

# **Lieksan kansalaisopisto**

**OPETUSOHJELMA  
2024-2025**



## Sisällysluettelo

Kansalaisopiston ohjeet	3
Opiston yhteystiedot	5
Yleisöluennot	6
Historia ja yhteiskunta	7
Terveystieteet	8
Musiikki	9
Kielet	13
Tietotekniikka	16
Esittävä taide ja kirjallisuus	17
Käden taidot	17
Tanssi ja liikunta	21
Kuvataiteet ja muotoilu	31
Kotitalous	34
Luonto	34

Kurssit näkyvät internetissä osoitteessa

<https://uusi.opistopalvelut.fi/Lieksa>



Etukannen kuva: Liisa Ehrukainen

## LIEKSAN KANSALAI SOPISTON ohjeet 2024–2025

**Syyslukukausi** 9.9.–8.12.2024 (syysloma vko 42)

**Kevätlukukausi** 7.1-14.4.2025 (talviloma vko 10)

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

### Ilmoittautuminen, opiskelu ja laskutus

**Verkossa** pe 23.8. klo 18.00 alkaen: <https://uusi.opistopalvelut.fi/lieksa>

**Puhelimitse** ma 26.8. alkaen p. 040 1044 106 (ma-pe klo 9–15). Kaupungin asiakaspalvelupisteen asiakaspäätteellä ilmoittautuminen 26.8. alkaen, Pielisentie 3, arkisin klo 9–15.

**Ilmoittautumalla** sitoudut maksamaan kurssimaksun. Ryhmiin on ilmoittauduttava ennakkoon. Syksyllä ilmoittaudut kurssille KOKO LUKUVUODEKSI 2024-2025 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

Kurssi on mahdollista maksaa verkossa. Mikäli et halua maksaa verkossa, lähetämme sinulle laskun postitse. Älä maksa verkossa, mikäli olet oikeutettu työttömyysetuuteen tai kaupungin henkilöstön virkistysmäärärahaalla 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.

### **Tiedotus ja tietojenkeruu**

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Kurssin kokoontumiskertojen muutoksista tiedotamme tekstiviestillä. Kurseista tiedotamme Internetissä, kansalaisopiston monistetussa opetusohjelmassa 2024–2025 ja 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 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.

### **Maahanmuuttajat**

Maahanmuuttajat voivat ilmoittautua yhdelle maksuttomalle kurssille syyskaudeksi 2024. Ilmoittaudu ensin Internetissä tai opiston toimistossa haluamallesi kurssille. Käy sen jälkeen Lieksan kaupungin asiakaspalvelupisteessä todistamassa henkilöllisyytesi, Pielisentie 3 (ark. klo 9–15). Opintoetus on voimassa niin kauan, kun opintoseteleihin suunnattua määrärahaa on käytettävissä.

## **Perumisehdot ja muu info**

Voit perua kurssin maksutta kurssin alkamista edeltävänä päivänä, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita: verkossa, puhelimitse p. 040 1044 106 tai

ritva.malinen@[lieksa.fi](mailto: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 30.11.2024 (kevään peruminen vain toimistoon) p. 040 1044 106 tai ritva.malinen@lieksa.fi. Mikäli et peru, laskutamme myös kevään kurssimaksun!

**Opiskelun keskeytyessä sairastumisen takia** palautetaan maksetusta kurssimaksusta opiskelijalle 50 % lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen perusteella, mikäli opiskelija ei voi osallistua yli 50 %:iin, puoleen 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

Rehtori	Asko Saarelainen p. 040 1044 111
Toimistosihteeri	Ritva Malinen p. 040 1044 106
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](mailto:etunimi.sukunimi@lieksa.fi)

[www.lieksa.fi/kansalaisopisto](http://www.lieksa.fi/kansalaisopisto)

[www.facebook.com/lieksan.kansalaisopisto](https://www.facebook.com/lieksan.kansalaisopisto)

## YLEISÖLUENNOT

### **130202 Dekkarikirjallisuuden uudet tuulet**

Kulttuurikeskus, Brahe Sali, Pielisentie 9

Pe 12.45–14.30

4.10.2024

Tunteja 2

Onko suomalainen dekkarikirjallisuus aallonharjalla? Professori Risto Turunen pohtii rikoskirjallisuuden nykytilaa ja kotimaisia tekijöitä ja kirjailija Tuomas Lius kertoo dekkarin synnystä ja omista kirjoittajakokemuksistaan.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tiedustelut Lieksan kansalaisopisto [asko.saarelainen@lieksa.fi](mailto:asko.saarelainen@lieksa.fi) tai p. 040 1044 111

### **130205 Mökkiläisenä Lieksassa – ajatuksia vapaa-ajan asumisesta ja kotiseudusta**

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

To 18.00–20.15

31.10.2024

Tunteja 3

Lieksassa on noin 3 000 vapaa-ajan asuntoa ja niiden omistajista yli puolet on Lieksan ulkopuolelta. Huomattava osa vapaa-ajan asukkaista viettää mökkipaikkakunnillaan aikaa myös kesäkauden ulkopuolella. Mökkiläiset ovat siis merkittävä kotiseutumme voimavara. Mökkiläisenä Lieksassa -yleisöluennolla pohditaan syitä monipaikkaisen asumisen ja elämisen taustalla ja tuodaan esille kokemuksia ja ajatuksia mökkeilystä Lieksassa – mitä kotiseudun perintö ja juuret merkitsevät vapaa-ajan asukkaille? Luennon alussa tarkastellaan uuden tilastoaineiston pohjalta Lieksan vapaa-ajanasuntojen määrää ja omistajarakennetta. Mukana keskustelemassa ovat tutkijatohtori Mari Kattilakoski Itä-Suomen yliopistosta, professori Erkki Sutinen Turun yliopistosta ja koulutuspäällikkö, FT Tarja Lang Espoosta. Tilaisuuden juontaa kansalaisopiston rehtori Asko Saarelainen.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tiedustelut Lieksan kansalaisopisto [asko.saarelainen@lieksa.fi](mailto:asko.saarelainen@lieksa.fi) tai p. 040 1044 111

### **130103 Sotien 1939-1945 lieksalaiset sankarivainajat**

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ke 18.00–20.15

27.11.2024

Tunteja 3

Talvisodan alkamisesta tulee marraskuussa kuluneeksi 85 vuotta ja jatkosodan päättymisestä tänä vuonna 80 vuotta. Rajaseutuna Lieksa koki monin tavoin sodan kirot. Viime sodissa kaatui 567 lieksalaista sankarivainajaa, joista suurin osa jatkosodan vuosina. Jouko

Martiskainen kertoo luennossaan lieksalaisten sankarivainajien sotatiestä ja mistä kylistä he olivat kotoisin.

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

### **130145 Pohjoismaiden puolustuspoliittinen yhteistyö**

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ke 18.00–20.15

4.12.2024

Tunteja 3

VTT, Maanpuolustuskorkeakoulun sotilasstrategian dosentti Mika Kerttunen valottaa pohjoismaisen puolustuspoliittisen yhteistyön näkymiä niin sodan, rauhan kuin ilmastonmuutoksen aikana. Onko yhteistyöllämme mitään merkitystä vai onko se vain pohjoista varjoteatteria?

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

## **HISTORIA JA YHTEISKUNTA**

### **130133 Lieksa – kuvia ja tarinoita menneiltä vuosilta**

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

To 18.00–19.30

12.9.–21.11.2024

Tunteja 12

22,00 €

Jouko Martiskainen

Kurssilla esitellään sanoin ja kuvin Lieksan keskustan vanhoja rakennuksia. Kokoontumiset joka toinen viikko.

Uusi kurssi!

### **130130 Suomen ulko- ja turvallisuuspolitiikan tila, kevät**

Keskuskoulu, luokka 220, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.00–18.30

14.1.–18.2.2025

Tunteja 12

22,00 €

VTT, sotilasstrategian dosentti Mika Kerttunen

Kurssilla tarkastellaan mihin Suomen ulko- ja turvallisuuspolitiikka on menossa yleisen sisäisen ja ulkoisen epävarmuuden aikana; kuinka esimerkiksi Venäjän toimet, Nato - jäsenyytemme ja kiristynyt Lähi-Idän tilanne vaikuttavat Suomen toimintamahdollisuuksiin. Harjoitammeko ulko- ja turvallisuuspolitiikkaa vakioasetuksilla vai onko siinä oikeita valinnanmahdollisuuksia?

Uusi kurssi!

## TERVEYDENHOITO

### **830200 SPR-ensiapukurssi EA 1®**

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

26.–27.10.2024

Tunteja 16

62,00 €

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 sähköisen aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat, myrkytykset. Ensiapukurssin EA 1® -todistus on voimassa kolme vuotta. Koulutusta voi ylläpitää käymällä kertauskurssi kortin voimassaoloaikana. Kurssimaksu 39 € sekä sen lisäksi 23 € Punaisen Ristin rekisteröintimaksu. Sähköisen suoritusrekisterin takia jokaisella tulee olla oma sähköpostiosoite. Kurssille ei saa osallistua, jos on vähänkään flunssainen tai sairas. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 18.10.

### **830210 SPR-hätäensiapu- ja -kertauskurssi 8 t®, kevät**

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

La 9.00–15.45

25.1.2025

Tunteja 8

45,00 €

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 22 € sen lisäksi 23 € Punaisen Ristin rekisteröintimaksu. Sähköisen suoritusrekisterin takia jokaisella tulee olla oma sähköpostiosoite. Kurssille ei saa osallistua, jos on vähänkään flunssainen tai sairas. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 20.1.

### **830410 Hyvinvointia elämään**

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.30–19.45

23.9.–4.11.2024

Tunteja 12

22,00 €

Sairaanhoidtaja (AMK) Cia Hildén

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat ymmärtää ruokailun merkityksen hyvinvointiin, oppia hallitsemaan elämäntapojen avulla mm. metabolista oireyhtymää, esidiabetesta eli

**Uusi kurssi!**



kohonnutta verensokeria, ylipainoa tai muuta terveytesi vaikuttavaa tilannetta sekä tekemään pieniä, mutta merkityksellisiä muutoksia omassa arjessa. Kurssilla opitaan hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista sekä tutustutaan ravintoon kokonaisuutena. Pohditaan yhdessä omia tavoitteita paremman arjen saavuttamiseksi. Kurssille ovat tervetulleita kaikki, elämäntilanteesta riippumatta. Luodaan yhdessä hyvinvointia elämään! Kurssin opettajalla on erityisosaamista mm. diabeteksestä. Kokoontumiset joka toinen viikko.

## MUSIIKKI

### 110190 Biisintekoviikonloppu

Brahea-kampus, musiikkiluokka (puurakennus), Kuhmonkatu 30

La 11.00–14.00, Su 11.00–14.00

2.–24.11.2024

Tunteja 24

22,00 €

Musiikkipedagogi (AMK) Tapio Nykänen

Kurssilla kehitetään taitoja biisintekijänä niin tekstin kuin sävellyksenkin osalta. Biisin eri rakennuspalikoita – riffeistä tekstin koukkuihin – opitaan tunnistamaan ja käyttämään monipuolisesti. Aikaisempaa osaamista biisinteosta ei tarvitse olla ja kurssi sopii kaikenikäisille. Tärkeintä on into luoda biisejä ja oppia. Palautetta ja ideoita biisien jatkoystämiseen saa jokaisella tunnilla opettajalta ja muilta kurssilaisilta. Pari- ja ryhmätyöskentelyä käytetään yhtenä työmenetelmänä co-writing-periaatteella. Loppuhuipennuksena pidetään konsertti, jossa kurssin aikana työstettyjä biisejä esitetään yleisölle. Kokoontumiset 2.11.,3.11.,23.11. ja 24.11.

Uusi kurssi!

### 110110 Korvattomien lauluryhmä

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ke 16.30–18.45

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

Musiikin maisteri Riitta Lehtimäki

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

### 110115 Lauletaan yhdessä

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

To 12.30–14.00

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

KM Heidi Kansala

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

#### **110144 Laulu- ja soittoryhmä Sointuset**

Viekin seurakuntatalo, Kannelkoskentie 9a

To 15.30–17.45

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

Kari Hämynen

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

#### **110152 Yhteismusisointia popin ja rockin parissa**

Brahea-kampus, musiikkiluokka (puurakennus), Kuhmonkatu 30

Ke 16.30–18.45

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

Muusikko Petri Karttunen

Musiikkiryhmä, joka keskittyy yhteismusisointiin lähinnä helpohkojen pop/rock kappaleiden parissa. Soittotaidon ei tarvitse olla mittava, mutta riittävä yhteissoittoon. Kaikki instrumentit tulevat kyseeseen, myös laulu. Sovitukset laaditaan kokoonpanon mukaan. Nuottien lukutaito ei ole välttämätöntä.

#### **110154 Kyläkuoro Kolibri**

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 19.10–20.40

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Markus Kallies

Äänenmuodostusta, kaksi- ja kolmiäänisiä sekakuorolauluja ja esiintymisiä Kolin alueella.

Uusia laulajia mahtuu mukaan.

#### **110155 Kamariorkesteri**

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

La 14.00–17.15

21.9.–23.11.2024

Tunteja 24

39,00 €

Viulunsoiton opettaja Maria Pyykkö

Yhteissoittoa kamariorkesterin kokoonpanossa. Ryhmään osallistuminen edellyttää aiempaa yhteissoittokokemusta. Kokoontumiset 21.9.,28.9.,12.10.,26.10.,9.11., ja 23.11.

**Uusi kurssi!**

**110158 Lieksan Mieslaulajat**

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ti 15.45–17.15

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Kari Hämynen

Kaksi- ja kolmiäänisiä kuoro- ja stemmalauluja sekä esiintymisiä.

**110161 Sekakuoro Pielisen laulu**

Keskuskoulu, auditorio, B-rakennus, Koulukatu 16

Ma 18.00–20.15

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

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

To 17.30–19.45

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

Harmonikkapedagogi Aki Hietala

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

**110178 Pelimannit**

Keskuskoulu, musiikkiluokka 126, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 15.30–17.45

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

Kari Hämynen

Tanssimusiikkia soittava ryhmä.

**110180 Puhallinorkesteri Pielinen**

Kulttuurikeskus, Brahe-sali, Pielisentie 9-11

Ma 17.00–18.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

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.

**110189 Kirsikodin bändikurssi**

Kirsikoti, Saarivaarantie 48

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

14.9.–15.12.2024

Tunteja 36

45,00 €

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. Kurssi jatkuu keväällä.

**110191 Taikkarin yhteislaulu**

Kirsikodin Taikkari, Pielisentie 44

Ma 11.30–13.00

9.9.–18.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 26 Tunteja 12 sl, 14 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

Birgit Kettunen

Yhteislaulua osallistujien toiveiden mukaan. Pääset uppoutumaan musiikin maailmaan yhdessä muiden lauluharrastajien kanssa. Laulettavat kappaleet valitaan yhdessä. Laulutekniikan harjoittelua ja vinkkejä äänenkäyttöön. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

**110195 Teeritien musiikkiryhmä**

Teeritien palvelukoti, Teeritie 1

Ti 14.00–15.00

20.8.–17.12.2024, 7.1.–27.5.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

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

27.8.–10.12.2024, 7.1.–29.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Birgit Kettunen

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

**KIELET****120108 Hyvin menee! Suomen alkeis- ja kertauskurssi**

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

Ke 18.15–19.45

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso 0-A1. Kurssi sopii sekä aloittajille että kieltä noin vuoden opiskelleille.

Harjoitteleme arkipäivän kielenkäyttötilanteita ja opiskelemme perussanastoa ja peruskielioppia. Opetuskielinä tarpeen mukaan suomi, venäjä ja englanti. Mahdollisuus käyttää Opetushallituksen opintoseteliä, joka korvaa kurssimaksun.

**120111 Suomen mestari 3**

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

Ma 17.45–20.00

9.9.–4.12.2024, 8.1.–14.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Sopii suomen kielen alkeet jo hallitseville. Kurssilla harjoitetaan sekä arkisia että virallisempia viestintätilanteita aihepiireinä mm. ympäristönsuojelu, kulttuuri ja kulttuurienväliset erot, historia, perhe-elämä ja urheilu. Oppikirja Suomen mestari 3. Kurssimaksu syksy 45 €, kevät 45 € maksetaan erikseen. Mahdollisuus käyttää Opetushallituksen opintoseteliä, joka korvaa kurssimaksun.

**120330 Everyday English 3**

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

Ke 16.30–18.00

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A1-A2. Sopii kieltä 3-4 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille ja kertaajille. Kurssi

kehittää kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti. Kurssilla tehdään sanasto-, kielioppi- ja puheharjoituksia pienryhmissä. Aihepiireinä ovat arkipäiväelämä, terveys ja hyvinvointi, luonto ja ympäristö, työ ja matkustaminen Euroopassa ja Yhdysvalloissa. Oppikirja Everyday English 3, Finn Lectura

### **120335 Matkailuenglantia**

Brahea-kampus, luokka 1.66 (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30  
To 16.30–18.00

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso: A2-B1. Kurssi sopii henkilöille, jotka hallitsevat perussanaston ja kieliopin ja ovat kiinnostuneita matkoista ja eri kulttuureista. Tämä käytännönläheinen kurssi keskittyy viestintätilanteisiin, joita voi kohdata matkanteon eri vaiheissa, kuten matkavalmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat, hotellit ja ravintolat, autonvuokraus, ostokset sekä erilaiset ongelmat matkustustilanteissa. Kieltä harjoitellaan keskustelun, kuuntelun sekä teemasanastojen ja fraasilistojen avulla. Kielioppia ei opiskella, joten osallistujilta edellytetään peruskieliopin hallintaa. Oppikirja Around the World, Finn Lectura, 2023. Oppikirjan voi tilata verkkokaupasta itsenäisesti tai opettajan avustuksella ensimmäisellä kokoontumisella.

Uusi kurssi!

### **120340 Englannin virkistys, päiväryhmä**

Pielisen Karjalan musiikkiopisto, teorialuokka, Koski-Jaakonkatu 4

Pe 12.00–13.30

13.9.–13.12.2024, 7.1.–11.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso B1. Tule virkistämään ja kehittämään puhe- ja kuuntelutaitojasi rennossa ja mukavassa ilmapiirissä! Kurssilla laajennetaan sanavarastoa, kerrataan kielen rakenteita, tehdään paljon kuunteluharjoituksia ja keskustellaan pienryhmissä. Kurssin aihepiireinä ovat kotiseutu, opiskelu, omat kulutustavat ja ympäristö sekä uutisten kieli. Oppikirja Stepping Stones 2 (Finn Lectura). Mahdollisuus tehdä oppikirjan yhteistilaus opettajan kautta ensimmäisellä kokoontumisella.

### **120365 English conversation - Englannin keskustelukurssi**

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

To 18.15–19.45

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM, suunnittelijaopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso B2. This intermediate level course offers a relaxed environment for informal discussions. Participants will have the opportunity to engage in conversations about their personal interests, current news, and everyday topics. The course is designed to boost your

confidence and improve your ability to express yourself in English while keeping you informed about the latest events. It is suitable for both Finnish and non-Finnish speakers, providing a great chance to meet new people and practice English in a setting that resembles real-life situations.

### **120410 Vetristä saksantaitojasi**

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

Ke 18.00–19.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM Niina Kärkkäinen

Ich könnte ja ein bisschen Deutsch studieren... Lähde kertaamaan ja oppimaan saksaa Hallo 3 -kirjan (Finn Lectura, Otava) kappaleesta 4! Kurssi sopii saksaa” joskus” opiskelleille. Aiheina tänä vuonna ovat maat, sää, luonto, kulttuuri, historia, Suomi. Kielioppia opitaan siinä samalla. Herzlich willkommen! Wir sehen uns im September! Ensimmäiset opetusviikot kampuksen luokassa 1.61 (tiilirakennus, C-ovi), myöhemmin luokassa 2.114 (puurakennus, B-ovi).

### **120500 Ranskan alkeet 2**

Keskuskoulu, luokka 219, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 17.30–19.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FK Kristiina Sotiriou

Lähtötaso: 0-A1. Rauhallisesti etenevä kurssi sopii ranskaa noin vuoden lukeneille ja kertaajille. Kurssi keskittyy lauseitten rakentamiseen etenkin puhumalla, oppainamme myös pikku laulut ja iskelmät! Kerrattuamme Chez Olivier -oppikirjamme (2.-4. painos) kappaleitten 1-5 pääkohdat jatkamme sukellustamme arki- ja matkailuranskaan. Tervetuloa oppihuviretkelle kuvankauniiseen, mainettaan paljon yksinkertaisempaan kieleen!

### **120630 Venäjän jatkokurssi**

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

Ti 17.40–19.10

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM, suunnitteluopettaja Inna Turpeinen

Lähtötaso A2. Kurssi sopii kaikille Venäjstä, sen kulttuurista ja yhteiskunnallisesta kehityksestä kiinnostunuille, 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. Syksyllä käymme läpi oppikirjan Pora 2 kappaleet 7-9 ja keväällä Pora 3:n kappaleet 1-3. Lisäksi seuraamme venäläistä yhteiskuntaa riippumattomien venäjänkielisten lähteiden avulla.

**120710 Espanjan alkeet, etäkurssi**

Verkkoympäristö

Ti 16.00–17.30

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

FM Laila Escartín-Sorjonen

Lähtötaso 0. Vasta-alkajien kurssi on käytännönläheinen. Kurssilla opit viestittämään perusasiat matkalla espanjankielisessä maassa: tervehtimään, kertomaan itsestäsi ja perheestäsi, tilaamaan kahvilassa ja ravintolassa sekä asioimaan kaupassa, museossa, hotellissa. Opit myös kieliopin ydinasiat, tärkeimmät verbit ja lukusanat 1–100. Kurssin espanjalais-suomalainen opettaja opastaa espanjalaiseen kulttuuriin sekä kertoo kulttuurieroista. Tutustu opettajan esittelyvideoihin osoitteessa: [www.corsariosidiomas.com](http://www.corsariosidiomas.com). Oppikirja: Buenas Migas 1, uusi vihreä painos, kappaleet 1–4 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). Kurssilla opiskellaan Teams-etäkokousohjelman välityksellä reaaliaikaisesti. Etäopiskelua varten tarvitset tietokoneen, nettiyhteyden sekä toimivan sähköpostiohjelman. Voit liittyä oppitunnille selaimella sähköpostilinkin kautta. Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessasi!

Uusi kurssi!

**TIETOTEKNIikka****340131 Älypuhelin tutuksi**

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 16.30–18.00

3.9.–15.10.2024

Tunteja 14

22,00 €

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Kurssilla tutustut älypuhelimesi peruskäyttöön ja opit hyödyntämään sen monipuolisia mahdollisuuksia. Käymme läpi erilaisten sovellusten asentamisen ja käytön sekä tiedostojen jakamisen. Lisäksi harjoitteleme älypuhelimien kameran käyttöä sekä otettujen kuvien jakamista. Kurssin sisältö muokataan osanottajien tarpeiden mukaan. Muista ottaa oma puhelimesi mukaan kurssille.

**340135 Verkkoasiointi helpommaksi**

Keskuskoulu, luokka 213, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 16.30–18.00

22.10.–26.11.2024

Tunteja 12

22,00 €

Tietotekniikan insinööri Kati Honkanen

Tämä käytännönläheinen kurssi parantaa digivalmiuksiasi ja helpottaa asiointiasi verkossa. Kurssilla opit hoitamaan asioita kätevästi ja turvallisesti verkossa. Tutustut erilaisiin verkkopalveluihin, kuten kirjaston, pankin, Kelan, verohallinnon sekä lippujen ostamisen netissä. Perehdyt myös tietoturvaan ja turvalliseen asiointiin. Kurssin sisältö muokataan



osallistujien tarpeiden mukaan. Ota mukaasi oma älypuhelin, tabletti tai kannettava tietokone. Meiltä löytyy myös lainattavia kannettavia.

## ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

### 110217 Improvisaation alkeet

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

La 11.30–16.45, Su 10.00–15.15

14.–15.9.2024

Tunteja 12

22,00 €

Stand up -koomikko Janne Hyttinen

Viikonlopun improkurssilla heittäydytään improvisaatioteatterin viietäväksi. Luvassa on arjesta irtautumista ja hauskanpitoa improvisaation keinoin. Aiempaa kokemusta improvisaatioteatterista ei tarvita. Tule tutustumaan improvisaatioteatteriin ja pitämään hauskaa. Viimeinen ilmoittautumispäivä ma 9.9.

Uusi kurssi!

### 130230 Polkuja proosan parissa -kirjoittajakurssi

Kulttuurikeskus, kokoushuone Simpauttaja, Pielisentie 9-11

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

27.–29.9.2024

Tunteja 16

39,00 €

Kirjailija Tuomas Lius

Vapauta mielikuvituksesi ja astu peremmälle kirjoittamisen maailmaan. Kurssi sopii sekä uusille, että pidemmälle ehtineille kirjoittajille. Kurssilla perehdytään tarinankerrontaan (mm. juonen rakentaminen, hahmojen luominen, dialogin kirjoittaminen) teorian, harjoitusten ja rakentavan palautekeskustelun myötä. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 20.9.

**Lieksan Teatteri -ryhmän käynnistymisestä ilmoitetaan myöhemmin Hellewissä, opiston Internet-sivuilla ja Facebookissa.**

## KÄDEN TAIDOT

### 110400 Puukonterän taonta

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

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

27.–29.9.2024

Tunteja 20

39,00 €

Pekka Oinonen

Tutustutaan eri materiaaleihin ja tekniikoihin. Tehdään terä takomalla ja hiomalla. Opetellaan karkaisu, päästö, teroitus ja kiillotus. Kaikki puukon tekemiseen tarvittavat materiaalit ovat saatavissa opettajilta. Työvälineitä saa lainaksi opettajilta: Aimo Kansala,

Jussi Lappalainen, Jukka Oinonen, Pekka Oinonen, Markku Rissanen, Pekka Räsänen.  
Kurssimaksu 39 € + materiaalmaksu 15 €. Kurssi on tarkoitettu etupäässä aloittelijoille,  
ikäraja 16 vuotta. Yhteistyökurssi Lieksan Puukkoseura ry:n kanssa.

#### **110414 Puukonvalmistus**

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

Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

25.10.–3.11.2024

Tunteja 36

45,00 €

Pekka Oinonen

Suomalaisen puukon historia, tuntomerkit ja eri materiaalit. Tehdään puukko valmiiseen terään, puukonpää puusta tai tuohesta sekä ommellaan nahkainen tuppi. Valmiin terän viimeistely, puukonpään heloitus, muotoilu ja pintakäsittely, lestan valmistus, tupen ompelu, koristelu ja pintakäsittely. Kurssilla on mahdollisuus tehdä joko itse suunniteltu tai Pielispuukko. Kaikki puukon tekemiseen tarvittavat materiaalit ovat saatavissa opettajilta, myös valmiit puukonterät. Työvälineitä saa lainaksi opettajilta: Aimo Kansala, Jussi Lappalainen, Jukka Oinonen, Pekka Oinonen, Markku Rissanen ja Pekka Räsänen. Kurssimaksu 45 € + materiaalmaksu 45 €. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aikaisemmin puukkoja tehneille, ikäraja 16 vuotta. Yhteistyökurssi Lieksan Puukkoseura ry:n kanssa.

#### **110415 Tuohinen puukontuppi**

Keskuskoulu, Teknisen käsityön luokka, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.30–20.00

10.9.–1.10.2024

Tunteja 12

22,00 €

Silja Palviainen

Kurssilla punotaan valmiin lestan päälle puukontuppi tuohinauhoista. Puukontuppi voidaan myös koristella. Tuo kurssille puhdistetut tuohet ja tarvittavat välineet. Tarvikkeet: puhdistettua tuohia, pienet ja suuret sakset, mahdollisimman pieniä pyykkipoikia, kynä, viivoitin, leikkuualusta, mattoveitsi, pujotin ja lesta.

**Uusi kurssi!**

#### **110416 Lasitöitä tiffany- ja mosaiikkitekniikalla**

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

28.9.–16.11.2024

Tunteja 40

45,00 €

Taide- ja sisustuslasi artesaani Pirjo Honkanen

Kurssilla valmistetaan koristeita mosaiikkitekniikalla kotiin ja puutarhaan sekä ikkunakoristeita ja valaisimia tiffanytekniikalla. Kokoontumiset la-su 28.-29.9., 5.-6.10 ja 16.11.

**110420 Pajutyökurssi**

Keskuskoulu, Teknisen käsityön luokka, A-rakennus, Koulukatu 16

Ma 18.00–18.45, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

21.10.–17.11.2024

Tunteja 24

39,00 €

Artesaani Leena Koivunen

Kurssilla valmistamme pajutöitä osallistujien toiveiden mukaan, esimerkiksi kartioita, koreja ja palloja. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin pajutöitä tehneille. Ensimmäinen kokoontuminen on suunnitteluilta maanantaina 21.10. klo 18.00–18.45 keskuskoulun alakoululla (Koulukatu 16, A-rakennus) luokassa 124. Suunnitteluillassa tutustumme pajunpunonnan mahdollisuuksiin ja teemme suunnitelmia valmistettavista töistä. Samalla on mahdollisuus osallistua viljellyn pajun yhteistilaukseen. Saat suunnitteluillassa myös ohjeet luonnonpajun keruuseen. Pajutöitä valmistamme kahtena viikonloppuna: 9.–10.11. ja 16.–17.11. saman koulun teknisen työn tilassa klo 10.00–15.00. Kokoontumisten aikana pidämme puolen tunnin lounastauon sopivassa välissä. Kurssimaksu on 39 €, ja lisäksi mahdollinen materiaalmaksu viljelystä pajusta.

Uusi kurssi!

**110492 Makrametöitä aloittelijoille**

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

Ma 17.00–20.00, Ti 17.00–20.00

7.–8.10.2024

Tunteja 8

22,00 €

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Kurssilla opetellaan aluksi makramesolmun teko. Ensimmäisellä kerralla valmistetaan amppele ja toisella kerralla pieniä koristeita tai koruja. Kurssilla voit käyttää omia materiaaleja tai voit ostaa niitä opettajalta. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan.

**110495 Koristeita dippaamalla**

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

Ti 17.00–20.00

26.11.–3.12.2024

Tunteja 8

22,00 €

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Kurssilla valmistetaan kransseja, koristeita ja talolyhtyjä. Runko tehdään metallista ja dipataan valkeaan pellavapaperimassaan. Materiaalmaksu käytön mukaan. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

Uusi kurssi!

**110496 Perinnenauhat ja -nyörit nykyaikaan**

Brahea-kampus, tekstiilityöluokka (tiilirakennus, C-ovi), Kuhmonkatu 30  
Ti 17.00–19.15

29.10.–12.11.2024

Tunteja 8

22,00 €

Tekstiiliartesaani Aija Väätäinen

Kurssilla tutustutaan perinnenauhojen ja -nyörien historiaan. Suunnitellaan ja toteutetaan omaan käyttöön nauhoja ja nyörejä perinteisillä menetelmillä. Materiaalimaksu käytön mukaan. Materiaaleja voi ostaa opettajalta tai tuoda omat materiaalit mukana.

Uusi kurssi!

**114911 Puutyöt, ryhmä A**

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

Ti 17.00–20.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

102,00 € (51,00 €, 51,00 €)

FM Jyri Sarjasto

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

**114921 Puutyöt, ryhmä B**

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

Ke 17.00–20.00

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

102,00 € (51,00 €, 51,00 €)

Puuseppä Tapio Nevalainen

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

**114931 Metallityöt, ryhmä A**

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

Ma 17.00–20.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

102,00 € (51,00 €, 51,00 €)

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.

**114941 Metallityöt, ryhmä B**

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

Ti 17.00–20.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 100 Tunteja 48 sl, 52 kl

102,00 € (51,00 €, 51,00 €)

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 ja pakotus. Ryhmä soveltuu myös pienimuotoiseen koneiden ja laitteiden entisöintiin.

**TANSSI JA LIIKUNTA****101520 Zumba®, ryhmä A**

Lieksan liikuntahalli Liehu, kentät 1-2, Kainuuntie 7

Ti 17.45–18.45

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 33,00 Tunteja 16,00 sl, 17,00 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

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 tasoisille tanssijoille. Ota vesipullo mukaasi tunnille.

**101525 Zumba®, ryhmä B**

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

Su 16.00–17.00

8.9.–8.12.2024, 12.1.–12.4.2025

Tunteja 33,00 Tunteja 16,00 sl, 17,00 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

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 tasoisille tanssijoille. Ota vesipullo mukaasi tunnille. Ryhmä ei kokoonnu isänpäivänä 10.11., siksi aloitamme jo su 8.9.

**101600 Lavatanssi, alkeet**

Rantalankoulu, liikuntasali, Rantalantie 4

To 17.00–18.30

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttaja Merja Lukkari

Kurssi sopii erinomaisesti vasta-alkajille tai henkilöille, jotka haluavat kerrata perusaskeleet. Opetuksessa keskitytään tanssilavoilla ja -paikoissa suosittujen tanssien, kuten valssin ja tangon perusaskeleisiin sekä harjoitellaan tanssia parin kanssa. Kurssilla tanssijoilta toivotaan joustavaa asennetta, jotta voimme tasapainottaa viejän ja seuraajan osat. Kurssilla toistamme samaa tanssia 2-3 kertaa peräkkäin tanssilajista riippuen, mikä auttaa oppimaan ja muistamaan tanssiaskeleet paremmin. Tervetuloa oppimaan ja nauttimaan lavatanssin hauskuudesta!

**101605 Lavatanssi, jatkoryhmä**

Rantalankoulu, liikuntasali, Rantalantie 4

To 18.35–20.05

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Tanssiliikunnan kouluttaja Merja Lukkari

Lavatanssin jatkoryhmä paritanssin perustaidot omaaville, ei aloittelijoille. Kurssilla kerrataan paritanssien perusteet ja opetellaan lisää tanssitekniikkaa sekä lajinomaisia kuvioita, mikä tukee taitojen kehittymistä ja tanssinautintoa. Osallistujilta toivotaan joustavaa asennetta voidaksemme tasapainottaa viejän ja seuraajan roolit. Tanssilajit valitaan yhteisesti ensimmäisellä tapaamiskerralla, jotta mahdollisimman monen toive toteutuu. Tervetuloa mukaan hioamaan tanssitaitoja innostavassa ilmapiirissä!

**830100 Asahi**

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

To 18.15–19.00

12.9.–5.12.2024

Tunteja 12

22,00 €

Asahi-ohjaaja Marjo Räsänen

Asahi on Suomessa kehitetty terveystuokuntamuoto, joka perustuu länsimaiseen lääketieteeseen ja sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille. 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. Ilmainen näyttötunti 21.8. klo 18.00-18.30 kulttuurikeskuksen monitoimisalissa.

**Uusi kurssi!**

**830101 Body Step**

Kulttuurikeskus, monitoimisal, Pielisentie 9-11

Ke 18.45–19.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

KM Heidi Kansala

Intervallityyppinen, reippaampi tunti. Vuorotellen sopivan haastavia askelsarjoja steplaudalla ja vaihtelevia lihaskuntoliikkeitä eri apuvälineitä käyttäen. Lopuksi lyhyt venyttely. Ei hikeä pelkääville! Ilmainen näyttötunti 21.8. klo 17.00-17.30 kulttuurikeskuksen monitoimisalissa.

Uusi kurssi!

**830105 Etäkehonhuolto**

Verkkoympäristö

Ma 18.30–19.15

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

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

**830147 Selkäjumppa, etäkurssi**

Verkkoympäristö

Ma 17.30–18.15

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Selän hyvinvoinnin kannalta tärkeiden lihasten vahvistava ja vetreyttävä tunti, jossa tavoitteena on parantaa ryhtiä, rentouttaa lihaksia ja lisätä selän liikkuvuutta sekä ennaltaehkäistä tämän alueen vaivoja. Tunnilla tehdään avaavia lämmittelyliikkeitä, monipuolisia lihaskunto- ja liikkuvuusliikkeitä sekä rentouttavia venytyksiä. Toisinaan käytetään myös erilaisia välineitä. Kurssilla opiskelijat ja opettaja kohtaavat reaaliaikaisesti etäyhteyden kautta kerran viikossa sovittuna aikana. Saat sähköpostiisi linkin, jonka avulla voit liittyä tunnille omalla tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

Uusi kurssi!

## Uusi kurssi!

### **830116 Etäjooga**

Verkkoympäristö

Su 18.00–19.30

15.9.–8.12.2024

Tunteja 24

39,00 €

Joogaopettaja Minea Aittokoski

Tervetuloa rauhoittavalle ja elvyttävälle Yin-joogakurssille, jossa yhdistämme kehon ja mielen hoivan kiinalaisen lääketieteen meridiaanioppien avulla. Tunnilla syvennymme lempeisiin ja staattisiin asentoihin, joita tuetaan tyynyillä ja joogatiilillä. Nämä asennot auttavat avaamaan kehoa ja vapauttamaan jännityksiä. Kurssin aikana nautimme myös akupistehieronnasta ja hermostoa rauhoittavista hengitysharjoituksista, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunnit päättyvät syvärentouttavaan ohjattuun loppurentoutukseen, jossa voit antautua kauniin koshikellon harmonisten sävelten vietäväksi. Yin-jooga tarjoaa rauhoittavan ja hetkeen palauttavan kokemuksen. Harjoitus lisää lihasten elastisuutta, parantaa kehotietoisuutta, vähentää stressiä sekä tukee palautumista ja jaksamista. Jos sinulla on mahdollisuus rauhoittua kotonasi, etä-Yin-joogatunnit tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden nauttia joogan hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista helposti omasta ympäristöstäsi käsin. Tunnit sopivat hyvin myös aloittelijoille. Saat sähköpostiisi linkin, jonka avulla voit liittyä tunnille omalla tietokoneellasi, tabletillasi tai älypuhelimellasi. Muistathan ilmoittaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä!

### **830108 Jooga, alkeet**

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ke 17.00–18.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Joogaopettaja Sari Parviainen

Kehon ja mielen yhdistävä jooga sopii sekä aloittelijoille että aikaisemmin joogaa harrastaneille. Hengitykseen yhdistettävät liikkeet notkistavat ja vahvistavat kehoa, parantavat keskittymiskykyä ja tasapainoa sekä vähentävät jännityksiä kehossa. Harjoitukset tehdään rauhassa edeten, omaa kehoa kuunnellen. Tunti päättyy loppurentoutukseen. Mukaan joogamatto ja joustava vaateus sekä kevyt viltti loppurentoutukseen. Opettaja on Suomen joogaliiton kouluttama.

### **830112 Jooga, jatko**

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ma 18.00–19.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Joogaohjaaja Sirkka Kiiskinen

Kurssi niille on 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.

### **830115 Kehonhuolto**

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

Su 17.10–17.55

8.9.–8.12.2024, 12.1.–13.4.2025

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

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 10.11., siksi aloitamme jo 8.9.

### **830124 Kuntoliikunta**

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ke 17.30–18.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

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

### **830127 Matalan kynnyksen kuntosali**

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 10.00–11.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Kurssi kaikenikäisille henkilöille, jotka haluavat aloittaa kuntosaliharjoittelun ohjatusti. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyt. Ensimmäisillä tunneilla tutustutaan laitteisiin ja niiden oikeaan sekä 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 6 €/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).

### **830128 Kuntosali, naiset**

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 17.00–18.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 33,00 Tunteja 16 sl, 17 kl

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. Salimaksuehdot ovat samat, kuin Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille -kurssilla.

### **830130 Kuntosali, naiset/miehet**

Lieksan liikuntahalli / kuntosali, Kainuuntie 7

Ti 18.00–19.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

Lihassoiman kohottaminen kuntosalin laitteita ja välineistöä käyttäen. Tuntiohjelmaan kuuluu alkulämmittely, lihasvoiman- ja kestävyyskohottaminen sekä loppuvenyttelyt. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille sekä naisille. Salimaksuehdot ovat samat, kuin Matalan kynnyksen kuntosali aloittelijoille -kurssilla.

### **830132 Kuntonyrkkeily**

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Ke 18.40–19.25

11.9.–4.12.2024

Tunteja 12

22,00 €

Helena Muikku

Kuntonyrkkeilykurssilla opit nyrkkeilyn perustekniikat ja liikkeet, kuten otteluasennot, suojautumisen ja väistöt, suorat lyönnit ja koukut sekä liikkumisen ja lyöntien yhdistämisen. Kurssi sisältää myös varjonyrkkeily- ja reaktioharjoitteita. Laji kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa, koordinaatiota ja motorisia taitoja sekä auttaa lievittämään stressiä ja jännitystä. Tunnit koostuvat alkulämmittelyistä, tekniikkaharjoituksista, lihaskuntoliikkeistä ja nopeista venyttelyistä. Et tarvitse aiempaa kokemusta tai kamppailulajitusta osallistuaksesi. Ota mukaasi sisäjalkineet, vesipullo ja jumppamatto. Kurssilla ei käytetä nyrkkeilyhanskoja eikä nyrkkeilyssäkkiä. Ilmainen näyttötunti 21.8. klo 17.30-18.00 kulttuurikeskuksen monitoimisalissa.

**Uusi kurssi!**

**830133 Yin jooga, Koli**

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

Ti 18.00–19.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Hyvinvointiohjaaja Mervi Lindström

Yin jooga on lempeää liikettä ja rentoutusta vailla suorittamista. Harjoitus rentouttaa koko kehoa ja mieltä, tasapainottaa hermostoa ja auttaa sulattamaan syviä jännityksiä.

Rauhalliset ja asennossa viipyilevät syvävenytykset avaavat koko kehoa ja purkavat lantion, selän, rangan ja raajojen jännityksiä. Harjoituksissa työskennellään makuullaan, polvien päällä ja toisinaan istuen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu kerroksittain lämpimiin joustaviin vaatteisiin ja ota mukaasi oma alusta, villasukat, torkkupeitto ja tyyny.

**830135 Liikuntaryhmä Hattuvaara**

Hattuvaaran kylätalo, Hatunpirtti, Hattuvaarantie 277

To 15.30–16.30

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Nana Hamara

Lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa vaihtuvin ohjelmin, 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

To 18.00–19.00

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Nana Hamara

Sisältö sama, kuin Liikuntaryhmä Hattuvaara -kursilla.

**830139 Liikuntaryhmä Nurmijärvi**

Jongunniemen koskenlaskijoiden eräkeskus (Nurmijärven vanha kansakoulu), Kivivaarantie 1

Ma 18.30–19.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Nana Hamara

Sisältö sama, kuin Liikuntaryhmä Hattuvaara -kursilla.

**830144 FasciaMethod®**

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 17.20–18.20

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

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

**830146 Pilates**

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 18.30–19.30

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

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 hyöttyy parhaiten säännöllisesti tunneilla käymällä. Tunneilla 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

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

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 tyynty mukaan.

**830150 Senioripilates, jatko**

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ma 12.00–13.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 33 Tunteja 16 sl, 17 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Fysioterapeutti Aino Mitrunen

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

**830152 Qi Gong - kiinalainen aamuvoimistelu**

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

La 9.00–10.30

7.9.–30.11.2024, 11.1.–12.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Tuulikki Meriaho

Qi Gong on perinteinen kiinalainen liikuntalaji, joka edistää hapenottokykyä, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Qi Gong -harjoitukset lisäävät elinvoimaa sekä vahvistavat fyysistä tasapainoa ja henkistä hyvinvointia. Ryhmämme kokoontuu syyslomaviikolla, mutta ei pyhäinpäivänä 2.11. Keväällä on tauko talvilomaviikolla 10. Laji sopii kaikenkuntoisille ja kaikenikäisille. Liity mukaan ja koe Qi Gongin hyödyt itse! Kurssi alkaa 7.9.

**830156 Touhutunti**

Keskuskoulu, liikuntasali, A-rakennus, Koulukatu 16

To 17.15–18.00

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

Valmentaja Cia Hildén

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 motoriikkaa 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.

**830158 Vesitreeni**

Lieksan liikuntahalli/Uimahalli, Kainuuntie 7

To 19.30–20.15

19.9.2024.–12.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

Fysioterapeutti Maria Virkkunen

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

17.9.–10.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 25 Tunteja 12 sl, 13 kl

44,00 € (22,00 €, 22,00 €)

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. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

**830181 Liikuntapassi**

Useita toimipaikkoja

9.9.–31.12.2024, 7.1.–31.7.2025

45,00 €

Liikuntapassi soveltuu monipuolisesta liikunnasta pitävälle tai esim. vuorotyössä oleville henkilöille. Liikuntapassin käyttäjä voi osallistua kymmeneen eri liikuntalajiin, jotka ovat: asahi, jooga (alkeet ja jatko), kehonhuolto, kuntoliikunta, kuntonyrkkeily, kuntosalin, FasciaMethod®, pilates, 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 käyttävät voivat hankkia uuden passin kevääksi. Katso liikuntaryhmien kurssikuvaukset, ajankohdat ja paikat kurssiohjelmasta. Tarkista kurssin mahdolliset aikataulumuutokset ennen liikuntatunnille tuloa opiston sähköisen kurssijärjestelmän kurssikohtaisesta kalenterista, joka avautuu klikkaamalla tapaamiskertamerkinnän oikealla puolella olevaa alanuolta. Kurssimaksun lisäksi uimahallin ja kuntosalin sisäänkäymismaksut on maksettava erikseen. HUOM! Passi tulee noutaa ilmoittautumisen jälkeen kansalaisopiston toimistosta.

## KUVATAITEET JA MUOTOILU

### **110327 Maisemamaalaus**

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

7.–8.9.2024

Tunteja 16

39,00 €

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. La ja su klo 10.00-16.45 (8 oppituntia, 45 min ruokatauko). Viimeinen ilmoittautumispäivä on 5.9.

### **110325 Maalaustaiteen työpaja, syksy**

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

23.–24.11.2024

Tunteja 16

39,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään ohjatusti maalaustaiteen parissa. Töiden aiheet ovat oppilaiden itse valitsemissa. 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 15.11.2024.

### **110328 Maalaustaiteen työpaja, kevät**

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

15.–16.3.2025

Tunteja 16

39,00 €

Taidemaalari Antti Hakkarainen

Kurssilla työskennellään ohjatusti maalaustaiteen parissa. Töiden aiheet ovat oppilaiden itse valitsemissa. 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 7.3.2025.

**110329 Maisemamaalaus, kevät**

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

3.–4.5.2025

Tunteja 16

39,00 €

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 25.4.2025.

**110331 Akvarellimaalauksen alkeet**

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

5.–6.10.2024

Tunteja 16

39,00 €

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 30.9.2024.

**110335 Kuvataide**

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

Ke 18.30–20.45

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 75 Tunteja 36 sl, 39 kl

90,00 € (45,00 €, 45,00 €)

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. 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.



**110350 Kuvataiteen perusteet**

Kolin koulu, Aapiskukontie 11

To 15.00–16.30

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

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.

**110363 Taideopetus / Lapsi & aikuinen**

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

Ke 16.45–18.15

11.9.–4.12.2024, 8.1.–16.4.2025

Tunteja 50 Tunteja 24 sl, 26 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Kuvataiteen tekemisen perusryhmä 3-vuotiaista lapsista alkaen lapsille ja aikuisille. Käytämme erilaisia materiaaleja luovasti, valmistamalla niistä elämyksellisiä ja hauskoja teoksia. Ryhmässä edellytetään molempien osallistumista ryhmän toimintaan. Lapsi ja aikuinen ilmoittautuvat molemmat erikseen ja maksavat kurssimaksun. Opetuskieli suomi. Ei materiaalmaksua. Luvassa käsillä tekemisen iloa yli sukupolvien! Tervetuloa nauttimaan yhdessä olosta!

**110465 Johdatus kuvanveistoon**

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

La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

26.–27.10.2024

Tunteja 16

39,00 €

Kuvataiteilija Anssi Okkonen

Perehdytään kuvanveiston eri mahdollisuuksiin, historiaan sekä nykypäivään. Viikonlopun aikana mahdollisuus muotoilla savesta veistos, josta muottien avulla valmistuu kipsivalos. Osallistujalla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta kuvanveistosta. Materiaalit yhteishankintana.

**Uusi kurssi!**

**119800 Posliininmaalaus**

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ke 14.00–16.15

18.9.–13.11.2024, 15.1.–19.3.2025

Tunteja 51 Tunteja 24 sl, 27 kl

78,00 € (39,00 €, 39,00 €)

Sirpa Kärkkäinen

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

**KOTITALOUS****810212 Ruoka klassikoista nykypäivään**

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

To 17.00–20.00

12.9.–21.11.2024

Tunteja 24

39,00 €

Restonomi Arto Hiltunen

Kurssilla tehdään ruokaa klassikoista nykyajan tyyliin. Sopii kaiken tasoille kokkaajille.

Kokoontumiset torstaisin 12.9.,26.9.,10.10.,24.10.,7.11. ja 21.11. Lisämaksu tarvikkeista 10 € per kerta.

**LUONTO****110202 Missä korpi, siellä korppi alkeet**

Keskuskoulu, luokka 316, A-rakennus, Koulukatu 16

Ti 18.30–20.00, La 8.00–11.00

10.–28.9.2024

Tunteja 18

22,00 €

Jukka Heikkinen

"Linnut harrastuksena" -kurssi kutsuu linnuista kiinnostuneita tutustumaan Suomen lintulajeihin. Kurssilla esitellään harrastusmuodot ja -välineet. Sisältää kahden tiistain teorialaamisen (10.9. ja 24.9.) sekä kaksi käytännön maastoretkeä lauantaisin (14.9. ja 28.9.) säävarauksella.

**410203 Missä korpi, siellä korppi, jatko**

Keskuskoulu, luokka 316, A-rakennus, Koulukatu 16

To 18.30–20.00, La 8.00–11.00

12.9.–5.10.2024

Tunteja 12 Tunteja 12 sl

22,00 €

Jukka Heikkinen

"Linnut harrastuksena" -kurssi kutsuu linnuista kiinnostuneita tutustumaan Suomen lintulajeihin. Kurssin aikana tunnistustehtäviä kuvista ja äänistä. Sisältää kahden torstain teorian tapaamisen (12.9. ja 26.9.) sekä kaksi käytännön maastoretkeä lauantaisin (21.9. ja 5.10.), säävarauksella.

## Tule ja tutustu Lieksan kansalaisopiston toimintaan!



Ilmoittautuminen kansalaisopiston kursseille alkaa Internetissä pe 23.8. klo 18.00. Kurssitoiminta käynnistyy ma 9.9. Ennen sitä järjestämme:

### **Opintoneuvontaa kulttuurikeskuksen (Pielisentie 9–11) aulaassa ke 21.8. klo 17.00–18.30**

- hae oma paperinen opetusohjelma ja kerro mielipiteesi siitä
- tutustu kielikurssien oppikirjoihin ja kysy sopivan kielitason ryhmästä
- vinkkaa uusia kurssi-ideoita

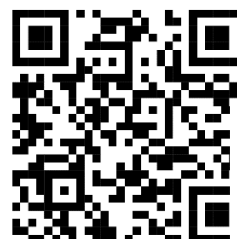
### **Liikunnan näyttötunnit kulttuurikeskuksen (Pielisentie 9–11) monitoimisalissa ke 21.8.**

- klo 17.00–17.30      BodyStep
- klo 17.30–18.00    Kuntonyrkkeily
- klo 18.00–18.30    Asahi

Näyttötunneille vapaa pääsy. Jumppavarusteet ja jumppamatto mukaan.

**Lämpimästi tervetuloa!**

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



**LIEKSA**