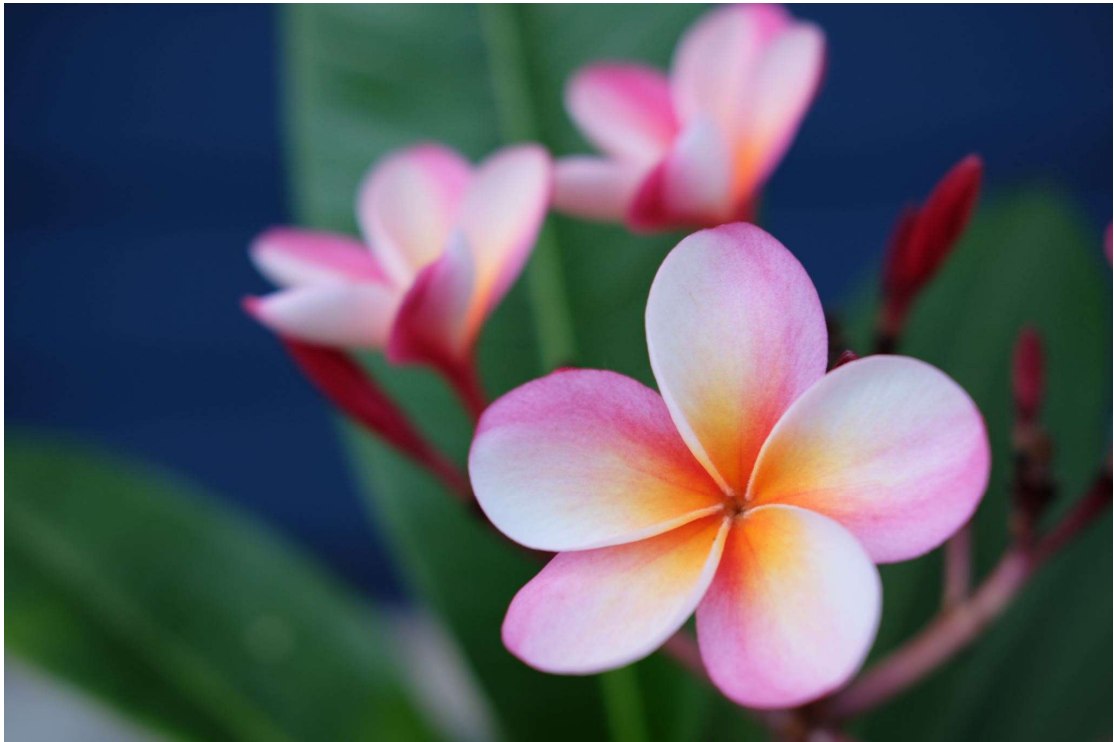


Lieksan
kansalaisopisto
OPETUSOHJELMA
2025-2026



LIEKSA

Sisällysluettelo

Kansalaisopiston ohjeet	2
Opiston yhteystiedot	4
Yleisöluennot	5
Historia ja yhteiskunta	6
Terveydenhoito ja hyvinvointi	7
Musiikki	9
Kyläryhmät musiikki	12
Kielet	13
Tietotekniikka	17
Esittävä taide ja kirjallisuus	18
Käden taidot	19
Tanssi ja liikunta	23
Kehonhuoltoa ja kuntoliikuntaa	24
Kyläryhmät liikunta	31
Kuvataiteet ja muotoilu	32

Tervetuloa Lieksan kansalaisopiston kursseille!

LIEKSAN KANSALAI SOPISTON OHJEET 2025-2026

Syyslukukausi 15.9.–14.12.2025 (syysloma vko 42)

Kevätlukukausi 7.1.-15.4.2026 (talviloma vk 10)

Lomaviikolla ja arkipyhinä ei ole kokoontumisia, ellei ole toisin sovittu.

Ilmoittautuminen

Alkaa verkossa pe 29.8.2025 klo 17.00 <https://uusi.opistopalvelut.fi/lieksa>

Puhelimitse ma 1.9.2025 numeroon 040 1044 106 (arkisin klo 9–15).

Kaupungin yhteispalvelupisteen asiakaspääte käytettävissä

ma 01.09.2025 alkaen, Pielisentie 9 (arkisin klo 9–15).

Ilmoittautuminen verkossa:

- Etsi haluamasi kurssi ja lisää se ostoskoriin
- Mene ostoskoriin ja kirjaa osallistujan tiedot (myös maksajan tiedot, mikäli kurssimaksun maksaja on joku muu)
- Lue ohjeet ja 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, lähetämme sinulle laskun postitse)

Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan kurssimaksun. Ryhmiin on ilmoittauduttava ennakoon. Tee ilmoittautuminen huolellisesti loppuun saakka ja tarkista, että yhteystietosi ovat oikein. Etäkursseja, kurssimuutoksia ja asiakaspalvelun viestintää varten ilmoitathan myös sähköpostiosoitteesi. Syksyllä ilmoittauduit kurssille KOKO LUKUVUODEKSI 2025-2026 mikäli kurssilla on näkyvissä sekä syksyn että kevään päivämäärät. Jatkaessasi keväällä samalla kurssilla sinun ei tarvitse vuoden vaihteessa ilmoittautua uudelleen. *Kevätlukukauden peruminen on mahdollista 30.11.25 mennessä, katso lisää ohjeita kohdasta **perumisehdot**.*

Kurssimaksun maksaminen

1) Verkkoilmoittautumisen yhteydessä voit maksaa kurssin suoraan verkkopankin kautta. Verkkomaksun yhteydessä voit valita myös Smartum/epassi -etuudella maksun (Smartum-etuus käy pelkästään liikuntakursseille, ePassi-etuus käy sekä liikunta- että kulttuurikursseille).

Mikäli et maksa verkossa tai maksulinkin välityksellä, lähetämme sinulle paperilaskun postitse. Koko lukuvuoden kestävät kurssit laskutetaan kahdessa erässä (1. erä syksyllä ja 2. erä keväällä).

2) Työttömyysetuuteen, maahanmuuttajaetuuteen tai kaupungin henkilöstön virkistysmäärärahaan oikeuttavilla kursseilla: ilmoita osallistumisesi näille kursseille kansalaisopiston toimistoon, älä maksa niitä ilmoittautumisen yhteydessä verkossa.

Huomioithan, että opiskelijana hankit ja kustannat itse oppimateriaalit.

Kurssin alkaminen

Ilmoittautumisjärjestelmä kertoo, oletko päässyt kurssille eikä erillistä kutsua lähetetä. Mikäli ryhmässä on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vähintään 6 opiskelijaa, toiminta alkaa ja ryhmä työskentelee lukukauden loppuun. Otamme sinuun yhteyttä, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelijapaikan varasijalta (varmista, että yhteystietosi on oikein ilmoitettu).

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.

Tiedotus ja tietojenkeruu

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Kurssin kokoontumiskertojen muutoksista tiedotamme ryhmittäin tekstiviestillä. Kurssiohjelmasta tiedotamme internetissä ja kansalaisopiston Facebookissa. Ilmoittautumisen yhteydessä kerätään henkilötietoja (henkilörekisteri). Tietoja kerätään opiskelijoiden identifioimiseksi ja laskutusta varten eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Alennukset

Työttömät

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 ota enää vastaan työttömyyden todistamista, vaan olet velvollinen maksamaan laskun. Oikeus todennetaan kaupungin yhteispalvelupisteessä, Pielisentie 9, TE-toimiston voimassa olevalla asiakaskortilla tai internetistä tulostettavalla todistuksella työnhausta.

Maahanmuuttajat

Lieksassa kirjoilla oleva maahanmuuttaja on oikeutettu maksuttomaan opiskeluun: opintosetelit 2 kpl syyskaudella 2025. Etuus tulee osoittaa KAHDEN viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Jos olet jo saanut laskun, emme ota enää vastaan etuuden todistamista, vaan olet velvollinen maksamaan laskun. Opintoseteleitä saat kaupungin yhteispalvelupisteessä, Pielisentie 9 tai kotouttamiskoordinaattorilta. Työtön maahanmuuttaja on oikeutettu ensisijaisesti maahanmuuttajan opintoseteliin. Seteli korvaa vain kurssimaksun, ei materiaali ym. maksuja.

Kaupungin henkilöstö

Virkistystoimintaan suunnatun määrärahan käytön ohjeet ovat kaupungin intranet Woorumissa / Henkilöstö etuudet.

Perumisehdot ja muu info

Voit perua kurssin maksutta viimeistään kurssin alkamista edeltävänä päivänä, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita: verkossa, puhelimitse p. 040 1044 106 tai sähköpostilla johanna.mikkonen@lieksa.fi. Mikäli perut kurssin sen jo alettua, olet velvollinen maksamaan kurssimaksun. **Kurssille tulematta jättäminen ei ole perumista.**

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

Valokuvaaminen ja videointi

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

Tietosuojaseloste on kansalaisopiston nettisivulla.

OPISTON YHTEYSTIEDOT

Toimistosihtööri	Johanna Mikkonen p. 040 1044 106
Rehtori	Asko Saarelainen p. 040 1044 111
Suunnittelijaopettaja	Inna Turpeinen p. 040 1044 108
Käyntiosoite	Kulttuurikeskus, Pielisentie 9–11, 2.krs, 81700 Lieksa (avoinna ark. klo 9.00–15.00)
Postiosoite	Kansalaisopisto, PL 41, 81701 Lieksa

etunimi.sukunimi@lieksa.fi

www.lieksa.fi/kansalaisopisto

www.facebook.com/lieksan.kansalaisopisto

YLEISÖLUENNOT

130145 Arktinen turvallisuus

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ke 24.9.2025 klo 18.00–20.15

VTT Mika Kerttunen

Uutisointi arktisen alueen turvattomuudesta käy kuumana. VTT Mika Kerttunen valottaa yleisöluennossaan, mitä pohjoisessa oikein tapahtuu - vaiko tapahtuuko mitään - ja miten kehitys voi vaikuttaa Suomen turvallisuuspoliittiseen asemaan. Tilaisuutta voi seurata suorana lähetyksenä Lieksan kaupungin Youtube-kanavalla.

130107 Riko Saatsin kirjailijavierailu

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ke 8.10.2025 klo 18.00–20.15

Kirjailija Riko Saatsi

Riko Saatsin esikoisromaani Yönistujat kertoo väkevästi rajakarjalaisesta evakkoperheestä, joka 1950-luvulla Suomessa joutuu häpeilemään kieltään, tapojaan ja uskontoaan. Kirjailijavieraksi saapuva Saatsi kertoo romaaninsa taustoista: miten kirja sai alkunsa, miksi se on kirjoitettu osin myös karjalaksi ja millä tavoin aihe on ajankohtainen juuri nyt. Kirjailijavierailu yhteistyössä Lieksan kirjaston kanssa.

130146 Työeläkejärjestelmämme – hyvää kaikille vai onko jotain muuttumassa?

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ti 4.11.2025 klo 18.00–19.30

KTM Pekka Pajamo

Suomen lakisääteinen työeläkejärjestelmä luotiin 1960-luvun alussa. Luennolla pohditaan, miten työeläkejärjestelmämme toimii, miten eläkkeemme turvataan ja miten eläketurvaamme hoidetaan. Lisäksi tutustutaan eläkesijoittamisen periaatteisiin ja siihen, miten eläkevarat on sijoitettu. Samalla luodaan lyhyt katsaus, mitä vuoden 2025 alussa sovittu eläkeuudistus tuo tullessaan. Luento sopii kaikille eläkkeistä kiinnostuneille – olipa sitten vielä työelämässä tai eläkejärjestelmän lopputuotetta, siis eläkettä nauttimassa! Pekka Pajamo on toiminut vuodesta 2012 lähtien Keskinäisen työeläkevakuutusyhtiö Varman talousjohtajana vastaten yhtiön taloushallinnosta, riskienhallinnasta, strategisesta suunnittelusta ja sisäisistä palveluista. Tilaisuutta voi seurata suorana lähetyksenä Lieksan kaupungin Youtube-kanavalla.

**Yleisöluennoille on vapaa pääsy. Tiedustelut Lieksan kansalaisopisto
asko.saarelainen@lieksa.fi tai p. 040 1044 111.**

HISTORIA JA YHTEISKUNTA

130133 Lieksan – kuvia ja tarinoita menneiltä vuosilta, osa 2

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

To 18.00–19.30 (18.9.–4.12.2025)

22,00 € / Tunteja 12

Jouko Martiskainen

Kurssilla esitellään sanoin ja kuvin Lieksan keskustan vanhoja rakennuksia. Uusia aiheita syksyn 2024 ryhmän jatkoksi. Kokoonnotumiset joka toinen viikko 18.9., 2.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12.25.

130130 Amerikan Yhdysvallat, kevät

Keskuskoulu, luokka 220, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.00–18.30 (13.1.–24.3.2026)

22,00 € / Tunteja 12

VTT, sotilasstrategian dosentti Mika Kerttunen

Mika Kerttunen luo kurssilla syväkatsauksen liittolaisemme aatteelliseen, yhteiskunnalliseen, poliittiseen ja sotilaalliseen perustaan. Ajatuksia Amerikasta, ei pelkästään Trumpista.

UUSI KURSSI!



TERVEYDENHOITO JA HYVINVOINTI

830410 Kohti terveellisempää elämää ja hyvinvointia

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.15–19.30 (3.11.–8.12.2025)

UUSI KURSSI!

22,00 € / Tunteja 12

Sairaanhoitaja (AMK) Hanna Leinonen

Tule mukaan matkalle kohti parempaa terveyttä ja hyvinvointia! Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tarkastella omia elintapojaan ja oppia huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään paremmin. Kurssin aikana käsittelemme erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia aiheita, kuten ruokavalio, uni, liikunta ja stressin säätely. Kurssilla käydään läpi esimerkiksi, miten ehkäistä tai hoitaa tiettyjä yleisempiä sairauksia kuten (esi)diabetesta ja kolesterolia omilla arjen valinnoilla. Saat kurssilta tukea ja ohjausta omien muutosta vaativien tottumusten muokkaamiseen pienin ja toteutettavin askelin. Mukaan tarvitset muistiinpanovälineet. Kokoontumiset 3.11., 10.11., 24.11. ja 8.12.

830411 Varaudu vanhuuteen

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

Ke 17.30–19.45 (17.9.–8.10.2025)

UUSI KURSSI!

22,00 € / Tunteja 12

Tiina-Mari Kettunen

Tule mukaan ainutlaatuiselle kurssille, joka auttaa sinua valmistautumaan elämän seuraavaan vaiheeseen fiksusti ja ajoissa! Kurssi tarjoaa selkeät työkalut ja konkreettisia vinkkejä siihen, miten voit varautua vanhuuteen taloudellisesti, henkisesti ja käytännön tasolla. Kurssin kuuden kerran aikana käsittelemme taloutta, asumista, terveyttä, mielekästä elämää ja tärkeitä asiakirjoja kuten hoitotahto ja edunvalvontavaltuutus. Kurssi pohjautuu Vanhustyönkeskusliiton Varaudu vanhuuteen -materiaaleihin. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat ottaa aktiivisen roolin oman ikääntymisen suunnittelussa – olitpa jo eläkkeellä tai lähestymässä sitä. Erityisesti kurssi sopii +50-vuotiaille. Ota ohjat omiin käsiisi – varaudu vanhuuteen ajoissa. Viimeinen ilmoittautumispäivä 15.9.25

830401 Rentoutumistaitoja ja sointukylpyjä

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Su 17.45–19.00 (21.9.–14.12.2025)

UUSI KURSSI!

39,00 € / Tunteja 20

Rentoutusohjaaja Hanna Leinonen

Tällä kurssilla pääset kokeilemaan erilaisia rentoutumiskeinoja, jotka auttavat sinua päästämään irti kehon jännitystiloihin, rauhoittavat mieltä ja auttavat palautumisessa. Opit harjoitteita, joita voit tehdä myös kotona tai vaikkapa työpäivän aikana. Rentoutumistaitojen säännöllinen harjoittaminen auttaa vähentämään stressiä ja kehon stressireaktioita, purkamaan lihasjännityksiä ja niistä johtuvia kiputiloja, parantamaan keskittymistä sekä unen laatua. Harjoituksina käytämme erilaisia hengitys-, mielikuva- ja mindfulness-rentoutuksia sekä rentouttavia kehollisia harjoitteita. Jokaiseen tuntiin kuuluu myös

sointukylpyrentoutus äänimaljoilla, joiden ääniaallot ja värähtelyt syvärentouttavat. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Harjoitukset tehdään istuen tai makuuasennossa, joten tarvittavat mukavat vaatteet, alustan ja halutessasi ohuen tyynyn pään alle ja viltin lämmikkeeksi. Tukeva tyyny tai bolsteri voi auttaa mukavan istuma-asennon löytämisessä lattialla. HUOM! Äänimaljarentoutusta ei suositella vaikeahoitoista migreeniä, epilepsiaa tai sydänsairautta (esim. tahdistin) sairastaville.

830200 SPR-ensiapukurssi EA 1® yhdistelmäkoulutus

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

La 25.10.2025 klo 9.00–15.00

74,00 € / Tunteja 8

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 kertauskurssin kortin voimassaoloaikana. **Yhdistelmäkoulutuksessa teoriaosuus suoritetaan verkossa ennen lähiopetuspäivää, saat linkin oppimateriaaleihin ilmoittautumisen jälkeen toimistosta.** Kurssimaksu sisältää Punaisen Ristin koulutuslisenssimaksun. Sähköisen suoritusrekisterin takia jokaisella tulee olla oma sähköpostiosoite. Viimeinen ilmoittautumispäivä 10.10.25.

830210 SPR-hätäensiapu- ja -kertauskurssi 8 t® yhdistelmäkoulutus, kevät

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

La 28.3.2026 klo 9.00–13.00

59,00 € / Tunteja 5

ETK, ensiavun- ja terveystiedon kouluttaja Niina Meriläinen

Yhdistelmäkoulutuksessa teoriaosuus verkko-opiskeluna ennen lähiopetusta, saat linkin oppimateriaaleihin ilmoittautumisen jälkeen toimistosta. Tavoite: antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun ja sairaskohtauksiin, sekä antaa tietoa terveydestä ja sen edistämisestä. Kurssi käy hätäensiapukurssina niille, joilla ei ole voimassa olevaa kurssitodistusta. Tällaisella kertauskurssilla voi myös jatkaa yhtä hyvin joko EA1® tai EA2® kortin voimassaoloa, mutta vain yhden kerran kumpaakin. Kurssimaksu sisältää Punaisen Ristin koulutuslisenssimaksun. Sähköisen suoritusrekisterin takia jokaisella tulee olla oma sähköpostiosoite. Viimeinen ilmoittautumispäivä 13.3.26.



MUSIIKKI

110110 Korvattomien lauluryhmä

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ke 16.30–18.45 (17.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026)

90,00 € (45,00 €, 45,00 €) / Tunteja 75 (syksy 36, kevät 39)

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 yksiäänisiä lauluja. Kauden teemana on "miehen elämä". Tiedustelut Riitta Lehtimäki, puh. 0400 501788.

110115 Lauletaan yhdessä

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

To 12.30–14.00 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

KM Heidi Kansala

Kursilla opetellaan vapaamuotoista yhteislaulua, jossa otetaan huomioon ryhmän toiveet ja mieltymykset. Tunnin aluksi äänenhuoltoa ja äänen avaus, jonka jälkeen yksiäänistä yhteislaulua. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden laulamiseen rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä.

110155 Kamariorkesteri Brahean jouset

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

La 14.00–17.15 (20.9.–29.11.2025)

39,00 € / Tunteja 24

Viulunsoiton opettaja Maria Pyykkö

Yhteissoittoa kamariorkesterin kokoonpanossa. Ryhmään osallistuminen edellyttää aiempaa yhteissoittokokemusta ja esiintymisiä. Kokoontumiset 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.25.

110158 Lieksan Mieslaulajat

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ti 14.45–16.15 (16.9.–9.12.2025, 6.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Muusikko Kari Hämynen

Kaksi- ja kolmiäänisiä kuoro- ja stemmalauluja sekä esiintymisiä.

110161 Sekakuoro Pielisen laulu

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.00–19.15 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

90,00 € (45,00 €, 45,00 €) / Tunteja 75 (syksy 36, kevät 39)

Muusikko Kari Hämynen

Kansanmusiikkia ja viihdemusiikkia sekakuorolle. Laulutekniikkaa ja hengitysharjoituksia sekä esiintymisiä. Uusia laulajia mahtuu mukaan (äänentarkastus).

110170 Harmonikka yhteissoitto

Keskuskoulu, musiikkiluokka 126, A-rakennus, Koulukatu 16

To 17.30–19.45 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

90,00 € (45,00 €, 45,00 €) / Tunteja 75 (syksy 36, kevät 39)

Harmonikkapedagogi Aki Hietala

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

110178 Pelimannit

Keskuskoulu, musiikkiluokka 126, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 15.15–16.45 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Muusikko Kari Hämynen

Tanssimusiikkia soittava ryhmä.

110179 Pop Up -musiikkia

Brahea-kampus, musiikkiluokka (puurakennus), Kuhmonkatu 30

Ti 16.30–18.45 (16.9.–14.12.2025)

45,00 € / Tunteja 36

Muusikko Kari Hämynen

Poppia ja iskelmää soittava ja laulava ryhmä, jossa harjoitellaan bändisoittoa ja stemmalaulua. Soittajien kokoonpano tarkastetaan ensimmäisessä kokoontumisessa.

110180 Puhallinorkesteri Pielinen

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ma 17.00–18.30 (15.9.–15.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

90,00 € (45,00 €, 45,00 €) / Tunteja 75 (syksy 36, kevät 39)

Kapellimestari Juha Tiensuu

Puhallinorkesteri Pielinen tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden musiikin harrastajille kehittää taitojaan osana innostavaa ja yhteisöllistä ympäristöä. Olitpa uusi tai kokenut puhallin- tai lyömäsoittaja, tervetuloa oppimaan yhteissoittamisen taitoja ja saamaan arvokasta esiintymiskokemusta. Osallistuminen vaatii vain perussoittotaidot ja nuotinlukukyvyn sekä iloisen ja avoimen asenteen. Harjoitukset Brahe-salissa ja musiikkiopistossa.

110190 Biisintekoviikonloppu

Brahea-kampus, musiikkiluokka (puurakennus), Kuhmonkatu 30

La 11.00–14.00, Su 11.00–14.00 (11.–26.10.2025)

39,00 € / Tunteja 16

Musiikkipedagogi (AMK) Tapio Nykänen

Kurssilla opiskellaan ja kehitetään taitoja tehdä biisejä sävellyksen, tekstin, soinnutuksen, rytmiiikan ja sovittamisen näkökulmasta. Aikaisempaa osaamista biisinteosta tai musiikin teoriasta ei tarvitse olla ja kurssi sopii kaikenikäisille. Edellisten kertojen osallistujien kokemuksia hyödynnetään jokaiselle sopivien biisintekotapojen löytämisessä. Palaute ja ideat – sekä toisilta kurssilaisilta että opettajalta – auttavat omien ideoiden peilaamisessa. Biisin eri rakennuspalikoista erityistä huomiota kiinnitetään melodiaan, harmoniaan ja grooveen. Mitä työkaluja melodian säveltämisessä voi käyttää, miten harmonisia kaavoja voi hyödyntää oman biisinsä soinnutuksessa ja mistä groove koostuu. Omia tapoja kirjoittaa tekstejä kehitetään erilaisten harjoitusten kautta ja analysoimalla yhdessä mestareiden lyriikoita. Keskeisiä asioita tiivistävää kirjallista materiaalia levyesimerkkeineen on tarjolla kurssilaisten tarpeiden mukaan. Kokoontumiset 11.–12.10. ja 25.–26.10.2025.

110193 Kirsikodin bändikurssi

Kirsikoti, Saarivaarantie 48

La 10.00–15.00, Su 10.00–14.00 (20.9.–14.12.2025)

45,00 € / Tunteja 36

Musiikkipedagogi (AMK) Tapio Nykänen

Musiikin opetusta ryhmässä. Kurssilla opiskellaan rytmiiikkaa, laulua ja bändisoittoa, tuetaan luovuuden kehittymistä sekä musiikin yhdistämistä muihin taiteenlajeihin. Kirsikodin toiminnan hengen mukaisesti tehdään harjoituksia, joissa tuetaan ryhmäytymistä ja positiivisen palautteen antamista.

110195 Teeritien musiikkiryhmä

Teeritien palvelukoti, Teeritie 1

Ti 14.00–15.00 (21.8.–16.12.2025, 6.1.–9.6.2026)

78,00 € / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Birgit Kettunen

Lauletaan eri musiikkityylejä osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiskerran pituus 1-2 oppituntia ryhmän jaksaminen huomioiden.

110198 Topalin musiikkiryhmä

Siun Soten Toukolan päivätoiminnot, Kuhmonkatu 32

Ti 11.45–13.00 (9.9.–16.12.2025, 6.1.–5.5.2026)

78,00 € / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Birgit Kettunen

Lauletaan eri musiikkityylejä osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiskerran pituus 1-2 oppituntia ryhmän jaksaminen huomioiden.

Kyläryhmät musiikki:**110111 Lauluryhmä Virta**

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Su 15.00–16.30 (Alkaen 21.9.2025)**UUSI KURSSI!**

22,00 € / Tunteja 12

Musiikin maisteri Riitta Lehtimäki

Rentoa yhdessä laulamista ja äänenhuoltoa. Lähdetään liikkeelle yksinäisyydestä. Ohjelma mietitään yhdessä. Ensimmäinen kokoontuminen Kolin koululla 21.9. klo 15.00. Syksyn muista kokoontumisista sovitaan ensimmäisellä kerralla.

110144 Laulu- ja soittoryhmä Sointuset

Viekin seurakuntatalo, Kannelkoskentie 9a

Pe 15.30–17.45 (19.9.–14.12.2025, 8.1.–10.4.2026)

90,00 € (45,00 €, 45,00 €) / Tunteja 75 (syksy 36, kevät 39)

Muusikko Kari Hämynen

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

110154 Kyläkuoro Kolibri

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 19.10–20.40 (16.9.–14.12.2025, 6.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Markus Kallies

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



KIELET

120111 Suomen mestari 2

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

Ma 18.15–19.45, Ke 18.15–19.45 (15.9.–11.12.2025, 5.1.–16.4.2026)

102,00 € (51,00 €, 51,00 €) / Tunteja 100 (syksy 48, kevät 52)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A1. Kurssi kahdesti viikossa maanantaisin ja keskiviikkoisin. Kurssi sopii noin vuoden suomea opiskelleille. Harjoitteleme arkipäivään liittyviä tilanteita, joiden aiheina ovat harrastukset, luonto, matkailu, terveys, koulutus, työelämä ja juhlaperinteet. Opiskelemme sanastoa ja harjoitteleme verbejä eri aikamuodoissa sekä nominien taivutusta yksikössä ja monikossa. Oppikirja: Suomen mestari 2, uusi painos. Syysloma vk 43.

120127 Suomen aktivointikurssi, kevät

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

Ma 18.15–20.30, To 17.30–19.15 (20.4.–11.6.2026)

51,00€ / Tunteja 45

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Kurssi kahdesti viikossa maanantaisin ja torstaisin. 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 mm. esittäytyminen, omasta kodista, arkipäivästä ja harrastuksista kertominen, erilaiset asiointitilanteet sekä työnhaku. Opettajan omat materiaalit.

120303 Englannin alkeet venäjänkielisille - Начальный английский для русскоязычных

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

To 16.30–18.00 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

UUSI KURSSI!

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. Oppimateriaali sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Syysloma vk 43. 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. Осенние каникулы 23.10 (неделя 43).

120330 Everyday English 4

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

Ke 16.30–18.00 (17.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Sopii kansalaisopistossa kieltä noin 5 vuotta opiskelleille tai kertaajille.

Kurssilla harjoitellaan arkipäivän sanastoa ja keskusteluja, kerrataan ja vahvistetaan kielen rakenteiden hallintaa sekä tutustutaan englanninkielisten maiden kulttuuriin käytännönläheisessä kontekstissa. Aihepiireinä ovat mm. tutustuminen uusiin ihmisiin, ulkona syöminen, kodin kunnostaminen ja lentomatrustaminen. Oppikirja: Everyday English 4, Finn Lectura. Aloitamme Everyday English 3 -kirjan asioiden kertauksella. Syysloma vk 43.

120365 English conversation - Englannin keskustelukurssi

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

To 18.15–19.45 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

This course (level A2-B1) is about talking, sharing, and enjoying English together. You'll chat about your own interests, everyday life, and what's happening in the world right now. The aim is to help you feel confident and speak more fluently in real-life situations. Whether you're from Finland or abroad, it's a great way to meet new people and improve your English in a relaxed atmosphere. Teaching is primarily conducted in the classroom, but it is occasionally possible to attend the course remotely via Teams if you are unable to participate in person. Autumn break is in week 43.

Tällä kurssilla (taso A2-B1) puhumme omista kiinnostuksenkohteista, arjesta ja ajankohtaisista asioista rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Askel askeleelta saat lisää itsevarmuutta puhumiseen ja käytät englantia sujuvammin. Kurssi sopii sekä suomalaisille että ulkomaalaisille – ja tarjoaa hyvän mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Opetus toteutetaan pääosin luokkaopetuksena, mutta kurssille voi ajoittain osallistua myös etäyhteydellä Teamsin kautta, jos olet estynyt osallistumasta paikan päällä. Syysloma vk 43.

На этом разговорном курсе английского (уровень A2-B1) мы беседуем о своих интересах, жизни и новостях. По ходу курса вы станете более уверенно и свободно говорить по-английски. Курс подходит и финнам, и иностранцам, а также даёт отличную возможность завести новых друзей. Обучение проводится преимущественно в классе, но иногда есть возможность присоединиться к курсу дистанционно через Teams, если вы не можете присутствовать лично. Осенние каникулы на неделе 43.

120340 Englannin virkistys, päiväryhmä

Pielisen Karjalan musiikkiopisto, teorialuokka, Koski-Jaakonkatu 4

Ti 12.00–13.30 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Taso B1-B2. Tule virkistämään ja kehittämään puhe- ja kuuntelutaitojasi rennossa ja mukavassa ilmapiirissä! Kurssilla laajennetaan sanavarastoa, kerrataan kielen rakenteita, tehdään kuunteluharjoituksia ja keskustellaan pienryhmissä. Kurssin aihepiireinä ovat työelämä, kansalaisaktiivisuus, luonto ja luontoaktiviteetit. Oppikirja: Stepping Stones 2, kpl. 6-8. Alussa kappaleiden 1-5 lyhyt kertaus. Uudet opiskelijat voivat lainata kirjan kirjastosta tai opettajalta. Syysloma vk 43.

120410 Vetristä saksantaitojasi

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

Ke 18.00–19.30 (17.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

FM Niina Kärkkäinen

Paranna saksankielen taitojasi ja herätä aiemmat opintosi eloon uuden oppimateriaalin avulla! Kurssi sopii saksaa ”joskus” opiskelleille. Kerrataan ja opitaan uutta yhdessä! Aiheina maantuntemus, pyöräily Elbellä, München, Wien ja kieliopissa mm. sivulauseita. Oppikirja: Angenehm, Finn Lectura Otava. Ensimmäiset opetusviikot kampuksen luokassa 1.93 (tiilirakennus, C-ovi), myöhemmin luokassa 2.114 (puurakennus, B-ovi).

120501 Ranskan alkeet 3

Keskuskoulu, luokka 219, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.00–18.30 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

FK Kristiina Sotiriou

Rauhallisesti etenevä kurssi sopii ranskaa vähintään vuoden lukeneille ja kertaajille. Kurssi keskittyy lauseitten rakentamiseen etenkin puhumalla, oppainamme myös pikku laulut ja iskelmät! Jatkamme CHEZ OLIVIER -oppikirjaamme (2.-4. painos) kappaleesta 9 eteenpäin sukeltaen arki- ja matkailuranskaan. Tervetuloa oppihuviretkelle kuvankauniiseen, mainettaan paljon yksinkertaisempaan kieleen!

120610 Tutustu ukrainan kieleen

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

To 17.30–19.00 (18.9.–11.12.2025)

39,00 € / Tunteja 24

UUSI KURSSI!

Luokanopettaja Iryna Mahelnytska

Lähtötaso 0. Tällä käytännöllisellä kurssilla tutustutaan ukrainalaisiin kirjaimiin, numeroihin ja nimiin, opetellaan tervehdyksiä ja peruskohteliaisuuksia sekä perehdytään ukrainalaiseen tapakulttuuriin natiivin opettajan johdolla. Opettajan oma materiaali.

120630 Venäjän jatkokurssi

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

Ti 17.00–18.30 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

FM, suunnitteluopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Kurssi sopii kaikille Venäjästä, sen kulttuurista ja yhteiskunnallisesta kehityksestä kiinnostuneille, joille kielen perussanasto ja -rakenteet ovat jo tuttuja. Kurssilla laajennetaan sanavarastoa, vahvistetaan kielen rakenteiden tuntemusta ja keskustelutaitoja sekä jatketaan tutustumista venäläiseen kulttuuriin, maantieteeseen, historiaan ja nykypäivään. Oppikirja: Pora! 3 kappaleesta 4 eteenpäin. Alussa kappaleiden 1-3 lyhyt kertaus. Syysloma vk 43.

129860 Kreikkaa matkailijoille

Keskuskoulu, luokka 219, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.00–18.30 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

FK Kristiina Sotiriou

Lähtötaso 0. Lähde merensiniselle, marmorinvalkealle löytöretkelle kreikan alkeisiin, monien suomenkin sanojen lähteille! Aloitamme yllättävän helposti ääntyvän kielen aivan alusta käyttäen ensiksi opettajan jakamia monisteita. Opimme haastelemaan elämäniloisten kreikkalaisten kanssa, puhelemaan hotellissa, laivassa, tavernassa, kaupoissa, ratkomme hämmästyttävän selkeän kielen palapeliä omia lauseita rakentaen, laulaen, Kreikan saaristoa ja kulttuuria tutkien.

UUSI KURSSI!



TIETOTEKNIikka

340131 Älypuhelin tutuksi, ryhmä A

Lieksan Digitupa, Pielisentie 17

Ke 11.00–13.30 (10.9.–8.10.2025)

22,00 € / Tunteja 12

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille. Kurssilla saat selkeät ohjeet älypuhelimesi perustoimintojen käyttöön. Käymme rauhallisessa tahdissa läpi esimerkiksi puhelujen, viestien ja kameran käyttöä. Voimme myös tutustua joihinkin hyödyllisiin viestintäsovelluksiin, kuten esim. WhatsAppiin. Sisältöä muokataan osallistujien tarpeiden mukaan, joten saat apua juuri sinulle tärkeisiin asioihin. Jokaisen tapaamisen aikana pidämme noin 15 minuutin tauon – halutessasi voit ottaa omat eväät mukaan. Muistathan tuoda oman älypuhelimesi kurssille, sillä käytännön harjoitukset toteutetaan opiskelijoiden omilla laitteilla. Kurssiin sisältyy neljä kokoontumista 10.9., 17.9., 24.9. ja 8.10. (ei opetusta 1.10.).

340132 Älypuhelin tutuksi, ryhmä B

Lieksan Digitupa, Pielisentie 17

Ke 11.00–13.30 (22.10.–12.11.2025)

22,00 € / Tunteja 12

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertaajille. Sama sisältö kuin kurssilla ryhmä A. Kurssiin sisältyy neljä kokoontumista 22.10., 29.10., 5.11., 12.11.25.

340135 Verkkopankin turvallinen käyttö älypuhelimella

Lieksan Digitupa, Pielisentie 17

Ke 11.00–13.30 (19.11.–10.12.2025)

22,00 € / Tunteja 12

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Kurssi sopii henkilöille, jotka hallitsevat älypuhelimien perustoiminnot, sillä käytännön harjoitukset toteutetaan opiskelijoiden omilla älylaitteilla. Osallistujilla tulee olla käytössään oman pankin myöntämät verkkopankkitunnukset. Kurssilla opiskellaan verkkopankin sujuvaa ja turvallista käyttöä. Lisäksi harjoitellaan kirjautumista arkaluontoisiin palveluihin, kuten Kelaan, TE-toimistoon, sote-palveluihin ja Verohallintoon, joissa käytetään sähköisiä tunnistautumismenetelmiä. Kurssin sisältö mukautetaan osallistujien yksilöllisiin tarpeisiin. Kurssiin sisältyy neljä viikoittaista kokoontumista. Jokaisen tapaamisen aikana pidämme noin 15 minuutin tauon – halutessasi voit tuoda omat eväät mukaan. Muistathan ottaa mukaasi oman älypuhelimesi!

UUSI KURSSI!

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110219 Impro – kohtauksia

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Pe 14.11.25 klo 18.00–21.15, **La 15.11.** klo 11.30–16.30, **Su 16.11.** klo 10.00–15.15

39,00 € / Tunteja 16

Stand up -koomikko Janne Hyttinen

Viikonlopun mittaisella improvisaatioteatterin kurssilla syvennyttään kohtaustyöskentelyn maailmaan. Viikonlopun aikana päästään tutustumaan ja työstämään elementtejä, joista toimiva improkohtaus koostuu. Kurssi soveltuu improvisaatioteatteria jo kokeilleille sekä vasta-alkajille. Viimeinen ilmoittautumispäivä 6.11.25.

130236 Lieksa kirjoittaa

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

Pe 14.11.25 klo 17.00–19.30, **La 15.11.** klo 10.00–16.15, **Su 16.11.** klo 11.00–15.45

39,00 € / Tunteja 16

Kirjailija Tuomas Lius

Lähde mukaan viikonlopun mittaiselle hyppäykselle mielikuvituksen maailmaan. Lieksa kirjoittaa on luovan kirjoittamisen kurssi, joka sopii kaikille: niin vasta-alkajille kuin kokeneemmillekin kynäikkareille. Voit tulla mukaan ilman aiempaa kokemusta kirjoittamisesta tai ottaa mukaan oman keskeneräisen tekstisi ja saada siihen uusia näkökulmia. Kurssilla yhdistyvät inspiroiva ilmapiiri, lyhyet kirjoitusharjoitukset ja napakat teoriapaketit, joissa käsitellään draaman rakennetta, henkilöhahmojen luomista ja dialogin kirjoittamista. Harjoitusten lomassa käydään myös rakentavaa ja kannustavaa palautekeskustelua, joka auttaa tekstin ja oman kirjoittajantaitosi kehittämisessä. Tärkeintä ei ole täydellisyys, vaan rohkea heittäytyminen kirjoittamisen virtaan – ja sisäisen kriitikon jättäminen kotiin viikonlopuksi. Kirjoittamaan oppii kirjoittamalla! Kurssin opettajana toimii kirjailija Tuomas Lius, joka on rakentanut uransa erityisesti jännityskirjallisuuden parissa. Viimeinen ilmoittautumispäivä 6.11.25.

130237 Kirjoita tarinoita elämäsi varrelta, kevät

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

Ti 17.00–19.15 (13.1.–24.3.2026)

39,00 € / Tunteja 30

Kirjailija Tuomas Lius

Kurssilla opetetaan ja harjoitellaan omaan henkilöhistoriaan pohjautuvien kirjoitelmien tekemistä. Elämäkertakirjoittamiseen sovelletaan fiktiokirjoittamisen työkaluja, esimerkiksi tarinan rakennetta. Osa opetuksesta etäopetuksena. Kokoontumiset 13.1.26 (Simpauttaja), 27.1. (etä), 10.2. (Simpauttaja), 24.2. (etä), 10.3. (Simpauttaja) ja 24.3. (Simpauttaja). Viimeinen ilmoittautumispäivä 9.1.26.

UUSI KURSSI!

Lieksan Teatterin mahdollisesta syksyn opetuksesta ilmoitetaan myöhemmin kansalaisopiston internet-sivuilla ja Facebookissa.

KÄDEN TAIDOT

110418 Lasitöitä tiffanytekniikalla

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 (27.–28.9. / 11.–12.10. / 25.10.2025)

45,00 € / Tunteja 40

Taide- ja sisustuslasi artesaani Pirjo Honkanen

Kurssilla valmistetaan ikkunakoristeita ja valaisimia tiffanytekniikalla.

110500 Lasimosaiikki

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 (26.10. / 8.-9.11. / 22.–23.11.2025)

45,00 € / Tunteja 40

Taide- ja sisustuslasi artesaani Pirjo Honkanen

Kurssilla tehdään lasitöitä mosaiikkitekniikalla.

110495 Nuorten kädentaitokerho

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

Ke 15.00–17.15 (17.9.–8.10.2025)

22,00 € / Tunteja 12

UUSI KURSSI!

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Nuorten kädentaitokerhossa pääset tutustumaan ja harjoittelemaan erilaisia kädentaitoja.

Kerho on suunnattu 12-18 vuotiaille nuorille. Materiaalimaksu 5€ / kerta.

110496 Lautanauhakurssi

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

Ke 17.30–19.45 (17.9.–8.10.2025)

22,00 € / Tunteja 12

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Kurssilla pääset suunnittelemaan ja valmistamaan yksilöllisen lautanauhan, esimerkiksi vyöksi tai koristenauhaksi. Kurssilla suunnitellaan nauhaan joko oma kuvio tai valitaan jokin valmiista malleista, sekä valmistetaan lautanauha. Voit käyttää omia työvälineitä ja lankoja tai voit ostaa tarvittavia materiaaleja opettajalta.

110497 Dippauskurssi

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

La 8.11.2025 klo 10.00–15.00

22,00 € / Tunteja 6

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Kurssilla voit valmistaa valotalon tai valokranssin. Materiaaleina käytetään metalliverkkoa ja metallilankoja, sekä pellavapaperista valmistettavaa dippausmassaa. Materiaalit ja

työvälineet voit ostaa kurssin opettajalta. Materiaalimaksu 10€.

110499 Pirtanauha, kevät

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

Ke 17.00–19.15 (28.1.–25.2.2026)

22,00 € / Tunteja 12

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Kurssilla voit suunnitella yksilöllisen pirtanauhan. Opit luomaan pirtanauhaloimen ja pääset alkuun pirtanauhan tekemisessä. Pirtanauhan voit suunnitella esimerkiksi vyöksi tai koristenauhaksi. Kurssilla voit käyttää omia nauhapirtoja tai voit lainata niitä opettajalta. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan.

110501 Punottu ystävännauha, kevät

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

Ke 11.2.2026 klo 17.00–20.00

Tunteja 4

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Kurssilla opit valmistamaan ystävännauhan itsellesi tai ystävällesi. Tämä on mukava tapa muistaa sinulle tärkeitä henkilöitä. Kurssilla on muutama erilainen malli, joita on mahdollista tehdä. Voit tuoda kurssille omia lankoja tai saat niitä opettajalta.

Ei kurssimaksua, ei materiaalimaksua.



114910 Puutyöt, ryhmä A

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

Ma 17.00–20.00 (15.9.–10.12.2025, 6.1.–13.4.2026)

102,00 € (51,00 €, 51,00 €) / Tunteja 100 (syksy 48, kevät 52)

Käsityön opettaja Risto Haltialahti

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

114911 Puutyöt, ryhmä B

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

Ti 17.00–20.00 (16.9.–10.12.2025, 6.1.–14.4.2026)

102,00 € (51,00 €, 51,00 €) / Tunteja 100 (syksy 48, kevät 52)

KM Jyri Sarjasto

Katso kurssikuvaus *Puutyöt, ryhmä A* kohdasta.

114921 Puutyöt, ryhmä C

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

Ke 17.00–20.00 (17.9.–10.12.2025, 7.1.–12.4.2026)

102,00 € (51,00 €, 51,00 €) / Tunteja 100 (syksy 48, kevät 52)

Puuseppä Tapio Nevalainen

Katso kurssikuvaus *Puutyöt, ryhmä A* kohdasta.

114931 Metallityöt, ryhmä A

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

Ma 17.00–20.00 (15.9.–14.12.2025, 12.1.–13.4.2026)

102,00 € (51,00 €, 51,00 €) / Tunteja 100 (syksy 48, kevät 52)

Esko Honkanen

Pienten metalliesineiden suunnittelua ja valmistusta perustyövälineillä ja perinteisillä menetelmillä. Opettaja neuvoo tarvittaessa, omat materiaalit mukaan. 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.

114941 Metallityöt, ryhmä B

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

Ti 17.00–20.00 (16.9.–10.12.2025, 6.1.–15.4.2026)

102,00 € (51,00 €, 51,00 €) / Tunteja 100 (syksy 48, kevät 52)

Esko Honkanen

Katso kurssikuvaus *Metallityöt, ryhmä A* kohdasta.

810212 Makuja maailmalta

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

To 17.00–20.00 (18.9.–5.12.2025)

39,00 € / Tunteja 24

Restonomi Arto Hiltunen

Kurssilla tehdään ruokaa nykyajan maailmankeittiöitä soveltaen. Ryhmä sopii kaiken tasoisille kokkaajille. Kokoontumiset torstaisin 18.9., 2.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.25
Lisämaksu tarvikkeista 10 €/kerta.



TANSSI JA LIIKUNTA

101520 Argentiinalainen tango, syksy

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

La 11.00–13.15 (25.10.–22.11.2025)

22,00€ / Tunteja 12

UUSI KURSSI!

Seuratanssinohjaaja Vuokko Ikonen

Kurssilla harjoitellaan argentiinalaisen tangon perusteita, tekniikkaa, liikekieltä ja peruskuvioita. Aiempaa tanssitaustaa tai lajikokemusta ei tarvita. Voit olla aloittelija tai jonkin verran lajia harrastanut.

101521 Argentiinalainen tango, kevät

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

La 11.00–13.15 (17.1.–21.2.2026)

22,00€ / Tunteja 12

Seuratanssinohjaaja Vuokko Ikonen

Sopii sekä uusille tanssijoille että syksyn kurssille osallistuneille kertaajille. Katso kurssikuvaus *Argentiinalainen tango, syksyn* kohdasta.

101523 Zumba®, ryhmä A

Lieksan liikuntahalli Liehu, kentät 1-2, Kainuuntie 7

Ti 17.45–18.45 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

KM Heidi Kansala

Zumba® on kaloreita kuluttava fitness-tanssitunti, joka saa sinut hikoilemaan, lantiosi liikkumaan ja hymyn huulillesi. Tunnilla tanssitaan sekä helppoja että sopivasti haastavia tanssiliikkeitä erilaisten latinalais- ja hittimusiikkien tahdissa. Musiikki ja energinen ilmapiiri takaavat, että pääset nauttimaan tanssin riemusta ja samalla kohentamaan kuntoasi. Tunnit soveltuvat kaiken tasoille tanssijoille. Ota vesipullo mukaasi tunnille.

101525 Zumba®, ryhmä B

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

Su 16.00–17.00 (14.9.–14.12.2025, 11.1.–19.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

KM Heidi Kansala

Katso kurssikuvaus *Zumba®, ryhmä A* kohdasta. HUOMIO! Kurssi alkaa 14.9., ei kokoontumista isänpäivänä 9.11. Syysloma 12.10. (vk 41) ja kevätloma 1.3. (vk 9).

830101 HIIT Step

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Ke 17.00–17.45 (17.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

KM Heidi Kansala

Tehokas intervallitunti, jossa vuorottelevat reippaat askelsarjat steppilaudalla ja vaihtelevat kehonpaino- sekä lihaskuntoliikkeet. Tunti kehittää voimaa, parantaa kestävyyttä ja polttaa tehokkaasti kaloreita. Sopii sinulle, joka kaipaat intensiivistä ja sykettä nostavaa treeniä!

Kehonhuoltoa ja kuntoliikuntaa:**830108 Hatha & Yin -jooga**

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.00–18.30 (15.9.–8.12.2025, 5.1.–13.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Joogaopettaja SJL Sari Parviainen

Jooga on kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä laji. Se vähentää stressiä, auttaa rentoutumaan ja hengittämään oikein, lisää keskittymiskykyä sekä parantaa kehon ja mielen tasapainoa. Rauhallisesti etenevällä tunnilla yhdistyvät hathajoogan helpot asennot ja liikesarjat sekä Yin-joogan passiiviset asennot kevyellä venytyksellä apuvälineillä tukien. Tunti sisältää lämmittelyn, erilaisia asentoja, venytyksiä, tasapainoharjoituksia, helppoja hengitysharjoituksia ja loppurentoutuksen. Tämä lempeä joogatunti sopii kaikille, myös aloittelijoille. Ota tunnille mukaan joogamatto, matala tynny ja kevyt viltti. Yin-joogassa apuvälineenä käytetään maton lisäksi bolsteria ja joogatiilejä, joita voidaan korvata rullatulla viltillä ja tynnyillä. HUOMIO! Syysloma viikolla 48. Kevätlukukausi alkaa 5.1.2026. Talviloman ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

830404 Lempeä Flow-jooga

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Ke 18.15–19.30 (17.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 42 (syksy 20, kevät 22)

Hanna Leinonen

Tunnilla keskitytään rauhallisessa tahdissa tehtäviin dynaamisiin liikesarjoihin, jotka vahvistavat, avaavat ja tasapainottavat kehoa. Tunnilla on tarkoitus liikkua omaa kehoa kuunnellen ja kehon rajoja kunnioittaen, jolloin vahvistetaan myös omaa kehotuntemusta. Flow-tyyli tarkoittaa liikkeiden yhdistämistä omaan hengitysrhythmiin, jolloin liikkeet virtaavat sujuvasti asennosta toiseen hengityksen saattamana. Tunti parantaa kehon linjauksia, lisää tietoisuutta omista tuntemuksista ja hengityksestä sekä rauhoittaa kehoa ja mieltä. Tunnit alkavat ja loppuvat rentoutuksella, joka auttaa rauhoittumaan ja virittää mielen ja hengityksen keskinäiseen yhteyteen. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita, ryhmä alkaa alkeista ja harjoituksia syvennetään vähitellen. Mukaan tarvitset mukavat, joustavat vaatteet, jumppamaton ja viltin rentoutushetkiä varten. Huom! Opettaja täydentää

UUSI KURSSI!

parhaillaan joogaohjaajan opintojaan.

830112 Jooga, jatko

Rantalankoulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ma 18.00–19.30 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Joogaohjaaja Sirkka Kiiskinen

Kurssi niille, jotka ovat jo tutustuneet joogan alkeisiin ja haluavat syventää osaamistaan. Tunnilla vuorottelemme hathajoogan ja kundalinijoogan harjoitusten välillä, mikä tarjoaa monipuolisen ja tasapainoisen harjoituskokonaisuuden. Tunti päättyy rauhoittavaan loppuhiljentymiseen, joka auttaa sinua rentoutumaan ja ylläpitämään sisäistä tasapainoa. Joogamatto ja joustava vaatetus mukaan.

830144 FasciaMethod®

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

To 17.20–18.20 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

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

830146 Pilates

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

To 18.30–19.30 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

Pilates on klassinen kehonhallintamenetelmä, joka kehittää keskivartalon syviä lihaksia sekä lisää koordinaatiokykyä, selän hyvinvointia ja nivelten liikkuvuutta. Pilateksen avulla on mahdollista korjata ryhtivirheitä, mutta se edellyttää sitoutumista ja säännöllistä harjoittelua. Tunnilla käytetään välineenä myös palloa ja rullaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pilatesta jo harrastaneille. Osallistuminen ensimmäiselle tunnille on suotavaa, koska silloin käydään läpi tarkemmat lihasryhmät, hengitystekniikka ja muut tärkeät asiat, joihin pilates-menetelmä perustuu. Oma patja mukaan.

830148 Seniori FasciaMethod® & Pilates

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ma 10.45–11.45 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

Tällä kurssilla yhdistetään molempien liikuntamuotojen parhaat harjoitukset. Teemme vuoroviikoin kehoa ja lihaskalvoja avaavia FasciaMethodin liikkeitä sekä keskivartaloa vahvistavia pilateksen venytys-, voima- ja hengitysharjoitteita. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kehon avautuvan ja lihaskipujen helpottuvan, erityisesti selkävaivoista kärsiville. Harjoittelussa edetään ryhmän toiveiden mukaan. Oma matto ja pieni tynny mukaan.

830150 Senioripilates, jatko

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ma 12.00–13.00 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Fysioterapeutti Aino Mitrinen

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 (13.9.–13.12.2025, 10.1.–18.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 50 (syksy 24, kevät 26)

Tuulikki Meriaho

Qi Gong – kiinalainen aamuvoimistelu sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Se on perinteinen liikuntalaji, joka parantaa hapenottokykyä, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Harjoitukset lisäävät elinvoimaa sekä vahvistavat fyysistä tasapainoa ja henkistä hyvinvointia. Kurssi alkaa 13.9. Kokoonnumme syyslomaviikolla 42, mutta ei pyhäinpäivänä 1.11. Keväällä tauko talvilomaviikolla 10 ja pääsiäisenä.

830189 Asahi

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 18.15–19.00 (16.9.–9.12.2025, 8.1.–14.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

Asahi-ohjaaja Marjo Räsänen

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka perustuu länsimaiseen lääketieteeseen ja sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Yksinkertaisista mutta kokonaisvaltaisista liikkeistä koostuva Asahi-harjoittelu edistää liikkuvuutta ja palautumista. Harjoitukset ovat erinomainen tapa parantaa fyysistä terveyttä, kehittää tasapainoa sekä vahvistaa henkistä hyvinvointia ja lievittää stressiä. Liikkeet tehdään seisten ja rauhalliseen tahtiin, omaa kehoa kuunnellen, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Kurssin edetessä harjoituksissa painotetaan eri osa-alueita: rentoutuminen, niska-hartiaseutu, selkä ja tasapaino. Jalat ja vatsalihakset saavat myös harjoitusta. Varaa liikuntaan sopivat vaatteet ja jalkineet, suosituksena jumppatossut.

830115 Kehonhuolto

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

Su 17.10–17.55 (14.9.–14.12.2025, 11.1.–19.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

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. HUOMIO! Kurssi alkaa 14.9., ei kokoontumista isänpäivänä 9.11. Syysloma 12.10. (vk 41) ja kevätloma 1.3. (vk 9).

830124 Kuntoliikunta

Rantalankoulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ke 17.30–18.30 (17.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

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 käytetään erilaisia välineitä, joiden tarkemmasta käytöstä sovitaan yhdessä kurssin alussa. Tunnin päätteeksi venyttelyt ja rentoutushetki.

830127 Matalan kynnyksen kuntosali

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

To 10.00–11.00 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Kurssi kaikenikäisille, jotka haluavat aloittaa kuntosaliharjoittelun ohjatusti. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyt. Ensimmäisillä kerroilla tutustutaan laitteisiin ja niiden oikeaan sekä turvalliseen käyttöön. Kurssimaksun (39 €/lukukausi) lisäksi kuntosalimaksu 65 €/lukukausi, jolloin kuntosalin kertakäyttö on noin 5 € (norm. 9 €). Kurssimaksuun sisältyy opettajan ohjaus ja kuntosalimaksuun korvaus yksityisen salin käytöstä. Sujuvan salille pääsyn vuoksi kuntosalimaksu maksetaan jo ensimmäisellä kokoontumisella kokonaisuudessaan liikuntahallin kassalla. Kuntosalimaksun voi suorittaa käteisellä, kortilla tai työnantajan tarjoamilla liikuntaseteleillä ja niiden mobiiliversioilla. Muistathan ottaa mukaasi ensimmäiselle tunnille maksuvälineet (kortti, käteinen tai liikuntasetelit). HUOMIO! Poissaoloja ei voi enää korvata itsenäisesti kuntosalilla, mutta voit halutessasi käydä toisen kuntosaliryhmän tunnilla. Liikuntapassin haltijalle kertamaksu 8 €.

830128 Kuntosali, naiset

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 17.00–18.00 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Lihaskunnan kohottaminen käyttäen kuntosalin laitteita ja välineistöä monipuolisesti.

Tuntiohjelmaan kuuluu alkulämmittely, lihaskunnan kohottaminen ja loppuvenyttelyt. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille. Katso muu kuvaus kohdasta *Matalan kynnyksen kuntosali*.

830130 Kuntosali, naiset/miehet

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 18.00–19.00 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Lihaskunnan kohottaminen kuntosalin laitteita ja välineistöä käyttäen. Tuntiohjelmaan kuuluu alkulämmittely, lihasvoiman- ja kestävyyskohottaminen sekä loppuvenyttelyt.

Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille sekä naisille. Katso muu kuvaus kohdasta *Matalan kynnyksen kuntosali*.

830140 Miesten liikuntaryhmä

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

To 17.00–18.00 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

UUSI KURSSI!

Liikunnanohjaaja (AMK), valmentaja Elias Kortelainen

Kurssi soveltuu sekä liikuntaharrastusta aloitteleville että jo enemmän harrastaneille miehille. Pyrimme yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistävään mukavaan sekä tehokkaaseen liikkumiseen rennolla "äijämeiningillä" eri lajeja ja liikuntamuotoja kokeillen. Ohjelman voi räätälöidä itselleen sopivaksi. Kurssimaksun lisäksi voi tulla kuntosalin- ja uimahallikäynnistä aiheutuvia kustannuksia, jotka opiskelija maksaa itse.

830158 Vesitreeni

Lieksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

To 19.30–20.15 (18.9.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

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 liikuntaelinvaikeuksista kärsiville. Lisäksi uimahallimaksu.

830160 Syvävesijumppa / vesijuoksu

Lieksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

Ti 19.30–20.15 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

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

830181 Liikuntapassi, syksy + kevät

Useita toimipaikkoja

8.9.–30.12.2025, 6.1.–30.7.2026

45,00 €

Liikuntapassi soveltuu monipuolisesta liikunnasta pitävälle tai esim. vuorotyössä oleville henkilöille. Liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kymmeneen eri liikuntalajiin, jotka ovat: asahi, jooga, HIIT Step, kehonhuolto, kiinalainen aamuvoimistelu, kuntoliikunta, 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, joka avautuu klikkaamalla tapaamiskertamerkinnän oikealla puolella olevaa alanuolta. Kurssimaksun lisäksi uimahallin ja kuntosalin sisäänkäymäksut on maksettava erikseen. Passia paljon käyttävät voivat hankkia uuden passin kevääksi. HUOM! Passi tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

Lapset ja vanhemmat yhdessä:**830156 Touhutunti**

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.15–18.00 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

Janna Turunen

Lasten ja aikuisten huoltajien yhteinen liikunnallinen touhukas tunti. Tunnilla liikutaan ja leikitään lasten ehdoilla aikuisen kanssa yhdessä. Tunnilla on temppuratoja, palloja, liikunnallisia pelejä ja leikkejä. Tavoitteena on vahvistaa liikettä ja motoriiikkaa tasapainoillen, hyppien, leikkien ja temppujen avulla. Tunti osallistaa myös aikuista yhteisen tekemisen kautta. Soveltuu parhaiten 1-6 – vuotiaille lapsille. Lapsi ja aikuinen ilmoittautuvat erikseen ja molemmat maksavat kurssimaksun.

Liikuntaa ja kehonhuoltoa verkkoympäristössä:

830116 Etäjooga

Verkkoympäristö

Su 18.30–20.00 (21.9.–14.12.2025)

39,00 € / Tunteja 24

Joogaopettaja Minea Aittokoski

Tervetuloa rauhoittavalle ja elvyttävälle etä-Yin-joogakurssille! Harjoituksissa yhdistyvät lempeät, staattiset asanat, kiinalaisen lääketieteen meridiaaniopit, akupistehieronta sekä hermostoa rauhoittavat hengitysharjoitukset. Tunnit päätetään syvärentouttavaan loppurentoutukseen koshikellon sävelin. Yin-jooga parantaa kehotietoisuutta, lisää lihasten elastisuutta, vähentää stressiä ja tukee palautumista. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi – ilmoitathan osoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Huomaathan, että oppitunteja ei tallenneta.

830147 Selkäjumppa, etäkurssi

Verkkoympäristö

Ma 17.30–18.15 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Selän hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lihaksia vahvistava ja vetreyttävä tunti, joka parantaa ryhtiä ja lihastasapainoa, rentouttaa lihaksia, lisää selän liikkuvuutta ja ennaltaehkäisee tämän alueen vaivoja. Tunnilla tehdään avaavia lämmittelyliikkeitä, monipuolisia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita sekä rentouttavia venytyksiä. Toisinaan käytetään myös erilaisia välineitä. Kurssilla opiskelijat ja opettaja kohtaavat reaaliaikaisesti etäyhteyden kautta kerran viikossa sovittuna aikana. Oppitunteja ei tallenneta. Saat sähköpostiisi linkin, jonka avulla voit liittyä tunnille omalla tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

830105 Etäkehonhuolto

Verkkoympäristö

Ma 18.30–19.15 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

44,00 € (22,00 €, 22,00 €) / Tunteja 25 (syksy 12, kevät 13)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Etäkehonhuolto on monipuolinen ja rauhallinen tunti, joka keskittyy kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tunnin aikana paneudutaan tasapainoon ja ryhtiin, liikkuvuuteen, venyttelyyn ja rentoutumiseen. Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kurssilla opiskelijat ja opettaja kohtaavat reaaliaikaisesti etäyhteyden kautta kerran viikossa sovittuna aikana. Oppitunteja ei tallenneta. Saat sähköpostiisi linkin, jonka avulla voit liittyä tunnille omalla tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

Kyläryhmät liikunta:**830133 Yin jooga, Koli**

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 17.30–19.00 (16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Hyvinvointiohjaaja Mervi Lindström

Yin-jooga rentouttaa kehoa ja mieltä, tasapainottaa hermostoa ja auttaa vapauttamaan syviä jännityksiä. Harjoitukset koostuvat pitkäkestoisista, kehoa avaavista syvävenytyksistä, jotka kohdistuvat erityisesti lantion, selän, rangan ja raajojen alueille. Kurssilla tehdään myös koko kehoa vahvistavia liikkeitä. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa lattiatasolla. Kurssin ohjelma rakentuu osallistujien toiveita kuunnellen. Pukeudu lämpimiin, joustaviin kerroksittaisiin vaatteisiin. Ota mukaan oma joogamatto, villasukat, torkkupeitto ja tyyny.

830135 Liikuntaryhmä Hattuvaara

Hattuvaaran kylätalo, Hatunpirtti, Hattuvaarantie 277

Ti 15.30–16.30 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Nana Hamara

Lihaskuntoa kohottavaa 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

Ti 18.00–19.00 (16.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Nana Hamara / Sisältö sama kuin Liikuntaryhmä Hattuvaara -kurssilla.

830139 Liikuntaryhmä Nurmijärvi

Jongunniemen koskenlaskijoiden eräkeskus (Nurmijärven vanha kansakoulu), Kivivaarantie 1

Ma 18.30–19.30 (15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 33 (syksy 16, kevät 17)

Nana Hamara / Sisältö sama kuin Liikuntaryhmä Hattuvaara -kurssilla.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110320 Kalligrafian lyhytkurssi

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

La 27.9.2025 klo 10.00–11.30 / La 11.10., 25.10. klo 10.00–14.00

22,00 € / Tunteja 12

UUSI KURSSI!

kuvataideopettaja, TaM Annastiina Leppälä

Kiehtooko sinua erilaiset käsialat tai haluaisitko treenata omaa käsialaasi? Kalligrafia on kauniin käsinkirjoittamisen taiteenala. Kurssin aluksi tutustut kalligrafian työvälineisiin ja tekniikoihin, jonka jälkeen valitset sinua eniten kiehtovan historiallisen käsialatyylin, jolla opettelet kirjoittamaan. Valitsemasi tyyli voi olla peräisin esimerkiksi antiikin Rooman ajoilta tai suomalaisen kansakoulun alkutaipaleelta (kaunokirjoitus). Kurssin päätteeksi pystyt tuottamaan oman pienimuotoisen kalligrafisen työn valitsemallasi käsialatyylillä kirjoittaen. Ensimmäisellä kokoontumisella la 27.9. klo 10 -11.30 kokeilet erilaisia kirjoitustyyliä ja saat ohjeistusta kalligrafiavälineiden hankintaan. Ota mukaasi lyijykynä, viivoitin ja valkoista paperia. Kahdella seuraavalla kokoontumisella (la 11.10. ja 25.10 klo 10-14 sisältäen 15 minuutin tauko sopivassa välissä) voit jo harjoitella oikeilla välineillä.

110325 Maalaustaiteen työpaja, syksy

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

La 22.11.2025 klo 10.00–16.45, Su 23.11.2025 klo 10.00–16.45

39,00 € / Tunteja 16

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään ohjatusti maalaustaiteen parissa. Töiden aiheet ovat oppilaiden itse valitsemia. Ne voivat olla mitä tahansa maisemasta abstrakteihin kokeiluihin. Pyrimme viikonlopun aikana toteuttamaan valmiin teoksen. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että edistyneemmille. Mukaan omat maalaustarvikkeet ja omia aiheita. Viimeinen ilmoittautumispäivä 14.11.25.

110327 Maisemamaalaus, syksy

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

La 18.10.2025 klo 10.00–16.45, Su 19.10.2025 klo 10.00–16.45

39,00 € / Tunteja 16

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään maisema/luontoaiheiden parissa. Tutustumme maisemamaalauksen periaatteisiin ja värien sekoitukseen. Työskentelemme sisätiloissa valokuvia apuna käyttäen. Pyrimme viikonlopun aikana toteuttamaan kuvan pohjalta valmiin maalauksen. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Mukaan omat öljy/akryylivärit ja maalauspohjia. Viimeinen ilmoittautumispäivä 10.10.25.

110329 Maisemamaalaus, kevät

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

La 25.4.2026 klo 10.00–16.45, Su 26.4.2026 klo 10.00–16.45

39,00 € / Tunteja 16

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään maisema/luontoaiheiden parissa. Katso kurssikuvaus, *Maisemamaalaus, syksy*, sama sisältö. Viimeinen ilmoittautumispäivä 17.4.26.

110331 Akvarellimaalauksen alkeet

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

La 25.10.2025 klo 10.00–16.45, Su 26.10.2025 klo 10.00–16.45

39,00 € / Tunteja 16

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Kurssilla tutustutaan akvarellimaalauksen tekniikoihin ja värien käyttöön. Opettajan ohjauksessa etsitään jokaiselle ominainen tapa akvarellimaalauksen perusteisiin. Mukaan akvarellivärit, siveltimet ja paperit. Viimeinen ilmoittautumispäivä 16.10.25.

110335 Kuvataide

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

Ke 18.30–20.45 (17.9.–14.12.2025, 7.1.–15.4.2026)

90,00 € (45,00 €, 45,00 €) / Tunteja 75 (syksy 36, kevät 39)

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. Keskustellaan taidehistoriasta tutuista maalauksista. 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.

110336 Kuvataidetta senioreille

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

La 10.00–15.00 (20.9.–4.10.2025)

22,00 € / Tunteja 12

UUSI KURSSI!

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Varttuneimmille kuvataiteen harrastajille suunnattu ryhmä, jossa tutustutaan erilaisiin taiteentekemisen mahdollisuuksiin. Materiaaleja käytämme mahdollisimman laajasti sekä perehdymme erilaisiin tekniikoihin. Työpajamainen opetus on yksilöllistä, jokaisen kurssilaisen omia tavoitteita tukevaa. Keskustelemme vapaamuotoisesti mm. taidehistoriasta, luovuuden merkityksestä ihmismielelle sekä muista esille nousevista asioista. Tule rohkeasti mukaan oppimaan, kokeilemaan sekä tekemään uutta!

110350 Kuvataiteen perusteet

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

To 15.00–17.15 (18.9.–14.12.2025, 8.1.–9.4.2026)

90,00 € (45,00 €, 45,00 €) / Tunteja 75 (syksy 36, kevät 39)

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.

119800 Posliininmaalaus

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ke 14.00–16.15 (17.9.–12.11.2025, 7.1.–11.3.2026)

78,00 € (39,00 €, 39,00 €) / Tunteja 51 (syksy 24, kevät 27)

Sirpa Kärkkäinen

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

110332 Taideviikonloppu museolla, kevät

Pielisen Museo, Pappilantie 2

La 23.5.2026 klo 10.00–16.45, Su 24.5.2026 klo 10.00–16.45

39,00 € / Tunteja 16

UUSI KURSSI!

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Historiallisessa rakennusmiljöössä tapahtuva, ohjattu maalaus- ja piirustusviikonloppu yhteistyössä Pielisen museon kanssa. Kurssilla saadaan oppia eri materiaaleista ja tekniikoista sekä työskennellään/havainnoidaan suoraan kohteesta. Opetus tapahtuu sisä- ja ulkotiloissa (säävaraus) museon alueella. Ainutkertainen, yhteisöllinen taidekokemus, jossa mahdollisuus keskittyä myös itsenäiseen työskentelyyn. Kurssille omat materiaalit mukaan. Viimeinen ilmoittautumispäivä 14.5.26

1103328 Maalaustaiteen työpaja, kevät

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

La 14.3.2026 klo 10.00–16.45, Su 15.3.2026 klo 10.00–16.45

39,00 € / Tunteja 16

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään ohjatusti maalaustaiteen parissa. Töiden aiheet ovat oppilaiden itse valitsemia. Ne voivat olla mitä tahansa maisemasta abstrakteihin kokeiluihin. Pyrimme viikonlopun aikana toteuttamaan valmiin teoksen. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että edistyneemmille. Mukaan omat maalaustarvikkeet ja omia aiheita. Viimeinen ilmoittautumispäivä 6.3.26.

Tule ja tutustu Lieksan kansalaisopistoon!

Opintoneuvontaa Lieksan kirjastossa 📍 *Urheilukatu 4*

Tiistaina 26.8.25 klo 16.00–18.00

- Kysy lisää ja löydä itsellesi sopiva kurssi
- Tutustu kielten oppikirjoihin ja tasoryhmiin
- Kerro mielipiteesi opinto-ohjelmasta

Liikunnan maksuttomat näyttötunnit 📍 *Pielisentie 9–11*

Keskiviikkona 27.8.25 – Kulttuurikeskuksen monitoimisali

(Ota mukaan jumppavarusteet ja jumppamatto)

17.00–17.20 Zumba

17.20–17.40 HIIT Step

17.40–18.00 Hatha & Yin -jooga

18.20–18.40 Lempeä Flow-jooga

18.40–19.00 Rentoutumistaitoja & sointukylpyjä

Vapaa pääsy!

Ilmoittautuminen kursseille alkaa:

pe 29.8.25 klo 17 verkossa <https://uusi.opistopalvelut.fi/lieksa>

ma 1.9.25 klo 9 puhelimitse 040 1044 106



Kurssit alkavat pääosin ma 15.9. (tarkista aloitus kurssikohtaisesti)

Lieksan kansalaisopisto

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

LIEKSA