

KanTo

KANSALAIPISTO



KANNUS—TOHOLAMPI OPINTO-OHJELMA 2018-2019



ILMOITTAUTUMINEN tulee tehdä ensisijaisesti INTERNETISSÄ <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>

- ✓ **Kaikille kurseille pitää ilmoittautua ennakoon!**
- ✓ Näet heti kun olet ilmoittautunut, saitko paikan/varasijan.
 - Ilmoita **toimiva sähköpostiosoitteesi**, niin saat vahvistuksen. Muista **lukea ilmoittautumisohjeet** ja hyväksyä ehdot. Linkki on suojattu ja avoinna ympäri vuorokauden.
 - Mikäli perustellusta syystä **osallistut vain joko syys- tai kevätkaudelle, valitse Maksutapa-pudotusvalikosta** ko. vaihtoehto.
 - Internetissä ilmoittautumisen yhteydessä kurssimaksut on mahdollista maksaa heti verkkomaksuna (Paytrail). Opintotietojenkäsittelykeskuksen emme valitettavasti voi huomioida verkkomaksussa. Mikäli et voi/halua maksaa verkkomaksuna, lähetämme sinulle myöhemmin laskun.
- ✓ **Pitkillä** koko opintokauden kestäville **kurseilla** on **niiden alkaessa mahdollisuus yhteen maksuttomaan tutustumiskertaan. Peruutus tulee tehdä toimistolle ennen seuraavaa kokoontumiskertaa!** Lyhytkurkseilla ilmoittautuminen on sitova. Peruutus tulee tehdä ilmoittautumisajan puitteissa hyvissä ajoin ennen kurssin alkamista. **Kaikista peruuttamattomista kurssipaikoista laskutetaan kurssimaksu.**
- ✓ Kurssien alkamisen edellytyksenä on, että ilmoittautuneita on riittävästi (vähintään 7 hlöä). Kurssin kohdalla ilmoitettu kurssimaksu käsittää koko lukuvuoden tai lyhyemmissä kurseissa koko kurssin. Kurssimaksut laskutetaan postitse. **Maksamattomat kurssimaksut menevät perintään.**
- ✓ Kurssin tai opetuskerran muutoksista/peruuntumisesta ilmoitetaan kurssilaisille ensisijaisesti sähköpostilla tai tekstiviestillä. **Opinto-ohjelman muutoksista ja lisäyksistä tiedotetaan internetissä kansalaisopiston sivuilla. Seuraa ilmoittelua!**
- ✓ **OPINSETELIIN oikeutettu kurssilainen saa 15 euron ALENNUKSEN YHDEN vapaavalintaisen kurssin kurssimaksusta.**
 - Opintotietojenkäsittelykeskuksen **oikeutettuja** henkilöitä ovat:
 1. **Työttömät** (todistettava)
 2. **Maahanmuuttajat** (todistettava)
 3. **Eläkeläiset** (todistettava)
 4. **Seniורי-ikäiset eli 63 v. täyttäneet henkilöt** (todistettava)

Mikäli anot opintotietojenkäsittelykeskuksen, **valitse Opintotietojenkäsittelykeskuksen pudotusvalikosta** itseäsi koskeva vaihtoehto. **Alennusta ei saa automaattisesti ilman erillistä anomista tai mainintaa toimistolle ilmoittautumisen yhteydessä.**

Kansalaisopiston toimisto: puh. 044-4745 244 ja sähköposti: heli.makitalo@kannus.fi

KanTo Kansalaisopisto

Kannus – Toholampi

Lukuvuosi 2018-2019

Kansalaisopisto on kaikkien ja kaikenikäisten kuntalaisten opisto. Voit opiskella muun muassa musiikkia, taideaineita, käden taitoja, tanssia, kieliä, erityistaitoja sekä harrastaa liikuntaa hyvässä seurassa.

Opiston internetsivut: www.kannus.fi -> Opetus ja koulutus -> Kansalaisopisto

TOIMISTO on Kannuksen kaupunginvirastolla 2. kerroksessa
Asematie 1, 69100 KANNUS, puh. **044-4745 244**

Toimisto on avoinna ma – to klo 9.00 – 16.00 ja pe klo 9.00 – 15.00.

HENKILÖKUNTA

Toimistosiihteeri Heli Mäkitalo
puh. 044-4745 244
email: heli.makitalo@kannus.fi

Sivistystoimenjohtaja Leena Kivijakola
puh. 044-4745 243
email: leena.kivijakola@kannus.fi

LUKUVUOSI 2018-2019

Syyslukukausi 10.9. – 2.12.2018
Syysloma kuten kouluissa 15. – 21.10.2018, viikko 42

Kevätlukukausi 7.1. – 14.4.2019
Talviloma kuten kouluissa 25.2. – 3.3.2019, viikko 9

Opiston KEVÄTNÄYTTELY lauantaina 13.4.2019 Toholammilla

ILMOITTAUTUMINEN tulee tehdä ensisijaisesti

INTERNETISSÄ <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>

Mikäli se ei ole mahdollista, voit ilmoittautua myös

- PUHELIMITSE 044-4745 244 tai
- SÄHKÖPOSTITSE heli.makitalo@kannus.fi

Kaikille kursseille pitää ilmoittautua ennakkoon!

Mikäli olet oikeutettu **OPINTOSETELIALENNUKSEEN (15 €/hlö)** ja anot sitä, mainitse siitä internetissä tai toimistolle ilmoittautumisen yhteydessä.

Katso tarkemmat **ilmoittautumisohjeet opinto-ohjelman sisäkannesta.**

AJANTASAINEN OPINTO-OHJELMA sekä siihen tulevat **muutokset ja lisäykset** julkaistaan internetissä osoitteessa www.opistopalvelut.fi/kannus/

Tiedotamme tarvittaessa myös paikallislehdessä sekä kaupunki- ja kuntatiedotteissa. **Seuraa ilmoittelua!**



<https://www.facebook.com/kannusvapaalla/>

TODISTUKSET

Säännöllisestä opiskelusta voi pyynnöstä saada virallisen todistuksen.

OPISKELIJAVAKUUTUS

KanTo kansalaisopiston opiskelijat ovat Kannuksen kaupungin vakuutusturvan piirissä.

Tervetuloa opiskelemaan ja harrastamaan KanTo kansalaisopistoon!

Leena Kivijakola
sivistystoimenjohtaja

Helä Mäkitalo
toimistosihtööri

MUSIIKKI

110100 VIULUNSOITTO

10.9.2018-26.11.2018, 44 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 52 oppituntia

Kaupunginvirasto, Galleria Justus Asematie 1, Kannus
ma 14.00-19.00

Krista Kairaneva

Kurssimaksu 108,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Oma viulu mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110101 HUILUNSOITTO

10.9.2018-26.11.2018, 22 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 26 oppituntia

Kaupunginvirasto, takahuone Asematie 1, Kannus
ma 14.00-19.00

Krista Kairaneva

Kurssimaksu 108,00 €

Poikkihuilunsoiton yksityisopetusta kaikenikäisille, sekä vasta-alkajille että jo soittaneille. Yhdessä suunnittelemme tavoitteet. Edetään oppilaan tason mukaan. Oma huilu mukaan. Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110102 PIANONSOITTO - MAANANTAI

10.9.2018-26.11.2018, 15 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 17 oppituntia

Takalon koulu, musiikkiluokka Urheilutie 1, Kannus
ma 19.30-20.30

Pauliina Rintala

Kurssimaksu 54,00 €

Viime opintokauden oppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110103 PIANONSOITTO - TIISTAI

11.9.2018-27.11.2018, 44 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 52 oppituntia

Takalon koulu, musiikkiluokka Urheilutie 1, Kannus

ti 13.45-17.00

Pauliina Rintala

Kurssimaksu 54,00 €

Viime opintokauden oppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110104 PIANONSOITTO - TIISTAI

11.9.2018-27.11.2018, 33 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 39 oppituntia

Takalon koulu, musiikkiluokka Urheilutie 1, Kannus

ti 17.00-19.15

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Kurssimaksu 54,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110105 PIANONSOITTO - KESKIVIIKKO

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Seurakuntatalo, Laurentius-sali Valtakatu 20, Kannus

ke 16.00-17.30

Johanna Koivumaa

Kurssimaksu 54,00 €

Klassista pianonsoiton opetusta sekä lapsille että aikuisille. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110106 PIANONSOITTO - TORSTAI

13.9.2018-29.11.2018, 33 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 39 oppituntia

Takalon koulu, musiikkiluokka Urheilutie 1, Kannus

to 17.00-19.15

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Kurssimaksu 54,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13.

Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai

heli.makitalo@kannus.fi

110107 PIANONSOITTO - KESKIVIIKKO

12.9.2018-28.11.2018, 88 oppituntia

16.1.2019-17.4.2019, 104 oppituntia

Ent. Artesaaniopisto, nyk. Herman Ojalan alakoulu Ullavantie 20, Toholampi
ke 14.00-20.15

Maiju Heikkilä

Kurssimaksu 54,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 108 €. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Luokka 2. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110108 PIANONSOITTO - TORSTAI

13.9.2018-29.11.2018, 44 oppituntia

17.1.2019-18.4.2019, 52 oppituntia

Ent. Artesaaniopisto, nyk. Herman Ojalan alakoulu Ullavantie 20, Toholampi
to 14.00-17.15

Maiju Heikkilä

Kurssimaksu 54,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 108 €. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Luokka 2. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110109 PIANONSOITTO - TORSTAI

13.9.2018-29.11.2018, 33 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 39 oppituntia

Seurakuntakoti Lampintie 7, Toholampi
to 17.30-19.45

Pauliina Rintala

Kurssimaksu 54,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13.

Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110110 PIANONSOITTO - SYKÄRÄINEN

13.9.2018-29.11.2018, 48 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 56 oppituntia

Syväraisen koulu Koulutie 21, Toholampi
to 13.30-16.45

Pauliina Rintala

Kurssimaksu 54,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13.

Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110111 PIANON- TAI KITARANSOITTO

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Juhani Vuorisen koulu, musiikkiluokka Siltakatu 2, Kannus
to 16.15-18.00

Eero Niemi

Kurssimaksu 54,00 €

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13.

Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110112 KITARANSOITTO - KESKIVIikko

12.9.2018-28.11.2018, 77 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 91 oppituntia

Raasakan koulu, musiikkiluokka Siltakatu 1, Kannus

ke 14.30-20.30

Timo Kauppinen

Kurssimaksu 108,00 €

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Ryhmäopetuksena bändiohjausta ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Luokka Y3 2. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai pidempi yhteisaika kaveriporukalla 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110113 KITARANSOITTO - TORSTAI

13.9.2018-29.11.2018, 33 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 39 oppituntia

Raasakan koulu, musiikkiluokka Siltakatu 1, Kannus

to 14.30-17.00

Timo Kauppinen

Kurssimaksu 108,00 €

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Ryhmäopetuksena bändiohjausta ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Luokka Y3 2. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai pidempi yhteisaika kaveriporukalla 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110114 KITARA- JA BÄNDIKURSSI

16.9.2018-2.12.2018, 25 oppituntia

13.1.2019-7.4.2019, 25 oppituntia

Takalon koulu, musiikkiluokka Urheilutie 1, Kannus

Joka 4. viikko

su 11.30-15.30

Timo Kauppinen

Kurssimaksu 68,00 €

Bändi- ja kitaransoiton opetusta, rummun, basson, laulun ja syntikan alkeet

tarvittaessa, perussoinnut, duuriskaaloja, sormiharjoituksia, näppäilytekniikkaa, kappaleen komppaaminen nuoteista, bändiniksejä. Yhteisaika kavereiden kanssa mahdollistaa bändiharjoittelun. Kasataan bändiryhmä kurssilaisista, mikäli kysyntää on tai jos ei ole omaa bändiä. Sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille, edetään oppilaan tason mukaan. Henkilökohtainen opetusaika 45 min/hlö/opetuskerta. Yhteensä 10 opetuskertaa. Kokoonnotukset su 16.9., 7.10., 28.10., 18.11., 2.12., 13.1., 10.2., 10.3., 24.3. ja 7.4. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai pidempi yhteisaika kaveriporukalla 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110115 KITARA- JA YHTYESOITTO

13.9.2018-29.11.2018, 44 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 52 oppituntia

Juhani Vuorisen koulu, musiikkiluokka Siltakatu 2, Kannus
to 18.00-21.00

Eero Niemi

Kurssimaksu 80,00 €

Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon.

110116 KITARANSOITTO (SÄHKÖ-, BASSO- TAI AKUSTINEN KITARA)

11.9.2018-27.11.2018, 22 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 26 oppituntia

Kirjastotalo Kirkkotie 2, Toholampi

ti 16.15-17.45

Eero Niemi

Kurssimaksu 108,00 €

Kurssilla on mahdollisuus opiskella bassokitaran, sähkökitaran ja akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Tunnit pidetään kirjastolla tutkijanhuoneessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110117 HARMONIKKAKERHO

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Lampin Tupa Lampintie 3 D, Toholampi

ke 18.00-19.30

Veikko Päivärinta

Kurssimaksu 55,00 €

Kokoontumiskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon.

110118 URKUJENSOITTO

12.9.2018-28.11.2018, 51 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 61 oppituntia

Kannuksen kirkko Valtakatu 2, Kannus

ke 16.00-19.30

Annika Kuntsi

Kurssimaksu 108,00 €

Viime opintokauden urkujensoitto-oppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kurssi on tarkoitettu vähintään pianonsoiton alkeet osaaville ja

nuotinlukutaitoisille. Tunnit sovitaan opettajan (Annika Kuntsi p. 050

4603713) kanssa aina erikseen ja talviaikana tunnit pidetään vain

viikonloppuisin, kun kirkko on lämmin. Henkilökohtainen opetusaika on 30

min/hlö/opetuskerta. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 opetuskertaa.

Ilmoittaudu ennakkoon.

110119 URKUJENSOITTO

15.9.2018-1.12.2018, 22 oppituntia

12.1.2019-13.4.2019, 26 oppituntia

Kannuksen kirkko Valtakatu 2, Kannus

la 15.00-16.30

Johanna Koivumaa

Kurssimaksu 108,00 €

Klassinen tyyli. Oppilaalla tulisi olla jonkin verran pianonsoittotaustaa. Iän

pitäisi olla vähintään 12 v. tai yli, jotta yltää jalkioon. Tunnit pidetään

pääsääntöisesti lauantaisin, mutta tarvittaessa voidaan sopia muukin aika

opettajan (Johanna Koivumaa p. 044 2440700) kanssa. Henkilökohtainen

opetusaika on 30 min/hlö/opetuskerta. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13

opetuskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110120 YKSINLAULU - TIISTAI

11.9.2018-27.11.2018, 77 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 91 oppituntia

Takalon koulu, pianoluokka 071 Urheilutie 1, Kannus

ti 14.00-19.15

Annika Kuntsi

Kurssimaksu 162,00 €

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssille voivat osallistua kaikki laulamista kiinnostuneet yli 16-vuotiaat. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Materiaalina käytetään rytmimusiikkia tai klassista laulumusiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Ota ensimmäiselle tunnille mukaan 1-2 laulua, joita haluat työstää. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110121 YKSINLAULU - TIISTAI

11.9.2018-27.11.2018, 33 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 39 oppituntia

Seurakuntatalo, Laurentius-sali Valtakatu 20, Kannus

ti 17.00-19.15

Johanna Koivumaa

Kurssimaksu 162,00 €

Kurssille voivat osallistua kaikki klassisesta laulamista kiinnostuneet aikuiset ja nuoret. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta sekä lauletaan lähinnä perinteisiä ja hengellisiä lauluja oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Ota ensimmäiselle tunnille mukaan 1-2 laulua. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Tiedustelut Johanna Koivumaa p. 044 2440 700. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110122 YKSINLAULU - KESKIVIIKKO

12.9.2018-28.11.2018, 44 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 52 oppituntia

Takalon koulu, musiikkiluokka Urheilutie 1, Kannus

ke 17.30-20.30

Lili Pihlajamäki

Kurssimaksu 162,00 €

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee

ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Yksinlaulun perusteet: äänenmuodostusta ja helppoa ohjelmistoa yksinlaulusta kiinnostuneille. Aloitamme kansanlauluista ja opiskelemme klassista yksinlauluohjelmistoa opiskelijan valmiuksien ja kiinnostuksen mukaan. Nuotinlukutaito on eduksi, mutta ei välttämätön. Myös kevyempää ohjelmistoa, kuten laulelmia ja elokuvamusiikkia, voidaan harjoitella. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110123 YKSINLAULU - TORSTAI

13.9.2018-29.11.2018, 44 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 52 oppituntia

Kannuksen Pappila Valtakatu 13, Kannus
to 17.15-20.15

Heli Huuki

Kurssimaksu 162,00 €

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssille voivat osallistua kaikki laulamisesta kiinnostuneet iästä riippumatta. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Materiaalina käytetään niin perinteistä, hengellistä kuin kevyttäkin musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Ota ensimmäiselle tunnille mukaan 1-2 laulua, joita haluat työstää. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Tiedustelut Heli Huuki p. 050 3621727. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110124 YKSINLAULU - PERJANTAI

14.9.2018-30.11.2018, 55 oppituntia

11.1.2019-12.4.2019, 65 oppituntia

Seurakuntatalo, Rippikoulusali Valtakatu 20, Kannus
pe 15.00-18.45

Heli Huuki

Kurssimaksu 162,00 €

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssille voivat osallistua kaikki laulamisesta kiinnostuneet iästä riippumatta. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Materiaalina käytetään niin perinteistä, hengellistä kuin kevyttäkin musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen

henkilökohtainen opetusaika. Ota ensimmäiselle tunnille mukaan 1-2 laulua, joita haluat työstää. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Tiedustelut Heli Huuki p. 050 3621727. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110125 YKSINLAULU - KESKIVIIKKO

12.9.2018-28.11.2018, 88 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 104 oppituntia

Ent. Artesaaniopisto, nyk. Herman Ojalan alakoulu Ullavantie 20, Toholampi ke 14.00-20.15

Satu-Maarit Huhtala

Kurssimaksu 162,00 €

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ohjausta terveeseen äänenkäyttöön niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin laulajille. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110126 YKSINLAULU - TORSTAI

13.9.2018-29.11.2018, 88 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 104 oppituntia

Ent. Artesaaniopisto, nyk. Herman Ojalan alakoulu Ullavantie 20, Toholampi to 14.00-20.15

Satu-Maarit Huhtala

Kurssimaksu 162,00 €

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 31.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ohjausta terveeseen äänenkäyttöön niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin laulajille. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110127 YKSINLAULU - KLASSINEN

13.9.2018-29.11.2018, 44 oppituntia

17.1.2019-18.4.2019, 52 oppituntia

Ent. Artesaaniopisto, nyk. Herman Ojalan alakoulu Ullavantie 20, Toholampi to 17.15-20.15

Maiju Heikkilä

Kurssimaksu 162,00 €

Klassiseen lauluun keskittyvä laulukurssi. Ohjausta terveeseen äänenkäyttöön

niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin laulajille. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Luokka 2. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110128 ESIINTYMISVALMENNUSTA LAULAMISEEN - KANNUS

27.10.2018-27.10.2018, 5 oppituntia

Juhani Vuorisen koulu, musiikkiluokka Siltakatu 2, Kannus

la 11.00-15.00

Satu-Maarit Huhtala ja Enni Yli-Vainio

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille laulamiseen kiinnostuneille, niin aloittelijoille, pidemmälle eteneille kuin haaveilijoillekin! Keskustellaan, musisoidaan ja kokeillaan käytännön harjoitteita. Käsitellään mm. esiintymisjännitystä, kehollisia tunteita, jännittämisen vaikutuksia laulamiseen, esiintyjän ja yleisön vuorovaikutusta. Vaihdetaan kokemuksia sekä annetaan ja saadaan vinkkejä jännityksen hallintaan. Kaikki saavat työstää pianisti Enni Yli-Vainion kanssa omavalintaista kappaletta, osallistujamäärästä riippuen n. 10 min/hlö. Muu ryhmä toimii palautteenantajina ja vertaistukena. Päivän aikana pidetään 15 min tauko, ota omat eväät mukaan. Kurssin ohjaajana toimii laulaja ja musiikkipedagogi (AMK) Satu-Maarit Huhtala. Kurssille otetaan 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu ennakkoon 12.10.2018 mennessä. Nuotit on toimitettava pianistille viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

110129 ESIINTYMISVALMENNUSTA LAULAMISEEN - TOHOLAMPI

16.2.2019-16.2.2019, 5 oppituntia

Kulttuurisali Lampintie 5, Toholampi

la 11.00-15.00

Satu-Maarit Huhtala ja Enni Yli-Vainio

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille laulamiseen kiinnostuneille, niin aloittelijoille, pidemmälle eteneille kuin haaveilijoillekin! Keskustellaan, musisoidaan ja kokeillaan käytännön harjoitteita. Käsitellään mm. esiintymisjännitystä, kehollisia tunteita, jännittämisen vaikutuksia laulamiseen, esiintyjän ja yleisön vuorovaikutusta. Vaihdetaan kokemuksia sekä annetaan ja saadaan vinkkejä jännityksen hallintaan. Kaikki saavat työstää pianisti Enni Yli-Vainion kanssa omavalintaista kappaletta, osallistujamäärästä riippuen n. 10 min/hlö. Muu ryhmä toimii palautteenantajina ja vertaistukena. Päivän aikana pidetään 15 min tauko, ota omat eväät mukaan. Kurssin ohjaajana toimii laulaja ja musiikkipedagogi (AMK) Satu-Maarit Huhtala. Kurssille otetaan 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu ennakkoon 1.2.2019 mennessä.

Nuotit on toimitettava pianistille viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

110130 ÄÄNENMUODOSTUS KUOROLAISILLE

19.9.2018-28.11.2018, 10 oppituntia

16.1.2019-24.4.2019, 14 oppituntia

Seurakuntatalo, Laurentius-sali Valtakatu 20, Kannus

Joka toinen viikko

ke 18.00-19.30

Heli Huuki

Kurssimaksu 35,00 €

Äänenhuoltoa ryhmässä. Tehdään monipuolisesti erilaisia hengitys- ja ääniharjoituksia ja opiskellaan äänifysiologian perusteita. Opetellaan mielen, kehon ja äänen vuorovaikutusta. Syyskaudella 5 ja kevätkaudella 7 kokoontumiskertaa. Tiedustelut Heli Huuki p. 050 3621727. Ilmoittaudu ennakkoon.

110131 KAMARIKUORO ARIETTA

13.9.2018-6.12.2018, 28 oppituntia

10.1.2019-2.5.2019, 36 oppituntia

Seurakuntatalo, Laurentius-sali Valtakatu 20, Kannus

Joka toinen viikko

to 18.00-21.00

Markus Luomala

Kurssimaksu 75,00 €

Kuoron yhteinen suunnittelupalaveri sekä ensimmäiset harjoitukset to 13.9. klo 18. Syyskaudella 7 ja kevätkaudella 9 kokoontumiskertaa sisältäen vappukonsertin. Uudet laulajat ovat tervetulleita kokeilemaan ja/tai seuraamaan harjoituksia heti ensimmäisellä kerralla, vaikka ei olisi vielä ilmoittautunutkaan kurssille. Kahden harjoituskerran jälkeen voi päättää sitoutumisesta yhdessä kuoronjohtajan kanssa. Lisätietoja kuoronjohtaja Markus Luomala p. 040-8457904. Ilmoittaudu ennakkoon.

110132 LAPSIKUORO

13.9.2018-29.11.2018, 15 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 17 oppituntia

Seurakuntatalo, Laurentius-sali Valtakatu 20, Kannus

to 16.00-17.00

Heli Huuki

Kurssimaksu 45,00 €

Kuoro alakouluikäisille. Lauluniloa ja yhdessä tekemisen riemua! Kuorossa lapsi oppii ryhmätyöskentelyä, itseilmaisua, äänenhuoltoa sekä saa hyvät

valmiudet musiikkiharrastuksen jatkamiseen läpi koko elämän. Lauletaan niin perinteistä, hengellistä kuin kevyttäkin musiikkia ja esiinnyttään. Tiedustelut Heli Huuki p. 050 3621727. Ilmoittaudu ennakkoon.

110133 SEKOKUORO RUISRÄÄKÄT - LAULUTAIDOTTOMIEN KUORO

11.9.2018-27.11.2018, 22 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 26 oppituntia

Kuusiston koulu, musiikkiluokka Ullavantie 18 A, Toholampi

ti 19.00-20.30

Maiju Heikkilä

Kurssimaksu 55,00 €

Suunnattu aikuisille, jotka pitävät musiikista, mutta ovat olleet sitä mieltä, etteivät osaa laulaa. Matalan kynnyksen kuoro, jonne ainoa vaatimus on uskallus heittäytyä uuteen. Tutustutaan äänenkäyttöön ja lauletaan erityyylisiä, pääasiassa yksiaänisiä lauluja. Lauluohjelmiston valinnassa otetaan osallistujien toiveet huomioon. Ei paineita nuottiin osumisesta, sen sijaan etsitään laulamisen iloa ja ilmaisunhalua! Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110134 ELÄKELÄISKUORO ELOISAT

18.9.2018-4.12.2018, 12 oppituntia

8.1.2019-11.6.2019, 20 oppituntia

Kulttuurisali Lampintie 5, Toholampi

ti 10.00-11.30

Riikka Haapamäki

Kurssimaksu 40,00 €

Eloisat-kuoro on kuoro kaikenikäisille eläkeläisille. Aikaisempaa kuorokokemusta ei tarvita ja kuoroon ovat tervetulleita kaikki eläkeläiset. Pääsykokeita ei ole ja tärkeintä kuorossa on laulamisen ilo sekä yhdessä tekeminen ja oleminen. Laulamme mm. vanhoja koululauluja sekä kansanlauluja yksi- ja kaksiaänisesti. Kuoro kokoontuu Toholammin kulttuurisalissa syyskaudella 6 kertaa (aloituskerta tiistaina 18.9. klo 10-11.30) ja keväällä 10 kertaa. Muut kokoontumisajankohdat ilmoitetaan myöhemmin. Kuoroa johtaa Riikka Haapamäki, p. 050-3033704. Ilmoittaudu ennakkoon.

110135 KARAOKELAULU

12.9.2018-28.11.2018, 33 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 39 oppituntia

Monitoimitalo Valtakatu 25, Kannus

ke 18.00-20.15

Eero Laine ja Jukka-Pekka Leppänen

Kurssimaksu 90,00 €

Käytössä kahdet karaokelaitteet. Syyskaudella 11 kertaa, kevätkaudella 13.

Ilmoittaudu ennakkoon.

110136 KARAOKELAULU - SYKÄRÄINEN

13.9.2018-29.11.2018, 33 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 39 oppituntia

Sykäräisten Nuorisoseuran sali Ojennustie 160, Toholampi

to 18.00-20.15

Maija Mäntykorpi-Luoma ja Terho Luoma

Kurssimaksu 75,00 €

Syyskaudella 11 kertaa, kevätkaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon.

110137 LYÖMÄSOITTIMIEN SOITONOPETUS

13.9.2018-29.11.2018, 11 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 13 oppituntia

Kuusiston koulu, musiikkiluokka Ullavantie 18 A, Toholampi

to 17.00-17.45

Onni Haapamäki

Kurssimaksu 54,00 €

Puhallinorkesterisoittoon valmentavaa henkilökohtaista alkeisopetusta 15

min/oppilas/opetuskerta. Viime opintokauden oppilaat ovat etusijalla ja

heidän tulee ilmoittautua 3.9. mennessä. Edetään oppilaan tason mukaan.

Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Opetuskertojen

ajankohdat sovitaan tarkemmin opettaja Onni Haapamäen kanssa p. 044

0121069. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai

heli.makitalo@kannus.fi

110138 TRUMPETINSOITTO

11.9.2018-27.11.2018, 11 oppituntia

8.1.2019-9.1.2019, 13 oppituntia

Kuusiston koulu, musiikkiluokka Ullavantie 18 A, Toholampi

ti 16.00-16.45

Otto Peltokangas

Kurssimaksu 54,00 €

Puhallinorkesterisoittoon valmentavaa henkilökohtaista alkeisopetusta 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Opetuskertojen ajankohdat voidaan sopia tarkemmin opettajan kanssa. Viime opintokauden oppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 3.9. mennessä. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110139 BARITONITORVEN SOITTO

11.9.2018-27.11.2018, 11 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 13 oppituntia

Kuusiston koulu, musiikkiluokka Ullavantie 18 A, Toholampi
ti 15.00-15.45

Eetu Peltokangas

Kurssimaksu 54,00 €

Puhallinorkesterisoittoon valmentavaa henkilökohtaista alkeisopetusta 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Opetuskertojen ajankohdat voidaan sopia tarkemmin opettajan kanssa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110140 KLARINETINSOITTO

12.9.2018-28.11.2018, 11 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 13 oppituntia

Kuusiston koulu, musiikkiluokka Ullavantie 18 A, Toholampi
ke 15.30-16.15

Sara Saukko

Kurssimaksu 54,00 €

Puhallinorkesterisoittoon valmentavaa klarinetinsoiton henkilökohtaista alkeisopetusta 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Oma klarinetti mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Opetuskertojen ajankohdat voidaan sopia tarkemmin opettajan kanssa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110144 TOHOLAMMIN PUHALLINORKESTERI

23.8.2018-13.12.2018, 48 oppituntia

10.1.2019-30.5.2019, 57 oppituntia

Kulttuurisali Lampintie 5, Toholampi
to 18.30-20.30

Annika Harvala

Kurssimaksu 0,00 €

Orkesterisoitto ja esiintymiset kuuluvat puhallinopetukseen. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: annika.harvala@kpkonsa.fi tai p. 040 760 5724.

110145 AIKUISTEN MUSIIKKIKOLLEKTIIVI & YHTEISÖLLISEN MUSISOINNIN WORKSHOP

14.9.2018-30.11.2018, 57 oppituntia

8.2.2019-31.5.2019, 48 oppituntia

Kulttuurisali Lampintie 5, Toholampi

pe 18.00-20.15

la 10.00-18.00

su 10.00-16.00

Mika Jämsä & Antti Järvelä & Maija Pokela

Kurssimaksu 80,00 €

Aikuisten musiikkikollektiivin ensimmäinen kokoontuminen pe 14.9.2018 klo 18 kulttuurisalissa. Nuorten ja nuorekkaiden kuoro sekä yhtye täysi- ja työikäisille. Kevyttä ja kansanomaista ohjelmistoa. Osallistujilta edellytetään riittävää laulu- ja/tai soittotaitoa sekä sitoutumista ryhmän toimintaan. Harjoitukset epäsäännöllisen säännöllisesti; ajat sovitaan yhdessä ensimmäisellä tapaamisella. Syyskauden ohjelmaan sisältyy Antti Järvelän & Maija Pokelan & Mika Jämsän ohjaama YMWA = Yhteisöllisen Musisoinnin Workshop Aikuisille pe 16.11. klo 17–20.30 (4 ot + 30 min tauko), la 17.11. klo 10–18 (8 ot + 60 min ruokatauko ja 2 x 15 min kahvitauot), su 18.11. klo 10–16 (5 ot + 45 min tauko klo 13.45–14.30 sekä loppuhuipentumana konsertti klo 15). Workshopissa sparrataan yhteisösoiton tekniikkaa Antti Järvelän johdolla. Soitetaan säästyksellisesti yhdessä kuoron kanssa ja valmistetaan myös omaa ohjelmistoa. Maija Pokela ohjaa kuoroa ja laulunilmaisutekniikkaa. Kurssin päätöskonsertti klo 15. Tiedustelut ja ilmoittautumiset ensin Mika Jämsälle (mika.jamsa@toholampi.fi, puh. 044 260 0688) ja osallistumisesi varmistuttua, ilmoittaudu ennakkoon myös kansalaisopistolle!

110148 MUSIIKKIA ERITYISRYHMILLE

13.9.2018-22.11.2018, 8 oppituntia

17.1.2019-11.4.2019, 8 oppituntia

Auringonkukkakoti Kannuksenkatu 1 A, Kannus

Joka toinen viikko

to 14.30-15.30

Pekka Peltola

Kurssimaksu 25,00 €

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa: to 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 17.1., 31.1., 14.2., 14.3., 28.3. ja 11.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110149 PESÄPUUN MUSIIKKIKERHO

13.9.2018-22.11.2018, 8 oppituntia

17.1.2019-11.4.2019, 8 oppituntia

Asuntola Pesäpuu Nivalantie 11, Toholampi

Joka toinen viikko

to 16.30-17.30

Pekka Peltola

Kurssimaksu 25,00 €

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 17.1., 31.1., 14.2., 14.3., 28.3. ja 11.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

TAIDEAINEET

110205 SIRKUSKOULU 7-13 -VUOTIAILLE - KANNUS

8.10.2018-3.12.2018, 11 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

ma 16.00-17.00

Marja Hannula

Kurssimaksu 20,00 €

Sirkuskoulu on tarkoitettu kaikille 7-13 -vuotiaille tytöille ja pojille.

Tutustutaan sirkustaitojen perusteisiin: sisältää sirkustelua, luovaa ilmaisua, jongleerausta eri sirkusvälineillä, yksipyöräisillä ajon harjoittelua, tasapainoakrobatiaa sekä klovneriaa. Opettajana sirkusohjaaja, klovnin Marja Hannula, joka tuo mukanaan kaikki välineet. Pukeudu liikunnallisiin vaatteisiin ja tossuihin. Yhteensä 8 kertaa: 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. ja 3.12. Ilmoittaudu ennakkoon.

110206 SIRKUSKOULU 7-13 -VUOTIAILLE -TOHOLAMPI

8.10.2018-3.12.2018, 11 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi

ma 17.30-18.30

Marja Hannula

Kurssimaksu 20,00 €

Sirkuskoulu on tarkoitettu kaikille 7-13 -vuotiaille tytöille ja pojille.

Tutustutaan sirkustaitojen perusteisiin: sisältää sirkustelua, luovaa ilmaisua, jongleerausta eri sirkusvälineillä, yksipyöräisillä ajon harjoittelua, tasapainoakrobatiaa sekä klovneriaa. Opettajana sirkusohjaaja, klovnin Marja Hannula, joka tuo mukanaan kaikki välineet. Pukeudu liikunnallisiin vaatteisiin ja tossuihin. Yhteensä 8 kertaa: 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. ja 3.12. Ilmoittaudu ennakkoon.

110302 NUORTEN KUVATAIDE II

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat Valtakatu 27, Kannus

ke 17.00-18.30

Jarmo Leppänen

Kurssimaksu 75,00 €

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 75 €. Ilmoittaudu ennakkoon.

110303 NUORTEN KUVATAIDE III

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat Valtakatu 27, Kannus

ke 18.30-20.00

Jarmo Leppänen

Kurssimaksu 75,00 €

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 75 €. Ilmoittaudu ennakkoon.

110304 NUORTEN KUVATAIDE IV

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat Valtakatu 27, Kannus

to 17.00-18.30

Jarmo Leppänen

Kurssimaksu 75,00 €

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 75 €. Ilmoittaudu ennakkoon.

110305 NUORTEN KUVATAIDE V

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat Valtakatu 27, Kannus

to 18.30-20.00

Jarmo Leppänen

Kurssimaksu 75,00 €

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 75 €. Ilmoittaudu ennakkoon.

110307 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, RYHMÄ 1 - UUDET ALOITTELIJAT

14.9.2018-14.12.2018, 17 oppituntia

11.1.2019-24.5.2019, 24 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
pe 15.00-16.00

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 70,00 €

Kuvataiteen perusopetusta perusopetuksen 1. ja 2. -luokkalaisille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 70 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Pitkäperjantaina 19.4. tunteja ei pidetä. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468 tai 044 2403821. Ilmoittaudu ennakkoon.

110308 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, RYHMÄ 2 - JATKAJAT

4.9.2018-11.12.2018, 28 oppituntia

8.1.2019-7.5.2019, 34 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
ti 15.00-16.30

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 100,00 €

Kuvataiteen perusopetusta viime opintokauden jatkavalle ryhmälle. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 14 opetuskertaa, kevätkaudella 17. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468 tai 044 2403821. Ilmoittaudu ennakkoon.

110309 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, RYHMÄ 3 - JATKAJAT

5.9.2018-12.12.2018, 28 oppituntia

9.1.2019-15.5.2019, 34 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
ke 15.00-16.30

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 100,00 €

Kuvataiteen perusopetusta viime opintokauden jatkavalle ryhmälle. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 14 opetuskertaa, kevätkaudella 17. Vappupäivänä ke 1.5. ei pidetä tunteja. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468 tai 044 2403821. Ilmoittaudu ennakkoon.

110310 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, RYHMÄ 4 - JATKAJAT

6.9.2018-13.12.2018, 26 oppituntia

10.1.2019-16.5.2019, 36 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
to 15.00-16.30

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 100,00 €

Kuvataiteen perusopetusta viime opintokauden jatkavalle ryhmälle. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Itsenäisyyspäivänä to 6.12. ei pidetä tunteja. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468 tai 044 2403821. Ilmoittaudu ennakkoon.

110311 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, TYÖPAJA 1

10.9.2018-26.11.2018, 33 oppituntia

7.1.2019-15.4.2019, 42 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
ma 15.30-17.45

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 105,00 €

Työpajaopintoihin voivat osallistua muutkin kuin taiteen perusopetuksen oppilaat. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 105 €. Syyskaudella 11 opetuskertaa, kevätkaudella 14. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468 tai 044 2403821. Ilmoittaudu ennakkoon.

110312 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, TYÖPAJA 2

12.9.2018-28.11.2018, 33 oppituntia

9.1.2019-17.4.2019, 42 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
ke 17.00-19.15

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 105,00 €

Työpajaopintoihin voivat osallistua muutkin kuin taiteen perusopetuksen oppilaat. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 105 €. Syyskaudella 11 opetuskertaa, kevätkaudella 14. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468 tai 044 2403821. Ilmoittaudu ennakkoon.

110313 GRAFIIKKAKURSSI NUORILLE

12.9.2018-28.11.2018, 33 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 39 oppituntia

Topiantalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus

ke 18.00-20.15

Essi Peltoniemi

Kurssimaksu 65,00 €

Kurssi sopii kaikille nuorille kuvataiteen harrastajille, niin aloittelijoille kuin jo aiemmin harrastaneille. Myös aloittelija saa perustietoa välineistä ja tekniikasta sekä apua tarvikkeiden hankkimisessa. Sinulla on mahdollisuus kehittää taitojasi erilaisin grafiikan myrkyttömin menetelmin. Kurssilla voit myös maalata tauluja ja piirtää. Grafiikan painovälineet ovat käytettävissämme ja materiaaleja voit ostaa paikan päältä. Yhdessä laajennamme näkemystämme oman luovan työn tekemiseen. Saat mahdollisuuden kehittää teknistä osaamista ja oppia arvostamaan yhteisön kautta omaa työtäsi. Voit halutessasi osallistua talven tuloksista rakennettavaan näyttelyyn. Ota mukaan luonnostelupaperia, kyniä, muovikäsineet (esim. siivouskäsineet) ja esiliina tai muu suojavaate. Materiaalimaksu erikseen. Tervetuloa aloittelijatkin rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

110316 VÄRIKYLPIY 4-23 KK:N IKÄISILLE

17.9.2018-3.12.2018, 8 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus Ylikannuksentie 192, Kannus

Joka 4. viikko

ma 10.30-12.00

Maria Markkio

Kurssimaksu 20,00 €

Värikylyt ovat koko perheen elämyksellinen matka moniaistilliseen maailmaan. Värikylypytömpajatoiminnan keskeiset toimintaperiaatteet perustuvat värin ja materiaalien kokemiseen, vuorovaikutukselliseen työskentelyyn ja hetkessä olemiseen. Värikyly tarjoaa mahdollisuuden yhdessä tekemisen tapahtumaan, jossa lapsi on keskipisteenä. Alkuleikeissä tutkitaan värejä, valoa, ääniä sekä tuoksuja eri materiaaleja tunnustellen ja havainnoiden. Tästä edetään maalaamisen kautta lapsen itsensä tuottamaan jälkeen. Käytössä olevat maalausmateriaalit ovat turvallisia ja pääosin ruoka-aineista valmistettuja. Lapsille mukaan erilliset maalausvaatteet ja pari pikkupyhettä. Vanhemmille rento asuste. Lapsen mahdollisista allergioista on kerrottava ohjaajalle. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Sisärukket ovat tervetulleita mukaan ryhmään (värikylypytoimintaan osallistuvasta sisärukketstä peritään

kurssimaksu). Kokoontumiset ma 17.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. eli yhteensä 4 kokoontumiskertaa. Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110317 WÄRIKÄS 3-6 -VUOTIAILLE

10.9.2018-26.11.2018, 8 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus Ylikannuksentie 192, Kannus

Joka 4. viikko

ma 10.30-12.00

Maria Markkio

Kurssimaksu 20,00 €

Wärikäs on monipuolisesti luovuutta ja aisteja ruokkiva kurssi 3-6 -vuotiaille lapsille. Wärikäs on lapsen ja vanhemman/perheen yhteinen hetki. Jokaiselle kerralle on teema, jota lähestytään mm. liikkumisen ilon, leikkien, äänien/musiikin, tarinan ja satuhieronnan pohjalta ja lopuksi siirrytään kuvan tekemisen pariin. Koettu hetki siirretään näkyville kuvana, kukin omalla persoonallisella tavallaan. Kokeilemme erilaisia tekniikoita; maalaamme, muovailemme, piirrämme ja askartelemme, käyttäen pullomaaleja, vesivärejä, liituja jne. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Pukeudu rennosti, mukaan pikkupyyhe, makuualusta ja juomapullo. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Pienemmät sisarukset ovat tervetulleita mukaan ryhmään (varsinaiseen toimintaan osallistuvasta sisaruksesta peritään kurssimaksu). Kokoontumiset ma 10.9., 1.10., 29.10. ja 26.11. eli yhteensä 4 kokoontumiskertaa. Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110318 WÄRIKÄS 5-8 -VUOTIAILLE

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus Ylikannuksentie 192, Kannus

to 17.30-19.00

Maria Markkio

Kurssimaksu 35,00 €

Wärikäs on monipuolisesti luovuutta ja aisteja ruokkiva kurssi yli 5-vuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille. Vanhemmat ovat myös erittäin tervetulleita mukaan ryhmään, mutta se ei ole välttämätöntä. Alle 5-vuotiaat voivat osallistua yhdessä vanhemman kanssa. Jokaiselle kerralle on teema, jota lähestytään mm. liikkumisen ilon, leikkien, äänien/musiikin, tarinan ja satuhieronnan pohjalta ja lopuksi siirrytään kuvan tekemisen pariin. Koettu hetki siirretään näkyville kuvana, kukin omalla persoonallisella tavallaan. Kokeilemme erilaisia tekniikoita; maalaamme, muovailemme, piirrämme ja askartelemme, käyttäen pullomaaleja, vesivärejä, liituja jne. Käytettävät

materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Pukeudu rennosti, mukaan pikkupytyhe, makuualusta ja juomapullo. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Sisarukset ovat tervetulleita mukaan ryhmään (varsinaiseen toimintaan osallistuvasta sisaruksesta peritään kurssimaksu). Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110319 PIIRUSTUS- JA MAALAUSKURSSI AIKUISILLE

10.9.2018-26.11.2018, 33 oppituntia

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat Valtakatu 27, Kannus
ma 16.30-18.45

Jarmo Leppänen

Kurssimaksu 40,00 €

Tutustutaan kuvataiteeseen kokeilemalla erilaisia kuvallisen ilmaisun tekniikoita ja materiaaleja, esim. akvarelli- ja öljyvärimaalausta. Kurssilaisten toiveet sekä kiinnostukset huomioidaan ja yhdessä suunnitellaan kurssin sisältöä. Voit ottaa mukaan omia maalaustarvikkeita tai osallistua tarvikkeiden yhteistilaukseen, jolloin materiaalimaksu maksetaan erikseen käytön mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille; tule rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

110320 TAIDEPAJA

11.9.2018-27.11.2018, 33 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 39 oppituntia

Topiantalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus
ti 18.00-20.15

Leila Keski-Korpi

Kurssimaksu 65,00 €

Kurssi sopii kaikille kuvataiteen harrastajille. Myös aloittelija saa perustietoa välineistä ja tekniikasta. Autamme tarvikkeiden hankkimisessa. Sinulla on mahdollisuus kehittää taitojasi erilaisin piirustusvälinein ja maalata vesi- tai öljyväreillä. Grafiikan painovälineet ovat myös käytettävissämme. Grafiikan materiaalia voit ostaa paikan päältä. Yhdessä laajennamme näkemystämme oman luovan työn tekemiseen. Saat mahdollisuuden kehittää teknistä osaamista ja oppia arvostamaan yhteisön kautta omaa työtäsi. Ikärajaa kurssilla ei ole. Voit osallistua talven tuloksista rakennettavaan näyttelyyn kurssin aikana sovittavassa paikassa. Materiaalimaksu erikseen. Tervetuloa aloittelijatkin rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

110321 RAKUKERAMIikka

22.9.2018-13.10.2018, 16 oppituntia
Topiantalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus
la 12.00-15.00
Leila Keski-Korpi
Kurssimaksu 25,00 €

Valmistamme kolmena lauantaina (22.9., 29.9., 6.10.) muutamia keramiikkatöitä rakusavesta. Neljäntenä la (13.10.) poltamme ne rakupolttuunissa valmiiksi. Sinulla on mahdollisuus muotoilla taidesisustustuotteita tai jouluasetelmiin osia. Myös isompi tuote, vaikkapa juureva joulutonttu, voidaan polttaa. Rakutekniikka on ikivanha menetelmä, jonka tekee mielenkiintoiseksi polton yllätyksellisyys. Aloittelijakin voi tulla mukaan seikkailuun. Ilmoittaudu ennakkoon.

110322 AKVARELLIMAALAUKSEN ALKEET

10.9.2018-8.10.2018, 15 oppituntia
Topiantalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus
ma 18.00-20.15
Helena Rantanen
Kurssimaksu 20,00 €

Opetellaan akvarellimaalauksen perustekniikat mm. märkää märälle, laveeraus, peittoaineen ja suolan käyttö, kuultomaalaus. Mahdollisuus maalata myös vesiväreillä. Käydään läpi tarvikkeet ensimmäisellä kerralla. Mahdollisuus yhteistilaukseen. Materiaalimaksu erikseen käytön mukaan. Jos sinulla on omia maalausvälineitä, ota ne ensimmäiselle kerralle mukaan. Opettajana kuvataiteilija Helena Rantanen. Tervetuloa rohkeasti mukaan! Myös nuoret ovat tervetulleita! Ilmoittaudu ennakkoon.

110324 KUVATAIDE

13.9.2018-29.11.2018, 33 oppituntia
10.1.2019-11.4.2019, 39 oppituntia
Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
to 18.00-20.15
Jenna Nuorala
Kurssimaksu 65,00 €

Tutustutaan kuvataiteeseen kokeilemalla erilaisia kuvallisen ilmaisun tekniikoita ja materiaaleja, esim. akvarelli- ja öljyvärimaalausta. Kurssilaisten toiveet sekä kiinnostukset huomioidaan ja yhdessä suunnitellaan kurssin sisältöä. Voit ottaa mukaan omia maalaustarvikkeita tai osallistua tarvikkeiden yhteistilaukseen, jolloin materiaalimaksu maksetaan erikseen käytön mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille; tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittaudu ennakkoon.

110330 AIKUISTEN VÄRIKYLPLY JA ASAHI HEALTH

5.10.2018-5.10.2018, 4 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus Ylikannuksentie 192, Kannus

pe 17.30-20.30

Maria Markkio

Kurssimaksu 10,00 €

Moniaistinen kehollinen maalausmatka, jossa käytetään maaleina ruoka-aineita. Nauti väreistä tuoksuineen ja tuntoineen. Voit päästää irti onnistumisen pakosta tai maalaamisen kammosta. Anna maalaamisen prosessin ilahduttaa mieltäsi! Ilta aloitetaan helposti omaksuttavalla Asahi-harjoituksella. Asahi on monipuolisesti kehoa huoltavaa ja keskittymistä kehittävää liikuntaa. Pidämme Asahin jälkeen mielikuvia ja aisteja virittävän rentoutusosion, josta siirrymme maalaamisen pariin. Ota mukaan makuualusta ja rennot maalaus- ja jumppavaatteet sekä juomapullo. Lämpimästi tervetuloa! Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110340 ASAHI HEALTH JA KUVAAMATAITO - AURINGONKUKKAKOTI

14.9.2018-23.11.2018, 18 oppituntia

Auringonkukkakoti Kannuksenkatu 1 A, Kannus

Joka toinen viikko

pe 13.15-15.30

Maria Markkio

Kurssimaksu 30,00 €

Yhteensä 6 kokoontumiskertaa pe 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittaudu ennakkoon.

110345 ASAHI HEALTH JA KUVAAMATAITO - PESÄPUU

14.9.2018-23.11.2018, 18 oppituntia

Asuntola Pesäpuu Nivalantie 11, Toholampi

Joka toinen viikko

pe 16.30-18.45

Maria Markkio

Kurssimaksu 30,00 €

Yhteensä 6 kokoontumiskertaa pe 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittaudu ennakkoon.

KÄDEN TAIDOT

110410 KÄSITYÖMESSUMATKA TAMPEREELLE LA 17.11.

17.11.2018-17.11.2018, 20 oppituntia

Toholammin tori klo 7 ja Kannuksen Matkahuolto klo 7.30

la 07.00-22.00

Matkanjohtaja Piia Nisula

KanTo kansalaisopiston matka Suomen Kädentaidot -messuille Tampereelle la 17.11.2018. Matkaan lähdetään Toholammin torilta klo 7 ja Kannuksen Matkahuollon pihalta n. klo 7.30. Matkan varrelta voi tulla kyytiin; ilmoita tarkka kyytiintulopaikka ilmoittautumisen yhteydessä. Matkan hinta koostuu kyydin osuudesta 34 € sekä pääsylipusta 11 € (ryhmälippu) tai 6 € (lapset 7-15 v.). Pääsylippurahat kerätään käteisenä menomatalla ja kyydin osuus laskutetaan erikseen. Sitovat ilmoittautumiset pe 9.11. mennessä. Matkalle lähteminen ei edellytä opiston kursseille osallistumista ja myös muilta paikkakunnilta olevat kädentaitojen ystävät ovat tervetulleita mukaan!

110411 PUISET PIHARAKENTEET -RAKENNUSKURSSI

10.9.2018-26.11.2018, 44 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 52 oppituntia

Kitinkartano, korjaamotilat (ent. Metlan kiinteistö) Silmäjärventie 2, Kannus ma 17.00-20.00

Marko Koivumaa

Kurssimaksu 80,00 €

Suunnitellaan ja tehdään omalle pihalle puinen piharakenne. Rakenne voi olla esim. leikkimökki, puuliiteri, koirankoppi, jätekatos, postilaatikkoteline, aitaelementit, puupatio, puupenkki, keinu, hiekkalaatikko jne. Työ toteutetaan ohjatusti rakennustyökoneilla suurilla pariovilla varustetuissa lämpimissä hallitiloissa. Pienemmän rakenteen voi tehdä hallissa valmiiksi asti. Isomman rakenteen voi tehdä elementteinä ja koota myöhemmin kotona. Asfaltoitu piha myös käytössä, joten sää huomioiden isommat rakenteet on mahdollista tehdä täysin valmiiksi ulkona ja siirtää pois peräkärjellä tai kuorma-autolla. Alustava suunnitelma (piirustus tai kuva) rakenteesta olisi hyvä olla mukana kurssille tullessa, niin se nopeuttaisi työn aloitusta, koska materiaali olisi hyvä saada laskettua ja tilattua jo ensimmäisellä kerralla. Materiaalimaksu erikseen käytön mukaan. Kurssi on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Kurssille osallistuvan tulee olla täysi-ikäinen, mutta alaikäinenkin voi osallistua aikuisen mukana. Ilmoittaudu ennakkoon 5.9. mennessä.

110412 PUUTYÖT

12.9.2018-28.11.2018, 44 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 52 oppituntia

Kuusiston koulu, teknisen työn luokka Ullavantie 14 D, Toholampi
ke 17.00-20.00

Toni Katajalaakso

Kurssimaksu 80,00 €

Ilmoittaudu ennakkoon.

110413 HUONEKALUJEN VERHOILU - KANNUS

10.9.2018-26.11.2018, 44 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 52 oppituntia

Takalon koulu, puutyöluokka Urheilutie 1, Kannus
ma 18.00-21.00

Riitta Määttä

Kurssimaksu 80,00 €

Ilmoittaudu ennakkoon.

110414 HUONEKALUJEN VERHOILU - TOHOLAMPI

13.9.2018-29.11.2018, 44 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 52 oppituntia

Kuusiston koulu, teknisen työn luokka Ullavantie 14 D, Toholampi
to 18.00-21.00

Riitta Määttä

Kurssimaksu 80,00 €

Ilmoittaudu ennakkoon.

110415 KIVI- JA HOPEAKORUT

19.9.2018-28.11.2018, 44 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 52 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
ke 18.00-21.00

Ari Haapamäki

Kurssimaksu 100,00 €

Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 opetuskertaa. Kokoontuminen myös
syyslomaviikolla 42 eli 17.10. Ilmoittaudu ennakkoon.

110416 KIRJANSIDONTA

17.9.2018-26.11.2018, 40 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 52 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi
ma 18.00-21.00

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 75,00 €

Kirjansidonnin perustaidot haltuun. Opetellaan ja kerrataan kirjansidonnin eri rakenteita, joka mahdollistaa myös uusien kurssilaisten mukaan lähtemisen. Käydään läpi suoraselkäinen-, pyöreäselkäinen- ja avoselkäinen sidosrakenne. Albumitekniikat, Japanilaiset sidokset, Koptisidokset jne. Tehdään uusia kirjoja ja korjailaan vanhoja, kukin omien tarpeiden mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

110417 KORTTIKURSSI KERRAN KUUSSA

29.9.2018-2.12.2018, 32 oppituntia

12.1.2019-7.4.2019, 32 oppituntia

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus Ullavantie 20, Toholampi

Joka 4. viikko

la 09.00-15.45

su 09.00-15.45

Sari Saarikoski

Kurssimaksu 60,00 €

Valmistetaan käsintehtyjä kortteja eri valmistusmenetelmin. Yksikertaisista 1-osaisista korteista aina moniulotteisiin 2-osaisiin korttirakenteisiin. Kurssi toteutetaan päiväkursina (lauantai- tai sunnuntaipäivinä) ja päivät sovitaan yhdessä kurssilaisten kanssa kurssin alkaessa. Opetellaan erilaisia taitoksia, paperin kuviointimenetelmiä, BigShot- leikekuviot/korttiaiheet jne. Kurssi soveltuu kaikenikäisille (alle 12-vuotiaat vanhemman seurassa). Ilmoittaudu ennakkoon.

110448 HIMMELIKURSSI

13.9.2018-29.11.2018, 33 oppituntia

Topiantalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus

to 18.00-20.15

Tuula Luomala

Kurssimaksu 40,00 €

Tarvikkeet: Rukiin tai merikauran olkia, patjaneuloja, sakset, pienen puutarhasakset, pitsinnypläyslankaa. La 1.9. olkien keruureissu, lähtö matkahuollosta klo 9 kimppekyydein, ämpäri mukaan. Sateen sattuessa reissu tehdään la 8.9. Ilmoittaudu ennakkoon.

110449 NEULOMISEN JA VIRKKAAMISEN ILO

10.9.2018-26.11.2018, 33 oppituntia

Monitoimitalo Valtakatu 25, Kannus

ma 10.00-12.15

Leena Puusaari

Kurssimaksu 40,00 €

Kohtaamispaikka neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille sekä aloitteleville että jo osaaville kädentaitajille. Ohjaajalta saa monipuolista opastusta sekä vinkkejä erilaisiin tekniikkoihin ja neulontatöihin. Ilmoittaudu ennakkoon.

110450 NEULONTAHARPULLA NEULEITA JA SISUSTUSTEKSTIILEJÄ NYKYPÄIVÄÄN

11.9.2018-27.11.2018, 33 oppituntia

Takalon koulu, tekstiilityön luokka Urheilutie 1, Kannus

ti 18.00-20.15

Teija Paananen

Kurssimaksu 65,00 €

Kurssi sopii kaikenikäisille, sillä neulontaharppu työvälineenä ja tekniikkana on portti perinteisestä neulomisesta ja neuleista nykypäivään. Neulontaharpulla neulominen mahdollistaa erikoisten ja erilaisten materiaalien käytön ja yhdistämisen. Näin onnistuu monien sisustustekstiilien valmistaminen kuten valokranssit, koristetyynyt, palamatot, mutta myös perinteiset neuleet, esim. tuubi- ja kaulahuivit, rannekkeet, säärystimet, pipot ja shaalit, jotka voi päivittää trendikkäiksi vaatteiksi. Työvälineinä ovat neulontaharppu (riviharppu ja pyöreä), koukut, erilaiset langat, narut, kuteet, ym. Opettelemme neulomaan sekä riviharpulla että pyöreällä harpulla käyden läpi perusteet (aloitus, päättäminen) ja kuvioita, lisäksi suunnittelemme ja toteutamme omia töitä. Aikaisempaa kokemusta neulomisesta ei tarvita, eikä ole väliä oletko vasen- vai oikeakätinen. Neulominen on helppoa, nopeampaa ja kuormittaa tekijää vähemmän kuin perinteinen puikoilla neulominen. Kurssilla on käytettävissä räätälöityjä työvälineitä, neulontaharppuja sekä koukkuja, joten kurssille voi osallistua mm. nivelrikko-oireilua sairastavat henkilöt. Materiaalimaksu 5-8 € maksetaan ohjaajalle, sisältäen harput, koukut, kokeilulangat ja työohjeen. Omiin neuleisiin on varattava omat langat. Harppuja voi ostaa kurssin vetäjältä. Ilmoittaudu ennakkoon.

110451 MARJAKEHRÄ -PALAMATTO

4.10.2018-11.10.2018, 8 oppituntia

Monitoimitalo, Taitokeskus Kannus Valtakatu 25, Kannus

to 17.30-20.30

Tuija Isopahkala

Kurssimaksu 15,00 €

Virkkaa matto mielenkiintoisella palamattotekniikalla, pala kerrallaan. Kuteena Mini-ontelokude, menekki pikkumattoon noin 2,2 kg. Kuteita voit ostaa kurssilta, mukaan koukku no 7. Ilmoittaudu ennakkoon.

110452 VALOHIMMELI JA MUUT HIMMELIT

1.11.2018-8.11.2018, 8 oppituntia

Monitoimitalo, Taitokeskus Kannus Valtakatu 25, Kannus

to 17.30-20.30

Tuija Isopahkala

Kurssimaksu 15,00 €

Loistava läpinäkyvistä pilleistä koottava valollinen himmeli (alk. 59 €) ja muut sisustushimmelit paperipilleistä (17,50-36,90 €). Ilmoittaudu ennakkoon.

110453 TÄHTIVIRKKAUS, KORIT JA MATOT

7.2.2019-14.2.2019, 8 oppituntia

Monitoimitalo, Taitokeskus Kannus Valtakatu 25, Kannus

to 17.30-20.30

Tuija Isopahkala

Kurssimaksu 15,00 €

Pieniä koreja ja mattoja tähtivirkkaustekniikalla. Koreissa kuteena Mini-ontelokude ja matoissa esimerkiksi Esmemattovillalanka. Mukaan koukku no 8. Kuteita voi ostaa kurssilta. Ilmoittaudu ennakkoon.

110454 KANTOLIINA LAPSELLE KANGASPUILLA KUTOMALLA

11.9.2018-27.11.2018, 12 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus, kudontatila Ylikannuksentie 192, Kannus

ti 17.30-19.00

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 20,00 €

Suunnitellaan loimi yhdessä ja käydään läpi tarpeellinen teoria sekä loimen luominen. Kurssilaiset kutovat syksyn aikana omaan tahtiin vuoden vaihteeseen mennessä kantoliinan valmiiksi. Sirkkis ohjaa Yli-Kannuksen kankaankudontapiirin ohessa kutojia sen mitä kukin ohjausta tarvitsee. Materiaalimaksu käytön mukaan. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä Sirkkikseen p. 044-5917238. Ilmoittaudu ennakkoon.

110455 KANKAANKUDONTA - YLI-KANNUS

11.9.2018-27.11.2018, 22 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 26 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus, kudontatila Ylikannuksentie 192, Kannus
ti 17.30-19.00

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 55,00 €

Kankaankudonnan eri vaiheet tutuksi, sopii myös aloittelijoille. Kurssilla mahdollisuus kutoa monenlaisia sisustus- ja vaateustekstiilejä. Tule mukaan ja tuo omat ideasi siitä, mitä haluaisit kutoa. Materiaalimaksu käytön mukaan. Uudet kutojat ovat tervetulleita! Ilmoittaudu ennakkoon.

110456 TAITOAJA / KUDONTA - KUNGAS

2.10.2018-27.11.2018, 24 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 39 oppituntia

Kunkaan kylätalo, kudontatila Alaviirteentie, Kannus
ti 17.00-19.15

Mari Kerola

Kurssimaksu 60,00 €

Monenlaisia sisustus- ja vaateustekstiilejä. Kankaanrakentamisen eri vaiheet. Paljon käytännön harjoituksia. Monenlaisia käsityöideoita, malleja ja materiaaleja. Omia puikkoja ja koukkuja voi ottaa mukaan. Malleihin sopivia materiaaleja voi ostaa kurssilta. Materiaalimaksu käytön mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

110457 TAITOAJA / KUDONTA - ESKOLA

2.10.2018-27.11.2018, 24 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 39 oppituntia

Eskolan kylätalo, kudontatila Pinolankatu 1, Kannus
ti 17.30-19.45

Marita Kamsula

Kurssimaksu 60,00 €

Sisustus- ja vaateustekstiilejä kangaspuilla. Kankaanrakentamisen eri vaiheet. Paljon käytännön harjoituksia. Monenlaisia käsityöideoita, malleja ja materiaaleja. Materiaalimaksu käytön mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

110459 KUDONTA - ALAKYLÄ

18.9.2018-27.11.2018, 18 oppituntia

22.1.2019-16.4.2019, 21 oppituntia

Alakylän seurojentalo Vanhatie 276, Toholampi

Joka toinen viikko

ti 13.30-15.45

Paula Tiala

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vastaalkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 13 kertaa. Ilmoittaudu ennakoon.

110460 KUDONTA - ISOKANGAS

18.9.2018-27.11.2018, 18 oppituntia

29.1.2019-23.4.2019, 21 oppituntia

Isonkankaan työväentalo Sykäräisentie 752, Toholampi

Joka toinen viikko

ti 18.00-20.15

Paula Tiala

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vastaalkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 13 kertaa. Ilmoittaudu ennakoon.

110461 KUDONTA - HIRVIKOSKI

11.9.2018-20.11.2018, 18 oppituntia

22.1.2019-16.4.2019, 21 oppituntia

Hirvikosken maaseutuhotelli, kudontatila Tornikoskentie 50, Toholampi

Joka toinen viikko

ti 18.00-20.15

Paula Tiala

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vastaalkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 13 kertaa. Ilmoittaudu ennakoon.

110462 KUDONTA - LAMPIN TUPA

18.9.2018-27.11.2018, 22 oppituntia

22.1.2019-23.4.2019, 28 oppituntia

Lampin Tupa, kudontatila Lampintie 3 D, Toholampi

ti 16.00-17.30

Paula Tiala

Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-

alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 25 kertaa. Ilmoittaudu ennakoon.

110463 KÄTEVÄSTI KÄSILLÄ - MÄÄTTÄLÄ

12.9.2018-28.11.2018, 33 oppituntia

Rautamikko Tokontie 26, Toholampi

ke 18.00-20.15

Teija Paananen

Kurssimaksu 40,00 €

Kätevästi käsillä on monipuolinen ja hauska omia luovuuksiasi herättelevä kädentaitokurssi. Käytämme helppoja erilaisia tekniikoita ja menetelmiä, joista hyödyt kotonakin. Materiaaleina käytämme myös kierrätysmateriaaleja. Kurssilla on mahdollista valmistaa esim. kortteja erilaisiin teemoihin ja juhlapäiviin, lahjarasioita ja -kasseja, hirvensarvikoruja, sen seitsemän sortin kukkia (mm. sukkahousuista kukka-asetelmia), valokransseja ja sisustustekstiilejä neulontaharpulla neuloen, unisieppari lapselle tai aikuiselle, tuoksuttomia asetelmia, ötökkähotelli, kirjasta moneksi (mm. lahjarasia, enkeli), sisustustauluja, pieniä rottinkitöitä jne. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon. Tekemilläsi tuotteilla voit ilahduttaa ystäviäsi ja itseäsi. Materiaalimaksu käytetyn materiaalin mukaan. Tervetuloa mukaan löytämään itsestäsi kädentaitaja! Ilmoittaudu ennakoon.

KIELET

120300 RUOTSIA RENNOSTI

10.9.2018-26.11.2018, 22 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 26 oppituntia

Juhani Vuorisen koulu, ATL-luokka Siltakatu 2, Kannus
ma 18.00-19.30

Marjut Marttila

Kurssimaksu 55,00 €

Tule rohkeasti mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan ruotsia rennosti oman taitotasosi mukaan. Lähtötasovaatimusta tällä kurssilla ei ole. Kurssilla keskitymme ruotsin kielen suulliseen ilmaisuun, kuuntelemalla ja keskustelemalla. Omaa sanavarastoaan jokainen kurssilainen voi kerryttää oman tarpeen mukaan. Kertaamme kieliopin perusteita: mm. järjestysluvut, kuukaudet, kellonajat, prepositiot, sanajärjestys, aikamuodot sekä opimme uutta jokainen oman taitotasonsa mukaisesti. Kurssi on mielenkiintoinen kokonaisuus, sillä keväällä on mahdollisuus tehdä pieni opintoreissu Pietarsaareen, mikäli kurssilaiset niin haluavat! Ilmoittaudu ennakkoon.

120305 ENGLANTIA ARJEN VIESTINTÄÄN

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone Asematie 1, Kannus
to 18.30-20.00

Joonas Salonen

Kurssimaksu 55,00 €

Kurssilla opetellaan englantia arkipäivän tilanteisiin, esim. liikkeissä ja ravintoloissa asiointi sekä kevyt jutustelu. Kurssilaisten kiinnostuksen aiheet ja toiveet otetaan huomioon. Ilmoittaudu ennakkoon.

120306 ENGLANNIN KIELEN JATKOKURSSI II

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Kuusiston koulu, luokka 303 Ullavantie 18 A, Toholampi
ke 18.00-19.30

Juhani Ahonen

Kurssimaksu 55,00 €

Englannin kielen opiskelua Everyday English 3 -kirjan mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

120206 RANSKAN KIELEN JATKOKURSSI

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Takalon koulu Urheilutie 1, Kannus

ke 18.00-19.30

Matthieu Guinard

Kurssimaksu 55,00 €

Ranskan kielen kurssi alkeita jo joskus opiskelleille. Tule rohkeasti mukaan, sillä kurssin alkajaisiksi on aiemmin opitun kertausta. Kurssilla palautetaan mieleen ranskan kielen perusasioita ja harjoitellaan muun muassa suullista ja kirjallista viestintää. Kielen oppimisen lisäksi tutustaan Ranskaan ja ranskankielisiin maihin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Kurssikirjana käytetään Escalier 3. Tunnit pidetään Takalon koululla englannin kielen luokassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

120607 VENÄJÄN KIELEN JATKOKURSSI

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus

ke 18.00-19.30

Sisko Luoto

Kurssimaksu 55,00 €

Jatkamme Otavan Pora! 1 oppikirjaa kappaleesta 5 eteenpäin.

Osallistumisedellytyksenä kurssille on kyrillisten aakkosten osaaminen eli lukutaito. Kurssilla maan- ja kulttuurintuntemus lisääntyy, sillä teksteissä käydään Venäjällä mm. kylässä perheen luona, kahvilassa sekä ostoksilla ja Suomessa kohdataan venäläisiä erilaisissa palvelutilanteissa.

Viestinnällisyyden lisäksi harjoitetaan kaikkia muitakin kielen osa-alueita: lukemista, kirjoittamista ja kuuntelua. Ilmoittaudu ennakkoon.

120200 ESPANJAN KIELEN ALKEET

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus

to 18.00-19.30

Sisko Luoto

Kurssimaksu 55,00 €

Tule mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan espanjan kieltä oman taitotasosi mukaan. Lähtötasovaatimusta tällä kurssilla ei ole. Kurssi antaa hyvän pohjan satunnaisille matkailijoille, jotka eivät välttämättä halua kieltä pysyväksi harrastukseksi. Käsittelemme matkailijoille hyödyllisiä aihepiirejä, kuten

kahvilassa, ravintolassa, hotellissa ja kaupoissa asioimista. Harjoitellaan myös muita arkipäivän puhetilanteita, kuten esittäytymistä sekä itsestä ja perheestä kertomista. Harjoituksissa kiinnitetään huomiota suullisen kielitaidon kehittämiseen sekä kuullun ymmärtämiseen. Oppikirjana käytetään Finn Lecturan iPerfecto 1! -oppikirjaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

120802 ITALIAN KIELEN KERTAUS- JA JATKOKURSSI

10.9.2018-26.11.2018, 22 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 26 oppituntia

Kuusiston koulu, luokka 109 Ullavantie 18 A, Toholampi
ma 18.00-19.30

Fabrizio Di Baldo

Kurssimaksu 55,00 €

Tule mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan italian kieltä oman taitotasosi mukaan. Opiskelemme italiaa In Piazza 1 -teksti- ja harjoituskirjan mukaan. Lisäksi käsittelemme matkailijoille hyödyllisiä aihepiirejä, kuten kahvilassa, ravintolassa, hotellissa ja kaupoissa asioimista. Harjoitellaan myös muita arkipäivän puhetilanteita, kuten esittäytymistä sekä itsestä ja perheestä kertomista. Harjoituksissa kiinnitetään huomiota suullisen kielitaidon kehittämiseen sekä kuullun ymmärtämiseen. Kurssin syys- ja talvilomaviikot pidetään poikkeuksellisesti viikoilla 43 ja 10 (ei siis viikoilla 42 ja 9). Ilmoittaudu ennakkoon.

HISTORIA

120103 ELOKUVIEN HISTORIAN LYHYTKURSSI

22.10.2018-26.11.2018, 12 oppituntia

Takalon koulu Urheilutie 1, Kannus

ma 18.00-19.30

Matthieu Guinard

Kurssimaksu 20,00 €

Perehdytään elokuvien historiaan, niiden tekemiseen sekä analysointiin. Kurssilla tutustaan muun muassa elokuvan historiaan ja kehitysvaiheisiin sekä elokuvan ja sarjan ominaispiirteisiin. Esimerkkien avulla selvitämme, mitä kaikkea kuvien takana on. Kurssin tavoitteena on saada perusteita ymmärtää elokuvaa elokuvatieteellisestä näkökulmasta ja siten oppia huomaamaan muun muassa elokuvan käyttämiä vaikutuskeinoja. Kurssi pidetään Takalon koululla englannin kielen luokassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

**130115 KANNUKSEN KIVIKAUSI, 1880-LUVUN KYLÄ,
MÄKIRAONMÄEN KULTTUURIKESKUS JA RUOTSINKIELISET
VAIKUTTAJAT: VALTIOPÄIVÄMIES SAHLGREN, KIRJAILIJA GUSTAF
VON NUMERS JA MUUT KANNUKSEN "HURRIT"**

4.9.2018-27.11.2018, 15 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia

Työväentalo Mäkiraonmäki Mäkiraontie, Kannus
ti 18.00-20.15

Juha Tainio

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssin tarkoituksena on jatkaa Tokoi-seminaareissa ja -kursseilla tulleen materiaalin käsittelyä ja tuotteistaa Kannuksen kulttuurimatkailua myös ruotsinkielisiä kiinnostavaksi. Tutustaan Oskari Tokoihin liittyviin Keskipohjalaisiin kohteisiin ja paikkoihin. Kurssiin sisältyy matkakertomus ja kuvaus suomalaisenglantilaisen Muurmannin legioonan toiminnasta Vienassa 100 vuotta sitten sekä halutessaan osallistuminen Kannuksen kivikauden asumispainanteiden kaivauksiin 5.-7.9.2018. Lisäksi järjestämme seminaariluontoisia kokoontumisia Kannuksessa. Suunnittelemme ja toteutamme Keskipohjalaisiin kulttuurikohteisiin erillisiä matkoja, joille osallistutaan ja maksetaan erikseen. Kurssille voi osallistua myös etäopiskelijana. Ilmoittaudu mieluiten ennakoon tai tule Työväentalolle tiistaina 4.9. klo 18 ensimmäiseen kokoontumiseen ja infotilaisuuteen. Muut tulevat kokoontumisajankohdat sovitaan kurssilaisten kanssa yhdessä. Kannuksessa järjestetään Mullankaivajat -yleisökaivaukset 5.-7.9. klo 11-18. Helposti ajatellaan, että hienoja arkeologisia kohteita voi ihastella vain ulkomailla eikä huomata, että niitä löytyy ihan kotinurkilta. Nyt on hyvä mahdollisuus osallistua niiden tutkimuksiin itsekin ja kokeilla arkeologin työtä! Tutkimusten kohteena on Kivinevan kivikautinen asuinpaikka Märsylän ja Korvenkylän välimaastossa. Kyseessä on särkkämäinen hiekkaniemeke, jolta tunnetaan 15 asumuspainannetta eli kivikautista asumuksen pohjaa. Painanteet sijaitsevat riveissä muodostaen paikoin rivi- ja paritaloja. Tällä asuinpaikalla ei ole järjestetty arkeologisia kaivauksia aikaisemmin, joten on mielenkiintoista päästä raaputtamaan hiekkaa ja näkemään mitä maan alta paljastuu. Asuinpaikan korkeus merenpinnasta viittaa siihen, että paikalla asuttiin noin 5500 vuotta sitten. Kaivaukset rahoittaa Suomen kulttuurirahasto. Lisätietoa ja karttalinkki kohteeseen löytyy osoitteesta www.kokkola.fi/museot/ kohdasta tapahtumat.

SANATAIDE

110600 KIRJOITTAJAKURSSI

10.9.2018-10.12.2018, 12 oppituntia

7.1.2019-1.4.2019, 12 oppituntia

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone Asematie 1, Kannus

Joka 4. viikko

ma 17.45-20.00

Minna Vörlin

Kurssimaksu 30,00 €

Kirjoittajakurssilla kirjoitetaan luovia ajatuksia elämästä esimerkiksi tarinoiden, novellien ja runojen muodossa. Myös tietopuoliselle kirjoittamiselle ja muille kuin mainitulle tekstilajeille annetaan tilaa kurssilaisten toiveiden mukaan. Kokoontumiskerrat koostuvat aiemmin kirjoitettujen tekstien palautteista, yhteisistä keskusteluista, kirjoitusharjoituksista sekä kotitehtävistä. Kokoontumiset kerran kuukaudessa maanantaisin 10.9., 1.10., 5.11., 10.12., 7.1., 11.2., 11.3. ja 1.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110610 LUONTOLYRIIKKA

18.5.2019-18.5.2019, 4 oppituntia

Silmjärven kota Silmjärventie 400, Kannus

la 10.00-13.00

Minna Vörlin

Kurssimaksu 10,00 €

Luontolyriikan kurssilla käsittelemme luontokokemuksia runollisin keinoin. Kurssin tavoitteena on kehittää itsetuntemusta sekä oppia runonkirjoittamisen hyödyntämistä oman hyvinvoinnin lähteenä. Kurssin aikana kirjoitamme itse sekä tutustumme suomalaiseen luontolyriikkaan. Runousoppia emme käsittele. Kurssille voit tulla mukaan, vaikka et olisi koskaan aikaisemmin kirjoittanut runoja. Toisaalta, voit tulla mukaan, vaikka olisit jo kokenutkin kirjoittaja. Otathan kurssille mukaan pienet eväät, säänmukaisen ulkovaatetuksen, sellaiset kengät, joilla on hyvä kävellä metsässä sekä kirjoitusvälineet. Kokoontuminen Silmjärven kodalla. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsetko kyytiä tai voitko itse ottaa muita kyytiä. Ilmoittaudu ennakkoon.

KIRJALLISUUS

110650 LUKUPIIRI - KANNUS

11.9.2018-4.12.2018, 8 oppituntia

8.1.2019-7.5.2019, 10 oppituntia

Kirjasto Valtakatu 27, Kannus

Joka 4. viikko

ti 18.00-19.30

Satu Kinnari

Kurssimaksu 25,00 €

Luetaan kaunokirjallisuutta ja keskustellaan siitä yhdessä. Ensimmäisellä kerralla juttelemme osallistujien lukukokemuksista ja -mieltymyksistä sekä kartoitamme vuoden lukuohjelmaa ja lukupiiriläisten toiveita käsiteltävistä teoksista. Lukupiiriin osallistumalla voi suorittaa osan lukion kirjallisuustutkimuksesta. Kokoontumiset 11.9., 9.10., 6.11., 4.12., 8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. Ilmoittaudu ennakkoon.

110655 LUKUPIIRI - TOHOLAMPI

13.9.2018-13.12.2018, 8 oppituntia

10.1.2019-9.5.2019, 10 oppituntia

Kirjastotalo Kirkkotie 2, Toholampi

Joka 4. viikko

to 18.00-19.30

Paula Määttä

Kurssimaksu 25,00 €

Luetaan ja keskustellaan yhdessä! Lukeminen on melko yksinäistä puuhaa, vaikka ajatuksia syntyy koko ajan. Tule jakamaan kirjan sinussa herättämiä ajatuksia ja tunnelmia lukupiiriin, johon kokoonnumme kerran kuukaudessa. Kirjan tarinan siivittämänä voi syntyä monenlaisia puheenaiheita itse elämästä. Ensimmäisellä kerralla kartoitamme osallistujien lukuhistoriaa ja -elämyksiä, vuoden lukuohjelmaa ja ryhmän toiveita käsiteltävistä kaunokirjoista (klassikoita ja nykykirjallisuutta). Lukupiiriin osallistumalla voi suorittaa osan lukion kirjallisuustutkimuksesta. Kokoontumiset 13.9., 11.10., 8.11., 13.12., 10.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 9.5. monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

LUONTO- JA ELÄINTIEDE

710300 SIENIRETKI

6.9.2018-7.9.2018, 8 oppituntia

Juhani Vuorisen koulu, kuvataideluokka Siltakatu 2, Kannus

to 16.30-19.45

pe 16.30-19.45

Tuomo Vähäsarja

Kurssimaksu 20,00 €

Kurssilla opitaan tunnistamaan parhaimmat ruokasienemme ja niiden kasvupaikat, sienten säilöntää sekä hyödyntämistä ruuanlaitossa. Olemme ensimmäisen illan luokassa, jolloin ota mukaan muistiinpanovälineet sekä sienikirjasi. Toisena iltana menemme suoraan metsään, jolloin tarvitset ulkoiluvälineet, sieniveitsen ja -korin sekä sateen sattuessa myös sadevarusteet. Mahdollisimman usean toivotaan tulevan toisena iltana omalla autolla, jotta kaikille järjestyisi kyyti sienimetsään. Ilmoittaudu ke 5.9. mennessä!

710305 HEDELMÄPUIDEN HOITO- JA VARRENNUSKURSSI

2.5.2019-2.5.2019, 6 oppituntia

Kuusiston koulu, kuvataideluokka Ullavantie 18 A, Toholampi

to 16.30-21.15

Tuomo Vähäsarja

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssilla opetellaan mm. omena-, päärynä-, kirsikka- ja luumupuiden lisäämistä varrennuksen avulla, istutusta, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrsijöiltä. Tutustutaan laajasti uusiin omena-, päärynä-, kirsikka-, luumu-, makeapihlaja-, aprikoosi-, persikka- ja viinirypälelajikkeisiin. Kurssilla varrennetaan kaikille opiskelijoille vähintään yksi hedelmäpuu, joka ei sisälly kurssimaksuun (hinnat: omenapuu 5 €, muut hedelmäpuut 8 €). Varaa käteistä rahaa mukaan. Kurssille on ilmoittauduttava 28.2.2019 mennessä hedelmäpuiden perusrunkojen tilauksen vuoksi!

710310 KOMPOSTOINTIKURSSI

30.9.2018-30.9.2018, 3 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus

su 17.00-19.15

Marko Ahola

Kurssimaksu 10,00 €

Tule kurssille ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin

avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet: Kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itsetehty kompostori, erilaiset kompostorit, kompostorimallit esittelyssä. Ilmoittaudu ennakkoon to 27.9. mennessä!

710320 VANHAN PIHAN PREPPAUSKURSSI

5.10.2018-5.10.2018, 3 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus
pe 17.00-19.15

Marko Ahola

Kurssimaksu 10,00 €

Tule oppimaan miten saadaan pienellä vaivalla pihasta viihtyisä ja hyvin toimiva vanhan sijaan. Aiheet: Pihan yleisimmät ongelmat. Ongelmakasvit. Suunnittelulla piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen. Hoito-ohjeet. Ilmoittaudu ennakkoon ti 2.10. mennessä!

710330 SUUNNITTELE OMA PIHASI

9.2.2019-10.2.2019, 16 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus
la 10.00-16.30

su 11.00-17.30

Marko Ahola

Kurssimaksu 25,00 €

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit jne. Oman unelmapihan suunnittelu/piirtäminen opettajan avustuksella valkoiselle A3-paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3-millimetripaperille. Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi. Pidämme molempina päivinä ruokailutauon 30 min, voit ottaa omat eväät mukaan. Kahviossa on jääkaappi ja mahdollisuus kahvinkeittoon. Ilmoittaudu ennakkoon ke 6.2. mennessä!

710340 MANSIKKAMAAN HOITOKURSSI

23.4.2019-23.4.2019, 3 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus
ti 17.00-19.15

Marko Ahola

Kurssimaksu 10,00 €

Tule ammentamaan tietoa ja käytä se hyväksesi kotioiloissa. Oletpa sitten harkitsemassa, perustamassa tai jo viljelet mansikkamaatasi. Käymme läpi seuraavat aiheet: Mansikkamaan perustaminen, mansikkapenkki, maan ph,

taimien hankita, istutus, mansikkamaan vuotuinen hoito, lannoitus, kastelu, kasvinsuojelu, tuholaiset, mansikkalajikkeet jne. Ilmoittaudu ennakkoon ke 17.4. mennessä!

710350 VILLIYRTIT - TEORIA- JA MAASTO-OSUUS

30.5.2019-30.5.2019, 8 oppituntia

Kuusiston koulu, kuvataideluokka Ullavantie 18 A, Toholampi
to 09.00-15.30

Annika Rahkonen

Kurssimaksu 15,00 €

Opimme tuntemaan kurssilla esiin tulevat kasvit ja niiden näköislajit teoriassa, tutustumme kasvien sisältämiin ravintoaineisiin ja vitamiineihin, käsittelyyn ja käyttöön ruuanlaitossa sekä mahdollisiin rajoituksiin. Opimme tietämään mitkä kasvit tukevat hyvinvointiamme. Lounastauon (30 min) jälkeen menemme iltapäivällä maastoon, jossa kertaamme oppimaamme. Varaa mukaan säänmukainen maastovarustus sekä oma kasvio, mikäli sellainen on, muistiinpanovälineet, juomapullo ja iltapäiväkahvit. Ilmoittaudu ennakkoon.

719605 LINTUKURSSI JA LINTURETKET

17.1.2019-8.6.2019, 21 oppituntia

Kuusiston koulu, luokka 103 Ullavantie 18 A, Toholampi

Joka 4. viikko

to 18.00-20.15

la 06.00-09.00

Juhani Pitkänen

Kurssimaksu 30,00 €

Kurssilla opetellaan tunnistamaan alueen linnustoa kertomuksin, keskustellen, kuvin ja ääninäyttein. Maastoretkillä harjoitellaan käytännön tunnistamista. Teoriaopetusta sisätiloissa torstaisin 17.1., 14.2. ja 21.3. Linturetket maastoon sovitaan tarkemmin kurssilla; alustava aikataulu la 13.4., 18.5. ja 8.6. Mikäli osallistut pelkästään maastoretkille (20 €), mainitse siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittaudu ennakkoon.

719610 KOIRANPENNUN ENSIMMÄINEN VUOSI

17.11.2018-18.11.2018, 8 oppituntia

Keski-Pohjanmaan ammattiopisto Kannuksen toimipaikka
(Maaseutuopisto) Ollikalankatu 3, Kannus

la 10.00-13.45

su 10.00-13.45

Jenna Vuori

Kurssimaksu 15,00 €

Kaksi intensiivistä päivää, joissa syvennyttään koiranpentujen maailmaan ja ensimmäiseen elinvuoteen. Käymme läpi seuraavat aiheet: 1. Oikeanlaisen koiran valinta. 2. Terveystenhoito ja hoitotoimenpiteet. 3. Oppiminen ja koulutus. 4. Ikäkaudet ja arkitottelevaisuus. Lauantaina 17.11. klo 10-11.30 Oikeanlaisen koiran valinta -luento ja keskustelua; ei käytännön harjoittelua koirien kanssa. Tauko 45 min. Klo 12.15-13.45 Terveystenhoito ja hoitotoimenpiteet; teoriaa luentomuodossa sekä toimenpiteiden harjoittelua koirien kanssa. Sunnuntaina 18.11. klo 10-11.30 Oppiminen ja koulutus; teoriaa koiran oppimisesta ja koiranpennun ensimmäisen elinvuoden tärkeimmistä koulutuskohteista. Tauko 45 min. Klo 12.15-13.45 Ikäkaudet ja arkitottelevaisuus; hieman teoriaa ja käytännön harjoittelua koirien kanssa. Varaathan mukaasi muistiinpanovälineet ja evästä, pidämme päivittäin 45 min ruokatauon klo 11.30-12.15. Koiralle olisi hyvä olla mukana paljon hyvin maistuvia nameja, vesikuppi, makuualusta sekä normaali hihna (ei kelataluttimia/flexiä) sekä normaali panta tai valjaat sekä puruluu tai leluja. Kurssitilana Kaunontalo. Max. 8 koirakkopaikkaa, mukaan mahtuu lisäksi myös 4 hlöä kuunteluoppilaina ilman koiraa. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä tuletko koiran kanssa vai ilman. Ilmoittaudu ennakkoon.

719615 PUHU KOIRAA - KOIRAN ELEKIELI

9.2.2019-9.2.2019, 4 oppituntia

Keski-Pohjanmaan ammattiopisto Kannuksen toimipaikka

(Maaseutuopisto) Ollikalankatu 3, Kannus

la 10.00-13.30

Jenna Vuori

Kurssimaksu 10,00 €

Luennolla käymme läpi koirien elekieltä ja koirien viestintää ihmisen kanssa sekä muiden koirien kanssa. Opi ymmärtämään mitä koirasi sanoo ja miten se kommunikoi lajitoverien kesken. Aiheet: Koira lajina. Rodut. Elekieli.

Arkipäivän tilanteet ja hyödynnettävyys. Käytäntöä. Voit ottaa eväät mukaan, sillä pidämme tauon klo 11.30-12. Kurssitilana Kaunontalo. Ilmoittaudu ennakkoon.

719801 METSÄSTÄJÄTUTKINTOON VALMENTAVA KURSSI

8.4.2019-11.4.2019, 13 oppituntia

Lukio Siltakatu 2, Kannus

ma – to 18.00-20.30

Juha Landin

Kurssimaksu 30,00 €

Metsästäjäatutkinnon tentin ajankohta ilmoitetaan kurssilla. Tentin hinta on 20 €. Ilmoittaudu ennakkoon.

KOTITALOUS

810208 VIINIKURSSI

26.10.2018-23.11.2018, 10 oppituntia

Kuusiston koulu, kotitalousluokka Ullavantie 14 D, Toholampi

pe 18.00-19.30

Matthieu Guinard

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssi sisältää perusasioita kurssilaisten tietojen ja kiinnostusten mukaan. Tavoitteena on tutustua merkittävimpiin viinintuottajamaiden viinityyppeihin, kehittää omaa viinintunnistamiskykyä ja näin oppia valitsemaan oikeanlainen ruokaviini. Kurssi sisältää teoreettista tietoa, johon tutustutaan käytännössä maistamalla esiteltäviä viinityyppejä. Viinien lisäksi voimme tutustua myös esimerkiksi konjakkeihin. Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

810209 VIINIKURSSI - JATKOKURSSI

25.1.2019-22.2.2019, 10 oppituntia

Kuusiston koulu, kotitalousluokka Ullavantie 14 D, Toholampi

pe 18.00-19.30

Matthieu Guinard

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssi sisältää perusasioita kurssilaisten tietojen ja kiinnostusten mukaan. Tavoitteena on tutustua merkittävimpiin viinintuottajamaiden viinityyppeihin, kehittää omaa viinintunnistamiskykyä ja näin oppia valitsemaan oikeanlainen ruokaviini. Kurssi sisältää teoreettista tietoa, johon tutustutaan käytännössä maistamalla esiteltäviä viinityyppejä. Käsittelemme viiniasioita kattavasti, mutta tiivistetysti. Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

TANSSI JA LIIKUNTA

210500 BALETTI I - NOIN 6-8 -V. ELI ESKARIT JA EKALUOKKALAISET

12.9.2018-28.11.2018, 11 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 13 oppituntia

Kitinkannus, liikuntasali Kitinkuja 2, Kannus

ke 16.00-16.45

Clara Raatikainen

Kurssimaksu 40,00 €

Opiskellaan hausvasti balettia. Alkeisryhmä tytöille ja pojille. Tunnit kulkevat alkulämmittelyn ja lihaskuntoa kohottavien temppu- ja voimisteluleikkien kautta baletin perusliikkeiden harjoitteluun. Lopuksi hyppyosuus, venyttely ja rentoutuminen. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 harjoituskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon viimeistään ke 5.9. mennessä!

210505 BALETTI II + III - NOIN 8-10 -V. ELI 2-4- LUOKKALAISET

12.9.2018-28.11.2018, 15 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 17 oppituntia

Kitinkannus, liikuntasali Kitinkuja 2, Kannus

ke 16.45-17.45

Clara Raatikainen

Kurssimaksu 50,00 €

Jatkoryhmä balettia/muuta tanssia/liikuntaa jo aiemmin harrastaneille.

Opiskellaan baletin 2. ja 3.vuosiluokan liikemateriaalia sekä aloitetaan kärkitossuharjoittelu (tytöt). Alkuverryttelyn jälkeen siirrytään liikesarjoihin tangon vierellä, keskilattiasarjoihin, hyppyihin ja piruetteihin. Syksyllä harjoittelussa painottuvat lihaskunto ja liikkuvuus, talvella & keväällä uudet liikkeet, tekniikka ja esiintyminen. Ilmoittaudu ennakkoon viimeistään ke 5.9.mennessä!

210510 BALETTI IV + V - NOIN 12-14 -V. TYTÖILLE

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Kitinkannus, liikuntasali Kitinkuja 2, Kannus

ke 17.45-19.15

Clara Raatikainen

Kurssimaksu 65,00 €

Jatkoryhmä balettia jo useamman vuoden harrastaneille tytöille. Opiskellaan sekä baletin 4. vuosiluokan että ryhmän tason mukaan edistyneempien liikemateriaalia. Mahdollisuus kärkitossuharjoitteluun. Alkuverryttelyn jälkeen

siirrytään liikesarjoihin tangon vierellä, keskilattiasarjoihin, hyppyihin ja piruetteihin. Syksyllä harjoittelussa painottuvat lihaskunto ja liikkuvuus, talvella & keväällä uudet liikkeet, tekniikka ja esiintyminen. Ilmoittaudu ennakkoon viimeistään ke 5.9. mennessä!

210515 BALETTI - TEINIT (15 V. ->) JA AIKUISET ELI AIKUISBALETTI

12.9.2018-28.11.2018, 18 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 22 oppituntia

Kitinkannus, liikuntasali Kitinkuja 2, Kannus

ke 19.15-20.30

Clara Raatikainen

Kurssimaksu 55,00 €

Rauhallinen baletin alkeistunti tanssista kiinnostuneille nuorille (15-vuotiaille ja sitä vanhemmille) sekä aikuisille harrastajille. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille. Edetään osallistujien tason mukaan. Harjoitukset vaikeutuvat harrastajien voimien ja taitojen kehittymisen myötä. Liikkuvuutta, lihaskuntoa ja koordinaatiota kehittävä tanssitunti. Edetään baletin liikkeiden omaksumisesta tanssillisiin liikesarjoihin. Tunti aloitetaan aina alkuverryttelyllä ja päätetään rentouttavalla venyttelyllä. Keskitytään kehonhuoltoon ja kunnan kohottamiseen tanssillisten liikesarjojen avulla. Tavoitteena on tutustuttaa baletin tanssitekniikkaan ja perusasentoihin. Keskitymme tasapainoharjoituksiin, hyvään ryhdin löytämiseen ja lihasten monipuoliseen vahvistamiseen. Harjoituksia sekä tangon vierellä että keskilattialla. Kaikenikäiset ja -kokoiset ovat tervetulleita! Rento, mutta tehokas tanssitunti! Ilmoittaudu ennakkoon viimeistään ke 5.9. mennessä!

210520 KEHONHUOLTOA JA -HALLINTAA ITÄMAISEN TANSSIN KEINOIN - ALKEISKURSSI

11.9.2018-2.10.2018, 8 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

ti 19.00-20.30

Riitta Leinonen

Kurssimaksu 15,00 €

Tervetuloa rohkeasti mukaan itämaisen tanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on halutessasi valmiudet jatkaa itämaisen tanssin jatkokurssilla ti 9.10. alkaen. Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille naisille. Ilmoittaudu ennakkoon.

210525 KEHONHUOLTOA JA -HALLINTAA ITÄMAISEN TANSSIN KEINOIN - JATKOKURSSI

9.10.2018-11.12.2018, 18 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 26 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

ti 19.00-20.30

Riitta Leinonen

Kurssimaksu 50,00 €

Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille naisille. Tervetuloa mukaan myös uudet tanssijat! Sekä syys- että kevätkaudella kaksi viimeistä kertaa kokoonnutaan KitinVaparin peilialissa. Ilmoittaudu ennakkoon.

210530 KANTRITANSSI - ALKEISKURSSI

13.9.2018-11.10.2018, 10 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

to 17.15-18.45

Perttu Niemi

Kurssimaksu 15,00 €

Tervetuloa rohkeasti mukaan kantritanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on halutessasi valmiudet jatkaa kantritanssin jatkokurssilla to 25.10. alkaen. Ilmoittaudu ennakkoon.

210535 KANTRITANSSI - JATKOKURSSI

25.10.2018-29.11.2018, 12 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

to 17.15-18.45

Perttu Niemi

Kurssimaksu 45,00 €

Kantritanssi tarkoitettu kaikille kantritanssista kiinnostuneille. Musiikkina kantrin lisäksi myös muut musiikin genret. Kantritanssi on mukava tapa liikkua, syke nousee, rytmitaju kehittyy ja koordinaatiokyky paranee. Kantritanssi sopii kaikenikäisille sekä miehille että naisille. Opetellaan valmiita koreografioita, aloitetaan helpoilla ja haastetta lisätään pikkuhiljaa, ryhmän tason mukaan. Kantritanssissa et tarvitse paria. Ilmoittaudu ennakkoon.

210540 LAVIS® -LAVATANSSIJUMPPA - KANNUS

26.9.2018-5.12.2018, 15 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 17 oppituntia

Takalon koulu, sali Urheilutie 1, Kannus

ke 18.00-19.00

Eveliina Honkaharju

Kurssimaksu 45,00 €

Lavis® -lavatanssijumppa on suomalainen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmään. Lavis® -tunneilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoaan ja hankkia hyvää mieltä tanssilavoilta tutun musiikin tahtiin. Tunneilla soi musiikki aina humpasta jenkkaan ja cha chaasta rokkiin. Vaikka Lavis® -tunneilla oppii kuntoilun lomassa lavatanssien perusaskelita, kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta. Tärkeää onkin hyvä ja rento fiilis, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan! Tanssiparin puute ei ole ongelma, sillä tunneilla tanssitaan ilman paria. Tunti pidetään myös syyslomaviikolla 42 eli ke 17.10. Ilmoittaudu ennakkoon.

210545 LAVIS® -LAVATANSSIJUMPPA - TOHOLAMPI

2.10.2018-11.12.2018, 15 oppituntia

8.1.2019-5.3.2019, 12 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi

ti 18.00-19.00

Tiina Koskela

Kurssimaksu 40,00 €

Lavis -lavatanssijumppa on suomalainen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmään. Lavis -tunneilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoaan ja hankkia hyvää mieltä tanssilavoilta tutun musiikin tahtiin. Tunneilla soi musiikki aina humpasta jenkkaan ja cha chaasta rokkiin. Vaikka Lavis -tunneilla oppii kuntoilun lomassa lavatanssien perusaskelita, kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta. Tärkeää onkin hyvä ja rento fiilis, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan! Tanssiparin puute ei ole ongelma, sillä tunneilla tanssitaan ilman paria. Tunnit pidetään myös syys- ja talvilomaviikoilla 42 ja 9, koska liikuntasalin ollessa yo-kirjoitusten käytössä syyskausi aloitetaan normaalia myöhemmin ja kevätkausi lopetetaan aikaisemmin. Ilmoittaudu ennakkoon.

830101 VANHEMPIEN MIESTEN LIIKUNTA

13.9.2018-29.11.2018, 11 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 13 oppituntia

Huom! Alkamisaika muuttunut!

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

to 16.15-17.00

Janne Nivala

Kurssimaksu 35,00 €

Ilmoittaudu ennakkoon.

830102 MIESTEN LIIKUNTA

13.9.2018-29.11.2018, 11 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 13 oppituntia

Huom! Alkamisaika muuttunut!

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

to 17.15-18.00

Janne Nivala

Kurssimaksu 35,00 €

Ilmoittaudu ennakkoon.

830103 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA - VIITOJA

13.9.2018-29.11.2018, 15 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 17 oppituntia

Viitojan koulu Kannustie 599, Toholampi

to 19.00-20.00

Janne Nivala

Kurssimaksu 40,00 €

Monimuotoista teholiikuntaa eri välineillä ja oman kehon painolla. Ilmoittaudu ennakkoon.

830104 KIINTEYTTÄVÄ KESKIVARTALON METSÄSTYS

10.9.2018-26.11.2018, 11 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 13 oppituntia

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

ma 17.00-17.45

Vastuuohjaaja: Sini Pulkkinen

Kurssimaksu 40,00 €

Tunti koostuu helposta askelluksesta ja koko kehoa kuormittavista lihaskuntoliikkeistä. Syke pidetään koko tunnin ajan kohtuullisella tasolla ja erityistä huomiota kiinnitetään keskivartalon lihasten vahvistamiseen. Tunti ei sisällä hyppyjä ja sopii myös aloittelijalle. Ilmoittaudu ennakkoon.

830105 TOIMINNALLINEN TREENI

11.9.2018-27.11.2018, 15 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 17 oppituntia

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

ti 19.30-20.30

Vastuuohjaaja: Sini Pulkkinen

Kurssimaksu 50,00 €

Toiminnallisen harjoittelun tavoitteena on kehittää kehon toimintakykyä arkielämässä tai vapaa-ajan harrastuksissa. Liikkeet haastavat kehoa

kokonaisvaltaisesti, lihaskunnan lisäksi tasapaino ja kehon motoriiikka kehittyvät. Tunnilla harjoitellaan erilaisia välineitä ja oman kehon painoa hyödyntäen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830106 VESIJUMPPA

12.9.2018-28.11.2018, 11 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 13 oppituntia

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

ke 17.00-17.45

Vastuuohjaaja: Sini Pulkkinen

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman monitoimialtaassa. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeet voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830107 SPINNING

12.9.2018-28.11.2018, 11 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 13 oppituntia

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

ke 18.00-18.45

Vastuuohjaaja: Sini Pulkkinen

Kurssimaksu 40,00 €

Spinning eli sisäpyöräily kehittää peruskuntoa, vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä sekä suuria jalkalihaksia, pakaroita, pohkeita ja alaselkää. Spinning kehittää hapenottokykyä ja lihaskestävyyttä. Spinning-tunneilla voit säätää vastuksen ja polkemistahdin oman tuntemuksen mukaan. Ota tunnille mukaan pyyhe, sisäliikunta- tai spinningkengät, juomapullo sekä pyöräilyyn sopivat housut (kapeat lahkeet, etteivät tartu polkimiin). Ilmoittaudu ennakkoon.

830108 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA

12.9.2018-28.11.2018, 15 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 17 oppituntia

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

ke 19.15-20.15

Vastuuohjaaja: Sini Pulkkinen

Kurssimaksu 50,00 €

Monipuolista lihas- ja yleiskuntoa kehittävää liikuntaa välineillä ja ilman.

Kurssin ohjelma suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaan. Tunti pidetään teemasta riippuen joko kuntosalilla tai painisalissa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830109 KAHVAKUULA - ESKOLA

10.9.2018-26.11.2018, 15 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 17 oppituntia

Eskola-talo Koulutie 3, Kannus
ma 19.00-20.00

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Kurssimaksu 50,00 €

Tehokasta treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Käymme läpi perusliikkeitä ja niiden variaatioita. Mukaan pääsee hyvin vaikka et olisi aiemmin kuulailutkaan. Ohjaajalla on 15 kuulaa mukana, joita voi käyttää, jos omaa kuulaa ei ole. Ilmoittaudu ennakkoon.

830110 KAHVAKUULA - VÄLIKANNUS

10.9.2018-26.11.2018, 11 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 13 oppituntia

Välikannuksen ent. koulun piha Himangantie 659, Kannus
ma 17.45-18.30

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Kurssimaksu 40,00 €

Tehokasta treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Tunnit pidetään ulkona koulun pihalla. Käymme läpi perusliikkeitä ja niiden variaatioita. Mukaan pääsee hyvin vaikka et olisi aiemmin kuulailutkaan. Ohjaajalla on 10 kuulaa mukana, joita voi käyttää, jos omaa kuulaa ei ole. Ilmoittaudu ennakkoon.

830111 PERUSJUMPPA - YLI-KANNUS

11.9.2018-27.11.2018, 15 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 17 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus Ylikannuksentie 192, Kannus
ti 17.00-18.00

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Kurssimaksu 50,00 €

Perusjumppaa välinein tai ilman vaihtelevin teemoin ryhmäläisten toiveet huomioiden, esim. kahvakuulailua. Tunti sisältää lihaskunto-osion 45 min ja venyttelyt 15 min. Ei hyppyjä eikä koreografisia askelluksia. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille. Ilmoittaudu ennakkoon.

830112 PERUSJUMPPA - ROIKOLA

12.9.2018-28.11.2018, 15 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 17 oppituntia

Roikolan koulun sali Alaviirteentie 71-73, Kannus

ke 17.00-18.00

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Kurssimaksu 50,00 €

Perusjumppaa välinein tai ilman vaihtelevin teemoin ryhmäläisten toiveet huomioiden, esim. kahvakuulailua, kiertorataharjoittelua. Tunti sisältää lihaskunto-osion 45 min ja venyttelyt 15 min. Ei hyppyjä eikä koreografisia askelluksia. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakoon.

830113 KUNTOPIIRI - MUTKALAMPI

11.9.2018-27.11.2018, 22 oppituntia

8.1.2019-9.4.2019, 26 oppituntia

Mutkalammin Maamiesseurantalo Mutkalammintie 429, Kannus

ti 18.45-20.15

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Kurssimaksu 60,00 €

Alkuverryttelyt ja kiertorata sisältäen monipuolista lihaskuntoharjoittelua 60 min. Venyttelyt 30 min. Ilmoittaudu ennakoon.

830114 KUNTOJUMPPA - MÄRSYLÄ

12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia

Märsylän koulun sali Märsyläntie 21, Kannus

ke 18.30-20.00

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Kurssimaksu 60,00 €

Perusjumppaa välinein tai ilman vaihtelevin teemoin ryhmäläisten toiveet huomioiden, esim. kahvakuulailua. Tunti sisältää lihaskunto-osion 60 min ja venyttelyt 30 min. Ei hyppyjä eikä koreografisia askelluksia. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille. Ilmoittaudu ennakoon.

830115 KUNTOLIIKUNTA NAISILLE JA MIEHILLE - SYKÄRÄINEN

10.9.2018-26.11.2018, 15 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 17 oppituntia

Sykaräisen koulu, liikuntasali Koulutie 21, Toholampi

ma 19.00-20.00

Teijo Peltokangas

Kurssimaksu 40,00 €
Ilmoittaudu ennakkoon.

830116 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA - HIRVIKOSKI

12.9.2018-28.11.2018, 15 oppituntia
9.1.2019-10.4.2019, 17 oppituntia
Hirvikosken maaseutuhotelli Tornikoskentie 50, Toholampi
ke 19.00-20.00
Teijo Peltokangas
Kurssimaksu 45,00 €
Ilmoittaudu ennakkoon.

830117 SPINNING - RYHMÄ 1 - HIRVIKOSKI

11.9.2018-27.11.2018, 15 oppituntia
8.1.2019-9.4.2019, 17 oppituntia
Hirvikosken maaseutuhotelli Tornikoskentie 50, Toholampi
ti 17.45-18.45
Teijo Peltokangas
Kurssimaksu 45,00 €
Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta. Ilmoittautuminen ennakkoon suoraan kurssin opettajalle p. 040 507 2630.

830118 SPINNING - RYHMÄ 2 - HIRVIKOSKI

11.9.2018-27.11.2018, 15 oppituntia
8.1.2019-9.4.2019, 17 oppituntia
Hirvikosken maaseutuhotelli Tornikoskentie 50, Toholampi
ti 19.00-20.00
Teijo Peltokangas
Kurssimaksu 45,00 €
Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta. Ilmoittautuminen ennakkoon suoraan kurssin opettajalle p. 040 507 2630.

830119 KEVYT LIIKUNTA

11.9.2018-27.11.2018, 15 oppituntia
8.1.2019-9.4.2019, 17 oppituntia
Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus
ti 17.45-18.45
Riitta Leinonen
Kurssimaksu 40,00 €

Perusjumpan lisäksi käytämme tunneilla ajoittain myös välineitä, esimerkiksi keppejä ja kuminauhoja. Oma jumppa-alusta olisi hyvä ottaa mukaan. Sopii kaikenikäisille liikkujille. Ilmoittaudu ennakkoon.

830120 ASAHI HEALTH -TERVEYSLIIKUNTA

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

Yli-Kannuksen kyläkeskus Ylikannuksentie 192, Kannus

to 19.15-20.45

Maria Markkio

Kurssimaksu 30,00 €

Asahi on kokonaisvaltaista ja monipuolista terveysliikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille, sekä miehille että naisille. Se soveltuu mm. ikäihmisille, raskaana oleville, nivel- ja selkävaivoista kärsiville sekä urheilijoille palauttavana harjoituksena. Helposti omaksuttavilla liikesarjoilla avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko kehoa. Liikesarjat ovat rauhallisia ja venyttäviä ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Tunti koostuu kehon tehokkaasti lämmittävästä asahi-harjoituksesta, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Harjoitusasuksi joustava vaatetus ja esim. liukuestesukat tai jumppatossut. Ota mukaan jumppamatto/makuualusta. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa. Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

830122 PILATES - ALKEISRYHMÄ

12.9.2018-28.11.2018, 15 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 17 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi

ke 17.00-18.00

Saija Sääsö

Kurssimaksu 50,00 €

Pilatestunti, joka sopii aloittelijoille tai vähän pilatesta harrastaneille. Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ja ylläpitää ryhtiä sekä selän terveyttä. Pilates on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, jonka avulla saa voimakkaan, tasapainoisen ja ryhdikkään kehon. Sen avulla voidaan parantaa kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Pilatesharjoittelusta on myös hyötyä muiden liikuntalajien harrastajille. Ota mukaan oma jumppamatto. Yo-kirjoitusten aikana 19.9., 26.9., 13.3., 20.3. ja 27.3. harjoitellaan joko urheiluhallilla tai kirjaston monitoimitilassa sen mukaan miten tilat ovat vapaina vakiovuoroilta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830123 PILATES - JATKORYHMÄ

12.9.2018-28.11.2018, 15 oppituntia

9.1.2019-10.4.2019, 17 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi

ke 18.00-19.00

Saija Sääsö

Kurssimaksu 50,00 €

Pilatestunti, joka sopii jo pilatesta harrastaneille. Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ja ylläpitää ryhtiä sekä selän terveystä. Pilates on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, jonka avulla saa voimakkaan, tasapainoisen ja ryhdikkään kehon. Sen avulla voidaan parantaa kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Pilatesharjoittelusta on myös hyötyä muiden liikuntalajien harrastajille. Ota mukaan oma jumppamatto. Yo-kirjoitusten aikana 19.9., 26.9., 13.3., 20.3. ja 27.3. harjoitellaan joko urheiluhallilla tai kirjaston monitoimitilassa sen mukaan miten tilat ovat vapaina vakiovuoroilta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830124 TAIJIN JATKOKURSSI

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

to 19.00-20.30

Kaisa Mäki-Petäjä

Kurssimaksu 55,00 €

Jatkokurssi. Syksyn aikana aloitetaan 32-liikkeen miekkasarja sekä jatketaan 24-liikkeen sarjan harjoittelua. Miekan voi lainata opettajilta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830125 STRESSINHALLINTA JA RENTOUTUMINEN

15.9.2018-1.12.2018, 8 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

Joka 4. viikko

la 10.30-12.00

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 15,00 €

Mitä stressi on, onko siitä mitään hyötyä, millaisia oireita se aiheuttaa, millä sen saa sopivalle tasolle? Kurssilla saat tietoa ja keinoja rennompaan elämään. Joka kerta teemme aiheeseen sopivia harjoituksia. Pukeudu rennosti ja lämpimästi, ota mukaan villasukat, vesipullo, alusta ja peite tai pyyhe sekä tyyny, jos tunnet sen tarvitsevasi. Yhteensä 4 kokoontumiskertaa

la 15.9., 13.10., 10.11. ja 1.12. Ilmoittaudu ennakkoon.

830126 UKKOJOOGA

14.9.2018-30.11.2018, 15 oppituntia

11.1.2019-12.4.2019, 17 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus

pe 17.30-18.30

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 40,00 €

Tule rohkeasti mukaan miesten omaan ukkojoogaan! Miehillä suunnattua hathajoogan harjoitusta rauhallisessa ilmapiirissä: rentoa, fyysistä ja rauhoittavaa. Kurssin aikana tehdään aloittelijoille sopivia joogaharjoituksia luonnollisen hengityksen mukaan, vähitellen edetään kohti keskitason joogaa. Harjoitukset edistävät mm. kehon liikkuvuutta, tasapainoa, energisyyttä ja rentoutta. Kurssi sopii kaikille perusterveille miehille ikään katsomatta. Jos olet epävarma, voitko osallistua, kysy ohjaajalta (Sirkkis p. 044-5917238) ennakkoon. Pukeudu rennosti ja lämpimästi, ota mukaan alusta, villasukat, vesipullo ja mikäli koet tarvitsevasi myös tyyny ja peite loppurentoutusta varten. Ilmoittaudu ennakkoon.

830127 ÄIJÄJOOGA

11.10.2018-29.11.2018, 16 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi

to 19.00-20.30

Katariina Pohjoiskangas

Kurssimaksu 30,00 €

Äijäjooga on tarkoitettu miehille: kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Voit olla notkea kuin seiväs, kloppi tai pappi, väärä kuin vitsa, kolotuksilla tai ilman, painoa emme mittaa. Äijäjoogassa ei suoriteta vaan tutustutaan kehon hallintaan lempeästi, kukin omalla tavallaan ja kyvyllään. Äijäjoogassa opitaan hengittämään ja löydetään ryhtiä kehoon. Tekeminen on rentoa ja samalla opit keskittymään tekemiseesi. Tunnit ovat helppoja ajatuksella "jokainen on joogannut jo jossain muuallakin, tiedostamattaan". Jokainen tunti etenee samalla lailla: alkurentoutus, joogaharjoitus ohjatusti, loppurentoutus. Pääsyaatimukset: riittävän kankea, lattia on alaspäin kurkottaessa pelottavan kaukana, kyky hengittää sisään ja ulos, hiirilavantauti tai jokin muu tietokonevamma, posketon uteliaisuus kokeilla uutta, hikoilun vierastaminen! Mukaasi tarvitset rennon mielen, lämpimät ja joustavat vaatteet, jumppa-alustan, villasukat sekä vesipullon. Joogasta saat apua ryhtiin, kipuihin, unen laatuun, elinvoiman lisääntymiseen, tasapainoon, seksuaaliseen kykyyn, stressiin, itseluottamukseen, kärsivällisyyteen. Haittana

saattaa olla, että äijäjoogaan jää koukkuun. Tervetuloa rohkeasti kokeilemaan! Tunnit pidetään myös syyslomaviikolla 42 eli yhteensä 8 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830128 KUNINGATARJOOGA - LANTIONPOHJALIHASJUMPPA - KANNUS

10.10.2018-28.11.2018, 16 oppituntia

KitinVapari Liikuntatie 2, Kannus

ke 17.00-18.30

Katariina Pohjoiskangas

Kurssimaksu 30,00 €

Kuningatarjoogaa eli lantionpohjalihaksia vahvistavaa lempeää venyttelyä ja lihasharjoituksia. Harjoitus kestää 1,5 tuntia sisältäen alustavan aihekohtaisen puheenvuoron, alku- ja loppurentoutukset, lihasharjoitukset ja venyttelyt sekä loppuporinan. Vahvat ja terveet lantionpohjalihakset auttavat sinua mm. virtsan- ja ulosteenpidätyskyvyssä, palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, parantamaan ryhtiä ja vähentämään alaselkikipuja, parantamaan seksuaalista toimintakykyä, lisää tasapainoa sekä helpottaa vaginaalisia vaivoja. Mukaan jumppa-alusta, rennot ja joustavat vaatteet, villasukat, juomapullo sekä avoin mieli. Tunnit pidetään myös syyslomaviikolla 42 eli yhteensä 8 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830129 KUNINGATARJOOGA - LANTIONPOHJALIHASJUMPPA - TOHOLAMPI

10.10.2018-28.11.2018, 16 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi

ke 19.15-20.45

Katariina Pohjoiskangas

Kurssimaksu 30,00 €

Kuningatarjoogaa eli lantionpohjalihaksia vahvistavaa lempeää venyttelyä ja lihasharjoituksia. Harjoitus kestää 1,5 tuntia sisältäen alustavan aihekohtaisen puheenvuoron, alku- ja loppurentoutukset, lihasharjoitukset ja venyttelyt sekä loppuporinan. Vahvat ja terveet lantionpohjalihakset auttavat sinua mm. virtsan- ja ulosteenpidätyskyvyssä, palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, parantamaan ryhtiä ja vähentämään alaselkikipuja, parantamaan seksuaalista toimintakykyä, lisää tasapainoa sekä helpottaa vaginaalisia vaivoja. Mukaan jumppa-alusta, rennot ja joustavat vaatteet, villasukat, juomapullo sekä avoin mieli. Tunnit pidetään myös syyslomaviikolla 42 eli yhteensä 8 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830130 JOOGA

13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia

10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi
to 15.15-16.45

Kai Heikkilä

Kurssimaksu 55,00 €

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Yo-
kirjoitusten aikana 20.9., 27.9., 14.3., 21.3. ja 28.3. joogataan joko
urheiluhallilla tai kirjaston monitoimitilassa sen mukaan miten tilat ovat
vapaina vakiovuoroilta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830131 HATHAJOOGA - ALOITTELIJAT JA HIUKAN JOOGANNEET

14.9.2018-30.11.2018, 22 oppituntia

11.1.2019-12.4.2019, 26 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus
pe 19.00-20.30

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 55,00 €

Tervetuloa viikon päätteeksi rentouttavaan joogaan. Tutustumme Hatha-
joogan perusteisiin rauhallisessa ilmapiirissä. Kurssin aikana tehdään
aloittelijoille sopivia joogaharjoituksia luonnollisen hengityksen mukaan,
vähitellen edetään kohti keskitason joogaa. Harjoitukset edistävät mm. kehon
liikkuvuutta, tasapainoa, energisyyttä ja rentoutta. Kurssi sopii ikään
katsomatta kaikille perusterveille. Jos olet epävarma, voitko osallistua, kysy
ohjaajalta (Sirkkis p. 044-5917238) ennakkoon. Pukeudu rennosti, ota
mukaan alusta, villasukat, vesipullo, tyyny ja peite. Ilmoittaudu ennakkoon.

830132 HATHAJOOGA

10.9.2018-26.11.2018, 22 oppituntia

7.1.2019-8.4.2019, 26 oppituntia

Raasakan koulu, sali Siltakatu 1, Kannus
ma 19.15-20.45

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 55,00 €

Tunti perustuu Hatha-joogaan. Kurssi sopii perusterveille joogaa jonkin
verran harjoittaneille. Joogan aktiivinen harjoittaminen edistää terveyttä ja
hyvinvointia, kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja energisyyttä sekä lisää iloa,
rentoutta ja läsnäoloa elämään. Pukeudu rennosti, ota mukaan villasukat,
vesipullo, alusta, tyyny ja peite. Ilmoittaudu ennakkoon.

830133 RENTOUTUSLIIKUNTA JA JOOGA - ESKOLA

12.9.2018-28.11.2018, 15 oppituntia

Eskola-talo Koulutie 3, Kannus

ke 17.00-18.00

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 20,00 €

Liikunta, rentoutuminen ja tietoinen läsnäolo avuksi mm. stressiin, unihäiriöihin ja kivun hallintaan. Pukeudu rennosti ja lämpimästi, ota mukaan alusta, villasukat, vesipullo ja peite tai pyyhe sekä tyyny, jos tunnet sen tarvitsevasi. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830134 RENTOUTUSLIIKUNTA JA JOOGA

12.9.2018-28.11.2018, 18 oppituntia

Kirjastotalo Kirkkotie 2, Toholampi

ke 19.00-20.15

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 25,00 €

Liikunta, rentoutuminen ja tietoinen läsnäolo avuksi mm. stressiin, unihäiriöihin ja kivun hallintaan. Pukeudu rennosti ja lämpimästi, ota mukaan alusta, villasukat, vesipullo ja mikäli koet tarvitsevasi myös tyyny ja peite tai iso pyyhe. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa kirjaston monitoimitilassa. Osallistujien niin halutessa, voidaan kevätkaudella toteuttaa jatkokurssi. Ilmoittaudu ennakkoon.

830145 TARINALIIKUNTA 4-7 -VUOTIAILLE

15.9.2018-1.12.2018, 4 oppituntia

Kirjastotalo Kirkkotie 2, Toholampi

Joka 4. viikko

la 13.00-13.45

Sirkka-Liisa Ypyä

Kurssimaksu 10,00 €

Tarinaliikunta on hauskaa yhdessä tekemistä ja kokemista, liikkumista ilman kilpailua. Jokaisella tunnilla on teema (esim. kesäretki, muumiseikkailu), jonka mukaan edetään. Liikkeitä tehdään yksin, pareittain ja ryhmänä. Se opettaa omien tunteiden kuuntelemista ja tekemistä niiden mukaan, samalla oppii myös toisten kunnioittamista ja kuuntelemista. Jokaiseen harjoittelukertaan kuuluu leikki, ilo, liikkumisen riemu, rauhoittuminen, rentoutuminen ja hiljaisuudesta nauttiminen. Tarinaliikunta vaikuttaa positiivisesti: motoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen, itsetuntemukseen ja itsetuntoon, kehontuntemukseen ja kehonkuvaan, loogiseen ajatteluun ja keskittymiskykyyn, lihaskuntoon ja -joustavuuteen, stressin hallintaan ja

rentoutumiskykyyn sekä elämän ilon ylläpitoon. Lapsi voi olla ryhmässä itsenäisesti tai halutessaan aikuinen (äiti, isä, isovanhempi, kummi, tms.) voi tulla mukaan liikkumaan (aikuiselta ei peritä kurssimaksua). Tunnille mukaan mukavat joustavat vaatteet, liukumattomat tossut, jumppamatto ja vesipullo. Yhteensä 4 kokoontumiskertaa kirjaston monitoimitilassa la 15.9., 13.10., 10.11. ja 1.12. Ilmoittaudu ennakkoon.

830150 HERMANNIN JUMPPA

10.9.2018-19.11.2018, 6 oppituntia

14.1.2019-8.4.2019, 6 oppituntia

Kuusiston koulu, luokka 102 Ullavantie 18 A, Toholampi

Joka toinen viikko

ma 17.15-18.00

Silvo Mäkelä

Kurssimaksu 20,00 €

Liikuntakerho kehitysvammaisille. Avustaja mukaan. Kokoontumiset parittomilla viikoilla seuraavasti: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 14.1., 28.1., 11.2., 11.3., 25.3. ja 8.4. Yhteensä 12 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

ENSIAPU

830210 ENSIAPU 1 - SYKSY - TOHOLAMPI

6.11.2018-10.11.2018, 16 oppituntia

Kuusiston koulu, luokka 302 Ullavantie 18 A, Toholampi

ti 18.00-21.00

to 18.00-21.00

la 09.00-15.30

Liisa Ylikorpi

Kurssimaksu 25,00 €

Tavoite: Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet kurssin sisällön mukaisissa aiheissa. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys sekä defibrillaattorin käyttö. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Haavat. Tavallisimmat sairauskohtaukset. Palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat. Nivelvammat ja murtumat. Myrkytykset. Ensiapukurssin EA 1 -todistus on voimassa kolme vuotta. Kortin saaminen edellyttää läsnäoloa jokaisella opetuskerralla ja maksu (15 €) maksetaan suoraan kouluttajalle. Kokoontumiset ti 6.11. ja to 8.11. klo 18-21 sekä la 10.11. klo 9-15.30 (lounastauko klo 11.30-12). Ilmoittaudu

ennakkoon.

830211 HÄTÄENSIAPUKURSSI - SYKSY - KANNUS

27.11.2018-27.11.2018, 4 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus
ti 18.00-21.00

Liisa Ylikorpi

Kurssimaksu 10,00 €

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa. Hätäensiapurssilla voit päivittää vanhenemassa olevan ensiavun peruskurssin EA 1 tai EA 2, mikäli päivitystä ei ole aiemmin suoritettu. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Verenvuodon tyrehtyttäminen. Haavat. Ensiapukortti (15 €) maksetaan suoraan kouluttajalle. Ilmoittaudu ennakkoon.

830212 ENSIAPU 1 - KEVÄT - KANNUS

19.3.2019-23.3.2019, 16 oppituntia

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila Asematie 1, Kannus
ti 18.00-21.00

to 18.00-21.00

la 09.00-15.30

Liisa Ylikorpi

Kurssimaksu 25,00 €

Tavoite: Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet kurssin sisällön mukaisissa aiheissa. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys sekä defibrillaattorin käyttö. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Haavat. Tavallisimmat sairauskohtaukset. Palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat. Nivelvammat ja murtumat. Myrkytykset. Ensiapurssin EA 1 -todistus on voimassa kolme vuotta. Kortin saaminen edellyttää läsnäoloa jokaisella opetuskerralla ja maksu (15 €) maksetaan suoraan kouluttajalle. Kokoukset ti 19.3. ja to 21.3. klo 18-21 sekä la 23.3. klo 9-15.30 (lounastauko klo 11.30-12). Ilmoittaudu ennakkoon.

830213 HÄTÄENSIAPUKURSSI - KEVÄT - TOHOLAMPI

9.4.2019-9.4.2019, 4 oppituntia

Kuusiston koulu, luokka 302 Ullavantie 18 A, Toholampi
ti 18.00-21.00

Liisa Ylikorpi

Kurssimaksu 10,00 €

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa. Hätäensiavukurssilla voit päivittää vanhenemassa olevan ensiavun peruskurssin EA 1 tai EA 2, mikäli päivitystä ei ole aiemmin suoritettu. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Verenvuodon tyrehtyttäminen. Haavat. Ensiapukortti (15 €) maksetaan suoraan kouluttajalle. Ilmoittaudu ennakkoon.

ITSEPUOLUSTUS

830215 NAISTEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI

2.2.2019-2.2.2019, 8 oppituntia

Kuusiston koulu, sali Ullavantie 18 A, Toholampi
la 09.00-16.00

Anita Niemi

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssi on tarkoitettu naisille ja yli 15-v. tytöille. Opitaan ymmärtämään uhkatilanteiden kehittyminen ja puolustamaan itseä ja toista ihmistä oikeudetonta hyökkäystä vastaan. Opetellaan käytännön harjoitusten kautta menetelmät, joiden avulla on helpompi selvitä erilaisista uhkatilanteista sekä tilanteiden ennaltaehkäisystä ja jälkihoidosta. Kurssi sisältää myös teoriaosuuden. Kurssi antaa hyvät eväät kehittää itseä ennakoimaan erilaiset uhkatilanteet sekä selviämään niistä. Teoria mm; riskikartoitus (ympäristö), sanaton viestintä ja aistien hyödyntäminen, vaaratilanteiden ennakointi, pelkotilat ja niiden määrittäminen, turvaväli, hätäsuunnitelman tekeminen ja sen hyödyntäminen itsepuolustuksessa, uhkaavan henkilön kohtaaminen ja rauhoittava viestintä, hätävarjelu-oikeus, jälkihoito ja oikeusprosessi. Käytäntö mm; seisomisasento, puhutteluasento, puolustusasento, liikkuminen, äänenkäyttö, turvaväli (oma reviiri), loitonustekniikka, yllätyksellinen vastahyökkäys pakenemiseen, irrottautuminen ja poistuminen lähimpään turvapaikkaan, irrottautuminen rinnuksista, käsistä ja vyötäröltä tarttumisiin, irrottautuminen kuristusotteesta, torjunnat iskuja ja potkuja vastaan, hätävarjelu (sallitut keinot), maassa puolustautuminen. Aamupäivällä teoriaosuus (ota muistiinpanovälineet mukaan), iltapäivällä käytännön harjoituksia. Pukeudu joustaviin vaatteisiin ja tossuihin. Päivän aikana pidetään lounastauko (45 min) ja kahvitauko (15 min). Ota omat eväät mukaan. Kouluttaja Anita Niemeltä saa kurssin sisällöstä lisätietoja tarvittaessa p. 050-5861266. Ilmoittaudu ennakkoon.

KURSSITIELOMAKE**KURSSIN TIEDOT** (kurssilainen tai kurssin opettaja täyttää)

Kurssin numero:	
Kurssin nimi:	

KURSSILAISEN TIEDOT (kurssilainen täyttää) **HUOM! Alle 18-vuotiailta täytettävä lisäksi huoltajan tiedot!**

Suku- ja etunimet: (puhuttelunimi alleviivataan)		Henkilötunnus: (ilmoitettava laskutusta varten)	
Alle 18-v. huoltajan nimi:		Alle 18-v. huoltajan hetu:	
Lähiosoite:		Postinumero:	
Postitoimipaikka:		Kotikunta:	
Matkapuhelin:		Työpuhelin:	
Sähköpostiosoite:		Alle 18 v. huoltajan puhelin:	

Koulutusaste ja sukupuoli:	<input type="checkbox"/> Perusaste (peruskoulu, kansakoulu suoritettuna)	
	<input type="checkbox"/> Toinen aste (lukio, ammattikoulu tai -opisto suoritettuna)	
	<input type="checkbox"/> Korkea-aste (yliopisto, korkeakoulu, ammattikorkeakoulu suoritettuna)	
	<input type="checkbox"/> Ei tiedossa (myös koululaiset ja nuoremmat)	
(tiedot kysytään tilastointia varten)	<input type="checkbox"/> Nainen	<input type="checkbox"/> Mies

TIEDOT TILASTOINTIA JA OPINTOSETELIN HAKEMISTA VARTEN, rastita hakemus!

Olen: (RASTI RUUTUUN)	<input type="checkbox"/> työssä	<input type="checkbox"/> työtön *)	<input type="checkbox"/> opiskelija/koululainen	<input type="checkbox"/> eläkeläinen / seniori *)
	<input type="checkbox"/> muu (kotiäiti, -isä, alle kouluikäinen, ase- tai siviilipalveluksessa)			
	<input type="checkbox"/> maahanmuuttaja *)			
*) JOS HAET ----> 15 EURON OPINTOSETELI- ALENNUSTA, RASTI RUUTUUN !	<input type="checkbox"/> *) RASTITA HAKEMUS TÄHÄN RUUTUUN: Opintaseteliin oikeutettu kurssilainen eli työtön, maahanmuuttaja, eläkeläinen tai seniori-ikäinen (= yli 63 v.) saa 15 euron ALENNUKSEN YHDEN VAPAAVALINTAISEN KURSSIN KURSSIMAKSUSTA. Oikeus opintaseteliin on osoitettava todistuksella (esim. eläkeläis- / työnhakukortti), joka esitetään kurssin opettajalle / opiston toimistolle. Alennusta ei saa automaattisesti, joten muista rastittaa tämän hakemuskohdan ruutu!			

Päiväys:	/ 20	Kurssilaisen allekirjoitus:	
----------	------	--------------------------------	--



MATKA Suomen Kädentaidot -messuille TAMPEREELLE LA 17.11.2018

Kansalaisopisto järjestää matkan Tampereelle Suomen kädentaidot -messuille lauantaina 17.11. Matkaan lähdetään klo 7 Toholamin torilta ja n. klo 7.30 Kannuksen Matkahuollon pihalta. Matkan varrelta voi tulla kyytiin; ilmoita tarkka kyytiintulopaikka ilmoittautumisen yhteydessä. Matkan hinta koostuu kyydin osuudesta 34 € sekä pääsylipusta 11 € (ryhmälippu) tai 6 € (lapset 7-15 v.).

Sitovat ilmoittautumiset pe 9.11. mennessä: <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/> tai puh. 044-4745 244.

