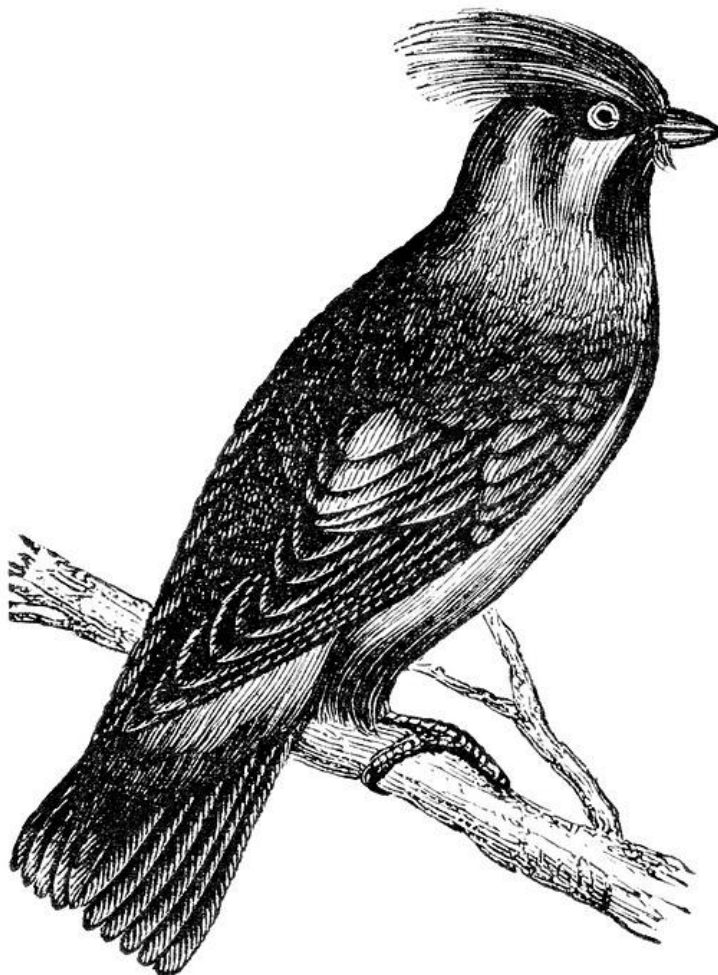


Liexan kansalaisopisto

OPETUSOHJELMA

2022 – 2023



LIEKSA

19.8.2022

Sisällys

Kansalaisopiston ohjeet	3
Opiston yhteystiedot	4
Yleisöluento	5
Historia ja yhteiskunta	5
Terveystieteet	6
Musiikki	6
Kielet	
• suomi	9
• ruotsi	10
• englanti	10
• saksa	13
• venäjä	13
• espanja	13
• italia	13
• karjala	14
Tietotekniikka	14
Esittävä taide ja kirjallisuus	15
Käden taidot	16
Tanssi ja liikunta	18
Kuvataiteet ja muotoilu	27
Kotitalous	29
Luonto	30
Turvallisuus	30
Kurssi-info ja näyttötunnit	31

Kurssimuutokset ovat mahdollisia.
Seuraa oman kurssisi tietoja netistä:

www.uusi.opistopalvelut.fi/lieksa

Huom! UUSI NETTIOSOITE.



LIEKSAN KANSALAI SOPISTON ohjeet 2022-2023

Syyslukukausi 12.9.–11.12.2022 (syysloma vko 42)

Kevätlukukausi 9.1.–16.4.2023 (talviloma vko 10)

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

Ilmoittautuminen (Huom! Uusi nettiosoite), opiskelu ja laskutus

Verkossa pe 26.8. klo 18.00 alkaen: <https://uusi.opistopalvelut.fi/lieksa>

Puhelimitse ma 29.8. alkaen p. 0401044106 (ma-pe klo 9–15) ja lisäksi p.0401044108 ma ja ti 29–30.8. (klo 9–15). Kaupungin asiakaspalvelupisteen asiakaspäätteellä ilmoittautuminen 29.8. alkaen, Pielisentie 3, arkinen klo 9–15.

Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan kurssimaksun. Ryhmiin on ilmoittauduttava ennakkoon. Syksyllä ilmoittaudut kurssille KOKO LUKUVUODEKSI 2022-2023 mikäli kurssilla on näkyvissä sekä syksyn että kevään päivämäärät. Jatkaessasi keväällä samalla kurssilla, sinun ei tarvitse vuoden vaihteessa ilmoittautua uudelleen. Kevätlukukauden peruminen on mahdollista ja ohjeet löydät kohdasta Perumisehdot.

- Etsi haluamasi kurssi ja lisää se ostoskoriin.
- Mene ostoskoriin ja kirjaa osallistujan tiedot (myös maksajan tiedot, mikäli kurssimaksun maksaja on joku muu).
- Laita rasti kohtaan: Olen lukenut ilmoittautumisohjeet.
- Lähetä ilmoittautuminen. Ohjelma ilmoittaa: Ilmoittautuminen vastaanotettu sekä Olet kurssilla. Tässä vaiheessa ilmoittautumisesi on voimassa.
- Jos haluat maksaa verkossa jatka eteenpäin kohdasta: Siirry maksamaan. Ellet maksa verkossa, älä jatka pitemmälle.

Kurssimaksun maksaminen. Ohjelma kertoo, jos kurssi on mahdollista maksaa verkossa. Mikäli et halua maksaa verkossa, lähetämme sinulle laskun postitse tai e-laskuna myöhemmin. Älä maksa verkossa, mikäli olet oikeutettu työttömyysetuuteen tai kaupungin henkilöstön virkistysmäärärahalta maksettavaan kurssiin. Koko lukuvuoden kestävät kurssit laskutetaan kahdessa erässä (1.erä syksyllä ja 2.erä keväällä). Opiskelijat hankkivat ja kustantavat itse oppimateriaalit.

Kurssin alkaminen. Ilmoittautumisjärjestelmä kertoo, oletko päässyt kurssille, eikä erillistä kutsua lähetetä. Otamme sinuun yhteyttä, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelijapaikan varasijalta. Tee ilmoittautuminen huolellisesti loppuun saakka ja tarkista, että yhteystietosi ovat oikein. Etäkurseja, kurssimuutoksia ja asiakaspalvelun viestintää varten ilmoitathan myös sähköpostiosoitteesi. Mikäli ryhmässä on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vähintään 6 opiskelijaa, toiminta alkaa ja ryhmä työskentelee lukukauden loppuun.

Tapaturmavakuutus. Ryhmätapaturmavakuutus (Protector) koskee opiskelutilanteissa (oppitunneilla) tapaturmaisesti aiheutuneita ruumiinvammoja. Tapaturma on äkillinen, ulkoinen, ruumiinvamman aiheuttava tapahtuma, joka sattuu vakuutetun tahtomatta. Tapaturman sattuessa vahinkoilmoitus tehdään kansalaisopiston toimistossa. Opiskelija hakee sen jälkeen itse suoraan Protectorilta korvausta hänelle aiheutuneista kuluista.

Ohjeet jatkuvat - - - - - >

Tiedotus ja tietojenkeruu. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Kurssin kokoontumiskertojen muutoksista tiedotamme tekstiviestillä. Kurseista tiedotamme Internetissä, kansalaisopiston opetusohjelmassa 2022-2023, Facebookissa ja Lieksan lehdessä. Ilmoittautumisen yhteydessä kerätään henkilötietoja (henkilörekisteri). Tietoja kerätään opiskelijoiden identifiointiseksi ja laskutusta varten, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Alennukset

Työttömyys. Lieksassa kirjoilla oleva työtön on oikeutettu maksuttomaan opiskeluun: opintosetelit 2 kpl/lukukausi. Etuus tulee osoittaa KAHDEN viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Etuus on todennettava ERIKSEEN SYKSYLLÄ JA KEVÄÄLLÄ. Jos olet jo saanut laskun, emme enää ota vastaan työttömyyden todistamista, vaan olet velvollinen maksamaan laskun. Oikeus todennetaan kaupungin asiakaspalvelupisteessä, Pielisentie 3 (ark. klo 9–15), TE-toimiston voimassa olevalla asiakaskortilla tai Internetistä tulostettavalla todistuksella työnhausta.

Kaupungin henkilöstö. Virkistystoimintaan suunnatun määrärahan käytön tiedot ovat kaupungin intranet Woorumissa.

Perumisehdot ja muu info

Peruminen. Voit perua kurssin maksutta kurssin alkamista edeltävänä päivänä ellei kurssikuvauksessa toisin mainita: verkossa, puhelimitse p. 04010 44106 tai tuula.porkka@lieksa.fi. Mikäli perut kurssin sen jo alettua, olet velvollinen maksamaan kurssimaksun. Kurssille tulematta jättäminen ei ole perumista. Mikäli et halua jatkaa syksyllä aloittamallasi kurssilla enää keväällä, PERU KEVÄÄN OSALLISTUMINEN viimeistään 30.11.2022 (kevään peruminen vain toimistoon) p. 0401044106 tai tuula.porkka@lieksa.fi. Mikäli et peru, laskutamme myös kevään kurssimaksun!

Kurssimaksun palautus. Mikäli opetusohjelmassa ei ole ollut riittäviä tietoja opiskelun vaatimista henkilökohtaisista väline- tai laitehankinnoista, voidaan kurssimaksu palauttaa kokonaan.

Opiskelun keskeytyessä sairastumisen takia palautetaan maksetuista kurssimaksuista opiskelijalle 50% lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen perusteella, mikäli opiskelija ei voi osallistua yli 50% kurssin opetustunneista.

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

OPISTON YHTEYSTIEDOT

Rehtori	Asko Saarelainen p. 040 1044111
Toimistosiihteeri	Tuula Porkka p. 040 1044106
Suunnittelijaopettaja	Inna Turpeinen p. 040 1044108
Suunnittelijaopettaja	Pasi Karonen p. 040 1044112

Käyntiosoite	Kulttuurikeskus, Pielisentie 9–11, 2. krs, 81700 Lieksa (avoinna ark. klo 9.00-11.00 ja 12.00-15.00)
Postiosoite	Kansalaisopisto, PL 41, 81701 Lieksa

etunimi.sukunimi@lieksa.fi

www.lieksa.fi/kansalaisopisto

www.facebook.com/lieksan.kansalaisopisto

YLEISÖLUENTO

100015 Arjen ja alueen turvallisuus - mikä on tilanne Pohjois-Karjalassa

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ti 18.00–20.15

11.10.2022

Tunteja 3

Euroopan turvallisuustilanne muuttui merkittävästi viime keväänä, mikä on lisännyt kansalaisten huolta arjen turvallisuudesta. Myös pohjoiskarjalaisia asia varmasti askarruttaa. Kansalaisopiston yleisöluennossa turvallisuusviranomaiset - pelastuslaitos, poliisi, rajavartiolaitos ja puolustusvoimat - kertovat ajankohtaisesta turvallisuustilanteesta ja vastaavat kuulijoita askarruttaviin kysymyksiin. Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tiedustelut Lieksan kansalaisopisto, asko.saarelainen@lieksa.fi tai puh. 040 1044111.

HISTORIA JA YHTEISKUNTA

130130 Kolin perinnepiiri

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ke 16.00–18.15

3.8.–14.12.2022

Tunteja 36

41,00 €

FL Asko Saarelainen

Kurssilla viimeistellään Kolin kylähistorian toinen osa "Tarinoita Kolilta" julkaisukuntoon ja hankitaan valokuvia teosta varten. Kokoontumiset pääsääntöisesti joka toinen keskiviikko.

130140 Lieksan sotahistoriaa

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ti 18.30–20.00

13.9.–29.11.2022

Tunteja 12

20,00 €

Reijo Kortelainen, Esko Kuitunen, Ari Komulainen, Jouko Martiskainen, Mauri Mönkkönen ja Tauno Oksanen
Kurssilla käydään läpi paikallisen sotahistorian tapahtumia talvi- ja jatkosodan vuosilta. Yhteistyössä Lieksan Rajakilta ry:n kanssa.

130235 Matkailuoppaan peruskoulutus

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.00–19.30

4.10.–13.12.2022, 10.1.–13.6.2023

Tunteja 200

FL Asko Saarelainen

Haluatko toimia matkailuoppaana? Kaipaatko tietoa kotikaupunkisi historiasta ja kulttuurista tai luonnosta ja teollisuudesta? Jos vastasit kysymyksiin kyllä, tule opiskelemaan paikallisoppaaksi. Lieksan kansalaisopisto ja Lieksan Matkailuoppaat järjestävät yhteistyössä matkailuoppaan peruskurssin, johon sisältyy lähi- ja etäopiskelua, kohdekäyntejä ja suullinen opastusnäyttö. Kurssin ohjelma on Suomen Opasliitto ry:n hyväksymä. Kurssin hinta ilmoitetaan myöhemmin. Kurssi kokoontuu pääasiassa tiistaisin. Kurssin yksityiskohtainen ohjelma ja ilmoittautumiset 8.9. alkaen.

Uusi kurssi!

329100 Ajankohtaista maailmanpolitiikasta

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

Ke 17.00–18.30

14.9.–23.11.2022

Tunteja 12

20,00 €

VTT, sotilasstrategian dosentti Mika Kerttunen

Vapaata keskustelua maailmanpolitiikan ajankohtaisista aiheista ja alueista opettajan esittelyn pohjalta.

Esimerkkeinä mm. energiaturvallisuus, kauppapolitiikka ja Pohjoismaiden turvallisuus. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko.

TERVEYDENHOITO**830210 SPR-ensiapukurssi EA 1®**

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

1.–2.10.2022

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 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. Viimeinen ilmoittautumispäivä 23.9.

830220 SPR-hätäensiapu- ja -kertauskurssi 8 t®

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

La 9.00–15.45

21.1.2023

Tunteja 8

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. Viim.ilm. pv 13.1.

MUSIIKKI**110110 Korvattomien lauluryhmä**

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ke 16.30–18.45

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

MuM 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 yksiäänisiä lauluja. Yksi työkauden teemoja on the Beatles -yhtyeen kauneimmat sävelet suomen kielellä. Tiedustelut Riitta Lehtimäki, puh. 0400 501788.

110115 Oloneuvosten laulelmaryhmä

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ke 12.30–14.00

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

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 15.30–17.45

15.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023

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 19.10–20.40

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Markus Kallies

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

110158 Mieskuoro

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ti 15.45–18.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kari Hämynen

Moniäänisiä kuoro- ja stemmalauluja, esiintymisiä.

110160 Sekakuoro

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ma 18.45–21.00

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

82,00 € (41,00 €, 41,00 €)

Kari Hämynen

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, musiikkiluokka 126, A-rakennus, Koulukatu 16

Ke 17.30–20.30

14.9.–7.12.2022, 11.1.–3.5.2023

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.

110178 Pelimannit

Keskuskoulu, musiikkiluokka 126, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 16.15–18.30

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

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

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

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 musiikkiopistossa.

110183 Ukulele, alkajat

Brahea-kampus, musiikkiluokka (puurakennus), Kuhmonkatu 30

Ke 17.00–17.45

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

FM Milla Tolvanen

Kurssilla harjoitellaan ukulelen soittoa ryhmäopetuksena. Tunneilla harjoitellaan ukulelella komppaamista ja melodiasoittoa. Kurssilla ei vaadita ennakkotaitoja, vaan opiskelu lähtee liikkeelle alkeista. Soittotunneilla on mahdollista käyttää musiikkiluokan soittimia.

110188 Kirsikodin bändikurssi

Kirsikoti, Saarivaarantie 48

La 10.00–15.00, Su 10.00–14.00

1.10.–6.11.2022

Tunteja 24

35,00 €

Tapio Nykänen

Musiikin opetusta ryhmässä. Kurssilla opiskellaan rytmikkaa, laulua ja bändisoittoa, tuetaan luovuuden kehittymistä sekä musiikin yhdistämistä muihin taiteenlajeihin. Kirsikodin toiminnan hengen mukaisesti tehdään harjoituksia, joissa tuetaan ryhmäytymistä ja positiivisen palautteen antamista. Kokoontumiset la (klo 10-15) ja su (klo 10-14) 1-2.10, 8.-9.10 ja 5.-6.11.2022

110190 Taikkarin yhteislaulu

Kirsikodin Taikkari, Pielisentie 44

Ma 9.30–11.00

12.9.–21.11.2022

Tunteja 12

20,00 €

Birgit Kettunen

Yhteislauluja osallistujien toiveiden mukaan. Kurssille voidaan ottaa koronatilanteen vuoksi vain Kirsikodin Taikkarin asiakkaita.

110194 Teeritien musiikkiryhmä

Teeritien palvelukoti, Teeritie 1

Ti 14.00–14.45

13.9.–13.12.2022

Tunteja 12

20,00 €

Birgit Kettunen

Lauletaan eri musiikkityylejä osallistujien toiveiden mukaan. Kurssille voidaan ottaa koronatilanteen vuoksi vain Teeritien asukkaita.

110196 Toukolan musiikkiryhmä

Siun Soten Toukolan päivätoiminnot, Kuhmonkatu 32

Ti 11.45–13.15

30.8.–29.11.2022

Tunteja 24

35,00 €

Birgit Kettunen

Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 30.8.2022. Lauletaan eri musiikkityylejä osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiskerran pituus 1-2 tuntia ryhmän jaksaminen huomioiden. Kurssille voidaan ottaa koronatilanteen vuoksi vain Toukolan asiakkaita.

KIELET

Vinkki: älä osta kielten kirjoja, ennenkuin kurssi on alkanut.

120110 Suomen alkeet - Finnish for Beginners

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

Ma 12.00–13.30, To 12.00–13.30

5.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Kurssi aloittelijoille kahdesti viikossa. Lähtötaso 0. Tutustutaan kielen perusrakenteisiin, jokapäiväisissä tilanteissa tarvittavaan sanastoon ja suomalaiseen kulttuuriin. Opetus suomen kielellä, tarvittaessa saa apua myös englannin ja venäjän kielellä. Mahdollisuus osallistua tunnille silloin tällöin etänä. Ensimmäinen kokoontuminen luokassa. Oppikirja Suomen mestari 1, uudistettu painos. A course for beginners twice a week. Starting level 0. Basic grammar, useful words and phrases, everyday conversation and culture. The instruction is mainly in Finnish, if necessary also in English and Russian. There will be a possibility to participate in the course sometimes remotely via Teams. The first meeting in person. Coursebook: Suomen mestari 1, new edition. Начальный курс финского языка дважды в неделю: базовая грамматика и словарь, каждодневные коммуникативные ситуации, знания о культуре. Язык обучения финский, при необходимости также русский и английский. Возможно участие в курсе время от времени дистанционно через Teams. Присутствие на первом занятии очное. Занятия по учебнику "Suomen mestari 1", новое издание.

120120 Suomen kielen aktivointikurssi

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ma 18.15–19.45

5.9.–5.12.2022

Tunteja 24

35,00 €

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Huom! Alkaa jo 5.9.2022. Lähtötaso A1-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 ja tutustuminen, arkipäivästä ja harrastuksista kertominen sekä erilaiset asiointitilanteet. Opettajan oma materiaali.

120130 Suomenkielinen keskustelukerho

Keskuskoulu, luokka 220, A-rakennus, Koulukatu 16

Ke 16.00–17.30

14.9.–7.12.2022

Tunteja 24

35,00 €

FM Pasi Karonen

Vapaamuotoista suomenkielistä keskustelua ajankohtaisista, yhteiskunnallisista ja työelämän aiheista, uutisia selkosuomeksi. Kansalaisopiston ja ammattiopiston yhteinen kurssi.

120215 Ruotsin alkeet

Keskuskoulu, luokka 219, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 16.30–18.00

13.9.–13.12.2022

Tunteja 24

35,00 €

FK Kristiina Sotiriou

Lähtötaso: 0. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertaajille. Aloitamme ääntämisestä, tervehdyksistä ja numeroista, syvennymme rauhallisen leikkisästi arkipäivän tilanteisiin ja kielen perusrakenteisiin, tutustumme suomenruotsalaiseen kulttuuriin sanoin ja sävelin oppikirjanamme Otavan 'Vi ses!'.

Uusi kurssi!

120310 Englannin alkeet

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ma 16.30–18.00

12.9.–12.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

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.

120320 Englanti I-II

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 16.30–18.00

14.9.–8.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso: A1. Kurssi sopii pari vuotta alkeita kansalaisopistossa opiskelleille ja kertailijoille. Kurssilla harjoitellaan käytännön puhetilanteita perussanasto- ja rakenneharjoituksia unohtamatta. Kurssin aihepiirejä ovat mm. tien kysyminen, lentojen ja hotellien varaaminen, ostosten tekeminen. Syksyllä opiskellaan oppikirjan Everyday English 1 kappaleet 4-8, keväällä aloitamme oppikirjan Everyday English 2.

120330 Englanti III

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

To 16.30–18.00

15.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A1. Sopii kieltä 2-3 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille ja kertaajille. Laajennetaan sanavarastoa, jatketaan kielen perusrakeisiin tutustumista ja tehdään paljon puheharjoituksia pienryhmissä. Aiheina ovat mm. matkailu, juhlien vietto, perhe, terveys ja työelämä. Oppikirja Everyday English 2 kappaleesta 4 eteenpäin. Kurssin alussa kappaleiden 1-3 lyhyt kertaus.

120340 Englannin virkistyskurssi, päiväryhmä

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

Ke 12.00–13.30

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Taso: A2. Suullisen kielitaidon aktivoiva kurssi niille, jotka osaavat kielen perusrakenteet ja sanaston ja kaipaavat kertausta ja käytännön puhuharjoituksia. Aiheina esim. matkailu, vapaa-aika, oma hyvinvointi. Oppikirja sovitaan yhdessä ensimmäisessä kokoontumisessa.

120350 Englannin keskustelukerho – English Conversation Club

Keskuskoulu, luokka 220, A-rakennus, Koulukatu 16

We 17.45–19.15

14.9.–7.12.2022

Hours 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.

120360 Etäkurssi: Aktivoi englantia puhumalla

Verkkoympäristö, Teams

To 18.30–20.00

15.9.–8.12.2022

Tunteja 24

35,00 €

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Taso: A2-B1. Virkistä kielitaitoasi rennosti kotoa käsin englanninkielisen keskustelun ja harjoitteiden parissa. Tapaamisten teemat ja harjoitukset valitaan opiskelijoiden toiveiden mukaan. Ne voivat olla esim. jokapäiväinen elämä, harrastukset, matkustus, ruoka, perhe, kulttuuri jne. Kurssi sopii kaikille, jotka osaavat ilmaista perusasioita englanniksi, mutta kaipaavat vahvistusta keskustelutaitoihin ja nauttivat keskustelusta. Kurssi on hyvä vaihtoehto niille, joiden on vaikeaa päästä tunnille paikan päälle tai jotka haluavat säästää aikaa tunnille tulemisessa. Etätunnilla opiskelijat ja opettaja kohtaavat reaaliaikaisesti Teams -etäyhteyden kautta kerran viikossa sovittuna aikana. Tunnilla käytetään Teamsin pienryhmätiloja, mikä mahdollistaa keskustelemista parin kanssa tai pienryhmissä. Saat sähköpostiisi linkin, josta voit liittyä tunnille omalla nettiselaimella varustetulla laitteella kuten tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

120410 Saksa V

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

Ke 18.00–19.30

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Niina Kärkkäinen

Hätten Sie gerne noch ein bisschen mehr Deutsch? Ja, selbstverständlich! Jatka saksanopiskeluasi Freut mich!3 -kirjan kanssa! Aiheina mm. Interrail, Suomi, Saksan historia, Berliinin muuri. Oppituntien sisältö ja kotitehtävät tutulle padlet-seinälle (osoite: https://padlet.com/niina_kaak/DeutschJatko) Tuolta näet, mitä kaikkea olemme jo opiskelleet. Oppikirja: Freut mich! 3 Finn Lectura Otava, Lektionen 6-10. Huomio! Ensimmäiset opetusviikot kampuksen luokassa 1.61, myöhemmin luokassa 2.114 (puupuoli).

120610 Helppo polku venäjän kieleen

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ke 18.15–19.45

14.9.–7.12.2022

Tunteja 24

35,00 €

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso 0. Venäjä on ollut yhteinen kieli monella entisen Neuvostoliiton alueilla, ja sitä puhutaan äidinkielenä tai toisena kielenä Venäjän lisäksi esim. Ukrainassa, Valko-Venäjällä, Moldovassa, Kaukasuksella, Keski-Aasiassa ja Baltian maissa. Venäjän, valko-venäjän ja ukrainan kielet kuuluvat samaan itä-slaavilasten kielten ryhmään, sen vuoksi näiden kielten puhujat ymmärtävät toisiaan. Eri syistä tuhansia venäjää puhuvia ihmisiä on muuttanut viime aikoina ulkomaille. Myös Lieksassa asuu, opiskelee ja työskentelee venäjänkielisiä henkilöitä, joista joku voi olla naapurisi, sukulaisesi, opiskelijasi, työntekijäsi tai ystäväsi. Tällä syyslukukauden kestäväällä, käytännöllisellä kurssilla tutustutaan kyrillisiin kirjaimiin, numeroihin ja itäslavilaiseen nimisysteemiin, opetellaan tervehdyksiä, peruskohteliaisuuksia sekä harjoitellaan tutustumista tapakulttuuria unohtamatta. Kurssin jälkeen

tutustumiskynnys madaltuu ja seurustelu helpottuu – a vot! Opettajan oma materiaali.

120620 Venäjän alkeiden jatko

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ti 16.30–18.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso 0-A1. Kurssi sopii henkilöille, joille venäläiset kirjaimen ovat jo tuttuja, esim. venäjän alkeita aiemmin opiskelleille. Oppikirja Pora 1, kappaleesta 4 eteenpäin. Kurssin alussa lyhyt aakkosten sekä kappaleiden 1-3 kertaus. Kurssin aiheina mm. kahvilassa ja kaupassa asioiminen, tien kysyminen, matkustus ja lomailu. Opetus luokassa, mutta kurssille on mahdollista osallistua toisinaan etänä Teamsin kautta.

120630 Venäjän jatkokurssi

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ti 18.15–19.45

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Kurssi sopii kielen rakenteita ja perusanastoa jonkin verran osaaville, esimerkiksi venäjää kansalaisopistossa vähintään 4 vuotta opiskelleille. Jatketaan rauhalliseen tahtiin sanavaraston laajentamista, kielen rakenteiden harjoittelua ja keskustelutaitojen kehittämistä. Oppikirja Pora 2, kappaleesta 4 eteenpäin. Aiheina mm. matkustus, juhlat ja arkielämä, sairaidet, kulttuuri ja media. Kurssin alussa lyhyt kpl. 1-3 kertaus. Mahdollisuus osallistua tunneille toisinaan etänä Teamsin kautta.

120710 Espanjan alkeet

Metka-kylätalo, Rantalantie 7

To 14.00–15.30

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Maria Victoria De La Cruz Molinari

Lähtötaso 0. Kurssi vasta-alkajille. Espanja on maailman neljänneksi puhutuin kieli, ja sitä puhutaan Espanjan lisäksi Etelä- ja Keski- Amerikassa ja Yhdysvalloissa. Erityisesti matkailun, kulttuurin ja ulkomaankaupan saralla espanjan taito on tärkeä. Alkeiskurssilla tutustut kielen perusrakenteisiin, harjoittelet käytännöllisiä puhetilanteita sekä perehdyt espanjalaiseen ja latinalaisamerikkalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin natiivin argentiinalaisen opettajan johdolla. Oppikirja Buenas Migas 1, Otava.

120800 Italian alkeiden jatko

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

Ma 16.30–18.55

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Diploma Magistrale Luciana Turunen

Tervetuloa Italiaan, ihastuttavaan matkailumaahan kauniine maisemineen, rikkaine kulttuureineen ja herkullisine keittiöineen! Tämä kurssi soveltuu sekä italian alkeita jo hieman opiskelleille että kertaajille. Kurssilla opiskellaan kielen perusrakenteita, harjoitellaan yksinkertaisia viestintätilanteita ja keskustellaan kulttuurista italiaa

äidinkielenään puhuvan opettajan johdolla. Oppikirja Si Parte 1, Finn Lectura, kappaleesta 7 kirjan loppuun. Kokoontumiset joka toinen maanantai, yhden kokoontumisen kesto 3 oppituntia, eli 2 t 15 min. + 10 minuutin tauko sopivassa välissä.

129100 Karjalan kielen ja kulttuurin peruskurssi

Keskuskoulu, luokka 220, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.30–19.00

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tapanen Pentti

Lähtötaso 0. Kurssi on suunnattu karjalan kielestä kiinnostuneille vauvasta vaariin. Opetuskielenä suomi ja karjala. Kurssilla mahdollisesti Itä-Suomen yliopiston karjalan kielen opiskelijoiden vierailuja. Oppimateriaaleina ovat Opassa da oppassu 2–3 sekä Karjalan Grammari, joita voi tilata opettajalta.

Uusi kurssi!

TIETOTEKNIikka

340110 Tietotekniikan käytännön kertauskurssi

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

To 17.00–18.30

27.10.–8.12.2022

Tunteja 14

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.

340120 Tabletin ja älypuhelimien perusteet A

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

To 17.00–18.30

15.9.–27.10.2022

Tunteja 12

20,00 €

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Kurssilla tutustutaan tablettitietokoneen ja älypuhelimien peruskäyttöön, kuten erilaisiin sovelluksiin ja niiden asentamiseen sekä tiedostojen jakamiseen. Sisältöä voidaan muokata kurssilaisten tarpeiden mukaan. Kurssilla voi käyttää omaa älypuhelimta tai tablettia, sillä ne ovat toimintaperiaatteeltaan samanlaisia. Käytössä on tarvittaessa myös iPad-tabletteja.

340125 Tabletin ja älypuhelimien perusteet B

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

To 17.00–18.30

3.11.–8.12.2022

Tunteja 12

20,00 €

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Sama sisältö, kuin Tabletin ja älypuhelimien perusteet A -kurssilla.

340145 Hyviä kuvia älypuhelimella

Keskuskoulu, luokka 221, A-rakennus, Koulukatu 16

Ke 17.00–20.00

5.–12.10.2022

Tunteja 8

20,00 €

Tietotekniikan insinööri Svetlana Pozharishchenskaia

Pidätkö älypuhelimella valokuvaamisesta? Otatko luonto-, loma- taikka tapahtumakuvia ja haluat jakaa ne muille katsottaviksi? Tällä kurssilla opit, miten voit ottaa parempia kuvia omalla älypuhelimella ja jakaa ne sosiaaliseen mediaan, esim. Facebookiin tai WhatsAppiin. Kurssilla tutustutaan kameran toimintoihin, kuvan muokkaamiseen ja jakamiseen. Lisäksi saat neuvoja hyvien kuvien ottamiseen ja voit kokeilla kuvien muokkaamiseen tehtyjä ilmaisia, netistä ladattavia sovelluksia. Oma älypuhelin ja laturi mukaan kurssille.

Uusi kurssi!

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS**110200 Lieksan teatteri – Ihmisen ikävä toisen luo**

Useita toimipaikkoja

1.6.–3.12.2022

Tunteja 180

54,00 €

Laura Kaljunen

Valmistetaan Ville Virkkusen käsikirjoittama musiikinäytelmä Ihmisen ikävä toisen luo. Ensi-ilta 6.12.2022.

Ryhmän toiminta on alkanut 1.6.2022. Yhteistyössä kansalaisopiston ja Lieksan Teatteriyhdistyksen kanssa.

110215 Loukun kesäteatteri

Brahea-kampus, luokka 1.01 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30

Ma 18.00–20.15, Ke 18.00–20.15

28.11.–14.12.2022, 1.1.–6.7.2023

Tunteja 100 Tunteja 6 sl, 94 kl

54,00 €

Maria Karhapää

Valmistetaan kesäteatteriesitys Loukun kesäteatteriin kesäksi 2003. Syksyn tapaamisissa valitaan näytelmä ja sovitaan rooleista. Esityksen tuotanto yhteistyössä kansalaisopiston ja Loukun Seurojentalo yhdistyksen ry:n kanssa.

130230 Kirjoittajat esiin - Uutta verta & vanhoja konkareita

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

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

30.9.–2.10.2022

Tunteja 16

35,00 €

Kirjailija Tuomas Lius

Selitykset on kuultu. Tekosyyt ja vitkastelu eivät enää auta. Pöytälaatikon antama tuki ja palaute kantavat vain niin pitkälle. On aika katsoa peiliin ja kohdata totuus. Olet kirjoittaja - etkä ole yksin. Tule siis kaltaistesi pariin. Sillä ei ole väliä kirjoitatko proosaa, romantiikkaa, fantasiaa tai jännitystä. Kurssilla tehtävät kirjoitusharjoitukset, rakentava palautekeskustelu ja turvallinen ilmapiiri auttavat sinua kehittymään kirjoittajana lajityypistä huolimatta. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 23.9.

Uusi kurssi!

130231 Runoilijan innostuksen lähteet

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

La 10.00–15.15

24.9. ja 15.10.2022

Tunteja 12

20,00 €

Kirjailija Lea Tajakka

Runon kirjoittamisen taitoa. Kurssilla tutustutaan runon kirjoittamisen lähtökohtiin mm. joidenkin runousliikkeiden periaatteiden inspiroimana sekä etsitään omaa runon kirjoittamista liikuttavaa ideaa. Tuo kurssille mukanaasi kirjoitusvälineet ja omat eväät. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään pe 16.9.

Uusi kurssi!

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

28.–30.10.2022

Tunteja 20

35,00 €

Teknisten aineiden opettaja 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. Suunnitelmassa 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 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

12.11.–3.12.2022

Tunteja 24

35,00 €

Taide- ja sisustuslasiartesaani Pirjo Honkanen

Valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla. Kokoontumiset klo 9.00-15.45 la-su 12.-13.11. ja la 3.12.2022 (3 kertaa).

114510 Neulakintaat ja lapaset

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

La 10.00–12.15

24.9.–15.10.2022

Tunteja 12

20,00 €

KteO Silja Palviainen

Kokoontuu 4 lauantaina. 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), 7 Veljestä, Isoveli tms. Ota jämäkeriä harjoitteluun. Toinen vaihtoehtoinen kurssityö on lapaset. Opetellaan peruslapasten neulominen kiilapeukalolla. Voidaan tehdä myös kirjokintaat tai vaikka virkatut lapaset.

Uusi kurssi!

114520 Lyhytkurssi ompelun saloihin

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

To 18.00–20.15, La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45

3.–20.11.2022

Tunteja 16

35,00 €

Ompelijamestari Taina Kiiskinen

Suunnitellaan ja valmistetaan aikuisten tai lasten vaate/vaatteita. Hyödynnämme valmiskaavoja. Kurssi sopii mainiosti myös aloittelijoille. 3.11. suunnitellaan ja kaavoitetaan. Jos ehditään, niin edetään pidemmälle.

Tarvittaessa tehdään tarviketilauksia. Loput kokoontumiset ovat to 17.11., la 19.11. ja su 20.11.

Uusi kurssi!

114530 Ommellen vanhaa ja uutta, syksy

Vuonilahden Seurojentalo, Vuonilahdentie 181

Ma 9.00–14.00, Ti 9.00–14.00

3.–18.10.2022

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.

114540 Ommellen vanhaa ja uutta, kevät

Vuonilahden Seurojentalo, Vuonilahdentie 181

Ma 9.00–14.00, Ti 9.00–14.00

17.4.–3.5.2023

Tunteja 30

41,00 €

Ompelijamestari Taina Kiiskinen

Sama sisältö, kuin Ommellen vanhaa ja uutta, syksyn kurssilla. Huom! Vapun jälkeen kokoontumiset ti ja ke.

114910 Puutyöt, ryhmä A

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

Ti 17.00–20.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

Jussi Lappalainen

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

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

Jussi Lappalainen

Sama sisältö, kuin Puutyöt, ryhmä A -kurssilla.

114930 Metallityöt, ryhmä A

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

Ma 17.00–20.00

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

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.

114940 Metallityöt, ryhmä B

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

Ti 17.00–20.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

94,00 € (47,00 €, 47,00 €)

Esko Honkanen

Sama sisältö, kuin Metallityöt, ryhmä A -kurssilla.

114950 Polkupyörän syyshuolto

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

La 10.00–15.30

24.9.2022

Tunteja 6

20,00 €

Esko Honkanen

Polkupyörähuollon syysuunnitelmat ennen talven tuloa: puhdistus, öljyäminen, vikojen tarkistus ja mahdollisuuksien mukaan korjaus. Oma pyörä mukaan.

Uusi kurssi!

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

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

Ma 17.30–18.30

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

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.

101304 High Heels Dance

Kulttuurikeskus, monitoimisal, Pielisentie 9-11

Pe 18.00–19.00

16.9.–9.12.2022

Tunteja 16

35,00 €

Olesia Sevalneva

Kurssilla opiskellaan High heels dance -perustekniikoita ja oikeaa kävelytekniikkaa sekä harjoitellaan kauniita naisellisia koreografioita. High Heels on monipuolinen tanssi, joka yhdistää erilaisia tanssilajeja sekä kehittää kehoa ja tanssikykyä. Varusteet: lenkkarit ja rennot, joustavat vaatteet, ei korkokenkiä. Kurssi soveltuu yli 16-vuotiaille. Voit tutustua tanssiin Youtube -palvelussa hakusanoilla High Heels with Olesia.

Uusi kurssi!

101500 Itämainen tanssi, alkeet

Kulttuurikeskus, monitoimisal, Pielisentie 9-11

Ke 17.00–18.00

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM, itämaisen tanssin ohjaaja Helena Kukkonen

Iloista ja tehokasta liikuntaa mukavan musiikin tahdissa! Itämainen tanssi tuo Lähi-Idän ja Pohjois-Afrikan rytmeillä juhlahetken arjen keskelle. Tanssille on ominaista keskivartalon lihasten käyttö, pehmeät sekä pyörivät lantion ja rintakehän liikkeet, terävät ja napakat iskut, pienet ja nopeat värinät sekä kauniit, pehmeät ja voimakkaat kädet. Tanssi parantaa selän liikkuvuutta, kohentaa ryhtiä ja lihaskuntoa, kehittää koordinaatiokykyä sekä virkistää mieltä. Alkeiskurssilla opetellaan itämaisen tanssin perustekniikkaa helppojen askelsarjojen avulla. Ei ennakkovaatimuksia.

Uusi kurssi!

101510 Itämainen tanssi, jatko

Kulttuurikeskus, monitoimisal, Pielisentie 9-11

Ke 18.15–19.15

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM, itämaisen tanssin ohjaaja Helena Kukkonen

Itämainen tanssi tuo Lähi-Idän ja Pohjois-Afrikan rytmeillä juhlahetken arjen keskelle! Itämaiselle tanssille ominaista on keskivartalon lihasten käyttö, pehmeät sekä pyörivät lantion ja rintakehän liikkeet, terävät ja napakat iskut, pienet ja nopeat värinät sekä kauniit, pehmeät ja voimakkaat kädet. Tanssi parantaa selän liikkuvuutta, kohentaa ryhtiä ja lihaskuntoa, kehittää koordinaatiokykyä sekä virkistää mieltä. Jatkokurssilla kerrataan itämaisen tanssin perustekniikka ja opetellaan uutta. Tutustutaan myös tanssivälineisiin (keppi, huivi ja milaya). Kurssilla opetellaan myös askelsarjoja ja kootaan niistä helpohko koreografia.

Uusi kurssi!

101520 Zumba®, ryhmä A

Lieksan liikuntahalli Liehu, kenttä 3, Kainuuntie 7

Ti 18.00–19.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

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

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

Su 16.00–17.00

18.9.–18.12.2022, 15.1.–23.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

KM Heidi Kansala

Sama sisältö, kuin Zumba, ryhmä A -kurssilla.

101600 Lavatanssi, alkeet

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

La 11.00–12.30

17.9.–10.12.2022, 14.1.–22.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttajat TtM Sari Vaakanainen ja Mika Kasurinen

Kurssi sopii vasta-alkajille tai henkilöille, jotka haluavat kerrata perusteita. Kurssilla opetellaan paritanssilajien perusaskeleita ja lajinomaisia, helppoja kuvioita. Kurssille voi tulla oman parin kanssa tai ilman paria. Lajit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

101604 Lavatanssi, alkeista eteenpäin

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

La 12.40–14.10

17.9.–10.12.2022, 14.1.–22.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttajat TtM Sari Vaakanainen ja Mika Kasurinen

Kurssilla kerrataan paritanssilajien perusteita ja opetellaan lisää tanssitekniikkaa sekä lajinomaisia kuvioita. Kurssille voit tulla oman parin kanssa tai ilman paria. Lajit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

101608 Lavatanssi, jatkoryhmä

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

La 14.20–15.50

17.9.–10.12.2022, 14.1.–22.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttajat TtM Sari Vaakanainen ja Mika Kasurinen

Kurssi soveltuu paritanssilajien perusteet hyvin hallitseville. Hiomme tanssitekniikkaa, musiikintulkintaa ja myös haasteellisempia kuvioita. Kurssille voi tulla oman parin kanssa tai ilman paria. Lajit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

830100 HIIT

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

To 17.00–18.00

15.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Terveysliikunnan ohjaaja Henna Purmonen

HIIT eli High Intensity Interval Training tarkoittaa korkean intensiteetin harjoittelua, jossa vuorottelevat työjaksot, eli intervallit, ja palautuminen. Intervallien aikana syke nostetaan erilaisten liikkeiden avulla hetkeksi korkealle,

Uusi kurssi!

kun taas palautumisen aikana syke laskee ja hengitys tasaantuu. Kyseessä raskaampi tunti, joka polttaa tehokkaasti kaloreita sekä nostaa sykettä. Tunti sisältää hyppyjä, mutta tarjolla myös kevennetyt vaihtoehdot. Toiminnalliset alkulämmittelyt ja lopussa venyttelyt. Ei hikeä pelkääville!

830104 Etäjumppa

Verkkoympäristö

Ma 17.30–18.30

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LitM 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 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.

830105 Etäkehonhuolto

Verkkoympäristö

Ma 18.45–19.30

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

LitM Pirjo Rämänen

Etäkehonhuollossa opiskelijat ja opettaja kohtaavat reaaliaikaisesti etäyhteyden kautta kerran viikossa sovittuna aikana. Tunnilla paneudutaan kokonaisvaltaiseen kehon hyvinvointiin. Tunnin tempo on erittäin rauhallinen, sen tavoitteena on parantaa kehon toiminnallisuutta monipuolisesti: pureutua liikkuvuuteen, venyttelyyn, rentoutumiseen, tasapainoon ja samalla kiinnittämään huomiota oman kehon ryhtiin. Soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille. Saat sähköpostiisi linkin, josta voit liittyä tunnille omalla nettiselaimella varustetulla laitteella kuten tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

Uusi kurssi!

830110 Jooga, alkeet

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ma 17.00–18.30

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

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 tuolihoon liikkeitä. Sopii naisille ja miehille. Patja ja joustava vaatetus mukaan.

830112 Jooga, jatko

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ma 18.40–20.10

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Joogaohjaaja Sirkka Kiiskinen

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

830114 Seniorijooga

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

To 15.15–16.45

15.9.–8.12.2022

Tunteja 24

35,00 €

Joogaohjaaja 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. Ohjaaja on Suomen Joogaliiton kouluttama. Joustava vaatetus ja patja mukaan.

830118 Kahvakuula

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

To 18.10–19.10

15.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Terveysliikunnanohjaaja Henna Purmonen

Toiminnallista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua kahvakuulan avulla. Monipuolinen laji, joka parantaa lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Jokainen tekee liikkeet itselleen sopivan kokoisella kuulalla oman kuntonsa mukaan. Tunti sopii kaikille. Tunnille tarvitset oman kuulan, muutamia kuulia löytyy myös lainattavaksi.

Uusi kurssi!

830122 Kehonhuolto

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

Su 17.10–17.55

18.9.–18.12.2022, 15.1.–23.4.2023

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 13.11.

830124 Kuntoliikunta

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ke 17.30–18.30

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Helena Muikku

Koko kehon kuntoliikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille. Helpon askeltavan alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset ja tehokkaat lihaskuntoliikkeet, jotka muokkaavat ja avaavat kehon jumeja sekä parantavat liikkuvuutta. Tunnilla

Uusi kurssi!

käytetään erilaisia välineitä, mm. käsipainoja, kuminauhoja ja keppejä. Tunnin päätteeksi venyttelyt ja rentoutus.

830131 Kehonhuolto- ja liikkuvuuskurssi, Koli

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 18.00–19.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

FM, liikkuvuusvalmentaja Kaarne Karjalainen

Kurssilla teemme erilaisia kehonhuolto- ja liikkuvuusharjoitteita keskittyen venyvyyteen, kehonhallintaan sekä lihasvoimaan. Kurssi auttaa palautumaan rasituksesta, lisäämään liikkuvuutta ja vetreyttä sekä parantamaan kehonhallintaa. Kurssilla voidaan käyttää erilaisia välineitä kehonhuollon apuna. Tunnit sopivat sekä vasta-alkajille että kehittyneemmille, sillä harjoituksen vaatavuutta säädellään ryhmän tason mukaan. Varusteet: rennot vaatteet, jumppamatto sekä vesipullo.

Uusi kurssi!

830134 Liikuntaryhmä Hattuvaara

Hattuvaaran kylätalo, Hatunpirtti, Hattuvaarantie 277

Ke 13.00–14.00

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Hamara

Lihaskuntoa kohottava liikuntaa vaihtuvien ohjelmien, joka sopii kaikille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, monipuolisista liikkeistä eri lihasryhmille sekä loppuvenyttelystä. Tunnilla käytetään toisinaan erilaisia välineitä, mm. käsipainoja ja keppejä.

830136 Liikuntaryhmä Kylänlahti

Lieksan kristillinen opisto, Kylänlahdentie 81

La 10.30–11.30

17.9.–14.12.2022, 14.1.–22.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Hamara

Sisältö sama, kuin Liikuntaryhmä Hattuvaara -kurssilla.

830139 Liikuntaryhmä Nurmijärvi

Jongunniemen koskenlaskijoiden eräkeskus (Nurmijärven vanha kansakoulu), Kivivaarantie 1

Su 18.30–19.30

18.9.–11.12.2022, 15.1.–23.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Nana Hamara

Sisältö sama, kuin Liikuntaryhmä Hattuvaara -kurssilla.

830144 FasciaMethod®

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.00–18.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

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 toiminnallisilla harjoituksilla. 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, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 18.15–19.15

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

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. Pilates-menetelmän keskeiset periaatteet oppii ja siitä hyötyy parhaiten säännöllisesti tunneilla käymällä. Tunneilla käytetään välineenä myös palloa ja rullaa. 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 perustuu. Oma patja mukaan.

830148 Senioripilates, alkeet

Kulttuurikeskus, monitoimiasali, Pielisentie 9-11

Ma 12.00–13.00

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

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 keskitymme kehon toiminnallisuuden parantamiseen kevyehköin pilates- ja venytysharjoituksilla. Voimistetaan kehoa, parannetaan koordinaatiota ja hengitystekniikkaa, rentoudutaan ja opitaan oman kehon tuntemusta. Pilates sopii laajana 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, monitoimiasali, Pielisentie 9-11

Ma 13.15–14.15

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

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, monitoimiasali, Pielisentie 9-11

La 9.00–10.30

17.9.–10.12.2022

Tunteja 24 Tunteja 24 sl

35,00 €

Tuulikki Meriaho

Qi gong on perinteinen kiinalainen liikuntalaji, joka edistää hapenottoa, 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 5.11.

830156 Touhutunti

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.15–18.00

12.9.–5.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

40,00 € (20,00 €, 20,00 €)

Terveysliikunnanohjaaja Henna Purmonen

Lasten ja vanhempien/isovanhempien yhteinen liikunnallinen ja leikkimielinen touhukas tunti. Tunnilla tempuratoja, palloja, liikunnallisia pelejä ja leikkejä. Vahvistetaan lapsen motorisia taitoja. Juostaan, hypitään ja tasapainoillaan aikuisten liikkumista unohtamatta. Tunnin päätteeksi loppurentoutus. Soveltuu parhaiten 1-6 -vuotiaalle lapsille. Sekä aikuinen, että lapsi ilmoittautuvat ja molemmat maksavat kurssimaksun.

Uusi kurssi!

830127 Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 10.00–11.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LitM 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. 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

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LitM Pirjo Rämänen

Lihaskunnan kohottaminen kuntosalilaitteita käyttäen. Tuntiohjelmaan kuuluu lihaskunnan kohottaminen, kiinteytys ja venyttelyt. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu. Salimaksuehdot ovat samat, kuin Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille -kurssilla. Suosittelemme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830130 Kuntosali, naiset/miehet

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 18.00–19.00

13.9.–13.12.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

LitM 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. Kurssimaksun lisäksi kuntosalin maksu. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu. Salimaksuehdot ovat samat, kuin Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille -kurssilla. Suosittelemme kuntosaliryhmissä kertakäyttökäsineiden käyttöä.

830158 Vesitreeni

Lieksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

To 19.30–20.15

15.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023

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. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, myös tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830160 Syvävesijumppa / vesijuoksu

Lieksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

Ti 19.30–20.15

13.9.–13.12.2022, 9.1.–11.4.2023

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.

830181 Liikuntapassi

Useita toimipaikkoja

12.9.–31.12.2022, 1.1.–30.4.2023

Tunteja 30

41,00 €

Liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kymmeneen eri liikuntalajiin, jotka ovat: jooga (alkeet ja jatko maanantaisin, seniorijooga torstaisin), HIIT, kahvakuula, kehonhuolto (ei etäkehonhuolto), kuntoliikunta, pilates, kuntosali, FasciaMethod®, vesiliikunta ja zumba. Samaan liikuntalajiin voit osallistua enintään 5 kertaa, ja osallistumiskertoja on enintään 30. Passiin kerääät osallistumisleimat käymistäsi ryhmistä. Liikuntapassi on voimassa koko lukuvuoden ajan. Passia paljon käyttäville tarjolla lisäliikuntapassi kevätlukukaudelle (oma kurssi), joka on voimassa tammikuusta elokuuhun. Katso liikuntaryhmien kurssikuvaukset, ajankohdat ja paikat kurssiohjelmasta.

Tarkista kurssin mahdolliset aikataulumuutokset ennen liikuntatunnille tuloa opiston sähköisen kurssijärjestelmän kurssikohtaisesta kalenterista, joka avautuu klikkaamalla lukukausilinkkiä. 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.

830182 Lisäliikuntapassi

Useita toimipaikkoja

9.1.–31.8.2023

Tunteja 30

41,00 €

Lisäliikuntapassi on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat käyttäneet loppuun ensimmäisen liikuntapassin, mutta haluavat jatkaa kansalaisopiston ryhmissä keväällä ja kesällä (esim. kesäzumbassa). Lisäpassin käyttäjä voi osallistua samoihin liikuntalajiin kuin varsinaisessa liikuntapassissa. Samaan liikuntalajiin voit osallistua enintään 5 kertaa, ja osallistumiskertoja on enintään 30. Lisäliikuntapassi on voimassa kevätlukukauden ajan tammikuusta elokuuhun. HUOM! Passi tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110323 Akryyli- ja öljyvärimaalauksen alkeet

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

8.–9.10.2022

Tunteja 16

35,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla tutustutaan akryyli- ja öljyvärimaalaukseen. Käymme läpi perusasiat tarvittavista työvälineistä värien sekoittamiseen. Mukaan oma maalaus pohja, siveltimiä ja akryyli- ja/tai öljyvärit. Kurssi sopii vasta-alkajille. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko). Viimeinen ilmoittautumispäivä 30.9.

Uusi kurssi!

110325 Maalaustaiteen työpaja, syksy

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

26.–27.11.2022

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 maalaus pohjia. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko). Viimeinen ilmoittautumispäivä 18.11.

110327 Maalaustaiteen työpaja, kevät

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

18.–19.3.2023

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. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko). Viimeinen ilmoittautumispäivä 10.3.

110329 Maisemamaalaus, kevät

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

6.–7.5.2023

Tunteja 16

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 maalauspohjia. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko). Viimeinen ilmoittautumispäivä 28.4.

110335 Kuvataide

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

Ke 18.30–20.45

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

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 akryylivärimaalauksesta sekä akvarellimaalauksesta ja piirtämisen eri mahdollisuuksista. Keväällä järjestetään yhteinen opiskelijatöiden näyttely, johon osallistuminen on vapaaehtoista.

110350 Kuvataiteen perusteet

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

To 15.00–16.30

15.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Kuvataidekurssi aikuisopiskelijoille. 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. Keväällä järjestetään yhteinen oppilastöiden näyttely, johon osallistuminen on vapaaehtoista.

110360 Kuvataiteen työpaja nuorille

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

Ke 16.00–17.30

14.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Nuorten taideopetusryhmä 10–18-vuotiaille. Kuvataiteen perusopinnot vapaavalintaisilla tekniikoilla. Ei materiaalimaksua.

110362 Taideopetus / Lapsi & aikuinen

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

To 16.30–18.00

15.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Muotoilija Airi Ikonen

Kuvataiteen tekemisen perusryhmä 3-vuotiaista lapsista alkaen. Lapsi ja aikuinen molemmat ilmoittautuvat erikseen ja molemmat maksavat kurssimaksun. Omatoiminen, itsenäiseen työskentelyyn kykenevä lapsi voi yksinkin osallistua/ilmoittautua. Ei materiaalimaksua.

110364 Keramiikan perusteet

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

To 18.15–20.30

15.9.–8.12.2022

Tunteja 36

41,00 €

Muotoilija Airi Ikonen

Keramiikan perustekniikoita aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kurssilla tehdään vapaavalintaisia esineitä ja taideteoksia kurssilaisten toiveiden mukaan. Materiaalimaksu 5 eur/henkilö.

Uusi kurssi!

119800 Posliininmaalaus

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ke 14.00–16.15

21.9.–16.11.2022, 18.1.–22.3.2023

Tunteja 51 Tunteja 24 sl, 27 kl

70,00 € (35,00 €, 35,00 €)

Sirpa Kärkkäinen

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

KOTITALOUS

810200 Trendiä pöytään

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

Ke 17.00–20.00

14.9.–26.10.2022

Tunteja 24

35,00 €

Restonomi Arto Hiltunen

Kurssilla kokataan mutkattomaan kotiruokatyyliin tämän hetken trendiruokia ympäri maapallon, mm. sushia ja hatsapureja. Kuusi kokoontumista. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu 10 €/kerta, joka maksetaan opettajalle. Viimeinen ilmoittautumispäivä 7.9.

Uusi kurssi!

LUONTO

410200 Missä korpi, siellä korppi

Keskuskoulu, luokka 316, A-rakennus, Koulukatu 16

Ke 18.00–19.30, La 10.00–13.00

14.9.–1.10.2022

Tunteja 12

20,00 €

Jukka Heikkinen

Linnut harrastuksena ja lintujen tunnistaminen. Opi tuntemaan yleisimmät suomalaiset lintulajit. Kaksi tapaamista luokassa keskiviikkoiltoina 14.9 ja 21.9. ja kaksi maastoretkeä lauantapäivinä 24.9. ja 1.10. Retkipäivämäärissä tarvittaessa säävaraus.

Uusi kurssi!

TURVALLISUUS

999910 Kodin turvallisuutta, ryhmä A

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

To 17.00–19.15

15.–22.9.2022

Tunteja 6

20,00 €

FM Pasi Karonen

Turvallisuusajattelun kehittämistä jokapäiväisessä lähiympäristössä: riskiarviointi, varautuminen häiriötilanteisiin, paloturvallisuus, pelastussuunnitelma, tietoturvallisuus, tiedonkulku ja lähdekritiikki. Kaksi keskiviikkoiltaa. Aihepiiriin kuuluvat luontevasti myös ensiaputaidot, joiden hankkimiseksi tai kertaamiseksi voi ilmoittautua vaikka erilliselle ensiapu 1 -kurssille 1.– 2.10. tai hätäensiapukurssille 21.1.2023.

999920 Kodin turvallisuutta, ryhmä B

Rantalan koulu, atk-luokka, Rantalantie 4

La 10.00–15.20

24.9.2022

Tunteja 6

20,00 €

FM Pasi Karonen

Sama sisältö, kuin Kodin turvallisuutta, ryhmä A -kurssilla.

Oppimisen iloa

lukuvuodelle 2022-2023!

KANSALAIPOISTON KURSSI-INFO JA LIIKUNNAN NÄYTTÖTUNNIT

KULTUURIKESKUKSESSA (Pielisentie 9–11) KE 24.8.

Kurssitoiminta käynnistyy 12.9.2022, ilmoittautuminen kursseille alkaa pe 26.8. Ennen sitä sinulla on mahdollisuus kysyä kursseista infotilaisuudessa ja kokeilla uusia liikuntaryhmiä monitoimisalissa.

OPINTONEUVONTAA AULASSA klo 16.00–18.00

- tule keskustelemaan sinulle sopivasta harrastuksesta
- nouda oma paperinen opetusohjelma
- tutustu kielikurssien oppikirjoihin ja kysy sopivan kielitason ryhmästä
- kokeile Teams-etäopetusohjelmaa omalla älypuhelimella tai tabletilla
- vinkkaa uusia kurssi-ideoita

LIIKUNNAN NÄYTTÖTUNNIT MONITOIMISALISSA

klo 16.20–16.40	Qi gong
klo 16.40–17.00	Pilates
klo 17.00–17.20	FasciaMethod
klo 17.20–17.40	Itämainen tanssi
klo 17.40–18.00	Touhutunti
klo 18.00–18.20	HIIT
klo 18.20–18.40	Kahvakuula
klo 18.40–19.00	High Heels Dance



Näyttötunneille vapaa pääsy. Jumppavarusteet ja jumppamatto mukaan. Muistathan turvavälit ja käsihygienian.