.00–19.30

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Minnamari Harpela

Ryhmä valmistaa näytelmän keväällä 2021 esitettäväksi. Kurssille otetaan mukaan 10 näyttelimestä kiinnostunutta lukutaitoista henkilöä. Mikäli puvustuksesta ja lavastuksesta, ääniefekteistä ja valoista (peruslaitteet) kiinnostuneita löytyy, heille varataan lisäksi viisi paikkaa. Kaksi ensimmäistä kokoontumiskertaa käytetään tutustumiseen ja näyttelijäntöön harjoituksiin. Loput kerrat harjoitellaan näytelmää ensin lukien, sitten asemoiden ja näyttellen. Puvustusta ja lavastusta sekä tekniikkaa tekevät eivät joudu olemaan paikalla joka kerta. Kaikille avoin infotilaisuus Kolin koululla keskiviikkona 2.9. klo 18.00-19.00.

130230, Viikonloppu rakkautta

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124

Pe 17.00–19.30, La 10.00–16.15, Su 11.00–16.15

Toteutus keväällä 2021

Tunteja 16

35,00 €

Kirjailija Marja Björk

Kirjoitamme rakkaudesta suorasanaisesti ja runon siivin. "Neito nuori, potakoita kuori." Aiheita on: Ensirakkautta, ikuista rakkautta, kuollutta rakkautta, petollista rakkautta, lapsirakkautta, eläinrakkautta, ihmisrakkautta, luontorakkautta, rakkautta vanhoihin autoihin ja postilaatikoon. Siinä sivussa opettaja opettaa

luovan kirjoittamisen teoriaa. Ottakaa mukaan iso vihko ja hyviä kyniä. KURSSI SIIRTYY KEVÄTKAUDELLE 2021.

130232, Langennut Lieksa - Dekkarikirjoittamisen työpaja

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

Pe 17.00–19.30, La 10.00–16.15, Su 11.00–16.15

13.–15.11.2020

Tunteja 16

35,00 €

Kirjailija Tuomas Lius

Työpajassa viedään eteenpäin omia kirjoitusprojekteja jännityskirjailija Tuomas Liuksen johdolla. Työpaja on ensisijaisesti jatkoa syksyllä 2019 pidetylle Kova keikka Lieksassa -kurssille, mutta mukaan pääsevät myös ensikertalaiset. Aiemmasta kirjoituskokemuksesta on hyötyä. Kurssin sisältö koostuu aihekokonaisuuksista (mm. hahmon rakentamista, dialogin kirjoittaminen, jännityskohtauksen luominen), vapaasta kirjoittamisesta ja tekstien tiimoilta käytävästä palaute- ja ideointikeskustelusta. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään pe 6.11.2020 <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>.

KÄDEN TAIDOT

110410, Hopeaketju

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ti 17.30–20.30

15.9.–27.10.2020

Tunteja 24

35,00 €

Taide- ja sisustuslasiartesaani Pirjo Honkanen

Punotaan ketjuja hopea- ja messinkilangasta. Kurssilla tarvitaan pihdit, jotka maksavat noin 20 €. Materiaalin hankinta mahdollista tarvittaessa yhteistilauksena.

110415, Lasityöt

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

7.11.–5.12.2020

Tunteja 36

41,00 €

Taide- ja sisustuslasiartesaani Pirjo Honkanen

Valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla. Kokoontumiset viikonvaihteissa: 7.-8.11., 21.–22.11. ja 5.12.2020.

110422, Hopeatyö

Vuonilahden Seurojentalo, Vuonilahdentie 181

Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

25.–27.9.2020

Tunteja 20

35,00 €

Anne Tikkanen

Kurssilla valmistetaan hopealevystä mm. sormuksia, muita yksinkertaisia korupohjia, riipuksia ja korvakoruja. Kurssilla on mahdollisuus tehdä eri ketjutekniikoilla myös hopeaketjuja ja rannekoruja. Hopeamateriaalin voi ostaa opettajalta. Materiaalikustannut noin 40-100 €. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään pe 18.9.2020 <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>.

110440, Ommellen, tikaten

Honkalampisäätiö, Urheilukatu 5

To 17.00–20.00

5.11.–10.12.2020

Tunteja 24

35,00 €

Minna Kärkkäinen

Ommellaan kurssilaisten toiveiden mukaan valmiskaavoilla uusia vaatteita tai korjataan vanhoja, esim. vetoketjun vaihto. Sisustustekstiilejä voi tehdä, ommella tyynynpäällisiä tai päiväpeiton tilkkutyötekniikalla. Kurssilla opitaan myös ompeluun liittyviä pikkuniksejä.

110445, Ommellen vanhaa ja uutta

Vuonilahden Seurojentalo, Vuonilahdentie 181

Ma 9.00–12.15, Ti 9.00–12.15, Ke 9.00–12.15

2.–18.11.2020

Tunteja 36

41,00 €

Ompelijamestari Taina Kiiskinen

Kurssilla ommellaan uutta valmiskaavoja hyödyntäen. Myös korjausta vaativat vaatteet muokataan uuteen uskoon. Mukaan pienet ompelutarvikkeet ja avoin mieli. Kutominen on mahdollista itsenäisesti.

110480, Puutyöt, ryhmä A

Keskuskoulu, Kuhmonkatu 30, urheilukentän puoleinen siipi

Ma 17.00–20.00

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

KM Heikki Väisänen

Tutustuminen perustyövälineisiin, materiaaleihin sekä perustekniikoihin. Yksilöllisten, pienimuotoisten ja laadukkaiden esineiden suunnittelua ja valmistamista. Mukaan omat materiaalit.

110481, Puutyöt, ryhmä B

Keskuskoulu, Kuhmonkatu 30, urheilukentän puoleinen siipi

Ke 17.00–20.00

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

KM Heikki Väisänen

Tutustuminen perustyövälineisiin, materiaaleihin sekä perustekniikoihin. Yksilöllisten, pienimuotoisten ja laadukkaiden esineiden suunnittelua ja valmistamista. Mukaan omat materiaalit.

110490, Puukonterän taonnan viikonloppukurssi

Keskuskoulu, Kuhmonkatu 30, urheilukentän puoleinen siipi

Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

13.–15.11.2020

Tunteja 20

35,00 €

Jussi Lappalainen

Yhden viikonlopun kurssi: perjantai 17.00–20.15, lauantai ja sunnuntai 9.00–15.45. Eri materiaalit ja tekniikat, terän teko takomalla ja hiomalla, terän teko hiomalla, karkaisu, päästö, teroitus ja kiillotus. Kaikki puukon

tekemiseen tarvittavat materiaalit ovat saatavissa opettajilta. Kurssilainen voi käyttää myös omia materiaaleja, ja se otetaan huomioon materiaalimaksussa. Työvälineitä saa lainaksi opettajilta: Aimo Kansala, Jussi Lappalainen, Jukka Oinonen, Pekka Oinonen, Pekka Räsänen. Kurssimaksu 35 € + materiaalimaksu 10 €. Kurssi on tarkoitettu etupäässä aloittelijoille, ikäraja 15 vuotta. Kokoontumisaikoihin sisältyy taukoja. Yhteistyökurssi Lieksan puukkoseura ry:n kanssa.

110495, Puukonvalmistuksen viikonloppukurssi

Keskuskoulu, Kuhmonkatu 30, urheilukentän puoleinen siipi

Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

29.1.–7.2.2021

Tunteja 40,

41,00 €

Jussi Lappalainen

Kahden viikonlopun kurssi: perjantait 17.00–20.15, lauantait ja sunnuntait 9.00–15.45. Suomalaisen puukon historia ja tuntomerkit, eri materiaalit, tehdään puukko valmiiseen terään ja ommellaan sille nahkainen tuppi: valmiin terän viimeistely, puukonpään heloitus, muotoilu ja pintakäsittely, lestan valmistus, tupen ompelu, koristelu ja pintakäsittely. Kurssilla on mahdollisuus tehdä joko itse suunniteltu tai Pielispuukko. Kaikki puukon tekemiseen tarvittavat materiaalit ovat saatavissa opettajilta. Kurssilainen voi käyttää myös omia materiaaleja, ja se otetaan huomioon materiaalimaksussa. Työvälineitä saa lainaksi opettajilta: Aimo Kansala, Jussi Lappalainen, Jukka Oinonen, Pekka Oinonen, Pekka Räsänen. Kurssimaksu 41 € + materiaalimaksu 35 €. Kurssi on tarkoitettu etupäässä aloittelijoille, ikäraja 15 vuotta. Kokoontumisaikoihin sisältyy taukoja. Yhteistyökurssi Lieksan puukkoseura ry:n kanssa.

110497, Metallityöt, ryhmä A

Keskuskoulu, Kuhmonkatu 30, urheilukentän puoleinen siipi

Ma 17.00–20.00

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

Esko Honkanen

Pienten metalliesineiden suunnittelua ja valmistusta perustyövälineillä ja perinteisillä menetelmillä. Omat materiaalit, opettaja neuvoo tarvittaessa. Materiaaleina putket, tangot, lattaraudat, levyt sekä kierrätysaineet. Työmenetelminä hitsaus, sorvaus, taivutus, särmäys, taonta, pakotus. Ryhmä soveltuu myös pienimuotoiseen koneiden ja laitteiden entisöintiin. Ryhmä sopii myös aloittelijoille. Kuhmonkatu 30:ssa alkoi laajennus ja remontti lukuvuonna 2019–2020, joten kulkutie opetustiloihin saattaa vaihdella.

110498, Metallityöt, ryhmä B

Keskuskoulu, Kuhmonkatu 30, urheilukentän puoleinen siipi

Ti 17.00–20.00

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

Esko Honkanen

Pienten metalliesineiden suunnittelua ja valmistusta perustyövälineillä ja perinteisillä menetelmillä. Omat materiaalit, opettaja neuvoo tarvittaessa. Materiaaleina putket, tangot, lattaraudat, levyt sekä kierrätysaineet. Työmenetelminä hitsaus, sorvaus, taivutus, särmäys, taonta, pakotus. Ryhmä soveltuu myös pienimuotoiseen koneiden ja laitteiden entisöintiin. Ryhmä sopii myös aloittelijoille. Kuhmonkatu 30:ssa alkoi laajennus ja remontti lukuvuonna 2019–2020, joten kulkutie opetustiloihin saattaa vaihdella.

TANSSI, JOOGA JA LIIKUNTA

TANSSI

101520, Zumba®, ryhmä A

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali,

Ti 17.30–18.30

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM Heidi Kansala

Tämä kaloreita kuluttava fitness-tanssitunti saa hien pintaan, lantion liikkumaan ja hymyn huulille. Tunnilla tanssitaan sekä helppoja että juuri sopivasti haastavia tanssiliikkeitä erilaisten latalalais- ja hittimusiikkien tahdissa, joten jokainen pääsee heti irrottelemaan ja nauttimaan tanssista.

101525, Zumba®, ryhmä B

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

Su 16.00–17.00

20.9.–27.12.2020, 17.1.–25.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM Heidi Kansala

Tämä kaloreita kuluttava fitness-tanssitunti saa hien pintaan, lantion liikkumaan ja hymyn huulille. Tunnilla tanssitaan sekä helppoja että juuri sopivasti haastavia tanssiliikkeitä erilaisten latalalais- ja hittimusiikkien tahdissa, joten jokainen pääsee heti irrottelemaan ja nauttimaan tanssista. Ryhmä ei kokoonnu isänpäivänä 8.11. eikä itsenäisyyspäivänä 6.12. Tunnit korvataan 20.12. ja 27.12.

101600, Lavatanssi, alkeet

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

Su 11.00–12.30

20.9.–13.12.2020, 17.1.–18.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttaja, TtM Sari Vaakanainen

Sopii vasta-alkajille tai henkilöille, jotka haluavat kerrata perusaskeleet. Syksyllä ryhmä kokoontuu itsenäisyyspäivänä 6.12., mutta ei syyslomalla 18.10. Keväällä ryhmä kokoontuu myös talvilomalla 14.3., mutta ei pääsiäisenä 4.4.

101604, Lavatanssi, alkeista eteenpäin

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

Su 12.40–14.10

20.9.–13.12.2020, 17.1.–18.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttaja, TtM Sari Vaakanainen

Kertaamme perusaskeleet ja opettelemme lisäksi joitakin helppoja kuvioita. Syksyllä ryhmä kokoontuu itsenäisyyspäivänä 6.12., mutta ei syyslomalla 18.10. Keväällä ryhmä kokoontuu myös talvilomalla 14.3., mutta ei pääsiäisenä 4.4.

101608, Lavatanssi, jatkoryhmä

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

Su 14.20–15.50

20.9.–13.12.2020, 17.1.–18.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttaja, TtM Sari Vaakanainen

Perusaskeleet hallitseville. Hiomme tekniikkaa ja opettelemme uusia kuvioita. Syksyllä ryhmä kokoontuu itsenäisyyspäivänä 6.12., mutta ei syyslomalla 18.10. Keväällä ryhmä kokoontuu myös talvilomalla 14.3., mutta ei pääsiäisenä 4.4.

101304, Hip Hop

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ke 18.15–19.15

16.9.–9.12.2020

Tunteja 16, Tunteja 16 sl

35,00 €

Anastasia Klypina

Nuorisokulttuurista ja -musiikista syntynyt energinen ja rento tanssilaji, jossa on monta tyylisuuntaa. Tanssin tärkeä osa on oman liikkeen tuottaminen ja improvisaatio. Tunnilla kokeillaan erilaisia modernin tanssin tekniikoita ja harjoitellaan tanssisarjoja. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen kurssi.

101305, Tiedostava keho – nykytanssin alkeiskurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali

Ti 17.00–18.00

15.9.–8.12.2020

Tunteja 16

35,00 €

Stiina Sirainen

Nykytanssin alkeiskurssilla tutkitaan oman kehon ulottuvuuksia ja tuotetaan liikemateriaalia erilaisten harjoitusten kautta. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa tanssikokemusta. Tanssitunneilla painotus on irroittelevassa itseilmaisussa ja vapaassa liikkeessä, joita tuetaan nykytanssin perustekniikoin. Tanssitekniset harjoitteet kehittävät voimankäyttöä, tilassa liikkumisen ja virtaavan liikkeen tuottamista sekä kontaktia omaan kehoon.

JOOGA**830110, Jooga, alkeet**

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ma 17.00–18.30

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Joogaohjaaja Sirkka Kiiskinen

Joogan liikkeet ovat hermostoa vahvistavia, selkärangan ja nikamien notkeutta elävöittäviä. Jooga myös opettaa kokonaisvaltaista rentoutumista ja suhtautumista omaan itseen ja kehoon. Tunti sisältää alkurentoutuksen, elinvoimaa ja nivelliikkuvuutta parantavia liikesarjoja ja loppuhiljentymisen. Nivelongelmallisille sovelletaan tuolijoogan liikkeitä. Sopii naisille ja miehille. Patja ja joustava vaatetus mukaan.

830112, Jooga, jatko

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ma 18.40–20.10

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Joogaohjaaja Sirkka Kiiskinen

Alkurentoutuksen jälkeen teemme vuorotelleen hathajooga- ja kundalinijoogaharjoituksia sekä harjoittelemmekin intialaista aurinkotervehdystä. Päätämme tunnin loppuhiljentymisellä. Kurssi sopii joogan alkeet käyneille.

Patja ja joustava vaatetus mukaan.

830114, Seniorijooga

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali

To 15.30–17.00

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Päivi Rovio

Lempeää ja rauhallista hathajoogaa, jonka harjoitukset voidaan mukauttaa kaikille sopiviksi. Jooga kehittää kehon notkeutta ja yleiskuntoa, tukee kehon ja mielen tasapainoa sekä parantaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä. Tunti alkaa ja loppuu rentoutuksella. Asanoihin eli asentoihin edetään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Kurssi sopii sekä joogaa jo harrastaneille että aloittelijoille. Joustava vaatetus ja patja mukaan.

830131, Jooga Koli

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 18.00–19.00

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

joogaohjaaja Helena Prepula

Lempeää iltajoogaa, jonka perusteena ovat keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, luonnollinen hengitys ja tietoinen rentoutuminen. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, ei edellytä aiempaa kokemusta joogasta. Lämmin, joustava vaatetus, mukaan oma alusta. Loppurentoutumiseen voi ottaa mukaan viltin. Ohjaaja on Suomen Joogaliiton kouluttama.

LIIKUNTA**830103, Body Step**

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Ke 17.00–18.00

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM Heidi Kansala

Intervallityyppinen, raskaampi tunti. Vuorotellen helppoja, mutta sykettä nostattavia askelsarjoja steplaudalla ja monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri apuvälineitä käyttäen. Lopuksi venyttely. Tunti sisältää hyppyjä, mutta niihin tarjotaan myös kevennetty vaihtoehto. Ei hikeä pelkääville!

830105, Circuit

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

Ma 17.00–18.00

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Lihaskunnon kohottaminen sekä sykkeen nostaminen kierto- ja crossfit- ja hiit-tyyppisen harjoittelun avulla. Omaa painoa hyödynnetään lihaskunto-osuudessa. Lopussa venyttelyä ja/tai rentoutusharjoituksia. Sopii sekä naisille että miehille.

830116, Juoksukoulu, kevät

Useita toimipaikkoja

Ke 17.00–18.00

7.4.–26.5.2021

Tunteja 11

20,00 €

LM Pirjo Rämänen

Kurssilla opetellaan oikeaa juoksutekniikkaa, harjoitellaan kenttä- ja maastajuoksua ja annetaan ohjeistusta juoksutapahtumaan osallistumiseen. Lisäksi opastetaan oikeiden varusteiden valintaan. Kurssi on suunnattu erityisesti juoksu- ja harrastusta aloitteleville. Mahdollisuus osallistua juoksutestiin. Ensimmäinen kokoontuminen Urheilupuiston urheilukentällä.

830120, Kehonhuolto, ryhmä A

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

Ti 18.40–19.25

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl

40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

KM Heidi Kansala

Rentouttava, kehoa ja mieltä huoltava tunti, jossa kevyen alkulämmittelyn jälkeen erityisesti keskivartalon syviä lihaksia vahvistavia harjoitteita ja lopuksi pitkät venyttelyt. Sopii kaikille, hyvä tunti myös rankkojen treenien vastapainoksi. Varaa mukaan jumppa-alusta ja venyttelyyn pitkähihaista päälle pantavaa.

830122, Kehonhuolto, ryhmä B

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

Su 17.10–17.55

20.9.–13.12.2020, 17.1.–25.4.2021

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl

40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

KM Heidi Kansala

Rentouttava, kehoa ja mieltä huoltava tunti, jossa kevyen alkulämmittelyn jälkeen erityisesti keskivartalon syviä lihaksia vahvistavia harjoitteita ja lopuksi pitkät venyttelyt. Sopii kaikille, hyvä tunti myös rankkojen treenien vastapainoksi. Varaa mukaan jumppa-alusta ja venyttelyyn pitkähihaista päälle pantavaa. Ryhmä ei kokoonnu isänpäivänä 8.11. eikä itsenäisyyspäivänä 6.12. Tunnit korvataan 20.12. ja 27.12.

830124, Kiinteytys

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, iso sali

To 17.30–18.30

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Helena Muikku

Mukavaa kuntoliikuntaa. Helppo alkulämmittely, jonka jälkeen tehokkaat lihaskuntoliikkeet. Lopuksi sykkeen taso ja venyttelyt. Kuukausittain vaihtuva ohjelma erilaisine liikuntavälineineen, mm. jumppapallo, käsipainot, kuminauha ja villasukat. Sopii kaikenikäisille ja -tasoisille.

830142, Palloilukurssi

Lieksan liikuntahalli Liehu, Kainuuntie 7

Ma 19.00–20.00

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että palloilulajeja harrastaneille henkilöille. Tutustutaan erilaisiin pallopeleihin sääntöjen ja pelaamisen kautta. Lisäksi kokeillaan erilaisia pelimuunnelmia ja seurapelejä, lajeina esim. lentopallo, koripallo, salibandy jne. ryhmän toiveiden mukaan. Palloilutaitojen lisäksi kurssi lisää kehon liikkuvuutta sekä silmän ja vartalon koordinaatiota. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen kurssi.

830144, FasciaMethod®

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali

Ke 17.15–18.15

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämää, kokonaisvaltaista kehonhuoltomenetelmää. Kurssilla keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisiin harjoituksiin. Teemme kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja harjoitteita. Hyödynnämme myös hierontapalloa ja opettelemme hengitystekniikkaa. Hierontapallot voimme hankkia yhteistilauksena. Kurssi soveltuu kaikille. Oma patja mukaan.

830146, Pilates

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali

Ke 18.30–19.30

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

Pilates on klassinen kehonhallintamenetelmä, joka kehittää keskivartalon syviä lihaksia, lisää koordinaatiokykyä, selän hyvinvointia ja nivelten liikkuvuutta. Pilateksen avulla on mahdollista korjata ryhtivirheitä, mutta se edellyttää sitoutumista ja säännöllistä harjoittelua. Soveltuu erityisesti selkäongelmaisille. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pilatesta jo harrastaneille. Osallistuminen ensimmäiselle tunnille on välttämätön edellytys onnistuneelle harjoittelulle, koska silloin käydään läpi tarkemmat lihasryhmät, hengitystekniikka ja muut tärkeät asiat, johon pilates-menetelmä perustu. Oma patja mukaan.

830148, Senioripilates, alkeet

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ma 12.00–13.00

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

Pilates on haastava, mutta palkitseva voimistelumuoto, jonka tavoitteena on vahva ja toiminnallinen keskivartalo sekä optimaalinen ryhti. Pilates-menetelmässä pyritään löytämään liike syvien, rankaa tukevien lihasten avulla. Harjoittelussa keskitymmme kehon toiminnallisuuden parantamiseen kevyehköin pilates- ja venytysharjoituksin. Voimistetaan kehoa, parannetaan koordinaatiota ja hengitystekniikkaa, rentoudutaan ja opitaan oman kehon tuntemusta. Pilates sopii lajina kaikille, jotka haluavat hiljentyä oman kehon ja mielen harjoittamiseen. Aiempaa kokemusta menetelmästä ei tarvita. Sopii senioreiden lisäksi kaikille, jotka haluavat liikkua rauhallisempaan tahtiin.

830150, Senioripilates, jatko

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ma 13.15–14.15

14.9.–7.12.2020, 11.1.–19.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

Jatkotason pilatestunneille voi osallistua kun perusteet ja käsitteet ovat riittävän hyvin hallinnassa noin vuoden säännöllisen harjoittelun jälkeen. Kehon syviä ja pinnallisia tukilihaksia vahvistetaan erilaisilla harjoitteilla käyttäen vastuksena joko omaa kehoa tai pieniä palloja, painoja, kuminauhoja tai pilatesrullaa.

830152, Qi Gong - kiinalainen aamuvoimistelu

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

La 9.00–10.30

19.9.–12.12.2020, 11.1.–17.4.2021

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Ellen Korhonen

Qi gong on perinteinen kiinalainen liikuntalaji, joka edistää hapenottoa, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Harjoitukset lisäävät elinvoimaa ja vahvistavat fyysisistä tasapainoa ja henkistä hyvinvointia. Laji sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille. Ryhmä kokoontuu sekä syys- että talvilomaviikolla, ei kokoontumista pyhäinpäivänä 31.10.

830156, Touhutunti

Lieksan liikuntahalli Liehu, Kainuuntie 7

To 10.00–10.45

17.9.–10.12.2020

Tunteja 12

20,00 €

LM Pirjo Rämänen

Touhutunti on tarkoitettu vanhemmille ja yli vuoden ikäisille lapsille yhteiseksi liikuntatuokioksi. Tunnilla leikitään, pelataan ja touhutaan joko ryhmänä tai yksin erilaisissa tehtäväpisteissä käyttäen erilaisia välineitä kuten palloja, mailoja ym. Lapsi ja aikuinen ilmoittautuvat erikseen ja molemmat ovat varsinaisia opiskelijoita (molemmilta laskutetaan kurssimaksu).

830181, Liikuntapassi

Useita toimipaikkoja

14.9.–27.12.2020, 11.1.–25.4.2021

Tunteja 40

41,00 €

Liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kymmeneen eri liikuntalajiin, jotka ovat: body step, circuit, jooga, kehonhuolto, kiinalainen aamuvoimistelu, kiinteisyys, kuntosali, FasciaMethod®, vesiliikunta ja zumba. Samaan liikuntalajiin voit osallistua enintään 5 kertaa, ja osallistumiskertoja on enintään 30. Passiin keräät osallistumisleimat käymistäsi ryhmistä. Liikuntapassi on voimassa koko lukuvuoden ajan. Katso

liikuntaryhmien kurssikuvaukset, ajankohdat ja paikat kurssiohjelmasta. Tarkista kurssin mahdolliset aikataulumuutokset ennen liikuntatunnille tuloa opiston sähköisen kurssijärjestelmän kurssikohtaisesta kalenterista: www.opistopalvelut.fi/lieksa (kurssin numero/lisätietoa/näytä kurssin kalenteri). Liikuntapassi soveltuu monipuolisesta liikunnasta pitävälle henkilölle tai esim. vuorotyössä oleville työntekijöille. Kurssimaksun lisäksi uimahallin ja kuntosalin sisäänpääsymaksut on maksettava erikseen. HUOM! Passi tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

830134, Liikuntaryhmä Hattuvaara

Hattuvaaran kylätalo, Hatunpirtti, Hattuvaarantie 277

Ti 15.00–16.00

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Nygren

Lihaskuntoa kohottavaa jumppaa erilaisin välinein ja harjoittein. Lopussa venyttelyä ja/tai rentoutusharjoituksia. Sopii sekä naisille että miehille.

830136, Liikuntaryhmä Jamali

Jamalin koulu, Reposärkantie 21

Ti 17.00–18.00

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Nygren

Lihaskuntoa kohottavaa jumppaa erilaisin välinein ja harjoittein. Lopussa venyttelyä ja/tai rentoutusharjoituksia. Sopii sekä naisille että miehille.

830138, Liikuntaryhmä Loukku

Loukun Seurojentalo, Kuohatintie 2

Su 17.00–18.00

20.9.–13.12.2020, 17.1.–25.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Nygren

Lihaskuntoa kohottavaa jumppaa erilaisin välinein ja harjoittein. Lopussa venyttelyä ja/tai rentoutusharjoituksia. Sopii sekä naisille että miehille.

830139, Liikuntaryhmä Nurmijärvi

Jongunniemen koskenlaskijoiden eräkeskus (Nurmijärven vanha kansakoulu), Kivivaarantie 1

To 18.30–19.30

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Nygren

Lihaskuntoa kohottavaa jumppaa erilaisin välinein ja harjoittein. Lopussa venyttelyä ja/tai rentoutusharjoituksia. Sopii sekä naisille että miehille.

830127, Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 10.00–11.00

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Kurssi kaikenikäisille henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosalitoiminnasta. Tavoitteena lihaskunnon kohottaminen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyt. Ensimmäisillä tunneilla tutustutaan laitteisiin ja niiden oikeaan ja turvalliseen käyttöön. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu. Kuntosalimaksun opiskelija maksaa liikuntahallin kassalla ensimmäisellä kokoontumisella kokonaisuudessaan käteisellä, kortilla tai työnantajan tarjoamilla liikuntaseteleillä ja niiden mobiiliversioilla kuten smatrum, epassi, edenred, eazybreak jne. Mahdollisuus käyttää kaupungin liikuntaedut salimaksun osalta. Salimaksu on 5 €/kerta. Syksyllä kokoontumisia on 12 kertaa ja keväällä 13. Liikuntapassin haltijalle kertamaksu 6,50 €. Jos opiskelija ei pääse jonakin kertana ohjatulle tunnille, hän voi korvata kyseisen kerran kuntosalilla omatoimisesti. Huom! Muistathan ottaa mukaasi ensimmäiselle tunnille maksuvälineet (kortti, käteinen tai liikuntasetelit). Suosittelemme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830128, Kuntosali, naiset

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 17.00–18.00

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Lihaskunnon kohottaminen kuntosalilaitteita käyttäen. Tuntiohjelmaan kuuluu lihaskunnon kohottaminen, kiinteytys ja venyttelyt. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu. Kuntosalimaksun opiskelija maksaa kassalla ensimmäisellä kokoontumisella kokonaisuudessaan käteisellä, kortilla tai työnantajan tarjoamilla liikuntaseteleillä ja niiden mobiiliversioilla kuten smatrum, epassi, edenred, eazybreak jne. Mahdollisuus käyttää kaupungin liikuntaedut salimaksun osalta. Salimaksu 5 €/kerta, syksyllä on 12 kokoontumista, keväällä 13. Liikuntapassin haltijalle kertamaksu 6,50 €. Jos opiskelija ei pääse jonakin kertana ohjatulle tunnille, hän voi korvata kyseisen kerran kuntosalilla omatoimisesti. Huom! Muistathan ottaa mukaasi ensimmäiselle tunnille maksuvälineet (kortti, käteinen tai liikuntasetelit). Suosittelemme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830130, Kuntosali, naiset/ miehet

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 18.00–19.00

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Lihaskunnon kohottaminen kuntosalilaitteita käyttäen. Tuntiohjelmaan kuuluu lihaskunnon kohottaminen ja venyttelyt. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille sekä runsaammin painoja käyttäville naisille. Harjoituksessa jokainen suorittaa tehtävää omalla laitteella. Kysele lisää ohjaajalta p. 040 1044109. Kurssimaksun lisäksi kuntosalin maksu. Kuntosalimaksun opiskelija maksaa liikuntahallin kassalla ensimmäisellä kokoontumisella kokonaisuudessaan käteisellä, kortilla tai työnantajan tarjoamilla liikuntaseteleillä ja niiden mobiiliversioilla kuten smatrum, epassi, edenred, eazybreak jne. Mahdollisuus käyttää kaupungin liikuntaedut salimaksun osalta. Salimaksu on 5 €/kerta. Syksyllä on 12 kokoontumista ja keväällä 13. Liikuntapassin haltijalle kertamaksu 6,50 €. Jos opiskelija ei pääse jonakin kertana ohjatulle

tunnille, hän voi korvata kyseisen kerran kuntosalilla omatoimisesti. Huom! Muistathan ottaa mukaasi ensimmäiselle tunnille maksuvälineet (kortti, käteinen tai liikuntasetelit). Suosittelemme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830158, Vesitreeni

Lieksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

To 19.30–20.15

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl

40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

Fysioterapeutti Maria Heikkinen

Reipasta vesiliikuntaa matalassa vedessä musiikin tahdissa. Erilaiset liikesarjat vahvistavat koko kehoa, erityisesti keskivartaloa. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, erityisesti tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville.

830160, Syvävesijumppa / vesijuoksu

Lieksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

Ti 19.30–20.15

15.9.–8.12.2020, 12.1.–13.4.2021

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl

40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

Fysioterapeutti Maria Heikkinen

Tehokasta liikuntaa veden vastusta hyödyntäen. Tuntiohjelmaan kuuluvat syvävesivoimistelu- ja vesijuoksuharjoitukset. Välineet ja musiikki antavat tehokkuutta ja rytmiä liikuntaan. Sopii myös tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110320, Maisemamaalaus, Syksy

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

3.–4.10.2020

Tunteja 16

35,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään mahdollisuuksien mukaan ulkona syksyisessä luonnossa maisemamaalaukseen tutustuen. Käymme läpi maisemamaalauksen periaatteita ja maalaamme öljy- tai akryyliväreillä tutkielmia luonnosta. Mahdollisuus työskennellä myös sisätiloissa valokuvia apuna käyttäen. Sopii sekä aloittelijoille, että pidempään harrastaneillekin. Mukaan omat öljy/akryylivärit ja maalauspohjia. Viikonloppukurssi yhtenä viikonloppuna. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko).

110325, Maalaustaiteen työpaja, Syksy

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

7.–8.11.2020

Tunteja 16

35,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään ohjatusti maalaustaiteen parissa pyrkien löytämään kullekin oppilaalle ominaiset ilmaisutavat. Pääpaino kurssilla on oppilaiden omien aiheiden kanssa työskentely, mutta tarvittaessa voi

maalata myös opettajalta saatujen tehtävien mukaisesti. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että edistyneemmille. Mukaan omat öljyvärit/akryylivärit ja maalauspohjia. Viikonloppukurssi yhtenä viikonloppuna. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko).

110330, Maalaustaiteen työpaja, Kevät

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

20.–21.2.2021

Tunteja 16

35,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään ohjatusti maalaustaiteen parissa pyrkien löytämään kullekin oppilaalle ominaiset ilmaisutavat. Pääpaino kurssilla on oppilaiden omien aiheiden kanssa työskentely, mutta tarvittaessa voi maalata myös opettajalta saatujen tehtävien mukaisesti. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että edistyneemmille. Mukaan omat öljyvärit/akryylivärit ja maalauspohjia. Viikonloppukurssi yhtenä viikonloppuna. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko).

110332, Maisemamaalaus, Kevät

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

17.–18.4.2021

Tunteja 16

35,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään ulkona keväisessä luonnossa maisemamaalaukseen tutustuen. Käymme läpi maisemamaalauksen periaatteita ja maalaamme tutkielmia luonnosta. Mahdollisuus työskennellä myös sisätiloissa. Sopii sekä aloittelijoille, että pidempään harrastaneillekin. Mukaan omat öljy/akryylivärit ja maalauspohjia. Viikonloppukurssi yhtenä viikonloppuna. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko).

110335, Kuvataide

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

Ke 18.30–20.45

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Kuvataidekurssi, joka sopii vasta-alkajille ja jo pidempään harrastaneille. Opetus on yksilöllistä, jokaisen kurssilaisen omia tavoitteita tukevaa. Työskennellään enimmäkseen omien aiheiden pohjalta, mutta tutustutaan myös malli- ja muotokuvamaalaukseen. Kurssilla saadaan oppia materiaaleista ja eri tekniikoista, kuten öljy- ja akryylivärimalauksesta sekä akvarellimalauksesta ja piirtämisen eri mahdollisuuksista. Keväällä järjestetään yhteinen opiskelijatöiden näyttely, johon osallistuminen on vapaaehtoista.

110340, Omakuva eri tekniikoilla

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

Ma 18.00–20.15

21.9.–16.11.2020

Tunteja 24

35,00 €

TM Stiina Sirainen

Omakuva voi tarkoittaa monia asioita, se voi olla esimerkiksi tarkka piirros tekijän kasvoista, hänen kotinsa persoonallinen tunnelma, ominaisuus tai ääniteos, joka kuvaa tekijän sisäistä olemusta. Omakuvakurssilla käytetään erilaisia tekniikoita ja tiloja sekä perinteisten että käsitteellisten omakuvien luomiseen. Kurssin aikana piirretään, maalataan, muotoillaan ja lähestytään omakuvaa myös jollain kokeellisemmalla, vapaavalintaisella, tekniikalla.

110350, Kuvataiteen perusteet

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

To 12.15–14.45

17.9.–10.12.2020, 14.1.–15.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Kuvataidekurssi aikuisopiskelijoille ja perusopetuksen opiskelijoille kansalaisopiston ja Kolin koulun yhteisryhmänä. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Opetus on yksilöllistä, jokaisen kurssilaisen omia tavoitteita tukevaa. Kurssilla opiskellaan kuvantekemisen tekniikoita monipuolisesti. Tutustutaan materiaaleihin ja välineisiin, maalaamiseen öljy- ja akryyliväreillä sekä akvarellimaalaukseen ja piirtämisen eri mahdollisuuksiin. Kolin maisemissa tietysti myös taidehistoria on osa kurssin ohjelmaa. Keväällä järjestetään yhteinen oppilastöiden näyttely, johon osallistuminen on vapaaehtoista.

110354, Lasten tarinalaatikko

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

La 9.00–14.45

14.–21.11.2020

Tunteja 24

20,00 €

Artenomi Päivi Rovio

Lapsille suunnatun kuvataidekurssin idea on toteuttaa kolmiulotteinen maailma asukkaineen (esim. avaruus, vedenalainen maailma tms.). Maailma toteutetaan niin, että sillä voi leikkiä ja halutessaan jatkaa sen kehittämistä edelleen kotona. Oppimistavoitteinä mittakaavan ja kolmiulotteisuuden hahmottaminen, erilaisten materiaalien ja tekniikoiden käytön oppiminen ja niiden yhdistäminen (muovailumassa, askarteluvärit, värillinen papaeri, liima, saksien käyttö). Kurssi soveltuu 5-10 -vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen 6.11. mennessä. kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu 10 €.

110360, Lasten taideopetus 5–9-vuotiaat

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

Ti 17.00–18.30

15.9.–15.12.2020, 12.1.–27.4.2021

Tunteja 54, Tunteja 26 sl, 30 kl

150,00 € (75,00 €, 75,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Kuvataiteen perusopintoja: piirustus, maalaus, kuvanveisto, grafiikka, tekstiilitaide, ympäristötaide, yhteisötaide ja valokuvaus.

110364, Nuorten taideopetus 10-15-vuotiaat

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

To 16.00–17.30

17.9.–10.12.2020, 14.1.–29.4.2021

Tunteja 54, Tunteja 26 sl, 30 kl

150,00 € (75,00 €, 75,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Kuvataiteen perusopintoja: piirustus, maalaus, kuvanveisto, grafiikka, tekstiilitaide, ympäristötaide, yhteisötaide ja valokuvaus.

110366, Taidekäsityön ja kuvataiteen työpaja

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

Ke 16.00–18.15

16.9.–16.12.2020, 13.1.–28.4.2021

Tunteja 81, Tunteja 36 sl, 45 kl

150,00 € (75,00 €, 75,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Nuorten taideopetusryhmä 10–20-vuotiaille. Syventäviä työpajaopintoja: piirustus, maalaus ja taidekäsityö.

110368, Taideopetus / Lapsi & aikuinen

Keskuskoulu, Koulukatu 16, taideopetustila

Pe 16.00–17.30

18.9.–18.12.2020, 15.1.–7.5.2021

Tunteja 54, Tunteja 26 sl, 30 kl

150,00 € (75,00 €, 75,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Lasten kuvataideryhmä 3-vuotiaasta alkaen. Kuvataiteen alku- ja perusopintoja yhdessä tekemisen ilolla: piirustus, maalaus, kuvanveisto, grafiikka, tekstiilitaide, ympäristötaide, yhteisötaide ja valokuvaus. Lapsi ja aikuinen ilmoittautuvat erikseen ja molemmat ovat varsinaisia opiskelijoita (laskutetaan kurssimaksu). Ei kokoontumista 2.4.2021.

119800, Posliininmaalaus

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ke 14.00–16.15

16.9.–9.12.2020, 13.1.–14.4.2021

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Sirpa Kärkkäinen

Ryhmä sopii aloittelijoille ja aiemmin maalanneille. Posliiniesineiden maalausta ja koristelua eri tekniikoilla ja teemoilla. Mahdollisuus tarvikkeiden yhteishankintaan.

KOTITALOUS

810260, Koko kansan kokkikurssi

Keskuskoulu, Moisionkatu 15, kotitalousluokka

Ke 17.00–17.45, Ke 17.00–20.00

16.9.–7.10.2020

Tunteja 20

20,00 €

Restonomi Piia Ikonen

Peruskurssi kaikelle kansalle, miehet mukaan lukien. Valmistetaan sellaista ruokaa, mitä toivotaan ja pystytään budjettia silmällä pitäen tekemään. Neljän keskiviikkoillan yleispaketti, jonka pohjalta pääsee sitten jo kotonakin kokeilemaan. Ensimmäisellä kerralla tunnin suunnittelukokoon tuminen, sitten kolme varsinaista kokkailukertaa. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu 10 €/kokkailukerta.

MUU KOULUTUS

999900, Kuvauskooperi tutuksi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 220

Pe 17.00–18.30

18.9.–10.10.2020

Tunteja 8

20,00 €

Pekka Lautanen

Kuvauskooperit ja miehittämätön ilmailu yleensä on nopeimmin kasvava ilmailunala. Käyttökohteita on niin harrastajalle kuin hyötykäyttäjällekin lukuisa määrä, ja koko ajan keksitään uusia tapoja hyödyntää näitä laitteita. Kurssilla tutustutaan kuvauskooperin tekniikkaan, alaa koskeviin säädöksiin, turvalliseen lennättämiseen ja käyttökohteisiin. Kurssilla on neljä kahden oppitunnin kokoontumista Keskuskoulun alakoulun luokassa 220 sekä käytännön lennätyskerta erikseen sovittavana ajankohtana Lieksa–Nurmeksen lentokentällä Vieissä. Omaa kuvauskooperia ei tarvita.

999901, Tunne hevosesi kaviot ja kengityksen vaikutukset

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, Koulukatu 16

La 9.00–16.15, Su 9.00–16.15

26.–27.9.2020

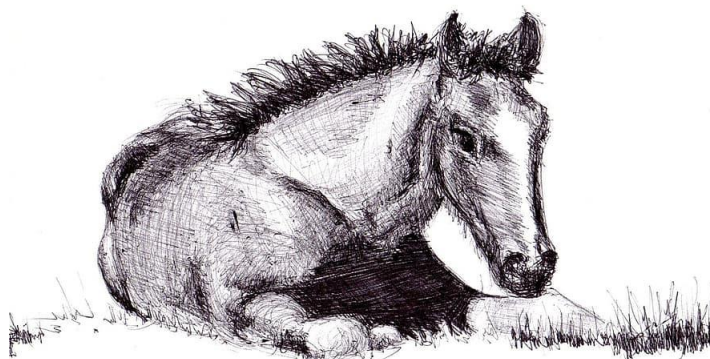
Tunteja 16

35,00 €

Kengittäjä Johanna Puustinen ja kengitysseppä Tiimari Lempinen

Tutustumme kengityksen periaatteisiin, jalka-asentoihin ja anatomian huomiointiin kengityksessä.

Ensimmäisenä päivänä opetellemme tunnistamaan ”ravurin pitkän varpaan” ja ”ratsun pystyn kavion” sekä ymmärtämään näiden ääripäiden vaikutukset hevosen kokonaisvaltaiseen liikemekaniikkaan, sekä terveyteen. Toisena päivänä tutustumme tyypillisimpiin kaviovammoihin ja sairauksiin, niiden tunnistamiseen sekä kotiensiapuun. Aamupäivä teorian jälkeen siirrymme raviradalle käytännön harjoituksiin demohevosten kanssa. Perehdymme käytännössä kengityksen merkitykseen sekä harjoittelemmekin kengän irrotusta, irtokengän laittoa ja ensiaputoimenpiteitä. Kurssille osallistuminen ei edellytä omaa hevosta.



KANSALAIPOISTON LIIKUNNAN NÄYTTÖTUNNIT
HYVINVOINTIKESKUS LIEHUSSA, Kainuuntie 7
KESKIVIIKKONA 2.9. KLO 17-19

KENTTÄ 1

klo 16.40–17.00 nykytanssi

klo 17.00–17.20 qi gong, kiinalainen aamuvoimistelu

klo 17.20–17.40 pilates

klo 17.40–18.00 FasciaMethod

klo 18.00–18.20 touhutunti

klo 18.20–18.40 circuit

klo 18.40–19.00 kiinteytys

KENTTÄ 2

klo 17.00–17.20 jooga

klo 17.20–17.40 seniorijooga

klo 17.40–18.00 kehonhuolto

klo 18.00–18.20 zumba

klo 18.20–18.40 body step

klo 18.40–19.00 hip hop

LIEHUN KUNTOSALI

klo 17.20–17.40 kuntosaliryhmät

VAPAA PÄÄSY. JUMPPAVARUSTEET, MYÖS JUMPPAMATTO, MUKAAN.

OPINTONEUVONTA KIRJASTOSSA tiistaina 1.9. klo 16.30-18.00

