

A decorative border of autumn leaves in various colors (yellow, orange, red, brown) surrounds a central white rectangular area.

LIEKSAN KANSALAI SOPISTON

OPETUSOHJELMA 2021 – 2022

20.8.2021

The logo for Lieksa, featuring the word "LIEKSA" in a stylized red font with a white outline, set against a white background.

LIEKSA

Sisällys

Tervetuloa	3
Ilmoittautumis- ja perumisohteet	4
Opiston yhteystiedot	5
Yleisöluennot	6
Historia, yhteiskunta	8
Terveydenhoito	10
Musiikki	10
Kielet	
• suomi	14
• englanti	14
• saksa	16
• venäjä	16
• espanja	17
• italia	17
• kreikka	18
Tietotekniikka	18
Esittävä taide ja kirjallisuus	19
Käden taidot	21
Tanssi, jooga ja liikunta	23
Kuvataiteet ja muotoilu	31
Koti- maa- ja metsätalous	34
Muu koulutus	35

Harrastetaan yhdessä!



Huom!

Kurssimuutokset ovat mahdollisia.

Muutokset päivittyvät opiston ohjelmistoon, joten seuraathan oman kurssisi tietoja.

<https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>



Tervetuloa uuteen työvuoteen!

Kädessäsi on Lieksan kansalaisopiston uusi opetusohjelma 2021 – 2022.
Tutustu kurssitarjontaan ja ilmoittaudu perjantaista 3.9.2021 klo 18.00 alkaen.

Huomioithan, että tilamuutoksia on tapahtunut. Keskuskoulun Moisionkadun tilat eivät ole enää käytössä. Osa kursseistamme on siirtynyt pidettäväksi osoitteeseen Koulukatu 16 ja uudelle Brahea-kampukselle (Kuhmonkatu 30).
Alla ohjeistusta kampuksen tilojen käytöstä.

Tarkista kurssin tiedoista kurssisi sisäänkäyntioivi:

C (tiilirakennus) tai B (puurakennus).

Puu- ja metallikurssien sisäänkäynti takaoven kautta entiseen tapaan.

Huom! Kyseessä on kengätön koulu ja ulkokengät jätetään sisääntulonaulakoille.

Sisäkengät/tossut jalkaan tai sipsutus sukkasillaan 😊.



(tiilirakennus)

(puurakennus)

LIEKSAN KANSALAI SOPISTO

Ilmoittautumis- ja perumisohjeet 2021–2022

SYSSLUKUKAUSI 13.9.–12.12.2021 (syysloma vko 42)
KEVÄTLUKUKAUSI 10.1.–17.4.2022 (talviloma vko 10)

Lomaviikoilla, pääsiäisenä ja arkipyhinä ei ole kokoontumisia, ellei ole toisin sovittu.

ILMOITTAUTUMINEN Ilmoittautuminen on sitova ja maksut ovat perintäkelpoisia!

Internetissä pe 3.9. klo 18.00 alkaen: <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>

Mikäli et voi ilmoittautua Internetin kautta, voit ilmoittautua 6.9. alkaen p. 04010 44106 (ma-pe klo 9–15) ja ma 6.9. alkaen myös asiakaspalvelupisteessä asiakaspäätteellä, Pielisentie 3, arkisin klo 9–15.

Syksyllä ilmoittaudut kurssille KOKO LUKUVUODEKSI 2021-2022, 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 (perumisohjeet alempana).

Ryhmiiin on ilmoittauduttava ennakkoon. Opiskelijapaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Lasku tulee postitse tai nettipankkiin. Laskun voit 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 30.11.2021 toimistoon p. 04010 44106 tai tuula.porkka@lieksa.fi**.

Mikäli et peru, laskutamme myös kevään kurssimaksun!

OPISKELUN ALOITTAMINEN

Ilmoittautuessasi järjestelmä kertoo, oletko päässyt kurssille, eikä erillistä kutsua lähetetä. Tee ilmoittautuminen huolellisesti loppuun saakka ja tarkistathan, että puhelinnumerosi on oikein, jotta tekstiviestit tulevat perille. Etäopetus- ja verkkokursseja varten ilmoita myös sähköpostiosoitteesi.

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 laite-, valine- tai 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 työttömällä on oikeus maksuttomaan opiskeluun: opintosetelit 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 asiakaspalvelupisteessä, Pielisentie 3 (ark. klo 9–15), TE-toimiston voimassa olevalla asiakaskortilla tai Internetistä tulostettavalla todistuksella työnhausta.

OPINTOSETELIAVUSTUS MAAHANMUUTTAJILLE

Opetushallituksen myöntämä maahanmuuttajille suunnattu opintopöytäkirja on käytettävissä lieksalaisille maahanmuuttajille syyslukukaudella 2021 (Hyvinvointilautakunnan päätös 1.9.2020 § 128).

KAUPUNGIN HENKILÖSTÖN VIRKISTYSMÄÄRÄRAHA

Kaupungin henkilöstön virkistystoimintaan suunnatun määrärahan käytön tiedot ovat kaupungin intranet woorumissa.

OPISKELIJOIDEN TAPATURMAVAKUUTUS

Ryhmätapaturmavakuutus (Protector) 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 Protectorilta korvausta hänelle aiheutuneista kuluista.

VALOKUVAAMINEN JA VIDEOINTI

Opiston ryhmien toimintaa, opiston tapahtumia ja kurssitoita voidaan valokuvata ja videoita. Valokuvia ja videoita julkaistaan opiston Internet- ja Facebook-sivuilla sekä tiedotuslehti Korenossa. 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. Kurseista tiedotamme Internetissä, kansalaisopiston opetusohjelmassa 2021-2022, Facebookissa ja Lieksan Lehdessä. Ilmoittautumisen yhteydessä kerätään henkilötietoja (henkilörekisteri). Tietoja kerätään opiskelijoiden identifioimiseksi ja laskutusta varten, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

KANSALAIPOISTON RYHMIEN VÄLJYYS- JA HYGIENIAOHJEET

Kansalaisopiston ryhmissä noudatettavat koronavirustaudin leviämisen estämiseen tähtäävät ohjeet

Muista noudattaa ryhmien kokoontumisissa seuraavia väljyys- ja hygieniaohjeita

- älä osallistu ryhmän toimintaan, jos sinulla on hengitysinfektion oireita
- oireisena hakeudu pikaisesti koronavirustestiin (Omaolo-oirearvio osoitteessa www.omaolo.fi)
- pese kädet ennen ryhmään tuloa ja välittömästi kokoontumisen jälkeen tai käytä käsidesiä
- muista yskimis- ja käsihygieniä
- pidä riittävät turvavälit (mahdollisuuksien mukaan yli kaksi metriä)
- suosittelemme ryhmissä kasvomaskin käyttöä mahdollisuuksien mukaan
- liikuntaryhmissä, paitsi kuntosaliryhmissä, käytetään henkilökohtaisia välineitä

Ohjeet perustuvat Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Opetus- ja kulttuuriministeriön oppilaitoksille 5.8.2021 antamaan suosituksen. Seuraamme viranomaisohjeita ja tiedotamme mahdollisista muutoksista henkilökunnalle ja opiskelijoille tekstiviestein.

OPISTON YHTEYSTIEDOT

Rehtori	Asko Saarelainen p. 04010 44111
Toimistosihiteeri	Tuula Porkka p. 04010 44106
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

100010 Suomen puolustuksen perusteet ja kyberturvallisuus

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Pe 20.8.2021 klo 17.00–19.00

Luennoitsijat: kenraali Gustaf Hägglund ja toimitusjohtaja Aapo Cederberg

Puolustusvoimain entinen komentaja kenraali Gustaf Hägglund arvioi luennossaan Suomen puolustuksen perusteita ja sen nykytilaa muuttuvassa turvallisuusympäristössä.

Cyberwatch Finland Oy:n toimitusjohtaja Aapo Cederberg kertoo kyberturvallisuuden merkityksestä nyky-yhteiskunnassa.

Tilaisuuden juontaa hyvinvointijohtaja Arto Sihvonen.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Tiedustelut: Lieksan kansalaisopisto, asko.saarelainen@lieksa.fi tai puh. +358 40 1044 111

100020 Mitä Lieksa merkitsee minulle?

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

To 16.9.2021 klo 18.00–19.30

Luennoitsija Petter Kukkonen

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

Lieksan Hiihtoseuran kasvatti Petter Kukkonen on toiminut Suomen yhdistetyn maajoukkueen päävalmentajana vuodesta 2012 alkaen. Tätä ennen hän toimi Viron yhdistetyn ja mäkijoukkueen päävalmentajana vuosina 2007–2012. Omalla aktiiviurallaan Petter voitti kultaa yhdistetyn nuorten maailmanmestaruuskilpailuissa sprintissä ja joukkuekilpailussa vuonna 2000. Kukkonen antiikin Kreikasta ja olympialaisista kertova romaani ”Oliivipuut eivät koskaan kuole” julkaistiin elokuussa 2020. Luennolla Petter pohtii suhdettaan Lieksaan ja valmentamiseen sekä esittelee uutta kirjaansa.

Tilaisuuden juontaa rehtori Asko Saarelainen

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Tiedustelut: Lieksan kansalaisopisto, asko.saarelainen@lieksa.fi tai puh. +358 40 1044 111

100040 Mitä Lieksa merkitsee minulle?

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

To 28.10.2021 klo 18.00–20.15

Luennoitsijat Mauri Saarelainen, Erik Kärki, Pekka Heikkinen

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 Leipomo 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 perheyrytykseen ja hän kertoo oman näkemyksen, miksi Pielisen Karjalassa kannattaa edelleen yrittää.

Pääkaupunkiseudun lieksalaisten yhdistyksen Pielisen Savotta ry:n tervehdys, varapuheenjohtaja Pekka Heikkinen.

Tilaisuuden juontaa rehtori Asko Saarelainen

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Tiedu

stelut: Lieksan kansalaisopisto, asko.saarelainen@lieksa.fi tai puh. +358 40 1044 111

100050 Sudet Lieksassa - paikallisia näkökulmia

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ti 2.11.2021 klo 18.00–20.15

Luennoitsijat Sanna Komi, Mervi Laaksonen, Pekka Uuksulainen

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. Komi 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>

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.

Tilaisuuden juontaa rehtori Asko Saarelainen

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

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

100060 Uhanalainen järvilohi Lieksan- ja Pielisjoessa – erilaisia lähestymistapoja suojeluun ja elvytykseen

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ti 30.11.2021 klo 18.00–20.15

Luennoitsijat Matti Janhunen, Aurora Hatanpää, Aslak Eronen

Pohjois-Karjalan maakuntakalaa järvilohia (Salmo salar m. sebago) tavataan Suomessa alkuperäisenä ainoastaan Vuoksen vesistöalueella ja Laatokkaan laskevassa Hiitolanjoessa. Vuoksen vesistön järvilohen alkuperäiset lisääntymisaluet ovat Pielisjoessa, Ala-Koitajoessa ja Lieksanjoessa. Sen luontainen lisääntyminen loppui näissä joissa vesivoimalaitosten rakentamisen seurauksena jo 1950–1970-luvuilla.

Järvilohi on luokiteltu äärimmäisen uhanalaiseksi ja se on ollut täysin laitosviljelyn varassa jo viiden vuosikymmenen ajan. 2010-luvulta lähtien Saimaan järvilohen luontaisen elinkierron palauttamiseen on vihdoin kiinnitetty enemmän huomiota ja merkittäviä toimenpiteitä, esimerkiksi kutu- ja poikastuotantoalueiden kunnostuksia, on tehty laajalti sen alkuperäisissä elinympäristöissä. Tässä yleisöluentotilaisuudessa esitellään järvilohen suojelun taustalla toteutettuja tutkimushankkeita ja keskustellaan yleisellä tasolla maakuntakalamme suojeluun liittyen.

Järvilohen suojelutoimet

Erikoistutkija Matti Janhunen, Luonnonvarakeskus, Joensuun yksikkö

Voimaloiden yli siirrettyjen kutulohien liikeseuranta Ala-Koitajoessa

Tutkija, väitöskirjatyöntekijä Aurora Hatanpää, Itä-Suomen yliopisto, Ympäristö- ja biotieteiden laitos

Tutkimustuloksia järvilohen perimän monipuolistamisesta

Tutkija, väitöskirjatyöntekijä Aslak Eronen, Itä-Suomen yliopisto, Ympäristö- ja biotieteiden laitos

Tilaisuuden juontaa rehtori Asko Saarelainen

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Yhteistyössä: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto, Itä-Suomen yliopisto, Ympäristö- ja biotieteiden laitos, Luonnonvarakeskus, Joensuun yksikkö

Tiedustelut: Lieksan kansalaisopisto, asko.saarelainen@lieksa.fi tai puh. +358 40 1044 111

HISTORIA, YHTEISKUNTA

100100 Sukututkimuskurssi vasta-alkajille

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

Ke 18.00–20.15

6.10.–3.11.2021,

Tunteja 12, kurssimaksu 20,00 €

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. Opettaja lähettää ohjekirjeen sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Suomen Sukuhistorialliseen Yhdistykseen SSHY:hyn, <https://www.sukuhistoria.fi/sshy/>, liittyminen on suositeltavaa.

130120 Historiapiiri

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

To 17.00–18.30

23.9.–16.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 26, Tunteja 12 sl, 14 kl, kurssimaksu 40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

FL Asko Saarelainen

Kurssilla keskustellaan Lieksan ja Suomen historiaan liittyvistä kysymyksistä ja esitellään alan tutkimus- ja kaunokirjallisuutta. Syksyn teemoina Kolin matkailun historia, Ruunaan historia sekä Karjalaisuus Ilomantsissa ja Pielisen Karjalassa. Kevään teemoina Pekka ja Pauli Savinaisen henkilöhistoria, Itä-Karjalan tilanne 1990-luvun alussa sekä Suomen matkailun historia. Syksyn kokoontumiset Simpauttajassa 23.9., 30.9., 14.10., 11.11., 25.11. ja 16.12.2021. Kevään kokoontumiset sovitaan myöhemmin.

130130 Kolin perinnepiiri

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ke 16.00–18.15

1.9.–15.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FL Asko Saarelainen

Kurssilla kootaan Kolin kylähistoriaan tulevia artikkeleita ja hankitaan valokuvia teosta varten. Teemoina Pielisen laivaliikenne, matkailu, maatalous, kalastus ja tarinaperinne. Syksyn kokoontumiset 1.9., 15.9., 28.9.(ti), 13.10., 27.10, 10.11., 24.11. ja 8.12.2021 (varapäivä 15.12.). Kevään kokoontumiset sovitaan myöhemmin.

130140 Talvi- ja jatkosota Lieksassa

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus

Ti 18.30–20.00

21.9.–14.12.2021

Tunteja 14, kurssimaksu 20,00 €

Reijo Kortelainen, Ari Komulainen, Jouko Martiskainen, Tauno Oksanen, Jarkko Koukkunen ja Isto Turpeinen

Kurssilla käydään tiiviisti läpi talvi- ja jatkosodan tapahtumat Lieksassa. Aiheina talvisodan sotatapahtumat, jatkosodan vaiheet, Rukajärven rintama ja partisaanien toiminta. Kurssi sisältää FT Jarkko Koukkusen ja tietoturvapääällikkö Isto Turpeisen vierailuluennot. Koukkunen kertoo poltetun maan taktiikasta talvisodassa ja Turpeinen kansallisesta turvallisuudesta kansalaisen näkökulmasta. Yhteistyössä Lieksan Rajakilta ry:n kanssa. Kokoontumiset 21.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., ja 14.12.2020.

130210 Juuret Karjalassa

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 220, A-rakennus

Ma 17.00–18.30

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 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

Ke 17.30–20.15

22.9. (luento) ja 29.9.2021 (kiertoajelu)

Tunteja 6, kurssimaksu 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 lähtö Kulttuurikeskuksen edestä klo 16.30.

Ilmoittautuminen kurssille 20.9.2021 mennessä osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/lieksa>

TERVEYDENHOITO

830200 SPR-ensiapukurssi EA 1®

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

30.–31.10.2021

Tunteja 16, kurssimaksu 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 sähköön 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. Kurssille ei saa osallistua, jos on vähänkään flunssainen tai sairas taikka jos on palannut 14:ää vuorokautta aiemmin ulkomailta.

830210 SPR-hätäensiapu- ja kertauskurssi 8 t®

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus

La 9.00–15.45

13.11.2021

Tunteja 8, kurssimaksu 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. Kurssille ei saa osallistua, jos on vähänkään flunssainen tai sairas taikka jos on palannut 14:ää vuorokautta aiemmin ulkomailta.

MUSIIKKI

110110 Korvattomien lauluryhmä

Lieksan ev.lut kirkko sekä Koulukatu 16 auditorio

Ke 17.00–18.30

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 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 yksiäänisiä lauluja. Tiedustelut Riitta Lehtimäki, puh. 0400 501788.

110115 Oloneuvosten laulelmaryhmä

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus

Ti 12.30–14.00

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)
 KM Heidi Kansala
 Vapaamuotoista yhteislaulua ryhmän toiveiden mukaan ja äänenhuolto.

110144 Laulu- ja soittoryhmä Sointuset

Viekin seurakuntatalo, Kannelkoskentie 9a

To 15.30–17.45

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kari Hämynen

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

110154 Kyläkuoro Kolibri

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 19.10–20.40

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Markus Kallies

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

110158 Mieskuoro

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus

Ti 15.45–18.00

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kari Hämynen

Moniäänisiä kuoro- ja stemmalauluja, esiintymisiä.

110160 Sekakuoro

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus

To 18.00–20.15

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Musiikin maisteri Svetlana Perttu

Kansanmusiikkia ja viihdemusiikkia sekakuorolle. Laulutekniikkaa ja hengitysharjoituksia sekä esiintymisiä.

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

110170 Harmonikka yhteissoitto

Keskuskoulu, Koulukatu 16, musiikkiluokka 126, A-rakennus

To 17.30–20.30

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Harmonikkapedagogi (AMK) Aki Hietala

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

110174 Kansanmusiikki, ryhmäopetus

Keskuskoulu, Koulukatu 16, musiikkiluokka 126, A-rakennus

To 16.30–17.30

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Harmonikkapedagogi (AMK) Aki Hietala

Akustisilla soittimilla soitettua ja laulettua kansanmusiikkia.

Oma soitin mukaan.

Uutuus, 2021-2022!

110178 Pelimannit

Keskuskoulu, Koulukatu 16, musiikkiluokka 126, A-rakennus

Ma 16.45–19.00

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 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

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 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. Kokouksia Kulttuurikeskuksen Brahe-salissa sekä Musiikkiopistolla.

110182 Bändikurssi

Brahea-kampus, musiikkiluokka (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

To 18.00–19.30

16.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Milla Tolvanen

Bändikurssilla soitetaan yhdessä populaarimusiikin kappaleita. Sopii kaikenlaisille 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 esiinnytään tapahtumissa.

110183 Ukulele, ryhmäopetus

Brahea-kampus, musiikkiluokka (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

To 17.00–17.45

16.9.–9.12.2021

Tunteja 24, kurssimaksu 35,00 €

FM Milla Tolvanen

Ukulelen ryhmäopetusta. Harjoitellaan ukulelellä komppaamista ja melodiasoittoa. Kurssilla on mahdollista käyttää soittotunnin aikana musiikkiluokan soittimia.

Uutuus, syksy 2021!

**110188 Kirsikodin bändikurssi**

Kirsikoti, Saarivaarantie 48

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

11.9.–7.11.2021

Tunteja 24, kurssimaksu 35,00 €

FM Leena Toivanen

Musiikin opetusta ryhmässä. Kurssilla opiskellaan rytmiikkaa, laulua ja bändisoittoa. Kokoontumiset 11.-12.9. ja 6.-7.11.2021.

110190 Taikkarin yhteislaulu

Kirsikodin Taikkari, Pielisentie 44

Ti 9.30–11.00

31.8.–9.11.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 20,00 €

Birgit Kettunen

Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 31.8.2021. Yhteislauluja osallistujien toiveiden mukaan. Kurssille voidaan ottaa koronatilanteen vuoksi vain Kirsikodin Taikkarin asiakkaita.

Uutuus, syksy 2021!

110194 Teeritien musiikkiryhmä

Teeritien palvelukoti, Teeritie 1

Ti 13.45–14.45

3.8.–7.12.2021, 11.1.–31.5.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Birgit Kettunen

Ensimmäinen kokoontuminen 3.8.2021. Lauletaan eri musiikkityylejä osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiskerran pituus 1-2 tuntia kerrallaan ryhmän jaksaminen huomioiden. Kurssille voidaan ottaa koronatilanteen vuoksi vain Teeritien asukkaita.

110196 Toukolan musiikkiryhmä

Siun Soten Toukolan päivätoiminnot, Kuhmonkatu 32

Ti 11.45–13.00

31.8.–14.12.2021, 10.1.–26.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Birgit Kettunen

Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 31.8.2021. Lauletaan eri musiikkityylejä osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiskerran pituus 1-2 tuntia ryhmän jaksaminen huomioiden. Kurssille voidaan ottaa koronatilanteen vuoksi vain Toukolan asiakkaita.

KIELET

Kaikissa kieliryhmissä, lukuunottamatta verkkokursseja ja suomen aktivointikurssia, opetusta jatketaan etänä, mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen.

SUOMI

120110 Suomen aktivointikurssi

Metka-kylätalo, Rantalantie 7

Ma 12.30–14.00

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Sopii opiskelijoille, jotka osaavat jo suomen kielen perusteet, mutta kaipaavat käytännön puheharjoituksia. Kurssin tavoitteena on parantaa opiskelijan puhevalmiuksia ja rohkaista häntä puhumaan suomeksi ilman virheiden pelkoa. Puheharjoitusten aiheina ovat esittäytyminen, omasta kodista, arkipäivästä ja harrastuksista kertominen, erilaiset asiointitilanteet sekä työnhaku. Opettajan omat materiaalit.

120120 Suomen kertaus- ja virkistyskurssi

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ma 16.30–18.00

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Kurssilla kerrataan ja vahvistetaan kieliopin osaamista, laajennetaan sanavarastoa sekä tehdään luku-, puhe- ja kirjoitusharjoituksia. Sopii esimerkiksi yleisen kielitutkinnon keskitasoon valmistautuvalle. Opettajan omat materiaalit. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen kurssi.

120190 Suomenkielinen keskustelukerho

Brahea-kampus, luokka 1.61 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 16.30–18.00

12.1.–13.4.2022

Tunteja 26, kurssimaksu 35,00 €

FM, suunnittelijaopettaja Pasi Karonen

Vapaamuotoista suomenkielistä keskustelua ajankohtaisista, yhteiskunnallisista ja työelämän aiheista, uutisia selkosuomeksi.

Lähi- tai etäkurssi koronatilanteen mukaan. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen kurssi.

Uutuus, kevät 2022!

ENGLANTI

120300 Englannin alkeet

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 16.30–18.00

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja 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. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu

etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen.

120303 Englannin alkeet venäjänkielisille - Английский для русскоязычных

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

To 16.30–18.00

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso 0. Kurssi vasta-alkajille, joiden äidinkieli on venäjä tai jotka osaavat venäjää hyvin. Kurssin opetuskielenä on venäjä.

Opiskellaan ääntämistä, aakkosia, lukusanoja ja jokapäiväisen elämän tilanteita. Oppikirja sovitaan ensimmäisellä

kokoontumiskerralla. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan

opastuksen.

Uutuus 2021-2022!

Начальный курс английского для русскоязычных. Язык обучения русский. Произношение, алфавит, числа и ситуации из повседневной жизни и при путешествиях. Учебные материалы согласуем на первом занятии. Если очное обучение из-за пандемии прервётся, курс продолжится дистанционно. Для этого учитель даст соответствующие инструкции.

120305 Englanti I

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 18.15–19.45

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso: 0-A1. Kurssi sopii vuoden alkeita opiskelleille ja kertailijoille, joiden englannin opiskelusta on kulunut useampi vuosi. Aakkosten, ääntämisharjoitusten 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. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen.

120310 Englanti II

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

To 18.15–19.45

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A1. Kurssin pääpaino on suullisen kielitaidon kehittämisessä. Harjoitellaan arki- ja työelämää sekä erityisesti matkailuun liittyviä tilanteita. Kurssi soveltuu kieltä vähintään 2 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille

ja kertaajille. Oppikirja Everyday English 2, Finn Lectura. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen.

120360 Englannin jatko, päiväryhmä

Pielisen Karjalan musiikkiopisto, Koski-Jaakonkatu 4

Ke 12.00–13.30

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijapettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2-B1. Sopii kansalaisopistossa kieltä vähintään viisi vuotta opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Oppikirja Everyday English 5 kappaleesta 5 eteenpäin. Uusille opiskelijoille kirjan hankkiminen ei ole välttämätöntä. Kurssilla keskustellaan matkailuun ja eri maiden kulttuuriin liittyvistä asioista lepposessa ja hyväntuulisessa ilmapiirissä. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen

120370 Englannin keskustelukerho – English Conversation Club

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 220, A-rakennus

To 17.00–18.30

13.9.–9.12.2021

Tunteja 24, kurssimaksu 35,00 €

FM Pasi Karonen

Lähtötaso B1 eli keskitaso. Vapaamuotoista keskustelua englanniksi osallistujien omista aiheista sekä uutisista ja muista ajankohtaisista asioista. Lähi- tai etäkurssi koronatilan mukaan. Starting level B1, or Intermediate English. Informal discussion in English on the participants' own subjects plus news and other current topics. Contact or online course, depending on the Covid-19 situation. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen ryhmä.

SAKSA

120410 Saksa IV

Brahea-kampus, luokka 2.114 (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 18.00–19.30

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Niina Kärkkäinen

Jatka saksanopiskeluasi Freut mich 3 -kirjasta! Luvassa Saksasta Berliiniä, Bodenseetä ja Oktoberfestiä, Itävallasta tutustumme Salzburgiin. Aiheina ovat lisäksi luonto ja työhaastattelu. Oppitunnin sisältö ja kotitehtävät merkitään vanhalle tutulle padlet-seinälle (osoite: https://padlet.com/niina_kaak/DeutschJatko) Käy kurkistamassa, mitä olemme jo opiskelleet ja mitä musiikkia kuunnelleet. Oppikirja: Freut mich! 3 Finn Lectura Otava, Lektionen 1-6. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen.

VENÄJÄ

120600 Venäjän alkeet

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ti 16.30–18.00

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso 0. Kurssilla opiskellaan rauhalliseen tahtiin kyrilliset aakkoset ja harjoitellaan käytännön viestintätilanteita, jotka tulevat esille, kun tavataan venäläisiä Suomessa ja matkustetaan Venäjälle. Oppikirja Pora 1, Otava. Kirjaa ei tarvitse vielä hankkia ensimmäiselle kokoontumiselle. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen

120630 Venäjän jatkokurssi

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ti 18.15–19.45

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Kurssi sopii kielen rakenteita ja perussanastoa jonkin verran osaaville, esimerkiksi venäjää kansalaisopistossa vähintään 4 vuotta opiskelleille. Jatketaan rauhalliseen tahtiin sanavaraston laajentamista ja keskustelutaitojen kehittämistä. Opiskelijoiden toiveet otetaan huomioon kurssiohjelmassa. Oppimateriaali sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumisella. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen.

ESPANJA

120700 Tutustu espanjan alkeisiin -verkkokurssi

Verkkoympäristö

28.10.–18.11.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 20,00 €

HuK Mira Lavonen

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. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Kurssin alustana toimii Pedanet-oppimisympäristö. Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa torstaisin neljän viikon ajan. Voi itse päättää, milloin opiskelet ja teet tehtäviä. Saat opettajalta viikkoittain ohjeet ja palauteen tehdyistä tehtävistä. Opiskellaksesi kurssilla sinun on luotava käyttäjätunnus Pedanetiin ja jatkossa kirjauduttava kurssin verkkosivulle omalla tunnuksellasi. Tarvittaessa saat apua tunnuksen luomisessa kurssin opettajilta. Kurssille osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin peruskäytön hallintaa. Lisäksi tarvitset verkkoselaimella varustetun tietokoneen tai tabletin. Muistathan antaa sähköpostisi osoitteen ilmoittautuessasi!

Verkkokurssi !

120710 Espanjan alkeiden jatko etänä

Verkkoympäristö

To 17.00–18.30

16.9.–9.12.2021

Tunteja 24, kurssimaksu 35,00 €

Maria Victoria De La Cruz Molinari

Lähtötaso A1. Oppikirjaa Buenas Migas1 kappaleesta 9 kirjan loppuun. Alussa lyhyt kertaus. Opiskellaan lisää kielen perusrakenteita, harjoitellaan käytännöllisiä puhetilanteita ja syvennetään kulttuurin tuntemusta. Sopii kansalaisopistossa noin kaksi vuotta espanjaa opiskelleille sekä kertaajille. Kurssilla opiskellaan Teams-etäkokousohjelman välityksellä reaaliaikaisesti. Etäopiskelua varten tarvitset tietokoneen tai mobiililaitteen, nettiyhteyden sekä toimivan sähköpostiohjelman. Voit joko ladata Teamin omalle tietokoneellesi tai tabletille tai liittyä oppitunnille selaimella sähköpostilinkin kautta. Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessasi! Ensimmäisellä kerralla kokoonnutaan poikkeuksellisesti Keskuskoulun alakoulun luokassa 213 (A-rakennus), jolloin tutustutaan ja perehdytään etäopiskeluun. Tarvittaessa saat maksutonta Teams-koulutusta Teams-etäopiskelun esittelytilaisuudessa. Katso kurssin tarkemmat tiedot Tietotekniikka-osiosta (s. 18).

Verkkokurssi !

ITALIA

120800 Italian alkeis- ja kertauskurssi

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213, A-rakennus

Pe 16.30–18.00

17.9.–10.12.2021, 14.1.–15.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Diploma Magistrale Luciana Turunen

Lähtötaso 0. Sopii sekä aloittelijoille että kertaajille. Kurssilla käsitellään matkailuun ja jokapäiväiseen elämään liittyviä aihepiirejä, kuten kahvilassa, ravintolassa ja kaupoissa asiomisista sekä esittäytymistä ja itsestä kertomista. Lisäksi tutustutaan italialaiseen elämään ja kulttuuriin. Oppikirja Si Parte 1, Finn Lectura. Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen

KREIKKA

129860 Kreikkaa matkailijoille, alkeista eteenpäin

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124, A-rakennus

Ma 17.30–19.00

13.9.–9.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 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. Oppitunneilla harjoitellaan matkailuun liittyviä puhetilanteita, tutustutaan kreikkalaiseen elämäntapaan sekä tehdään paljon puheharjoituksia. Oppikirja Oriste! Nykykreikan alkeiskurssi (Finn Lectura). Mikäli paikalliset koronarajoitukset estävät lähiopetuksen, kurssi jatkuu etänä. Saat siihen tarvittavan opastuksen

TIETOTEKNIikka

340100 Teams-etäopiskelun esittelytilaisuus 1

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

Ke 17.00–18.30 ja 19.15–20.00

15.9.2021

Tunteja 3, maksuton koulutus

FM Pasi Karonen

Korona-aikana ja muutenkin nykypäivänä on hyvä tuntee myös etäopiskelu- ja etäkokousmahdollisuuksia. Yksi sellainen on Lieksan kaupungin käyttämä Teams-järjestelmä, johon voi osallistua vaikka kotoa. Kansalaisopisto järjestää kaksi maksutonta Teams-esittelytilaisuutta. Ohjelma on kummallakin kerralla sama: pikakatsaus verkkoselaimen käyttöön, muutamia tietoturvan perusteita, Teams-yhteydenottoharjoitus luokassa sekä siirtymistauon jälkeen Teams-etäkokous itse kukin osallistuen kotoaan tai muualta.

340110 Teams-etäopiskelun esittelytilaisuus 2

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

La 10.00–11.30 ja 12.15–13.00

18.9.2021

Tunteja 3, maksuton koulutus

FM Pasi Karonen

Sama ohjelma kuin Teams-etäopiskelutilaisuus 1:ssä.

340120 Tietotekniikan käytännön kertauskurssi

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

Ti 17.00–19.15

14.9.–5.10.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 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.

340130 Tabletin ja älypuhelimien perusteet

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124, A-rakennus

To 17.00–18.30

16.9.–28.10.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 20,00 €

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Kurssilla tutustutaan tablettitietokoneen ja älypuhelimien peruskäyttöön, kuten erilaisiin sovelluksiin ja niiden asentamiseen, tiedostojen jakamiseen sekä kameran käyttöön.

Sisältöä voidaan muokata kurssilaisten tarpeiden mukaan.

Kurssilla voi käyttää omaa älypuhelimta tai tablettia, sillä ne

ovat toimintaperiaatteeltaan samanlaisia. Käytössä on tarvittaessa myös iPad-tabletteja.



340140 Johdatus digikuvaukseen ja kuvankäsittelyyn

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

Ti 17.00–18.30

26.10.–30.11.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 20,00 €

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Kurssilla tutustutaan oman digi- tai kännykkäkameran käyttöön. Perehdytään kameran asetuksiin ja muutamiin valokuvauksen perusasioihin, kuten sommitteluun. Opetellaan siirtämään kuvat kamerasta tietokoneelle ja tekemään niihin perussäätöjä kuvankäsittelyohjelmalla. Kurssi edellyttää tietokoneen peruskäytön hallintaa, kuten esimerkiksi tiedoston avaamista ja tallentamista ja muistitikun käyttöä.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110200 Lieksan teatteri – Niskavuoren nuori emäntä

Useita toimipaikkoja

Ke 17.00–21.00

1.9.–4.11.2021

Tunteja 44, kurssimaksu 47,00 €

Teatteriohjaaja Kai Paavilainen

Valmistetaan Hella Wuolijoen kirjoittama näytelmä Niskavuoren nuori emäntä uusintaensi-iltaa varten.

Uusintaensi-ilta kulttuurikeskuksessa 6.11.2021. Ryhmään ei voida ottaa uusia opiskelijoita. Yhteistyössä kansalaisopiston, Lieksan Teatteriyhdistyksen ja Pielisen Karjalan musiikkiopiston kanssa.

110202 Teatteri-ilmaisu

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

La 10.30–16.00, Su 10.30–16.00

2.–3.10.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 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. Päälle mukavat, liikkumiseen sopivat vaatteet.

110206 Teatteriryhmä Kilinkolin

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

To 18.00–19.30

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Minnamari Harpela

Ryhmä valmistaa näytelmän keväällä 2022 esitettäväksi. Kurssille otetaan mukaan 10 näyttelemisestä kiinnostunutta lukutaitoista henkilöä. Mikäli puvustuksesta ja lavastuksesta, ääniefekteistä ja valoista (peruslaitteet) kiinnostuneita löytyy, heille varataan lisäksi viisi paikkaa. Ryhmässä harjoitellaan näytelmää ensin lukien, sitten asemoiden ja näytellen. Puvustusta ja lavastusta sekä tekniikkaa tekevien ei tarvitse olla paikalla joka kerta, mutta maksavat normaalin kurssimaksun. Kokoontumisia myös Kolin Seurojentalossa.

110215 Loukun kesäteatteri

Loukun Seurojentalo, Kuohatintie 2

Ke 17.00–20.15

15.9.–8.12.2021, 12.1.–15.7.2022

Tunteja 100, Tunteja 12 sl, 88 kl, kurssimaksu 54,00 €

Teatterintekijä Laura Kaljunen

Valmistetaan Heikki Turusen käsikirjoittama ja Markku Hyvösen dramatisoima teatteriesitys Kivenpyörittäjän kylä Loukun kesäteatteriin. Esityksen tuotanto yhteistyössä kansalaisopiston ja Loukun Seurojentaloyhdistys ry:n kanssa.

130230 Viikonloppu rakkautta

Keskuskoulu, Koulukatu 16, entinen taideopetustila, A-rakennus (päätyovi)

Pe 17.00–19.30, La 10.00–16.15, Su 10.00–14.30

29.–31.10.2021

Tunteja 16, kurssimaksu 35,00 €

Kirjailija Marja Björk

Kirjoitamme rakkaudesta suorasanaisesti ja runon siivin. 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, mm. kertojanäkökulmia. Ottakaa mukaan iso vihko ja hyviä kyniä. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 21.10.2021.

130232 Kohtalokas Lieksa - Dekkarikirjoittamisen työpaja

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

Pe 17.00–19.30, La 10.00–16.15, Su 11.00–15.45

19.–21.11.2021

Tunteja 16, kurssimaksu 35,00 €

Kirjailija Tuomas Lius

Työpajassa viedään eteenpäin omia kirjoitusprojekteja jännityskirjailija Tuomas Liuksen johdolla. Aiemmasta kirjoituskokemuksesta on hyötyä. Kurssin sisältö koostuu aihekokonaisuuksista (mm. hahmon rakentaminen, dialogin kirjoittaminen, jännityskohtauksen luominen), vapaasta kirjoittamisesta ja tekstien tiimoilta käytävästä palaute- ja ideointikeskustelusta. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään pe 10.11.2021

KÄDEN TAIDOT

110400 Puukonterän taonnan viikonloppukurssi

Brahea-kampus, teknisen työn tilat (tiilirakennus), Kuhmonkatu 30

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

12.–14.11.2021

Tunteja 20, kurssimaksu 35,00 €

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. Suunnitelmissa on keväällä edelleen puukonvalmistuksen kurssi, jolloin jatketaan valmiiseen puukkoon ja tuppeen asti. Yhteistyökurssi Lieksan puukkoseura ry:n kanssa.

110415 Lasityöt

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

30.10.–27.11.2021

Tunteja 35, kurssimaksu 41,00 €

Taide- ja sisustuslasiartesaani Pirjo Honkanen

Valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla. Kokoontumiset viikonvaihteissa: 30.–31.10, 13.–14.11. ja 27.11.2021.

110450 Perhot

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 220, A-rakennus

Ti 18.00–20.15

14.9.–7.12.2021

Tunteja 36, kurssimaksu 41,00 €

Timo Hartikainen

Kurssi sopii kaikenikäisille, vasta-alkajille ja pitempään perhojen tekoa harrastaneille. Aloittelijat perehdytetään perhonsidonnassa käytettäviin työvälineisiin, materiaaleihin ja niiden käyttöön sidoksissa. Tutuiksi tulevat erityyppiset perhonsidokset, sidontatekniikat ja -materiaalit sekä niiden käyttö eri kalastustilanteissa. Perehdytään perhonsidonta- ja kalastuskirjallisuuteen sekä opitaan hyödyntämään sitä sidontaharrastuksessa. Kokeneemmat osallistujat perehtyvät syvemmälle harrastukseensa. Materiaalihankintoja tehdään kimppatilauksena. Suunnitelmissa on myös mahdollisesti perhokalastuksen alkeiden lyhytkurssi keväällä.

114500 Perinnenukketyöpaja

Brahea-kampus, tekstiilityöluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 10.00–14.30

30.10.2021

Tunteja 6, kurssimaksu 20,00 €

Anu Skön

Valmistamme kansanomaisia, karjalaisia nukkeja pääosin kierrätysmateriaaleista. Nukke sopii varhaiskasvatukseen ja kouluun satujen ja historian elävöittäjäksi sekä myös leikittäväksi tai lahjaksi aikuiselle. Nuken kautta välittyy tunneside tekijän ja nukkenomistajan välille. Ota mukaasi värikkäitä kangastilkkuja, pitsejä ja nauhoja, puuvillalankaa ja ompeluvälineet. Opettajalta löytyy myös materiaaleja. Voit tehdä neitonuken, emännän, vauvan tai poikanuken. Työpajaan ovat tervetulleita myös kouluikäiset lapset aikuisen kanssa. Järjestelyjen takia ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 25.10.

Uutuus, syksy 2021!

114510 Neulakintaat

Brahea-kampus, tekstiilityöluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 10.00–12.15

25.9.–9.10.2021

Tunteja 9, kurssimaksu 20,00 €

KteO Silja Palviainen

Kurssilla opitaan perinteinen karjalainen (venäläinen)

kinnasneulatekniikka, valmistetaan villaiset neulakintaat ja

koristellaan ne yksilöllisesti. Tarvikkeet: kinnasneula (kapea, pitkä,

isosilmäinen) ja villalankaa, joka on kerrattua ja kierteistä, esim maavillalanka (Isäntärenki), Olli (Taitokeskus),

Elli, merinovilla (Taitokeskus), 7 Veljestä, Isoveli tms. Ota lisäksi jämäkeriä harjoitteluun.

Uutuus, syksy 2021!

114520 Villalankakirjonta

Brahea-kampus, tekstiilityöluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 10.00–12.15

9.10.–27.11.2021

Tunteja 10, kurssimaksu 20,00 €

KteO Silja Palviainen

Kurssilla opitaan erilaisia kirjontapistoja ja valmistetaan pienehkö

käyttötuote toivomusten mukaan esim. pussukka, laukku,

tyynynpäällinen. Kurssin infotilaisuus ja tarvikehankinta la 9.10. klo

12.00–13.00. Kokoontumiset 13.11, 20.11 ja 27.11.2021.

Uutuus, syksy 2021!

114530 Ommellen vanhaa ja uutta, syksy

Vuonilahden Seurojentalo, Vuonilahdentie 181

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

1.–17.11.2021

Tunteja 36, kurssimaksu 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.

114540 Ommellen vanhaa ja uutta, kevät

Vuonilahden Seurojentalo, Vuonilahdentie 181

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

14.–30.3.2022

Tunteja 36, kurssimaksu 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.

114910 Puutyöt, ryhmä A

Brahea-kampus, teknisen työn tilat (tiilirakennus), Kuhmonkatu 30

Ma 17.00–20.00

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl, kurssimaksu 94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

Heikki Väisänen

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

114920 Puutyöt, ryhmä B

Brahea-kampus, teknisen työn tilat (tiilirakennus), Kuhmonkatu 30

Ke 17.00–20.00

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl, kurssimaksu 94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

Heikki Väisänen

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

114930 Metallityöt, ryhmä A

Brahea-kampus, teknisen työn tilat (tiilirakennus), Kuhmonkatu 30

Ma 17.00–20.00

13.9.–17.12.2021, 10.1.–17.4.2022

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl, kurssimaksu 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.

114940 Metallityöt, ryhmä B

Brahea-kampus, teknisen työn tilat (tiilirakennus), Kuhmonkatu 30

Ti 17.00–20.00

14.9.–12.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 100, Tunteja 48 sl, 52 kl, kurssimaksu 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.

TANSSI, JOOGA JA LIIKUNTA**TANSSI****101115 Plus-Lavis®**

Brahea-kampus, pääaula (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

Ma 17.30–18.30

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Plus-Lavis on käsipainojen kanssa toteutettava versio Lavis-

lavatanssijumpasta. Tunnilla tanssitaan ilman paria tuttuja

lavatanssilajeja kuten humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Plus-Laviksella monipuolistat Lavis-harjoittelun hyödyt vahvistamalla samalla myös ylävartalon lihaksia. Plus-Lavikseen suunnitellut käsipainot (1.2 kg pari) takaavat turvallisen ja tehokkaan harjoittelun unohtamatta Laviksen tanssillisuutta ja hauskanpitoa.

Tunneille voit osallistua myös ilman käsipainoja.

Uutuus, 2021-2022!

101520 Zumba®, ryhmä A

Brahea-kampus, pääaula (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

Ti 17.30–18.30

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 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 latinalais- ja hittimusiikkien tahdissa, joten jokainen pääsee heti irrottelemaan ja nauttimaan tanssista.

101522 Zumba®, ryhmä B

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

To 18.30–19.30

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM Heidi Kansala

Sama kurssikuvaus kuin ryhmässä A.

101525 Zumba®, ryhmä C

Brahea-kampus, pääaula (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

Su 16.00–17.00

19.9.–19.12.2021, 16.1.–24.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM Heidi Kansala

Sama kurssikuvaus kuin ryhmässä A. Ryhmä ei kokoonnu isänpäivänä 14.11.

101600 Lavatanssi, alkeet

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

La 11.00–12.30

18.9.–11.12.2021, 15.1.–23.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttajat TtM Sari Vaakanainen ja Mika Kasurinen

Sopii vasta-alkajille tai henkilöille, jotka haluavat kerrata perusaskeleet. Opetellaan tanssilavoilla -ja paikoissa suosittujen tanssien (esim. valssi, tango yms.) ja harjoitellaan tanssia parin kanssa. Oman parin voi ottaa mukaan, mutta myös ilman paria voi osallistua kurssille. Opetus järjestetään siten, että jokainen osallisuja pääsee harjoittelemaan tanssia parin kanssa.

101604 Lavatanssi, alkeista eteenpäin

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

La 12.40–14.10

18.9.–11.12.2021, 15.1.–23.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttajat TtM Sari Vaakanainen ja Mika Kasurinen

Kertaamme perusaskeleet ja opetamme lisäksi joitakin helppoja kuvioita. Kurssilaisten tanssitoiveet otetaan kurssiohjelmassa huomioon.

101608 Lavatanssi, jatkoryhmä

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

La 14.20–15.50

18.9.–11.12.2021, 15.1.–23.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttajat TtM Sari Vaakanainen ja Mika Kasurinen

Perusaskeleet hallitseville. Hiemme tekniikkaa ja opettelemme uusia kuvioita. Kurssilaisten tanssitoiveet otetaan huomioon kurssiohjelman suunnittelussa.

JOOGA

830108 Jooga

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Ke 18.15–19.45

15.9.–24.11.2021

Tunteja 20 kurssimaksu 35,00 €

Joogaohjaaja Sari Parviainen

Rentouttava Hathajooga sopii sekä aloittelijoille että aikaisemmin joogaa harrastaneille. Hathajoogan pyrkimyksenä on tasapainottaa keho ja mieli, ylläpitää elinvoimaa ja terveyttä sekä parantaa kehon liikkuvuutta. Tunnilla joogataan omaa kehoa ja hengitystä kuunnellen ja kunnioittaen. Tunti alkaa pienellä rauhoittumishetkellä ja päättyy loppurentoutukseen. Patja ja lämmin joustava vaatetus mukaan. Ryhmä ei kokoonnu viikolla 39, ja syyslomalla kokoonnutaan. Ryhmän jatkuminen keväällä selviää myöhemmin syksyllä.

830110 Jooga, alkeet

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ma 17.00–18.30

13.9.–13.12.2021, 10.1.–12.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl kurssimaksu 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

13.9.–31.12.2021, 10.1.–15.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Joogaohjaaja Sirkka Kiiskinen

Alkurentoutuksen jälkeen teemme vuorotelleen hathajooga- ja kundalinijoogaharjoituksia sekä harjoittelemme intialaista aurinkotervehdyttä. Päätämme tunnin loppuhiljentymisellä. Kurssi sopii joogan alkeet käyneille. Patja ja joustava vaatetus mukaan.

830113 Joogalates etänä

Verkkoympäristö

Ke 18.00–19.00

15.9.–8.12.2021

Tunteja 16, kurssimaksu 35,00 €

Hyvinvoinnin ja joogan ohjaaja Minna Hämäläinen

Joogalates on uusi tunti, joka yhdistää joogan ja pilateksen tehokkaimmat liikkeet. Tunti on dynaaminen tehotreeni, joka vahvistaa lihaskuntoa, nostaa sykettä, parantaa liikkuvuutta, kiinteyttää vartaloa ja energisoi mieltä. Tunti toteutetaan

Verkkokurssi!

Uutuus, syksy 2021!

etäpetuksena reaaliaikaisesti. Saat sähköpostiisi linkin, josta voit liittyä tunnille. Muista siis ilmoittaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Tietoa opettajasta: www.yogawithminna.com

830114 Seniorijooga

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

To 15.30–17.00

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl, kurssimaksu 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

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 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 ja mahdollisuuksien mukaan pienen tyynyn – ilmankin pärjää. Ohjaaja on Suomen Joogaliiton kouluttama.

LIIKUNTA

830103 Body Step

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Ke 17.00–18.00

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 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!

830104 Etäjumppa

Verkkoympäristö

Ma 18.15–19.00

13.9.–13.12.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 20,00 €

LM Pirjo Rämänen

Etäjumppassa kohennetaan lihaskuntoa ja liikkuvuutta omassa kodissa. Opiskelijat ja opettaja kohtaavat reaaliaikaisesti etäyhteyden kautta kerran viikossa sovittuna aikana. Saat sähköpostiisi linkin, josta voit liittyä tunnille omalla nettiselaimella varustetulla laitteella

Verkkokurssi!

Uutuus, syksy 2021!

kuten tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Etäjumppa sopii kaikille, erityisesti niille, joiden on vaikeaa päästä harjoittelemaan salille. Ryhmäläisten toiveet otetaan kurssiohjelmassa huomioon.

Etäyhteys tapahtuu Teams-ohjelman kautta. Sitä ei tarvitse osata hallita eikä asentaa omalle laitteelle, vaan liittyminen tunnille on helppoa linkin kautta. Huomioi myös Teams-etäopiskelun maksuttomia tilaisuuksia, joista lisätietoa Tietotekniikka-osiossa (s. 18). Yhteistyöryhmä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa.

830105 Circuit

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

Ma 17.00–18.00

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Lihaskunnan 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. Kurssi jatkuu etänä, jos lähiopetus keskeytyy koronarajoitusten takia. Saat siihen tarvittavan opastuksen.

830120 Kehonhuolto, ryhmä A

Brahea-kampus, pääaula (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

Ti 18.40–19.25

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl, kurssimaksu 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 päällepuettavaa.

830122 Kehonhuolto, ryhmä B

Brahea-kampus, pääaula (puurakennus, B-ovi), Kuhmonkatu 30

Su 17.10–17.55

19.9.–19.12.2021, 16.1.–24.4.2022

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl, kurssimaksu 40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

KM Heidi Kansala

Ohjelma sama kuin Kehonhuolto, ryhmä A.

Tämä A-ryhmä ei kokoonnu isänpäivänä 14.11.

830124 Kiinteytys

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

To 17.15–18.15

9.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl kurssimaksu 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.

830127 Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 10.00–11.00

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Kurssi kaikenikäisille henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosalitoiminnasta. Tavoitteena lihaskunnan kohottaminen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyt. Ensimmäisillä tunneilla tutustutaan laitteisiin ja niiden oikeaan ja turvalliseen käyttöön.

Maksuehdot: 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. Muistathan ottaa mukaasi ensimmäiselle tunnille maksuvälineet (kortti, käteinen tai liikuntasetelit).

Suosittelimme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830128 Kuntosali, naiset

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 17.00–18.00

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Lihaskunnan kohottaminen kuntosalilaitteita käyttäen. Tuntiohjelmaan kuuluu lihaskunnan kohottaminen, kiinteytys ja venyttelyt. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille.

Katso maksuehdot Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille -kurssin kuvauksesta.

Suosittelimme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830130 Kuntosali, naiset/miehet

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 18.00–19.00

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LM Pirjo Rämänen

Lihaskunnan kohottaminen kuntosalilaitteita käyttäen. Tuntiohjelmaan kuuluu lihaskunnan 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.

Katso maksuehdot Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille -kurssin kuvauksesta.

Suosittelimme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830134 Liikuntaryhmä Hattuvaara

Hattuvaaran kylätalo, Hatunpirtti, Hattuvaarantie 277

Ti 15.15–16.15

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 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 Kylänlahti

Lieksan kristillinen opisto, Kylänlahdentie 81

Ti 18.00–19.00

14.9.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Nygren

Sama ohjelma kuin Hattuvaaran liikuntaryhmässä.

830138 Liikuntaryhmä Loukku

Loukun Seurojentalo, Kuohatintie 2

Su 17.00–18.00

19.9.–12.12.2021, 16.1.–24.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Nygren

Sama ohjelma kuin Hattuvaaran liikuntaryhmässä.

830139 Liikuntaryhmä Nurmijärvi

Jongunniemen koskenlaskijoiden eräkeskus (Nurmijärven vanha kansakoulu), Kivivaarantie 1

To 18.30–19.30

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Nygren

Sama ohjelma kuin Hattuvaaran liikuntaryhmässä.

830144 FasciaMethod®

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

Ke 17.00–18.00

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämää, kokonaisvaltaista kehonhuoltomenetelmää.

Kurssilla keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisin harjoituksin. 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. Huomio! Kokoontumispaikkana alussa Koulukatu 16:n liikuntasali ja myöhemmin syksyllä Moisionkatu 15:n pieni liikuntasali.

830146 Pilates

Keskuskoulu, Koulukatu 16, liikuntasali, A-rakennus

Ke 18.15–19.15

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

Pilates on klassinen keuhonhallintamenetelmä, 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 selkäongelmallisille. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pilatesta jo harrastaneille. Osallistuminen ensimmäiselle tunnille on suotava, koska silloin käydään läpi tarkemmat lihasryhmät, hengitystekniikka ja muut tärkeät asiat, johon pilates-menetelmä perustu. Oma patja mukaan. Huomio! Kokoontumispaikkana alussa Koulukatu 16:n liikuntasali ja myöhemmin syksyllä Moisionkatu 15:n pieni liikuntasali.

830148 Senioripilates, alkeet

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ma 12.00–13.00

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 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 keskitymme keuhon toiminnallisuuden parantamiseen kevyehköin pilates- ja venytysharjoituksin. Voimistetaan kehoa, parannetaan koordinaatiota ja hengitystekniikkaa, rentoudutaan ja opitaan oman keuhon tuntemusta. Pilates sopii lajina kaikille, jotka haluavat hiljentyä oman keuhon 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

13.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Tunteja 33, Tunteja 16 sl, 17 kl, kurssimaksu 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

18.9.–11.12.2021

Tunteja 24, kurssimaksu 35,00 €

Ellen Korhonen

Qi gong on perinteinen kiinalainen liikuntalaji, joka edistää hapenottokykyä, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Harjoitukset lisäävät elinvoimaa ja vahvistavat fyysistä tasapainoa ja henkistä hyvinvointia. Laji sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille. Ryhmä kokoontuu syyslomaviikolla, ei kokoontumista pyhäinpäivänä 6.11.

830158 Vesitreeni

Lleksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

To 19.30–20.15

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl, kurssimaksu 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 liikuntaelinvaikeuksista kärsiville. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830160 Syvävesijumppa / vesijuoksu

Lleksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

Ti 19.30–20.15

14.9.–7.12.2021, 7.1.–12.4.2022

Tunteja 25, Tunteja 12 sl, 13 kl, kurssimaksu 40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

Fysioterapeutti Maria Heikkinen

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

830181 Liikuntapassi

Useita toimipaikkoja

13.9.–26.12.2021, 23.2.–24.4.2022

Tunteja 40, Tunteja 20 sl, 20 kl, kurssimaksu 41,00 €

Liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kymmeneen eri liikuntalajiin, jotka ovat: body step, circuit, jooga (alkeet ja jatko maanantaisin, keskiviikon jooga), kehonhuolto, pilates, kiinteytys, 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/lisätieto/näytä kurssin kalenteri). Liikuntapassi soveltuu monipuolisesta liikunnasta pitävälle henkilölle tai esim. vuorotyössä oleville työntekijöille. Kurssimaksun lisäksi uimahallin ja kuntosalin sisäänkäyntimaksut on maksettava erikseen.

HUOM! Passi tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

KUVATAITEET JA MUOTOILU**110320 Maisemamaalaus, syksy**

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

6.–7.11.2021

Tunteja 16, kurssimaksu 35,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään maisemamaalaukseen tutustuen. Käymme läpi maisemamaalauksen periaatteita ja maalaamme öljy- tai akryyliväreillä luontoaiheisia teoksia. Työskentelemme sisätiloissa valouvia apuna käyttäen. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Mukaan omat öljy/akryylivärit ja maalauspohjia.

110325 Maalaustaiteen työpaja, syksy

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

20.–21.11.2021

Tunteja 16, kurssimaksu 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 maalaus pohjia.

110327 Maalaustaiteen työpaja, kevät

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

5.–6.2.2022

Tunteja 16, kurssimaksu 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 maalaus pohjia.

110329 Maisemamaalaus, kevät

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

14.–15.5.2022

Tunteja 16, kurssimaksu 35,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään mahdollisuuksien mukaan ulkona keväisessä 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 harrastaneille. Mukaan omat öljy/akryylivärit ja maalaus pohjia.

110335 Kuvataide

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 18.30–20.45

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 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.

110350 Kuvataiteen perusteet

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

To 12.15–14.45

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 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 akryliväreillä sekä akvarellimaalaukseen ja piirtämisen eri mahdollisuuksiin. Kolin maisemissa tietysti myös taidehistoria on osa kurssin ohjelmaa.

Keväällä järjestetään yhteinen oppilastöiden näyttely, johon osallistuminen on vapaaehtoista.

110355 Lasten paperimassahahmo

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

La 9.00–14.45, Su 9.00–14.45

16.–23.10.2021

Tunteja 12, kurssimaksu 20,00 €

Artenomi Päivi Rovio

Lapsille suunnatun taidekurssin idea on valmistaa kolmiulotteinen hahmo paperimassasta (esim. lempieläin, sarjakuvahahmo tms.). Runko tehdään katiskaverkosta ja päällystetään sanomalehdellä ja paperimassalla. Kuivumisen jälkeen hahmo maalataan. Kurssilla harjoittelemme myös mallipiirusta kohteena ihmiset ja eläimet. Oppimistavoitteina kolmiulotteisuuden hahmottaminen ja erilaisten materiaalien ja tekniikoiden käytön oppiminen. Kurssi soveltuu 6-10 -vuotiaille lapsille.

110360 Taidekäsityön ja kuvataiteen työpaja

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 16.00–18.15

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Nuorten taideopetusryhmä 10–20-vuotiaille. Syventäviä työpajaopintoja: piirustus, maalaus ja taidekäsityö. Ei materiaalimaksua, mikäli lautakunta ei toisin päättä.

110362 Taideopetus / Lapsi & aikuinen

Brahea-kampus, kuvataideluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

To 16.30–18.00

16.9.–9.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Tunteja 50, Tunteja 24 sl, 26 kl,

Kurssimaksu 70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Kuvataiteen tekemisen perusryhmä 3-vuotiaista lapsista alkaen. Lapsi ja aikuinen ilmoittautuvat erikseen ja molemmat ovat varsinaisia opiskelijoita (laskutetaan kurssimaksu). Ei materiaalimaksua, mikäli lautakunta ei toisin päättä.



119800 Posliininmaalauk

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ke 14.00–16.15

15.9.–8.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Tunteja 75, Tunteja 36 sl, 39 kl, kurssimaksu 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.

KOTI- MAA- JA METSÄTALOUS**710300 Kasvimaan ja pihan syystyöt**

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 124, A-rakennus

Ke 17.00–19.15

22.9.–6.10.2021

Tunteja 7, kurssimaksu 20,00 €

Maarit Sallinen-Uusoksa

Kolmena keskiviikkoiltana pidettävä lyhytkurssi, joka tapahtuu osittain Keskuskadun alakoulussa, Koulukatu 16, luokka 124, ja osittain Pielisen museossa, Pappilantie 2. Ensimmäisellä kerralla 22.9. kello 17–19.15 syyslannoitukset, sadonkorjuu, kohopenkin perustamisen periaatteet, laatikkoviljely. Toinen kerta käytännön osio museossa 29.9. kello 16–17.30. Kolmannella kerralla 6.10. klo 17–18.30 taas Koulukadun luokassa kukkasipulien istutus, talvisuojaukset sekä kestävät kasvit.

Järjestelyjen takia ilmoittautuminen viimeistään perjantaina 17.9.

719800 Nikkelimalmit Itä-Suomessa

Brahea-kampus, luokka 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.30

24.–25.9.2021

Tunteja 11, kurssimaksu 20,00 €

FT Hannu Makkonen

Kurssilla paneudutaan erityisesti Itä-Suomen alueella esiintyviin malmeihin, joille on kasvava kysyntä esim. akkuteollisuudessa.

Kurssilla keskustellaan myös ajankohtaisesta kaivospolitiikasta ja lainsäädännöstä. Kurssi soveltuu sekä alan harrastajille että kaikille asiasta kiinnostuneille. Perjantaina ja lauantai-aamupäivänä teoriaosuus: geologian perusteita, geologiset prosessit ja malmien synty, kivilajit ja niihin liittyvät malmit, malmimineraalit ja niiden tunnistaminen, Itä-Suomen nikkeli-kupari-koboltti-malmit.

Lauantaina alustus ja keskustelu Suomen nykyisestä kaivoslaista ja kaivoslain uudistuksesta. Lauantai-iltapäivänä kenttäretki maastoon. Pääteemana nikkelimalmi. Sään mukainen maastopukeutuminen, omat vasarat ja suojalasit, jos on. Vasaroita ja suojalaseja lainattavissa retken ajaksi opettajalta. Matkat maastoon omilla autoilla.

Opettaja on nikkelimalmien asiantuntija, josta lisätietoja <https://www.malmitutkimus.fi/osaaminen/>

Huom! Ilmoittautuminen 22.9. mennessä.

Uutuus, syksy 2021!

MUU KOULUTUS

999901 Vapepa-etsintäkoulutus: yleisinfo

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ke 17.30–19.00

22.9.2021

Tunteja 2, maksuton tilaisuus

Valmiuskouluttaja Juha Karhinen

Vapaaehtoisen pelastuspalvelun kurssilta saat perustiedot siitä, mikä Vapepa on ja miten se toimii viranomaisten apuna. Vapepa-yleisinfo kaikille avoimena yleisöluentona keskiviikkona 22.9. kello 17.30–19.00 Keskuskoulun auditoriossa, Koulukatu 16. Sitten voi halutessaan ilmoittautua syksyn Vapepa-etsintäkoulutukseen (kurssinnumero 999902).

999902 Vapepa-etsintäkoulutus

Keskuskoulu, Koulukatu 16, luokka 213, A-rakennus

La 10.00–15.00

2.–9.10.2021

Tunteja 16, kurssimaksu 35,00 €

Valmiuskouluttaja Juha Karhinen

Vapaaehtoisen pelastuspalvelun kurssilta saat perustiedot siitä, mikä Vapepa on ja miten se toimii viranomaisten apuna. Etsintäkoulutuksessa tutustut kadonneen ihmisen etsinnässä tarvittaviin etsintämenetelmiin ja viestivälineisiin sekä saat ne taidot, joita tarvitset toimiaksesi vapaaehtoisena hälytysryhmässä. Yhteensä 18 oppituntia kolmessa osassa: Vapepa-yleisinfo kaikille avoimena yleisöluentona (kurssinnumero 999901) keskiviikkona 22.9. kello 17.30–19.00 Keskuskoulun auditoriossa, Koulukatu 16. Vapepa-peruskurssi lauantaina 2.10. kello 10.00–15.00 Keskuskoulun luokassa 213, Koulukatu 16 (pihan toisella laidalla, A-rakennus, eri talo kuin yleisinfon aikaan). Etsintäkurssi lauantaina 9.10. kello 10.00 – noin 15.00 ensin luokassa 213, sitten Isonvaaran alueen maastossa. Perus- ja etsintäkurssien yhteinen kurssimaksu 35 € (kurssinnumero 999902).

999905 Tunne hevosesi kaviot ja kengityksen vaikutukset

Keskuskoulu, Koulukatu 16, auditorio, B-rakennus

La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00

25.–26.9.2021

Tunteja 18, kurssimaksu 35,00 €

Kengittäjä Johanna Puustinen ja kengitysseppä CE-F 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 harjoittelemme kengän irrotusta, irtokengän laittoa ja ensiaputoimenpiteitä. Kurssille osallistuminen ei edellytä omaa hevosta.

Ilmoittautuminen viimeistään to 16.9.2021.



KANSALAIPOISTON TYÖVUODEN AVAJAISET

Brahea-kampuksella (Kuhmonkatu 30) ti 31.8. klo 16.30–19.00
Sisäänkäynti B-ovesta (puurakennus) Kuhmonkadun puolelta

OPINTONEUVONTAA KAHVIO-AULASSA

- tule keskustelemaan sinulle sopivasta harrastuksesta
- nouda oma paperinen opetusohjelma 2021–2022
- tutustu uusiin käsityö-, taide- ja kieliopetustiloihin
- kokeile Teams-etäopetusohjelmaa omalla älypuhelimella tai tabletilla
- vinkkaa uusia kurssi-ideoita

LIIKUNNAN NÄYTTÖTUNNIT PÄÄAULASSA

klo 16.40–17.00 Pilates
klo 17.00–17.20 FasciaMethod
klo 17.20–17.40 Circuit
klo 17.40–18.00 Kiinteytys
klo 18.00–18.20 Plus-Lavis®
klo 18.20–18.40 Zumba®
klo 18.40–19.00 Kehonhuolto



Näyttötunneille vapaa pääsy. Jumppavarusteet ja jumppamatto mukaan.

Brahea-kampus **on kengätön**. Kengät jätetään sisääntulonaulakoille.

Muistathan turvavälit ja käsihygienian. Suosittelemme kasvomaskien käyttöä.

Katso kurssit ja ilmoittaudu mukaan 3.9. klo alkaen osoitteessa
<https://opistopalvelut.fi/lieksa> tai QR-osoitteessa:



Kurssit käynnistyvät pääosin 13.9.2021.