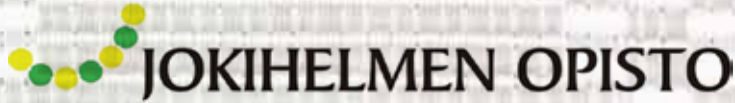




**JOKIHELMEN
OPISTO
2016-2017**



Haapavesi Kärsämäki Merijärvi Oulainen Pyhäntä Siikalatva

Haapaveden toimisto

Osoite: Vanhatie 45, PL 62, 86601 Haapavesi
Puhelin : 044 7591 246
kurssi-ilmoittautumiset 044 7591 999

Oulaisten toimisto

Osoite: Puuparantola, Oulaistenkatu 5, 86300 Oulainen
Puhelin: 044 7591 503
kurssi-ilmoittautumiset 044 7591 999

Toimistojen palveluajat
ma - to 10.00 - 15.00

ILMOITTAUTUMINEN

Voit ilmoittautua opintoryhmiin Internetin kautta
www.jokihelmenopisto.fi,
puhelimitse 044 7591 999
tai joissakin tapauksessa kurssin alkaessa
ensimmäisen kokoontumiskerran yhteydessä.

Internetilmoittautuminen pe. 1.7.2016 klo 9.00
Puhelinilmoittautuminen ke 24.8.2016 klo 10.00

ET VOI ilmoittautua tekstiviestillä.

**Ilmoittautuminen on AINA SITOVA ja velvoittaa
kurssimaksun suorittamiseen.**

Ota opisto arkeesi - helmi elämäsi!

Suomen menestyksen perusta

Kaikille oli selvää, että sivistykseen panostetaan ja jokaiselle taataan mahdollisuus opiskeluun, kun Suomea rakennettiin noin sata vuotta sitten. Pienellä kansakunnalla ei ollut varaa olla käyttämättä kansalaistensa lahjakkuuspotentiaalia. Kansa- ja peruskoulujärjestelmät, ilmainen korkeakoulu ja vapaa sivistystyö ja muu kaikille mahdollinen koulutus ovat nostaneet köyhän Venäjän alusmaan maailman rikkaimpien kansakuntien joukkoon. Laaja kouluverkosto on taannut sivistyksen alueellisen tasa-arvon.

Myös taidelaitokset, teatterit, museot, taidooppilaitokset, orkesterit, kirjastot, ovat osa alueellista ja sivistyksellistä tasa-arvoa. Oman alueen taidelaitokset, pienetkin, takaavat sen, että myös pienillä paikkakunnilla asuvat ja kasvavat saavat kokea lähellä kotiaan elämyksiä, jotka tuovat elämään iloa ja eloa. Koko maan kattava taidelaitosverkosto takaa myös sen, että myös maakuntien lapset ja nuoret voivat kehittää lahjojaan ja avartaa elämäänsä. Koulutuksesta ja kulttuurista säästäminen voi vaarantaa alueen elinvoiman ja tulevaisuuden. Taidetta ja kaiken tasoista sivistystä tarvitaan juuri epävarmoina aikoina. Molemmat ovat satsaus tulevaisuuteen.

Satsaus sivistykseen turvaa tulevaisuuden

Muutosten ja myllerrysten keskellä, kriisien ja vihapuheidon maailmassa sivistystyön tarve ja niin myös kansalaisopistojen toiminta korostuvat entisestään. Lain mukaan vapaan sivistystyön tarkoituksena on elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta tukea yksilöiden persoonallisuuden monipuolista kehittymistä ja kykyä toimia yhteisöissä sekä edistää kansanvaltaisuuden, tasa-arvon ja moniarvoisuuden toteutumista suomalaisessa yhteiskunnassa.

Sivistystyötä tarvitaan edelleen tukemaan yksilöiden ja sen myötä yhteiskunnan monipuolista kehittymistä. Koulutustasolla on valtava merkitys yksilön elämään, myös elinajan pituuteen. Kansalaisopistojen perustehtävä ei ole vuosien saatossa vanhentunut: sen avulla voidaan edelleen kehittää demokratiaa ja aktiivista kansalaisuutta. Tiedämme, että mitä heikommat yksilön perustaidot ovat, sitä vähemmän hän luottaa julkiseen valtaan ja uskoo omiin vaikuttamismahdollisuuksiinsa. Tutkimus osoittaa, että koulutukseen osallistuvat ovat myös yhteiskunnallisesti aktiivisia.

Pitkällä aikavälillä Eurooppa ja Suomi tarvitsevat maahanmuuttajia selviytyäkseen kiihtyvästä väestön ikääntymisestä. Koulutus auttaa siirtolaisia ymmärtämään uuden kotimaansa kulttuuria ja sosiaalisia sääntöjä. Se antaa kantaväestölle mahdollisuuden oppia uusia tapoja ja kehittää kotimaataan tulevaisuuteen katsovaksi demokraatiaksi. On tärkeää, että niin maassamme paikkakunnalta toiselle muuttavat kuin myös maahamme muuttavat henkilöt kotoutuvat uudelle kotipaikkakunnalleen ja suomalaiseen yhteiskuntaan. Satsaus sivistykseen turvaa yksilön ja yhteisön tulevaisuuden.

Pasi Lyytikäisen mukaan

- Sivistys antaa rohkeutta olla utelias.
- Sivistyksen piirissä voi olla turvallisesti eri mieltä, sivistynyt keskusteluun ja demokratiaan pohjautuva vuorovaikutus takaa yhteiskuntauhan.
- Sivistys lohduttaa.
- Sivistys ilahduttaa.
- Sivistys pysäyttää ajattelemaan.
- Sivistys auttaa ymmärtämään, miksi heikompaakaan kannattaa puolustaa.
- Sivistys auttaa ymmärtämään kuka olet.
- Sivistys tekee sinusta ihmisen.
- Sivistys tekee valtiosta sivistysvaltion.

Kansalaisopisto: kehittymisen paikka – kohtaamispaikka

Suomessa on opiskeltu 116 vuoden ajan kansalais- ja työväenopistoissa. Vuoden 2016 alussa Suomessa toimi 185 kansalaisopistoa. Opistotoimintaa on edelleen kaikissa Suomen kunnissa. Toiminta keskittyy yhä useammin entistä suurempiin yksiköihin, vaikka opistojen yhdistymisvauhti on ollut pysähdyksissä jo muutaman vuoden ajan.

Kansalaisopisto tukee ihmisiä läpi elämän ja työuran -kansalaisopiston käyttäjiä ovat niin lapset, nuoret, aikuiset kuin ikäihmiset. Kansalaisopisto antaa uusia (elämän)taitoja ja mielekkäitä oppimiskokemuksia. Se voi olla perustaitojen oppimista ja vahvistamista, ammatillisia opintoja, kielten opiskelua tai vapaa-ajan harrastus. Kansalaisopisto tarjoaa mahdollisuuksia. Se voi avata uusia urapolkuja, tasoittaa tietä muodolliseen koulutukseen ja auttaa palaamaan koulun penkille. Se voi aktivoita luovuutta sekä johtaa terveellisempään elämään. Se vahvistaa kriittistä ajattelutapaa ja kokemusta omista vaikuttamismahdollisuuksista.

On tärkeää, että meillä kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet ja tarvittava osaaminen toimia muuttuvassa ja digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Digitalisaatio muuttaa maailmaamme ja tapaamme toimia. Osa väestöstä ei kuitenkaan

hallitse tietotekniikkaa, joten digitaalisten oppimisen tukemiseen tulee satsata. Digitaaliset taidot takaavat osallistumisen ja osallistamisen. Kansalaisopistot tarjoavat digitalisoituvassa maailmassa oppimipaikkoja, mutta myös kohtaamispaikkoja, jotka ovat tärkeitä ihmisten hyvinvoinnille, mielenterveydelle, solidaarisuudelle ja sosiaaliselle yhtenäisyydelle.

Kustannustehokasta toimintaa - Kansalaisopistojen liiton tammikuussa julkaisema esitutkimus kertoo, että kansalaisopistoon sijoitettu euro tuottaa opiskelijoille ja yhteiskunnalle keskimäärin 4,5, euron (noin 3,4–5,6 euron) hyödyn. Hyöty muodostuu säästöjen ja tuottavuuden yhteissummasta: kun opiskelijan hyvinvointi opiskelun myötä lisääntyy, muun muassa yhteiskunnan sosiaali- ja terveysmenot vähenevät samaan aikaan kun yksilön työelämätaidot sekä motivaatio itsensä kehittämiseen ja itsestään huolehtimiseen kasvavat.

Tässä maailman tilanteessa sivistykseen pitää ja kannattaa satsata.

Onnistuminen on asenne. Se on avoimuutta uusille ideoille, halukkuutta kuunnella, innokkuutta oppia, halua kasvaa ja joustavuutta muuttua.— BJ Gallagher

**Liisa Vornanen ja
Jokihelmen opiston väki**



SISÄLTÖ

JOKIHELMEN OPISTO 6

Toimisto palvelee.....	6
Henkilökunta.....	6

OPIKSELU

JOKIHELMEN OPISTOSSA..... 7

Opetusaika	7
- vapaan sivistystyön opetus	7
Opetusaika - taiteen perusopetus ..	7
Alennukset	7
Ilmoittautuminen	8
Internet-ilmoittautuminen	8
Opiskelupaikan peruminen	9
Opintoryhmän alkaminen ja peruuntuminen	9
Maksut	9
Opintoseteli.....	10
Maksuvälineet	11
Työttömyysalennus.....	11
Taiteen perusopetus.....	11
Opiston pitämät rekisterit.....	11
Vakuutukset.....	11
Tiedotus.....	11
Kansalaisopiston johtokunta.....	12
Retket	12
Tapahtumat.....	12

HAAPAVESI..... 15

LUENNOT	15
ERIKOISKURSSIT	19
KURSSIT.....	24
Ensiapu.....	24
Erytisryhmien toimintakyvyn tukeminen.....	25
Historia, kyläkirjat, yhteiskunta	26
Kasvatus ja opetus.....	26
Kielet.....	27
Kuvataide.....	27
Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus	27
Pitkäkestoiset kurssit.....	28
Kuvataide, taiteen perusopetus.....	29
Lasten liikunta	30
Liikunta, jooga.....	33
Senioriliikunta.....	35
Vesiliikunta.....	37
Muotoilu, kädentaidot.....	38
Pitkäkestoiset kurssit.....	40
Musiikki	41
Musiikki, vapaan sivistystyön opetus	41
Pitkäkestoiset kurssit.....	41
Musiikki, taiteen perusopetus.....	42
Näyttämötaide	42
Tanssi	44
Tanssi, vapaan sivistystyön opetus	44
Tanssi, taiteen perusopetus	45
Tietotekniikka.....	46
Valokuvaus.....	46

KÄRSÄMÄKI..... 47

LUENNOT	47
KURSSIT	47

Historia.....	47
Ensiapu.....	47
Erytisryhmien toimintakyvyn tukeminen.....	48
Kielet.....	49
Kuvataide.....	49
Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus	49
Pitkäkestoiset kurssit.....	50
Kuvataide, taiteen perusopetus.....	50
Liikunta ja vesiliikunta	50
Muotoilu, kädentaidot.....	53
Pitkäkestoiset kurssit.....	53
Musiikki	54
Musiikki, vapaan sivistystyön opetus	54
Musiikki, taiteen perusopetus	54
Sanataide	55
Tanssi	56

MERIJÄRVI..... 57

LUENNOT	57
KURSSIT.....	57
Erytisryhmien toimintakyvyn tukeminen.....	57
Ensiapu.....	57
Kuvataide.....	58
Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus	58
Kuvataide, taiteen perusopetus.....	58
Pitkäkestoiset kurssit.....	59
Liikunta	59
Pitkäkestoiset kurssit.....	59
Muotoilu, kädentaidot.....	61
Pitkäkestoiset kurssit.....	61
Musiikki	62
Musiikki, taiteen perusopetus	62
Tietotekniikka.....	62

OULAINEN..... 63

LUENNOT	63
OULAINEN 150 v -LUENNOT.....	63
Historia	64
ERIKOISKURSSIT	64
Pitkäkestoiset kurssit.....	67
KURSSIT.....	67
Ensiapu.....	67
Kielet.....	68
Pitkäkestoiset kurssit.....	69
Kotitalous	69
Kuvataide.....	70
Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus	70
Pitkäkestoiset kurssit.....	70
Kuvataide, taiteen perusopetus.....	72
Liikunta, vesiliikunta, jooga	72
Pitkäkestoiset kurssit.....	72
Muotoilu, kädentaidot.....	75
Muotoilu, kädentaidot, vapaan sivistystyön opetus	75
Pitkäkestoiset kurssit.....	80
Musiikki	81
Musiikki, vapaan	

sivistystyön opetus	81
Pitkäkestoiset kurssit.....	81
Musiikki, taiteen perusopetus	83
Näyttämötaiteet.....	84
Pitkäkestoiset kurssit.....	84
Puutarhanhoito.....	84
Sanataide	84
Tanssi	85
Tanssi, vapaan sivistystyön opetus	85
Tanssi, taiteen perusopetus	85
Tietotekniikka.....	86

PYHÄNTÄ..... 87

LUENNOT	87
TAPAHTUMAT	87
KURSSIT.....	87
Ensiapu.....	87
Erytisryhmien toimintakyvyn tukeminen.....	87
Kielet.....	88
Kuvataide.....	88
Kuvataide, taiteen perusopetus.....	88
Liikunta	89
Muotoilu, kädentaidot.....	90
Pitkäkestoiset kurssit.....	91
Musiikki	91
Musiikki, vapaan sivistystyön opetus	91
Musiikki, taiteen perusopetus	91

SIIKALATVA 93

LUENNOT	93
TAPAHTUMAT.....	93
KURSSIT.....	94
Ensiapu.....	94
Erytisryhmien toimintakyvyn tukeminen.....	94
Historia.....	95
Kotitalous	95
Kuvataide.....	95
Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus	95
Kuvataide, taiteen perusopetus.....	96
Lasten liikunta	98
Liikunta, vesiliikunta, jooga	98
Muotoilu, kädentaidot.....	102
Pitkäkestoiset kurssit.....	104
Musiikki	105
Musiikki, vapaan sivistystyön opetus	105
Musiikki, taiteen perusopetus	108
Näyttämötaide	108
Puutarhanhoito.....	109
Tanssi	109

JOKIHELMEN OPISTON LAHJAKORTTI.....	115
-------------------------------------	-----

JOKIHELMEN OPISTO

Käyntiosoite:	Vanhatie 45, 86600 Haapavesi
Postiosoite:	PL 62, 86601 Haapavesi
Puhelin:	044 7591 246, kurssi-ilmoittautumiset 044 7591 999,
Laskutusosoite:	Haapaveden kaupunki/Jokihelmen opisto, Ostolaskut, PL 40, 86601 Haapavesi
Y-tunnus:	0184872-4
Sähköposti	kansalaisopisto@haapavesi.fi, etunimi.sukunimi@haapavesi.fi
Oulaisten toimisto:	Puuparantola, Oulaistenkatu 5, 86300 Oulainen, Puhelin 044 7591 503

www.jokihelmenopisto.fi

TOIMISTO PALVELEE

Haapaveden toimisto: ma – to 10.00 – 15.00

Oulaisten toimisto: ti ja pe 10.00 – 15.00

Opistosihteerit

Tuula Hiitola p. 044 7591 246, Haapavesi,
Kärsämäki, Pyhäntä

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- opiskelijatodistukset

Liisa Kortet, p. 044 7591 503, Oulainen ja
Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- opiskelijatodistukset
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan
asiakaspalvelu

Kari Kallio, 2.10. saakka p. 044 7591 295

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- Katariina Tenhunen**, p. 044 7591 336, Siikalatva

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt

Jaana Autio, työlooma 3.10. saakka

KURSSILASKUTUS

Jaana Autio, 3.10. alkaen p. 044 7591 303

OPIKSELUTODISTUKSET

Saat opiskelustasi pyynnöstä läsnäolotodistuksen,
mikäli olet osallistunut vähintään 3/4 tunneista.

Toimitusaika on kolme viikkoa. Kahta vuotta vanhem-
mista todistuksista laskutamme 20 €. Ole hyvä ja jätä
todistuspyynnöt toukokuun loppuun mennessä. Saat
opiskelutodistuksen soittamalla

Tuula Hiitola, p. 044 7591 246, Haapavesi, Kärsä-
mäki, Pyhäntä ja Siikalatva

Liisa Kortet, p. 044 7591 503, Oulainen ja Merijärvi

OPETTAJEN PALKAT JA MATKALASKUT

Liisa Kortet, p. 044 7591 503

REHTORI

Liisa Vornanen p. 044 7591 244

ALUEREHTORI

Paula Paukkeri, p. 044 7591 269

OPETTAJAT

Kirsti Ervasti, musiikki, p. 044 7591 340

Timo Hannula, musiikki, p. 044 7591 298

Anna Karjula, kuvataiteet, p. 044 7591 865

Arto Leponiemi, suunnittelijaopettaja, musiikki
p. 044 7591 864

Marjut Lustig, kuvataiteet, p. 044 7591 304

Paula Paukkeri, tekstiilityö, p. 044 7591 269

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki, tekstiilityö,
p. 044 7591 863

Pia Varuhin-Palo, esittävät taiteet; tanssi,
p. 044 7591 366

TUNTIOPETTAJAT, YLI 16 T/VIIKOSSA

Anna Järvelä, liikunta, p. 044 203 2070

Minna Huhmarniemi, liikunta, p. 040 8414 838

Maria Keckman, kuvataiteet, p. 0400 780 801

Sinikka Kilponen, kädentaidot, p. 050 3593 455

Katja Klemettilä, liikunta, p. 044 5718 795

Leila Konola-Hyvölä, kädentaidot, p. 040 7735 209

Hanna-Leena Mäyrä, musiikki, p. 040 5408 597

Aki Päivinen, musiikki, p. 050 5234 521

Hanna Pärkkä, musiikki, p. 040 5797 722

OSASTONJOHTAJAT

Kärsämäki

Paula Paukkeri, yhdyshenkilö, p. 044 7951 269,
paula.paukkeri@haapavesi.fi

Pyhäntä

Matti Saaranen, p. 040 1912 238,
matti.saaranen@pyhanta.fi

Siikalatva

Katariina Tenhunen, p. 044 7591 336,
katariina.tenhunen@haapavesi.fi tai

katariina.tenhunen@siikalatva.fi

OPISKELU JOKIHELMEN OPISTOSSA

Opetusaika

– VAPAAN SIVISTYSTYÖN Opetus

Syksy 2016

Syyslukukausi alkaa viikolla 38 ja päättyy viikolla 47. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Kevät 2017

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 15/16. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Opetusaika - taiteen perusopetus

Syksy 2016

Syyslukukausi alkaa viikolla 34 ja päättyy viikolla 48–51. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Kevät 2017

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 20–21. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Huom! Syksyllä opetusta ei ole

- syyslomalla viikolla 43, 24.10.–30.10.2016
- pyhäinpäivän aattona pe 4.11.2016 klo 18.00 jälkeen
- pyhäinpäivänä la 5.11.2016 ja itsenäisyyspäivänä ti 6.12.2016

Huom! Keväällä opetusta ei ole

- talvilomalla viikolla 10, 6.3.–12.3.2017
- pääsiäislomalla to 13.4.- ma 17.4.2017
- helatorstain aattona ke 24.5. klo 18 jälkeen
- vappuna ma 1.5.2017 eikä helatorstaina 25.5.2017

Alennukset

- koskevat ainoastaan kurssimaksun osuutta, ei siihen sisältyviä materiaaleja tms. maksuja
- koskevat vain ryhmäopetusta.

Alennukset ovat henkilökohtaisia ja edellyttävät alennusoikeuden todistamista ja yhteydenottoa asiakaspalveluun jokaisen ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään kurssin alkamispäivänä syksyllä ja keväällä. Tämän jälkeen alennuksia ei myönnetä. Opiskelija voi saada enintään yhden alennuksen kurssia kohden.



Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua opintoryhmiin Internetin kautta www.jokihelmenopisto.fi, puhelimitse p. 044 7591 999 tai joissakin tapauksessa kurssin alkaessa ensimmäisen kokoontumiskerran yhteydessä.

Internetilmoittautuminen pe. 1.7.2016 klo 9.00
Puhelinilmoittautuminen ke 24.8.2016 klo 10.00

ET VOI ilmoittautua tekstiviestillä.
Ilmoittautuminen on AINA SITOVA ja velvoittaa kurssimaksun suorittamiseen.

Ilmoittautuessasi tarvitset **kurssinumeron**, jonka löydät kurssin nimen edestä. Lisäksi Sinun täytyy ilmoittaa **nimesi, henkilötunnuksesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi**. On tärkeää, että annat ilmoittautuessasi kaikki pyydetyt tiedot. **Henkilötunnus on pakollinen tieto laskutusta varten.**

Noudata jokaisen kurssin kohdalla annettuja ilmoittautumisohjeita.

Otamme opiskelijat ryhmiin ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuessasi saat heti tietää, saatko kurssipaikan vai jäätkö varapaikalle. Vapautuvista opiskelupaikoista ilmoitamme puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostitse. Seuraa ilmoitteluaamme.

INTERNET-ILMOITTAUTUMINEN

Internet-ilmoittautuminen, kun olet jo asiakas

1. Pääset ilmoittautumaan Opiston sivuilta osoitteessa <http://www.jokihelmenopisto.fi> kohdasta "Opinto-ohjelma"
2. Valitse ruudun yläreunasta kohta "Kirjautuminen". Kirjautu järjestelmään käyttäjätunnuksesi ja salasanasi avulla.
 - Käyttäjätunnus on yleensä sähköpostiosoitteesi
 - Jos olet unohtanut käyttäjätunnuksen, voit pyytää sen sähköpostiosoitteellasi kirjautumislomakkeen kohdasta "Käyttäjätunnus tai salasana unohtunut?"
 - Jos olet unohtanut salasanasi, voit pyytää sähköpostiisi salasanan nollausohjeet antamalla käyttäjätunnuksesi kohdassa

- "Käyttäjätunnus tai salasana unohtunut?"
3. Tämän jälkeen pääset selaamaan kursseja ja ilmoittautumaan.

Internet-ilmoittautuminen, kun olet uusi asiakas

1. Pääset ilmoittautumaan Opiston sivuilta osoitteessa <http://www.jokihelmenopisto.fi> kohdasta "Opinto-ohjelma"
2. Valitse ruudun yläreunasta kohta "Kirjautuminen". Valitse avautuvalta näytöltä Rekisteröidy-painike.
3. Täytä tähdellä merkityt pakolliset tiedot ja tallenna. Sinulle lähetetään tunnuksen aktivoimislinkki antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Toimi sen jälkeen järjestelmän ohjeiden mukaisesti.

Mikäli rekisteröityminen ei onnistu, tarkista vielä ettet ole rekisteröitynyt jo edellisenä vuonna. Tarvittaessa ota yhteys opistoon p.044 7591 999.

Omat tiedot -välilehdellä voit kirjauttuasi muuttaa henkilötietojasi, jos nimi- tai yhteystietosi on muuttunut. Asioinnin helpottamiseksi on tärkeää, että sinua koskevat tiedot ovat oikein opiston tietojärjestelmässä.

Perheenjäsenen ilmoittaminen kurssille

Perheenjäsenen ilmoittaminen onnistuu kirjauttuasi opinto-ohjelmaan. Valitse haluamasi kurssi ja klikkaa sen alla olevaa perheenjäsenen Rekisteröinti -painiketta. Ota yhteyttä toimistoon p.044 7591 999, mikäli haluat ilmoittaa Internet-

ilmoittautumisen kautta kursseille alaikäisiä perheesi jäseniä.

Emme lähetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta. Mahdollisen kurssin peruuntumisen ilmoitamme puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostitse kaikille ennakkoon ilmoittautuneille.

Vapaita paikkoja voit tiedustella varsinaisen ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen p. 044 7591 246, Haapavesi, Kärämäki, Pyhäntä ja Siikalatva tai p.044 7591 503, Oulainen ja Merijärvi.

OPISKELUPAIKAN PERUMINEN

Peruutuksesta on aina ilmoitettava opiston toimistoon p.044 7591 246 Haapavesi, Kärämäki, Pyhäntä ja Siikalatva tai p. 044 7591 503 Merijärvi ja Oulainen.

Voit perua varatun paikan **veloituksetta** ilmoittautumisajan päättymiseen mennessä.

Laskutamme peruutusmaksuna 50 % kurssimaksusta, mikäli kurssipaikka on peruttu viisi (5) työpäivää ennen kurssin alkua.

OPINTORYHMÄN ALKAMINEN JA PERUUNTUMINEN

Opintoryhmän alkaminen ja toimiminen edellyttää riittävää määrää maksavia osallistujia. Olemme laskeneet osallistujamäärät kurssittain kustannusten mukaan.

Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista opetuskertojen peruuntumisista. Ilmoitamme opetuskerran peruuntumisesta mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä. Palvelumme helpottamiseksi muistathan ilmoittaa yhteystietojesi muuttumisesta! Pääsääntöisesti opisto ei korvaa yhden opetuskerran peruuntumista eikä se myöskään oikeuta kurssimaksun alennukseen. Pyrimme pitämään peruuntuneet opetuskerrat myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana kauden aikana, mikäli niitä on enemmän kuin yksi.

MAKSUT

Laskutamme **kurssimaksut** sekä syksyllä että keväällä. **Emme palauta kurssimaksuja.**

Lähetämme laskun Sinulle kotiosoitteeseen kurssin alkamisen jälkeen. **Huolehdiathan maksusta eräpäivään mennessä,** maksamattomat laskut siirtyvät eräpäivän jälkeen automaattisesti perintätoimiston hoidettavaksi. Kurssimaksutieto löytyy jokaisen kurssin kohdalla esitteessä ja internet-sivulla.

Opiskelijat hankkivat itse kurssilla tarvitsemansa materiaalit. Opettajan hankkiessa materiaaleja ja tarvikkeita hän perii tarvikemaksun opiskelijoilta.

Sisaralennus annetaan taiteen perusopetuksessa ryhmäopetuksessa opiskeleville saman perheen sisaruksille. Taiteen perusopetuksessa opiskelevien sisarusten lukukausimaksuista vähennetään **10€**. Alennuksen saaminen edellyttää sisarusten nimien ilmoittamista opiston toimistoon.

Kausikortit – Jokihelmen opistossa on käytössä kolme erilaista kausikorttia opintopassi, työttömien opintopassi ja vuorotyötä tekevien Vuoropassi. Opintopassien tehtävänä on tukea opiskelijoiden monipuolista ja pitkäkestoista oppimista sekä terveyttä ja hyvinvointia.

Opintopassi oikeuttaa osallistumaan vapaan sivistystyön usealle pitkäkestoisille koko lukuvuoden kursseille, joiden syys- ja kevätlukukauden kurssimaksu on yhteensä alle 80 €/vuosi. Opetusohjelmaan on merkitty kurssit, joihin opintopassi käy. Passi oikeuttaa osallistumaan enintään viidelle kurssille, kädentaidoissa korkeintaan kolmelle kurssille. Opintopassi ei käy taiteen perusopetuksessa, yksilö-opetuksessa tai erikois- ja lyhytkursseilla. Passin voi lunastaa soittamalla toimistoon lukukauden alussa ennen kurssien alkamista. Opintopassin lunastanut opiskelija maksaa materiaali-, väline- tai polttomaksut käytön mukaan. Opintopassin ei voi käyttää opintopassin maksuun. Opintopassin lunastanut huolehtii opiskelupaikan perumisesta, mikäli on estynyt osallistumaan kurssille.

Peruuttamattomasta opiskelupaikasta peritään 10 euron maksu.

Kausikortti	Hinta, €	
Opintopassi	170 €/lukuvuosi	
Työttömien opintopassi	50 €/syksy	50 €/kevät
Vuoropassi	50 €/syksy	50 €/kevät

Opintopassi Opintopassin hinta on 170 €, joka laskutetaan kahdessa erässä.

Työttömien opintopassi, jonka hinta on syksy 50 € ja kevät 50 €. Työtön huolehtii siitä, että hän esittää toimistolle työ- ja elinkeinotoimiston todistuksen työttömyydestä ja ilmoittaa alennettuun maksuun oikeuttavan perusteen ilmoittautumisen yhteydessä.

Vuorotyötyötä tekevien liikuntapassi on kymmenen kerran kortti, joka oikeuttaa osallistumaan eri liikuntaryhmiin työvuoroista huolimatta. Opiskelija lunastaa vuoropassin toimistosta lukukauden alussa ilmoittautuessaan kursseille.

Taiteen perusopetuksen vapaaopiskelijapaikat

Jokihelmen opistossa on **vapaaopiskelijapaikoja** 2016–2017 seuraavasti: Haapavesi 2, Oulainen 2 ja Siikalatva 2 paikkaa, Kärsämäki 1, Merijärvi 1 ja Pyhäntä 1 paikka.

Jokihelmen opiston johtokunta voi myöntää opiskelijalle oikeudet opiskella taiteen perusopetuksessa ilman lukukausimaksua. Vapaaopiskelijapaikka myönnetään ensisijaisesti opiskelijalle, jos

- opiskelijan tulot eivät ylitä 1.533,57 € brutto/kk tai
- perheen / huoltajien tulot eivät ylitä alla olevia tuloarvoja

Tulorajat

Perheen koko*	Perheen kaikki tulot €**
2	2 037
3	2 503
4	2 969
5	3 435
6	3 901
7	4 367
8	4 833

* Perheen koko = yhteistaloudessa asuvat vanhemmat ja taloudessa asuvat alaikäiset lapset

** Perheen veronalainen ansio

Johtokunta myöntää vapaaopiskelijapaikan ryhmäopetuksessa opiskelevalle opiskelijalle vuodeksi kerrallaan ensisijaisesti aikaisemmin harrastaneelle sekä aktiivisuutensa osoittaneelle opiskelijalle. Perhe voi hakea paikkaa johtokunnalta oppaan lopussa olevalla hakemuksella 14.9.2016 mennessä. Hakemuksesta tulee ilmetä perheen verotulot 2016 ja/tai perheen maksukykyyn vaikuttavat seikat. Vapaaopiskelijapaikan saaneille ilmoitamme asiasta henkilökohtaisesti. Hakemukset lähetetään osoitteeseen Jokihelmen opisto/Johtokunta Vanhatie 45, Pl 62, 8600 Haapavesi. Käsittelemme hakemukset luottamuksellisesti.

Materiaali-, väline- tai polttomaksut opiskelija maksaa erikseen.

Soitinvuokrat vuonna 2016–2017

uudet, alle viisi vuotta vanhat, soittimet: vuokra 70 euroa/lukuvuosi
vanhat, yli viisi vuotta vanhat, soittimet: vuokra 50 euroa/lukuvuosi

Hintaan sisältyy soittimen huolto, puhdistus ja vara-osien hankinta.

Soittimen vuokrauksesta tehdään vuosittain vuokrasopimus. Opiskelija on velvollinen korvaamaan soittimen korjauksesta aiheutuvat kulut. Pianovirityksestä aiheutuvat kulut sisällytetään kurssimaksuun.

OPINTOSETELI

Jokihelmen opistossa on jaettavana opetushallituksen rahoittamia opintoseteleitä, joita voivat hakea Jokihelmen opiston alueen

- työttömät
- maahanmuuttajat
- henkilöt, joilla on lyhyt peruskoulutus; kansat tai peruskoulu
- henkilöt, joilla on oppimisvaikeuksia esim. luki-vaikeus, kuulo- tai kehitysvamma
- seniorit yli 63-vuotiaat tai eläkkeellä olevat.

Kohderyhmät ovat valintajärjestyksessä.

Opiskelija voi käyttää 25 euron opintoseteliä maksuvälineenä Jokihelmen opiston järjestä-

mään koulutukseen yksittäisen kurssin maksamiseen. Opintaseteli käy maksuvälineenä kevään 2017 opetuksessa. Opintaseteliä ei voi käyttää opintopassin maksamiseen. Opintose- teli on saajalle henkilökohtainen eikä sitä voi vaihtaa rahaksi. Seteleitä on rajoitettu määrä ja yksi seteli/opiskelija.

Opintaseteliä voi hakea täyttämällä hakemus- lomakkeen, jonka saa opetusohjelman lopus- ta, Jokihelmen opiston toimistoista tai kun- nantalojen neuvonnasta. Lomake palautetaan **30.11.2016 mennessä** osoitteella Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, PL 62, 86601 Haapave- si. Päätös kirjataan hallinto-ohjelmaan, jolloin tieto päätöksestä siirtyy suoraan laskutukseen. Henkilöille, joille ei myönnetä opintaseteliä, ilmoitetaan päätöksestä kirjallisesti.

Lisätietoja Liisa Vornanen, rehtori, p. 044 7591 244.

Maksuvälineet

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -Kult- tuuri- ja -Liikuntaseteli tai Smartum verkko- maksu, Tyky -Liikuntaseteli ja Tyky+ -Liikunta ja -Kulttuuriseteli sekä Haapaveden kaupungin myöntämä Kulttuuriseteli. Seteleiden käyt- täminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistossa. **Seteleitä tulee olla niin paljon, että ne kattavat kurssimaksun koko- naan.** Rahaa ei voi käyttää osamaksuna setelin kanssa. Poikkeuksena on Haapaveden kaupun- gin kulttuuriseteli, joka käy myös osamaksuna. **Toimita setelit opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssimaksulaskutuksen alkamista.** Tämän jälkeen seteli ei käy maksuvä- lineenä. Setelit ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa muiden perheenjäsenten kurssi- ja pääsymaksuja.

Työttömyysalennus

Työttömyysalennus on 50 %, henkilölle, joka on työtön. Työttömyys todistetaan Kelan tai työttömyyskassan edellisen kuukauden mak- sutositteella tai työvoimatoimiston antamalla todistuksella. Merkintä pelkästään nettisivuille tai ilmoittautumislomakkeeseen kohtaan työtön

ei oikeuta alennukseen. Alennusta ei myönnetä kurssimaksun laskun lähettämisen jälkeen.

Taiteen perusopetus

Taiteen perusopetus Jokihelmen opistossa on ensisijaisesti lapsille ja nuorille tarkoitettua ta- voitteellista ja tasolta toiselle eteneviä opintoja. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän laajuus on yhteensä 500 tuntia ja laajan oppi- määrän 1300 tuntia. Opintojen laajuuden las- kennallisena perustana käytetään 45 minuutin pituista oppituntia.

Jokihelmen opistossa toimii Kuvataidekoulu, Käsityökoulu, Musiikkikoulu ja Tanssikoulu, jotka järjestävät taiteen perusopetusta opiston alueella.

OPISTON PITÄMÄT REKISTERIT

Opisto pitää opiskelijarekisteriä asiakassuh- teen vuoksi. **Emme luovuta rekisterin tietoja ulkopuolisille.**

Henkilötietolain edellyttämä rekisteriselos- te löytyy opiston www.sivuilla osoittees- ta <http://www.jokihelmenopisto.fi/index.php?pid=rekisteriseloste>

Vakuutukset

Jokihelmen opiston opiskelijat ovat Haapaveden kaupungin vakuutusturvan piirissä. Kamppai- lulajeissa vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

Tiedotus

Tiedotamme toiminnastamme entistä enemmän **tekstiviestein, sähköpostein ja facebookin** välityksellä. Seuraathan ilmoitteluamme aktii- visesti ja luethan sähköpostisi säännöllisesti.

AJANKOHTAISTA - palsta osoitteessa www.jokihelmenopisto.fi

SEURAA myös opistopalstaa Haapavesi -leh- dessä, SeutuMajakassa, Pyhäjokiseudussa ja Siikajokilaaksossa sekä paikkakuntasi Kuntaviestiiä!

Kansalaisopiston johtokunta

Kirsti Avela, puheenjohtaja, Oulainen, p. 050 4609 885

Arja Aitto-oja, Oulainen, p. 040 7457 493

Tuula Alin-Biari Musafiri, Merijärvi, p. 0400 550 026

Mikko Hyvärinen, Piippola, p. 040 8436 045

Anna-Maaria Keränen, Rantsila p. 044 5378 178

Matti Leiviskä, Oulu, p. 040 7544 670

Veli Tirilä, Oulainen p. 044 4793 301

Ilkka Repo, Haapavesi, p. 044 3782 272

Anja Tallgren, Haapavesi, p. 050 5634 710

Elvi Tapia-Olguin, Haapavesi, p. 040 9627 087

Marjatta Seppä, Kärsämäki, p. 040 7784 757

Реткет

01190100

KÄSITYÖMATKA SEINÄJOELLE JA KAUAVALLE

la 1.10.2016, 65 €

Kurssimaksu sisältää matkan, messulipun ja lounaan. Reitti: klo 6.00 Oulainen, linja-autoasema, klo 6.30 Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, klo 7.00 Kärsämäen Neste Paanulinna, Karsikas, Nivala, Seinäjoki, Kauhava. Sitova ilmoittautuminen to 22.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01190103

KÄSITYÖMATKA TAMPEREELLE

la 19.11.2016–su 20.11.2016

Ohjelma ja hinta tarkentuvat myöhemmin. Sitova ilmoittautuminen ma 16.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01190101

KÄSITYÖMATKA KUOPIOON

la 8.4.2017

Tutustumme mm. Kuopion kansalaisopiston näyttelyyn. Ohjelma ja hinta tarkentuvat syksyn aikana. Reitti: klo 6.00 Oulainen, linja-autoasema, klo 6.30 Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, klo 7.00 Kärsämäen Neste Paanulinna, Kuopio. Sitova ilmoittautuminen ti 28.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01190102

KÄSITYÖMATKA RAUMALLE

pe 28.7–su 30.7.2017

Tutustumme Rauman pitsiviikon tapahtumiin. Ohjelma ja hinta tarkentuvat syksyn aikana. Sitova ilmoittautuminen to 1.6.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Тарантумат

Oulaisten Nuorisokuoro, Laaksojen Kamarikuoro Vox Ardens ja Lapsikuoro I-II esiintyvät **Torstai soi** -tilaisuuksissa Taukokangas, Oulainen.

Oulaisten Nuorisokuoro Oulaisten **Taiteiden yössä** pe 19.8.2016.

Haapaveden taiteiden yössä, la 10.9.2016.

- **Haapavesi 150v** - vanhaa ja uutta – näyttely
- **Korupaja** – Teemme koruja, käytämme kierätysmateriaaleja. Materiaaleja voi tuoda itse, korupohjia saa pientä korvausta vastaan opettajalta. Materiaaleiksi käyvät pienet muoviesineet kuten lelut ja nopat, metalliset pullonkorkit, pienet polttimot yms.
- **Pullopaja** – Pullovirikkaustekniikkatekniikalla teemme yhdessä kimpakoristeiden
- **Turhake** -installaatio: näyttelyvieraat voivat tuoda mukanaan pienen muovisen esineen, josta kokoamme näyttelyn aikana taideteoksen/installaation. Teos sijoitetaan kuvataidekoululle?
- **KeKeTieto** – Tietoisku ja materiaaleista. Kuinka kauan muovin, ilmapallon, vauvanvaipan, mehupullon hajoaminen ympäristöön kestää.

Syys-Folk Haapaveden opisto pe 14.–su 16.10.2016

Haapaveden kamariorkesterin konsertti solisti Eija Ahvo, Oskari Hannula, Juho Räisänen: teos KE, Bottecini, Jukka Linkola, la 15.10. klo 19.00
Haapaveden ammattiopisto, sali.

Lapsikuoro I-II esiintyy yhdessä **Satu Sopsen ja Tutti-orkesterin** kanssa Lastenkonsertissa Oulaisten musiikkiviikoilla.

Pyhännän kuvataiteen perusopetuksen ja syventävän työpajan oppilastöiden näyttely

2.11.- 21.11.2016 **Pyhännän kunnan kirjasto**, näyttelytila, Manuntie 4.

Oulaisten Nuorisokuoro, Laaksojen Kamari-kuoro Vox Ardens ja Naiskuoro Välke yhdessä **Keski-Pohjanmaan kamarikuoron, Kaartin Soittokunnan ja vierailevien solistien** kanssa Carl Orffin teos **Carmina Burana** to 17.11.2016 Oulaisten musiikkiviikoilla.

Haapaveden kamariorkesteri ja Jokilaaksojen oratoriokuoro sol. Jenni Hietala, Simo Mäkinen, Tomi Punkeri, joht. Timo Hannula, Armas Maasalon Jouluoratorio la 26.11. klo 19.00 **Haapaveden kirkko**

Kumppanuuskampuksen oppilaitokset esittävät Seita Vuorelan teokseen pohjautuvan **Karikko**-musiikkinäytelmän. Dramatisointi Haapaveden lukio, ohjaus Outi Toivola, sävellystyö ja musikat Jokilaaksojen musiikkiopisto, ohjaus Sanna Ahvenjärvi ja Janne Jääskelä, tanssijat ja näyttelijät Jokihelmen opisto, ohjaus Pia Varuhin-Palo.

Mitä tapahtuu, kun menettää parhaan ystävänsä? Mitä tapahtuu, kun tärkeä ihminen kuolee? Mitä ja Vladimir ovat veljeksiä, jotka lähtevät äitinsä kanssa viettämään kesälomaa rannan ja metsän rajaamalle leirintäalueelle. Matkaa varjostaa traaginen onnettomuus, joka tuntuu pitävän koko perhettä tiukassa otteessaan. Pojat tutustuvat rantaa omanaan pitävään poikajoukkoon ja metsän katveessa majailevaan erikoiseen tyttöön.

Karikko on tarina veljeydestä, ystävydestä ja menetyksistä, tarina surusta ja luopumisesta. Se on myös tarina nuoruudesta, rakkaudesta ja toivosta. ”Olipa kerran eräänä aikana kaksi poikaa, Vainu ja Vaisto. Juoksija ja tarinankertoja. Olipa kerran kaksi poikaa...”

Ensi-ilta la 10.12. klo 19, muut esitykset su 11.12. klo 16 ja 18 **Kulttuurikeskus Kirnussa**. Liput 12/8 euroa, lipun hintaan sisältyy teatterikahvi. Lippuvaraukset p.044 7591 999 ma-to klo 10-15.

Itsenäisyysjuhla 6.12. klo 13.00

Kultalankahankkeen loppuseminaari la 10.12.2016 klo 13.00-15.00 **Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali**

Lapsikuoro I-II Lasten kauneimmat joululaulut joulukuussa 2016, **Oulaisten kirkko**.

Oulaisten Nuorisokuoron, Laaksojen Kamarikuoro Vox Ardensin ja Haapaveden Kamariorkesterin Joulukonsertti la 17.12.2016 klo 19, johtaa Tapani Tirilä ja Timo Hannula, **Haapaveden kirkko**.

Oulaisten Nuorisokuoron, Laaksojen Kamarikuoro Vox Ardensin ja Haapaveden Kamariorkesterin Joulukonsertti su 18.12.2016 klo 18, johtaa Tapani Tirilä ja Timo Hannula, **Merkuriussali, Oulainen**.

Oulaisten Nuorisokuoro laulaa jouluyön musiikkihartaudessa 2016, **Oulaisten kirkko**.

XIII Tuoreet ja toivotut – Lasten ja nuorten omat tanssit! Jokihelmen opiston tanssikoulun opiskelijat esiintyvät Haapavedellä pe 27.1.2017 klo 19, la 28.1. klo 18 ja su 29.1. klo 18. **Kulttuurikeskus Kirnussa**. Liput 8 euroa, lipun hintaan sisältyy teatterikahvi. Lippuvaraukset p. 044 7591 999 ma - to klo 10 – 15.

Haapaveden lukion Vanhojen tanssit to 16.2.2017 klo 18 liikuntahallilla, ohjaus Pia Varuhin-Palo.

26. Haapaveden vanhan musiikin tapahtuma 10.-12.2. 2017

Tanssiteatteri Tilleri Talleri esittää Lewis Carrollin – Laura Ruohosen näytelmän ”Liisa Ihmemaassa”, ohjaus Pia Varuhin-Palo.

Tarina alkaa, kun nuori Liisa lähtee puutarhassa seuraamaan kummallista puhuvaa kania ja putoaa kaninkoloon päätyen sitä kautta ihmeelliseen, vinksahaneeseen toiseen maailmaan, jossa mikä tahansa on mahdollista. *Ihmemaassa* hallitsevat korttipakasta tutut Herttakuningas ja häijykin häijympi Herttakuningatar. Siellä eläimet puhuvat, kissat katoavat näkyvistä, joillakin on jatkuva maaliskuu, ja syömällä tai juomalla erinäisiä herkkuja voi joko kasvaa hurjasti pituutta tai kutistua aivan pikkuruiseksi. Reipas ja rohkea Liisa tapaa Ihmemaassa toinen toistaan kummallisempia otuksia; käveleviä pelikortteja, hulluja teekutsuja viettävän kol-

mikon; Hattu Hassisen, Maaniskuun Rusakon ja laiskanpulskean nukkuvan murmelin, irvistelevän kissan, äksyn kreivittären joka kuljettaa mukanaan possuksi osoittautuvaa vauvaa... Liisa ajautuu seikkailusta toiseen, ja jännittäväen Ihmemaassa viettämänsä päivän jälkeen hän löytää itsensä taas tutusta puutarhasta. Olikohan koko seikkailu unta...?

Ensi-ilta la 25.3.2017 klo 18.00, muut esitykset ke 29.3. klo 18.00, pe 31.3. klo 18, su 2.4. klo 14.00. ja ke 5.4. klo 18. Liput 12/8 euroa, lipun hintaan sisältyy teatterikahvi. Lippuvaraukset p. 044 7591 999 ma-to klo 10-15.

Haapaveden kamariorkesteri ja Jokilaaksojen oratoriokuoro, joht. Timo Hannula, Mozart: Requiem la 8.4. 2017 klo 19.00 **Haapaveden kirkko**

Oulaisten Nuorisokuoron, Laaksojen Kamarikuoro Vox Ardensin ja Naiskuoro Välkkeen Kolmen kuoron konsertti kevätkaudella 2017.

Kuvataide työpaja 3 sekä aikuisten ja nuorten kuvataideryhmät kevätnäyttely 4.4.-27.4.2017 **Taidetalo Väinölä**, Oulainen.

Haapaveden kuvataidekoulun kevätnäyttely 8.-25.4.2017 **Haapaveden kirjasto**, kirjaston aukioloaikoina + sunnuntaina 23.4.2017.

Kuvataiteen taiteen perusopetuksen kevätnäyttely huhtikuu 2017 **Merijärven kirjastossa**, kirjaston aukioloaikoina.

Oulaisten osaston **Taitoaineiden kevätnäyttely** 3.-28.5.2017 **Taidetalo Väinölä**, alakerta, Oulainen.

Taide- ja taitoaineiden näyttely 2.5.- 29.5.2017 **Kestilän kirjastossa**, kirjaston aukioloaikoina.

Taide- ja taitoaineiden näyttely 3.5- 29.5.2017. **Rantsilan kirjastossa**, kirjaston aukioloaikoina.

Haapaveden Tanssin kevätnäytös liikuntahalli pe 5.5.2017 klo 19 ja la 6.5.2017 klo 14. Näytöksessä esiintyvät kaikki tanssikoulun opiskelijat. Liput ovelta, aikuiset 5 €, koululaiset ja opiskelijat 3 € ja alle kouluikäiset vapaa pääsy.

Oulaisten Tanssin kevätnäytös yläkoulun salissa toukokuussa 2017 yhteistyössä Oulaisten Naisvoimistelijoiden kanssa.

Teatteri yhdistys Rompooli ry:n kesäteatteriesitykset kesä-heinäkuussa 2017, Oulainen.

29. Haapavesi Folk 26.6.-1.7. 2017

KEVÄTLUKUKAUDEN PÄÄTÖS

Juhlimme kevätlukukauden päättymistä sunnuntaina 23.4.2017

Kahvitarjoilu klo 12.00

KEVÄTJUHLA klo 13

Haapaveden ammattiopisto, Teollisuustie 2, Haapavesi

TAITO- JA TAIDEAINEIDEN NÄYTTELY klo 11-17

Haapaveden ammattiopisto, Teollisuustie 2, Haapavesi

Tervetuloa!

Voit valita kursseja myös Kärsämäen, Merijärven, Oulaisten, Pyhännän ja Siikalatvan ohjelmasta. Tiedot yhteisistä retkistä ja tapahtumista löydät oppaan alusta.

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja liikuntaseteleitä, Smartum verkkoseteli ja Tyky- ja Tyky + -seteleitä. Seteleiden käyttäminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistossa. **Toimita setelit opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssilaskutuksen alkamista.**

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opinto-oppaan takasivuilla.

LUENNOT

Syksy 2016

STUDIA GENERALIA

01000092

STUDIA GENERALIA - SITRAN MEGATRENDIT - TULEVAISUUS TAPAHTUU NYT

ke 9.00–10.30

24.8.2016, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali
Elina Kiiski Kataja, ennakoitiasiantuntija
Sitra

Tulevaisuus ei useimmiten ole vain jotain, mitä meille tapahtuu vaan sitä, mitä valitsemme tänään. Sitran vuosittain julkaistava trendilista esittää yhden tulkinnan globaalien muutosilmiöiden suunnasta. Miten muutokset vaikuttavat oppimiseen ja tulevaisuudessa tehtävään työhön? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01170020

SORSAN PILLITYS

ke 18.00–19.30

17.8.2016, 2 t, 20 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Aki S. Perälä

Pillitys on jännittävä ja oikein harjoitettuna tehokas keino metsästyksessä. Houkutuskuviensa kanssa käytettynä pillitys lisää kuvien tehoa sekä

houkutusetäisyyttä. Pelkästään pillityskin saattaa houkutella sorsia paremmalle ampumaetäisyydelle, mutta parhaaseen tulokseen päästään käyttämällä sekä houkutuskuvia, että pilliä. Sitova ilmoittautuminen ma 15.8.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01000083

VÄLTÄ VAARA - RISKITIETOISUUS JA ENNAKOINTI OPETTAJAN TYÖSSÄ

ke 16.00–17.30

31.8.2016, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali
Matti Waitinen, FT, henkilöstön kehittämisspäällikkö

Katse oman työpaikan ja opetuspaikan turvallisuuteen! Mitä jokaisen opettajan tulee osata ja tietää turvallisuudesta, turvallisuuden perustaidoista palo- ja poistumisturvallisuudesta? Miten suojautua väkivallalta yllättävässä tilanteessa? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000104

STARTTI LIIKUNTAAN

to 13.00–14.30

1.9.2016, 2 t

Nuorisotalo, Haapavesi, iso sali

Kati Moilanen

Mistä toimintakykymme koostuu? Mitä ovat iäkkäiden liikuntasuositukset? Minkälaisilla harjoitteilla tasapaino ja voima kehittyvät? Tule mukaan suunnittelemaan liikunnallista syksyä ja tekemään itsellesi liikkumissuunnitelmaa! Sitova ilmoittautuminen to 1.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01000103

TOINEN MAHDOLLISUUS

ti 13.00–14.30

13.9.2016, 2 t

Liikuntahalli

Pekka Hyysalo, yrittäjä

Hyvinvointiviikon luento

Uskomaton selviytymistarina, rohkaiseva kertomus vakavasti loukkaantuneen nuoren miehen taistelusta takaisin elämään. Pekka Hyysalo kertoo omin sanoin tarinan onnettomuudestaan ja sisukkaasta kuntoutumisestaan, joka jatkuu edelleen. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000086

MIKÄ IHMEEN KOSKETTELUKIRJA?

ke 17.30–19.45

14.9.2016, 3 t

Jokihelmen opisto, luokka 7

Vuokko Keränen, lastentarhanopettaja

Luennon tavoitteena on innostaa kuulijoita koskettelukirjan tekemiseen keväällä 2017. Tietoa koskettelukirjoista ja niiden merkityksestä ja tarpeesta, Celiasta sekä oululaisesta koskettelukirjakampanjasta. Mukana erilaisia koskettelukirjoja. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000082

PARANEEKO WANHAN VOINTI LEVÄHTÄMÄLLÄ?

to 18.00–19.30

6.10.2016, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali

Maisa Karjula, geriatrian ylilääkäri

Pienillä teoilla tai tekemättä jättämisellä on merkitystä ikääntyneen toimintakyvyn tukemisessa. Liike on lääkettä myös seniori-iässä.

Vanhustenviikon luento yhteistyössä Haapaveden Siikalatvan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000096

MUISTISAIRAAN ARVOSTAVA KOHTAAMINEN

to 12.00–13.30

13.10.2016, 2 t

Nuorisotalo, Haapavesi, iso sali

Ritva Antila, lehtori

Ihminen on arvokas muistisairaanakin. Miten

voin antaa arvostusta muistisairaalle ihmiselle? Miten voin edistää luontevaa, luottamuksellista vuorovaikutusta? Tunteet muistisairaahan kohtaamisessa. Miten tunnistan muistisairaahan ihmisen tunnetilan? Yhteistyössä Haapaveden-Siikalatvan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000084

TIETOA ALLERGIOISTA

to 18.00–19.30

13.10.2016, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali

Marja Langen, iho- ja sukupuolitautilien erikoislääkäri

Kerromme tietoa allergioista, taustaa, tutkimukset, hoito ja siedätys. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

SUOMI 100 -LUENNOT

01000099

NAISEN ÄÄNI HISTORIASSA

to 18.00–19.30

20.10.2016, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali

Marianne Junila, FT, dosentti, historiatieteet
Suomalaisen naisen asema ja siinä tapahtuneita muutoksia. Millaisia vastuksia ja epäilyjä naisten pyrkimys tasa-arvoon kohtasi? Miten naisista tuli täysivaltaisia kansalaisia ja yhteiskunnan jäseniä? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01170021

MYRSKYN SILMÄSSÄ

ti 18.00–19.30

15.11.2016, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali

Jari Ylioja, myrskybongari

Kun tutkakuva enteilee rajuilmaa, myrskybongari starttaa autonsa, ottaa kameran olalleen ja suuntaa sinne, missä ukkonen jytisee, salamat räiskyvät ja rakeet hakkaavat ikkunaan. Tietoa niin myrskystä, sen synnystä kuin myrskybongarin kokemuksia. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

SUOMI 100 -LUENNOT

01000098

MAATALOUDEN MURROS 1800-LUVUN LOPULLA

ti 18.00–19.30

17.1.2017, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali
Matti Salo, FT

Suomalaisen yhteiskunnan kannalta teollistumista merkittävämmät uudistukset 1860-luvulla liittyivät maatalouteen. Maatalouden uudistamistarve tuli ilmeiseksi 1860-luvun vaikeiden nälkävuosien jälkeen. Mitä muutoksia maataloudessa tapahtui? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000095

URHO KEKKONEN JA POHJOIS-SUOMI

ma 18.00–19.30

6.2.2017, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-Sali
Matti Mäntylä, FT

Millaista Kekkonen Pohjois-Suomen -politiikka oli, mihin se perustui ja mitä se kertoo hänen vallankäytöstään ja suomalaisesta keskus-periferia-asetelmasta? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01170022

SUURET NÄLKÄVUODET HAAPAVEDELLÄ

to 18.00–19.30

16.3.2017, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali
Anu Koivunen, FM, kääntäjä

Vuosina 1867–1868 koettiin Suomessa suuri nälänhätä, katastrofi joka vei hautaan noin kahdeksan prosenttia koko Suomen väestöstä. Jo edeltävinä vuosina sato oli ollut huono, mikä enteili maatalousvaltaisella alueella pahaa. Varsinaisena nälkäkeväänä 1867 luonto näytti menneen sekaisin - toukokuussa Erkin päivän aikaan hanget kantoivat hevosta, vielä kesäkuussa Pyhäjoki oli jäässä. Seuraava-

na talvena kuolema alkoi toden teolla korjata satoa. Pahimpana päivänä hautaan siunattiin 33 kuollutta. Haapaveden silloisesta 4500 asukkaasta nälkä ja taudit veivät hautaan kaikkiaan yli 700 henkeä. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000087

SATA VUOTTA NAISEN ELÄMÄÄ

to 12.00–13.30

30.3.2017, 2 t

Nuorisotalo, Haapavesi, iso sali

Sirkka-Liisa Ranta, FT, tietokirjailija

Maaseudun naisen arkista elämää 1860-luvulta 1960-luvulle. Mitä naisen perinteisiin töihin kuului ja millaista tietotaitoa niihin liittyi? Mikä oli naisen asema ja mitä odotuksia siihen liittyi? Naisen koti- ja ansiotöiden muutos. Mikä on muuttunut paljon, mikä vähän? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

STUDIA GENERALIA – SUOMI 200 -LUENNOT

01000089

TULEVAISUUDEN KUNTA - KEHITTÄMISEN, IHMISTEN JA YHTEISÖJEN ALUSTA

ke 13.00–14.30

25.1.2017, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali
Jenni Airaksinen, Yliopiston lehtori, kunnallispolitiikka

Miten kuntien tehtävät muuttuvat? Mistä paikallisen kehittämisen voima syntyy? Hyödyntääkö kunta kehittämistyössään koko kapasiteettinsa täysipainoisesti? Miten kunnan roolia voidaan vahvistaa yhteisöjen rakentajana, paikallisen elinvoiman edistäjänä ja yhteiskunnallisen kehityksen ja kekseliäisyyden moottorina? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000085

ALUEIDEN TULEVAISUUS

ke 10.00–11.30

1.3.2017, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali
Hannu Katajamäki, aluetieteen professori, emeritus

Syntykö menestys Suomen monipuolisen maantieteen mahdollisuuksien täysimittaisesta hyödyntämisestä vai suurkaupunkiviisiosta? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000090

**PAIKALLISUUS
VIRTUAALIMAAILMASSA**

ke 13.00–14.30

5.4.2017, 2 t

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali
Riitta Hannele Vanhatalo, FT, Kotiseutuliitto, toiminnanjohtaja

Paikallisuus on nouseva trendi. Vaikka virtuaalimaailmassa voimme olla ajasta ja paikasta riippumattomia, paikallisuuteen liittyvät ilmiöt näkyvät myös esimerkiksi internetissä. Luennolla pohditaan näkökulmia paikallisuuteen, kotiseutusuhteeseen ja uuden teknologian tuomiin muutoksiin. Riitta Vanhatalo on väitellyt puheviestinnän alalta Tampereen yliopistossa v. 2014 aiheena verkostoviestintä. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000101

**NÄKÖKULMIA KALLE PÄÄTALON
IJOKI-SARJAN KIELEEN**

ke 18.00–19.30

1.2.2017, 2 t

Haapaveden kirjasto, lukusali

Sari Keskimaa, FM

Kalle Päätalon Iijoki-sarja on 26-osainen omaelämäkerrallinen teossarja, jossa kirjailija kertoo omat vaiheensa lapsuudesta kirjailijaksi ryhtymiseen saakka. Iijoki-sarja on yksilön kehityskertomus, mutta se on myös kuvaus kielestä. Päätalo on tallentanut kirjoihinsa kotiseutunsa murretta, monia muita suomen murteita, murrekäsitteitä ja -asenteita sekä kieli-ideologisia asetelmia. Teossarjan läpi polveileva kielidiskurssi luo jännitettä erityisesti sen keskeisimmän teeman ympärille: kuinka Kallesta, kouluja käymättömästä maalaismurteen puhujasta tulee lopulta kirjakielen taitaja ja murteilla tyylittelevä kirjailija. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000102

KUKAT KODIN JUHLISSA

to 18.00–19.30

2.2.2017, 2 t

Haapaveden ammattiopisto, Nora, Kytökyläntie 260, auditorio

Pirjo Koppi, floristimestari

Floristimestari Pirjo Koppi rakastaa kukkia. Hän opiskeli ensin floristiksi ja sitten floristimestariksi. Lisäksi hän on käynyt maailmalla paljon erilaisilla alaan liittyvillä kursseilla. Nykyään hän pitää itse maailmalla kursseja ja erilaisia kukkiensidontanäytöksiä. Ammatti on hänelle työ ja harrastus. Koppi on kisannut yli 50 erilaisessa kukkasidontakilpailuissa ja menestynyt hyvin. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000097

**TULEVAISUUTEEN
VARAUTUMINEN - HOITOTAHTO
JA EDUNVALVONTAVALTUUTUS
AJOISSA**

to 12.00–13.30

16.2.2017, 2 t

Nuorisotalo, Haapavesi, iso sali

Anja Karvonen-Kälkäjä, OTT

Itsemääräämisoikeus iäkkään ihmisen arjessa, tulevaisuuteen varautuminen, tulevaisuuden suunnittelu ja ennakointi, hoitotahto ja edunvalvontavaltuutus. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

01000105

**MONILUKUTAITO TULEVAISUUDEN
OSAAMISTA**

ti 18.00–19.30

14.2.2017, 2 t

Haapaveden kirjasto, lukusali

Päivi Jokitalo, kirjastoalan asiantuntija

Monilukutaito sisältää erilaisia lukutaitoja, kuten peruslukutaidon, numeerisen lukutaidon, kuvallisuuden ja medialukutaidon. Monilukutaitoon liittyy laaja tekstikäsitteily, jonka mukaan tekstit voivat olla muun muassa kirjoitettuja, puhuttuja, audiovisuaalisia tai digitaalisia. Miten voin kehittää itseäni tai tukea läheistäni monilukutaitosaajaksi? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

ERIKOISKURSSIT

Verkkokurssit suoritetaan kokonaan netissä vuorovaikutteisella alustalla itseopiskeluna tuutorin avustuksella. Ei lähitapaamisia. Tuutori on käytettävissä kurssin aikana reaaliaikaisella keskustelukanavalla kaksi/yksi kertaa viikossa. Tuutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin 24 h:n kuluessa. Toteutamme kurssit yhteistyössä Viope Oy:n kanssa tai myös Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Kurssien hinta sisältää Viope World online-kurssialustan lisenssin ja monipuolisen verkkomateriaalin.

01060030

PYTHON OHJELMOINNIN

PERUSTEET, OSA 1

ma ja ke 17.30–19.00

12.9.2016–19.10.2016, 24 t, 105 €

Opiskelemme Python-ohjelmointia. Sopii ohjelmoinnista kiinnostuneille sekä ammattilaisille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan. Sisältö: johdatus ohjelmointiin, tulostaminen, muuttujat, valmiiden metodien käyttäminen, valintarakenteet, toistorakenteet sekä tiedostojen käsittely. Toteutamme kurssit yhteistyössä Viope Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ma 5.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

01060033

TUTUSTU OHJELMOINTIIN

SCRATCHIN AVULLA

ti 18.00–19.30

13.9.2016–4.10.2016, 8 t, 70 €

Opimme ohjelmointia, ohjelmoinnin logiikkaa ja peruskäsitteistöä sekä tutustumme alakoululaisen tapaan harjoitella ohjelmointia Scratchin avulla. Kurssi ja materiaalit ovat verkossa ja sen kesto on 2 oppituntia neljänä viikkona peräkkäin. Ohjelmistovaatimukset: Internet-selain ja Adobe Flash-selainlaajennus. Toteutamme kurssit yhteistyössä Viope Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ti 6.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

01060026

2D-PELIGRAFIikka JA ANIMAATIOT

ma ja ke 19.00–20.30

12.9.2016–19.10.2016, 24 t, 105 €

Opimme pelikehityksessä grafiikan tuottamista ilmaisohjelmilla kuten GIMP ja Inkscape. Opimme graafisen suunnittelun perusasioita ja luomme grafiikkaa, jota hyödynnämme 2D-pelikehitys kurssilla. Opimme 2D-peligrfiikan toteuttamisen perusteet. Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista. Kurssin voi suorittaa itsenäisenä osiona, mutta 2D-pelikehitys -kurssi on sille luonteva jatko. Ohjelmistovaatimukset: GIMP, Inkscape (Windows, Mac tai Linux) Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n ja Kajaanin ammattikoreakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen ma 5.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

01060024

C-OHJELMOINTIKIELI OSA 1

ti ja to 19.00–20.30

13.9.2016–20.10.2016, 24 t, 105 €

Opimme C-ohjelmoinnin perusteita. Sopii henkilöille, joilla ei ole ohjelmointikokemusta. C-kieli on yksi suosituimmista ja eniten käytetyistä ohjelmointikielistä. Se on yleiskäyttöinen ohjelmointikieli ja käytettävissä lähes kaikissa olemassa olevissa tietokonejärjestelmissä. Sisältö: johdatus ohjelmointiin, muuttujat, ohjelmalauseet, lausekkeet ja operaattorit, if-lauseet, silmukkarakenteet, funktiot ja numeeriset taulukot. Toteutamme kurssit yhteistyössä Viope Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ti 6.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

01060031

PYTHON OHJELMOINNIN

PERUSTEET, OSA 2

ma ja ke 17.30–19.00

31.10.2016–12.12.2016, 24 t, 105 €

Syvennämme Python-ohjelmointiosaamista. Sisältö: alifunktiot, moduulit, virheenkorjaus, tietotyypit ja leikkaukset sekä oliot. Edellyttää Pythonohjelmoinnin perusteet 1 -kurssin osaamista. Toteutamme kurssit yhteistyössä

Vioppe Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ma 24.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01060025

C-OHJELMOINTIKIELI OSA 2

ti ja to 19.00–20.30

1.11.2016–13.12.2016, 24 t, 105 €

Opimme C-ohjelmoinnin edistyneempiä osa-alueita. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisätä tietämystään C-kielestä C-ohjelmointikielen perusteet verkossa, osa I -kurssin jälkeen. Sisältö: tiedostojen käsittely, merkit ja merkkijonot, yksinkertaiset tietorakenteet, osoittimet ja taulukoitten käsittely osoittimilla. Toteutamme kurssit yhteistyössä Vioppe Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen pe 21.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

SYKSY 2016

01000091

OMAI SHOITAJAN HYVÄ ERGONOMIA HOIVATYÖSSÄ

la 10.00–14.00

3.9.2016, 5 t, 10 €

Paakkilanhoivi

Leena Lähdesmäki-Mäkinen, TtM

Fyysisten riskien tunnistaminen, fyysisen kuormituksen keventäminen hoivatyössä. Yhteistyössä Haapaveden-Siikalatvan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ma 15.8.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01190099

OVTES OPIKSI JA OHJEEKSI

ti 09.00–15.00

20.9.2016, 15 t, 100 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Tuula Vaskelainen, työmarkkina-asiamies, HTM Kunnallisen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimusta (OVTES) käytännön tilanteisiin.

Aamukahvi klo 8:30 alkaen

Sisältö

- Palvelussuhteen alkaminen ja päättymisen, viranhakuprosessi- OVTES:n

palkkausmääräykset ja TVA

- OVTES:n työaika määräykset
- Tuntiopettajat
- Virantoimituksen keskeytys

Materiaali ja aamu- ja iltapäiväkahvi sekä lounas sisältyvät hintaan. Sitova ilmoittautuminen ma 5.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040179

AURINKOKERÄIMEN RAKENTAMINEN

pe 17.00–20.30

la 8.00–16.00

su 8.00–16.00

23.9.2016–25.9.2016, 20 t, 200 €

Haapavesi, Haapaveden yläaste, puutyöluokka, Y4-ovi

Mikko Posio, yrittäjä

Aurinkolämpökeräin soveltuu lämpimän käyttöveden lämmittämiseen asunnoissa tai maataloilla. Koulutuksen tavoitteena on ymmärtää aurinkoenergian eri lajit (sähkö tai lämpö), aurinkoenergian käytön rajoitukset sekä sen edut. Rakennuskoulutuksessa osallistujat rakentavat aurinkolämpökeräimen. Kouluttaja hankkii kaikki tarvittavat rakennustarvikkeet aurinkolämpökeräimen rakentamista varten, hinta noin 400 €. Ota mukaan mitta, merkkaukset, mattopuukko, akkuruuvain/akkuporakone, suojakäsineet, kuulosuojaimet. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01090014

ALEXANDER - TEKNIikka, PERUSTEET

pe 18.00–20.30

la 10.00–17.00

su 10.00–17.00

30.9.2016–2.10.2016, 18 t, 90 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Matti Harilo, Alexander-tekniikan opettaja

Alexander-tekniikka on yksinkertainen ja käytännöllinen itsensä auttamis- ja kehittämismenetelmä, josta kuka tahansa voi hyötyä. Tekniikan avulla tasapaino ja koordinaatio paranevat, liikkuminen vapautuu, kevenee ja tulee nautittavaksi, elinvoima lisääntyy kuin myös hengittäminen ja puhuminen helpottuvat.

Tekniikan avulla voit tulla tietoiseksi kehoasi ja mieltäsi rasittaneista tottumuksista – ja vapautua niistä. Alexander-tekniikan peruskurssilla saat keskustelun, harjoitusten ja yksilöohjauksen kautta lyhyessä ajassa johdannon tekniikan perusteisiin ja mahdollisuuksiin. Tutkimme myös tekniikan soveltamista kurssilaisten valitsemiin toimintoihin ja tilanteisiin, kuten työtilanteet, kotiaskareet, harrastukset, esiintyminen, liikuminen, jännitystilat, ym. Jos tarvitset jotain toimintoa varten välineen, esim. soittimen, ota se mukaasi. Ota mukaasi muistiinpanovälineet ja pukeudu niin että sinun on mukava olla ja liikkua. Sitova ilmoittautuminen to 22.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01070082

JÄRJESTYKSENVALVOJAN PERUSKURSSI

ma 17.00–20.15

ti 17.00–20.15

to 17.00–20.15

7.11.2016–28.11.2016, 32 t, 125 €

Haapaveden Opisto, luokka 5

Mäkrinteen koulu, liikuntasali, 22.11.

Jyrki Rajaniemi, poliisi

Järjestyksenvalvojaksi voidaan hyväksyä henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan tehtävään sopiva 18 vuotta täyttänyt henkilö, joka on saanut sisäasiainministeriön vahvistaman koulutuksen. Peruskurssin suorittaneella henkilöllä on kelpoisuus toimia järjestyksenvalvojina ravintoloissa, tavanomaisissa yleisötilaisuuksissa, yleisissä kokouksissa, leirintäalueilla sekä matkustaja-aluksilla. Kurssin suorittaminen edellyttää kirjallisen teoriakokeen ja mahdollisen käytännön näyttökokeen hyväksytyä suorittamista. Järjestyksenvalvojan kortti on voimassa 5 vuotta. Kokoontomme ma 7.11., ti 8.11., ma 14.11., ti 15.11., ma 21.11., ti 22.11., to 24.11. ja ma 28.11.2016. Sitova ilmoittautuminen ti 1.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01190098

HYGIENIAPASSI

ti 08.00–16.00

22.11.2016, 8 t, 80 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Maija Ojalehto, elintarvikeasiantuntija

Elintarvikealalla työskentelevän on hallittava elintarvikehygienian perusasiat, jotta hän osaa käsitellä ruokaa turvallisesti. Käytännön hygieniosaaminen tarkoittaa hyvien hygieniakäytäntöjen noudattamista. Työntekijä tarvitsee hygieniapassin, jos hän työssään käsittelee pakkaamattomia helposti pilaantuvia elintarvikkeita. Elintarvikealan toimijan velvollisuus on kustannuksellaan varmistaa, että työntekijöitä koulutetaan ja ohjataan heidän työtehtäviensä edellyttämällä tavalla. Lisäksi työnantajan on varmistuttava siitä, että elintarvikkeita käsittelevillä henkilöillä on elintarvikehygienistä osaamista osoittava osaamistodistus eli hygieniapassi. Hygieniosaaminen – mitä se on? Elintarvikkeita pilaavat ja saastuttavat tekijät ja niiden elinehdot Hygieni elintarviketyössä. Hygieni elintarviketyössä jatkuu Puhtaanapidon merkitys elintarvikehygieniassa Ruokamyrkytyksiä aiheuttavat mikrobit Elintarvikelainsäädäntö tänään Omavalvontasuunnitelma ja sen sisältö Hygieniosaamistesti - testin jälkeen katsotaan oikeat vastaukset yhteisesti. Voit tutustua hygieniosaamisaineistoihin internetissä, osoitteissa www.hygos.fi, www.lupakokata.fi. Sitova ilmoittautuminen ke 16.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

Verkkokurssit suoritetaan kokonaan netissä vuorovaikutteisella alustalla itseopiskeluna tuutorin avustuksella. Ei lähitapaamisia. Tuutorin on käytettävissä kurssin aikana reaaliaikaisella keskustelukanavalla kaksi/yksi kertaa viikossa. Tuutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin 24 h:n kuluessa. Toteutamme kurssit yhteistyössä Vioppe Oy:n kanssa tai myös Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Kurssien hinta sisältää Vioppe World online-kurssialustan lisenssin ja monipuolisen verkkomateriaalin.

01060028

3D-PELIGRAFIKKA JA ANIMAATIOT

ti ja to 17.30–19.00

17.1.2017–23.2.2017, 24 t, 105 €

Tutustumme peleissä tarvittavaan 3D-grafikan ja animaatioiden tuottamiseen. Opiske-

lemme ilmaisen avoimen lähdekoodin Blender 3D-grafiikkaohjelmiston käyttöä. Ohjelmalla voit tuottaa ammattitasoista materiaalia. Opimme ohjelman käytön perusteet, sekä teemme erilaisia harjoitteita 3Dmallinnuksesta ja animaatioista. Kurssin jälkeen osaat 3D-grafiikan tuottamisen perusteet, joka antaa valmiuksia pelialalla työskentelyyn. Ei vaadi aiempaa alan osaamista, mutta perusosaaminen erilaisten grafiikkasovellusten (esim. Gimp, Inkscape) käytöstä on eduksi. Kurssille luonteva jatko-osa on 3D-pelikehitys, jossa toteutamme 3D-pelin. Ohjelmistovaatimukset: Blender, Windows, Mac tai Linux. Toteutamme kurssin yhteistyössä Vioppe Oy:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen ti 10.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01060032

EXCEL 2016-PERUSTEET, TAITOTASO 1

to 18.00–19.30

9.2.2017–2.3.2017, 12 t, 70 €

Opimme Excel 2016 -taulukkolaskentasoveltuksen peruskäytön. Sisältö: käyttöliittymä, tiedon syöttäminen, laskukaavat ja perusfunktiot, muotoilut, lajittelu ja suodattaminen, kaavioiden luominen. Ohjelmistovaatimukset: Excel 2016. Kurssin suorittamisesta saa todistuksen. Toteutamme kurssit yhteistyössä Vioppe Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen to 2.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01060027

2D-PELIKEHITYS

ma ja ke 19.00–20.30

13.3.2017–24.4.2017, 24 t, 105 €

Kehitämme toimivan pelin ilmaisella, helppokäyttöisellä Construct 2 -ohjelmalla, mikä ei vaadi varsinaisia ohjelmointitaitoja. Opimme pelin kehittämisen prosessin ja toteutamme oman pelin. Käytämme kurssin I-osassa luotua grafiikkaa. Kurssin jälkeen osaamme toimivan 2D-pelin kehittämisen perusteet, joka antaa valmiuksia työskennellä pelialalla. Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista.

Kurssin voit suorittaa itsenäisenä osiona, mutta suositeltavaa on, että suoritat ensin kurssin 2D-peligrafiikka ja animaatiot, jossa peliä varten luot grafiikkaa ilmaisilla ohjelmilla. Ohjelmistovaatimukset: Construct 2, Windows. Toteutamme kurssin yhteistyössä Vioppe Oy:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen pe 3.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01060029

3D-PELIKEHITYS

ti ja to 17.30–19.00

14.3.2017–25.4.2017, 24 t, 105 €

Tutustumme 3D-pelien tekemiseen Unity3D-pelikehitysohjelmistolla. Opimme Unity3D-ohjelman käytön perusteet sekä teemme erilaisia harjoitteita käyttäen C#-ohjelmointikieltä. Kurssin jälkeen osaat 3D-pelikehityksen perusteet, joka antaa valmiuksia pelialalla työskentelyyn. Kurssin esitietona ovat ohjelmoinnin perusteet C#-kielellä. Kurssin voit suorittaa itsenäisenä osiona, mutta suositeltavaa on suorittaa ensin kurssi 3D-peligrafiikka ja animaatiot, jossa peliä varten luomme grafiikkaa ilmaisilla ohjelmilla. Ohjelmistovaatimukset: Unity3D, Windows 7 SP1+, 8, 10; Mac OS X 10.8+. Toteutamme kurssin yhteistyössä Vioppe Oy:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen to 2.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120052

VENÄJÄ - SUOMI VESU

pe, la 17.00–18.30

13.1.2017–7.7.2017, 20 t, 25 €

Jokihelmen opisto Vanhatie 45 ja eri paikoissa Diana Seppä

VESU klubi suuntaa toimintaansa Suomessa asuville venäläisille ja suomalaisille kulttuurivaihdon ja vuorovaikutuksen kehittämiseksi ja järjestää teema-iltoja yhteistyössä Belomorskin kaupungin Venäjä-Suomi seuran ja Suomi-Venäjä seuran Haapaveden osaston kanssa. Kieli on sekä venäjä että suomi, tarvittaessa tulkkaus.

Kokoontumiset

- pe.13.1. Uusi vuosi. Valmistamme venäläisiä herkkuja belomorskilaisen kokin avustuksella.
- pe.27.1. Talviaktiiviteetit. Järjestämme JÄÄ-TANSSIT, taitoluisteluopettaja Belomorskista.
- pe 17.2. Runoilta kirjastossa. Lausumme venäläisiä ja suomalaisia runoja.
- la.18.2. Wanhoiden tanssit liikuntasalissa. Belomorskin kulttuurikeskuksen tanssiopettaja.
- pe. 3.3. Naisen elämä. Keskustelemme erilaisuudesta ja muodin vaikutuksesta Venäjällä ja Suomessa.
- pe.31.3. Käsityöpaja. Tutustumme karjalaiseen käsityöperinteeseen.
- pe.21.4. Yrittäjän haasteet. Ensi askeleista yrittäjyyteen – kokemuksia yrittäjyydestä.
- pe.12.5. Äitienpäivä. Äidit eri maista, kasvatuseroja. Orpokodin johtaja ja päiväkodin musiikinopettaja.
- pe.9.6. Kesä. Suomessa kesällä grillataan ja Venäjällä syödään shaslikkia. Shaslikkimestari.
- pe.7.7. Kansanvälinen lauluilta. Laulamme yhdessä, avustaa Belomorskin lauluryhmä.
- pe.4.8. Hyvinvointi. Harrastusten vaikutus hyvinvointiin.

Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 14.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01000088

KOSKETTELUKIRJA - ILOA LUKIJALLE JA TEKIJÄLLE!

pe 18.00–21.15

la 9.00–14.30

20.1.2017–25.2.2017, 30 t, 70 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Vuokko Anneli Keränen, lastentarhanopettaja
Koskettelukirja on kuvakirja, jota voi tunnustella ja tutkia. Se on tehty erilaisista värikkäistä ja tunnusteltavista materiaaleista. Koskettelon kautta lapsi saa kirjaa katsellessaan ja kuunnellensa erilaisia mahdollisuuksia oivaltaa ja oppia uusia asioita. Kurssin tarkoituksena on oppia perusasiat koskettelukirjan valmistamisesta. Kurssi on tarkoitettu

- sinulle äiti/isä tai isovanhempi, joka haluat ilahduttaa omia lapsiasi/lastenlapsiasi
- sinulle, joka haluat oppia uusia tapoja käyttää luovuuttasi: kädentaitoja, mielikuvitusta, tarinointia tai sanojen ja kuvien leikkiä

- sinulle, joka haluat käyttää aikaa ja taitojasi hyväntekeväisyyteen ja lahjoittaa valmistamasi kirjat Näkövammaistenkirjasto Celiaan. Kokoontumme pe 20.1.-la 21.1., pe 10.2.-la 11.2 ja pe 24.2.-la 25.2. Sitova ilmoittautuminen ma 9.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01000094

KUUNKIERTO JA ARJEN ASKAREET

to 18.00–20.15

2.2.2017, 3 t, 20 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Anne Pöyhönen

Kuunkierron vaikutus perimätiedon mukaan arjen askareisiin - Mitä töitä vanha kansa ajoitti yläkuulle ja alakuulle, eli tuoreelle ajalle ja kuivalle ajalle. Miten täysikuu vaikuttaa? Ennen tiedettiin miten veden liike kuunvaiheiden mukaan vaikuttaa puutarhan- ja metsänhoitoon, puunkaatoon, rakentamiseen ja mitä terveysvaikutuksia kuunvaihtelulla on. Sitova ilmoittautuminen to 26.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01000100

ESIMIEHEN TYÖOIKEUDELLINEN TYÖKALUPAKKI

ma 09.00–15.00

13.2.2017, 6 t, 110 €

Haapaveden Opisto, ReijoWaara-sali

Salla Pyymäki, FM, asianajaja

08:30–09:00 Aamukahvi

09:00–11:30 Koulutus

11:30–12:30 Lounas

12:30–13:30 Koulutus

13:30–13:45 Kahvi

13:45–15:00 Koulutus

Koulutus on tarkoitettu sekä yksityisen että julkisen sektorin esimiehille.

Koulutuksen sisältö

Esimies työnantajan edustajana

- työnantajan työnjohto- ja valvontaoikeus
- Työnantajan työsopimuslain mukaiset oikeudet ja velvollisuudet**

- erityiskysymyksenä työnantajan velvollisuus huolehtia työntekijän henkisestä työturvallisuudesta: häirintä, kuormitus

Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet

- työntekijän lojaliteettivelvollisuus

Työntekijän työsuhteen päättäminen henkilöön liittyvällä perusteella

- asiallinen ja painava päättämisperuste
- varoituksen antaminen
- velvollisuus muun työn tarjoamiseen
- sopimaton käytös, yhteistyökyvyttömyys, alentunut työkyky

Työntekijän työsuhteen päättäminen taloudellisella ja tuotannollisella perusteella

- työn väheneminen olennaisesti ja pysyvästi
- velvollisuus muun työn tarjoamiseen ja kouluttamiseen
- takaisinottovelvollisuus

Hinta sisältää materiaalin, aamu- ja iltapäiväkahvin sekä lounaan. Sitova ilmoittautuminen ma 13.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

01170019 HEDELMÄPUIDEN HOITO JA VARRENNUS

ke 16.30–21.15

3.5.2017, 6 t, 20 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Tuomo Vähäsarja

Opimme hedelmäpuiden lisäämistä varrennuksen avulla, istutusta, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrсийöiltä. Tutustumme laajasti uusiin omena-, päärynä-, kirsikka-,

luumu-, makeapihlaja-, aprikoosi-, persikka- ja viinirypälelajikkeisiin. Varrennamme kaikille opiskelijoille vähintään yhden hedelmäpuun, joka EI sisälly kurssimaksuun. Hinnat: omenapuu 5 €, muut hedelmäpuut 8 €. Sitova ilmoittautuminen ti 28.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

KURSSIT

Ensiapu

ENSIAPU - EA1

Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. EA 1-kurssi on voimassa kolme vuotta. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii.

ENSIAPU - EA2

Kurssin suorittanut osaa aloittaa ensiavun antamisen niin tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa oleville henkilöille kuin haasteellisemmissä ensiapua vaativissa tilanteissa sekä ehkäistä tapaturmia. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Voit osallistua EA 2 -ensiavun jatkokurssille, jos EA

Koodi	Kurssi	Päivät	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
01070075	EA 1	ti 6.9. to 8.9. ti 20.9. to 22.9.	17.45–21.00	6.9.–22.9.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Tero Vanhatalo	16	45	1.9.
01070076	EA1	ma 12.9. ke 14.9.	8.30–16.00	12.9.–14.9.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Tero Vanhatalo	16	45	6.9.
01070077	Hätä EA	ti 4.10.	17.45–21.00	4.10.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Tero Vanhatalo	4	16	27.9.
01070078	EA2	ti 8.11. ti 15.11.	9.00–16.30	8.11.–15.11.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Tero Vanhatalo	16	52	2.11.
Kevät 2017									
01070079	Hätä EA	to 16.2.	17.45–21.00	16.2.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Tero Vanhatalo	4	16	9.2.
01070083	EA1	ti 14.3. ke 15.3. ti 21.3. ke 22.3.	17.45–21.00	14.3.–22.3.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Tero Vanhatalo	16	45	6.3.
01070080	EA 2	ke 19.4. to 20.4. ke 26.4. to 27.4.	17.45–21.00	19.4.–27.4.	Jokihelmen opisto, luokka	Tero Vanhatalo	16	52	11.4.
01070081	EA1	ti 9.5. ti 16.5.	9.00–16.30	9.5.–16.5.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Tero Vanhatalo	16	45	2.5.

1-kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 euroa, jonka opettaja perii.

HÄTÄENSIAPU

Kurssin suorittaneella on valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun. Häätäensiapukurssi käy myös EA1 ja EA2 -korttien päivitykseen jatkaen korttien voimassaoloaikaa. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Voit osallistua kurssille, jos EA 1 tai EA2 -kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 euroa, jonka opettaja perii.

ERITYISRYHMIEN

TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoustumiskerralla. Opintopassi.

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden.

01150056

MUKAVAA MUSISOINTIA MARTTALA

ma 11.00–11.45

26.9.2016–14.11.2016, 3 t

16.1.2017–27.3.2017, 4 t

Pienryhmäkoti Marttala, sali

Timo Jääskelä

Kokoonnumme 26.9., 17.10. ja 14.11.2016 sekä 16.1., 6.2., 27.2. ja 27.3.2017

01150054

MUKAVAA MUSISOINTIA

PAAKKILANHOVI

ma 11.00–11.45

19.9.2016–7.11.2016, 3 t

9.1.2017–20.3.2017, 4 t

Paakkilanhovi, Onnela

Timo Jääskelä

Kokoonnumme 19.9., 10.10. ja 7.11.2016 sekä 9.1., 30.1., 20.2. ja 20.3.2017.

01150055

MUKAVAA MUSISOINTIA PELTOLA-RANTALA

ma 11.00–11.45

3.10.2016–21.11.2016, 3 t

23.1.2017–3.4.2017, 4 t

Paakkilanhovi, Peltola-Rantala

Timo Jääskelä

Kokoonnumme 3.10., 31.10., ja 21.11.2016 sekä 23.1., 13.2., 13.3. ja 3.4.2017.

01150057

MUKAVAA MUSISOINTIA 1

TOIMINTAKESKUS

ma 13.00–13.45

19.9.2016–21.11.2016, 9 t, 14 €

9.1.2017–10.4.2017, 13 t, 18 €

Toimintakeskus/työkeskus, Hakakuja 11

Timo Jääskelä

01150060

MUKAVAA MUSISOINTIA 2

TOIMINTAKESKUS

ma 13.45–14.30

19.9.2015–21.11.2016, 9 t, 14 €

9.1.2016–10.4.2017, 13 t, 18 €

Toimintakeskus/työkeskus, Hakakuja 11

Timo Jääskelä

01150058

MUKAVAA MUSISOINTIA

VANHUSTENTALO

pe 12.15–13.00

23.9.2016–25.11.2016, 9 t, 14 €

13.1.2017–21.4.2017, 13 t, 18 €

Vanhustentalo, Haapavesi, Kerhuhuone

Timo Jääskelä

01150053

MUSIIKKIVINKKI HELMIKARTANO

ti 13.15–14.00

20.9.2016–22.11.2016, 9 t, 17 €

10.1.2017–11.4.2017, 13 t, 25 €

Helmikartano, Lallunniementie 9, toimintahuone

Hanna-Leena Mäyrä

Musisoimme yhdessä laulaen ja rytmisoittimin.

01150059

MUISTELURYHMÄ

ke 13.00–13.45

21.9.2016–23.11.2016, 9 t

11.1.2017–12.4.2017, 13 t

Pienryhmäkoti Marttala, sali

Anja Tallgren

Muistelun avulla muistin tukemista ja mielen-
vireyttä. Vapaa pääsy.

01150052

TIISTAIN TIITTERÄT NAISET

ti 12.00–14.15

20.9.2016–22.11.2016, 27 t, 27 €

10.1.2017–11.4.2017, 39 t, 39 €

Toimari, Pappilantie 2

Sinikka Kilponen

Teemme erilaisia käsitoita hyödyntäen erilaisia
tekniikoita. Ompelemme, kudomme, neulomme
ja virkkaamme. Ilmoittautuminen ensimmäisellä
kokoontumiskerralla.

01150051

TOIMINTAVINKKI TYÖKESKUS

to 13.00–14.30

22.9.2016–24.11.2016, 18 t, 24 €

12.1.2017–20.4.2017, 26 t, 34 €

Toimintakeskus/työkeskus, Hakakuja 11

Sinikka Kilponen

Piirrämmme ja maalaamme sekä askartelemme
kierrätys- ja luonnonmateriaaleista.

HISTORIA, KYLÄKIRJAT, YHTEISKUNTA

01130045

MIELUSKYLÄN KYLÄKIRJA 2

ma 18.00–19.30

19.9.2016–17.10.2016, 10 t

Mieluskylän koulu, luokka

Pekka Törmä

Kyläkirjaan tuleva materiaali on kerätty, voit
käydä tarkistamassa Mieluskylän-Ollilanperän
kyläkirjan aineistoa. Kirja on menossa painoon.



01130046

NAISTEN ÄÄNIÄ JOKILAAKSOISSA

ti 18.00–20.15

10.1.2017–4.4.2017, 15 t

Jokihelmen opisto, luokka 7

Tuula Aitto-oja

Keräämme yhdessä Jokilaaksojen naisten ääniä
tarinoiden, kuvien, esineiden, tekstiilien yms.
avulla. Kokoonnumme 10.1., 31.1., 21.2., 14.3.
ja 4.4.2017. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Sitova
ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kasvatus ja opetus

01100002

RUNOKYLPY 1-3 v

to 17.00–17.45

22.9.2016–24.11.2016, 8 t, 17 €

12.1.2017–20.4.2017, 13 t, 25 €

Ahjolan päiväkotit, liikuntasali

Päivikki Kekkonen

Tutustumme lastenrunoihin, loruihin ja sanatai-
teeseen leikin ja liikunnan avulla. Leikimme ryt-
mi- ja liikuntaleikkejä, taputamme, silitämme ja
kosketamme sekä harjoittemme pienen roolin
ottamista ja rauhoittumistakin. Apuna on kuvia,
lorukortteja, liikuntavälineitä, rytmisoittimia ja
roolivaatetusta. Tavoitteena on kielen, rytmii-
kan, motoriikan, mielikuvituksen ja itseilmaisun
kehityksen sekä sosiaalisten taitojen tukemi-
nen. Huom! Mukaan huoltaja, esim. vanhempi,
isovanhempi, kummi tai vähintään 15-vuotias
sisarus. Maksu peritään vain lapsesta. Emme
kokoontu 20.10. Sitova ilmoittautuminen to
15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

01100003

RUNOKYLPY 4-6 v

to 18.00–18.45

22.9.2016–24.11.2016, 8 t, 17 €

12.1.2017–20.4.2017, 13 t, 26 €

Ahjolan päiväkotit, liikuntasali

Päivikki Kekkonen

Tutustumme lastenrunoihin, loruihin ja sanatai-
teeseen leikin ja liikunnan avulla. Leikimme ta-
pustus- ja sormileikkejä, rytmii- ja liikuntaleikkejä
sekä harjoittemme pienen roolin ottamista ja

rauhottumistakin. Apuna on kuvia, lorukortteja, liikuntavälineitä, rytmisoittimia ja roolivaatetus-ta. Tavoitteena on kielen, rytmiiikan, motoriikan, mielikuvituksen ja itseilmaisun kehityksen sekä sosiaalisten taitojen tukeminen. Emme kokoonnu 20.10. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kielet

01120050

ENGLANTI 3

ti 17.30–19.00

20.9.2016–22.11.2016, 18 t, 26 €

10.1.2017–11.4.2017, 26 t, 36 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Elena Hyytiäinen

Opiskelemme käyttämään englantia arkielämän tilanteissa. Kartutamme sanastoa ja kertaamme rakenteita. Rohkaistumme puhumaan englantia. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120051

ITALIA ALKEET

ke 18.00–19.30

21.9.2016–23.11.2016, 18 t, 30 €

11.1.2017–12.4.2017, 26 t, 40 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Fabrizio Di Baldo

Innostumme Italiasta ja sen kielestä ja opiskelemme kieltä matkailijan arkipäivän tilanteisiin. Kirja: In Piazza 1. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120048

SAKSAN KIELI KERTAUS

ti 19.05–20.50

20.9.2016–22.11.2016, 18 t, 26 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Elena Hyytiäinen

Kertaamme perussanastoa ja rakenteita, asioita joita tarvitsemme arkipäivän tilanteissa. Kirja Einverstanden 1. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120049

SAKSAA KESKUSTELLEN

ti 19.05–20.50

10.1.2017–11.4.2017, 26 t, 36 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Elena Hyytiäinen

Jatkoa syksyn kurssille, myös uudet opiskelijat tervetulleita. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120047

VENÄJÄ KESKUSTELU – DAVAJ-DAVAJ!

to 18.00–19.30

22.9.2016–24.11.2016, 18 t, 26 €

12.1.2017–20.4.2017, 26 t, 36 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Kseni Lokina

Kertaamme venäjän aakkosia ja lauseiden rakenteita. Keskustelemme ja opetlemme fraaseja, joita saa käyttää arkielämän tilanteessa. Sopii sekä aloittaville että jatkaville. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide

Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus

SYKSY 2016

01030071

CUBECRAFTISTA KERAMIikkaan 8-12 v

pe 16.00–17.30

16.9.2016–14.10.2016, 10 t, 25 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Marjut Lustig

Lasten ja nuorten oma rakentelu- ja muotoilukurssi. Teemme hauskoja hahmoja ja veistoksia eri materiaaleista. Viimeistelyssä käytämme taiteilijatasoa värejä ja tarvikkeita. Ota mukaan esiliina tai esim. työtakki vaatteiden suojaksi. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Sitova ilmoittautuminen ma 12.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030069

KALLIGRAFIAN PERUSTEET SYKSY

pe 18.00–21.00

23.9.2016–14.10.2016, 16 t, 25 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi
Pauliina Yliniitty

Opiskelemme kalligrafian perustekniikoita. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin kalligrafiaa harrastaneille. Opettaja avustaa materiaalien hankinnassa. Kokoonnumme 23.9., 30.9., 7.10. ja 14.10.2016. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030074

AKVARELLIMAALAUKSEN ILOA

pe 18.00–20.15

la 10.00–14.15

18.11.2016–26.11.2016, 16 t, 25 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi
Leena Hannula

Tutustumme vesivärimaalauksen perinteisiin tekniikoihin. Kokeilemme perinteisten tekniikoiden lisäksi joitakin erikoistekniikoita uusien vivahteiden saamiseksi vesiväritöihin. Voit ottaa mukaan omat vesivärit, siveltimet ja paperit tai käyttää kuvataidekoulun välineitä pientä korvausta vastaan. Sitova ilmoittautuminen pe 4.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

01030070

KALLIGRAFIAN PERUSTEET KEVÄT

pe 18.00–21.00

20.1.2017–24.2.2017, 16 t, 25 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Pauliina Yliniitty

Opiskelemme kalligrafian perustekniikoita. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin kalligrafiaa harrastaneille. Opettaja avustaa materiaalien hankinnassa. Kokoonnumme 20.1., 3.2., 17.2. ja 24.2.2017. Sitova ilmoittautuminen to 12.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040178

TIFFANY- JA LASINSULATUSKURSSI

pe 17.00–21.00

la 9.00–18.00

su 9.00–16.00

5.5.2017–7.5.2017, 24 t, 54 € + laitevuokra 7 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Irja Hachmann

Tiffany: tutustumme lasinleikkaukseen, hiontaan, foliointiin ja töiden kasaukseen. Valmistamme pienimuotoisia tasotöitä, joita voimme kehystää Tiffany-tekniikalla. Lasinsulatus: tutustumme sulatuskelpoisiin lasihin, poltto-ohjelmiin, taso- ja muotoon sulatukseen, muottien valmistukseen ja käsittelyyn sekä lasin kanssa sulatettaviin materiaaleihin ja työturvallisuuteen. Maalaamme myös kuvioita lasiesineisiin eri menetelmin. Sitova ilmoittautuminen ke 26.4.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Pitkäkestoiset kurssit

01030064

KUVATAITEEN ILTA-ATELJEE

ke 18.00–20.15

21.9.2016–23.11.2016, 27 t, 29 €

11.1.2017–12.4.2017, 39 t, 41 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Marjut Lustig

Piirrämme ja maalaamme kuvataiteen eri tekniikoilla toiveiden mukaan. Voit työstää omia aiheitasi tai ammentaa ideoita opettajan tekniikkaesimerkeistä ja aihealueista. Työskentelemme omaan tahtiin ja omien tavoitteiden mukaan. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi tai osallistu yhteistilaukseen kurssin alussa. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030063

KUVATAITEEN PÄIVÄATELJEE

pe 10.00–12.15

23.9.2016–25.11.2016, 27 t, 29 €

13.1.2017–21.4.2017, 39 t, 41 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Marjut Lustig

Teemme kuvataiteita päivänvalon aikaan. Voit työstää omia aiheitasi tai ammentaa ideoita opettajan tekniikkaesimerkeistä ja aihealueista. Käytämme esimerkiksi hiiltä, pastelliliitua, akvarelleja ja akryyli- ja öljyvärejä kiinnostuksen mukaan, myös alkeista alkaen. Tuo omat taidetarvikkeesi tai osallistu yhteistilaukseen kurssin alussa. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen pe 16.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030072

TAIDEKIMARA 7-9 v

ti 16.00–17.30

20.9.2016–1.11.2016, 12 t, 28 €

10.1.2017–28.2.2017, 16 t, 35 €

Mäkirinteen koulu, Kuvataideluokka

Leena Hannula

Maalaamme, piirrämme ja muovailemme kuvataiteen erikois- ja sekatekniikoilla. Tutustumme kuvataiteen värikkääseen maailmaan luovasti ja kekseliäästi! Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuihin. Sitova ilmoittautuminen ti 13.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030073

TAIDEKIMARA 10-12 v

ti 17.45–19.15

20.9.2016–1.11.2016, 12 t, 28 €

10.1.2017–28.2.2017, 16 t, 35 €

Mäkirinteen koulu, Kuvataideluokka

Leena Hannula

Maalaamme, piirrämme ja muovailemme kuvataiteen erikois- ja sekatekniikoilla. Tutustumme kuvataiteen värikkääseen maailmaan luovasti ja kekseliäästi! Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuihin. Sitova ilmoittautuminen ti 13.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataiteen perusopinnot koostuvat valmentavista opinnoista, perusopinnoista ja syventävistä työpajaopinnoista sekä lyhytkursseista. Kuvataiteen suuntautumisvaihtoehdossa oppija oppii ilmaisemaan itseään monipuolisesti kuvataiteen osa-alueilla eri työvälineiden, materiaalien ja tekniikoiden avulla.

Jatkavat opiskelijat saavat kirjeen viikolla 33. Uudet opiskelijat saavat ilmoittautumislomakkeen 1. kokoontumiskerralla. Sisärlennus käy. Voit tiedustella myöhemmin vapaita opiskelijapaikkoja p. 044 7591 999.

01030066

KUVATAIDE PERUSTEET 7-12 v

ma 16.00–17.30

22.8.2016–28.11.2016, 28 t, 39 € + materiaalmaksu 18 €

9.1.2017–15.5.2017, 32 t, 45 € + materiaalmaksu 18 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Maria Keckman

Piirrämme, maalaamme, muotoilemme ja rakentelemme luovasti, eri tekniikoita yhdistellen. Työskentelyn ohessa opimme erikoistekniikoita ja eri aikakausien taidehistoriaa. Käytämme taitelijatason tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

01030067

KUVATAIDE PERUSTEET 7-12 v

ke 16.15–17.45

24.8.2016–30.11.2016, 28 t, 39 € + materiaalmaksu 18 €

11.1.2017–3.5.2017, 32 t, 45 € + materiaalmaksu 18 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Marjut Lustig

Piirrämme, maalaamme, muotoilemme ja rakentelemme luovasti, eri tekniikoita yhdistellen. Työskentelyn ohessa opimme erikoistekniikoita ja eri aikakausien taidehistoriaa. Käytämme taitelijatason tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

01030068

KUVATAIDE TYÖPAJA 11-18 v

to 16.00–18.15

25.8.2016–1.12.2016, 42 t, 46 € + materiaalmaksu 25 €

12.1.2017–11.5.2017, 48 t, 55 € + materiaalmaksu 25 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi



Marjut Lustig

Taiteen perusopetuksen syventävä työpaja, jossa teemme kuvataiteita monipuolisesti erilaisilla piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoilla. Työtämme omia aiheita ja opettajan antamia teemoja myös uusilla ja erikoisemmilla tekniikoilla.

01030065

KUVATAIDE VALMENTAVA SATUSIVELLIN 5-6 v

ma 17.45–18.45

29.8.2016–12.12.2016, 19 t, 33 € + materiaalimaksu 12 €

9.1.2017–15.5.2017, 21 t, 37 € + materiaalimaksu 12 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Maria Keckman

Piirrämme, maalaamme, muovailemme, rakentelemme - tutustumme kuvataiteen värikkääseen ja iloiseen maailmaan luovasti ja kekseliäästi! Saamme aiheita mm. saduista ja loruista ja eläinmaailmasta. Käytämme taiteilijatasoa värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sitova ilmoittautuminen ma 26.8.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Lasten Liikunta

Syksy 2016

01080356

AIKUINEN-LAPSI -JUMPPA TAAPEROT

ke 17.10–17.55

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 23 €

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi

Minna Mustaparta

1-2-vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelemme perusliikuntataitoja, tempuillemmme, laulamme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080358

AIKUINEN-LAPSI -JUMPPA TOUHUKKAAT

ke 18.00–18.45

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 23 €

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi

Minna Mustaparta

2-3-vuotiaan jo omilla jaloillaan liikkuvan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelemme perusliikuntataitoja, tempuillemmme, laulamme,

loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080360
JUNIOR LIFESAVES TYTÖILLE JA POJILLE, 9-15 v

la 11.25–12.10

24.9.2016–26.11.2016, 8 t, 45 €

Haapaveden uimahalli, iso allas

Vesa Romppainen

Nuorten hengenpelastuskerho sisältää hengenpelastus-, uintitekniikka- sekä ensiapukoulutusta. Pääsyaatimuksena on vähintään 200 metrin uimataito. 2016–2017 ryhmäydymme ja opettelemme uinnin perustaitoja. Seuraavalla kaudella kehitämme pelastustekniikoita erilaisin apuvälinein. Kolmannella kaudella perehdyimme vesipelastuskilpailujen sisältöihin ja sääntöihin harjoitusten avulla sekä harjoittelempa ja kertaamme aikaisemmin opittuja taitoja. Sitova ilmoittautuminen ma 19.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080362
LASTEN UIMAKOULU, ALKEIDEN JATKO 6-8 v

la 10.40–11.25

24.9.2016–26.11.2016, 8 t, 35 €

Haapaveden uimahalli, lasten allas

Annukka Lämsä

Uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida noin 5 m matkan lasten altaassa. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoittelempa uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan isossa altaassa 10 m vapaalla tyyllillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Sitova ilmoittautuminen ma 19.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080365
LASTEN UIMAKOULU UIMATAIDOTTOMAT 5-6 v

la 11.25–12.10

24.9.2016–26.11.2016, 8 t, 32 €

Haapaveden uimahalli, lasten allas

Annukka Lämsä

Tutustumme veteen ja harjoittelempa vedessä liikkumista, liukumista, sukeltamista, ja alkeisuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyyllillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Sitova ilmoittautuminen ma 19.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

01080357
AIKUINEN-LAPSI -JUMPPA TAAPEROT

ke 17.10–17.55

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 29 €

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi

Minna Mustaparta

1-2-vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelempa perusliikuntataitoja, temppuilempa, laulamme, loruilempa sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080359
AIKUINEN-LAPSI -JUMPPA TOUHUKKAAT

ke 18.00–18.45

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 29 €

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi

Minna Mustaparta

2-3-vuotiaan jo omilla jaloillaan liikkuvan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelempa perusliikuntataitoja, temppuilempa, laulamme, loruilempa sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080363
LASTEN UIMAKOULU, ALKEIDEN JATKO KEVÄT 1, 6-8 v

la 10.40–11.25

14.1.2017–4.3.2017, 8 t, 35 €

Haapaveden uimahalli, lasten allas

Annukka Lämsä

Uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida noin 5 m matkan lasten altaassa. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoit-

telemme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan isossa altaassa 10 m vapaalla tyyliä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080364
LASTEN UIMAKOULU, ALKEIDEN
JATKO, KEVÄT 2, 6-8 v

la 10.40–11.25
 18.3.2017–13.5.2017, 8 t, 35 €
 Haapaveden uimahalli, lasten allas
 Annukka Lämsä
 Uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida noin 5 m matkan lasten altaassa. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoitteleme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan isossa altaassa 10 m vapaalla tyyliä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Sitova ilmoittautuminen ke 1.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080366
LASTEN UIMAKOULU
UIMATAIDOTTOMAT KEVÄT 1, 5-6 v

la 11.25–12.10
 14.1.2017–4.3.2017, 8 t, 32 €
 Haapaveden uimahalli, lasten allas
 Annukka Lämsä
 Tutustumme veteen ja harjoitteleme vedessä liikkumista, liukumista, sukeltamista, ja alkeisuuntia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyyliä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080367
LASTEN UIMAKOULU
UIMATAIDOTTOMAT KEVÄT 2, 5-6 v

la 11.25–12.10
 18.3.2017–13.5.2017, 8 t, 32 €
 Haapaveden uimahalli, lasten allas
 Annukka Lämsä
 Tutustumme veteen ja harjoitteleme vedessä liikkumista, liukumista, sukeltamista, ja alkeisuuntia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyyliä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Sitova ilmoittautuminen ke 1.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080361
JUNIOR LIFESAVES TYTÖILLE JA
POJILLE, 9-15 v

la 11.25–12.10
 14.1.2017–22.4.2017, 13 t, 57 €
 Haapaveden uimahalli, iso allas
 Vesa Romppainen
 Nuorten hengenpelastuskerho sisältää hengenpelastus-, uintitekniikka- sekä ensiapukoulutusta. Pääsyyvaatimuksena on vähintään 200 metrin uimataito. 2016–2017 ryhmäydymme ja opettelemme uinnin perustaitoja. Seuraavalla kaudella kehitämme pelastustekniikoita erilaisin apuvälinein. Kolmannella kaudella perehdymme vesipelastuskilpailujen sisältöihin ja sääntöihin harjoitusten avulla sekä harjoitteleme ja kertaamme aikaisemmin opittuja taitoja. Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Hyvinvointiviikon jumpat. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja
01080421	Senioritanssi	ke	15.00–15.45	14.9.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä
01080422	RPV –jumppa	ke	15.50–16.35	14.9.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä
01080420	Lavis – Lavatanssijumppa	ke	16.40–17.25	14.9.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä
01080433	Tasapainon ja lihasvoiman kuntorata	to	9.30–10.15	15.9.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Kati Moilanen
01080430	Venyttelyn vireyttä ja liikkuvuutta senioreille	to	10.30–11.15	15.9.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Kati Moilanen
01080431	Kuntosali tutuksi senioreille	to	12.00–13.00	15.9.	Haapaveden liikuntahalli, kuntosali	Kati Moilanen

LIIKUNTA, JOOGA

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Opinto-, työttömien ja vuoropassit käyvät lukuvuoden kestäviin liikuntakursseihin lukuun ottamatta Pilates -kursssia.

ASAHI

ASAHI on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveysliikuntaa. Teemme hitaita ja pehmeitä liikkeitä hengityksen tahdissa. Opimme rentouttamaan niska-hartiaseutua, avaamaan yläselkää ja rintakehää ja vahvistamaan ja notkeuttamaan selän lihaksia, jalkoja ja tasapainoa. ASAHI soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta.

HATHAJOOGA, JATKO

Joogaamme hathajoogan periaatteiden mukaisesti, rauhallisesti, keskittyen ja omaa kehoa kuunnellen ja syvennämme omaa joogaharjoitusta. Sopii joogan perusteet jo tunteville. Ota mukaan jumppa-alusta ja joustava vaatetus. Teholtaan keskiraskas.

HIIT

High Intensity Interval Training. Tunti on erittäin tehokas, kaiken tasoisille kuntoilijoille sopiva kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä kehittävä intervallitreeni, jossa kovatehoiset ja palauttavat harjoitteet vuorottelevat. Teholtaan raskas.

JOOGA MIEHET

Joogaa harjoittaaksesi sinun ei tarvitse olla notkea, painavastoin, mitä kankeampi olet sitä enemmän hyödyt joogasta. Joogasta voit saada apua myös selkäongelmiin. Teemme venytteleviä ja liikkuvuutta lisääviä helppoja joogaharjoituksia. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaan jumppa-alusta. Teholtaan kevyt.

JUMPPA AINALI

Lihaskuntojumppa naisille ja miehille.

JUMPPA AITTOLA JA MIELUSKYLÄ

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio. Lämmitlemme, nostamme sykettä ja teemme lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelemme. Käytämme kahvakuulia, keppejä, kuminauhoja yms. Ota oma jumppamatto ja muut tarvittavat välineet mukaan!

JUMPPAMIX

Yhdistelmä aerobista ja koko kehon lihaskuntaa. Kunnon lämmittelyt ja lyhyet loppuverryttelyt. Teholtaan raskas, musiikki taustalla.

KAHVAKUULA TEKNIikka JA TREENI

Kahvakuula, tekniikka + treeni: Tehokas tunti sekä aloittelijoille että jatkajille. Alkulämmittelyt, loppuverryttelyt. Omat kuulat mukaan!

KUNTONYRKKEILY

Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse -kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Peruskunto kasvaa ja ylimääräiset kilot saavat kyytiä. Kurssin alussa tilaamme yhteistilauksena kuntonyrkkeilyhanskat. Sopii jatkajille sekä vasta-alkajille. Teholtaan keskiraskas.

KUNTORYHMÄ

Virikkeitä ja liikuntaa iäkkäille. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Teholtaan kevyt.

KUNTOSALICIRCUIT 1 ja 2

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Perimme syksy 20 €, kevät 25 € kuntosalilipuista, mikäli käytät opinto-, vuoro-, tai työttömien opintopassia. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut.

LAVIS

Lavis on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.

NISKA-HARTIASEUTU KUNTOON

Keskitymme niska/hartiaseudun ja selkärangan hyvinvointia tukeviin harjoituksiin. Sisältää lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia sekä venyttelyosuuden. Liikuntavarusteet. Teholtaan keskiraskas.

PAINONHALLINTA

Sopii viime vuonna käyneille Pudottajat -kursseille, sekä uusille kurssilaisille. Lähde rakentamaan itsellesi hidasta elämäntapamuutosta! Unohda pikadieetit ja keskity pysyvään muutokseen! Päätavoite on usein kaukana ja sen saavuttaminen vaatii pitkän uurastuksen. Rauhallinen tahti painonpudotuksessa takaa usein pysyvimmät tulokset. Asiantuntijoiden mukaan painon pudottaminen onnistuu ilman erityisiä dieettejä, pienillä elämäntapojen muutoksilla. Asetamme itsellemme omat tavoitteet, teemme ryhmässä treeni- ja ruokaohjelmia itsellemme ja liikumme yhdessä. Keskustelemme painonhallinnasta, ravinnon ja levon tasapainosta, tiedämme mitä syömmme, mitä tulisi syödä ja kuinka paljon. Tapaamme viikoittain ja tsemppaamme toisiamme!

PILATES, ALKEET

Pilates lisää kehosi hallintaa, keskittymiskykyä ja koordinaatiota vahvistaen samalla kehon syviä lihaskerroksia. Harjoitukset sopivat kaikille ikään ja kokoon katsomatta! Teholtaan keskiraskas.

PILATES, JATKO

Yli vuoden Pilatesta harrastaneille. Pilates lisää kehosi hallintaa, keskittymiskykyä ja koordinaatiota vahvistaen samalla kehon syviä lihaskerroksia. Keskitymme keski- ja jatkotason harjoitteisiin. Teholtaan keskiraskas.

POTKUNYRKKEILY

Potkunyrkkeily eli kickboxing on moderni ja tehokas pystykamppailulaji. Harjoitteleminen monipuolisesti potkunyrkkeilyn ja itsepuolustuksen perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, irtaantumisia, liikkumista, väistöjä ja torjuntajoja sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Harjoitteleminen myös itsepuolustusta. Ikäraja on 15 vuotta. Opettajalla, 1.dan musta vyö karate. Lisätietoja Veijo Toivoniemeltä, 0400 892 965.

PÄIVÄJUMPPA

Vaihtelevaa perusjumppaa välineitä käyttäen. Venytteleminen paljon, teemme liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia, ei hyppyjä. Musiikki taustalla. Sisäliikuntavarusteet mukaan.

RPV-JUMPPA

Keskitymme lyhyen, reippaan alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan treenaamiseen. Käytämme välineinä omaa kehoa ja erilaisia välineitä.

RPV RASKAS

Keskitymme lyhyen, reippaan alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan treenaamiseen. Käytämme välineinä omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Teholtaan raskas.

TAEKWON-DO ITF PERUSTEET JA JATKAJAT

Tavoitteena on tarjota positiivisia kokemuksia liikunnan parissa ja siten luoda pohjaa liikuntamyönteiselle elämäntavalle. Opettelemme salikäyttäytymistä, peruspotkuja, -lyöntejä ja -torjuntajoja, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Kurssin lopussa on vyökoe ja opiskelijalla on mahdollisuus osallistua leireille, kilpailuihin, yms. tapahtumiin. Painotamme väkivallattomuuden tärkeyttä ja rauhanomaisia keinoja ratkaista kiistatilanteet. Kurssi on tarkoitettu uusille Taekwon-Do harrastajille sekä jo pitempään lajia harrastaneille. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Alaikäraja 7 vuotta. Opiskelija huolehtii vakuutusturvaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Opettaja kertoo liittolisenssistä sekä vakuutuksista kurssin alussa. Teholtaan keskiraskas.

VENYTTELY

Teemme pitkäkestoisia venyttelyliikkeitä, jotka auttavat lihaksia palautumaan ja lisäämään nivelten liikkuvuutta. Harjoitamme kaikkia lihasryhmiä, venytteleminen monipuolisesti ja vaihtelevasti ja lopuksi rentoutamme koko kehon. Tasoltaan keskiraskas.

ZUMBA

Zumba on kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Treenatessa, vuoroin latalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Zumban kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja liikkeen helppous. Zumba sopii sekä vasta-alkajille että pidempään kuntoliikuntaa harrastaneille.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	ILM. menn.
Syksy 2016									
01080368	Asahi	ti	13.45–14.30	20.9.–22.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4,	Katja Klemetilä	9	17	14.9.
01080434	Hathajooga, jatko	ti	18.00–19.30	20.9.–22.11.	Hyttikallion koulu, liikuntasali	Opettaja ilmoitetaan myöhemmin	18	24	13.9.
01080354	Hiit	ti	18.05–18.50	20.9.–22.11.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Minna Huhmarniemi	9	18	14.9.
01080432	Jooga miehet	ti	19.30–20.30	20.9.–22.11.	Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi	Opettaja ilmoitetaan myöhemmin	12	20	13.9.
01080344	Jumppa	ma	19.15–20.15	19.9.–21.11.	Ainalin nuorisoseura	Katri Heikkilä	12	20	14.9.
01080346	Jumppa	ti	17.40–18.40	20.9.–22.11.	Aittolan koulu, liikuntasali	Minna Mustaparta	12	20	14.9.
01080348	Jumppa	ti	19.20–20.20	20.9.–22.11.	Mieluskylän koulu, liikuntasali	Minna Mustaparta	12	20	14.9.
01080372	Jumppamix	ke	18.15–19.15	21.9.–23.11.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemetilä	12	20	15.9.
01080374	Kahvakuula tekniikka ja treeni	to	19.00–20.00	22.9.–24.11.	Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora	Katja Klemetilä	12	20	16.9.
01080416	Kuntonyrkkeily	su	15.15–16.15	25.9.–4.12.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Ville Piipponniemi	12	26	20.9.
01080352	Kuntosalicircuit 1	ti	16.00–17.00	20.9.–22.11.	Haapaveden liikuntahalli, kuntosali	Minna Huhmarniemi	12	38	14.9.
01080376	Kuntosalicircuit 2	ke	17.00–18.00	21.9.–23.11.	Haapaveden liikuntahalli, kuntosali	Katja Klemetilä	12	38	15.9.
01080391	Lavis-lavataanssijumppa	ti	14.35–15.25	20.9.–22.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemetilä	10	25	14.9.
01080342	Naisten jumppa, Humaloja	ma	18.20–19.20	19.9.–21.11.	Humalojan koulu, liikuntasali	Mari Pitkänen	12	20	14.9.
01080370	Niska-hartiaseutu kuntoon	ma	16.25–17.25	19.9.–21.11.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemetilä	12	20	13.9.
01080408	Painonhallinta	ma	19.15–20.45	19.9.–21.11.	Jokihelmen opisto, luokka 7, Vanhatie 45	Peter Eriksson	18	24	13.9.
01080411	Pilates, alkeet	ti	20.15–21.15	20.9.–22.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Anna Järvelä	12	70	14.9.
01080409	Pilates, jatko	ti	19.15–20.15	20.9.–22.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Anna Järvelä	12	70	14.9.
01080414	Potkuryrkkeily	ke	18.30–20.00	21.9.–23.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Veijo Toivoniemi	18	32	16.9.
01080378	Päiväjumppa	ma	15.20–16.20	19.9.–21.11.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemetilä	12	20	13.9.
01080383	RPV-jumppa	ma	17.35–18.35	19.9.–21.11.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemetilä	12	20	19.9.
01080350	RPV raskas	ti	17.05–18.05	20.9.–22.11.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Minna Huhmarniemi	12	20	14.9.
01080418	Taekwon-Do ITM	su	16.20–17.50	25.9.–4.12.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Ville Piipponniemi	18	35	20.9.
01080381	Venyttely	ke	16.00–16.45	21.9.–23.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemetilä	9	17	15.9.
01080413	Zumba	ti	16.05–16.50	20.9.–22.11.	Hyttikallion koulun liikuntasali, G-ovi	Anna Järvelä	9	25	14.9.

SENIORILIIKUNTA

01080423

SENIOREIDEN LIIKUNTANEUVONTA

to 09.00–10.00 Liikuntaneuvonta on tarkoitettu senioreille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi tai eivät ole löytäneet itselleen sopivaa liikuntamuotoa. Liikuntaneuvonta antaa tukea ja kannustusta säännölliseen ja itselle mieluisaan liikuntaan. Neuvonnassa voidaan

tehdä yksilöllinen liikumissuunnitelma, tasapainon- ja lihasvoiman testauksia ja tuetaan liikuntapäiväkirjan pidossa. Yksilölliseen neuvontaan voi varata ajan itse tai tulla terveydenhuollon ammattihenkilön suosittelemana. Liikuntaneuvojana toimii fysioterapeutti. Lisätietoja ja ajanvaraus HALI -hanke/Kati Moilanen p. 044-7591363. Ajanvaraus maanantaisin klo 9.00–12.00, viikolta 32 lähtien. Neuvonta on maksuton.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	ILM. menn.
Kevät 2017									
01080369	Asahi	ti	13.45–14.30	10.1.–11.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä	13	25	7.12.
01080434	Hathajooga, jatko	ti	19.10–20.40	10.1.–11.4.	Hyttikallion koulu, liikuntasali	Opettaja ilmoitetaan myöhemmin	24	34	7.12.
01080355	Hiit	ti	18.05–18.50	10.1.–11.4.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Minna Huhmarniemi	13	27	7.12.
01080432	Jooga miehet	ti	19.30–20.30	10.1.–11.4.	Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi	Opettaja ilmoitetaan myöhemmin	17	30	7.12.
01080345	Jumppa	ma	19.15–20.15	9.1.–10.4.	Ainalin nuorisoseura	Katri Heikkilä	17	30	7.12.
01080347	Jumppa	ti	17.40–18.40	10.1.–11.4.	Aittolan koulu, liikuntasali	Minna Mustaparta	17	30	7.12.
01080349	Jumppa	ti	19.20–20.20	10.1.–11.4.	Mieluskylän koulu, liikuntasali	Minna Mustaparta	17	30	7.12.
01080373	Jumppamix	ke	18.15–19.15	11.1.–12.4.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemettilä	17	30	7.12.
01080375	Kahvakuula tekniikka ja treeni	to	19.00–20.00	12.1.–20.4.	Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora	Katja Klemettilä	17	30	7.12.
01080417	Kuntorykkeily	su	15.15–16.15	15.1.–23.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Ville Piipponiemi	17	36	7.12.
01080353	Kuntosalicircuit 1	ti	16.00–17.00	10.1.–11.4.	Haapaveden liikuntahalli, kuntosali	Minna Huhmarniemi	17	48	7.12.
01080377	Kuntosalicircuit 2	ke	17.00–18.00	11.1.–12.4.	Haapaveden liikuntahalli, kuntosali	Katja Klemettilä	17	48	7.12.
01080392	Lavis – lavatanssijumppa	ti	14.35–15.25	10.1.–11.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä	14	35	7.12.
01080343	Naisten jumppa, Humaloja	ma	18.20–19.20	9.1.–10.4.	Humalojan koulu, liikuntasali	Mari Pitkänen	17	30	7.12.
01080371	Niska-hartiaseutu kuntoon	ma	16.25–17.25	9.1.–10.4.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemettilä	17	30	7.12.
01080408	Painonhallinta	ma	19.15–20.45	9.1.–10.4.	Jokihelmen opisto, luokka 7, Vanhatie 45	Peter Eriksson	26	34	7.12.
01080412	Pilates alkeet	ti	20.15–21.15	10.1.–11.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Anna Järvelä	17	90	7.12.
01080410	Pilates, jatko	ti	19.15–20.15	10.1.–11.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Anna Järvelä	17	90	7.12.
01080415	Potkurykkeily	ke	18.30–20.00	11.1.–12.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Veijo Toivoniemi	26	48	7.12.
01080379	Päiväjumppa	ma	15.20–16.20	9.1.–10.4.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemettilä	17	30	7.12.
01080384	RPV-jumppa	ma	17.35–18.35	9.1.–10.4.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Katja Klemettilä	17	30	7.12.
01080351	RPV raskas	ti	17.05–18.05	10.1.–11.4.	Haapaveden liikuntahalli, lohko	Minna Huhmarniemi	17	30	7.12.
01080419	Taekwon-Do ITF	su	16.20–17.50	15.1.–23.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Ville Piipponiemi	26	46	7.12.
01080382	Venyttely	ke	16.00–16.45	11.1.–12.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä	13	25	7.12.
01080429	Zumba	ti	16.05–16.50	10.1.–11.4.	Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi	Anna Järvelä	13	30	7.12.

01080426 SENIOREIDEN RYHMÄMUOTOINEN LIIKUNTANEUVONTA

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on tarkoitettu **8-12 henkilön senioriryhmille**, jotka liikkuvat terveytensä riittämättömästi tai eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa. Liikuntaneuvonnan kesto on 1-1,5 h. Teemoina neuvonnassa ovat muun muassa toimintakyky, liikkumisen hyödyt ikääntyessä, iäkkäiden liikuntasuosituksat,

voima- ja tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn, syödään sopivasti ja tietoa oman paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaneuvojana fysioterapeutti. **Kokoo ryhmä ja varaa aika! Ajanvaraus maanantaisin klo. 9-12.** Neuvonta voidaan toteuttaa Virtaamon lisäksi esimerkiksi eläkeläiskerhoissa, palvelutaloissa jne. Lisätietoja ja ajanvaraus HALI-hanke/Kati Moilanen p. 044-7591363. Neuvonta on maksuton. Aloitus vkolla 32.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	ILM. menn.
Syksy 2016									
01080405	Kuntoryhmä	ke	14.00–15.30	21.9.–23.11.	Rauhankallio, Sotainvalidien talo	Anja Tallgren	18	24	Paikan päällä
01050072	Senioritanssi	ma	13.10–14.10	19.9.–21.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä	12	20	14.9.
01080424	Tasapainon ja lihasvoiman kuntorata	to	10.00–11.00	22.9.–24.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Kati Moilanen	12	HALI-hanke	15.9.
01080380	Tuolijumppa	ma	14.15–15.00	19.9.–21.11.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä	9	17	13.9.
01080425	Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta	to	12.00–13.00	22.9.–24.11.	Haapaveden liikuntahalli, kuntosali	Kati Moilanen	13	HALI-hanke	15.9
Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	ILM. menn.
Kevät 2017									
01080405	Kuntoryhmä	ke	14.00–15.30	11.1.–12.4.	Rauhankallio, Sotainvalidien talo	Anja Tallgren	26	34	
01050073	Senioritanssi	ma	13.10–14.10	9.1.–10.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja	Katja Klemettilä	17	30	
01080380	Tuolijumppa	ma	14.15–15.00	9.1.–10.4.	Virtaamo, Tähtelänkuja 4	Katja Klemettilä	13	25	

TASAPAINON JA LIHASVOIMAN KUNTORATA

Tasapainon ja lihasvoiman kuntorata on tarkoitettu ikääntyville naisille ja miehille, jotka haluavat huolehtia liikkumiskykynsä säilyttämisestä. Tavoitteena on tasapainon, lihasvoiman ja liikkumiskyvyn ylläpito ja parantaminen erilaisten välineiden avulla sekä ilo ja virkistyminen. Ryhmän koko max. 15 hlöä. Ohjaajana fysioterapeutti. Lisätietoja HALI -hanke/Kati Moilanen p. 044-7591363.

TUOLIJUMPPA

Jumppaamme rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia. Teemme lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä. Venyttelemme ja teemme tasapainoharjoituksia. Jumppaamme joko istuen tai tuolia apuna käyttäen. Teholtaan kevyt.

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILTA

Hyvä arki ja päivittäisten toimintojen sujuminen kotona vaativat hyvää jalkojen voimaa ja tasapainoa. Säännöllinen ja tavoitteellinen kuntosaliharjoittelua kehittää liikkumisvarmuutta ja ehkäisee kaatumisia. Ryhmä sopii miehille ja naisille. Ryhmän koko max. 15 hlöä. Aika torstaisin klo 12–13, paikka kuntosali. Ohjaajana fysioterapeutti. Lisätietoja HALI -hanke/Kati Moilanen p. 044-7591363. Kuntosalimaksu.

Vesiliikunta

Opinto-, työttömien ja vuoropassit käyvät vesiliikuntaan. Kurssimaksu sisältää uimaliipput, mutta perimme syksyllä 20 € ja keväällä 25 €, mikäli käytät passia,

SYVÄN VEDEN VESIJUMPPA

Syväveden jumppa on koko vartalon hallintaa kehittävä, syviä lihaksia vahvistava, niveliä säästävää ja energiankulutusta lisäävä tunti, joka sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille. Ryhmää suositellaan uimataitoisille. Uimahallilta löytyy tarvittavat välineet, mutta voit myös käyttää omaa vesijuoksuvyötä. Teholtaan keskiraskas/raskas

UINNIN TEKNIikka

Tavoitteenamme on kehittää uinnin avulla kuntoa sekä parantaa uintitekniikkaa. Teemme monenlaisia uinnin tekniikkaa kehittäviä harjoituksia. Opimme krooli-, selkä-, rinta- ja mahdollisesti myös perhosuinnin tekniikkaa ja suunnittelemme jokaiselle oman uintitreeni ohjelman. Kurssille osallistumisen edellytyksenä on, että jaksat uida yhtäjaksoisesti 100 metrin matkan. Tarvitset itsellesi uimalasit, joiden hankinnassa saat kurssin alkaessa opastusta. Max 12 hlöä.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
01080340	Syvän veden vesijumppa	ke	19.00–19.45	21.9.–23.11.	Haapaveden uimahalli, iso allas	Minna Mustaparta	9	38	15.9.
01080339	Uinnin tekniikka	ke	19.50–20.50	21.9.–23.11.	Haapaveden uimahalli, iso allas	Minna Mustaparta	12	57	15.9.
01080385	Vesijumppa 1	ti	12.35–13.20	20.9.–22.11.	Haapaveden uimahalli, terapia-allas	Katja Klemetilä	9	38	14.9.
01080387	Vesijumppa 2	ke	19.20–20.05	21.9.–23.11.	Haapaveden uimahalli, terapia-allas	Katja Klemetilä	9	38	15.9.
01080389	Vesitreeni	pe	12.10–12.55	23.9.–25.11.	Haapaveden uimahalli, iso allas	Katja Klemetilä	9	38	19.9.
Kevät 2017									
01080341	Syvän veden vesijumppa	ke	19.00–19.45	11.1.–12.4.	Haapaveden uimahalli, iso allas	Minna Mustaparta	13	50	7.12.
01080339	Uinnin tekniikka	ke	19.50–20.50	11.1.–12.4.	Haapaveden uimahalli, iso allas	Minna Mustaparta	17	76	15.9.
01080386	Vesijumppa 1	ti	12.35–13.20	10.1.–11.4.	Haapaveden uimahalli, terapia-allas	Katja Klemetilä	13	50	7.12.
01080388	Vesijumppa 2	ke	19.20–20.05	11.1.–12.4.	Haapaveden uimahalli, terapia-allas	Katja Klemetilä	13	50	7.12.
01080390	Vesitreeni	pe	12.10–12.55	13.1.–21.4.	Haapaveden uimahalli, iso allas	Katja Klemetilä	13	50	7.12.

VESIJUMPPA 1 JA 2

Vesijumppaa terapia-altaassa. Perimme syksyllä 15 €, keväällä 20 €, jos käytät opinto-, vuoro-, tai työttömien opintopassia. Teholtaan keskirasas.

VESITREENI

Tehokas ja vauhdikas treeni miehille ja naisille isossa altaassa. Tunti koostuu aerobisesta ja lihaskunto-osuudesta. Tehostamme treeniä erilaisia välineitä hyödyntäen. Teholtaan keskirasas.

MUOTOILU, KÄBENTAILOT

SYKSY 2016

01040156

JUHLAVUODEN VALO

pe 18.00–21.00

la 9.00–15.00

16.9.2016–17.9.2016, 10 t, 16 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Sinikka Kilponen

Valmistamme syysiltojen iloksi ja tunnelman tuojaksi tunnelmallisen valoteoksen, jonka valmistamisessa käytämme turvallisia LED -valoja. Lähetämme ilmoittautuneille tarvikeluettelon

ennen kurssin alkua. Ilmoittaudu ajoissa yhteisen tarviketilauksen vuoksi. Sitova ilmoittautuminen ma 12.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040159

PÖRSSIKURSSI-VIRKATAAN TÖLKKIEN AVAINNIPSUISTA

pe 18.00–21.00

la 10.00–15.00

23.9.2016–1.10.2016, 20 t, 30 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Sinikka Kilponen

Tutustumme nipsuvirkkauksen työtapoihin ja nipsujen käsittelyyn, valmistamme tölkkiniipsuista kukkaroita, kasseja, voitä, koruja, varjostimia yms. omien suunnitelmien mukaan eri tekniikoita hyödyntäen. Ota mukaan nipsuja, sivuleikkuri, kärkipihdit, virkkuukoukkuja koot 1,5, 1,75 ja 2 riippuen langan vahvuudesta. Virkkaamiseen soveltuu tiukkakierteinen puuvillalanka, makramee-solmeilulanka ja kalalanka. Kokoonnumme 23.-24.9. ja 30.9.-1.10.2016. Sitova ilmoittautuminen pe 16.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040158**JUHLAVUODEN VALO**

pe 10.00–12.30

7.10.2016–21.10.2016, 10 t, 16 €

Karsikas, kota

Sinikka Kilponen

Valmistamme syysiltojen iloksi ja tunnelman tuojaksi tunnelmallisen valoteoksen, jonka valmistamisessa käytämme turvallisia LED -valoja. Lähetämme ilmoittautuneille tarvikeluettelon ennen kurssin alkua. Ilmoittaudu ajoissa yhteisen tarviketilauksen vuoksi. Kokoonnumme 7.10., 14.10. ja 21.10.2016. Sitova ilmoittautuminen ma 3.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040163**KRANSSIT JA KORISTEET**

pe 18.00–21.00

la 10.00–15.00

21.10.2016–22.10.2016, 10 t, 16 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Sinikka Kilponen

Teemme havuista ja muista luonnonmateriaaleista kransseja, ovikoristeita, köynnöksiä ja asetelmia. Kerää syksyllä luonnosta kuusen- ja katajanoksia, käpyjä, kuivia oksia, naavaa, mustikan- ja puolukanvarpuja, liekkiä yms. luonnon aarteita töiden koristeiksi. Tarvitset lisäksi sidontalankaa, oksasakset, työkäsineet, sivuleikkurin ja pöydän suojaukseen muovia. Sitova ilmoittautuminen to 13.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040161**VANHANAJAN TONTUT**

pe 18.00–21.00

la 10.00–15.00

11.11.2016–19.11.2016, 20 t, 30 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Sinikka Kilponen

Joulutonttu on tullut suomalaiseen kulttuuriin 1800-luvun lopulla. Valmistamme noin 50 cm pituisen vanhanajan tontun. Valmistamme tontulle taipuisan vartalon, muovaamme ja maa-laamme kasvot. Valmistamme tontulle yksilölliset vaatteet, jotka voi tehdä kierrätysmateriaalista. Lähetämme ilmoittautuneille tarvikeluettelon

ilmoittautumisen päättymisen jälkeen. Sitova ilmoittautuminen to 3.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040167**REVERSE-SUKKA**

pe 18.00–20.15

la 10.00–15.00

11.11.2016–19.11.2016, 18 t, 26 €

Jokihelmen opisto, luokka 7

Teuvo Marttila

Valmistamme Reaverse -koripallosukat. Tarkoitettu neulonnan ja virkkauksen alkeet osaaville henkilöille. Ota mukaan sukkalangat ja puikot nro 3,5 ja virkkuukoukku nro 3. Sitova ilmoittautuminen to 17.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040162**MATERIAALINA MASSA**

pe 18.00–21.00

la 9.00–15.00

ma 19.00–21.15

ti 18.00–21.00

25.11.2016–29.11.2016, 18 t, 27 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Sinikka Kilponen

Valmistamme ihania kaula-, korva- ja rannekoruja, koristeita, avaimenperiä, nappeja, eläinhahmoja jne. Fimo -polymeerimassasta itselle tai lahjaksi. Lähetämme ilmoittautuneille tarvikeluettelon ennen kurssin alkua. Teemme tarvittaessa yhteistilauksen materiaalien hankkimiseksi. Kokoonnumme pe 25.- la 26.11. ja ma 28.- ti 29.11.2016. Sitova ilmoittautuminen ti 15.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017**01040174****PERINNEASTIOITA****PERINTEISIN MENETELMIN**

to 18.00–21.00

12.1.2017–6.4.2017, 48 t, 50 €

Haapavesi, Haapaveden yläaste, puutyöluokka, Y4-ovi

Paavo Manninen

Teemme puusta perinteisiä leipäsaaveja, kiuluja, kalansuolausastioita yms. ilman nykyaikaisia koneita. Ota mukaan kuivia lankun/laudan pätkiä sekä käsihöylä, mielellään perinteinen astiahöylä ja saha. Voit kysyä lisätietoa opettajalta p. 0400 203873. Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040157

JUHLAVUODEN VALO

pe 18.00–21.00

la 10.00–15.00

13.1.2017–14.1.2017, 10 t, 16 €

Aittolan koulu, käsityöluokka

Sinikka Kilponen

Valmistamme syysiltojen iloksi ja tunnelman tuojaksi tunnelmallisen valoteoksen, jonka valmistamisessa käytämme turvallisia LED -valoja. Lähetämme ilmoittautuneille tarvikeluettelon ennen kurssin alkua. Ilmoittaudu ajoissa yhteisen tarviketilauksen vuoksi. Sitova ilmoittautuminen ma 9.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040160

PÖRSSIKURSSI

pe 18.00–21.00

la 10.00–15.00

3.2.2017–11.2.2017, 20 t, 30 €

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka, Vanhatie 45, Haapavesi

Sinikka Kilponen

Tutustumme nipsuvirkkauksen työtapoihin ja nipsujen käsittelyyn, valmistamme tölkinipsuisia kukkaroita, kasseja, voitä, koruja, varjostimia yms. omien suunnitelmien mukaan eri tekniikoita hyödyntäen. Ota mukaan nipsuja, sivuleikkuri, kärkipihdit, virkkuukoukkuja koot 1,5, 1,75 ja 2 riippuen langan vahvuudesta. Virkkaamiseen soveltuu tiukkakierteinen puuvillalanka, makramee-solmeilulanka ja kalalanka. Kokoonnumme 3.-4.2. ja 10.-11.2.2017. Sitova ilmoittautuminen to 26.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040177

PUUKON VALMISTUS

pe 18.00–21.00

la 10.00–15.15

10.2.2017–1.4.2017, 40 t, 45 €

Haapavesi, Haapaveden yläaste, puutyöluokka, Y4-ovi

Risto Tavasti

Valmistamme puukon takomalla puukon terän. Opettelemme terän lämpökäsittelyt, karkaisun ja päästön. Valmistamme helat, kahvan ja tupen. Tarvikkeita voit ostaa opettajalta tai voit käyttää omia materiaaleja. Kokoonnumme pe 10.2., la 11.2., pe 24.2., la 25.2., pe 17.3., la 18.3., sekä pe 31.3. ja la 1.4.2017. Opintopassi, Työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 1.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT

Opinto- ja työttömien opintopassit käyvät lukuvuoden kestäviin kädentaitokursseihin.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

Opiskelemme huonekalujen entisöimistä ja pienimuotoista verhoilua mahdollisimman lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet.

KANKAANKUDONTA

Suunnittelemme ja kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä kurssilaisten toivomusten mukaan. Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, sidoksiin, materiaaleihin, innostumme suunnittelemaan itse ja kokeilemaan uutta. Sopii sekä vasta-alkajille että kokeneille kutojille. Uudet kurssilaiset ovat tervetulleita.

KUDONTA JA KÄSITYÖ, AITTOKYLÄ, KARSIKAS, KYTÖKYLÄ JA MIELUSKYLÄ

Kudomme erilaisia kankaita opiskelijoiden toiveiden pohjalta. Teemme myös muita käsitöitä eri tekniikoilla. Uudet kurssilaiset ovat tervetulleita.

LASTEN KÄSITYÖ YLI 7 v

Suunnittelemme ja toteutamme tuotteita erilaisilla käsityötekniikoilla. Tutustumme ompeluun, kudontaan, huovuttamiseen, värjäykseen, kankaanpainantaan ym. tekniikoihin. Teemme töitä vuodenajat huomioon ottaen. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu 18 €/lukukausi.

NYPLÄYS JA VIRKKAUS

Tule tutustumaan nypläyksen ja virkkauksen maailmaan. Uudet opiskelijat opiskelevat perustaitoja ja aiemmin nyplänneet ja virkanneet tekevät omien toiveiden mukaisia töitä. Omat välineet mukaan.

KÄSITYÖN ERITYISTEKNIIKAT JA OMPELU KARSIKAS

Valmistamme eri tekniikoilla yksilöllisessä ohjauksessa sisustustekstiilejä ja vaatteita uusia materiaaleja käyttäen sekä vanhoja tuunaten. Kokeilemme, ompelomme, korjaamme ja uudistamme.

PUUTYÖ, YLI 15 v

Ota mukaan omat materiaalit.

PERINNESOITTIMIEN RAKENTAMINEN

Rakennamme perinnesoitimia kuten haapavesisiä kanteleita, jouhikkoja ym.

TUUNAUSTA - UUDISTA JA KORJAA OMPELEMALLA

Teemme vanhasta uutta. Jatkamme keskeneräisiksi jääneitä töitä tai luomme uutta materiaaleista, mitä löytyy kotoa. Voit käyttää neuleita, kankaita, virkattuja kappaleita ym. Tee itselle, lahjaksi tai lapsille. Ota mukaan kankaita, neuleita, virkkauksia, ompelutarvikkeet yms.

MUSIIKKI

MUSIIKKI, VAPAAN SIVISTYSTYÖN OPETUS

PITKÄKESTOISET KURSSIT

Ilmoittautuminen HUILU, PIANO ja KITARA: Mäkirinteen koulu, musiikkiluokka. Huoltaja mukaan.

Jatkavat opiskelijat to 26.8.2016 klo 17.00–18.00.

Uudet opiskelijat to 26.8.2016 klo 18.00–19.00.

Otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille arvontajärjestyksen mukaan.

Opintopassi ja työttömien opintopassi käyvät lukuvuoden kestäviin musiikin ryhmäopetuksiin

HARMONIKKA

Ryhmäopetus. Sopii vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soitamme monipuolista harmonikka- ja laulellemusiiikkia.

HELMIKUORO

Laulamme koti- ja ulkomaista kuoromusiikkia, kansanlauluja, klassista musiikkia ja viihdelauluja.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
01040166	Huonekalujen entisöinti	ke	18.00–21.00	21.9.–16.11.11.1.–5.4.	Mäkirinteen koulu, puutyöluokka	Anne Liukkonen	32 48	33 48	15.9.
01040154	Kankaankudonta Vienola	ma	17.30–20.00	19.9.–21.11.9.1.–24.4.	Jokihelmen opisto, kutomo	Paula Paukeri	30 42	35 45	14.9.
01040155	Kudonta ja käsityö Aittokylä	ke	18.30–20.45	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Entinen Aittolan koulu, käsityöluokka	Sinikka Kilponen	27 39	32 42	15.9.
01040169	Käsityön erityistekniikat ja ompelu, Karsikas	ke	11.00–13.15	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Karsikas, Kota	Sinikka Kilponen	27 39	27 39	15.9.
01040153	Kudonta ja käsityö Kytökylä	to	18.00–20.15	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Kytökylä, Kopsa	Sinikka Kilponen	27 39	32 42	15.9.
01040168	Kudonta ja käsityö Mieluskylä	ma	18.00–20.15	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Mieluskylän koulu, kudontaluokka	Sirpa Pirttiala-Haasiomäki	27 39	32 42	14.9.
01040180	Lasten käsityö yli 7 v	ti	17.00–19.00	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Anna Niemelä	22 31	25 35	14.9.
01040176	Nypläys ja virkkaus	to	18.30–20.45	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Sirpa Pirttiala-Haasiomäki	27 39	27 39	15.9.
01040165	Perinnesoittimien rakentaminen	ma	18.00–21.00	26.9.–22.11.9.1.–3.4.	Haapaveden yläaste, puutyöluokka, Y4-ovi	Erkki Petsalo	32 48	33 48	21.9.
01040170	Puutyö yli 15 v	ti	18.00–21.00	27.9.–22.11.10.1.–4.4.	Haapaveden yläaste, puutyöluokka, Y4-ovi	Sami Mutanen	32 48	33 48	22.9.
01040152	Tuunausta – uudista ja korjaa ompelemalla	ke	14.30-16.45	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Jokihelmen opisto, luokka 7, Vanhatie 45	Sinikka Kilponen	27 39	27 39	14.9.

JOKIHELMEN PELIMANNIT

Soitamme kansanmusiikkia pelimannimeinillä. Perehdymme erityisesti suomalaiseen kansanmusiikkiin.

KANTELE

Ryhmäopetus.

KARAOKE JATKO

Laulamme kevyttä musiikkia karaoketaustoilla. Kokoonnumme 22.9., 29.9., 6.10., 20.10., 3.11., 10.11 ja 17.11.2016 sekä 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 16.2., 23.2., 2.3., 16.3., 23.3. ja 6.4 2017

LAULUTAIIDOTTOMIEN KUORO

Jokainen osaa laulaa, kun vain saa oikeaa opastusta ja harjoitusta. Jokaisella on oikeus käyttää lauluääntänsä ja mahdollisuus oppia ja kehittyä laulajana. Tule rohkeasti mukaan matalan kynnyksen kuoroon, johon kaikki laulukärpäsen puremat ovat tervetulleita! Nautimme yhdessä laulamista turvallisessa ilmapiirissä.

MUISTELUA, MUSIIKKIA JA TARINOITA VATJUSJÄRVI

Muistelua ja tarinankerrontaa musiikin tahdittamana. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

MUSIIKIN TEORIA 1

Kehitämme nuotinlukutaitoa. Tavoitteena suorittaa keväällä 2017 SML:n perusteiden mukainen tutkinto perustaso 1. teoriassa ja säveltämisessä. Opiskelija hankkii teoriakirjan.

PERHEMUSKARI

Viikoittainen retki musiikin maailmaan tarkoituksena vahvistaa musiikin rikastuttavaa ja rakastuttavaa vaikutusta koko perheeseen.

VIIHDELAULAJAT

Laulamme, harjoitteleme äänen käyttöä ja opettelemme uusia lauluja sekä valmistamme ohjelman kurssin päättötulaisuuteen.

YKSINLAULU

Opimme laulamisen perustekniikkaa erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kursilla sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Opettaja sopii soittoajan jatkavien opiskelijoiden kanssa.

MUSIIKKI, TAITEEN PERUSOPETUS

Opetuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntyä ja musiikin itsenäiselle ja elämäntavalle harrastamiselle. Opetuksen tavoitteet muodostuvat oppijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta, ja opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ilo ja oppijan vapaus toteuttaa itseään oman kokemuksen ja tekemisen kautta. Opinnot koostuvat pääaineopinnoista, sivuaineopinnoista ja valinnaisista opinnoista. Opiskelijaksi ottaminen tapahtuu pienen pääsykokeen tai testin perusteella. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa.

Ilmoittautuminen VIULU

Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Uudet opiskelijat - ma 22.8.2015 klo 19.00 Mäkirinteen koulu, luokka 165 M1-ovi, huoltaja mukaan.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.

Otamme tilalle uuden opiskelijan, mikäli opiskelija on pois tunneilta kolme kertaa lukukauden aikana ilmoittamatta siitä opettajalle.

RAPPARIT

Yhteissoittoa, kansanmusiikkia ja sopivia pieniä kappaleita.

Näyttämötaide

01020028

TEATTERI-ILMAISU

la 12.00–15.00

17.9.2016–19.11.2016, 16 t, 23 €

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali, Haapavesi, Sali

Katja Lapinkangas

Teemme ilmaisuharjoitteita osallistujien toiveet huomioiden. Saat harjoitusta seuraavista osaluista: rohkaistumien, eläytyminen, heittäytyminen, kontaktiharjoituksia ja improvisaatioita. Osallistujilla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
01010203	Harmonikka	ti	19.00–20.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1- ovi	Janne Lindgren	18 26	24 34	14.9.
01010206	Helmikuoro	ma	19.15–20.45	19.9.–28.11. 9.1.–24.4.	Haapaveden ammattiopisto, sali, Y6-ovi	Hanna-Leena Mäyrä	20 28	30 38	12.9.
01010224	Huilu	ma	18.15–19.55	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi	Laura Veikkola	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010230	Jokihelmen pelimannit	su	12.00–14.30 joka toinen viikko	25.9.–27.11. 15.1.–9.4.	Mäkirinteen koulu, 142 luokka, M1-ovi	Heli Suihkonen	17 23	26 35	20.9.
01010237	Kantele	ti	17.00–18.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Haapaveden yläaste, luokka 8	Eero Pitkälä	18 26	30 40	14.9.
01010235	Karaoke jatkajat	to	18.00–21.00	22.9.–17.11. 12.1.–6.4.	Haapaveden yläaste, luokka 20, Y1-ovi	Jouko Herranen	28 40	57 72	15.9.
01010217	Kitara 1 Mäkirinne	ti	15.30–18.25	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 153, M1 -ovi	Aki Päivinen	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010213	Laulutaidottomien kuoro	ti	19.30–20.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Mäkirinteen koulu, 165, M1 -ovi	Hanna-Leena Mäyrä	12 17	22 32	12.9
01010216	Mandoliini	ti	18.25–19.05	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 153, M1 -ovi	Aki Päivinen	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010218	Muistelua, musiikkia ja tarinoita Vattusjärvi	pe	14.00–15.30	23.9.–25.11. 13.1.–21.4.	Vattusjärven koulu, vanha puoli, luokka	Timo Jääskelä	18 26	24 34	Paikan päällä
01010207	Musiikin teoria 1	ti	17.45–18.45	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Mäkirinteen koulu, 165, M1 -ovi	Hanna-Leena Mäyrä	12 17	20 30	13.9.
01010219	Piano, Humaloja	ti	15.30–17.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Humalojan koulu, uusi puoli, luokka	Hanna Pärkkä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010223	Piano 1 Hyttikallio	ma	15.30–17.30	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Hyttikallion koulu, luokka 520, L-ovi	Hanna Pärkkä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010222	Piano 2 Hyttikallio	ti	18.10–19.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Hyttikallion koulu, luokka 520, L-ovi	Hanna Pärkkä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010209	Piano Mieluskylä	to	14.50–17.20	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Mieluskylän koulu, musiikkiluokka	Hanna-Leena Mäyrä	15 min/ 22 viikkoa	33 46	Mäkirinne 25.8.
01010210	Piano 1, Mäkirinne	ti	15.15–17.35	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1 -ovi	Hanna-Leena Mäyrä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010215	Piano 2, Mäkirinne	to	15.30–19.40	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1 -ovi	Aki Päivinen	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010228	Piano 3, Mäkirinne	ma	17.00–19.00	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1- ovi	Hanna-Leena Mäyrä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010221	Piano 5, Mäkirinne	ke	15.30–20.10	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 153, M1 -ovi	Hanna Pärkkä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010220	Piano 6, Mäkirinne	to	15.30–18.30	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 153, M1 -ovi	Hanna Pärkkä	30 min/ 22 viikkoa	66 93	Mäkirinne 25.8.
01010208	Piano 7, Mäkirinne	ke	15.15–17.55	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1 -ovi	Hanna-Leena Mäyrä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010212	Piano Vattukylä	ma	15.00–16.40	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Vattukylän koulu, pianoluokka	Hanna-Leena Mäyrä	20 min/ 22 viikkoa	44 63	Mäkirinne 25.8.
01010225	Perhemusakari 1, 1-3 v	ma	15.00–15.45	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Päiväkoti Onnimanni	Laura Veikkola	9 13	21 29	13.9.
01010226	Perhemusakari 2, 1-3 v	ma	16.00–16.45	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Päiväkoti Onnimanni	Laura Veikkola	9 13	21 29	13.9.
01010232	Perhemusakari 3, 1-3 v	ti	17.00–17.45	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Päiväkoti Onnimanni	Laura Veikkola	9 13	21 29	14.9
01010227	Perhemusakari 1, yli 3 v	ma	17.00–17.45	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Päiväkoti Onnimanni	Laura Veikkola	9 13	21 29	13.9.
01010231	Perhemusakari 2 yli 3 v	ti	16.00–16.45	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Päiväkoti Onnimanni	Laura Veikkola	9 13	21 29	14.9.
01010229	Perhemusakari 5-9 kk	ti	15.00–15.45	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Päiväkoti Onnimanni	Laura Veikkola	9 13	21 29	14.9.
01010204	Puhallin	pe	15.30–16.00	23.9.–25.11. 13.1.–21.4.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Simo Saastamoinen	30 min/ 22 viikkoa	82 118	
01010205	Viihdelaulajat	ke	12.00–13.30	21.9.–30.11. 11.1.–19.4.	Jokihelmen opisto, luokka 7	Hanna-Leena Mäyrä	20 28	30 38	Paikan päällä
01010214	Yksinlaulu	to	18.00–20.30	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1 -ovi	Hanna-Leena Mäyrä	30 min/ 22 viikkoa	66 93	15.9.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€
01010211	Piano Mäkirinne	ke	18.15–20.15	24.8.–7.12. 11.1.–3.5.	Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1-ovi	Hanna-Leena Mäyrä	30 min/ 30 viikkoa	100 114
01010236	Rapparit	ma	19.00–19.45	24.8.–30.11. 11.1.–3.5.	Mäkirinteen koulu, luokka 114, M1-ovi	Timo Hannula	14 16	36 38
01010239	Ryhmäsoitto Jousiorkesteri	ke	17.00–18.00	24.8.–30.11. 11.1.–3.5.	Mäkirinteen koulu, luokka 114, M1-ovi	Timo Hannula	19 21	42 44
01010233	Viulu 2	ma	14.30–18.15	22.8.–28.11. 9.1.–15.5.	Mäkirinteen koulu, luokka 114, M1-ovi	Timo Hannula	45 min/ 30 viikkoa	160 180
01010238	Viulu 3	ti ke to	15.00–19.30	23.8.–1.12. 10.1.–11.5.	Mäkirinteen koulu, luokka 114, M1-ovi	Timo Hannula	30 min/ 30 viikkoa	110 124
01010234	Viulu 4	pe	13.00–14.30	26.8.–2.12. 13.1.–12.5.	Mäkirinteen koulu, luokka 114, M1-ovi	Timo Hannula	15 min/30 viikkoa	60 67

teatteri-ilmaisusta. Sitova ilmoittautuminen ma 12.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Tanssi

Tanssi, vapaan sivistystyön opetus

Opintopassit käyvät

FOLKJAM YLI 16 v

FolkJam® on suomalaisen tanssiin pohjautuva tanssiliikuntamuoto, jonka parissa pääset kokemaan tanssin yhteisöllisyyttä ja iloa. Tunnit sisältävät sekä nopeaa mukaansatempaavaa menoa että rauhallista tunnelmointia. FolkJamin

parissa aerobinen kunto kohoaa kohisten, keho kiinteytyy ja mieli virkistyy. FolkJam mahdollistaa myös kokonaisvaltaisen tanssillisen ja liikunnallisen kehittymisen. FolkJam sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta, myös liikuntarajoitteisille tai erityisryhmille. Tunnit tarjoavat haastetta myös kokeneelle tanssijalle Tule mukaan yksin tai kaveriporukalla, paria ei tarvita!

SEURATANSSI ALKEET

Opimme yleisempien seuratanssien kuten foxin, tangon, valssin ja humpan perusaskelkot, tanssitekniikan ja tanssimusiikin kuuntelemista.

SEURATANSSI ALKEET JA ALKEIDEN JATKO

Syvennämme syksyllä opittua



Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. men.
01050070	Folkjäm yli 16 v	ma	18.30–19.30	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	12 17	25 35	13.9.
01080406	Seuratanssi, alkeet	ke	19.00–20.30	22.9.–24.11.	Virtaamo	Hanna Kiviniemi	18	24	15.9.
01080407	Seuratanssi, alkeet ja alkeisjatko	ke	19.00–20.30	12.1.–20.4.	Virtaamo	Hanna Kiviniemi	26	34	7.12.

Tanssi, taiteen perusopetus

Jokihelmen opiston tanssikoulu järjestää tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää tanssin taiteen perusopetusta lastentanssissa ja nykytanssissa. Opetuksessa painotetaan opiskelijan kokonaisvaltaista kehittymistä tanssin eri osa-alueilla, joita ovat mm. karkea- ja hienomotoriset taidot, tanssi-ilmaisu ja sosiaaliset taidot. Kaikki lapset aloittavat tanssin taiteen perusopetuksen osallistumalla laajan oppimäärän opintoihin. 10–11-vuotiaana opiskelija valitsee joko laajan oppimäärän tai yleisen opintolinjan opinnot. Kansalaisopiston tanssikoulun tanssinopetus jakautuu varhaisen opintoihin, perusopintoihin ja syventäviin opintoihin. Opiskelijaksi ottaminen tapahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä jo tanssikoulussa opiskelevien opiskelijoiden ollessa etusijalla. Opettaja esittää opiskelijalle sopivan ryhmän ja tason. Syventävissä opinnoissa tanssikoulu voi tarvittaessa järjestää pääsykokeen tai katselmuksen opiskelijan taitotason määrittämiseksi.

Jatkavat opiskelijat saavat kirjeen elokuussa. **Uudet opiskelijat** ilmoittautuvat 22.8.2015 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Sisaralennus käy.

LASTENTANSSI PIKKARAISET JA SUUROSET

Lastentanssissa pääpaino on luovan liikemielikuvituksen kehittymisen tukemisessa. Opetusohjelmassa on rytmikkaa, motoriikan kehittämistä leikinomaisin harjoittein, pienten tanssien oppimista ja tanssitekniikan alkeita. Harjoitteiden tavoitteena on perusliikuntataitojen, sosiaalisuuden ja musikaalisuuden kehittyminen.

NYKYTANSSI

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisu, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita.

TANSSITEATTERI TILLERI TALLERI YLI 10 v

Syventävät opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjänä tanssisaduissa, tanssiteatteriproduktioissa ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Kurssiin sisältyy viikonloppuopintoja maaliskuussa 2017. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitehteen perusopetusryhmässä.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€
01050067	Lastentanssi Pikkaraiset, 5-6 v	ti	17.00–17.45	23.8.–29.11. 10.1.–2.5.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	14 21	52 59
01050068	Lastentanssi Suuroset, 5-6 v	to	18.00–18.45	25.8.–1.12. 12.1.–11.5.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	14 16	52 59
01050062	Nykytanssi 1, 7-8 v	ti	17.45–18.30	23.8.–29.11. 10.1.–2.5.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	14 21	52 59
01050063	Nykytanssi 2, 9-10 v	ti	16.00–17.00	23.8.–29.11. 10.1.–2.5.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	19 26	57 64
01050064	Nykytanssi 3, 11–12 v	ma	17.30–18.30	22.8.–28.11. 9.1.–15.5.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	19 26	57 64
01050065	Nykytanssi 4, yli 13 v	ma	16.00–17.30	22.8.–28.11. 9.1.–15.5.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	28 37	69 77
01050066	Nykytanssi 5, yli 13 v	to	16.30–18.00	25.8.–1.12. 12.1.–11.5.	Virtaamo	Pia Varuhin-Palo	28 37	69 77
01050071	Tanssiteatteri Tilleri Talleri	ke	17.00–20.00	24.8.–30.11. 11.1.–3.5.	Kulttuurikeskus Kirnu	Pia Varuhin-Palo	56 64	75 85

Tietotekniikka

01060035 KOULUNKÄYNTIAVUSTAJAN DIGILOIKKA

ti 09.00–15.00

20.9.2016–11.10.2016, 12 t, 20 €

Haapaveden Opisto, ATK-luokka

Tero Mononen

Tietokoneen käytön perusteet, tiedoston luominen ja tallentaminen, sähköpostin käyttö, Wordin perusteet, kuvan liittäminen Word-tiedostoon, Google Drive alkeet. Pedanetin käytön perusteet. Kokoonnumme 20.9. ja 11.10.2016. Sitova ilmoittautuminen ke 7.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01060034 OMAIHOITAJAN ATK-TUKI

ke 12.00–14.15

21.9.2016–5.10.2016, 9 t, 17 €

Haapaveden Opisto, ATK-luokka

Tero Mononen

Tietokoneen käytön perusteet, tiedoston luominen ja tallentaminen, sähköpostin käyttö, Wordin perusteet. Yhteistyössä Haapaveden-Siikalatvan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ke 7.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Valokuvaus

01030075 HAAPAVEDEN KAMERASEURA

pe 18.00–19.30

2.9.2016

Jokihelmen opisto, luokka 7

Timo Hannula

Kameraseuran perustaminen. Kokoontuminen kerran kuussa tai sovittaessa. Vapaa pääsy. Tervetuloa!



Voit valita kurssija myös Haapaveden, Merijärven, Oulaisten, Pyhännän ja Siikalatvan ohjelmasta. Tiedot yhteisistä retkistä ja tapahtumista löydät oppaan alusta.

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja liikuntaseteleitä sekä Smartum verkkomaksu ja Tyky- ja Tyky+ -seteleitä. Seteleiden käyttäminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistossa. **Toimita setelit opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssilaskutuksen alkamista.**

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opinto-oppaan takasivuilla.

LUENNOT

Syksy 2016

02000009

PÄÄASIAA MUISTISTA

to 18.00–19.30

6.10.2016 2 t

Konttila, tupa

Mirja Hynninen, vastaava muistiasiantuntija
Tietoa aivoterveystyöstä, muistisairauksista ja muistisairautta sairastavan kohtaamisesta. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

KURSSIT

HISTORIA

02130006

NAISTEN ÄÄNIÄ JOKILAAKSOISSA

to 18.00–20.15

12.1.2017–6.4.2017, 15 t

Konttila, tupa

Tuula Aitto-oja

Keräämme yhdessä Jokilaaksojen naisten ääniä tarinoiden, kuvien, esineiden, tekstiilien yms.

avulla. Kokoonnumme 12.1., 2.2., 23.2., 16.3. ja 6.4.2017. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen ke 4.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Ensiapu

ENSIAPU - EA1

Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. EA 1-kurssi on voimassa kolme vuotta. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii. Kokoonnumme ti 31.1., to 2.2., ti 7.2. ja to 9.2.

HÄTÄENSIAPU

Kurssin suorittaneella on valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun. Hätäensiapukurssi käy myös EA1 ja EA2 -korttien päivytykseen jatkaen korttien voimassaoloaika. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Voit osallistua kurssille, jos EA 1 tai EA2 -kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 euroa, jonka opettaja perii.

Koodi	Kurssi	Päivät	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
02070012	HätäEA	to	17.45–21.00	10.11.	Frosteruksen koulu, luokka 1112, B-ovi	Tero Vanhatalo	4	20	3.11.
Kevät 2017									
02070013	EA1	ti, to	17.45–21.00	31.1.–9.2.	Frosteruksen koulu, luokka 1112, B-ovi	Tero Vanhatalo	16	45	23.1.

**ERITYISRYHMÄN TOIMINTAKYVYN
TUKEMINEN**

Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opintopassi käy. Laskutamme materiaalimaksut, mikäli käytät passia.

02150048
KUVATAIDE KIMPPA-KÄMPPIÄ

ti 12.30–13.30

20.9.2016–22.11.2016, 12 t, 30 €

10.1.2017–11.4.2017, 17 t, 40 €

Kimppa Kämpä, oleskelutila

Juho Yli-Posso

Piirrämme ja väritämme teoksia. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

02150046
KUVATAIDE RANTAPÄÄSKY

ke 09.00–10.30

21.9.2016–23.11.2016, 18 t, 24 € + materiaalimaksu, 12 €

11.1.2017–12.4.2017, 26 t, 34 € + materiaalimaksu, 12 €

Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4, luokka

Juho Yli-Posso

Piirrämme, maalaamme ja teemme kuvanveistoa.

02150047
KUVATAIDE TAIVALKOTI

ke 13.00–14.30

21.9.2016–23.11.2016, 18 t, 24 € + materiaalimaksu, 12 €

11.1.2017–12.4.2017, 26 t, 34 € + materiaalimaksu, 12 €

Taivalkoti Oy, Aleksintie 3, sali

Juho Yli-Posso

Piirrämme, maalaamme ja teemme kuvanveistoa.

02020014
LUOVA TOIMINTA KIMPPAKÄMPPIÄ

to 10.00–11.30

22.9.2016–24.11.2016, 18 t, 24 €

12.1.2017–20.4.2017, 26 t, 34 €

Kimppa Kämpä

Sisko Niskanen

Mukavan ja monipuolisen luovan toiminnan ryhmä.

02150051
MUKAVAA MUSISOINTIA

ti 09.30–10.15

20.9.2016–22.11.2016, 9 t, 14 €

10.1.2017–11.4.2017, 13 t, 18 €

Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4, sali
Timo Jääskelä

Työniloja ja toimintakykyä yhdessä musisoiden.

02150052
MUSIIKKIVINKKI

pe 13.00–13.45

23.9.2015–25.11.2015, 9 t, 17 €

13.1.2016–21.4.2016, 13 t, 25 €

Kimppa Kämpä, oleskelutila

Hanna-Leena Mäyrä

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen musiikin keinoin.

02150049
SISULIIKKUJAT

ke 12.00–12.45

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 20 €

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 28 €

Kärsämäen Kataja, sali

Juho Yli-Posso

Liikumme ja pelaamme ryhmän jäsenten toimintakyvyn mukaan.

02150045
TAIDEKÄSITYÖ

ma 13.00–14.30

19.9.2016–21.11.2016, 18 t, 24 €

9.1.2017–10.4.2017, 26 t, 34 €

Kimppa Kämpä, sali

Juho Yli-Posso

Työstämme ryhmätyönä yhteistä/ yhteisiä kollektiveja kierrätysmateriaaleista.

02150050
**VIRKISTÄVÄÄ ASKARTELUA
RANTAPÄÄSKY**

to 11.30–14.00

22.9.2016–24.11.2016, 27 t, 27 €

12.1.2017–20.4.2017, 39 t, 39 €

Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4, sali
Leila Konola-Hyvölä

Askartelemme taitojen ja toiveiden mukaan.

Kielet**02120018****ENGLANNIN JATKOKURSSI**

ma 18.30–20.00

19.9.2016–21.11.2016, 18 t, 28 €

9.1.2017–10.4.2017, 26 t, 38 €

Frosteruksen koulu, luokka 1111, B-ovi

Julia Dawn Kosonen

Syvennämme oppimaamme. Harjoittelemme puhumista tutuissa arkipäivän tilanteissa. Ilmoitamme kurssin alussa mahdollisen oppikirjan. Osallistuminen edellyttää englanninkielen perustaitoa. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ti 13.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02120020**ESPANJA ALKEET**

ke 18.00–19.30

21.9.2016–23.11.2016, 18 t, 28 €

Frosteruksen koulu, luokka 1111, B-ovi

Elda Gonzales Lopez

Tervetuloa espanjan kielen maailmaan! Opiskelemme kielen alkeita, kulttuuria, kielioppia ja fraaseja. Opetuskieli on englanti. Oppimateriaali on joko paperilla tai sähköpostilla. Opettaja on syntyperältään espanjalainen. Sitova ilmoittautuminen ti 13.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02120017**RANSKA ALKEET**

ti 18.00–19.30

20.9.2016–22.11.2016, 18 t, 28 €

Frosteruksen koulu, luokka 1111, B-ovi

Madeline Estelle Couspeyre

Tervetuloa kokemaan uuden kielen haasteita ja iloja! Aloitamme aakkosista ja äänneistä, opiskelemme arkipäivän puhetilanteita kuten esittäytymistä, ostoksilla ja ravintolassa käyntiä, matkustamista sekä ranskalaista kulttuuria. Opettaja on syntyperältään ranskalainen, opetuskieli on englanti. Oppimateriaali on joko paperilla tai sähköpostilla. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02120019**STEPS INTO ENGLISH 2**

ma 16.30–18.00

19.9.2016–21.11.2016, 18 t, 28 €

9.1.2017–10.4.2017, 26 t, 38 €

Frosteruksen koulu, luokka 1111, B-ovi

Julia Dawn Kosonen

Kertaamme oppimaamme, harjoittelemme kielen käyttöä arkielämäntilanteissa. Kertaamme sanastoa ja rakenteita. Jatkamme kirjaa Steps into English 2. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ti 13.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide**Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus****Syksy 2016****02030020****SYYSKUVIS 7-13 v**

pe 16.15–17.45

23.9.2016–14.10.2016, 8 t, 18 €

Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi

Maria Keckman

Sukellamme kuvataiteen värikkääseen maailmaan luovasti ja kekseliäästi! Maalaamme, piirrämme ja muovailemme kuvataiteen eri tekniikoita yhdistellen. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kokoonnumme 23.9., 30.9., 7.10. ja 14.10.2016. Kurssimaksuun sisältyvät materiaalit. Sitova ilmoittautuminen pe 16.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017**02030019****TALVIKUVIS 7-13 v**

pe 16.15–17.45

3.2.2017–24.2.2017, 8 t, 18 €

Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi

Maria Keckman

Sukellamme kuvataiteen värikkääseen maailmaan luovasti ja kekseliäästi! Maalaamme, piirrämme ja muovailemme kuvataiteen eri tekniikoita yhdistellen. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kokoonnumme 3.2., 10.2., 17.2.

ja 24.2.2017. Kurssimaksuun sisältyvät materiaalit. Sitova ilmoittautuminen to 26.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Pitkäkestoiset kurssit

02030018

KUVATAIDE VENETPALO

pe 18.00–19.30

23.9.2016–2.12.2016, 18 t, 24 €

3.1.2017–21.4.2017, 26 t, 34 €

Venetpalon koulu, esikoulutila

Juho Yli-Posso

Opiskelemme piirustusta ja maalausta. Ota mukaan piirustus- ja maalausvälineet. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ma 14.9.2015 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataiteen perusopinnot koostuvat valmentavista opinnoista, perusopinnoista ja syventävistä työpajaopinnoista sekä lyhytkursseista. Kuvataiteen suuntautumisvaihtoehdossa oppija oppii ilmaisemaan itseään monipuolisesti kuvataiteen osa-alueilla eri työvälineiden, materiaalien ja tekniikoiden avulla.

Jatkavat opiskelijat saavat kirjeen viikolla 33. Sisaralennus käy.

Uudet opiskelijat saavat ilmoittautumismakkeen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Voit tiedustella myöhemmin vapaita opiskelijapaikkoja p. 044 7591 999.

02030021

KUVATAIDE PERUSTEET 7-12 v SAVISELKÄ

ma 14.00–15.30

22.8.2016–28.11.2016, 28 t, 39 € + materiaalimaksu 18 €

9.1.2017–15.5.2017, 32 t, 45 € + materiaalimaksu 18 €

Saviselän koulu, 3-4 luokka

Marjut Lustig

Piirrämme, maalaamme, muotoilemme ja rakentelemme luovasti ja eri tekniikoita yhdistellen.



Työskentelyn ohessa opimme eri aikakausien taidehistoriaa ja erikoistekniikoita. Käytämme taiteilijatasen tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Liikunta ja vesiliikunta

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Opinto-, työttömien ja vuoropassit käyvät lukuvouden kestäviin liikuntakursseihin lukuun ottamatta Pilates -kurssia.

HIIT

High Intensity Interval Training. Tunti on erittäin tehokas, kaikentasoisille kuntoilijoille sopiva kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä kehittävä intervallitreeni, jossa kovatehoiset ja palauttavat harjoitteet vuorottelevat. Teholtaan raskas.

KAHVAKUULA

Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treenioisuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset

kaksi eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulan painon mukaan. Teholtaan raskas.

KEHON HUOLTO

Rauhallinen ja palauttava tunti sisältäen liikkuvuus- ja venytysharjoituksia. Musiikki mukana, teholtaan kevyt ja kaikille sopiva.

KUNTOSALI VARTTUNEET

Yhteisen alku- ja loppuverryttelyn lisäksi teemme kuntosaliharjoittelua kiertoharjoitteluperiaatteella. Tunti soveltuu seniori-ikäisille niin miehille kuin naisille.

KUNTOSALICIRCUIT 1 JA 2

Ohjattu vauhdikas kiertoharjoittelutunti kuntosalilla, missä teemme tehokkaita perusliikkeitä niin laitteilla kuin vapailla painoilla. Vaihdamme laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä koko treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan.

LAVIS

Lavis on uusi hauska, helppo ja hikininen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten hump, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba yms. Tanssitaustaa ei tarvita.

MIESTEN JUMPPA

Monipuolista terveysliikuntaa. Tutustumme erilaisiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Kehitämme perus- ja lihaskuntoamme sekä huollamme ja notkistamme kehoamme venyttellen. Teholtaan raskas.

NAISTEN JA MIESTEN VESIJUMPPA 1 JA 2, NAISTEN VESIJUMPPA 1, 2 JA 3

Kurssimaksun lisäksi uimaliput.

NISKA-HARTIASEUTU KUNTOON

Keskitymme niska-hartiaseudun ja selkärangan hyvinvointia tukeviin harjoituksiin. Sisältää lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia sekä venyttelyosuuden. Liikuntavarusteet. Tasoltaan keskiraskas.

PILATES JATKO

Yli vuoden Pilatesta harrastaneille. Pilates lisää kehosi hallintaa, keskittymiskykyä ja koordinaatiota vahvistaen samalla kehon syviä lihaskerroksia. Keskitymme keski- ja jatkotason harjoitteisiin. Teholtaan keskiraskas.

PAINONHALLINTA

Lähde rakentamaan itsellesi hidasta elämäntapamuutosta! Unohtakaa dieetit ja keskity pysyvään muutokseen! Päätavoite on usein kaukana ja sen saavuttaminen vaatii pitkän uurastuksen. Rauhallinen tahti painonpudotuksessa takaa usein pysyvimät tulokset. Asiantuntijoiden mukaan painon pudottaminen onnistuu ilman erityisiä dieettejä, pienillä elämäntapojen muutoksilla. Asetamme itsellemme omat tavoitteet, teemme ryhmässä treeni- ja ruokaohjelmia itsellemme ja liikumme yhdessä. Keskustelemme painonhallinnasta, ravinnon ja levon tasapainosta, tiedämme mitä syömme, mitä tulisi syödä ja kuinka paljon. Tapaamme viikoittain ja tsemppaamme toisiamme!

RPV JUMPPA

Keskitymme lyhyen, reippaan alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan treenaamiseen. Käytämme välineinä omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Teholtaan raskas.

TAEKWONDO

Harjoitteleme taekwondon potku- ja lyöntitekniikoita, erilaisia torjuntajoja sekä liikesarjoja. Tavoitteena itsepuolustustaidon sekä kunnan kohottaminen. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas.

VAIHTUVA JUMPPA

Emme kangistu kaavoihin, vaan tutustumme monipuolisesti eri lajeihin, joita ovat kahvakuula, lihaskunto- ja rpv-jumppa, käsipaino-, HIIT-intervalli- sekä toiminnallinen treeni, step, nyrkkeily, gymstick, jne. Sopii sekä naisille että miehille. Teholtaan keskiraskas.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
02080115	Hiit	ma	17.00–17.45	19.9.–21.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	9	18	13.9.
02080142	Kahvakuula	to	17.20–18.20	22.9.–24.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Katja Klemettilä	12	20	16.9.
02080123	Kehon huolto	ma	20.00–20.45	19.9.–21.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	9	17	13.9.
02080117	Kuntosalicircuit 1	ke	18.55–19.55	21.9.–23.11.	Kuntokeskus Mawe, kuntosali	Minna Huhmarniemi	12	40	15.9.
02080119	Kuntosalicircuit 2	pe	12.00–13.00	23.9.–25.11.	Kuntokeskus Mawe, kuntosali	Minna Huhmarniemi	12	40	19.9.
02080121	Kuntosali varttuneet	pe	13.00–14.00	23.9.–25.11.	Kuntokeskus Mawe, kuntosali	Minna Huhmarniemi	12	40	19.9.
02080149	Lavis	ke	17.50–18.50	21.9.–23.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Paula Madetoja	12	25	15.9.
02080129	Miesten jumppa	ke	20.05–21.05	21.9.–23.11.	Frosteruksen koulu, koko sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	12	20	15.9.
02080132	Naisten vesijumppa 1	ti	19.25–20.10	20.9.–22.11.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	9	38	14.9.
02080130	Naisten vesijumppa 2	pe	09.00–09.45	23.9.–25.11.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	9	38	19.9.
02080134	Naisten vesijumppa 3	pe	10.40–11.25	23.9.–25.11.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	9	38	19.9.
02080136	Naisten ja miesten vesijumppa 1	ti	20.15–21.00	20.9.–22.11.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	9	38	14.9.
02080138	Naisten ja miesten vesijumppa 2	pe	09.50–10.35	23.9.–25.11.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	9	38	19.9.
02080140	Niska-hartiaseutu kuntoon	to	16.15–17.15	22.9.–24.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Katja Klemettilä	12	20	16.9.
02080144	Painonhallinta	ma	17.00–18.30	19.9.–21.11.	Frosteruksen koulu, äidinkielen luokka, B-ovi	Peter Eriksson	18	24	13.9.
02080145	Pilates jatko	ti	17.30–18.30	20.9.–22.11.	Frosteruksen koulu, koko sali, H-ovi	Anna Järvelä	12	70	14.9.
02080127	RPV-jumppa	ma	18.55–19.55	19.9.–21.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	12	20	13.9.
02080147	Taekwondo	ti	20.10–21.10	20.9.–22.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Reima Korkatti	12	26	15.9.
02080125	Vaihtuva jumppa	ma	17.50–18.50	19.9.–21.11.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	12	20	14.9.
Kevät 2017									
02080116	Hiit	ma	17.00–17.45	9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	13	25	7.12.
02080143	Kahvakuula	to	17.20–18.20	12.1.–20.4.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Katja Klemettilä	17	30	7.12.
02080124	Kehon huolto	ma	20.00–20.45	9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	13	25	7.12.
02080118	Kuntosalicircuit 1	ke	18.55–19.55	11.1.–12.4.	Kuntokeskus Mawe, kuntosali	Minna Huhmarniemi	17	50	7.12.
02080120	Kuntosalicircuit 2	pe	12.00–13.00	13.1.–21.4.	Kuntokeskus Mawe, kuntosali	Minna Huhmarniemi	17	50	7.12.
02080122	Kuntosali varttuneet	pe	13.00–14.00	13.1.–21.4.	Kuntokeskus Mawe, kuntosali	Minna Huhmarniemi	17	50	7.12.
02080150	Lavis	ke	17.50–18.50	11.1.–12.4.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Paula Madetoja	17	35	7.12.
02080129	Miesten jumppa	ke	20.05–21.05	11.1.–12.4.	Frosteruksen koulu, koko sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	17	30	7.12.
02080133	Naisten vesijumppa 1	ti	19.25–20.10	10.1.–11.4.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	13	48	7.12.
02080131	Naisten vesijumppa 2	pe	09.00–09.45	13.1.–21.4.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	13	48	7.12.
02080135	Naisten vesijumppa 3	pe	10.40–11.25	13.1.–21.4.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	13	48	7.12.
02080137	Naisten ja miesten vesijumppa 1	ti	20.15–21.00	10.1.–11.4.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	13	48	7.12.
02080139	Naisten ja miesten vesijumppa 2	pe	09.50–10.35	13.1.–21.4.	Koivupuisto, uimahalli	Minna Huhmarniemi	13	48	7.12.
02080141	Niska-hartiaseutu kuntoon	to	16.15–17.15	12.1.–20.4.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Katja Klemettilä	17	30	7.12.
02080144	Painonhallinta	ma	17.00 – 18.30	9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, äidinkielenluokka, B-ovi	Peter Eriksson	26	34	7.12.
02080146	Pilates jatko	ti	17.30–18.30	10.1.–11.4.	Frosteruksen koulu, koko sali, H-ovi	Anna Järvelä	17	90	7.12.
02080128	RPV-jumppa	ma	18.55 – 19.55	9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	17	30	7.12.
02080148	Taekwondo	ti	20.10 – 21.10	10.1.–11.4.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Reima Korkatti	17	36	7.12.
02080126	Vaihtuva jumppa	ma	17.50 – 18.50	9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, puoli sali, G-ovi	Minna Huhmarniemi	17	30	7.12.

Muotoilu, kädentaidot

Syksy 2016

02040072

KAHVIPUSSEISTA UUTTA

ti 18.00–20.15

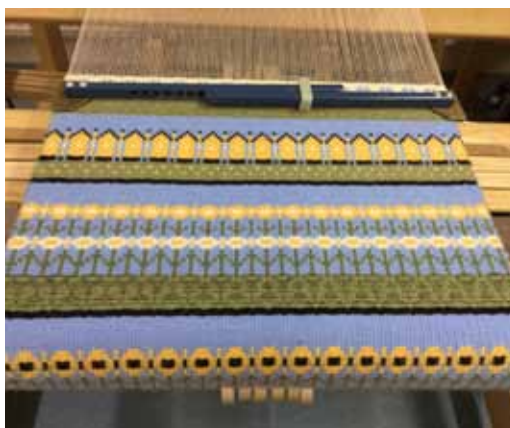
la 09.00–15.00

11.10.2016–12.11.2016, 10 t, 16 €

Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi

Leila Konola-Hyvölä

Valmistamme joutsenen tai purkin suojan kahvipusseista origamitekniikalla. Ota mukaan n. 60 pestyä ja avuttua kahvipussia, joiden hopeapuoli on samaa sävyä, sakset, viivoitin, Eri Keeperiä tms., pahvi- ja styroksilevy ja nuppineuloja. Koonnumme ti 11.10. ja la 12.11.2016. Sitova ilmoittautuminen to 6.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.



KANKAANKUDONTA FROSTERUS

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia kankaita tarpeiden ja toiveiden mukaan perinteen pohjalle uutta luoden. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille kutojille.

KANKAANKUDONTA JA ERIKOISKÄSITYÖT LUOMAJOKI, PORKKALA, SAVISELKÄ JA VENETPALO

Opimme kudonnan perusteita ja kudomme kankaita tarpeiden ja toiveiden mukaan perinteen pohjalle uutta luoden. Lisäksi askartelemme joulu- ja pääsiäiskoristeita. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille kutojille.

PUU-METALLI JA PUUTYÖ

Puutöitä ja puisten käyttöesineiden tekoa.

Pitkäkestoiset kurssit

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Opinto- ja työttömien opintopassit käyvät lukuvuoden kestäviin kädentaitekursseihin.

ERIKOISKÄSITYÖT KONTTILA

Valmistamme tuotteita opiskelijoiden toiveiden mukaan, esim. kirjomme, teemme tilkkutöitä, helmikirjottuja kelloja ja palloja sekä vaateompelua.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
02040071	Erikoiskäsityöt Konttila	ti	11.00–13.15	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Konttila, tupa	Leila Konola-Hyvölä	27 39	27 39	13.9.
02040066	Kankaankudonta Frosterus	ke	18.00–20.30	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Frosteruksen koulu, kutomo	Paula Paukkeri	27 39	32 42	15.9.
02040070	Kankaankudonta ja erikoiskäsityöt Luomajoki	ma	13.30–16.00	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Luomajoki, Kiinteistä Oy Tappisarvi, vanha kauppa	Leila Konola-Hyvölä	27 39	32 42	13.9.
02040067	Kankaankudonta ja erikoiskäsityöt Porkkala	ke	18.30–20.45	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Porkkalan koulu, kutomo	Leila Konola-Hyvölä	27 39	32 42	15.9.
02040069	Kankaankudonta ja erikoiskäsityöt Saviselkä	ke	12.00–14.30	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Saviselän koulu, kutomo	Leila Konola-Hyvölä	27 39	32 42	15.9.
02040068	Kankaankudonta ja erikoiskäsityöt Venetpalo, joka toinen viikko	ti	18.00–20.15	20.9.–22.11. 10.1.–25.4.	Venetpalon koulu, sivurakennus	Leila Konola-Hyvölä	15 24	25 35	14.9.
02040073	Puu- ja metallityö Frosterus	ma	18.00–20.15	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, luokka 133, G-ovi	Juha Vierimaa	27 39	30 42	15.9.
02040074	Puutyö Miiluranta	ke	18.30–20.45	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Miilurannan koulu, puutyötila	Veijo Luttinen	27 39	30 42	15.9.

MUSIIKKI**MUSIIKKI, VAPAAAN SIVISTYSTYÖN OPETUS****Ilmoittautuminen jatkavat ja uudet opiskelijat**

- **PIANO- ja KITARA- opiskelijat, ei Saviselän ja Miilurannan opiskelijat**, ti 13.9.2016 klo 18.00–18.30 Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi. Huoltaja mukaan.
- Miilurannan ja Saviselän piano-opiskelijat Saviselän koulu ti 13.9. klo 17.00–17.30. Huoltaja mukaan.

Otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille arvontajärjestyksen mukaan.

- **MUUTRYHMÄT** sitovat ilmoittautumiset 14.9.2015 **mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999**

HARMONIKKA

Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soittamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Ryhmäopetus. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Opintopassi, työtömysspassi.

KARAOKE

Opettelemme mikrofonin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytösämme ovat tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta.

PUHALLIN 1 JA 2

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

PUHALLINYHTYE

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Tavoittelemme Belwin Mills -kurssitutkintoja. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline.

YKSINLAULU

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

MUSIIKKI, TAITEEN PERUSOPETUS

Opetuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin itsenäiselle ja elämäntäydäiselle harrastamiselle. Opetuksen tavoitteet muodostuvat oppijoiden

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
02010095	Harmonikka	ke	18.30–20.45	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Konttila, tupa	Janne Lindgren	27 39	27 39	14.9.
02010106	Karaoke	ti	18.00–21.00	27.9.–15.11.10.1.–28.3.	Frosteruksen koulu, luokka 114, G-ovi	Lea Malilla	28 44	34 50	21.9.
02010100	Kitara 1 Frosterus	ma	19.45–20.45	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, luokka 114, G-ovi	Aki Päivinen	30 min/ 22 viikkoa	66 93	
02010102	Piano 1 Frosterus	pe	14.15–16.30	23.9.–25.11.13.1.–21.4.	Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi	Hanna-Leena Mäyrä	15 min/22 viikkoa	33 46	
02010101	Piano 2 Frosterus	pe	16.45–17.45	23.9.–25.11.13.1.–21.4.	Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi	Hanna-Leena Mäyrä	15 min/ 22 viikkoa	33 46	
02010103	Piano Miiluranta	to	14.15–15.15	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Saviselän koulu, pianoluokka	Maija-Leena Peltoniemi	15 min/ 22 viikkoa	33 46	
02010093	Piano 1 Saviselkä	ti	15.45–16.45	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Saviselän koulu, pianoluokka	Kirsti Ervasti	30 min/ 22 viikkoa	66 93	
02010092	Piano 2 Saviselkä	ti	16.45–17.00	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Saviselän koulu, pianoluokka	Kirsti Ervasti	15 min/22 viikkoa	33 46	
02010105	Piano 3 Saviselkä	to	15.30–17.00	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Saviselän koulu, pianoluokka	Maija- Leena Peltoniemi	15 min/ 22 viikkoa	33 46	
02010104	Piano Venetpalo	ke	12.30–13.45	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Venetpalon koulu, pianoluokka	Maija-Leena Peltoniemi	15 min/22 viikkoa	33 46	
02010096	Puhallin 1 Frosterus	ma	15.30–17.00	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi	Simo Saastamoinen	30 min/22 viikkoa	66 93	
02010097	Puhallin 2 Frosterus	to	15.30–18.00	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi	Simo Saastamoinen	30 min/22 viikkoa	66 93	
02010098	Puhallinyhtye	ma	17.30–19.45	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi	Simo Saastamoinen	27 39	30 42	
02010107	Yksinlaulu	ke	18.00–20.00	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Ateljeekoti Villa Havu, Kärsämäki	Pekka Luukkonen	30 min/ 11 viikkoa	33 46	



Sanataide

**02100001
RUNOKYLPY 1-3 v**

ke 17.00–17.45
 21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 18 €
 11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 26 €
 Päiväkoti Kuusipiha, Kärsämäki, liikuntatila
 Päivikki Kekkonen
 Tutustumme yhdessä lapsen ja huoltajan (vanhempi, isovanhempi, kummi tai vähintään 15-vuotias sisarus) kanssa sanataiteeseen, lastenrunoihin ja loruihin leikin ja liikunnan avulla. Leikimme rytmi- ja liikuntaleikkejä, taputamme, silitämme ja kosketamme sekä harjoittelemme pienen roolin ottamista ja rauhoittumista. Tavoitteena on kielen, rytmiikan, motoriikan, mielikuvituksen ja itseilmaisun kehittymisen ja sosiaalisten taitojen tukeminen. Käytämme apuna kuvia, lorukortteja, liikuntavälineitä, rytmisoittimia ja roolivaatetusta. Perimme kurssimaksun vain lapsesta. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta, ja opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ilo ja oppijan vapaus toteuttaa itseään oman kokemisen ja tekemisen kautta. Opinnot koostuvat soitinopinnoista, pakollisista sivuaineopinnoista ja valinnaisista opinnoista. Opiskelijaksi ottaminen tapahtuu pääsykokeen/testin perusteella. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa.

**02100002
RUNOKYLPY 4-6 v**

ke 18.00–18.45
 21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 18 €
 11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 26 €
 Päiväkoti Kuusipiha, Kärsämäki, liikuntatila
 Päivikki Kekkonen
 Tutustumme sanataiteeseen, lastenrunoihin ja loruihin leikin ja liikunnan avulla. Leikimme taputus- ja sormileikkejä, rytmi- ja liikuntaleikkejä sekä harjoittelemme pienen roolin ottamista ja rauhoittumista. Tavoitteena on kielen, rytmiikan, motoriikan, mielikuvituksen ja itseilmaisun kehittymisen ja sosiaalisten taitojen tukeminen. Käytämme apuna kuvia, lorukortteja, liikuntavälineitä, rytmisoittimia ja roolivaatetusta. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Opettaja sopii opiskelijoiden kanssa soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.

Otamme tilalle uuden opiskelijan, mikäli opiskelija on pois tunneilta 3 kertaa lukukauden aikana ilmoittamatta siitä opettajalle.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
02010094	Piano TPO Saviselkä	ti	17.00–17.30	23.8.–29.11.10.1.–2.5.	Saviselän koulu	Kirsti Ervasti	30 min/ 30 viikkoa	110 124	opettaja sopii soittoajan
02010099	Viulu TPO Frosterus	ma	18.45–19.45	22.8.–28.11.9.1.–15.5.	Frosteruksen koulu, luokka 114, G-ovi	Aki Päivinen	30 min/ 30 viikkoa	110 124	opettaja sopii soittoajan

Tanssi**02050013****KIDDIEJAM 4-6 v**

ke 17.00–17.45

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 20 €

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 28 €

Frosteruksen koulu, puolisalali, H-ovi

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruilemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02050012**SENIORITANSSI**

to 15.00–16.00

22.9.2016–24.11.2016, 12 t, 22 €

12.1.2017–13.4.2017, 17 t, 33 €

Kärsämäen Kataja, sali

Katja Klemettilä

Senioritanssi on ikäihmisten liikuntaa parhaimmillaan. Senioritanssi vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, vahvistaa jalkojen lihasvoimaa, edistää sydänterveyttä ja parantaa tasapainoaistia. Senioritanssi on myös erinomaista muistijumpkaa, masennuksen torjuntaa ja iloista sosiaalista kanssakäymistä. Tanssiparia ei tarvita. Opintopassi, työttömyyspassi, vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen pe 16.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.



Voit valita kurssseja myös Haapaveden, Kärsämäen, Oulaisten, Pyhännän ja Siikalatvan ohjelmasta. Tiedot yhteisistä retkistä ja tapahtumista löydät oppaan alusta.

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja liikuntaseteleitä sekä Smartum verkkomaksu ja Tyky- ja Tyky + -seteleitä. Seteleiden käyttäminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistossa. **Toimita setelit opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa ennen kurssilaskutuksen alkamista.**

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opinto-oppaan takasivuilla.

LUENNOT

03000013

LIPUT LIEHUVAT, MUISTOT ELÄVÄT - LOTTA SVÄRD -JÄRJESTÖN PERUSTAMISESTA 95 VUOTTA

la 13.00–14.30

24.9.2016, 2 t

Kilpukka, ruokasali

Leila Viitala, sosiaaliohjaaja, Raahentienon Suojeluskunta-, Lotta- ja Sotilaspoikaperinneyrityksen puheenjohtaja

Suojeluskunnat ja Lotta Svärd -perinne. Mitä lotat ja sotilaspojat tekivät? Perheissä jatkunut sota? Omakohtaisia ja muilta kuultuja muistoja sotien jälkeisestä perhe-elämästä. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

03000012

SODAN PITKÄ VARJO

to 18.00–19.30

6.10.2016, 2 t

Kilpukka, ruokasali

Erkki Kujala, YTT

Vaikka Suomen viimeksi käymästä sodasta on jo yli 70 vuotta ja sitä nuoremmilla ihmisillä ei ole omakohtaista kokemusta sota-ajasta, ulottuu sodan varjo vielä tähänkin aikaan. Luennolla pyrimme vastaamaan mm. seuraaviin kysymyksiin: Millaista oli elämä sodan aikana? Miten lapset kokivat sodan ja miten se on vaikuttanut heidän elämäänsä? Mitä oli pelko ja puute? Muuttuivatko miehet sodassa ja miten? Millainen oli heidän kotiinpaluunsa? Miten sodan vaurioista selvittiin ja miten sille pohjalle rakennettiin suomalainen hyvinvointiyhteiskunta. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

03000014

TIETOA ALLERGIOISTA

to 18.00–19.30

10.11.2016, 2 t

Kilpukka, ruokasali

Marja Langen, iho- ja sukupuolitautilien erikoislääkäri

Kerromme tietoa allergioista, taustaa, tutkimukset, hoito ja siedätys. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

KURSSIT

ERITYISRYHMIIEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoustumiskerralla.

03150005

MUSIIKKIA JA VIRIKKEITÄ VANHUKSILLE

ke 12.30–13.15

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 20 €

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 25 €

Palvelukeskus Salmenranta, sali

Timo Jääskelä

Toimintaa ja aivojen aktivoimista muistellen, laullen, leikkien ja musisoiden.

ENSIAPU

03070003

ENSIAPU - EA1

la 09.00–16.30

8.10.2016–15.10.2016, 16 t, 45 €

Kilpukka, ruokasali
Ritva Niemi
Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. EA1 -kurssi on voimassa kolme vuotta. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 29.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03070004 HÄTÄENSIAPU

to 17.45–21.00
13.10.2016, 4 t, 20 €
Kilpukka, ruokasali
Ritva Niemi

Kurssin suorittaneella on valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Hätäensiapukurssi käy myös EA1 - ja EA2 -korttien päivitykseen jatkaen korttien voimassaoloa. Voit osallistua kurssille, jos EA1 - tai EA2 -kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 6.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide

Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus

SYKSY 2016

03030026 ÖLJYVÄRIMAALAU

ti 18.00–21.00
11.10.2016–22.11.2016, 24 t, 27 € + materiaalimaksu 10 €
Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin
Maalaamme vesiliukoisilla öljyväreillä omien aiheiden mukaan ja kokeilemme myös akryyliväreillä työskentelyä. Pääpaino on omaa luovuutta kehittävässä vapaamuotoisessa ja kokeilevassa työskentelyssä. Voit työskennellä myös omilla materiaaleilla. Sitova ilmoittautuminen ti 4.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.



03030021 KALLIGRAFIA

ti 18.00–21.00
8.11.2016–22.11.2016, 12 t, 20 €
Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216
Pauliina Yliniitty
Opiskelemme kalligrafian perustekniikoita. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin kalligrafiata harrastaneille. Opettaja avustaa materiaalien hankinnassa. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova ilmoittautuminen ti 1.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide, taiteen perusopetus

SYKSY 2016

03030022 METALLIGRAFIKKA: ETSASUS JA AKVATINTA TEHOVIIKONLOPPU

la 10.00–16.00
su 10.00–15.15
15.10.2016–16.10.2016, 15 t, 20 € + materiaalimaksu 10 €
Oulainen, Puuparantola, luokka 5
Anna Karjula

Kokeilemme metalligrafiikan erilaisia tekniikoita, etsausta, akvatintaa ja sokeriakvatintaa. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin grafiikkaa harrastaneille. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova ilmoittautuminen to 6.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

Kevät 2017

03030023

KUVANVEISTO TEHOVIIKONLOPPU

la 10.00–16.00

su 10.00–15.15

25.2.2017–26.2.2017, 15 t, 20 € + materiaa-
limaksu 10 €

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Kokeilemme pienoisteosten ja prototyyppien tekoa eri materiaaleista esim. savi, styrofoam, kapalevy ja paperimassa. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova ilmoittautuminen to 16.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT

Kuvataiteen perusopinnot koostuvat valmentavista opinnoista, perusopinnoista ja syventävistä työpajaopinnoista sekä lyhytkursseista. Kuvataiteen suuntautumisvaihtoehdossa oppija oppii ilmaisemaan itseään monipuolisesti kuvataiteen osa-alueilla eri työvälineiden, materiaalien ja teknikoiden avulla.

**Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoon-
tumiskerralla. Vapaaopiskelijahakemus-
lomake opinto-oppaan takasivulla. Sisar-
alennus käy.**

03030024

KUVATAIDE PERUSTEET 1-3

ma 14.30–16.00

22.8.2016–5.12.2016, 30 t, 39 € + materiaa-
limaksu 18 €

9.1.2017–8.5.2017, 30 t, 45 € + materiaali-
maksu 18 €

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216
Ann-Marie Ollikainen

03030025

KUVATAIDE PERUSTEET 4/TYÖPAJA 1

ti 14.30–16.00

23.8.2016–29.11.2016, 28 t, 46 € + materi-
aalimaksu 25 €

10.1.2017–2.5.2017, 32 t, 55 € + materiaali-
maksu 25 €

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216
Ann-Marie Ollikainen

Kurssi sopii myös kuvataiteen perusopintonsa
päättäneille opiskelijoille jatko-opinnoiksi.

LIIKUNTA

SYKSY 2016

03080052

SIRKUSKURSSI 7-12 v

to 18.00–19.00

22.9.2016–24.11.2016, 12 t, 22 €

Kilpukka, liikuntasali

Marja Hannula

Sirkustaide on lapsen kasvua tukevaa liikun-
nallista ja taiteellista toimintaa. Tutustumme
sirkustaitojen perusteisiin. Sirkustelemme eri
välineillä ja opettelemme niillä tarvittavia taitoja.
Käymme läpi mm. jongleerausta eri välineillä,
yksipyöräisen ajoharjoittelua, tasapainoakro-
batiaa ja pellehahmoilla hassuttelua. Sitova
ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT

**Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Opinto-,
työttömyys- ja vuoropassi käyvät lukuvuo-
den kestäviin liikuntakursseihin lukuun
ottamatta Pilates –kurssia ja Lavis -kurssia.**

LASTEN LIIKUNTALEIKKEJÄ 4-5 v

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja
tempujen parissa. Teholtaan kevyt.

KAHVAKUULAJUMPPA

Tehokas koko kehon voima- ja kestävyystreeni,

sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia. Tunti sisältää alkulämmittelyn, jonka jälkeen kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely ja venyttely. Tunti sopii sekä naisille että miehille. Omat kahvakuulat mukaan. Teholtaan keskiraskas.

LAVIS

Lavis on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten hump-pa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas.

NAISTEN JA MIESTEN KUNTOPIIRI

Kuntopiiri on monipuolinen kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko oman kehon painoa tai välineitä käyttäen parantamaan fyysistä suorituskykyä. Teemme oman kunnon mukaan kiertoarjoitteluna vatsan, selän, käsivarsien ja jalkojen lihasten suorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Teholtaan keskiraskas.

PILATES JA SYVÄVENYTYS

Pilates ja syvävenytys vahvistaa kehosi syviä lihaskerroksia, parantaa kehosi tasapainoa ja ryhtiä, lisää kehosi tuntemusta, hallintaa ja aineenvaihduntaa, lisää energiatasoasi ja keskittymiskykyäsi sekä rentouttaa. Harjoitukset sopivat kaikille ikään ja kokoon katsomatta! Teholtaan keskiraskas.

TEHOJUMPPA

Kuntoa kohottavaa perusjumppaa musiikin tahtiin. Teemme helppoja askelsarjoja hikeen asti liikkuen, lihaskunto-osuuden aikana käyttämme erilaisia apuvälineitä, loppuvenytykset. Yksinkertaista, mutta tehokasta! Teholtaan raskas.

VARTTUNEIDEN NAISTEN LIIKUNTA

Kaikille soveltuva perusjumppa, jossa kohennamme kuntoa, kehitämme liikkuvuutta ja lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tarpeen mukaan voimme keskittyä niska- ja hartiaseudun alueen tai selän alueen lihasten voiman ja liikkuvuuden parantamiseen. Teholtaan keskiraskas.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
03080063	Lasten liikuntaleikkejä 4–5 v	ti	17.15–18.00	20.9.–29.11.	Kilpukka, liikuntasali	Anna-Maija Saukko	10	17	13.9.
03080061	Kahvakuulajumppa	ke	19.50–20.50	21.9.–23.11.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	12	20	14.9.
03080065	Lavis	la	10.00–11.00	24.9.–22.10.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	7	15	15.9.
03080059	Naisten ja miesten kuntopiiri	ke	18.50–19.50	21.9.–23.11.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	12	20	14.9.
03080057	Pilates ja syvävenytys	ke	17.45–18.45	21.9.–23.11.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	12	70	14.9.
03080055	Tehojumppa	ma	17.00–18.00	19.9.–21.11.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	12	20	12.9.
03080053	Varttuneiden naisten liikunta	ma	16.00–17.00	19.9.–21.11.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	12	20	12.9.
Kevät 2017									
03080064	Lasten liikuntaleikkejä 4–5 v	ti	17.15–18.00	10.1.–21.3.	Kilpukka, liikuntasali	Anna-Maija Saukko	10	17	15.12.
03080062	Kahvakuulajumppa	ke	19.50–20.50	11.1.–12.4.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	17	30	15.12.
03080066	Lavis	la	10.00–11.00	28.1.–4.3.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	8	18	19.1.
03080060	Naisten ja miesten kuntopiiri	ke	18.50–19.50	11.1.–12.4.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	17	30	15.12.
03080058	Pilates ja syvävenytys	ke	17.45–18.45	11.1.–12.4.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	17	90	15.12.
03080056	Tehojumppa	ma	17.00–18.00	9.1.–10.4.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	17	30	15.12.
03080054	Varttuneiden naisten liikunta	ma	16.00–17.00	9.1.–10.4.	Kilpukka, liikuntasali	Anna Järvelä	17	30	15.12.

SYKSY 2016**03040032****PITSIBETONI**

to 17.45–21.30

8.9.2016, 5 t, 12 €

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön luokka 202

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Etsi vanhat, vaikkapa jo resuisetkin, pitsiliinat varaston kätöistä ja tule tekemään niistä betonin avulla lumoavan kauniita lyhtyjä ulkotulille ja kynttilöille tai herkän kauniita kukka-astioita. Pohjana voi käyttää myös pyyhkeitä tms. kosteutta imevää materiaalia. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 1.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03040030**MONIPUOLINEN MAKRAMEE**

ti, pe 18.00–21.00

la 10.00–13.00

13.9.2016–24.9.2016, 12 t, 18 €

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön luokka 202

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Makramee-solmeilu on vanha työtapa, missä solmuja käyttämällä saadaan koristeellisia pitsimäisiä punoksia ja pintoja. Erilaisilla materiaaleilla, solmimistavoilla ja erilaisia tekniikoita yhdistelemällä voit luoda näyttäviä, tyylikkäitä koriste- ja käyttöesineitä kuten upeita seinätekstiilejä, verhoja, koruja, asusteita, laukkuja, lampunvarjostimia ja liinoja. Kokoonnumme 13.9., 16.9. ja 24.9. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ti 6.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03040031**KUVIEN SIIRTO KANKAALLE**

la 09.00–15.00

12.11.2016–26.11.2016, 15 t, 20 €

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön luokka 202

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Siirrämme lehtikuvia ja valokuvia kankaalle helpoilla, yksinkertaisin välinein ja ainein toteutettavilla kuvansiirtotekniikoilla. Kokoonnumme 12.11. ja 26.11. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden

hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 3.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017**03040033****MUNANKUORIMOSAIIKKI**

la 10.00–14.00

28.1.2017, 5 t, 12 €

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Munankuoret on jo kauan tunnettu, mutta harvemmin käytetty materiaali mosaiikkiteossa. Työtapa on helppo, edullinen ja sillä voit koristella erilaisia huokoisia pohjia. Opettelemme munankuorimosaiikin perustekniikoita ja pintakäsittelyjä koristelemalla mm. ruukkuja, rasioita ja lautasia. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 19.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03040029**KIRJANSIDONTA**

ti 18.00–21.00

7.2.2017–21.2.2017, 12 t, 20 €

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216

Pauliina Yliniitty

Käsin sidottu kirja on uniikki taide-esine! Tule mukaan tutustumaan tähän kiehtovaan ja vanhaan käsityötaiteeseen! Valmista itsellesi tai lahjaksi helpoilla perustekniikoilla upea, moniin tarkoitukseen sopiva pehmeäkantinen kirja. Osallistuminen ei edellytä kokemusta kirjansidonnasta. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ti 31.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Pitkäkestoiset kurssit**03040028****KUDONTA**

ke 14.30–16.45

28.9.2016–30.11.2016, 27 t, 32 €

11.1.2017–12.4.2017, 39 t, 42 €

Vanhustenkotiyhdistys, kerhotila

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki
Kudonnan lisäksi toiveiden mukaan myös neu-
leita ja kirjontaa. Tule rohkeasti mukaan, vaikka
olisit vasta aloittamassa kudontaharrastusta-
si tai olisit kutonut vain vähän. Opintopassi,
työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke
21.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

Musiikki

01010230

JOKIHELMEN PELIMANNIT

su 12.00–14.30

25.9.2016–27.11.2016, 17 t, 26 €

15.1.2017–9.4.2017, 23 t, 35 €

Haapavesi, Mäkirinteen koulu, 142 luokka,
M1-ovi

Heli Suihkonen

Soitamme kansanmusiikkia pelimannimeinin-
gillä. Perehdymme erityisesti suomalaiseen
kansanmusiikkiin. Opintopassi, työttömyyspassi.
Sitova ilmoittautuminen ti 20.9.2016 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

**Piano - Ilmoittautuminen ja soittoaiko-
jen sopiminen Koivupuhdon koululla ma
12.9.2016 klo 17.15. Otamme uusia opiske-
lijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin
pianonsoittoa opiskelleet etusijalla.**

03010011

PIANO KOIVUPUHTO

ma 13.30–15.45

19.9.2016–21.11.2016, 44 €

9.1.2017–10.4.2017, 63 €

Koivupuhdon koulu, luokka 302

Arto Leponiemi

Opetus 20 min/22 vkoa.

Musiikki, taiteen perusopetus

Opetuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä
hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin
itsenäiselle ja elämänikäiselle harrastamiselle.
Opetuksen tavoitteet muodostuvat oppijoi-
den henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta ja
opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen
ilo ja oppijan vapaus toteuttaa itseään oman
kokemisen ja tekemisen kautta. Opinnot koos-



tuvat pääaineopinnoista, sivuaineopinnoista ja
valinnaisista opinnoista. Opiskelijaksi ottaminen
tapahtuu pääsykokeen tai testin perusteella.
Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien
puutteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa.

03010010

PIANO TPO MERIJÄRVI

ma 15.45–17.15

22.8.2016–5.12.2016, 100 €

9.1.2017–8.5.2017, 114 €

Koivupuhdon koulu, luokka 302

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/30 viikkoa. Opettaja sopii
soittoaajan puhelimitse.

Tietotekniikka

03060005

SURFFAUSTA SENIOREILLE – INTERNETIÄ IKÄIHMISSILLE

to 14.30–16.00

22.9.2016–20.10.2016, 10 t, 25 €

Koivupuhdon koulu, atk-luokka 209

Kari Hyytiäinen

Opettelemme hoitamaan pankkiasioita ne-
tissä, uusimaan lääkeresptejä tietokoneella
ja lukemaan lehdet ja ruokareseptit koneelta.
Tutustumme virusturvaan, otamme käyttöön
sähköpostin ja opetlemme pitämään yhteyttä
kaukana oleviin sukulaisiin ja ihmettelemme
yhdessä Facebookia ja Whatsappia. Sitova il-
moittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

OULAINEN

Voit valita kurssveja myös Haapaveden, Kärsämäen, Merijärven, Pyhännän ja Siikalatvan ohjelmasta.

Tiedot yhteisistä retkistä ja tapahtumista löydät oppaan alusta.

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja liikuntaseteleitä sekä Smartum verkkomaksu ja Tyky- ja Tyky+ -seteleitä. Seteleiden käyttäminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistossa. **Toimita setelit opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa ennen kurssilaskutuksen alkamista.**

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opinto-oppaan takasivuilla.

LUENNOT

Syksy 2016

04000038

RAUDAN WOIMA

to 18.00–19.00

6.10.2016, 1 t

Oulaisten yritystalo, auditorio

Kesän 2016 veteraanikonepäivien teemana oli ”Raudan woima”. Jatkamme teemaa aiheeseen liittyvällä luennolla, jonka luennoitsijan ilmoitamme myöhemmin. Yhteistyössä Weteraanimoottorikerho WanhaWoima ry:n kanssa. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Kevät 2017

04000041

TULEVAISUUDEN KUNTA - KEHITTÄMISEN, IHMISTEN JA YHTEISÖJEN ALUSTA

ke 18.00–19.30

25.1.2017, 2 t

Oulaisten lukio, matematiikan luokka

Jenni Airaksinen, Yliopiston lehtori, kunnallispolitiikka

Miten kuntien tehtävät muuttuvat? Mistä paikallisen kehittämisen voima syntyy? Hyödyntääkö kunta kehittämistyössään koko kapasiteettinsa täysipainoisesti? Miten kunnan roolia voidaan vahvistaa yhteisöjen rakentajana, paikallisen elinvoiman edistäjänä ja yhteiskunnallisen kehityksen ja kekseliäisyyden moottorina? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

04030095

TAIDEHISTORIA - ANTIIKKIA, ANTIIKKIA!

to 18.00–19.30

9.2.2017–16.2.2017, 4 t

Penttilän talo, Sali

Maiju Oja, KM, TaM

Teemme kiehtovan ja yleissivistävän kuvamatkan länsimaisen taiteen historiaan antiikista keskiaikaan. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

04000039

SYDÄMESI HYVÄKSI - SYDÄNVIIKON LUENTO

ti 17.00–18.00

1 t

Oulaskankaan aluesairaala, Vihriälä-sali

Ilmoitamme luennon ajankohdan ja luennoitsijan myöhemmin. Järjestämme Sydänviikon luennon videoluentona. Yhteistyössä Oulaisten Sydänyhdistys ry:n kanssa. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

OULAINEN 150 v -LUENNOT

04000040

TALOJEN TARINAT HISTORIASTA NYKYPÄIVÄÄN

to 18.00–19.30

Oulaisten paikallistietoutta historian ja nykypäivän kertojien silmin ja kuvin. Yhteistyössä Oulaisten kotiseutuyhdistyksen kanssa. Ohjelma ja kokoontumispaikat alla.

Syksy:

to 29.9. Kuntapäättäjien toimitalot, valtuustosali

to 20.10. Kyläkoulujen historiaa, Käpylän koulu

to 24.11. Kasarmista parantolaksi ja Oulaskankaan sairaalaksi, Vihriälä-Sali

Kevät:

to 26.1. Yksityiskauppiaita ja osuuskauppoja, Penttilän talo

to 23.2. Seurantalot, Soihtula

to 23.3. Yksityisestä yhteiskoulusta Oulaisten lukioksi, Puulukio

to 20.4. Jokilaaksojen vanhin pyhäkkö, Oulaisten kirkko

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

HISTORIA**04030088****TAIDE SUOMEN RAKENTAJANA**

ti 18.00–19.30

29.11.2016, 2 t

Puuparantola, luokka 5

Maiju Oja, KM, TaM

Kuinka taide on rakentanut kansallista identiteettiämme? Millaisia taiteilijoita olivat Helene Schjerfbeck, Albert Edelfelt ja Akseli Gallen-Kallela sekä muut Suomen taiteen kultakauden mestarit. Miten he ovat muokanneet käsitystämme suomalaisuudesta? Vapaa pääsy. Tervetuloa!

04130005**NAISTEN ÄÄNIÄ JOKILAAKSOISSA**

ke 18.00–19.30

11.1.2017–5.4.2017, 15 t

Oulaisten lukio, äidinkielen luokka

Tuula Aitto-oja

Keräämme yhdessä Jokilaaksojen naisten ääniä tarinoiden, kuvien, esineiden, tekstiilien yms. avulla. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

ERIKOISKURSSIT

Verkkokurssit suoritetaan kokonaan netissä vuorovaikutteisella alustalla itseopiskeluna tuutorin avustuksella. Ei lähitapaamisia. Tuutori on käytettävissä kurssin aikana reaaliaikaisella keskustelukanavalla yksi/kaksi kertaa viikossa. Tuutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin 24 h:n kuluessa. Toteutamme kurssit yhteistyössä Vioppe Oy:n kanssa tai myös Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Kurssien hinta sisältää Vioppe World online-kurssialustan lisenssin ja monipuolisen verkkomateriaalin.

SYKSY 2016**04060020****PYTHON OHJELMOINNIN PERUSTEET, OSA 1**

ma ja ke 17.30–19.00

12.9.2016–19.10.2016, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Opiskelemme Python-ohjelmointia. Sopi ohjelmoinnista kiinnostuneille sekä ammattilaisille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan. Sisältö: johdatus ohjelmointiin, tulostaminen, muuttujat, valmiiden metodien käyttäminen, valintarakenteet, toistorakenteet sekä tiedostojen käsittely. Toteutamme kurssin yhteistyössä Vioppe Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ma 5.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

04060022**TUTUSTU OHJELMOINTIIN SCRATCHIN AVULLA**

ti 18.00–19.30

13.9.2016–4.10.2016, 8 t, 70 €

Verkkokurssi

Opimme ohjelmointia, ohjelmoinnin logiikkaa ja peruskäsitteistöä sekä tutustumme alakoululaisen tapaan harjoitella ohjelmointia Scratchin avulla. Ohjelmistovaatimukset: Internet-selain ja Adobe Flash-selainlaajennus. Toteutamme kurssin yhteistyössä Vioppe Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ti 6.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

04060013**2D-PELIGRAFIKKA JA ANIMAATIOT**

ma ja ke 19.00–20.30

12.9.2016–19.10.2016, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Opimme pelikehityksessä tärkeää grafiikan tuottamista ilmaisohjelmilla kuten GIMP ja Inkscape, joilla voidaan luoda näyttävän näköistä, ammattitasaista grafiikkaa. Opimme graafisen suunnittelun perusasioita ja luomme grafiikkaa, jota hyödynnämme kurssilla 2D-pelikehitys. Kurssin jälkeen osaamme 2D-peligrafiikan toteuttamisen perusteet,

joka antaa valmiuksia pelialalla työskenteleeseen. Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista. Kurssin voi suorittaa itsenäisenä osiona, mutta 2D- pelikehitys-kurssi on sille luonteva jatko. Ohjelmistovaatimukset: GIMP, Inkscape (Windows, Mac tai Linux). Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen ma 5.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04060017

C-OHJELMOINTIKIELI OSA 1

ti ja to 19.00–20.30

13.9.2016–20.10.2016, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Opimme C-ohjelmoinnin perusteita. Sopii henkilöille, joilla ei ole ohjelmointikokemusta. C-kieli on yksi suosituimmista ja eniten käytetyistä ohjelmointikielistä. Se on yleiskäyttöinen ohjelmointikieli ja käytettävissä lähes kaikissa olemassa olevissa tietokonejärjestelmissä. Sisältö: johdatus ohjelmointiin, muuttujat, ohjelmalauseet, lausekkeet ja operaattorit, if-lauseet, silmukkarakenteet, funktiot ja numeeriset taulukot. Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ti 6.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04060021

PYTHON OHJELMOINNIN PERUSTEET, OSA 2

ma ja ke 17.30–19.00

31.10.2016–12.12.2016, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Syvennämme Python-ohjelmointiosaamista. Sisältö: alifunktiot, moduulit, virheenkorjaus, tietotyypit ja leikkaukset sekä oliot. Edellyttää Pythonohjelmoinnin perusteet 1 -kurssin osaamista. Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen to 20.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04060018

C-OHJELMOINTIKIELI OSA 2

ti ja to 19.00–20.30

1.11.2016–13.12.2016, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Opimme C-ohjelmoinnin edistyneempiä osa-alueita. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisätä tietämystään C-kielestä C-ohjelmointikielen perusteet verkossa, osa I -kurssin jälkeen. Sisältö: tiedostojen käsittely, merkit ja merkkijonot, yksinkertaiset tietorakenteet, osoittimet ja taulukoitten käsittely osoittimilla. Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen pe 21.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

04060015

3D-PELIGRAFIKKA JA ANIMAATIOT

ti ja to 17.30–19.00

17.1.2017–23.2.2017, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Opimme pelikehityksessä tärkeää grafiikan tuottamista ilmaisohjelmilla kuten GIMP ja Inkscape, joilla voidaan luoda näyttävän näköistä, ammattitasaista grafiikkaa. Opimme graafisen suunnittelun perusasioita ja luomme grafiikkaa, jota hyödynnämme kurssilla 2D- pelikehitys. Kurssin jälkeen osaamme 2D-peligrafiikan toteuttamisen perusteet, joka antaa valmiuksia pelialalla työskenteleeseen. Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista. Kurssin voi suorittaa itsenäisenä osiona, mutta 2D- pelikehitys-kurssi on sille luonteva jatko. Ohjelmistovaatimukset: GIMP, Inkscape (Windows, Mac tai Linux). Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen ti 10.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04060019

EXCEL 2016-PERUSTEET, TAITOTASO 1

to 18.00–19.30

9.2.2017–2.3.2017, 12 t, 70 €

Verkkokurssi

Opimme Excel 2016 -taulukkolaskentasovelluksen peruskäytön. Sisältö: käyttöliittymä, tiedon syöttäminen, laskukaavat ja perus-

funktiot, muotoilut, lajittelu ja suodattaminen, kaavioiden luominen. Ohjelmistovaatimukset: Excel 2016. Kurssin suorittamisesta saa todistuksen. Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen to 2.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04060014

2D-PELIKEHITYS

ma ja ke 19.00–20.30

13.3.2017–24.4.2017, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Kehitämme toimivan pelin ilmaisella, helppokäyttöisellä Construct 2 -ohjelmalla, mikä ei vaadi varsinaisia ohjelmointitaitoja. Opimme pelin kehittämisen prosessin ja toteutamme oman pelin. Käytämme kurssin I-osassa luotua grafiikkaa. Kurssin jälkeen osaamme toimivan 2D-pelin kehittämisen perusteet, joka antaa valmiuksia työskennellä pelialalla. Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista. Kurssin voit suorittaa itsenäisenä osiona, mutta suositeltavaa on, että suoritat ensin kurssin 2D-peligrfiikka ja animaatiot, jossa peliä varten luot grafiikkaa ilmaisilla ohjelmilla. Ohjelmistovaatimukset: Construct 2, Windows. Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen pe 3.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04060016

3D-PELIKEHITYS

ti ja to 17.30–19.00

14.3.2017–25.4.2017, 24 t, 105 €

Verkkokurssi

Tutustumme 3D-pelien tekemiseen Unity3D-pelinkehitysohjelmistolla. Opimme Unity3D-ohjelman käytön perusteet sekä teemme erilaisia harjoitteita käyttäen C#-ohjelmointikieltä. Kurssin jälkeen osaat 3D-pelikehityksen perusteet, joka antaa valmiuksia pelialalla työskentelyyn. Kurssin esitietona ovat ohjelmoinnin perusteet C#-kielellä. Kurssin voit suorittaa itsenäisenä osiona, mutta suositeltavaa on suorittaa ensin kurssi 3D-peligrfiikka ja animaatiot, jossa peliä varten luomme grafiikkaa ilmaisilla

ohjelmilla. Ohjelmistovaatimukset: Unity3D, Windows 7 SP1+, 8, 10; Mac OS X 10.8+. Toteutamme kurssin yhteistyössä Viope Oy:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Sitova ilmoittautuminen to 2.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

04090001

ELÄMÄNTAPAMUUTOSRYHMÄ

ma 18.00–19.15

9.1.2017–10.4.2017, 22 t, 30 €

Puuparantola, luokka 2

Ahti Auno

Onko elämäsi muuttunut vähitellen sellaiseksi, että et ole siihen tyytyväinen? Haluaisit muuttaa jotain? Fyysinen kunto on keho tai yleinen alakulo ja haluttomuus vaivaa? Liikaa ruokaa, alkoholia tai tupakkaa, ylipaino? Ohjaajan ja ryhmän tuella jokainen tavoittelee elämäntapamuutostaan suunnitellusti. Heikko kunto ei ole este ryhmään tulolle, kunhan edes jonkinlainen kyky liikkua on jäljellä. Edellyttää vahvaa sitoutumista ryhmän toimintaan. Sitova ilmoittautuminen to 15.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04190001

KONMARI - KODIN JÄRJESTELYN TAIKAA

ti 18.00–19.30

7.2.2017–14.3.2017, 4 t

Puuparantola, luokka 1

Katja Huhtahaara

Tervetuloa tutustumaan ja toimimaan! Tarvitsetko neuvoja kodin järjestämiseen? Tuntuuko, ettet raski luopua tavaroista? Japanilainen Marie Kondo on luonut uudenlaisen tavan lähestyä kodin siivousta ja tavaroiden järjestelyä. Tutustumme Kondon menetelmään ensimmäisellä kerralla 7.2. ja toisella kerralla 14.3. keskustelemme projektin etenemisestä. Jos haluat järjestää kotisi uuteen uskoon ja päästä vanhoista tavaroista eroon, tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen ti 31.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT**04080135****OPI SYÖMÄÄN OIKEIN**

ke 18.00–19.30

21.9.2016–23.11.2016, 18 t, 30 €

11.1.2017–12.4.2017, 26 t, 40 €

Oulaisten lukio, historian luokka

Peter Eriksson

Lähde rakentamaan itsellesi hidasta elämäntapamuutosta! Unohda pikadieetit ja keskity pysyvään muutokseen! Päätavoite on usein kaukana ja sen saavuttaminen vaatii pitkän uurastuksen. Asetamme itsellemme omat tavoitteet, teemme ryhmässä treeni- ja ruokaohjelmia itsellemme ja liikumme yhdessä. Keskustelemme painonhallinnasta, ravinnon ja levon tasapainosta, tiedämme mitä syömme, mitä tulisi syödä ja kuinka paljon. Tapaamme viikoittain ja tsemppaamme toisiamme! Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

KURSSIT**Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen**

Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla, paitsi ryhmät 04150023, 04150024 ja 04150022.

04150026**MUSIIKKIA ERITYISRYHMILLE**

ke 15.00–15.45

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 25 €

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 25 €

Rantakartano, Koivula

Timo Jääskelä

Pidämme toimintakykyä yllä leikkien, musisoinnin ja laulujen avulla.

04150025**MUSIIKKIA JA VIRIKKEITÄ VANHUKSILLE**

ke 14.00–14.45

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 25 €

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 25 €

Rantakartano, sali

Timo Jääskelä

Toimintaa ja aivojen aktivointia muistellen, laullen, leikkien ja musisoiden.

04150023**HELPOSTI MAUKASTA KOTIRUOKAA**

to 16.30–18.00

15.9.2016–13.10.2016, 10 t, 20 €

Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu 16 €. Sitova ilmoittautuminen to 8.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04150024**LEIVONTAKURSSI**

to 16.30–18.00

23.2.2017–23.3.2017, 8 t, 17 €

Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu 13 €. Sitova ilmoittautuminen to 16.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04150022**VÄRIEN RÄISKETTÄ**

pe 16.30–18.20

11.11.2016–9.12.2016, 12 t, 18 € + materiaalmaksu 10 €

Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kuvataidetta ja kädentaitoja kehitysvammaisille. Sitova ilmoittautuminen to 3.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Ensiapu**SYKSY 2016****04070007****ENSIAPU - EA1**

la 09.00–16.30

19.11.2016–26.11.2016, 16 t, 45 €

Puuparantola, luokka 4

Ritva Niemi

Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. EA1 -kurssi on voimassa kolme vuotta. Kurssimak-

sun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 10.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04070009 HÄTÄENSIAPU

to 17.45–21.00
24.11.2016, 4 t, 20 €
Puuparantola, luokka 4
Ritva Niemi

Kurssin suorittaneella on valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Hätäensiapukurssi käy myös EA1 - ja EA2 -korttien päivitykseen jatkaen korttien voimassaoloa. Voit osallistua kurssille, jos EA1 - tai EA2 -kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 17.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

04070008 ENSIAPU - EA2

la 09.00–16.30
4.2.2017–11.2.2017, 16 t, 52 €
Puuparantola, luokka 4
Ritva Niemi

Kurssin suorittanut osaa aloittaa ensiavun antamisen niin tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa oleville henkilöille kuin haasteellisimmissa ensiapua vaativissa tilanteissa sekä ehkäistä tapaturmia. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Voit osallistua kurssille, jos EA1 -kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 26.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04070010 HÄTÄENSIAPU

to 17.45–21.00
9.2.2017, 4 t, 20 €
Puuparantola, luokka 4
Ritva Niemi

Kurssin suorittaneella on valmiudet henkeä pe-

lastavaan ensiapuun. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Hätäensiapukurssi käy myös EA1 - ja EA2 -korttien päivitykseen jatkaen korttien voimassaoloa. Voit osallistua kurssille, jos EA1 - tai EA2 -kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 10 €, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 2.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kielet

SYKSY 2016

04120017 ESPANJA ALKEET

la, su 10.00–14.45
24.9.2016–27.11.2016, 30 t, 42 €
Puuparantola, luokka 4
Juha-Matti Heiskanen

Intensiivikurssi. Helppoa matkailuespanjaa. Opettelemme kommunikointia erilaisissa käytännön viestintätilanteissa kuten kertominen itsestä, majoittuminen, ruokailu, ostokset, tien kysyminen ja lääkärissä asiointi. Kokoonnumme 24.-25.9., 22.-23.10. ja 26.-27.11. Oppikirja Buenas Migas 1. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04120018 ITALIA ALKEET

la 10.00–15.00
1.10.2016–19.11.2016, 20 t, 32 €
Puuparantola, luokka 4
Virpi Vänskä

Intensiivikurssi. Tutustumme italian kielen alkeisiin, aikaisempia kielen opintoja ei tarvita. Opimme selväämään erilaisista arkielämän tilanteista ja ymmärtämään Italian kulttuuria. Tutustumme ääntämisen ja kieliopin sääntöjen perusteisiin. Kokoonnumme 1.10., 15.10., 12.11. ja 19.11. Oppikirja In piazza 1. Sitova ilmoittautuminen to 22.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04120019 RANSKA ALKEET

su 10.00–15.00

2.10.2016–20.11.2016, 20 t, 32 €

Puuparantola, luokka 2

Virpi Vänskä

Intensiivikurssi. Tutustumme kielen alkeisiin, aikaisempia kielen opintoja ei tarvita. Opimme selviämään erilaisista arkielämän tilanteista ja ymmärtämään ranskalaista kulttuuria. Tutustumme ääntämisen ja kieliopin sääntöjen perusteisiin. Kokoonnumme 2.10., 16.10., 13.11. ja 20.11. Oppikirja Chez Marianne 1. Sitova ilmoittautuminen to 22.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Pitkäkestoiset kurssit

04120015

ENGLANTIA EDISTYNEILLE

ke 17.30–19.00

21.9.2016–23.11.2016, 18 t, 30 €

11.1.2017–12.4.2017, 26 t, 35 €

Puuparantola, luokka 1

Elena Hyytiäinen

Syvennämme englannin kieliopin osaamistamme ja laajennamme sanavarastoamme. Opimme puhumaan erilaisissa viestintätilanteissa niin matkoilla kuin erilaisissa asiointi- ja asiakaspalvelutilanteissa. Jatkamme Alright? Alright! oppikirjan kappaleesta 6. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04120016

VENÄJÄ ALKEET JATKO

ke 19.05–20.35

21.9.2016–23.11.2016, 18 t, 30 €

11.1.2017–12.4.2017, 26 t, 35 €

Puuparantola, luokka 1

Elena Hyytiäinen

Kertaamme venäjän aakkosia, tutustumiseen ja esittäytymiseen liittyviä ilmaisuja. Tutustumme venäläiseen kulttuuriin, opiskelemme kielioppia ja opimme puhumaan erilaisissa viestintätilanteissa niin matkoilla kuin erilaisissa palvelutilanteissa. Kurssi sopii kaikille jo venäjän aakkoset ja perusteet osaaville. Oppikirja Pora 1! Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kotitalous

Syksy 2016

04160014

SIENIKURSSI

la 09.00–16.00

3.9.2016, 8 t, 25 €

Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Kaarina Majava, Tiina Yppärilä

Tutustumme erilaisiin syötäviin sieniin keruuretkellä lähimaastossa. Valmistamme herkullisia sieniruokia, salaatteja ja leivonnaisia. Kokoonnumme Yläkoulun pihassa. Ruuanvalmistuksessa kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 25.8.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04160015

RUOKAISAT SALAATIT

la 11.00–14.00

15.10.2016, 4 t, 16 €

Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Ruokaiset salaattit ovat mainio vaihtoehto niin lounaaksi kuin iltapalaksikin. Ne valmistuvat nopeasti ja tuovat mukavaa vaihtelua aterioihin. Värikkäät salaattit vievät nälän mennessään, mutta eivät tee olostu tukalaa. Valmistamme erilaisista salaattilajikkeista, vihanneksista ja hedelmistä yhdistettynä lihaan, kalaan, juustoihin tai siemeniin erilaisia maukkaita makuelämyksiä. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 6.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

04160016

UUTTA RUOKAPÖYTÄÄN

KVINOASTA

la 11.00–14.00

18.2.2017, 4 t, 16 €

Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Kvinoa on eteläamerikkalainen ruokakasvi. Se on ravitsemuksellisesti erittäin monipuolinen ja luontaisesti gluteeniton raaka-aine. Tutustumme kvinoan käyttömahdollisuuksiin

niin ruuanlaitossa kuin leivonnassa. Käytämme myös muita erikoisempia raaka-aineita kuten kuskusia, tattaria ja hummusta. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, minkä opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 9.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04160017

TÄYTEKAKKUKURSSI

pe 18.00–19.30

la 11.00–14.00

5.5.2017–6.5.2017, 6 t, 22 €

Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Kaunis kakku kruunaa juhlapöydän, mutta luo ripauksen glamouria myös arkiseen nautiskeluhetkeen. Valmistamme täytekakun ja koristellemme sen. Perjantaina paistamme pohjan sekä valmistelemme koristeita mm. marsipaanista ja suklaasta. Lauantaina teemme valmiiksi koko kahvipöydän komistuksen kotiin vietäväksi. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, minkä opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 27.4.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide

Kuvataide, vapaan sivistystyön opetus

SYKSY 2016

03030022

METALLIGRAFIikka: Etsaus ja akvatinta tehoiikonloppu

la 10.00–16.00

su 10.00–15.15

15.10.2016–16.10.2016, 15 t, 20 € + materiaa-
limaksu 10 €

Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Taiteen perusopetus. Kokeilemme metalligrafiikan erilaisia tekniikoita, etsausta, akvatintaa ja sokeriakvatintaa. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin grafiikkaa harrastaneille. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova ilmoittautuminen to 6.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

03030023

KUVANVEISTO TEHOIikonloppu

la 10.00–16.00

su 10.00–15.15

25.2.2017–26.2.2017, 15 t, 20 € + materiaa-
limaksu 10 €

Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Taiteen perusopetus. Kokeilemme pienoisveistosten ja prototyypin tekoa eri materiaaleista esim. savi, styrofoam, kapalevy ja paperimassa. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova ilmoittautuminen to 16.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030092

KESÄKUVISTA KOULULAISILLE

ma–pe 10.00–13.45

5.6.2017–9.6.2017, 25 t, 40 €

Puuparantola, luokka 5

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Piirtämistä, askartelua, rakentelua ja maalaa-
mistaa kesäisistä aiheista. Kurssimaksu sisäl-
tää materiaalit. Sitova ilmoittautuminen ma
29.5.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

04030093

**KUVATAITEEN KESÄKURSSI
NUORILLE JA AIKUISILLE**

ma–pe 18.00–21.00

12.6.2017–16.6.2017, 20 t, 40 € + materiaa-
limaksu 10 €

Puuparantola, luokka 5

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Piirrämme ja maalaamme eri tekniikoilla ke-
säisistä aiheista. Voit myös työskennellä omil-
la materiaaleilla. Sitova ilmoittautuminen ma
29.5.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

Pitkäkestoiset kurssit

ESITTEITÄ JA MAINOKSIA SULAVASTI

Opiskelemme taiton ja graafisen suunnitte-
lun perusteita. Voit työstää oman julkaisun

taittoa, suunnitella käyntikortteja, esitteitä ja julisteita. Opiskelemme yhdessä toisiltamme oppien. Kurssi sopii pienyrityksille, yhdistys- ja järjestötoiminnan aktiiveille sekä ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi taittoa työssään tarvitseville. Voit työskennellä omalla kannettavalla tai opiston koneella. Kokoonnumme syyskaudella 3.10., 17.10., 7.11. ja 21.11. Kevätkaudella kokoonnumme 23.1., 6.2., 20.2., 13.3. ja 27.3.

IKONIMAALAUS

Opiskelemme ikonimaalausta bysanttilaisen perinteen mukaisesti. Sopii sekä vasta-alkajille että ikonimaalausta jo harrastaneille. Syyskaudella kokoonnumme 24.9., 8.10. ja 22.10. Kevätkaudella kokoonnumme 25.2., 18.3. ja 1.4.

ILTAPÄIVÄATELJEE AIKUISILLE

Tutustumme monipuolisesti kuvataiteen eri tekniikoihin ja sovellamme niitä omaan työskentelyymme. Pääpaino on omaa luovuutta kehittävässä vapaamuotoisessa ja kokeilevassa työskentelyssä. Sopii aloittaville kuvantekijöille sekä pidemmälle ehtineille kuvataiteen harrastajille. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 20 €/lukukausi. Voit työskennellä myös omilla materiaaleilla. Opintopassi, työttömyyspassi.

KALLIGRAFIA

Opiskelemme kalligrafian perustekniikoita. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin kalligrafiaa harrastaneille. Opettaja avustaa materiaalien hankinnassa. Kokoonnumme syyskaudella 24.9., 1.10., 12.11., 26.11. ja 3.12. Kevätkaudella kokoonnumme viikoittain. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Opintopassi, työttömyyspassi.

KUVANKÄSITTELY VALOKUVAAJILLE

Kurssi sopii kuvankäsittelyn perusteet jo hallitseville, mutta myös aloitteleva valokuvaaja voitulla mukaan. Käymme aluksi läpi kuvankäsittelyohjelman perustoiminnot. Kokoonnumme joka toinen viikko. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Mukaan omia kuvia, oma tietokone (jos on). Opistolla on tietokoneita käytössä.

POSLIINIMAALAUS PÄIVÄ

Opiskelemme monipuolisesti eri tekniikoita. Sopii sekä vasta-alkajille että jo posliinimaalausta harrastaneille. Kurssimaksun lisäksi polttomaksu 10 €/syksy, 15 €/kevät. Opintopassi, työttömyyspassi.

POSLIINIMAALAUS ILTA

Opiskelemme monipuolisesti eri tekniikoita ja etsimme omaa näkemystä miellyttäviä toteutuksia. Sopii sekä vasta-alkajille että jo posliinimaalausta harrastaneille. Kurssimaksun lisäksi polttomaksu 10 €/syksy, 15 €/kevät. Opintopassi, työttömyyspassi.

RENTOUTTAVAA KUVATAIDETTA NUORILLE JA AIKUISILLE

Tutustumme monipuolisesti kuvataiteen eri tekniikoihin ja sovellamme niitä omaan työskentelyymme. Pääpaino on omaa luovuutta kehittävässä vapaamuotoisessa ja kokeilevassa työskentelyssä. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Sopii myös lisäkoulutukseksi kasvatus- ja sosiaalialan henkilöstölle sekä valmennukseksi kuvataidealan oppilaitoksiin pyrkiville. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 20 €/lukukausi. Voit työskennellä myös omilla materiaaleilla. Opintopassi, työttömyyspassi.

KUVIA JA KUVITUKSIA

Avoin työpaja yli 12 -vuotiaille. Työskentelemme omien, pitkäjänteisten projektien parissa sekä tutustumme sarjakuvapiirtämisen perusvälineisiin ja tekniikoihin. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sopii myös valmennukseksi kuvataidealan oppilaitoksiin pyrkiville. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 20 €/lukukausi. Opintopassi, työttömyyspassi.

VALOKUVAUS AIKUISET

Opiskelemme valokuvausta harjoitustehtäviä tekemällä. Tavoitteenamme on löytää itselle sopiva tapa ottaa kuvia ja havainnoida ympäröivää maailmaa. Kokoonnumme syyskaudella pe 23.9., 7.10., 21.10., 11.11. ja 25.11. Kevätkaudella kokoonnumme pe 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 17.3., 31.3. ja 21.4. Kurssi soveltuu täy-

dennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Oma kamera mukaan! Opintopassi, työttömyyspassi.

Kurssimaksun lisäksi kuvataiteen perusopin-
tojen materiaalmaksu 18 €/lukukausi, työpa-
jaopintojen materiaalmaksu 25 €/lukukausi.

VALOKUVAUS NUORET

Opimme kuvaamaan eri kohteita, tyylejä ja tunnelmia. Kurssi koostuu kuvaustehtävistä ja niiden tarkastelemisesta yhdessä. Kokoonnumme joka toinen viikko. Kurssi soveltuu täden-
nystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen pe-
rusopetuksen opinnoille. Oma kamera mukaan!

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataiteen perusopinnot koostuvat valmentavista opinnoista, perusopinnoista ja syventävistä taidepajaopinnoista sekä lyhytkursseista. Kuvataiteen suuntautumisvaihtoehdossa oppija oppii ilmaisemaan itseään monipuolisesti kuvataiteen osa-alueilla eri työvälineiden, materiaalien ja tekniikoiden avulla.

Jatkavat opiskelijat saavat kirjeen kotiin viikolla 34.

Uudet opiskelijat ilmoittautuvat ti 23.8.2016 klo 16 paikan päällä.

Sisaralennus käy.

LIIKUNTA, VESILIIKUNTA, JOOGA

SYKSY 2016

04080108

SIRKUSKURSSI 7-12 v

to 16.00–17.00

22.9.2016–24.11.2016, 12 t, 22 €

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Marja Hannula

Sirkustaide on lapsen kasvua tukevaa liikunnallista ja taiteellista toimintaa. Tutustumme sirkustaitojen perusteisiin. Sirkustelemme eri välineillä ja opettelemme niillä tarvittavia taitoja. Käymme läpi mm. jongleerausta eri välineillä, yksipyöräisen ajoharjoittelua, tasapainoakrobatiaa ja pellehahmoilla hassuttelua. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Opinto-, työttömyys- ja vuoropassi käyvät lukuvuoden kestäviin liikun-

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
04030091	Esitteitä ja mainoksia sulavasti	ma	18.00–21.00	3.10–21.11 23.1.–27.3..	Puuparantola, luokka 5	Juuso Haarala	16 20	20 25	26.9.
04030094	Ikonimaalaus	la	10.00–16.00	24.9.–22.10. 25.2.–8.4.	Puuparantola, luokka 5	Marja Sarkkinen	22 22	30 30	19.9.
04030074	Iltapäiväteljee aikuisille	pe	12.00–14.15	23.9.–25.11. 13.1.–21.4.	Puuparantola, luokka 5	Anna Karjula	27 39	29 44	16.9.
04030087	Kalligrafia	la	10.00–13.45	24.9.–3.12. 14.1.–25.2.	Puuparantola, luokka 5	Pauliina Yliniitty	25 35	30 40	15.9.
04030090	Kuvankäsittely valokuvaajille	ma jtv	18.00–21.00	26.9.–14.11. 16.1.–20.3.	Puuparantola, luokka 5	Juuso Haarala	16 20	22 28	19.9.
04030076	Kuvia ja kuvituksia	pe	15.30–17.45	23.9.–25.11. 13.1.–21.4.	Puuparantola, luokka 5	Anna Karjula	27 39	29 44	16.9.
04030078	Posliininmaalaus ilta	to	18.30–20.45	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Puuparantola, luokka 1	Tiina Yppärilä	27 39	28 40	15.9.
04030077	Posliininmaalaus päivä	to	13.30–15.45	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Puuparantola, luokka 1	Tiina Yppärilä	27 39	28 40	15.9.
04030075	Rentouttavaa kuvataidetta nuorille ja aikuisille	ti	18.00–20.15	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Puuparantola, luokka 5	Maria Keckman	27 39	29 44	13.9.
04030086	Valokuvaus aikuiset	pe	18.00–20.15	23.9.–25.11. 13.1.–21.4.	Puuparantola, luokka 5	Jarmo Tyyskä	15 21	25 30	15.9.
04030089	Valokuvaus nuoret	ma jtv	15.30–17.45	26.9.–14.11. 16.1.–20.3.	Puuparantola, luokka 5	Juuso Haarala	12 15	20 25	19.9.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
04030079	Kuvataide perusteet 1	ti	16.00–17.30	23.8.–29.11. 10.1.–2.5.	Puuparantola, luokka 5	Maria Keckman	28 32	39 45	paikan päällä
04030080	Kuvataide perusteet 2–3	to	15.30–17.00	25.8.–8.12. 12.1.–4.5.	Puuparantola, luokka 5	Anna Karjula	30 30	39 45	paikan päällä
04030081	Kuvataide perusteet 4	ke	15.30–17.00	24.8.–7.12. 11.1.–3.5.	Puuparantola, luokka 5	Anna Karjula	28 32	39 45	paikan päällä
04030083	Kuvataide työpaja 1	to	17.15–19.30	25.8.–8.12. 13.1.–4.5.	Puuparantola, luokka 5	Anna Karjula	45 45	46 55	paikan päällä
04030082	Kuvataide työpaja 2–3	ke	17.15–19.30	24.8.–7.12. 11.1.–3.5.	Puuparantola, luokka 5	Anna Karjula	42 48	46 55	paikan päällä

takursseihin lukuun ottamatta Pilates-kurssia sekä Jumphmix- ja Rullaus-kursssia.

ASAHI

Asahi on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveysliikuntaa. Teemme hitaita ja pehmeitä liikkeitä vahvistamaan ja notkeuttamaan selän lihaksia, jalkoja ja tasapainoa. Asahi soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Teholtaan keskiraskas.

HATHAJOOGA

Hathajooga on lempeästi ja kokonaisvaltaisesti hoitava joogamuoto, jossa teemme helppoja venytteleviä liikkeitä eli joogaamme hathajoogan periaatteiden mukaisesti, rauhallisesti, keskittyneesti ja omaa kehoa kuunnellen. Sopii kaikille omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Sopii sekä joogaharrastuksen aloittaville että aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jumppa-alusta ja joustava vaatetus. Teholtaan kevyt.

JUMPPAMIX

Yhdistelmä aerobista ja koko kehon lihaskuntaa vaihtelevin välinein. Kunnon lämmittelyt ja lyhyet loppuverryttelyt. Teholtaan keskiraskas.

KAHVAKUULAJUMPPA

Tehokas koko kehon voima- ja kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia. Tunti sisältää alkulämmittelyn, jonka jälkeen kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely ja venyttely. Tunti sopii sekä naisille että miehille. Omat kahvakuulat mukaan. Teholtaan keskiraskas.

LAVIS OULAINEN

Lavis on uusi hauska, helppo ja hikinen liikun-

namuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten hump-pa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas.

LAVIS SENIORIT

Lavis on tanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmä, jota tanssitaan yksin. Tunneilla opimme eri tanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiasteleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin. Tunneilla on senioreille sopiva rauhallinen tahti ja liikkeet tehdään ilman hyppyjä. Mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullo. Teholtaan keskiraskas.

NAISTEN KUNTOJUMPPA PIIPSJÄRVI

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvienyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvienyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas.

PILATES, JATKO

Pilates lisää kehosi hallintaa, keskittymiskykyä ja koordinaatiota vahvistaen samalla kehon syviä lihaskerroksia. Keskitymme keski- ja jatkotason harjoitteisiin. Teholtaan keskiraskas.

REUMAATIKKOJEN JA IKÄÄNTYVIEN VESIJUMPPA

Kohotamme kuntoa nauttien veden keventävästä ja samalla vastustavasta ominaisuudesta. Kurssimaksun lisäksi uimaliput. Teholtaan keskiraskas.

RULLAUS

Huollamme kehoamme foam roller -rullaa apuna

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
04080123	Asahi	ke	16.15–17.00	21.9.–23.11.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	9	17	14.9.
04080113	Hathajooga	ti	19.30–21.00	20.9.–22.11.	Jauhinkankaan koulu, liikuntasali	Marjo Rautaoja	18	32	13.9.
04080136	Jumppamix	la	11.30–12.30	24.9.–22.10.	Petäjaskosken koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	7	15	15.9.
04080129	Kahvakuulajumppa	to	18.25–19.25	22.9.–24.11.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	12	20	15.9.
04080115	Lavis Oulainen	ma	19.45–20.30	19.9.–21.11.	Terveystuolto-oppilaitos, liikuntasali	Anna Järvelä	9	17	12.9.
04080121	Lavis seniorit	ke	15.00–15.45	21.9.–23.11.	Oulaisten ns Soihtula, sali	Anna Järvelä	9	17	14.9.
04080109	Naisten kuntojumppa Piipsjärvi	ti	19.45–20.30	20.9.–22.11.	Piipsjärven koulu, liikuntasali	Sanna Mäyrä	9	17	13.9.
04080127	Pilates, jatko	to	17.20–18.20	22.9.–24.11.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	12	70	15.9.
04080119	Reumaattikkojen ja ikääntyvien vesijumppa	ke	13.30–14.15	21.9.–23.11.	Oulaisten uimahalli	Anna Järvelä	9	23	14.9.
04080138	Rullaus	la	13.00–14.00	24.9.–22.10.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	7	15	15.9.
04080131	Tehojumppa	to	19.30–20.15	22.9.–24.11.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	9	17	15.9.
04080125	Varttuneiden naisten liikunta	to	16.30–17.15	22.9.–24.11.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	9	17	15.9.
04080133	Vesijumppa	to	20.30–21.15	22.9.–24.11.	Oulaisten uimahalli	Ritva Antila	9	23	15.9.
04080117	Zumba	ma	18.40–19.40	19.9.–21.11.	Terveystuolto-oppilaitos, liikuntasali	Anna Järvelä	12	30	12.9.
04080111	Äijäjooga	ti	18.00–19.30	20.9.–22.11.	Jauhinkankaan koulu, liikuntasali	Marjo Rautaoja	18	32	13.9.
Kevät 2017									
04080124	Asahi	ke	16.15–17.00	11.1.–12.4.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	13	25	15.12.
04080114	Hathajooga	ti	19.30–21.00	10.1.–11.4.	Jauhinkankaan koulu, liikuntasali	Marjo Rautaoja	26	40	15.12.
04080137	Jumppamix	la	11.30–12.30	28.1.–4.3.	Petäjaskosken koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	8	18	19.1.
04080130	Kahvakuulajumppa	to	18.25–19.25	12.1.–20.4.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	17	30	15.12.
04080116	Lavis Oulainen	ma	19.45–20.30	9.1.–10.4.	Terveystuolto-oppilaitos, liikuntasali	Anna Järvelä	13	25	15.12.
04080122	Lavis seniorit	ke	15.00–15.45	11.1.–12.4.	Oulaisten ns Soihtula, sali	Anna Järvelä	13	25	15.12.
04080110	Naisten kuntojumppa Piipsjärvi	ti	19.45–20.30	10.1.–11.4.	Piipsjärven koulu, liikuntasali	Sanna Mäyrä	13	25	15.12.
04080128	Pilates, jatko	to	17.20–18.20	12.1.–20.4.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	17	90	15.12.
04080120	Reumaattikkojen ja ikääntyvien vesijumppa	ke	13.30–14.15	11.1.–12.4.	Oulaisten uimahalli	Anna Järvelä	13	27	15.12.
04080139	Rullaus	la	13.00–14.00	28.1.–4.3.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	8	18	19.1.
04080132	Tehojumppa	to	19.30–20.15	12.1.–20.4.	Juho Oksan koulu, liikuntasali	Anna Järvelä	13	25	15.12.
04080126	Varttuneiden naisten liikunta	to	16.30–17.15	12.1.–20.4.	Juho Oksankoulu, liikuntasali	Anna Järvelä	13	25	15.12.
04080134	Vesijumppa	to	20.30–21.15	12.1.–20.4.	Oulaisten uimahalli	Ritva Antila	13	27	15.12.
04080118	Zumba	ma	18.40–19.40	9.1.–10.4.	Terveystuolto-oppilaitos, liikuntasali	Anna Järvelä	17	35	15.12.
04080112	Äijäjooga	ti	18.00–19.30	10.1.–11.4.	Jauhinkankaan koulu, liikuntasali	Marjo Rautaoja	26	40	15.12.

käyttäen. Vahvistamme lihaksia toiminnallisilla liikkeillä, lisäämme nivelten liikkuvuutta aktiivisilla venytyksillä ja rentoutamme lihaksia ja lihaskalvoja erilaisilla rullauksilla. Tarjoamme kokonaisvaltaista kehonhuoltoa vahvistamalla, venyttämällä ja rullaamalla kehoa. Sopii kehonhuolloksi kaikille. Ota oma rulla mukaan, jos on. Teholtaan keskiraskas.

TEHOJUMPPA

Kuntoa kohottavaa perusjumppaa. Teemme helppoja askelsarjoja hieken asti liikkuen, lihaskunto-osuuden aikana käytämme erilaisia apuvälineitä, loppuvenytykset. Yksinkertaista, mutta tehokasta! Teholtaan raskas.

VARTTUNEIDEN NAISTEN LIIKUNTA

Lisäämme peruskuntaa, kehitämme liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Huomioimme myös koordinaatio- ja tasapainoharjoitteet. Voimme myös keskittyä harjoittamaan enemmän niska- ja hartiasuudun alueen tai selän alueen lihasten voimaa ja liikkuvuutta. Voit vaikuttaa toiveillasi tuntien suunnitteluun. Teholtaan keskiraskas.

VESIJUMPPA

Kohotamme kuntoa nauttien veden keventävästä ja samalla vastustavasta ominaisuudesta. Kurssimaksun lisäksi uimaliput. Teholtaan keskiraskas.

ZUMBA

Zumba on kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Zumban kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Zumba sopii sekä vasta-alkajille että pidempää kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas.

ÄIJÄJOOGA

Äijä-/hathajooga on lempeästi ja kokonaisvaltaisesti hoitava joogamuoto, jossa teemme helppoja venytteleviä liikesarjoja. Näillä pyrimme kehon ja mielen hiljentämiseen. Jooga sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, myös vasta-alkajille. Mukaan jumppa-alusta ja lämmin, rento vaatetus. Teholtaan kevyt.

MUOTOILU, KÄBENTÄIDOT

MUOTOILU, KÄBENTÄIDOT, VAPAAN SIVISTYSTYÖN OPETUS

SYKSY 2016

04040126

PITSIBETONI

ti 17.30–21.15

6.9.2016, 5 t, 12 €

Puuparantola, luokka 1

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Etsi vanhat, vaikkapa jo resuisetkin, pitsiliinat varaston kätköistä ja tule tekemään niistä betonin avulla lumoavan kauniita lyhtyjä ulkotulille ja kynttilöille tai herkän kauniita kukka-astioita. Pohjana voi käyttää myös pyyhkeitä tms. kosteutta imevää materiaalia. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ke 31.8.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040121

MONIPUOLINEN MAKRAMEE

ma, to 18.00–21.00

su 12.00–15.00

12.9.2016–25.9.2016, 12 t, 18 €

Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Makramee-solmeilu on vanha työtapa, missä solmuja käyttämällä saadaan koristeellisia pitimäisiä punoksia ja pintoja. Erilaisilla materiaaleilla, solmimistavoilla ja erilaisia tekniikoita yhdistelemällä voit luoda näyttäviä, tyylikkäitä koriste- ja käyttöesineitä kuten upeita seinätekstiilejä, verhoja, koruja, asusteita, laukkuja, lampunvarjostimia ja liinoja. Kokoonnumme 12.9., 15.9. ja 25.9. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ma 5.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040123

PELTIPURKKIEN UUSI ELÄMÄ

la 09.00–14.45

17.9.2016–8.10.2016, 14 t, 20 €

Puuparantola, luokka 2



Sirpa Pirttiala-Haasiomäki
Tyhjät peltiset kurkku- ym. säilykepurkit uusio-
käyttöön! Muokkaamme tyhjentyneet astiat
upeiksi lanka-, lehti-, lelu- ym. säilytysastioiksi
tai vaikkapa persoonalliseksi roskapöntöksi.
Koristelussa käytämme mm. aurinkovärjäystä,
applikointia ja konekirjontaa. Kokoonnumme
17.9. ja 8.10. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden
hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova
ilmoittautuminen to 8.9.2016 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040117 LASINSULATUKSEN TYÖPAJA

pe 17.30–21.30
23.9.2016–21.10.2016, 25 t, 33 €
Puuparantola, luokka 1
Sirpa Pirttiala-Haasiomäki
Teemme ikkuna-, koriste-, koneantiikki- ja/tai
Bullseyelasista tasotöitä tai esim. lautasia, kulho-
ja ja pieniä koruja. Myös vasta-alkajat tervetuloa
mukaan! Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu,
jonka opettaja perii. Polttomaksu 10 €. Lähe-
tämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen
kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to
15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

04040108 VALOA SYKSYN PIMEYTEEN

ma 17.30–21.15
3.10.2016–31.10.2016, 20 t, 25 €
Puuparantola, luokka 1
Anna Karjula
Tervetuloa kokeilemaan keramiikan erilaisia tek-
niikoita! Teemme syksyn intensiivikurssilla iloa
tuottavia joululahjoja, lyhtyjä sekä käyttöesineitä.
Opiskelemme käsinrakentamisen perustek-
niikat, koristelun engobeilla sekä lasittamisen.
Mahdollisuus kokeilla myös dreijausta. Kurssi
sopii aloittelijoille sekä aiemmin keramiikkaa
harrastaneille. Kurssimaksun lisäksi materiaali-
maksu 3 e/kg, sisältää lasituksen ja polton. Kurssi
soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille
kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova
ilmoittautuminen ma 26.9.2016 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040110 KIRJANSIDONTA 1

la, su 10.00–14.30
8.10.2016–16.10.2016, 24 t, 25 €
Puuparantola, luokka 5
Pauliina Yliniitty
Käsin sidottu kirja on uniikki taide-esine! Tule
mukaan tutustumaan tähän kiehtovaan ja
vanhaan käsityötaitoon! Valmista itsellesi tai
lahjaksi helpoilla perustekniikoilla upea, mo-
niin tarkoituksiin sopiva pehmeäkantinen kirja.
Opettelemme sitomaan erilaisia häitarikirjoja
sekä koptisidoksen. Kaikki sidokset sopivat
käytettäväksi monenlaisiin tarkoituksiin, vie-
raskirjat, albumit, taide-esineet ym. Osallistu-
minen ei edellytä kokemusta kirjansidonnasta.
Kokoonnumme 8.-9.10. ja 15.-16.10. Lähetämme
ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin
alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 29.9.2016
mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai
p. 044 7591 999.

04040122 KUVIEN SIIRTO KANKAALLE

la 09.00–15.00
15.10.2016–22.10.2016, 15 t, 20 €
Puuparantola, luokka 2
Sirpa Pirttiala-Haasiomäki
Siirrämme lehtikuvia ja valokuvia kankaalle
helpoilla, yksinkertaisin välinein ja ainein toteu-

tettavilla kuvansiirtotekniikoilla. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 6.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040119

NEULOTAAN JA VIRKATAAN

la 10.00–13.00

29.10.2016–10.12.2016, 12 t, 18 €

Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Neulomisen ja virkkaamisen eri tekniikoita ja monenlaisia mahdollisuuksia. Valmistamme erilaisia lankatöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kokoonnumme 29.10., 19.11. ja 10.12. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 20.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040114

JOULUKORTTEJA JA KIRJANKANSIA

la 10.00–15.15

19.11.2016, 7 t, 12 € + materiaalimaksu 4 €

Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula, Pauliina Yliniitty

Teemme omaperäisiä joulukortteja sattuman ja sablonien avulla, käsin kirjoittaen sekä käyttäen valmiita vintagekuvia. Koristelemme kirjansidontakurssilla valmistamiemme kirjojen kansia erilaisilla kuvilla ja kuvioilla. Sitova ilmoittautuminen to 10.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040124

JOULUPALLOT KIMEKOMI-TEKNIIKALLA

ma, ti, ke 18.00–21.00

28.11.2016–7.12.2016, 12 t, 18 €

Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Koristelemme styroxpalloja, -sydämiä ym. japanilaisella kimekomi-tekniikalla. Kokoonnumme 28.-29.11. ja 7.12. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ma 21.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040130

KIRJAN UUSI ELÄMÄ

la 09.00–15.00

12.11.2016, 7 t, 16 €

Puuparantola, luokka 1

Anna-Maija Jalonen

Luetuista kirjoista jotain uutta! Pyöriikö varastossasi uusia tai vanhoja kirjoja, joille ei ole enää käyttöä etkä ole keksinyt mitä niille tekisit. Kierrätä joutavat kirjasi ja toteuta niistä kauniita ja yksilöllisiä käyttö- ja koriste-esineitä. Tule luomaan lumoavan kaunista poistomateriaalista! Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 3.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040131

KAUNISTA JOULUKSI LUONNONMATERIAALEISTA

ma 18.00–21.00

14.11.2016–21.11.2016, 8 t, 16 €

Puuparantola, luokka 1

Anna-Maija Jalonen

Tutustumme risuihin ja havuihin askartelumateriaaleina. Valmistamme niistä mm. risupukin sekä havukransseja ja -palloja. Tule hyödyntämään ilmaisia Luontoäidin antimia ja tekemään kauniita, jouluisia koristeita kotiin, pihalle tai puutarhaan! Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ma 7.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040125

VANHANAJAN TONTUT

ke,to, pe 18.00–21.00

la 09.00–16.00

30.11.2016–3.12.2016, 20 t, 30 €

Puuparantola, luokka 2

Sinikka Kilponen

Nykyiseen länsimaiseen jouluperinteeseen kuuluvat joulutontut, jotka ovat useimmiten hiipalakkipäisiä pikkuihmissä. 1800-luvun lopulla nämä vikkelät, iloiset punanuttuiset ja -lakkiset hahmot kotiutuivat myös Suomeen ja ryhtyivät Joulupukin apulaisiksi. Valmistamme vartaloltaan taipuisan n. 50 cm pituisen persoonallisen tontun. Tontun kasvot muovaamme ja maalaam-

me. Yksilöllisten vaatteiden valmistuksessa voit käyttää myös kierrätysmateriaaleja. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ke 23.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

04040118

LASINSULATUKSEN TYÖPAJA

pe 17.30–21.30

20.1.2017–17.2.2017, 25 t, 33 €

Puuparantola, luokka 1

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Teemme ikkuna-, koriste-, koneantiikki- ja/tai Bullseyelasista tasotöitä tai esim. lautasia, kulhoja ja pieniä koruja. Myös vasta-alkajat tervetuloa mukaan! Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu, jonka opettaja perii. Polttomaksu 10 €. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 12.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040129

VIRKATAAN TÖLKKIEN AVAUSKLIPSUISTA

pe 17.30–21.15

20.1.2017–3.3.2017, 25 t, 38 €

Puuparantola, luokka 2

Sinikka Kilponen

Tule virkkaamaan juomatölkkien ja säilykepurkkien avainrenkaista upeita ja innostavia töitä, joiden tyylikkyys ja kauneus saa unohtamaan, että kyse on edullisesta kierrätysmateriaalista. Teemme juomatölkkien ja säilykepurkkien avausklipsuista mm. kukkaroita, vöitä, laukkuja, koruja ja pussukoita. Kokoonnumme 20.1., 27.1., 17.2., 24.2. ja 3.3. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ke 11.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040134

MUNANKUORIMOSAIIKKI

la 10.00–14.00

21.1.2017, 5 t, 12 €

Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Munankuoret on jo kauan tunnettu, mutta harvemmin käytetty materiaali mosaiikkitoissa. Työtapa on helppo, edullinen ja sillä voit koristella erilaisia huokoisia pohjia. Opettelemme munankuorimosaiikin perustekniikoita ja pintakäsittelyjä koristelemalla mm. ruukkuja, rasioita ja lautasia. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 12.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040120

NEULOTAAN JA VIRKATAAN

la 10.00–13.00

4.2.2017–4.3.2017, 12 t, 18 €

Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Neulomisen ja virkkaamisen eri tekniikoita ja monenlaisia mahdollisuuksia. Valmistamme erilaisia lankatöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kokoonnumme 4.2., 18.2. ja 4.3. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 26.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040132

VETOKETJUKORUT

ma 18.00–21.00

20.2.2017, 4 t, 12 €

Puuparantola, luokka 2

Anna-Maija Jalonen

Vetoketjuista jotain uutta! Kierrätä käytetyt metalli- ja muoviketjut ja tee niistä näyttäviä koruja! Myös uudet ketjut sopivat vetoketjukorujen materiaaliksi. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ma 13.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040109

KOTIIN JA PIHALLE SAVESTA

ma 18.00–21.00

13.3.2017–10.4.2017, 20 t, 25 €

Puuparantola, luokka 1

Anna Karjula

Tervetuloa kokeilemaan keramiikan erilaisia tekniikoita! Teemme kevään intensiivikurssilla keväisiä koristeita ja käyttöesineitä eri savilaa-

duista sisälle ja ulos. Opiskelemme käsinrakentamisen perustekniikat, koristelun engobeilla sekä lasittamisen. Mahdollisuus kokeilla myös dreijausta. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin keramiikkaa harrastaneille. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 3 e/kg, sisältää lasituksen ja polton. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova ilmoittautuminen ma 27.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040127

KUKKAROT JA PUSSUKAT

pe 18.00–21.00
17.3.2017–31.3.2017, 12 t, 18 €
Puuparantola, luokka 2
Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Valmistamme kukkaroita ja erilaisia pussukoita pikkutavaroille. Kukkaroiden suuhun kiinnitämme ompelemalla kukkarokehyksen. Kankaana pussukoihin voit hyödyntää tilkkulaatikoksi aarteita, pitsiliinoja, verhoja, pieniä tai suuria palasia. Pussiosan voit myös virkata, neuloa, koukuta tai punoa. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 2.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040111

KIRJANSIDONTA 2

la, su 10.00–14.30
18.3.2017–26.3.2017, 24 t, 25 €
Puuparantola, luokka 5
Pauliina Yliniitty

Käsin sidottu kirja on uniikki taide-esine! Tule mukaan tutustumaan tähän kiehtovaan ja vanhaan käsityötaitoon! Valmista itsellesi tai lahjaksi helpoilla perustekniikoilla upea, moniin tarkoituksiin sopiva pehmeäkantainen kirja. Opettelemme erilaisia japanilaisia ja pitkäpistosidoksia. Kaikki sidokset sopivat käytettäväksi monenlaisiin tarkoituksiin, vieraskirjat, albumit, taide-esineet ym. Osallistuminen ei edellytä kokemusta kirjansidonnasta. Kokoonnumme 18.-19.3. ja 25.-26.3. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 2.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040133

RUUSUKIMPUT JA -KRANSSIT SUODATINPUSSEISTA

la 10.00–15.30
8.4.2017, 7 t, 16 €
Puuparantola, luokka 2
Sirpa Pirttiala-Haasiomäki
Ruusuja, ruusuja, ruusuja - kranssina, kimppuna, valkoisena ja värillisenä, pieninä ja suurina! Valmista edullisesta materiaalista helposti ja nopeasti näyttäviä koristeita kevään juhliin, kotisi koristukseksi tai vaikkapa ihastuttavaksi tuliaiseksi. Lähetämme ohjeet materiaalien hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 30.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040115

SKRÄPPÄYSTÄ JA KORTTEJA KEVÄÄN JUHLIIN

su 10.00–14.30
9.4.2017, 6 t, 12 € + materiaalimaksu 4 €
Puuparantola, luokka 5
Anna Karjula, Pauliina Yliniitty
Teemme näyttäviä kortteja kevään juhliin ja erilaisiin muistamisiin sekä saamme vinkkejä skräppäykseen. Sitova ilmoittautuminen to 30.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040136

LUSIKKAKORUT

la 09.00–16.30
Huhtikuussa 2017, 18 t, 25 €
Puuparantola, luokka 1
Päivi Miettinen
Ilmoitamme kurssin tarkemman ajankohdan myöhemmin. Valmistamme hopealusikoista ja -haarukoista persoonallisia koruja sahaamalla, taivuttamalla ja juottamalla. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen to 23.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040128

KERAMIIKAN KESÄKURSSI

ma-to 17.00–20.00
5.6.2017–8.6.2017, 20 t, 40 €

Puuparantola, luokka 1
 Opettaja ilmoitetaan myöhemmin
 Tule tekemään iloista keramiikkaa kesäkotiin ja pihalle vaikka koko perheen voimin! Teemme pienen veistoksia, piha-aiheita ja kokeilemme käsin rakentamisen tekniikoita. Sovimme yhdessä viimeisen kokoontumiskerran, jolloin lasitamme työt. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu 3 €/kg, sisältää lasituksen ja polton. Kurssi soveltuu täydennystyöpajaksi kesken jääneille kuvataiteen perusopetuksen opinnoille. Sitova ilmoittautuminen ma 29.5.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT

Opinto- ja työttömyyspassi käyvät luvun vuoden kestäviin kädentaitokursseihin.

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

KUDONTA PUUPARANTOLA

Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan!

KUDONTA JA KÄSITYÖ KALLION KOTISEUTUTALO

Kudonnan lisäksi toiveiden mukaan myös muita käsitöitä esim. neuleita ja kirjontaa. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan!

KÄSITYÖT PUUPARANTOLA JA PIIPSIÄRVI

Tutustumme käsityön eri tekniikoihin - niin uusiin tuuliin kuin vanhoihin tekotapoihin. Valmistamme erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokainen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

LASTEN JA NUORTEN KÄSITYÖ

Suunnittelemme ja toteutamme tuotteita erilaisilla käsityötekniikoilla. Tutustumme ompeluun, kudontaan, huovuttamiseen, värjäykseen, kaanpainantaan ym. tekniikoihin. Teemme töitä vuodenaajat huomioon ottaen. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu 18 €/lukukausi.

NYPLÄYS

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan! Uudet opiskelijat opiskelevat perustaitoja ja aiemmin nyplänneet tekevät omien toiveiden ja tarpeiden mukaisia töitä. Omat nypläysvälineet mukaan, uusille opiskelijoille opistolla on lainattavia nypläysvälineitä.

OMPELE UUTTA, KORJAA VANHAA

Onko kaapissasi pala ihanaa kangasta? Tarvitseeko vanha vaatteesi uudistusta tai korjausta? Löytyikö kirpparilta upea tekstiili, minkä voisi muokata uuteen käyttötarkoitukseen vaikkapa sisustukseen? Lojuuko kaapissasi mieluista takkia, minkä vetoketju on rikki? Luo uutta tai korjaa vanhaa ja tule ompelemaan joko uudesta materiaalista tai loihittamaan vanhoista kivoja uusio-

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
04040103	Kudonta	ti	18.30–21.00	27.9.–29.11.10.1.–11.4.	Puuparantola, luokka 3	Sirpa Pirttiala-Haasiomäki	30 43	35 45	20.9.
04040104	Kudonta ja käsityö	ti	11.00–13.15	27.9.–29.11.10.1.–11.4.	Kallion kotiseututalo	Sirpa Pirttiala-Haasiomäki	27 39	32 42	20.9.
04040105	Käsityöt	ke	9.30–11.45	28.9.–30.11.11.1.–12.4.	Puuparantola, luokka 2	Sirpa Pirttiala-Haasiomäki	27 39	32 42	21.9.
04040106	Käsityöt	ke	18.30–20.45	28.9.–30.11.11.1.–12.4.	Piipsjärven koulu, luokka	Sirpa Pirttiala-Haasiomäki	27 39	33 43	21.9.
04040107	Lasten ja nuorten käsityöt	ma	15.00–16.50	19.9.–28.11.9.1.–24.4.	Puuparantola, luokka 2	Sirpa Pirttiala-Haasiomäki	24 34	26 36	12.9.
04040112	Nypläys	to	17.00–19.15	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Puuparantola, luokka 2	Raija-Leena Leppikangas	27 39	33 43	15.9.
04040135	Ompele uutta, korjaa vanhaa	ma	18.00–21.00	19.9.–21.11.16.1.–27.3.	Puuparantola, luokka 2	Merja Peltokorpi	24 24	30 30	12.9.
04040116	Puutyöt ja entisöinti	ti	17.45–20.00	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn lk	Lasse Vimpari	27 39	36 42	13.9.
04040113	Tiilkujen taikaa	la	12.00–16.00	24.9.–26.11.14.1.–18.3.	Puuparantola, luokka 2	Raija-Leena Leppikangas	25 25	30 30	19.9.

vaatteita ja sisustusteksteilejä. Kokoonnumme syyskaudella 19.9., 26.9., 3.10., 17.10., 7.11. ja 21.11. Kevätkaudella kokoonnumme 16.1., 23.1., 6.2., 20.2., 13.3. ja 27.3.

PUUTYÖT JA ENTISÖINTI

Valmistamme puutöitä omien toiveidemme ja tarpeidemme mukaan. Omien, pienten huonekalujen entisöinti eri tekniikoilla. Myös vastaalkajat tervetuloa mukaan!

TILKKUJEN TAIKAA

Syvennämme omaa tilkkuilmaisuaamme. Ko-keilevaa työskentelyä ja tekniikoiden uusia sovellutuksia, mutta myös perustekniikoiden harjoittelua. Kokoonnumme syyskaudella 24.9., 8.10., 22.10., 12.11. ja 26.11. Kevätkaudella kokoonnumme 14.1., 28.1., 11.2., 25.2. ja 18.3.

MUSIIKKI

MUSIIKKI, VAPAAN SIVISTYSTYÖN OPETUS

SYKSY 2016

04010125

LAULUTAIDOTTOMIEN KUORO A

su 17.00–18.30
25.9.2016–4.12.2016, 16 t, 28 €
Puuparantola, luokka 4
Malla Kaarlela
Kurssilla voi kokeilla siipiään kuorolaulajana. Työskentely on paineetonta ja hauskaa, joten osallistujien ei tarvitse kantaa huolta pärjäämisestä tai osaamisesta. Sopii kaikille. Kurssi huipentuu esiintymiseen. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ma 19.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010123

YKSINLAULU A

su 13.00–16.45
25.9.2016–4.12.2016, 80 €
Puuparantola, luokka 4
Malla Kaarlela
Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Tavoittemme on laulutaidon kehittäminen erilaisin rentoutus-, hengitys-

ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/joka toinen viikko/opiskelija. Opettaja ilmoittaa lauluajat. Sitova ilmoittautuminen ma 19.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

04010126

LAULUTAIDOTTOMIEN KUORO B

su 17.00–18.30
5.2.2017–9.4.2017, 16 t, 28 €
Puuparantola, luokka 4
Malla Kaarlela
Kurssilla voi kokeilla siipiään kuorolaulajana. Työskentely on paineetonta ja hauskaa, joten osallistujien ei tarvitse kantaa huolta pärjäämisestä tai osaamisesta. Sopii kaikille. Kurssi huipentuu esiintymiseen. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ma 30.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010124

YKSINLAULU B

su 13.00–16.45
5.2.2017–9.4.2017, 80 €
Puuparantola, luokka 4
Malla Kaarlela
Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Tavoittemme on laulutaidon kehittäminen erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/joka toinen viikko/opiskelija. Opettaja ilmoittaa lauluajat. Sitova ilmoittautuminen ma 30.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT

01010230

JOKIHELMEN PELIMANNIT

su 12.00–14.30
25.9.2016–27.11.2016, 17 t, 26 €
15.1.2017–9.4.2017, 23 t, 35 €
Haapavesi, Mäkirinteen koulu, 142 luokka, M1-ovi
Heli Suihkonen

Soitamme kansanmusiikkia pelimannimeinillä. Perehdymme erityisesti suomalaisen kansanmusiikkiin. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ti 20.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Piano Puuparantola: ilmoittautuminen ja soittoaikojen järjestely Puuparantolassa ma 12.9.2016 klo 17.00.

Piano, Jauhinkangas: ilmoittautuminen ja soittoaikojen järjestely Jauhinkankaan koululla ma 12.9.2016 klo 16.00.

Piano Lehtopää ja Piano Matkaniva: ilmoittautuminen opettajalle ti 13.9.2016 mennessä.

Piano Petäjaskoski: ilmoittautuminen opettajalle ma 12.9.2016 mennessä.

Kitaran- ja pianonsoittoon otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin kitaran- ja pianonsoittoa opiskelleet etusijalla.

AIKUISTEN PIANO

Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan.

HARMONIKKA

Ryhmäopetus. Sopii vasta-alkajille ja pidempään soittaneille. Opintopassi, työttömyyspassi.

HUILU

Opistolta mahdollisuus vuokrata soitin.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
04010105	Aikuisten piano	ke	17.00–18.30	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Puuparantola, luokka 4	Arto Leponiemi	30 min/22 vkoa	67 94	14.9.
04010110	Harmonikka	ke	16.00–17.30	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Oulaisten lukio, historian luokka	Janne Lindgren	18 26	26 36	14.9.
04010129	Huilu	la	12.00–13.30	24.9.–3.12.14.1.–22.4.	Puuparantola, luokka 4	Saila Takkunen	30 min/22 vkoa	67 94	15.9.
04010115	Kitara 1	ti	16.00–17.30	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Puuparantola, luokka 2	Vesa Liukko	30 min/22 vkoa	67 94	13.9.
04010116	Kitara 2	ti	17.30–18.30	20.9.–22.11.10.1.–4.4.	Puuparantola, luokka 2	Vesa Liukko	30 min/jtv/11 vkoa	34 47	ryhmä täynnä
04010117	Kitara 3	ke	16.00–19.00	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Puuparantola, luokka 2	Vesa Liukko	30 min/22 vkoa	67 94	ryhmä täynnä
04010128	Kitara/basso/mandoliini	ke	16.45–18.15	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Puuparantola, luokka 4	Aki Päivinen	30 min/22 vkoa	67 94	14.9.
04010120	Laaksojen kamarikuoro Vox Ardens	to	18.30–21.00	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Oulaisten Yläkoulu, musiikki lk	Tapani Tirilä	27 39	32 47	paikan päällä
04010121	Naiskuoro Välke	la	10.00–16.00	18.9. aloitus	Oulaisten Yläkoulu, musiikki lk	Tapani Tirilä	30 30	47 47	paikan päällä
04010114	Piano Jauhinkangas	ma	17.00–20.00	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Jauhinkankaan koulu, luokka	Maritta Luokkanen	20 min/22 vkoa	44 63	
04010112	Piano Lehtopää	ti, to	14.15–15.15	20.9.–24.11.10.1.–20.4.	Lehtopään koulu, luokka	Jussi Salmela	15 min/22 vkoa	33 46	
04010108	Piano Matkaniva	ti	13.00–14.30	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Matkanivan koulu, luokka	Mari Jylkkä	15 min/22 vkoa	33 46	
04010111	Piano Petäjaskoski	ma	14.00–16.15	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Petäjaskosken koulu, luokka	Henna Hannula	15 min/22 vkoa	33 46	
04010113	Piano Puuparantola	ma	13.30–16.30	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Puuparantola, luokka 4	Maritta Luokkanen	20 min/22 vkoa	44 63	
04010109	Puhallinorkesteri	ti	18.00–20.15	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Juho Oksan koulu, musiikki lk	Jarmo Hyytiäinen	27 39	32 47	paikan päällä
04010122	Sekakuoro	ma	17.30–19.45	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Oulaisten Yläkoulu, musiikki lk	Anne Huhtala	27 39	32 47	12.9.
04010127	Viulu	ke	15.00–16.30	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Puuparantola, luokka 4	Aki Päivinen	30 min/22 vkoa	67 94	14.9.



KITARA 1, 2 JA 3

Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, jazz, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Opettaja sopii soittajat puhelimitse.

KITARA/BASSO/MANDOLIINI

Valitse jokin näistä kolmesta soittimesta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jonkin verran soitaneille. Oma soitin mukaan.

LAAKSOJEN KAMARIKUORO VOX ARDENS

Tavoitteellista kuorolaulua.

NAISKUORO VÄLKE

Tavoitteellista kuorolaulua. Aloitamme 18.9.2016, syksyn aikataulusta sovimme yhdessä. Kevään aikataulusta sovimme myöhemmin.

PUHALLINORKESTERI

Orkesterisoittoa. Opintopassi, työttömyyspassi

SEKAKUORO

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Opintopassi, työttömyyspassi.

VIULU

Oma soitin mukaan.

MUSIIKKI, TAITEEN PERUSOPETUS

Opetuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin itsenäiselle ja elämänikäiselle harrastamiselle. Opetuksen tavoitteet muodostuvat oppijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta ja opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ilo ja oppijan vapaus toteuttaa itseään oman kokemisen ja tekemisen kautta. Opinnot koos-

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
04010118	Lapsikuoro I-II	to	15.30–16.45	25.8.–8.12. 12.1.–4.5.	Juho Oksan koulu, musiikki lk	Anne-Maria Sirviö	25 25	36 42	paikan päällä
04010119	Oulaisten Nuorisokuoro	pe	17.00–20.00	19.8.–2.12. 13.1.–12.5.	Oulaisten Yläkoulu, musiikki lk	Tapani Tirilä	56 64	53 61	paikan päällä
04010106	Piano tpo Oulainen	ti	14.45–19.15	23.8.–29.11. 10.1.–2.5.	Puuparantola, luokka 4	Arto Leponiemi	30 min/ vko/30 vkoa	100 114	opettaja sopii ajan

tuvat pääaineopinnoista, sivuaineopinnoista ja valinnaisista opinnoista. Opiskelijaksi ottaminen tapahtuu pääsykokeen tai testin perusteella. Uusia opiskelijajapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Vapaaopiskelijajapaikkahakemuslomake opinto-oppaan takasivulla.

LAPSIKUORO I-II

Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumis-kerralla, huoltaja mukaan.

OULAISTEN NUORISOKUORO

Tavoitteellista kuorolaulua.

PIANO

Ryhmä täynnä. Opettaja ilmoittaa soittoajan.

Näyttämötaiteet

Syksy 2016

04020008

AIKUISTEN TEATTERIKURSSI YKSIN JA YHDESSÄ 1

la, su 14.00–19.00

1.10.2016–2.10.2016, 12 t, 25 €

Puuparantola, luokka 1

Hanna Hautala

Syvennymme teatterin tekemisen maailmaan. Keskitymme keholliseen ilmaisuun fyysisen teatterin eri keinoin. Tutkimme mm. tunneilmaisua, statuksia ja miimiä. Tarkoitettu aiemmin teatterillemuutta harrastaneille. Sitova ilmoittautuminen to 22.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

04020009

AIKUISTEN TEATTERIKURSSI YKSIN JA YHDESSÄ 2

la, su 14.00–19.00

8.4.2017–9.4.2017, 12 t, 25 €

Puuparantola, luokka 1

Hanna Hautala

Syvennymme teatterin tekemisen maailmaan. Keskitymme tekstin tuottamiseen ja tulkintaan. Tutkimme erilaisia ilmaisukeinoja omien tekstien

avulla. Tarkoitettu aiemmin teatteri-ilmaisu harrastaneille. Mukaan muistiinpanovälineet. Sitova ilmoittautuminen to 30.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Pitkäkestoiset kurssit

04020010

AIKUISTEN TEATTERI

ke 17.00–18.30

21.9.2016–23.11.2016, 27 t, 37 €

11.1.2017–12.4.2017, 39 t, 40 €

Kulman Kino, sali

Johanna Saarela

Syvennymme näyttelijäntöön harjoituksiin ja valmistamme näytelmän kesäksi 2017. Edellyttämme vahvaa sitoutumista ryhmän toimintaan. Yhteistyössä Teatteriyhdistys Rompoolin kanssa. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Puutarhanhoito

04170010

VILLIYRTIT - MIHIN YRTTIMME KELPAAVAT?

la 09.00–15.30

13.5.2017, 8 t, 27 €

Puuparantola, luokka 1

Annika Rahkonen

Käsitlemme yrttien parantavia vaikutuksia ja valmistamme erilaisia yrttituotteita mm. -viinietikoita, -uutteita, yrttikuurintaa ja jalkakylpyjä. Opimme tietämään, mitkä kasvit tukevat hyvinvointiamme. Tutustumme kasvien sisältämiin ravintoaineisiin ja vitamiineihin. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen to 4.5.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Sanataide

04110006

KIRJOITUSTYÖ VAUHTIIN

to 18.00–20.15 joka toinen viikko

22.9.2016–17.11.2016, 15 t, 34 €

12.1.2017–20.4.2017, 21 t, 42 €

Puuparantola, luokka 4

Katja Huhtahaara

Pidemmälle ehtineiden kirjoittajatiimi, jossa

tuotamme pitkää tekstiä, annamme palautetta ja keskustelemme kirjoittamisesta. Työskentelemme pitkäjänteisesti ja tavoitteenamme voi olla oma tuotos esim. sukukirja, novelli tai romaani. Muokkaamme tekstiä, syvennämme hahmoja ja etsimme omaa kirjoittamisen tyyliä ja ääntä. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04110007

KYNNYKSEN YLI KIRJOITTAMAAN

to 18.00–20.15 joka toinen viikko
 29.9.2016–24.11.2016, 12 t, 30 €
 19.1.2017–30.3.2017, 18 t, 38 €
 Puuparantola, luokka 4
 Katja Huhtahaara
 Kirjoittamisen alkeiskurssi teille, jotka haaveilevat omien tekstien kirjoittamisesta! Sinun ei tarvitse osata hienoa tyyliä tai täydellistä tuottamista. Tutustumme kirjoittamisen perusmenetelmiin ja harjoittelemmekin askel kerrallaan astumista kirjoittamisharrastukseen. Muodostamme yhteisön, jossa voimme jakaa kirjoittamisen ilot ja surut. Treenikirjoittamisen menetelmiä, monipuolisia harjoituksia! Tervetuloa kynnyksen yli! Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen to 22.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Tanssi

Tanssi, vapaan sivistystyön opetus

04050029

KANTRITANSSI

to 19.00–20.30
 22.9.2016–24.11.2016, 18 t, 27 €
 12.1.2017–27.4.2017, 26 t, 35 €
 Oulaisten ns Soihtula, sali
 Matti Moliis

Sopii myös aloitteleville kantritanssijoille. Syyskaudella aloittavat kantritanssijat kokoontuvat kolmella ensimmäisellä kerralla, jonka jälkeen mukaan tulevat myös jatkavat. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Tanssi, taiteen perusopetus

Jokihelmen opiston tanssikoulu järjestää tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää tanssin taiteen perusopetusta lastentanssissa ja nykytanssissa. Opetuksessa painotetaan opiskelijan kokonaisvaltaista kehittymistä tanssin eri osa-alueilla, joita ovat mm. karkea- ja hienomotoriset taidot, tanssi-ilmaisu ja sosiaaliset taidot. Kaikki lapset aloittavat tanssin taiteen perusopetuksen osallistumalla laajan oppimäärän opintoihin. 10-11 -vuotiaana opiskelija valitsee joko laajan oppimäärän tai yleisen opintolinjan opinnot. Kansalaisopiston tanssikoulun tanssinopetus jakautuu varhaisiän opintoihin, perusopintoihin ja syventäviin opintoihin. Opiskelijaksi ottaminen tapahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä tanssikoulussa jo opiskelevien ollessa etusijalla. Opettaja esittää opiskelijalle sopivan ryhmän ja tason. Syventävissä opinnoissa tanssikoulu voi tarvittaessa järjestää pääsykokeen tai katselmuksen opiskelijan taitotason määrittämiseksi.

Jatkavat opiskelijat saavat kirjeen kotiin elokuussa.

Uudet opiskelijat ilmoittautuvat ti 23.8.2016 paikan päällä, huoltaja mukaan.

Sisaralennus käy. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu 5 €/lukukausi.

Vapaaopiskelijahakemuslomake opintooppaan takasivulla.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
04050030	Lastentanssi 4-6 v	ti	18.00–18.45	23.8.–29.11.10.1.–2.5.	Terveystieteiden oppilaitos, liikuntasali	Jutta Kotala	14 21	47 54	
04050031	Nykytanssi 1, 7-8 v	ti	17.15–18.00	23.8.–29.11.10.1.–2.5.	Terveystieteiden oppilaitos, liikuntasali	Jutta Kotala	14 21	47 54	
04050032	Nykytanssi 2–3, 9-12 v	ti	16.00–17.15	23.8.–29.11.10.1.–2.5.	Terveystieteiden oppilaitos, liikuntasali	Jutta Kotala	23 32	57 64	
04050033	Nykytanssi 4-5 yli 13 v	ti	18.45–20.15	23.8.–29.11.10.1.–2.5.	Terveystieteiden oppilaitos, liikuntasali	Jutta Kotala	28 37	64 72	



LASTENTANSSI

Lastentanssissa pääpaino on luovan liikemie-
likuvituksen kehittymisen tukemisessa. Ope-
tusohjelmassa on rytmiiikkaa, motoriikan ke-
hittämistä leikinomaisin harjoittein, pienten
tanssien oppimista ja tanssitekniikan alkeita.
Harjoitteiden tavoitteena on perusliikunta-
taitojen, sosiaalisuuden ja musikaalisuuden
kehittyminen.

NYKYTANSSI

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto,
joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin
ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvi-
saatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta
ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja
ja omia liikeideoita.

Tietotekniikka

04060012

SURFFAUSTA SENIOREILLE -INTERNETIÄ IKÄIHMISSILLE

to 16.00–17.30

3.11.2016–1.12.2016, 10 t, 25 €

Oulaisten lukio, atk-luokka

Kari Hyytiäinen

Opettelemme hoitamaan pankkiasioita ne-
tissä, uusimaan lääkereseptejä tietokoneella
ja lukemaan lehdet ja ruokareseptit koneelta.
Tutustumme virusturvaan, otamme käyttöön
sähköpostin ja opettelemmme pitämään yhteyttä
kaukana oleviin sukulaisiin ja ihmettelemme
yhdessä Facebookia ja Whatsappia. Sitova il-
moittautuminen to 20.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Voit valita kursseja myös Haapaveden, Kärsämäen, Merijärven, Oulaisten ja Siikalatvan ohjelmasta.

Tiedot yhteisistä retkistä ja tapahtumista löydät oppaan alusta.

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja liikuntaseteleitä ja Tyky- ja Tyky +-seteleitä. Seteleiden käyttäminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistossa.

Toimita setelit opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssilaskutuksen alkamista.

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opinto-oppaan takasivuilla.

LUENNOT

05000003

PÄÄASIAA MUISTISTA

ti 18.00–19.30

18.10.2016 2 t

Pyhännän kunnantalo, Valtuustosal

Mirja Hynninen, vastaava muistiasiantuntija
Tietoa aivoterveystestä, muistisairauksista ja muistisairautta sairastavan kohtaamisesta. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

TAPAHTUMAT

Kuvataiteen perusopetuksen näyttely Pyhännän kirjastossa 2.11.–21.11.2016. Näyttely on avoinna kirjaston aukioloaikoina. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

KURSSIT

05130006

NAISTEN ÄÄNIÄ JOKILAAKSOISSA

ti 17.00–19.15

10.1.2017–25.4.2017, 15 t

Pyhännän koulu, luokka

Sisko Suvilehto-Pyykölä

Keräämme yhdessä Jokilaaksojen naisten ääniä tarinoiden, kuvien, esineiden, tekstiilien yms. avulla. Kokoonnumme 10.1., 7.2., 14.3. ja 4.4. ja 25.4.2017. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen ke 7.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Ensiapu

05070004

HÄTÄENSIAPU

ti 17.45–21.00

14.2.2017 4 t, 16 €

Pyhännän koulu, alakoulu, ruokasali

Tero Vanhatalo

Kurssimaksun lisäksi EA-kortti 10 euroa, jonka opettaja perii. Kortti on voimassa kolme vuotta. Kurssin suorittaneella on valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun. Hätäensiapukurssi käy myös EA1 ja EA2 -korttien päivitykseen jatkaen korttien voimassaoloaikaa. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Voit osallistua kurssille, jos EA 1 tai EA2 -kurssi on suoritettu kolmen vuoden sisällä. Osallistuminen edellyttää, että ensiapu I/II kurssin suorittamisesta on kulunut korkeintaan kolme vuotta. Opimme defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. Sitova ilmoittautuminen ke 1.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

ERITYISRYHMIEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

05150010

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

ke 15.15–16.00

21.9.2016–23.11.2016, 12 t, 17 €

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Minna Huhmarniemi

Iloista helppoa perusjumppaa! Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opintopassi, työttömyyspassi.

05150012

LUOVAN TOIMINNAN RYHMÄ VÄLKE

to 12.30–15.30

22.9.2016–17.11.2016, 18 t, 24 €

12.1.2017–20.4.2017, 26 t, 36 €

Toimintakeskus Pyhäntä

Sisko Niskanen

Musisoimme, laulamme, tanssimme, teemme teatteria. Opintopassi, työttömyyspassi.

05150009

MUKAVAA MUSISOINTIA

ti 11.00–11.45

20.9.2016–22.11.2016, 9 t, 15 €

10.1.2017–11.4.2017, 13 t, 20 €

Palvelukeskus Nestori, tupa

Timo Jääskelä

Työniloa ja toimintakykyä yhdessä musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumis-kerralla. Opintopassi, työttömyyspassi.

Kielet

05120002

VENÄJÄ JATKO

to 17.30–19.00

22.9.2016–24.11.2016, 18 t, 26 €

12.1.2017–20.4.2017, 26 t, 36 €

Pyhännän koulu, yläkoulu, kieliluokka

Nina Ågren

Alkeet osaaville. Opintopassi, työttömyyspassi.

Sitova ilmoittautuminen pe 16.9.2016 mennessä

www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataiteen perusopinnot koostuvat valmentavista opinnoista, perusopinnoista ja syventävistä työpajaopinnoista sekä lyhytkursseista. Kuvataiteen suuntautumisvaihtoehdossa oppija oppii ilmaisemaan itseään monipuolisesti kuvataiteen



osa-alueilla eri työvälineiden, materiaalien ja tekniikoiden avulla.

Jatkavat opiskelijat saavat kirjeen viikolla 33. Sisaralennus käy. Uudet opiskelijat saavat ilmoittautumislomakkeen 1. kokoontumiskerralla. Voit tiedustella myöhemmin vapaita opiskelijapaikkoja p. 044 7591 999.

05030012

KUVATAIDE PERUSTEET 7-12 v

ti 16.00–17.30
 23.8.2016–29.11.2016, 28 t, 39 € + materiaalimaksu 18 €
 10.1.2017–2.5.2017, 32 t, 45 € + materiaalimaksu 18 €
 Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka
 Marjut Lustig
 Piirrämme, maalaamme, muotoilemme ja rakentelemme luovasti ja eri tekniikoita yhdistellen. Työskentelyn ohessa opimme eri aikakausien taidehistoriaa. Käytämme taiteilijataso tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

05030012

KUVATAIDE PERUSTEET 7-12 v TAVASTKENKÄ

ma 16.15–17.45
 22.8.2016–28.11.2016, 28 t, 39 € + materiaalimaksu 18 €
 9.1.2017–15.5.2017, 32 t, 45 € + materiaalimaksu 18 €
 Tavastkengän koulu, Pyhäntä, luokka
 Marjut Lustig
 Piirrämme, maalaamme, muotoilemme ja rakentelemme luovasti ja eri tekniikoita yhdistellen. Työskentelyn ohessa opimme eri aikakausien taidehistoriaa. Käytämme taiteilijataso tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

05030011

KUVATAIDE TYÖPAJA yli 11 v JA AIKUISET

ti 17.45–20.00
 23.8.2016–29.11.2016, 42 t, 46 € + materiaalimaksu 25 €

10.1.2017–2.5.2017, 48 t, 55 € + materiaalimaksu 25 €
 Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Marjut Lustig
 Taiteen perusopetuksen syventävä työpaja, jossa teemme kuvataiteita monipuolisesti erilaisilla piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoilla. Lisäksi tutustumme eri aikakausien kuvataiteeseen. Aikuisopiskelijoiden kanssa etenemme yksilöllisesti ja toiveiden mukaan. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

05030013

KUVATAIDE TYÖPAJA YLI 11 v TAVASTKENKÄ

ma 16.15–18.30
 22.8.2016–28.11.2016, 42 t, 46 € + materiaalimaksu 25 €
 9.1.2017–15.5.2017, 48 t, 55 € + materiaalimaksu 25 €
 Tavastkengän koulu, Pyhäntä, luokka
 Marjut Lustig
 Taiteen perusopetuksen syventävä työpaja, jossa syvennämme tietojamme ja taitojamme piirustuksessa, maalauksessa ja muotoilussa sekä taidehistoriassa. Sisaralennus.

Liikunta

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Opinto-, vuoro- ja työttömien opintopassit käyvät lukuvuoden kestäviin liikuntakursseihin.

KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Peruskunto kasvaa ja ylimääräiset kilot saavat kyytiä. Kurssin alussa tilaamme yhteistilauksena kuntonyrkkeilyhanskat. Sopii jatkajille sekä vasta-alkajille. Opiskelija hankkii vakuutuksen itse, opiston vakuutus ei korvaa vahinkoja. Teholtaan keskiraskas.

KUNTOJUMPPA

Tutustumme monipuolisesti eri lajeihin ryhmän toiveiden mukaan ja viikoittain lajia vaihtaen. Sopii sekä miehille että naisille. Musiikiton ryhmä.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
05080054	Kuntojumppa	to	19.50–20.50	22.9.–24.11.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	12	20	16.9.
05080056	Kuntorykkeily	su	11.30–12.30	25.9.–4.12.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Ville Piipponiemi	12	26	20.9.
05080050	Kuntosali alkeet	ke	16.15–17.15	21.9.–23.11.	Pyhännän kirjasto, kuntosali	Minna Huhmarniemi	12	25	15.9.
05080052	Kuntosali jatko	ke	17.15–18.15	21.9.–23.11.	Pyhännän kirjasto, kuntosali	Minna Huhmarniemi	12	25	15.9.
05080058	Taekwondo	su	12.30–14.00	25.9.–4.12.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Ville Piipponiemi	18	35	20.9.
05080048	Vaihtuva jumppa	to	18.45–19.45	22.9.–24.11.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	12	20	16.9.
Kevät 2017									
05080055	Kuntojumppa	to	19.50–20.50	12.1.–20.4.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	17	30	7.12.
05080057	Kuntorykkeily	su	11.30–12.30	15.1.–23.4.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Ville Piipponiemi	17	36	7.12.
05080051	Kuntosali alkeet	ke	16.15–17.15	11.1.–12.4.	Pyhännän kirjasto, kuntosali	Minna Huhmarniemi	17	35	7.12.
05080053	Kuntosali jatko	ke	17.15–18.15	11.1.–12.4.	Pyhännän kirjasto, kuntosali	Minna Huhmarniemi	17	35	7.12.
05080059	Taekwondo	su	12.30–14.00	15.1.–23.4.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Ville Piipponiemi	26	45	7.12.
05080049	Vaihtuva jumppa	to	18.45–19.45	12.1.–20.4.	Pyhännän koulu, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	17	30	7.12.

KUNTOSALI ALKEET

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Teholtaan kevyt.

KUNTOSALI JATKO

Tavoitteelliseen kuntosaliharjoitteluun perustuva ryhmä, jossa tutustumme monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun ja saamme opastusta omaan harjoitteluun. Soveltuu kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille.

TAEKWON-DO ITF

Tavoitteena on tarjota positiivisia kokemuksia liikunnan parissa ja siten luoda pohjaa liikuntamyönteiselle elämäntavalle. Opettelemme salikäyttäytymistä, peruspotkuja, -lyönnejä ja -torjuntia, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Kurssin lopussa on vyökoe ja opiskelijalla on mahdollisuus osallistua leireille, kilpailuihin, yms. tapahtumiin. Painotamme väkivallattomuuden tärkeyttä ja rauhanomaisia keinoja ratkaista kiistatilanteet. Kurssi on tarkoitettu uusille Taekwon-Do harrastajille sekä jo pitempään lajia harrastaneille. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Alaikäraja 7 vuotta. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

Opettaja kertoo liittolisenssistä sekä vakuutuksista kurssin alussa. Teholtaan keskiraskas.

VAIHTUVA JUMPPA

Emme kangistu kaavoihin, vaan tutustumme monipuolisesti eri lajeihin, joita ovat kahva-kuula, lihaskunto- ja rpv-jumppa, käsipaino-, HIIT-intervalli- sekä toiminnallinen treeni, step, nyrkkeily, gymstick jne. Sopii sekä naisille että miehille. Teholtaan keskiraskas.

MUOTOILU, KÄDENTAITOT

Kevät 2017

05040020

KAAVAT OMIEN MITTOJEN MUKAAN

pe 18.00–21.00

la 10.00–15.00

24.2.2017–25.2.2017, 10 t, 17 €

Pyhännän koulu, alakoulu

Leila Konola-Hyvölä

Piirrämme peruskaavat hameeseen, puseroon/ mekkoon ja valmistamme koekappaleen. Ota mukaan tukevaa paperia noin 110 cm x 150 cm, mittanauha, viivoitin, suorakulma, lyijykynä, kumi, kaavapaperia, neula ja lankaa sekä nuppi-neuloja ja kaavapaperia. Sitova ilmoittautuminen to 16.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p.044 7591 999.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
05010072	Kitara	ma	14.15–16.30	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Pyhännän koulu, musiikkiluokka	Juha Harju	15 min/22 viikkoa	33 46	
05010071	Lauluryhmä	ma	18.00–19.00	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Pyhännän koulu, musiikkiluokka	Juha Harju	12 17	20 30	14.9.
05010076	Naiskuoro	ma	18.30–20.00	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Pyhännän seurakuntatalo, sali	Ulla Koskelo	18 26	27 37	14.9
05010077	Piano 1 Alakoulu	ma	15.45–18.45	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Pyhännän koulu, luokka 8	Marja Sydänmetsä	15 min/22 viikkoa	33 46	
05010078	Piano 2 Alakoulu	to	15.45–18.45	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Pyhännän koulu, luokka 8	Marja Sydänmetsä	15 min/22 viikkoa	33 46	
05010075	Piano Yläkoulu	ti	13.00–15.15	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Pyhännän koulu, entinen opettajainhuone	Kirsti Ervasti	15 min/22 viikkoa	33 46	
05010074	Piano Seurakuntatalo	ma	19.45–21.15	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Pyhännän seurakuntatalo, sali	Kirsti Ervasti	30 min/22 viikkoa	66 93	
05010073	Puhallin	ti	17.00–19.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Pyhännän koulu, luokka 6	Simo Saastamoinen	30 min/22 viikkoa	85 122	opettaja sopii soittoajan

Pitkäkestoiset kurssit

05040019 KANKAANKUDONTA JA ERIKOISKÄSITYÖT TAVASTKENKÄ

ma 10.00–12.15

19.9.2016–21.11.2016, 27 t, 32 €

9.1.2017–10.4.2017, 39 t, 42 €

Tavastkengän koulu, Pyhäntä, käsityöluokka
Leila Konola-Hyvölä

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia kankaita tarpeiden ja toiveiden mukaan perinteen pohjalta uutta luoden. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille kutojille. Askartelemme joului- ja pääsiäiskoristeita kotiin. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ke 9.9.2015 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

- **Jatkavat opiskelijat** soittoajan sopiminen

- **Uudet opiskelijat**

Otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille arvontajärjestyksen mukaan. Lauluryhmä ja Naiskuoro. Opintopassi ja työttömyyspassi. Ilmoittaudu ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

LAULURYHMÄ

Laulamme monipuolista musiikkia

NAISKUORO

Laulamme perinteisiä koulu- ja kansanlauluja sekä hengellisiä lauluja. Opettelemme äänenmuodostusta ja laulamme 2-4äänisesti. Osallistuminen ei edellytä kuorolaulukokemusta tai nuotinlukutaitoa. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin.

Musiikki

Musiikki, vapaan sivistystyön opetus

Ilmoittautuminen ma 12.9.2016 klo 18.00–18.30 Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 8, huoltaja mukaan.

Musiikki, taiteen perusopetus

Opetuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin itsenäiselle ja elämänikäiselle harrastamiselle. Opetuksen tavoitteet muodostuvat oppijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta, ja opis-

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€
05010068	Piano TPO	ma	14.30–19.45	29.8.–5.12. 9.1.–15.5.	Pyhännän seurakuntasali	Kirsti Ervasti	30 min/ 30 viikkoa	110 124

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€
05010069	Musiikin perusteet 2	ti	17.50–19.05	6.9.–29.11. 10.1.–18.4.	Pyhännän koulu, luokka 8	Kirsti Ervasti	30 min/ 30 viikkoa	110 124

kelussa korostuvat musiikin harrastamisen ilo ja oppijan vapaus toteuttaa itseään oman kokemuksen ja tekemisen kautta. Opinnot koostuvat soitinopinnoista, pakollisista sivuaineopinnoista ja valinnaisista opinnoista. Opiskelijaksi ottaminen tapahtuu pääsykokeen/testin perusteella. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa.

Otamme uusia opiskelijoita musiikkitestin perusteella vapautuville paikoille. Otamme opiskelupaikalle uuden opiskelijan, mikäli opiskelija on pois tunneilta kolme kertaa lukukauden aikana ilmoittamatta siitä opettajalle. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Sisäralennus käy ryhmäopetuksessa.

PIANO TPO

Opettaja sopii jatkavien opiskelijoiden kanssa soittoajan puhelimitse.

MUSIIKIN PERUSTEET 2

Taiteen perusopetuksen opiskelijoille ei kurssimaksua. Edellyttää perustaso 1 oppimäärän osaamisen. Suoritetaan SMOL:n vaatimusten mukainen oppimäärä; teoria ja säveltapailua. Yhteistilauksena teoriakirja hinta n. 20 €. Opiskelijat ilmoittautuvat Kirsti Ervastille p. 044 7591 340.



Voit valita kursseja myös Haapaveden, Kärsämäen, Merijärven, Oulaisten ja Pyhännän ohjelmasta.

Tiedot yhteisistä retkistä ja tapahtumista löydät oppaan alusta.

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja liikuntaseteleitä ja Smartum verkkomaksu syky Tyky- ja Tyky+ -seteleitä. Toimita setelit opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssilaskutuksen alkamista.

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opinto-oppaan takasivuilla.

LUENNOT

06000008

OMAISHOITAJAN HYVÄ ERGONOMIA PIIPPOLA

la 10.00–14.00

27.8.2016, 5 t

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Leena Lähdesmäki-Mäkinen

Fyysisten riskien tunnistaminen, fyysisen kuorimituksen keventäminen hoivatyössä. Yhteistyössä Haapaveden-Siikalatvan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

06000007

PÄÄASIAA MUISTISTA PULKKILA

to 18.00–19.30

13.10.2016, 2 t

Pulkkilan kunnantoimisto, Pulkkila-sali

Mirja Hynninen

Tietoa aivoterveystestä, muistisairauksista ja muistisairautta sairastavan kohtaamisesta. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

06000009

MUISTISAIRAAN ARVOSTAVA KOHTAAMINEN PIIPPOLA

pe 12.00–13.30

14.10.2016–14.10.2016, 2 t

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Ritva Antila

Ihminen on arvokas muistisairaanakin. Miten voin antaa arvostusta muistisairaille ihmiselle? Miten voin edistää luontevaa, luottamuksellista

vuorovaikutusta? Tunteet muistisairaahan kohtaamisessa. Miten tunnistan muistisairaahan ihmisen tunnetilan? Yhteistyössä Haapaveden-Siikalatvan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen pe 7.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

TAPAHTUMAT

Instrumenttiopiskelijoiden syyskonsertti Kestilän seurakuntatalolla, sali, ti 29.11.2016 klo 18.00–19.30. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Kuoro-opiskelijoiden joulukonsertti Rantsilan Gananderin koululla, auditorio, to 1.12.2016 klo 19.00–20.30. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Instrumenttiopiskelijoiden kevätkonsertti Kestilän seurakuntatalolla ti 18.4.2017 klo 18.00–19.30. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Instrumentti- ja kuoro-opiskelijoiden kevätkonsertti Siikalatvan lukiolla ke 19.4.2017 klo 19.00–20.30. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Kuoro-opiskelijoiden kevätkonsertti Rantsilan seurakuntatalolla ti 25.4.2017 klo 19.00–20.30 sekä street-tanssikurssilaisten esitys Aleksanterin koululla. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Jokihelmen opiston urkumusiikin opiskelijoiden kevätkonsertti Rantsilan kirkossa ma 1.5.2017 klo 14.00–15.00. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

KURSSIT

Ensiapu

06070008

ENSIAPU 1 PULKKILA

la 09.00–16.00

8.10.2016–15.10.2016, 16 t, 45 €

Siikalatvan lukio, sali

Kaija Mäkisalo

Ensiapu 1 -kurssin laajuus on 16 h. Kurssimaksun lisäksi ensiapukortti 8 €, jonka opettaja perii. Siikalatvan kunnan työntekijöiden kurssi- ja korttimaksun maksaa työnantaja. Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Opit myös defibrillaattorin käytön elvytystilanteessa. EA 1-kurssi on voimassa kolme vuotta. Mikäli sinulla on voimassa oleva ensiapukortti, jonka tausta on tyhjä, voit uusia kortin käymällä 8 h kurssia. Sitova ilmoittautuminen pe 30.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

ERITYISRYHMIEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

06150019

ERITYISRYHMIEN TUOLIJUMPPA RANTSILA

ke 12.45–13.30

21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 17 €

11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 25 €

Jokitörmän toimintakeskus, ruokasali

Piritta Manninen

Virkistävää tuolijumppa keskellä päivää vetreyttää sekä mieltä että kehoa. Teemme helppoja liikkeitä musiikin tahdittamana jokaiselle sovellettuna, sisältää myös liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Opintopassi.

06150016

MUSIIKKIA & VIRIKKEITÄ ERITYISRYHMILLE KESTILÄ

ti 14.30–15.15

20.9.2016–22.11.2016, 9 t

10.1.2017–11.4.2017, 13 t

Ryhmäkoti Helmiina, ruokasali

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Vapaa pääsy.

06150017

MUSIIKKIA & VIRIKKEITÄ ERITYISRYHMILLE PIIPPOLA

ti 13.00–14.00

20.9.2016–22.11.2016, 12 t

10.1.2017–11.4.2017, 17 t

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Vapaa pääsy.

06150018

MUSIIKKIA & VIRIKKEITÄ ERITYISRYHMILLE PULKKILA

to 12.30–13.15

22.9.2016–24.11.2016, 9 t

12.1.2017–20.4.2017, 13 t

Palvelukeskus Koivulehto, ruokasali

Timo Jääskelä

Aktivoimme aivoja leikkien, musisoiden, muistellen ja laulaen. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Vapaa pääsy.

06150020

MUSIIKKIA & VIRIKKEITÄ VANHUKSILLE RANTSILA

to 14.45–15.30

22.9.2016–24.11.2016, 9 t

12.1.2017–20.4.2017, 13 t

Palvelukeskus Kotipiha, Pienryhmäkoti Pohjantähti

Timo Jääskelä

Aktivoimme aivoja leikkien, musisoiden, muistellen ja laulaen. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Vapaa pääsy.

06150021

MUSIIKKIA ERITYISRYHMILLE RANTSILA

to 13.45–14.30

22.9.2016–24.11.2016, 9 t, 17 €

12.1.2017–20.4.2017, 13 t, 25 €

Toimintakeskus Jokitörmä, Rantsila, keskus,

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoimisen. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla.

HISTORIA

06130012

NAISTEN ÄÄNIÄ JOKILAAKSOISSA

ti 17.00–19.15

17.1.2017–11.4.2017, 12 t

21.3.2017–21.3.2017, 3 t

Pulkkilan peruskoulu, luokka

Sisko Suvilehto-Pyykölä

Keräämme yhdessä Jokilaaksojen naisten ääniä tarinoiden, kuvien, esineiden, tekstiilien yms. avulla. Kokoonnumme 17.1., 31.1., 14.2., 21.3. ja 11.4.2017. Vapaa pääsy. Sitova ilmoittautuminen to 8.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

KOTITALOUS

06160002

MAUKASTA KASVIKSISTA KESTILÄ

la 10.00–15.00

24.9.2016, 7 t, 18 €

Kestilän peruskoulu

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Haluaisitko syödä enemmän kasviksia, mutta ideoita puuttuu? Valmistamme yhdessä yksinkertaisia kasvisruokia sesongin tuoreista raaka-aineista. Teemme kevyitä alkuruokia, hieman ruokaisampia pääruokia sekä jälkiruokia. Ota mukaan essu ja pöyhine. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu suoraan opettajalle. Sitova ilmoittautuminen pe 16.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06160001

VOILEIPÄKAKUT RANTSILA

la 10.00–15.00

6.5.2017, 7 t, 18 €

Gananderin koulu, opetuskeittiö

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Tule tekemään viehättäviä voileipäkakkuja kodin juhliin. Opimme voileipäkakun tekemisen perusasiat. Valmistamme ja maistelemme sekä perinteisiä että uudenlaisia liha-, kala-, kana- ja kasvisvoileipäkakkuja. Ota mukaan 2 kpl irtto-

pohjavuokia, kakuille kuljetuslaatikot, essu ja pöyhine. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu suoraan opettajalle. Sitova ilmoittautuminen pe 28.4.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06000006

KUUSENKERKÄSTÄ

MAITOHORSMAN PULKKILA

ma 17.00–21.30

29.5.2017 6 t, 24 €

Pulkkilan peruskoulu, ruokasali

Maija Ojalehto

Tunnetko oman ympäristösi villiherkut? Miltä maistuvat parsan tapaan valmistetut maitohorsman versot tai voikukka-ketunleipäpesto? Tule oppimaan ja kokkaamaan villivihanneksista! Valmistamme erilaisia juomia, välipaloja ja ruokalajeja saatavuuden ja kiinnostuksen mukaan vaikkapa nokkosesta, poimulehdestä, maitohorsmasta ja ketunleivistä. Maistelemme ja arvioimme tuotoksia. Sitova ilmoittautuminen ma 22.5.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

KUVATAIDE

KUVATAIDE, VAPAAN SIVISTYSTYÖN OPETUS

06030029

MAISEMAMAALAU S RANTSILA

pe 12.00–18.30

la 10.00–18.15

su 10.00–16.30

5.8.2016–7.8.2016, 26 t, 33 € + materiaali-maksu, 5 €

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka

Anna Karjula

Kuvataiteen tehoviikonloppu. Opiskelemme piirtämistä ja akvarellimaalausta. Teemme töitä sään salliessa ulkona tai sateen sattuessa Gananderin koululla, museossa tai kotiseututalossa. Sitova ilmoittautuminen pe 29.7.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040128

KERAMIikka VALOA SYKSYN

PIMEYTEEN RANTSILA

ma 17.00–20.45

7.11.2016–28.11.2016, 20 t, 22 €
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Anna Karjula

Tervetuloa kokeilemaan keramiikan erilaisia tekniikoita! Teemme syksyn intexsiivikurssilla iloa tuottavia joululahjoja, lyhtyjä sekä käytösesineitä. Opiskelemme käsinrakentamisen perustekniikat, koristelun engobeilla sekä lasittamisen. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin keramiikkaa harrastaneille. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 3 e/kg, sisältää lasituksen ja polton. Ota mukaan esiliina, kaulin, piparkakku-muotteja ja ruokaveitsi. Sitova ilmoittautuminen ma 31.10.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040133
KERAMIikka KEVÄTILOA RANTSILA

ma 17.00–20.45
6.2.2017–27.2.2017, 20 t, 28 €
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Anna Karjula

Teemme kevään intensiivikurssilla keväisiä koristeita ja käyttöesineitä eri savilaaduista sisälle ja ulos. Opiskelemme käsinrakentamisen perustekniikat, koristelun engobeilla sekä lasittamisen. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin keramiikkaa harrastaneille. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 3 e/kg, sisältää lasituksen ja polton. Sitova ilmoittautuminen ma 30.1.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06030030
POSLIININMAALAUUS KESTILÄ

to 16.45–19.00
22.9.2016–24.11.2016, 27 t, 30 €
12.1.2017–20.4.2017, 39 t, 40 €
Kestilän peruskoulu, käsityöluokka
Leila Konola-Hyvölä

Vasta-alkajat opiskelevat perustekniikoita - raaputus, kynätyö, tuputus, dreijaus, siveltimen käyttö - soveltaen. Maalausta jo harrastaneet maalaavat tavoitteidensa mukaan. Ota mukaan pöydän suojamuovi, vesikuppi, puhdasta superlonia ja vaaleita kaakelilaattoja. Voit ostaa opettajalta maalausmateriaaleja ja -tarvikkeita. Kurssimaksuun sisältyy polttomaksu. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999

06030035
RENTOA KUVATAIDETTA NUORILLE JA AIKUISILLE RANTSILA

ti 18.00–20.15
20.9.2016–22.11.2016, 27 t, 28 € + materiaalimaksu, 20 €
10.1.2017–11.4.2017, 39 t, 38 € + materiaalimaksu, 20 €
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Anna Karjula
Tutustumme monipuolisesti kuvataiteen eri tekniikoihin ja sovellamme niitä omaan ilmaisuun. Työskentelymme on vapaamuotoista ja kokeilevaa, tavoitteena on löytää oma, henkilökohtainen tapa tehdä kuvataidetta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin kuvataidetta harrastaneille. Opettaja auttaa tarvittaessa materiaalihankinnoissa. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova ilmoittautuminen ti 13.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataiteen perusopinnot koostuvat valmentavista opinnoista, perusopinnoista ja syventävistä työpajaopinnoista sekä lyhytkursseista. Kuvataiteen suuntautumisvaihtoehdossa oppija oppii ilmaisemaan itseään monipuolisesti kuvataiteen osa-alueilla eri työvälaineiden, materiaalien ja tekniikoiden avulla.

Jatkavat opiskelijat saavat kirjeen viikolla 33.

Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla.

Sisaralennus käy. Voit tiedustella myöhemmin vapaita opiskelijapaikkoja p. 044 7591 999.

06030033
KUVATAIDE PERUSTEET 6-7 v RANTSILA

ke 13.15–14.45
24.8.2016–30.11.2016, 28 t, 39 € + materiaalimaksu, 18 €
11.1.2017–3.5.2017, 32 t, 45 € + materiaalimaksu, 18 €
Aleksanterin koulu, kuvataideluokka
Maria Keckman



Taiteen perusopetus. Tutustumme kuvataiteen värikkääseen maailmaan luovasti ja kekseliäästi: piirrämmme, maalaamme, muovailemme, rakentelemme! Saamme aiheita mm. saduista, loruista ja eläinmaailmasta sekä eri aikakausien taiteesta. Käytämme taiteilijatasoa värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

06030031
KUVATAIDE PERUSTEET 7-13 v
PIIPPOLA

to 15.30–17.00
 25.8.2016–1.12.2016, 28 t, 39 € + materiaa-
 limaksu, 18 €
 12.1.2017–11.5.2017, 32 t, 45 € + materiaa-
 limaksu, 18 €
 Pentti Haanpään koulu, tekstiililuokka
 Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Teemme kuvataiteita monipuolisesti ja rennosti. Piirtämisen ja maalaamisen eri tekniikoiden lisäksi opintoihimme kuuluu keramiikkaa, rakentelua ja grafiikkaa sekä tutustumista eri aikakausien taiteeseen. Käytämme taiteilijatasoa värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

06030032
KUVATAIDE TYÖPAJA yli 11 v.
PIIPPOLA

to 15.30–17.45
 25.8.2016–1.12.2016, 42 t, 46 € + materiaa-
 limaksu, 25 €
 12.1.2017–11.5.2017, 48 t, 55 € + materiaa-
 limaksu, 25 €

Pentti Haanpään koulu, tekstiililuokka
 Maria Keckman
 Taiteen perusopetuksen syventävä työpaja, jossa teemme kuvataiteita monipuolisesti erilaisilla piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoilla. Lisäksi tutustumme eri aikakausien kuvataiteeseen. Opiskelijat opetukseen sisältyy Kuvataide perusteet 7-13 v -kurssi.

06030034
KUVATAIDE PERUSTEET 8-13 v
RANTSILA

ke 16.15–17.45
 24.8.2016–30.11.2016, 28 t, 39 € + materi-
 aalimaksu, 18 €
 11.1.2017–3.5.2017, 32 t, 45 € + materiaali-

maksu, 18 €
 Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
 Maria Keckman
 Taiteen perusopetus. Teemme kuvataiteita monipuolisesti ja rennosti. Piirtämisen ja maa-laamisen eri tekniikoiden lisäksi opintoihimme kuuluu keramiikkaa, rakentelua ja grafiikkaa sekä tutustumista eri aikakausien taiteisiin. Käytämme taiteilijatasoa värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Lasten Liikunta

**06080191
 LIIKUNTALEIKKIKOULU 4-6 v
 KESTILÄ**

ke 17.00–17.45
 21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 22 €
 11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 30 €
 Kestilän peruskoulu, liikuntasali
 Sanna Toppinen
 Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisen pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

**06080199
 LIIKUNTALEIKKIKOULU 4-6 v
 PIIPPOLA**

ma 16.30–17.15
 19.9.2016–21.11.2016, 9 t, 22 €
 9.1.2017–10.4.2017, 13 t, 30 €

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali
 Sanna Toppinen
 Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisen pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Sitova ilmoittautuminen ma 12.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

**06080224
 TEMPPUJUMPPA TYTÖT JA POJAT
 3-5 v PULKKILA**

ke 16.45–17.30
 21.9.2016–23.11.2016, 9 t, 22 €
 11.1.2017–12.4.2017, 13 t, 30 €
 Siikalatvan lukio, sali
 Milla Rautalin, Piritta Manninen
 Harjoittelemme monipuolisesti erilaisia motorisia taitoja leikkien ja opettavaisten harjoitusten kautta. Opimme myös ryhmätaitoja, rauhoittumista sekä toisten huomioon ottamista. Ryhmässä on mukana apuohjaaja. Sitova ilmoittautuminen ke 14.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 99

LIIKUNTA, VESILIIKUNTA, JOOGA

Hyvinvointiviikon tapahtumat

Vapaa pääsy. Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Shindo

Aikuisen ja lapsen yhteisellä shindo-tunnilla

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	Ilm.
06080247	Shindo aikuinen-lapsi 5-6 v	ma	10.00–10.45	12.9.	Kestilän peruskoulu, liikuntasali	Maija Karjaluoto	5.9
06080248	Shindo aikuinen-lapsi 5-6 v	ti	10.00–10.45	13.9.	Pentti Haanpään koulu, liikuntasali	Maija Karjaluoto	6.9.
06080249	Shindo aikuinen-lapsi 5-6 v	ke	10.00–10.45	14.9.	Siikalatvan lukio, sali	Maija Karjaluoto	7.9.
06080250	Shindo aikuinen-lapsi 5-6 v	to	10.00–10.45	15.9.	Rantsilan liikuntahalli, halli	Maija Karjaluoto	8.9.
06080254	Liiku luonnossa Kestilä	ti	17.00–17.00	13.9.	Maksinharjun hiihtomaja	Sanna Toppinen	6.9.
06080253	Liiku luonnossa Piippola	to	17.00–19.00	15.9.	Paskokankaan urheilualue	Sanna Toppinen	8.9.
06080252	Liiku luonnossa Pulkmila	ma	17.00–19.00	12.9.	Haapavuoren ulkoilualue	Terhi Kannisto	5.9.
06080251	Liiku luonnossa Rantsila	to	17.00–19.00	14.9.	Kurun luontopolku	Terhi Kannisto	7.9.

teemme rauhoittavia venytys- ja hoitoharjoituksia sekä hiljennymme yhdessä. Opimme kunnioittavaa kosketusta, tasapainoista yhteydentunnetta muihin ja läsnäolon taitoa. Shindo sopii kaikille omasta ja lasten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja helpoista rentoutumistavoista kiinnostuneille.

Liiku luonnossa

Hyvinvointiviikon kurssi. Leppoisan kävelyretken lisäksi saamme vinkkejä luonnossa liikkumiseen ja keitämme nokipannukahvit taukopaikalla. Ota omat eväät mukaan.

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Opin- to-, vuoro- ja työttömien passit käyvät lukuvuoden kestäviin liikuntakursseihin.

AAMUN KUNTOSALI SENIOREILLE

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme fysioterapeutin opastuksella kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.

HIIT

HIIT (High Intensity Interval Training) eli korkea- tehoinen intervalliharjoitus on erittäin tehokas, hapenottokykyä ja lihaskuntaa parantava tunti, jolla saa hien pintaan ilman vaikeita askelkuvioita! Alkuverryttelyn jälkeen tunnilla vuorottelevat monipuoliset, sisällöltään vaihtelevat työosuudet ja lyhyet palauttavat osiot. Työosuudet voivat sisältää muun muassa hyppyjä ja muita sykettä kohottavia liikkeitä sekä koko kehoa kuormittavia lihaskuntoliikkeitä. Tunnin lopuksi teemme vielä lyhyen keskivartalon tehotreenin sekä palauttavat loppuverryttelyt. Teholtaan raskas.

JOOGA

Rauhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys, mielentaso sekä rentoutuminen. Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös edistyneille on haastetta. Liikkeet on helppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaan jumppa-alusta. Teholtaan keskiraskas.

JUMPPAMIX

Monipuolinen ja tehokas jumppatunti, jossa kauden aikana on eri teemoja. Kaikilla tunneilla teemme tehokkaan alkuverryttelyn, lihaskuntoliikkeitä ja lopuksi lyhyet palauttavat lihasvenytykset. Teholtaan raskas, musiikki taustalla.

KAHVAKUULAJUMPPA

Tehokas koko kehon voima- ja kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia. Tunti sisältää alkulämmittelyn, jonka jälkeen teemme kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely ja venyttely. Tunti sopii sekä naisille että miehille. Ota omat kahvakuulat mukaan. Teholtaan raskas.

KEVYT KUNTOJUMPPA

Opettelemme jumpan perusaskelia ilman hyppyä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa on kevyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen pitkäkestoinen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa pitkä venyttelyosuus. Teholtaan kevyt.

KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Peruskunto kasvaa ja ylimääräiset kilot saavat kyytiä. Myös istumatyön jumittamat lihakset ovat taakse jäänyttä elämää jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Kurssin alussa tilaamme yhteistilauksena kuntonyrkkeilyhanskat. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan raskas.

KUNTOJUMPPA SENIORIT

Harjoittelemme kestävyyttä, voimaa ja tasapainoa sekä ylläpidämme kehon kuntoa. Liikumme musiikin tahdissa, käytämme välineitä mahdollisuuksien mukaan ja venyttelemme lopuksi. Sopii sekä miehille että naisille. Teholtaan kevyt.

KUNTOPIIRI

Kuntopiiri on monipuolinen kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko oman kehon painoa tai välineitä käyttäen parantamaan fyysistä suorituskykyä. Teemme oman kunnan mukaan

teemallisena kiertoharjoitteluna vatsan, selän, käsivarsien ja jalkojen lihastensuorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Teholtaan keskiraskas.

KUNTOSALICIRCUIT

Alkulämmittelyn jälkeen teemme kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla sekä verrytelleme lopuksi. Ensimmäisellä kerralla teemme kuntotestin/kehonkoostumusmittauksen, joka on vapaaehtoinen. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille Voit treenata oman kuntotasosi mukaan. Teholtaan keskiraskas.

LAVIS

LAVIS on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden

ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpna, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas.

PUTKIRULLAUS

Huollamme kehoamme foam roller -rullaa apuna käyttäen. Vahvistamme lihaksia toiminnallisilla liikkeillä, lisäämme nivelten liikkuvuutta aktiivisilla venytyksillä ja rentoutamme lihaksia ja lihaskalvoja erilaisilla rullauksilla. Tarjoamme kokonaisvaltaista kehonhuoltoa vahvistamalla, venyttämällä ja rullaamalla kehoa. Sopii kehonhuollosi kaikille. Ota oma rulla mukaan. Teholtaan kevyt.

Koodi	Kurssi	pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Syksy 2016									
06080212	Aamun kuntosali senioreille 1	ke	09.00–10.00	21.9.–23.11.	Pulkkilan peruskoulu, kuntosali	Piritta Manninen	12	20	14.9.
06080213	Aamun kuntosali senioreille 2	ke	10.00–11.00	21.9.–23.11.	Pulkkilan peruskoulu, kuntosali	Piritta Manninen	12	20	14.9.
06080218	Hiit	ti	18.00–18.45	20.9.–22.11.	Siikalatvan lukio, sali	Terhi Kannisto	9	18	13.9.
06080229	Hiit	ti	19.30–20.15	20.9.–22.11.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Terhi Kannisto	9	18	13.9.
06080222	Jooga	ke	17.45–19.15	21.9.–23.11.	Siikalatvan lukio, sali	Piritta Manninen	18	24	14.9.
06080231	Jooga	to	17.00–18.30	22.9.–24.11.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Juha Sarviaho	18	24	14.9.
06080204	Jumppamix	ma	18.30–19.30	19.9.–21.11.	Pentti Haanpään koulu, liikuntasali	Sanna Toppinen	12	20	12.9.
06080187	Kahvakuulajumppa	ke	19.00–20.00	21.9.–23.11.	Kestilän kunnantalo, liikuntasali	Sanna Toppinen	12	20	12.9.
06080233	Kahvakuulajumppa	ma	18.30–19.30	19.9.–21.11.	Rantsilan liikuntahalli	Jussi Viirelä	12	20	12.9.
06080189	Kevyt kuntojumppa	ke	18.00–19.00	21.9.–23.11.	Kestilän kunnantalo, liikuntasali	Sanna Toppinen	12	20	14.9.
06080216	Kevyt kuntojumppa	ti	17.00–18.00	20.9.–22.11.	Siikalatvan lukio, liikuntasali	Terhi Kannisto	12	20	13.9.
06080239	Kuntojumppa seniorit	ke	15.00–15.45	21.9.–23.11.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Piritta Manninen	9	17	14.9.
06080196	Kuntonyrkkeily	ti	18.30–19.30	20.9.–22.11.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Reima Korkatti	12	20	13.9.
06080214	Kuntopiiri	to	16.45–17.45	22.9.–24.11.	Siikalatvan lukio, sali	Anneli Liimatainen	12	20	15.9.
06080235	Kuntopiiri	to	19.30–20.30	22.9.–24.11.	Rantsilan liikuntahalli	Anneli Liimatainen	12	20	15.9.
06080220	Kuntosalicircuit	to	15.45–16.30	22.9.–24.11.	Pulkkilan peruskoulu, kuntosali	Anneli Liimatainen	9	17	15.9.
06080198	Lavis	ke	16.30–17.30	21.9.–23.11.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Jaana Fält	12	25	14.9.
06080237	Lavis	ke	18.40–19.40	21.9.–23.11.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Jaana Fält	12	25	14.9.
06080210	Putkirullaus	to	17.15–18.15	22.9.–24.11.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	12	20	15.9.
06080192	Shindo 1	ti	13.15–14.45	20.9.–22.11.	Kestilän peruskoulu, liikuntasali	Maija Karjaluoto	18	24	13.9.
06080194	Shindo 2	ti	18.15–19.45	20.9.–22.11.	Kestilän peruskoulu, liikuntasali	Maija Karjaluoto	18	24	13.9.
06080200	Taekwon-do	ti	17.30–18.30	20.9.–22.11.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Reima Korkatti	12	20	13.9.
06080245	Taekwon-do	ke	17.00–18.30	21.9.–23.11.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Juha Karpimaa	18	24	14.9.
06080208	Vaihtuva jumppa	to	16.15–17.15	22.9.–24.11.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	12	20	15.9.
06080202	Varttuneiden liikunta	ma	17.25–18.25	19.9.–21.11.	Pentti Haanpäänkoulu, liikuntasali	Sanna Toppinen	12	20	12.9.
06080206	Varttuneiden kuntosali	to	15.00–16.00	22.9.–24.11.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, kuntosali	Minna Huhmarniemi	12	24	15.9.
06080225	Venyttelyn vireyttä	ke	11.00–12.00	21.9.–23.11.	Pulkkilan peruskoulu, iso liikuntasali	Piritta Manninen	12	20	14.9.
06080227	Venyttely	to	17.45–18.45	22.9.–24.11.	Siikalatvan lukio, sali	Anneli Liimatainen	12	20	15.9.
06080241	Voimaa kuntosalilta	ke	13.45–14.45	21.9.–23.11.	Rantsilan terveystieteiden keskus, kuntosali	Piritta Manninen	12	20	14.9.
06080243	Aijätreeni	ma	19.30–20.30	19.9.–21.11.	Rantsilan liikuntahalli	Jussi Viirelä	12	20	12.9.

SHINDO

Shindo on monipuolinen kehityskentelymenetelmä, johon kuuluu rentoutusharjoituksia ja venytyksiä. Rentoutus ja liikesarjat avaavat kehon energian kulkua vaikuttaen mielen ja kehon luonnolliseen tasapainoon ja antaen voimia arkeen. Ota mukaan mukaasi jumppamatto, tynny, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt.

TAEKWON-DO

Opettelemme salikäyttäytymistä, peruspotkuja, -lyönnejä ja -torjuntia, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Kurssin lopussa on vyökoe ja opiskelijalla on mahdollisuus osallistua leireille, kilpailuihin, yms. tapahtumiin. Painotamme

väkivallattomuutta ja rauhanomaisia keinoja ratkaista kiistatilanteet. Kurssi on tarkoitettu uusille Taekwon-Do harrastajille sekä jo laji harrastaneille. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Alaikäraja 7 vuotta. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas.

VAIHTUVA JUMPPA

Emme kangistu kaavoihin, vaan tutustumme monipuolisesti eri lajeihin, joita ovat kahva-kuula, lihaskunto- ja rpv-jumppa, käsipaino-, HIIT-intervalli- sekä toiminnallinen treeni, step, nyrkkeily, gymstick, jne. Sopii sekä naisille että miehille. Teholtaan keskiraskas.

Koodi	Kurssi	pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
Kevät 2017									
06080212	Aamun kuntosali senioreille 1	ke	09.00–10.00	11.1.–12.4.	Pulkkilan peruskoulu, kuntosali	Piritta Manninen	17	30	15.12.
06080213	Aamun kuntosali senioreille 2	ke	10.00–11.00	11.1.–12.4.	Pulkkilan peruskoulu, kuntosali	Piritta Manninen	17	30	15.12.
06080219	Hiit	ti	18.00–18.45	10.1.–11.4.	Siikalatvan lukio, sali	Terhi Kannisto	13	26	15.12.
06080230	Hiit	ti	19.30–20.15	10.1.–11.4.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Terhi Kannisto	13	26	15.12.
06080223	Jooga	ke	17.45–19.15	11.1.–12.4.	Siikalatvan lukio, sali	Piritta Manninen	26	34	15.12.
06080232	Jooga	to	17.00–18.30	12.1.–20.4.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Juha Sarviaho	26	34	15.12.
06080205	Jumppamix	ma	18.30–19.30	9.1.–10.4.	Pentti Haanpään koulu, liikuntasali	Sanna Toppinen	17	30	15.12.
06080188	Kahvakuulajumppa	ke	19.00–20.00	11.1.–12.4.	Kestiän kunnantalo, liikuntasali	Sanna Toppinen	17	30	15.12.
06080234	Kahvakuulajumppa	ma	18.30–19.30	9.1.–10.4.	Rantsilan liikuntahalli	Jussi Viirelä	17	30	15.12.
06080190	Kevyt kuntojumppa	ke	18.00–19.00	11.1.–12.4.	Kestiän kunnantalo, liikuntasali	Sanna Toppinen	17	30	15.12.
06080217	Kevyt kuntojumppa	ti	17.00–18.00	10.1.–11.4.	Siikalatvan lukio, liikuntasali	Terhi Kannisto	17	30	15.12.
06080240	Kuntojumppa seniorit	ke	15.00–15.45	11.1.–12.4.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Piritta Manninen	13	25	15.12.
06080197	Kuntorykkeily	ti	18.30–19.30	10.1.–11.4.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Reima Korkatti	17	30	15.12.
06080215	Kuntopiiri	to	16.45–17.45	12.1.–20.4.	Siikalatvan lukio, sali	Anneli Liimatainen	17	30	15.12.
06080236	Kuntopiiri	to	19.30–20.30	12.1.–20.4.	Rantsilan liikuntahalli	Anneli Liimatainen	17	30	15.12.
06080221	Kuntosalicircuit	to	15.45–16.30	12.1.–20.4.	Pulkkilan peruskoulu, kuntosali	Anneli Liimatainen	13	25	15.12.
06080255	Lavis	ke	16.30–17.30	11.1.–12.4.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Jaana Fält	17	35	15.12.
06080238	Lavis	ke	18.40–19.40	11.1.–12.4.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Jaana Fält	17	35	15.12.
06080211	Putkirullaus	to	17.15–18.15	12.1.–20.4.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	17	30	15.12.
06080193	Shindo 1	ti	13.15–14.45	10.1.–11.4.	Kestiän peruskoulu, liikuntasali	Maija Karjaluoto	26	34	15.12.
06080195	Shindo 2	ti	18.15–19.45	10.1.–11.4.	Kestiän peruskoulu, liikuntasali	Maija Karjaluoto	26	34	15.12.
06080201	Taekwon-do	ti	17.30–18.30	10.1.–11.4.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Reima Korkatti	17	30	15.12.
06080246	Taekwon-do	ke	17.00–18.30	11.1.–12.4.	Aleksanterin koulu, liikuntasali	Juha Karpimaa	26	34	15.12.
06080209	Vaihtuva jumppa	to	16.15–17.15	12.1.–20.4.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, liikuntasali	Minna Huhmarniemi	17	30	15.12.
06080203	Varttuneiden liikunta	ma	17.25–18.25	9.1.–10.4.	Pentti Haanpään koulu, liikuntasali	Sanna Toppinen	17	30	15.12.
06080207	Varttuneiden kuntosali	to	15.00–16.00	12.1.–20.4.	Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, kuntosali	Minna Huhmarniemi	17	34	15.12.
06080226	Venytellen vireyttä	ke	11.00–12.00	11.1.–12.4.	Pulkkilan peruskoulu, iso liikuntasali	Piritta Manninen	17	30	15.12.
06080228	Venyttely	to	17.45–18.45	12.1.–20.4.	Siikalatvan lukio, sali	Anneli Liimatainen	17	30	15.12.
06080242	Voimaa kuntosalilta	ke	13.45–14.45	11.1.–12.4.	Rantsilan terveyskeskus, kuntosali	Piritta Manninen	17	30	15.12.
06080244	Aijätreeni	ma	19.30–20.30	9.1.–10.4.	Rantsilan liikuntahalli	Jussi Viirelä	17	30	15.12.

VARTTUNEIDEN LIIKUNTA

Opettelemme jumpan perusaskelia ilman hypyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen pitkäkestoinen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa pitkä venyttelyosuus. Teholtaan kevyt.

VARTTUNEIDEN KUNTOSALI

Yhteisen alku- ja loppuverryttelyn lisäksi teemme kuntosaliharjoittelua kiertoharjoitteluperiaatteella. Tunti soveltuu seniori-ikäisille miehille ja naisille. Teholtaan keskirasas.

VENYTELLEN VIREYTTÄ

Lisäämme kehomme liikkuvuutta rentojen liikesarjojen sekä pitkien venytysten avulla. Harjoituksissa sekä selkäranka että keskeisimmät lihasryhmät saavat paljon hellää huolenpitoa. Pehdymme myös rentoutus- ja hengitysharjoituksiin. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt.

VENYTTELY

Teemme pitkäkestoisia venyttelyjä sekä rentoudumme. Venyttelyn keinoin autat kehoasi palautumaan ja ehkäiset rasitusvammoja. Venyttely palauttaa myös lihaksen lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa. Teholtaan kevyt.

VOIMAA KUNTOSALILTA

Lihassoiman ylläpitäminen on yksi toimintakyvyn peruspilareita. Alkulämmittelyjen jälkeen etenemme laitteiden kiertoharjoitteluun, opimme kuntosalilaitteiden käyttöä ja lopuksi venyttelemme. Sinulla on myös mahdollisuus harjoitella fysioterapeutin opastuksella yksilöllisesti ja tavoitteellisesti oman toimintakyvysi mukaan! Pukeudu joustavaan asuun ja ota juomapullo mukaan. Teholtaan keskirasas.

ÄIJÄTREENI

Monipuolinen lihaskuntotunti, jonka tarkoituksena on vahvan peruskunnon rakentaminen. Kehittämme tasapainoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa toiminnallisissa liikkeissä ja teemme ylä-, keski- ja alavartalon lihaskuntoharjoittelua niin oman kehon kuin välineiden avulla. Lopuksi venyttelemme. Sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille äijille. Teholtaan keskirasas.

MUOTOILU, KÄBENTÄIDOT

SYKSY 2016

06040136

BETONIVALU RANTSILA

pe 18.00-20.30

la 10.00-16.00

23.9.2016-24.9.2016, 11 t, 16 €

Gananderin koulu, teknisen työn luokka

Johanna Riepula

Valmistamme pienimuotoisia betonitöitä. Itse valetut laatat, ruukut, telineet ja koriste-esineet voivat olla sekä sisä- että ulkokäytössä. Betoniesineen voi jatkossa päällystää esim. mosaiikkitekniikalla. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu, jonka opettaja perii. Sitova ilmoittautuminen pe 16.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040113

JUHLAVUODEN VALO PIIPPOLA

ti 15.00-17.15

4.10.2016-18.10.2016, 9 t, 16 €

Kairanmaan talo, sali

Sinikka Kilponen

Valmistamme syysiltojen iloksi ja tunnelman tuojaksi tunnelmallisen valoteoksen, jonka valmistamisessa käytämme turvallisia LED-valoja. Lähetämme ilmoittautuneille tarvikeluettelon ennen kurssin alkua. Ilmoittaudu ajoissa yhteisen tarviketilauksen vuoksi. Sitova ilmoittautuminen ti 27.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040119

HIMMELI PULKKILA

pe 18.00-21

la 10.00-15.00

7.10.2016-15.10.2016, 20 t, 30 €

Laakkolan kylätalo, luokka

Sinikka Kilponen

Tutustumme himmelin perinteeseen ja erilaisiin malleihin. Valmistamme himmeleitä, tähtiä, koristeita kodin iloksi ja joulutunnelmaa tuomaan. Käytämme materiaalina perinteistä olkea sekä modernia lasi-, muovi- ja pahviputkia. Voit valita vapaasti työsi ja siihen sopivan materiaalin. Teemme tarvittaessa yhteistilauksia tarvikkeiden han-

kinnasta. Ota mukaan siimaa, lankaa, helmineula, putkia, olkia, sakset, viivotin, pyyheliina tai muu alusta. Kokoonnumme 7.-8.10. ja 14.-15.10.2016. Sitova ilmoittautuminen pe 30.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040134 TINALANKAPUNONTA RANTSILA

to 18.00–20.30
10.11.2016–1.12.2016, 13 t, 18 €
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Johanna Rieppula
Maailmalla tinalankaranneke tunnetaan nimellä ”Sami bracelet”, eli saamelaisranneke. Tinalanka on pehmeää tinasta valmistettua nikkelitöntä metallilankaa. Punomme / ompelemme tinalangasta, nahkasta ja luunapista tyylikkään korun, joka käy sekä miehille että naisille. Tee itselle tai lahjaksi. Materiaalit ostetaan opettajalta. Sitova ilmoittautuminen to 3.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040135 MOSAIKKITYÖT RANTSILA

pe 18.00–20.30
la 10.00–16.00
11.11.2016–19.11.2016, 23 t, 22 €
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Johanna Rieppula
Tutustumme mosaiikin perusteisiin ja koristelemme erilaisia koriste- ja käyttöesineitä keramiikkalaatoilla. Tekniikalla saa helposti ja edullisesti näyttäviä töitä, ja kurssi soveltuu kaikenikäisille. Voit hyödyntää omat kierrätyskelpoiset laatat tai ostaa materiaalit opettajalta. Lähetämme ilmoittautuneille ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen ma 7.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040117 PAJUSTA JA RISUISTA PIIPPOLA

pe 18.00–20.15
la 9.00–15.00
18.11.2016–19.11.2016, 10 t, 16 €
Pentti Haanpään koulu, puutyöluokka
Leila Konola-Hyvölä
Punomme pajuista ja risuista erilaisia esineitä sisä- ja ulkokäyttöön. Ota mukaan pajua (yhden vuoden kasvu), koivun risua, oksasakset,

kukkalankaa, puukko ja hanskat. Sitova ilmoittautuminen pe 11.11.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Kevät 2017

06040137 KORUJA KIERRÄTYS- MATERIAALEISTA RANTSILA

to 18.00–20.30
12.1.2017–9.2.2017, 17 t, 20 €
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Johanna Rieppula
Valmistamme uniikkeja koruja eri menetelmin. Hyödynnämme löytö- ja aarre-esineitä, teemme niistä koruja arkeen tai erikoistilaisuuksiin. Opettelemme korunvalmistuksen perusmenetelmät ja maustamme tekemistä omalla mielikuvituksella. Voit hyödyntää rompevarastosi korumateriaaliksi, materiaalia voi ostaa myös opettajalta. Sitova ilmoittautuminen to 8.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040114 KAHVIPUSSEISTA UUTTA PIIPPOLA

ti 18.00–20.15
la 9.00–15.00
14.2.2017–18.3.2017, 10 t, 16 €
Pentti Haanpään koulu, tekstiililuokka
Leila Konola-Hyvölä
Valmistamme joutsenen tai purkin suojan kahvipusseista origamitekniikalla. Ota mukaan n. 60 pestyjä ja avattuja kahvipusseja, joiden hopeapuoli on samaa sävyä, sakset, viivotin, Eri Keeperiä tms., pahvi- ja styroksilevy ja nuppineuloja. Sitova ilmoittautuminen ti 7.2.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040138 NAAMION VALMISTUS RANTSILA

to 18.00–20.30
16.3.2017–6.4.2017, 13 t, 18 €
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Johanna Rieppula
Valmista oma naamio. Tutustumme naamioiden historiaan ja eri käyttötapoihin. Valmistamme oman puoli-tai kokonaamion koriste-esineeksi tai vaikkapa käyttöön. Materiaalina on kevyt ja edullinen paperimassa. Kurssi sopii kaikenikäi-

sille. Materiaalin voit ostaa opettajalta. Sitova ilmoittautuminen to 9.3.2017 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PITKÄKESTOISET KURSSIT

Sitova ilmoittautuminen www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.
Opinto- ja työttömien opintopassi käyvät lukuvuoden kestäviin kädentaitokursseihin.

ERIKOISKÄSITYÖT KESTILÄ

Tutustumme erilaisiin käsityötekniikoihin. Suunnittelemme ja valmistamme käyttö- ja koristetekstiilejä erikoistekniikoita käyttäen. Omat materiaalit, teemme tarvikelaukset yhdessä ryhmän kanssa. Kurssimaksu sisältää monisteet.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

Entistämme huonekaluja kohteen ja käytön mukaan. Opimme puuosan korjausta, pinnanpuhdistusta, hiontaa ja pintakäsittelyä sekä pienimuotoista verhoilua. Ota mukaan siklit, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat ja pinnoiteaineet.

KANKAANKUDONTA

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneille.

KANKAANKUDONTA JA ERIKOISKÄSITYÖT PIIPPOLA

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaan

Koodi	Kurssi	pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	Ilm. menn.
06040107	Erikoiskäsityöt	ma	17.15–19.30	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Kestilän peruskoulu - käsityöluokka	Sinikka Kilponen	27 39	29 41	12.9.
06040116	Huonekalujen entisöinti	ti	17.00–20.00	20.9.–15.11.10.1.–28.3.	Pentti Haanpään koulu, puutyöluokka	Anne Liukkonen	32 44	36 48	13.9.
06040123	Huonekalujen entisöinti	ma	17.30–20.30	19.9.–14.11.9.1.–27.3.	Gananderin koulu, tekninen luokka	Anne Liukkonen	32 44	36 48	12.9.
06040112	Kankaankudonta	ke	17.00–19.15	21.9.–23.11.11.1.–19.4.	Kestilä, Tiinanmäki 8 as. 4	Kaija-Liisa Rantonen	27 39	32 45	14.9.
06040110	Kankaankudonta Laakkola	ti	18.00–20.15	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Pulkkiila, Laakkolan kylätalo	Kaija-Liisa Rantonen	27 39	32 42	13.9.
06040124	Kankaankudonta Mankila	ti	14.00–16.15	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Mankilan koulu, sivurakennus	Eeva-Kaisa Timlin	27 39	32 42	13.9.
06040125	Kankaankudonta	ti	16.45–19.00	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Rantsila, yrityspalvelukylä	Eeva-Kaisa Timlin	27 39	32 42	13.9.
06040115	Kankaankudonta ja erikoiskäsityöt	ti	15.00–17.15	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Pentti Haanpään koulu, kudontaluokka	Leila Konola-Hyvölä	27 39	32 42	13.9.
06040129	Koristeveisto	ke	17.00–20.00	28.9.–23.11.11.1.–29.3.	Gananderin koulu, tekninen luokka	Eero Romppainen	32 44	36 48	21.9.
06040108	Kudonta ja erikoiskäsityö	ma	14.00–16.15	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Leskelä, Kairanmaatalo, sali	Sinikka Kilponen	27 39	32 42	12.9.
06040111	Kudonta ja käsityö	to	17.00–19.15	22.9.–24.11.12.1.–20.4.	Pulkkilan käsityökeskus	Kaija-Liisa Rantonen	27 39	32 42	15.9.
06040130	Käsityö Sipola	to	11.30–14.00	22.9.–24.11.12.1.–13.4.	Sipolan Uusi Pyrintö, kahvio	Soili Niemelä	27 39	27 39	15.9.
06040121	Pienoismalli	ti	18.00–20.15	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Pulkkiila, Laakkolan kylätalo, luokka	Risto Tavasti	27 39	32 42	13.9.
06040122	Puutyöt	ke	18.00–20.15	21.9.–23.11.11.1.–12.4.	Pulkkilan peruskoulu, metalli- ja puutyöluokka	Risto Tavasti	27 39	32 42	14.9.
06040131	Puutyöt	to	17.00–20.00	29.9.–24.11.12.1.–30.3.	Gananderin koulu, tekninen luokka	Eero Romppainen	32 44	36 48	22.9.
06040132	Tilkkutyt Rantsila	ti	18.15–20.30	20.9.–22.11.10.1.–11.4.	Aleksanterin koulu, kuvataideluokka	Sinikka Kilponen	27 39	27 39	13.9.
06040118	Tilkkutyt – ompelemisen iloa	pe	12.00–14.15	23.9.–25.11.13.1.–21.4.	Leskelä, Kairanmaatalo, s	Sinikka Kilponen	27 39	27 39	16.9.
06040109	Vanhasta uutta	ma	11.00–13.15	19.9.–21.11.9.1.–10.4.	Pulkkiila, Laakkolan kylätalo, luokka	Sinikka Kilponen	27 39	32 42	7.9.

kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Kirjomme, neulomme ja teemme käyttö- ja koristetekstiilejä. Sopii sekä aloittelijalle että käsittäjiä harrastaneelle.

KORISTEVEISTO

Opettelemme koristeveistötöiden suunnittelua, piirtämistä, kuvion irrotusta vannesahalla, kuvion avausta veistoraudoilla, muotoiluveistoa, viimeistelyä ja pintakäsittelyä. Ota mukaan työvälineet ja tarvikkeet.

KUDONTA JA KÄSITYÖ

Kudomme erilaisia kankaita ja valmistamme erikoiskäsittäjiä erilaisia tekniikoita hyödyntäen. Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsittäjiä harrastaneelle.

KÄSITYÖ SIPOLA

Teemme vapaavalintaisia töitä erilaisia käsityötekniikoita käyttäen. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu opettajalle, joka hankkii materiaaleja yhteistilauksena.

PIENOISMALLI PULKKILA

Valmistamme mittakaavaan pienoismallin Pulkilan vanhasta kyläraitista puuta, kartonkia ja metallia hyödyntäen. Ota muistiinpanovälineet mukaan. Opettaja perii materiaalmaksun.

PUUTYÖT

Opimme puutyökoneiden turvallisen käytön ja yleisimmät liitostekniikat. Opiskelemme eri puulajien tuntemusta sekä pinnankäsittelytekniikoita. Kurssityön voit tehdä valintasi mukaan. Ota mukaan puu-aines, liimat, hiontapaperit, poratapatit, ruuvit, naulat ja pinnoitusaineet.

TILKKUTYÖT – OMPELEMISEN ILOA

Tutustumme tilkkutyötekniikoihin ja materiaaleihin. Valmistamme yksilöllisiä asusteita, sisustustekstiilejä, tyynyjä, peitteitä, tuolinpäällisiä, kasseja ym. tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Suunnittelemme ja toteutamme yksilöllisiä töitä.

VANHASTA UUTTA

Ideoimme vanhasta uutta ja toteutamme erilaisia tekniikoita hyödyntäen pieneksi käyneet, hyljätyt, sopimattoman kokoiset vaatteet, ko-

dintekstiilit, jäännösmateriaalit: nauhat, napit, pitsit. Teemme itselle, lahjaksi, lapsille.

MUSIIKKI

Kestilä

Jatkavat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Otamme uusia opiskelijoita vapaille/ vapautuville paikoille ilmoittautumisjärjestyksessä. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Piippola

Uusien ja jatkavien opiskelijoiden ilmoittautuminen ja soittoajan sopiminen Pentti Haanpään koululla, musiikkiluokassa **ke 14.9.2016 klo 18.00–18.30**. Huoltaja mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Pulkkila

Uusien ja entisten opiskelijoiden ilmoittautuminen ja soittoajan sopiminen **ke 14.9.2016 klo 17.00–17.30** Siikalatvan lukion ruokasalissa. Huoltaja mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Otamme uusia opiskelijoita vapaille/ vapautuville paikoille ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Rantsila

Jatkavat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Otamme uusia opiskelijoita vapaille/ vapautuville paikoille ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

MUSIIKKI, VAPAAN SIVISTYSTYÖN OPETUS

HARMONIKKA

Opiskelemme harmonikan soiton tekniikkaa. Opettelemme myös nuottien lukua, ohjelmiston kartuttamista ja eri tyyllilajien hallintaa. Jatkavat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa.

HUILUNSOITTO

Opettelemme huilunsoiton hengitys- ja sormitekniikkoja ja keskitymme kauniin äänen



tuottamiseen sekä musiikin tulkintaan. Opiskelu etenee oppilaan omien taitojen mukaan.

KANTELE

Ryhmäopetus. Opimme perinteistä kanteleensoittoa, kolmisoinnut molemmille käsille sekä kansanlaulujen soittoa kaikissa tahtilajeissa. Samalla opimme esiintymisvarmuutta.

KITARA

Opettelemme nuotinlukua, teorian alkeita ja säestystä. Pidempään opiskelleet: improvisointia, soolosoiton alkeita, teoriaa ja nuotinlukua. Tuo mukanasasi oma kitara ja tyhjä nuottivihko.

MIESLAULAJAT

Mieslaulajat on perinteikäs mieskuoro, joka harjoittelee monipuolista ohjelmistoa kotimaisista ulkomaisiin ja perinteisistä uudempiin mieskuorolauluihin. Ohjelmaan kuuluvat konsertit syksyisin ja keväisin yhdessä Viola-kuoron kanssa. Aiempi kuorolaulukokemus ei ole välttämätöntä.

MUSKARI

Tutustumme leikin kautta musiikin maailmaan ja musiikin eri elementteihin. Laulamme, soitamme, liikumme ja ennen kaikkea saamme kokemuksia musiikista. 0-5 -vuotiaat lapset tulevat muskariin aikuisen kanssa.

RUMPUJEN SOITTO

Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun.

URKUJENSOITTO

Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa.

VANAMO-KUORO

Vanamo-kuoro on 2013 perustettu kuoro, joka laulaa kansanlauluista viihdelauluihin. Opettelemme äänenmuodostusta ja laulamme 2-4 -ää-

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€	ilm. menn.
06010196	Basso	ma	17.45–18.00	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Siikalatvan lukio, luokka 3	Aki Päivinen	15 min/ 22 vko	33 46	
06010193	Harmonikka	pe	14.15–16.15	23.9.–25.11. 13.1.–21.4.	Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka	Opettaja ilmoitetaan	30 min/ 22 vko	66 93	
06010190	Huilunsoitto	ti	13.30–14.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Kestilän peruskoulu, luokka	Kerttuli Piirola	30 min/ 22 vko	66 93	
06010201	Kantele-ryhmäopetus	ti	13.00–14.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Leskelä, Kairanmaatalo	Eero Pitkälä	18 26	24 34	13.9.
06010209	Kitara 1	ma	15.00–15.40	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Siikalatvan lukio, luokka 3	Aki Päivinen	20 min/ 22 vko	44 63	
06010210	Kitara 2	ma	15.40–16.40	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Siikalatvan lukio, luokka 3	Aki Päivinen	30 min/ 22 vko	66 93	
06010202	Mieslaulajat	ti	19.00–20.30	20.9.–22.11. 12.01.–11.4.	Pentti Haapään koulu, musiikkiluokka	Kaisu Boutellier	18 26	30 36	13.9.
06010203	Perhemuskari alle 6 v	ke	18.15–19.00	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Pentti Haapään koulu, musiikkiluokka	Laura Veikkola	9 13	18 26	14.9.
06010220	Perhemuskari alle 6 v.	to	16.45–17.30	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Rantsilan kirjasto, monitoimisali	Laura Veikkola	9 13	18 26	15.9.
06010197	Piano 2	ti	14.30–19.00	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Kestilän peruskoulu, luokka	Kerttuli Piirola	30 min/ 22 vko	66 93	
06010199	Piano 3	ke	13.30–17.30	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka	Laura Veikkola	30 min/ 22 vko	66 93	
06010204	Piano 1	to	15.00–16.30	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Pentti Haapään koulu, musiikkiluokka	Kirsti Ervasti	30 min/ 22 vko	66 93	
06010205	Piano 2	to	16.30–17.15	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Pentti Haapään koulu, musiikkiluokka	Kirsti Ervasti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010212	Piano	ke	17.45–20.00	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Siikalatvan lukio, ruokasali	Kirsti Ervasti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010211	Piano 3	ke	15.45–17.45	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Siikalatvan lukio, ruokasali	Kirsti Ervasti	30 min/ 22 vko	66 93	
06010222	Piano Hovi 1	ke	14.00–15.00	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Rantsila, Hovin koulu, luokka	Pentti Jäntti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010221	Piano Hovi 2	ke	15.00–17.00	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Rantsila, Hovin koulu, luokka	Pentti Jäntti	30 min/ 22 vko	66 93	
06010223	Piano Mankila	to	15.30–17.00	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Rantsila, Entinen Mankilan koulu, luokka	Pentti Jäntti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010200	Piano Rantsila	to	13.00–16.30	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Rantsilan kirjasto, monitoimisali	Laura Veikkola	15 min/ 22 vko	33 46	
06010207	Rumpujen soitto	to	18.00–19.30	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Pentti Haapään koulu, musiikkiluokka	Rauno Kesti	30 min/ 22 vko	66 93	
06010206	Rumpujen soitto perusteet	to	17.15–18.00	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Pentti Haapään koulu, musiikkiluokka	Rauno Kesti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010215	Rumpujen soitto	ma	15.00–16.30	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka	Rauno Kesti	30 min/ 22 vko	66 93	
06010216	Rumpujen soitto perusteet	ma	16.30–18.15	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka	Rauno Kesti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010226	Rumpujen soitto	pe	15.00–18.30	23.9.–2.12. 13.1.–21.4.	Rantsila, Gananderin koulu, auditorio	Rauno Kesti	30 min/ 22 vko	66 93	
06010224	Rumpujen soitto, perusteet 1	pe	12.30–14.45	23.9.–2.12. 13.1.–21.4.	Rantsila, Aleksanterin koulu, musiikkiluokka	Rauno Kesti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010225	Rumpujen soitto, perusteet 2	pe	18.30–19.30	23.9.–2.12. 13.1.–21.4.	Rantsila, Gananderin koulu, auditorio	Rauno Kesti	15 min/ 22 vko	33 46	
06010191	Urkujensoitto	ti	17.00–20.30	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Rantsilan kirkko	Arja Leinonen	30 min/ 22 vko	66 93	13.9.
06010228	Vanamo-kuoro	to	18.30–20.00	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Rantsila, Gananderin koulu, auditorio	Opettaja ilmoitetaan	18 26	30 36	15.9.
06010229	Veteraanikuoro	ke	11.00–12.30	21.9.–23.11. 11.1.–12.4.	Rantsilan seurakuntatalo	Pentti Jäntti	18 26	30 36	
06010208	Viola-kuoro	ti	17.30–19.00	20.9.–22.11. 10.1.–11.4.	Pentti Haapään koulu, iltapäiväkerhon tila	Kaisu Boutellier	18 26	30 36	13.9.
06010217	Viulu, Pulkkiila	ma	16.45–17.45	19.9.–21.11. 9.1.–10.4.	Siikalatvan lukio, luokka 3	Aki Päivinen	30 min/ 22 vko	66 93	
06010198	Yksinlaulu	to	17.00–20.00	22.9.–24.11. 12.1.–20.4.	Gananderin koulu, auditorio	Katja Partala	30 min/22 vko	66 93	15.9.

nisesti. Aiempaa kuorolaulukokemusta tai nuotinlukutaitoa ei vaadita, kiinnostus laulamiseen riittää! Kurssimaksu sisältää opetusmonisteen.

VETERAANIKUORO

Opettelemme yksinäänistä mieskuorolaulua.

VIOLA-KUORO

Viola-kuoro on vuonna 2017 20-vuotis-juhla-vuotta viettävä naiskuoro, jonka ohjelmisto on monipuolinen, kansanlauluista kevyeen musiikkiin. Laulajilta ei vaadita nuotinlukutaitoa eikä kokemusta kuorolaulusta. Pidämme konsertteja muutaman kerran vuodessa yhdessä Mieslaulajien kanssa.

VIULU

Opiskelija saa valmiudet kehittää musiikillisia lahjojaan viulun kautta.

YKSINLAULU

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Tavoittemme on laulutaidon kehittäminen erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 30 min/opiskelija. Opettaja ilmoittaa lauluajat.

MUSIIKKI, TAITEEN PERUSOPETUS

Opetuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin itsenäiselle ja elämänikäiselle harrastamiselle. Opetuksen tavoitteet muodostuvat oppijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta, ja opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ilo ja oppijan vapaus toteuttaa itseään oman kokemuksen ja tekemisen kautta. Opinnot koostuvat soitinopinnoista, pakollisista sivuaineopinnoista ja valinnaisista opinnoista. Opiskelijaksi ottaminen tapahtuu pääsykokeen/testin perusteella. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa.

Otamme uusia opiskelijoita musiikkitestin perusteella vapautuville paikoille. Otamme opiskelupaikalle uuden opiskelijan, mikäli opiskelija on pois tunneilta kolme kertaa lukukauden aikana ilmoittamatta siitä opettajalle.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.

Sisaralennus käy ryhmäopetuksessa.

PIANO TPO

Opettaja sopii jatkavien opiskelijoiden kanssa soittoajan puhelimitse.

NÄYTTÄMÖTAIDE

06020011

TEATTERIRYHMÄ PIIPPOLA

to 17.15–20.00

22.9.2016–1.12.2016, 37 t, 28 €

12.1.2017–1.6.2017, 66 t, 52 €

Pentti Haanpään koulu, luokka

Ritva Ikola

Valmistamme kesäksi musiikinäytelmän Suomi 100 vuotta -teemalla. Opintopassi. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06020012

TEATTERIRYHMÄ PULKKILA

ke 17.15–20.00

11.1.2017–7.6.2017, 73 t 52 €

Laakkolan kylätalo, luokka

Ritva Ikola

Valmistamme kesäksi näytelmän Suomi 100 vuotta -teemalla. Opintopassi. Sitova ilmoittautuminen ke 8.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

Koodi	Kurssi	Pv	Klo	Ajankohta	Paikka	Opettaja	t	€
06010213	Piano TPO	ke	15.15–15.45	24.8.–30.11. 11.1.–3.5.	Siikalatvan lukio, ruokasali	Kirsti Ervasti	30 min/ 30 viikkoa	110 124
06010214	Piano TPO 2	ke	15.00–15.15	24.8.–30.11. 11.1.–3.5.	Siikalatvan lukio, ruokasali	Kirsti Ervasti	15 min/ 30 viikkoa	55 62

Puutarhanhoito

HEDELMÄPUIDEN HOITO JA VARRENNUS RANTSILA

ti 16.30–21.15

25.4.2017–25.4.2017, 6 t, 20 €

Gananderin koulu, teknisen työn luokka

Tuomo Vähäsarja

Opettelemme hedelmäpuiden lisäämistä varrennuksen avulla, istutusta, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrsijöiltä. Tutustumme laajasti uusiin omena-, päärynä-, kirsikka-, luumu-, makeapihlaja-, aprikoosi-, persikka- ja viinirypälelajikkeisiin. Varrennamme kaikille opiskelijoille vähintään yhden hedelmäpuun, joka EI sisälly kurssimaksuun. Omenapuu 5 €, muut hedelmäpuut 8 €. Sitova ilmoittautuminen 28.2.2017 mennessä hedelmäpuiden perusrunkojen tilauksen vuoksi p. 044 7591 999 tai www.jokihelmenopisto.fi.

Tanssi

06050030

PARITANSSI JATKO KESTILÄ

ma 18.30–20.00

19.9.2016–21.11.2016, 18 t, 24 €

9.1.2017–10.4.2017, 26 t, 34 €

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Pekka Karisaari

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, vals, si jne. Opintopassi, työttömyyspassi. Sitova

ilmoittautuminen ma 12.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06050031

STREET-TANSSI 13- 16 v PULKKILA

to 19.30–21.00

22.9.2016–24.11.2016, 18 t, 24 €

Siikalatvan lukio, sali

Saija Varila

Menevällä street-tanssi -kurssilla tutustumme erilaisiin katutanssilajeihin. Sopii sekä aloittelijoille että tanssia jo aiemmin harrastaneille. Teemme alkulämmittelyt, tekniikkaharjoituksia, tanssisarjaa ja loppuvenytykset. Mukaan: rento vaatetus, sisäliikuntatossut, juotavaa. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06050032

STREET-TANSSI 13- 16 v PULKKILA

to 19.30–21.00

12.1.2017–20.4.2017, 26 t, 30 €

Siikalatvan lukio, sali

Saija Varila

Menevällä street-tanssi -kurssilla tutustumme erilaisiin katutanssilajeihin. Sopii sekä aloittelijoille että tanssia jo aiemmin harrastaneille. Teemme alkulämmittelyt, tekniikkaharjoituksia, tanssisarjaa ja loppuvenytykset. Mukaan: rento vaatetus, sisäliikuntatossut, juotavaa. Sitova ilmoittautuminen to 15.12.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.



06050033

STREET-TANSSI 5-7 v RANTSILA

to 16.15–17.00

22.9.2016–24.11.2016, 9 t, 17 €

12.1.2017–20.4.2017, 13 t, 25 €

Rantsilan liikuntahalli, halli

Saija Varila

Menevällä street-tanssi -kurssilla tutustumme erilaisiin katutanssilajeihin. Sopii sekä aloittelijoille että tanssia jo aiemmin harrastaneille. Teemme alkulämmittelyt, tekniikkaharjoituksia, tanssisarjaa ja loppuvenytykset. Mukaan: rento vaatetus, sisäliikuntatossut, juotavaa. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06050034

STREET-TANSSI 8- 10 v RANTSILA

to 17.00–18.00

22.9.2016–24.11.2016, 12 t, 20 €

12.1.2017–20.4.2017, 17 t, 28 €

Rantsilan liikuntahalli, halli

Saija Varila

Menevällä street-tanssi -kurssilla tutustumme erilaisiin katutanssilajeihin. Sopii sekä aloittelijoille että tanssia jo aiemmin harrastaneille. Teemme alkulämmittelyt, tekniikkaharjoituksia, tanssisarjaa ja loppuvenytykset. Mukaan: rento vaatetus, sisäliikuntatossut, juotavaa. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06050035

STREET-TANSSI 11- 13 v RANTSILA

to 18.00–19.00

22.9.2016–24.11.2016, 12 t, 20 €

12.1.2017–20.4.2017, 17 t, 28 €

Rantsilan liikuntahalli, halli

Saija Varila

Menevällä street-tanssi -kurssilla tutustumme erilaisiin katutanssilajeihin. Sopii sekä aloittelijoille että tanssia jo aiemmin harrastaneille. Teemme alkulämmittelyt, tekniikkaharjoituksia, tanssisarjaa ja loppuvenytykset. Mukaan: rento vaatetus, sisäliikuntatossut, juotavaa. Sitova ilmoittautuminen to 15.9.2016 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.





Täytähän lomakkeen kaikki tiedot huolellisesti

Sukunimi		
Etunimet	Syntymäaika	
Lähiosoite		
Postinumero	Postitoimipaikka	
Puhelin kotiin / matkapuhelin		
Sähköpostiosoite		
Ikäryhmä		
Sukupuoli		
<input type="checkbox"/> mies	<input type="checkbox"/> nainen	
Koulutustausta		
<input type="checkbox"/> <u>perusaste</u> - kansa-, keski- tai peruskoulu		
<input type="checkbox"/> <u>toinen aste</u> - yo-tutkinto, ammatillisen koulutuksen perustutkinto, ammatti- ja erikoisammattitutkinto		
<input type="checkbox"/> <u>korkea aste</u> - opistoaste, ammattikorkeakoulu, yliopisto		
Ammatti/tutkinto		
Pääasiallinen toiminta		
<input type="checkbox"/> työssä	<input type="checkbox"/> työtön	<input type="checkbox"/> opiskelija/koululainen
<input type="checkbox"/> eläkeläinen	<input type="checkbox"/> muu - vanhempainvapaa, kotiäiti, lapsi, varusmies	
Haen opintoseteliä, perustelu		
<input type="checkbox"/> maahanmuuttaja	<input type="checkbox"/> työttömyys	<input type="checkbox"/> seniori, yli 63 v tai eläkeläinen
<input type="checkbox"/> alhainen pohjakoulutus	<input type="checkbox"/> oppimisvaikeudet	
Kurssi/koulutus, jota varten haen avustusta		
Kurssin/koulutuksen ajankohta	Kurssin/koulutuksen hinta	
Päiväys	Allekirjoitus	
Jokihelmen opisto täyttää		
Päätös: Opintoseteli myönnetty <input type="checkbox"/> Avustuksen määrä _____ €.		
Päätös: Opintoseteli evätty <input type="checkbox"/> Perustelu _____		

Täytähän lomakkeen kaikki tiedot huolellisesti

Sukunimi	
Etunimet	Henkilötunnus
Lähiosoite	
Postinumero	Postitoimipaikka
Matkapuhelin	Sähköpostiosoite
Taiteenlaji <input type="checkbox"/> Kuvataide <input type="checkbox"/> Käsityö <input type="checkbox"/> Musiikki, kuoro <input type="checkbox"/> Tanssi	
Huoltajan nimi	Huoltajan nimi
Henkilötunnus	Henkilötunnus
Matkapuhelin	Matkapuhelin
Pääasiallinen toiminta <input type="checkbox"/> työssä <input type="checkbox"/> työtön <input type="checkbox"/> opiskelija <input type="checkbox"/> vanhempainvapaa, kotiäiti, lapsi, varusmies <input type="checkbox"/> eläkeläinen	
Perheen koko = yhteistaloudessa asuvat vanhemmat ja taloudessa asuvat alaikäiset lapset <div style="text-align: right;">henkeä</div>	
Perheen veronalainen ansio 2015 Liitteenä verotodistus <div style="text-align: right;">€</div>	
Perheen maksukykyyn vaikuttavat seikat 	
Päiväys	Allekirjoitus

JOKIHELMEN OPISTON LAHJAKORTTI

Anna ystävällesi, sukulaisellesi, henkilökunnalle... lahjaksi opiston lahjakortti, jolla hän voi maksaa kurssimaksunsa tai osan siitä. Lahjakortin saaja valitsee opiston ohjelmasta, mille kurssille hän haluaa osallistua. Voit ostaa lahjakortin opiston toimistosta. Kirjoitamme lahjakortin haluamallesi summalle.

Lahjakortti
Lahjakortti oikeuttaa osallistumaan Jokihelmen opiston kurssille.

Lahjakortin saaja _____

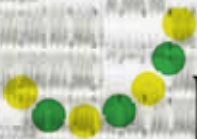
Lahjoittaja: _____

Voimassa _____ €.

Tätä lahjakorttia ei voi vaihtaa rahaksi. Lunastusarvo _____ €.

JOKIHELMEN OPISTO
Haapavesi Keskuski Merisivi Oskari Sirkkälä

Vanhatie 45, P1 6286600
Haapavesi, 044 7591 246
www.jokihelmenopisto.fi



JOKIHELMEN OPISTO

Ota opisto arkeesi – helmi elämääsi!



JULKINEN JAKELU
- JAETAAN KAIKKIIN
KOTITALOUKSIIN

NIPSU-DESIGN: AIRA VATJUS-ANTTILA
KANNEN SUUNNITTELU: MARJUT LUSTIG