

## PYHÄNNÄN SYKSYN OPINTO-OHJELMA 2023



*Ilmoittautumiset: [opistopalvelut.fi/jokihelmi](https://opistopalvelut.fi/jokihelmi)  
tai p. 044 7591 999 ma-pe klo 10-15.*

### Luennot

#### **Uni ja uupumus -luento 05570001**

4.10.2023 2 t, Ke 18.00–19.30

Pyhännän kunnantalo, auditorio, Päivi Mustajärvi

Uni ja uupumus - mitä ne tekevät keholle ja mielelle, jos eivät ole kunnossa. Konsteja elämönhallintaan!

Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 27.9.2023 mennessä. Ilm. päättyy 27.9.2023

### Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

#### **Kuvataide Toimintatupa 05110001**

7.9.–23.11.2023 22 t 46,00 €, To 12.00–13.30, Toimintatupa Pyhäntä, Juho Yli-Posso

Kuvien tekoa piirtäen ja maalaten, mallikuvien, mielikuvien, muistelujen ja musiikin avulla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 10 €. Ilm. päättyy 31.8.2023

### Kielet

#### **Tukiviittomakurssi 05200001**

7.9.–23.11.2023 18,33 t 43,00 €, To 17.00–18.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kieliluokka, Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinojen tukena.

Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito

kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenaajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja

arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti. Ilm. päättyy 31.8.2023

### Kotitalous

#### **Täyssäilykkeiden valmistus 05560002**

7.–8.10.2023 16 t 37,00 €, La 10.00–15.30, Su 10.00–17.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kotitalousluokka, Mikko Oja

Kurssin tavoitteet:

- \* - opiskelija hallitsee säilykepurkin sulkemisen ja ymmärtää asiat, jotka vaikuttavat sauman laatuun
- \* - opiskelija hallitsee täyssäilykkeiden steriloinnin, ymmärtää F-arvot ja lämpötilan sekä ajan suhteen painekeitinillä keitetessä
- \* - opiskelija hallitsee hyvän työskentelyhygienian sekä osaa kehittää omia reseptejä

Säilykepurkittaa voi mm. kalaa, riistaa, sieniä, burgereita, lohikeittoa. Ilmoittautuneille lähetämme

tarkemman aikataulun sekä ohjelman ennen kurssin alkamista. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu n. 15 €, jonka opettaja perii. Ilm. päättyy 29.9.2023

## Kuvataide ja muotoilu

### **Kuvataide perusteet 7-12 v TPO 05300002**

22.8.–5.12.2023 30 t 83,00 €, Ti 15.00–16.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka, Beata Ervasti

Taiteen perusopetus. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka.

Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilm. päättyy 15.8.2023

### **Kuvataide Tavastkenkä 7-18 v ja aikuiset 05300004**

4.9.–20.11.2023 33 t 66,00 €, Ma 17.00–19.15

Tavastkengän koulu, luokka, Beata Ervasti

Kaiken ikäisille soveltuva kuvataiteen ryhmä, jossa käydään läpi kuvataiteen perus- ja erikoistekniikoita.

Aikuiset voivat tulla ryhmään työstämään omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €.

Aikuisilta laskutetaan materiaalit käytön mukaan kurssin päätyttyä, kurssimaksu 46 €. Ilm. päättyy 28.8.2023

### **Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO 05300006**

22.8.–5.12.2023 45 t 99,00 €, Ti 16.45–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka, Beata Ervasti

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä.

Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilm. päättyy 15.8.2023

## Kädentaidot

### **Kudonta ja käsityö Tavastkenkä 05400003**

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €, To 12.00–14.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka, Tuija Törmikoski

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatekäsityötekniikojen lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilm. päättyy 31.8.2023

## Liikunta

### **Cheerleading 8-14 v Pyhäntä 05800001**

7.9.–23.11.2023 18,33 t 43,00 €, To 16.30–17.45

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan.

Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilm. päättyy 31.8.2023 15.00

### **Kehonhuolto ja venyttely 05800003**

7.9.–23.11.2023 11 t 26,00 €, To 19.15–20.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Anu Sankilampi

Tunnilla teemme kehon liikkuvuutta, tasapainoa, palautumista sekä kehonhallintaa edistäviä rauhallisia harjoitteita. Oma alusta sekä juomapullo mukaan. Ilm. päättyy 31.8.2023

**Kuntosalicircuit 05800007**

7.9.–23.11.2023 14,66 t 53,00 €, To 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali, Anu Sankilampi

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Ilm. päättyy 31.8.2023

**Lavis 05800009**

4.9.–20.11.2023 14,66 t 34,00 €, Ma 18.15–19:15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilm. päättyy 29.8.2023

**Naisten jumppa Tavastkenkä 05800011**

5.9.–21.11.2023 14,66 t 34,00 €, Ti 18.45–19.45

Tavastkengän koulu, Sali, Anu Sankilampi

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilm. päättyy 29.8.2023

**Vaihtuva jumppa 05800023**

5.9.–21.11.2023 14,66 t 34,00 €, Ti 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Anu Sankilampi

Perusjumppaa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilm. päättyy 29.8.2023

**Seikkailu- ja kamppailukurssi 5-6 v 05800030**

4.9.–20.11.2023 11 t 26,00 €, Ma 16.05–16.50

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Jarkko Kamula

Lasten seikkailu- ja kamppailukurssi. Opettelemme liikkumisen ja taekwon-don perustaitoja leikkien ja kisailujen avulla. Ilm. päättyy 28.8.2023

**Taekwon-Do peruskurssi 05800025**

4.9.–20.11.2023 14,66 t 34,00 €, Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Jarkko Kamula

Opetellaan salikäyttämistä, peruspotkuja, -lyöntejä ja -torjuntia, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Alaikäraja 7 vuotta. Teholtaan keskiraskas. Ilm. päättyy 28.8.2023

**Taekwon-Do jatkokurssi 05800015**

4.9.–20.11.2023 22 t 36,00 €, Ma 18.00–19.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Jarkko Kamula

Syvennämme Taekwon-do potku- ja lyöntitekniikoiden harjoittelua, erilaisia torjuntia, sekä liikesarjoja. Tavoitteena itsepuolustustaidon, sekä kunnon kohottaminen. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo.

Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilm. päättyy 28.8.2023

## **Musiikki**

### **Kitara 20 min 05100003**

4.9.–20.11.2023, 67,00 €, Ma 14.15–15.55, Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka, Juha Harju.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 28.8.2023

### **Lauluryhmä 05100005**

4.9.–20.11.2023 14,66 t 34,00 €, Ma 18.00–19.00  
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka, Juha Harju  
Laulamme monipuolista musiikkia. Ilm. päättyy 28.8.2023

### **Piano 20 min 05100011**

6.9.–22.11.2023, 67,00 €, Ke 14.00–19.35 Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320 opetustila 3, Kirsti  
Ervasti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 30.8.2023

### **Piano TPO 30 min 05100013**

21.8.–4.12.2023, 130,00 €, Ma 14.30–17.00  
Pyhännän seurakuntatalo, Sali, Kirsti Ervasti  
Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää  
ahkerää kotiharjoittelua. Ilm. päättyy 21.8.2023

### **Piano 30 min 05100015**

4.9.–20.11.2023, 96,00 €, Ma 17.15–18.45, Pyhännän seurakuntatalo, Sali, Kirsti Ervasti. Opettaja sopii  
soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 28.8.2023

### **Rummut 20 min 05100017**

4.9.–20.11.2023, 67,00 €, Ma 15.55–16.35  
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka, Juha Harju  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 28.8.2023

### **Pyhännän komiat laulajat - komiasti laulavat! 05100027**

8.9.–24.11.2023 14,66 t 34,00 €, Pe 14.15–15.15  
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka, Juha Harju  
Mukavaa mieskuoroilua ja mukavien laulujen laulamista yhdessä sovitulla ohjelmistolla huumorinpilke  
laulunkulmassa. Ilm. päättyy 1.9.2023

### **Huilu 30 min Pyhäntä/Kärsämäki 05100030**

7.9.–23.11.2023, 96,00 €, To 17.00–17.30  
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi. Opettajina toimivat Kärsämäen puhallinorkesterin  
jäsenet. Ilm. päättyy 31.8.2023

### **Perhemuskari alle 6-v. 05100032**

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €, Ke 11.00–11.45, Pyhännän kirjasto, Sali, Irene Entchev  
Tutustumme leikin kautta musiikin elementteihin. Laulamme, loruilemme, soitamme, liikumme ja

leikimme. Tärkeintä ovat musiikista saadut kokemukset. 0-5 -vuotiaat tulevat muskariin aikuisen kanssa.  
Ilm. päättyy 30.8.2023

## Tanssi

### **Itämainen tanssi 05500001**

14.9.–30.11.2023 22 t 36,00 €, To 17.00–18.30, Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Liisa Kylänpää  
Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilm. päättyy 7.9.2023

### **Tanssin workshop 1 lauantai 05500003**

16.9.2023 5,33 t 12,00 €, La 15.15–19.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Twerk klo 15.15-16.15, Twerk sensual klo 16.20-17.20 Dance2Move klo 17.25-18.25 ja Dancemix klo 18.30-19.30.

Twerk: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatetus: kengät ja löysät/joustavat shortsit tai housut. Sopii yli 15v. täyttäneille.

Twerk sensual: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Tunti on liikekieleltään pehmeämpää ja sensuellimpaa. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Tunnilla tanssitaan sukkasillaan. Sopii yli 15v. täyttäneille.

Dance2move ja Dancemix: Tanssillista jumppaa: opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunnilleilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Hikitakuu! Tunnit ovat koreoiltaan erilaiset, ja Dance2Move on opettajan oma suunnittelema tunti. Ilm. päättyy 8.9.2023

### **Tanssin workshop 2 lauantai 05500004**

7.10.2023 5 t 12,00 €, La 15.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Commercial koreo klo 15.15-16.15, Twerggaeton koreo klo 16.20.-17.20, Dance2Move klo 17.25 -18.10., Dancemix 18.15-19.00 ja loppuvenyttelyt klo 19.00-19.15.

Commercial koreo: Commercial dance sekoittaa rohkeasti ja monipuolisesti eri tanssi- ja tyyllilajeja. Tunnilla opettelemme koreografian.

Twerggaeton koreo: Twerggaeton on suosittujen tanssilajien, twerkin ja reggaetonin yhdistelmä.

Liikekielessä painottuu erityisesti lantion ja ylävartalon liikkeet. Tunnilla opettelemme koreografian.

Dancemix: Opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu!

Dance2Move: Opettajan oma suunnittelema tunti. Tunnin aikana opettelemme ja tanssimme 2-3 erilaista koreografiaa vaihtuvien biisien tahtiin. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu! Loppuvenyttelyt: päivän päätteeksi 15 min loppuvenyttelyt isoimmille lihasryhmille ja loppurentoutus. Ilm. päättyy 29.9.2023

### **Tanssin workshop 3 lauantai 05500005**

11.11.2023 5,33 t 12,00 €, La 15.15–19.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Twerk klo 15.15-16.15, Twerkgaeton koreo klo 16.20-17.20, Dance2Move klo 17.25-18.25 ja Dancemix klo 18.30-19.30. Twerk: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatetus: kengät ja löysät/joustavat shortsit tai housut. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerkgaeton koreo: Twerkgaeton on suosittujen tanssilajien, twerkin ja reggaetonin yhdistelmä. Liikekielessä painottuu erityisesti lantion ja ylävartalon liikkeet. Tunnilla opettelemme koreografian. Dance2move ja Dancemix: Tanssillista jumppaa: opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunnilleilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Hikitakuu! Tunnit ovat koreoiltaan erilaiset, ja Dance2Move on opettajan oma suunnittelema tunti. Ilm. päätty 3.11.2023

### **Twershops 05500006**

6.10.2023 4 t 10,00 €, Pe 17.00–20.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta.

Twerk klo 17.00-18.30: painottuu lantion alueen liikekieleen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia, salin poikki -sarjoja ja koreografian opettelun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatteet: löysät/joustavat housut tai shortsit. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerk sensual klo 18.45-20.15: tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opettelun. Tunti on liikekieleltään pehmeämpää ja sensuellimpaa. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Tunnilla tanssitaan sukkasillaan. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilm. päätty 29.9.2023

### **Paritanssikurssi senioreille, lyhytkurssi 05500008**

7.–21.10.2023 8 t 19,00 €, La 11.00–13.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, Keijo Spring

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa opiskelijoiden toiveiden mukaan esim. tango, valssi, humppa, jenka, foksi, jive, tango, fusku jne. Ilm. päätty 29.9.2023

## **Tapahtumat**

### **Oppilaskonsertti Pyhäntä syksy 05100029**

27.11.2023 1,33 t, Ma 19.00–20.00, Pyhännän seurakuntatalo, sali

Jokihelmen opiston opiskelijoiden syyskonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

*Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -Kulttuuri- ja/tai -Liikuntaseteli tai SmartumPay - mobiilimaksu, Tyky -Liikuntaseteli ja Tyky+ -Liikunta ja -Kulttuuriseteli, Edenred-mobiilimaksu sekä ePassi -mobiilimaksu. Muista lähettää kuitti maksusuorituksesta toimiston sähköpostiin kansalaisopisto@haapavesi.fi.*