

KanTo

KANSALAIPOPISTO



Opinto-ohjelma kaudelle 2024-2025



ILMOITTAUDU MUKAAN KURSSEILLE
www.opistopalvelut.fi/kannus

ILMOITTAUTUMINEN

- * **Ilmoittaudu ensisijaisesti verkkoselaimessa:** Käytä osoitetta www.opistopalvelut.fi/kannus/. Kaikille kursseille tulee ilmoittautua etukäteen!
- * **Paikan varmistus:** Näet heti ilmoittautuessasi, saiko paikan vai varasijan. Hakeudu kurssille, vaikka paikat olisivat täynnä, sillä vapautuvat paikat täytetään varasijajonosta.
- * **Sähköpostivahvistus:** Ilmoita toimiva sähköpostiosoitteesi saadaksesi vahvistuksen. Lue ja hyväksy ilmoittautumisohjeet ja ehdot.
- * **Osallistuminen syys- tai kevätkaudelle:** Jos osallistut perustellusta syystä vain syys- tai kevätkaudelle, valitse Maksutapa-pudotusvalikosta kyseinen vaihtoehto. Osallistumista kevätlukukauden kurssiin ei voi perua jälkikäteen.
- * **Musiikin yksilöopetus:** Musiikin yksilöopetuksessa jatko-opiskelijat ovat etusijalla. Ilmoittaudu tavalliseen tapaan. Ilmoittautumisen yhteydessä saat tiedon varasijasta. Lähetämme vahvistuksen opiskelupaikan varmistumisesta ennen kurssin alkamista.
- * **Kurssien toteutuminen:** Kurssit toteutuvat, jos ilmoittautuneita on vähintään 7.

KURSSIMAKSUT JA MAKSUKÄYTÄNNÖT

- * **Maksuvelvollisuus:** Sitoudut maksamaan kurssimaksun ilmoittautuessasi. Maksamattomat maksut menevät perintään.
- * **Maksutavat:** Kurssimaksut voidaan maksaa heti verkkomaksuna (Paytrail) ilmoittautumisen yhteydessä. Opintosetelilennusta ei huomioida verkkomaksussa. Jos et voi maksaa verkkomaksuna, saat myöhemmin maksulinkin tai paperisen laskun kotiin. Voit hyödyntää ePassin ja Smartumin edut maksamalla ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai maksulinkin kautta.
- * **Tutustumiskerta:** Pitkillä, koko opintokauden kestäville kursseilla on mahdollisuus yhteen maksettomaan tutustumiskertaan kurssin alussa. Peruutus tulee tehdä toimistolle ennen seuraavaa kokoontumiskertaa.
- * **Lyhytkurssit:** Ilmoittautuminen lyhytkursseille on sitova. Peruutus tulee tehdä toimistoon hyvissä ajoin ennen kurssin alkua ilmoittautumisajan puiteissa.
- * **Peruuttamattomat paikat:** Peruuttamattomista kurssipaikoista laskutetaan kurssimaksu. Maksamatta jättäminen, kurssin keskeyttäminen tai opettajalle ilmoittaminen ei ole peruutus.
- * **Opintoseteli:** Opintoseteliin oikeutetut kurssilaiset saavat 15 euron alennuksen yhden vapaa- valintaisen kurssin kurssimaksusta. Anomus tulee tehdä erikseen ilmoittautumisen yhteydessä. Oikeutettuja ovat työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Oikeus opintoseteliin tulee todistaa.

MUUTOKSET

- * **Ilmoitukset osallistujilta:** Osallistujan tulee ilmoittaa kaikista muutoksista suoraan toimistoon.
- * **Kurssimuutokset ja peruutukset:** Kurssin tai opetuskerran muutoksista ja peruutumisista ilmoitetaan ensisijaisesti sähköpostilla tai tekstiviestillä. Opinto-ohjelman muutoksista ja lisäyksistä tiedotetaan kansalaisopiston verkkosivuilla. Seuraa ilmoittelua!

KanTo Kansalaisopisto

Kannus – Toholampi Lukuvuosi 2024-2025

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

Opiston verkkosivut: www.kannus.fi -> Vapaa-aika -> Kansalaisopisto

Toimisto on Kannuksen kaupunginvirastolla
Asematie 1, 69100 Kannus, puh. 044-4745 244 tai 044-5740 671

Toimisto on avoinna ma – pe klo 9.00 – 15.00.

HENKILÖKUNTA

vs. toimistos sihteeri Svetlana Pavlova
puh. 044-5740 671
sähköposti: svetlana.pavlova@kannus.fi

toimistos sihteeri Heli Mäkitalo
puh. 044-4745 244
sähköposti: heli.makitalo@kannus.fi

hyvinvointijohtaja Johanna Junno
puh. 044-4745 460
sähköposti: johanna.junno@kannus.fi

LUKUVUOSI 2024-2025

Syyslukukausi	9.9. – 5.12.2024
Syysloma kuten kouluissa	14. – 20.10.2024, viikko 42

Kevätlukukausi	7.1. – 20.4.2025
Talviloma kuten kouluissa	24.2. – 28.2.2025, viikko 9

Kevätnäyttelyiden ajankohdista ja paikoista tiedotetaan myöhemmin.

ILMOITTAUDU

- * Ilmoittautuminen tulee tehdä ensisijaisesti verkkosivuillamme **www.opistopalvelut.fi/kannus/**
- * Mikäli se ei ole mahdollista, voit ilmoittautua myös:
 - puhelimitse: 044-4745 244 tai 044-5740 671
 - sähköpostitse: kansalaisopisto@kannus.fi
- * Kaikille kursseille pitää ilmoittautua ennakoon!
- * Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen (15 €/hlö) ja anot sitä, mainitse siitä ilmoittautumisen yhteydessä.
- * Katso tarkemmat ilmoittautumisohteet opinto-ohjelman sisäkannesta ja verkkosivuiltamme.

SEURAA ILMOITTELUA

- * Ajantasainen opinto-ohjelma sekä siihen tulevat muutokset ja lisäykset julkaistaan verkkosivuillamme osoitteessa www.opistopalvelut.fi/kannus/
- * Tiedotamme tarvittaessa myös paikallislehdessä sekä kaupunki- ja kuntatiedotteissa.
- * Tykkää KanTo kansalaisopiston Facebook-sivuista ja pysy ajan tasalla ajankohtaisista tapahtumista ja uutisista helposti!



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

TODISTUKSET

- * Säännöllisestä opiskelusta on mahdollista pyynnöstä saada virallinen todistus.

OPISKELIJAVAKUUTUS

- * KanTo kansalaisopiston opiskelijat ovat Kannuksen kaupungin vakuutusturvan piirissä.

Tervetuloa opiskelemaan ja harrastamaan KanTo kansalaisopistoon!

Johanna Junno
hyvinvointijohtaja

Heli Mäkitalo
toimistosihtööri

Svetlana Pavlova
vs. toimistosihtööri

Sisällysluettelo

MUSIIKKI.....	4
TAIDEAINEET	12
SANATAIDE JA KIRJALLISUUS	19
KIELET	19
SUKUTUTKIMUS, HISTORIA JA FILOSOFIA	20
METSÄSTYS.....	22
KASVIT JA PUUTARHA	22
TANSSI, LIIKUNTA JA RENTOUTUMINEN.....	24

MUSIIKKI

110100 Viulunsoitto - Kannus

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

To 14.00–16.00 19.9.–5.12.2024, 7.1.–10.4.2025

130,00 € Tunteja 29,37 sl, 34,71 kl

Janika Läspä

Henkilökohtainen opetusaika: 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Myös alttoviulun soitonopetus on mahdollista. Ota oma viulu mukaan. Kiirastorstaina 17.4.2024 tunteja ei pidetä. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110101 Viulunsoitto - Toholampi

Toholammin kunnantalo, kokoushuone 3, Lampintie 5, Toholampi

To 17.00–20.00 19.9.–5.12.2024, 7.1.–11.4.2025

130,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Janika Läspä

Henkilökohtainen opetusaika: 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Myös alttoviulun soitonopetus on mahdollista. Ota oma viulu mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110107 Pianonsoitto - Tiistai - Johanna K

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1krs., Kannus

Ti 15.00–16.00 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025

67,50 € Tunteja 11 sl, 14 kl

Johanna Koivumaa

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 135 €. Tiedustellut Johanna Koivumaa puh. 044 2440 700. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110108 Pianonsoitto - Tiistai - Sirkka J-P.

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

Ti 16.00–19.00 10.9.–26.11.2024, 1.1.–15.4.2025

67,50 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 135 €. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110109 Pianonsoitto - Torstai - Sirkka J-P.

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

To 16.00–19.00 12.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

67,50 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 135 €. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110111 Pianonsoitto - Keskiviikko - Olga N.

Takalon koulu, pianoluokka 106, Urheilutie 1, Kannus

Ke 15.00–18.30 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

135,00 € Tunteja 51,37 sl, 65,38 kl

Olga Nurmi

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110117 Pianonsoitto - Keskiviikko - Minna L.

Ent. Artesaaniopisto, Ullavantie 20, Toholampi

Ke 15.00–17.45 11.9.–27.11.2024, 15.1.–16.4.2025

130,00 € Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Minna Lankinen

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Pianonsoitto kaikenikäisille oman tason ja mieltymyksen mukaan. Voit jatkaa pianokouluviikkoja tai aloittaa ihan uuden tutustumisen pianonsoittoon. Ehkä haluat oppia vapaasäestyksestä tai kansanmusiikki pianosta, lisää nuoteista tai harjoitella soittamaan ilman nuotteja. Ikä ei ole este pianonsoitossa, rohkeasti vain koskettimien äärelle! Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110118 Pianonsoitto - Keskiviikko - Vesa H.

Kuusiston koulu, kirjastotila, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 14.00–19.00 11.9.–29.11.2024, 8.1.–9.4.2025

130,00 € Tunteja 58,63 sl, 62,29 kl

Vesa Hynninen

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös 15 min soittoaika, jolloin kurssimaksu on 65 €. Edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla tulee olla jokin oma pianonsoittokirja. Sisarukset toki voivat jakaa saman kirjan. Ei ole väliä mitä sarjaa kirja on tai kuinka vanha painos se on. Tarkoitus on, että kirjasta voidaan soittaa/opetella soittamaan oppilaan tason mukaan. Listan ehdotetuista kirjoista saa kansalaisopistolta. Kulttuurisalin ollessa vapaana voidaan tunnit pitää siellä. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110119 Pianonsoitto - Torstai - Sykäräinen - Vesa H.

Sykäräisen koulu, Koulutie 21, Toholampi

To 14.00–19.00 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

130,00 € Tunteja 58,63 sl, 69,29 kl

Vesa Hynninen

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös 15 min soittoaika, jolloin kurssimaksu on 65 €. Edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla tulee olla jokin oma pianonsoittokirja. Sisarukset toki voivat jakaa saman kirjan. Ei ole väliä mitä sarjaa kirja on tai kuinka vanha painos se on. Tarkoitus on, että kirjasta voidaan soittaa/opetella soittamaan oppilaan tason mukaan. Listan ehdotetuista kirjoista saa kansalaisopistolta. Tunnit pidetään koulun yhteydessä olevan kirjaston tiloissa. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110120 Kitaransoitto - Keskiviikko - syyskausi

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ke 14.30–21.00 16.–30.10.2024

22,00 € Tunteja 24 sl

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan, ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

Kevätlukukauden jatkokurssin ajankohdasta tiedotetaan myöhemmin.

110121 Kitaransoitto - Torstai -syyskausi

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

To 14.30–21.00 17.–31.10.2024

22,00 € Tunteja 24 sl

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan, ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 4. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

Kevätlukukauden jatkokurssin ajankohdasta tiedotetaan myöhemmin.

110122 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Kannus

Monitoimitalo, Soittokunnan tila, Valtakatu 25, Kannus

To 16.15–17.30 12.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

135,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitaran, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Kiirastorstaina 17.4 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110123 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Toholampi

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ke 16.15–19.30 11.9.–27.11.2024, 1.1.–16.4.2025

135,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitaran, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään kirjastolla tutkijanhuoneessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110125 Kitara- ja yhtyesoitto

Monitoimitalo, Soittokunnan tila, Valtakatu 25, Kannus

To 18.00–19.30 12.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Eero Niemi

Kurssi tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden kehittää taitojasi kitara- ja yhtyesoitossa. Syyslukukaudella järjestämme 11 opetuskertaa, ja kevätlukukaudella 14 opetuskertaa. Hioa soittoasi ja nauti inspiroivasta musiikillisesta matkasta ammattitaitoisten opettajiemme johdolla. Ilmoittaudu ennakkoon!

110128 Urkujensoitto

Kannuksen kirkko, Valtakatu 2, Kannus

La 16.00–18.30 14.9.–30.11.2024, 11.1.–19.4.2025

130,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Johanna Koivumaa

Oppilaalla on hyvä olla kohtuullinen pianonsoittotaito entuudestaan. Tunnit pidetään pääsääntöisesti lauantaisin, mutta tarvittaessa voidaan sopia muukin aika opettajan (Johanna Koivumaa p. 044 2440700) kanssa. Henkilökohtainen opetusaika on 30 min/hlö/opetuskerta. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 opetuskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110130 Hanurinsoitto

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 18.15–20.30 12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

186,00 € Tunteja 33 sl, 36 kl

Pekka Peltola

Kurssilla on mahdollisuus opiskella hanurinsoittoa yksityistunneilla. Tunnit on suunnattu aikuisille ja yli 7-vuotiaille lapsille ja nuorille. Oma soitin tulee olla mukana. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla on viikoittain 45 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 12. Opetus tapahtuu Työväentalolla Oskari Tokoi -museon tiloissa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110137 Yksinlaulu - Maanantai - Jenna S

Takalon koulu, musiikkiluokka 011, Urheilutie 1, Kannus

Ma 15.00–19.30 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

194,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Jenna Suvanto

Kurssilla harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä ja hyvää perustekniikkaa. Puretaan kehosta turhia jännityksiä ja etsitään turvallisessa ilmapiirissä vapautta lauluääneen ja rohkeutta ilmaisuun. Tärkeintä on, että laulaminen tuntuu hyvältä! Edetään jokaisen omista lähtökohdista, joten kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään laulua harrastaneillekin. Mahdollisuus laulaa kevyttä ja/tai klassista musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110138 Yksinlaulu - Tiistai - Johanna K

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 16.00–18.30 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025

202 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Johanna Koivumaa

Kurssille voivat osallistua kaikki klassisesta laulamisesta kiinnostuneet aikuiset ja nuoret. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta sekä lauletaan monenlaisia lauluja oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tiedustelut Johanna Koivumaa p. 044 2440 700. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110139 Yksinlaulu - Torstai - Sampsa V.

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1krs., Siltakatu 1, Kannus

To 16.15–19.30 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

194,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Sampsa Vanhala

Kurssilla harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä ja hyvää perustekniikkaa. Puretaan kehosta turhia jännityksiä ja etsitään turvallisessa ilmapiirissä vapautta lauluääneen ja rohkeutta ilmaisuun. Tärkeintä on, että laulaminen tuntuu hyvältä! Edetään jokaisen omista lähtökohdista, joten kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään laulua harrastaneillekin. Mahdollisuus laulaa kevyttä ja/tai klassista musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle

oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110144 Yksinlaulu - Torstai - Heidi S.

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 14.30–19.30 19.9.–05.12.2024, 9.1.–10.4.2025

194,00 € Tunteja 66 sl, 78 kl

Heidi Saarimäki

Laulunopettajana toimin äänenkäytön ohjaamisen ammattilaisena kanssasi juuri siinä laullisessa tilanteessa, jossa sinä olet. Tehtäväni on auttaa kohti vapaampaa ilmaisua ja terveempää äänenkäyttöä turvallisessa ilmapiirissä, olitpa aloittelija tai jo pidempään laulun parissa puuhastellut harrastaja. Laulutunneilla tehdään laulamisen lisäksi lämmittely- ja ääniharjoituksia. Lauluohjelmisto on vapaasti oppilaan valittavissa. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110144 Yksinlaulu - Perjantai - Heidi S.

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi

Pe 14.30–19.30 13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025

194,00 € Tunteja 66 sl, 72 kl

Heidi Saarimäki

Laulunopettajana toimin äänenkäytön ohjaamisen ammattilaisena kanssasi juuri siinä laullisessa tilanteessa, jossa sinä olet. Tehtäväni on auttaa kohti vapaampaa ilmaisua ja terveempää äänenkäyttöä turvallisessa ilmapiirissä, olitpa aloittelija tai jo pidempään laulun parissa puuhastellut harrastaja. Laulutunneilla tehdään laulamisen lisäksi lämmittely- ja ääniharjoituksia. Lauluohjelmisto on vapaasti oppilaan valittavissa. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110146 Kamarikuoro Arietta

Seurakuntatalo, Laurentius-sali, Valtakatu 20, Kannus

Ma 18.030–20.30 9.9.–2.12.2024, 13.1.–5.5.2025

78,00 € Tunteja 32,04 sl, 40,05 kl

Soili Autio

Kokoontumiset joka viikko, yhteensä 27 kertaa sisältäen konsertit. Uudet laulajat ovat tervetulleita kokeilemaan ja/tai seuraamaan harjoituksia, vaikka ei olisi vielä ilmoittautunutkaan kurssille. Kurssi on tasoltaan kuorolaulun jatkokurssi, joten osallistujilta edellytetään riittävää laulutaitoa. Tarvittaessa järjestetään lähtötasokoe ensimmäisen osallistumiskerran yhteydessä. Ilmoittaudu ennakkoon.

110147 Lauluryhmä Pekka

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 16.30–18.00 19.9.–28.11.2024, 16.1.–27.3.2025

36,00 € Tunteja 10 sl, 10 kl

Pekka Peltola

Lauletaan yhdessä iloisia, tuttuja ja mukaansa tempaavia lauluja kansanlauluista ikivihreisiin Pekan säestämänä sekä opetellaan myös uusia lauluja. Tarjolla on yhdessä laulamisen iloa kaikille laulun ystäville. Kynnys on matala, tule rohkeasti mukaan! Yhteensä 10 kokoon-tumiskertaa, joka toinen viikko to 19.9., 3.10., 31.10., 14.11., 28.11., 16.1., 30.1., 13.2., 13.3. ja 27.3. alakerran kahviossa. Ilmoittaudu ennakoon.

110150 Karaokelaulu - Kannus

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ke 18.00–21.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

102,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Kalevi Syri

Tule mukaan nauttimaan karaokelaulun ilosta Kannuksessa! Yläkerran juhlasalissa järjestettävät laulutuokiot tarjoavat mainion mahdollisuuden vilkkaan sosiaalisen elämän ja rakastetun musiikkiharrastuksen yhdistämiseen. Syyskaudella laulamme 11 kertaa, kevätkaudella 14 kertaa. Kulkeminen juhlasaliin on vaivatonta, sillä käytössä on kaidehissi. Liity iloiseen joukkoomme ja anna äänesi loistaa! Ilmoittaudu ennakoon!

110151 Karaokelaulu - Toholampi

Lampin Tupa, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 18.00–20.15 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025

90,00 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Antti Turpeinen

Nyt on täydellinen tilaisuus kaikille laulun ystäville päästä esittämään suosikkikappaleitaan rennossa ja kannustavassa ympäristössä. Kurssi tarjoaa syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 innostavaa laulukertaa, joissa jokainen osallistuja saa loistaa lavalla. Ilmoittaudu ennakoon!

110152 Karaokelaulu - Sykäräinen

Sykäräisten Nuorisoseuran sali, Ojennustie 160, Toholampi

To 18.00–20.15 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

90,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Maija Mäntykorpi-Luoma ja Terho Luoma

Kurssilla pääset kehittämään laulutaitojasi ja nauttimaan musiikista yhdessä muiden kanssa. Syyskaudella järjestetään 11 kertaa ja kevätkaudella 13 kertaa. Ilmoittaudu ennakoon!

110155 Musiikkia erityisryhmille

Auringonkukkakoti, Kannuksenkatu 1 A, Kannus

To 14.30–15.30 12.9.–21.11.2024, 9.1.–20.3.2025

30,00 € Tunteja 7,98 sl, 7,98 kl

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa, joka toinen viikko to 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3. ja 20.3. Ilmoittaudu ennakkoon.

110156 Pesäpuun musiikkikerho

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

To 16.30–17.30 12.9.–21.11.2024, 9.1.–20.3.2025

30,00 € Tunteja 7,98 sl, 7,98 kl

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa, joka toinen viikko to 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3. ja 20.3. Ilmoittaudu ennakkoon.

TAIDEAINEET

110302 Nuorten kuvataide II

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 16.45–18.15 11.9.–11.12.2024, 8.1.–14.5.2025

120,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7–16-vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakoon.

110303 Nuorten kuvataide III

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 18.30–20.00 11.9.–11.12.2024, 8.1.–14.5.2025

120,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7–16-vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakoon.

110304 Nuorten kuvataide IV

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 16.45–18.15 12.9.–12.12.2024, 9.1.–22.5.2025

120,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7–16-vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 17.4.2024. Ilmoittaudu ennakoon.

110305 Nuorten kuvataide V

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 18.30–20.00 12.9.–12.12.2024, 9.1.–22.5.2025

120,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7–16-vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 17.4.2024. Ilmoittaudu ennakoon.

110309 Kuvataiteen perusopetus ala-asteikäisille

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Ullavantie 20, Toholampi

To 14.00–15.30 12.9.–12.12.2024, 9.1.–5.6.2025

120,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jenna Nuorala

Taiteen perusopetusta 7–13-vuotiaille. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovaillaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään

grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Kiirastorstaina 17.4 ja helatorstaina 29.5 tunteja ei pidetä. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Lisätietoja Jenna Nuorala p. 050 531 8689. Ilmoittaudu ennakoon.

110310 Kuvataiteen perusopetus yläasteikäisille

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Ullavantie 20, Toholampi

To 16.00–17.30 12.9.–12.12.2024, 9.1.–6.6.2025

120,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jenna Nuorala

Taiteen perusopetusta 14–16 vuotiaille. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovillaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Kiirastorstaina 17.4 ja helatorstaina 29.5 tunteja ei pidetä. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Lisätietoja Jenna Nuorala p. 050 531 8689. Ilmoittaudu ennakoon.

110311 Kuvataide

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Ullavantie 20, Toholampi

To 18.00–20.15 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Jenna Nuorala

Tutustutaan kuvataiteeseen kokeilemalla erilaisia kuvallisen ilmaisun tekniikoita ja materiaaleja, esim. akryyli-, akvarelli- ja öljyvärimaalausta sekä erilaisia piirtämistekniikoita. Kurssilla on mahdollista kokeilla myös grafiikan menetelmiä sekä keramiikkaa. Kurssilaisten toiveet sekä kiinnostukset huomioidaan ja yhdessä suunnitellaan kurssin sisältöä. Voit ottaa mukaan omia taidetarvikkeita tai osallistua tarvikkeiden yhteistilaukseen, jolloin materiaalimaksu maksetaan erikseen tehdyn tilauksen mukaan. Myös kansalaisopiston materiaaleja on mahdollisuus ostaa käytön mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille; tule rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakoon.

110320 Piirustus- ja maalauskurssi aikuisille

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ma 16.30–18.45 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Jarmo Leppänen

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

110322 Akryylimaalausta aloittelijoille

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Ullavantie 20, Toholampi

Ti 17.30–19.45 7.1.–11.2.2025

48,00 € Tunteja 18 kl

Jenna Nuorala

Maalataan akryyleilla. Käymme kurssilla läpi akryylimaalauksen perusteet ja materiaalioppia. Kurssiin sisältyy kaikki tarvittava, maalaus pohja, maalit yms. Tule rohkeasti mukaan! Mikäli sinulla on kysyttävää ole yhteydessä Jenna Nuorala p. 050-5318689. Yhteensä 6 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110325 Akvarellimaalausta aloittelijoille

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Ullavantie 20, Toholampi

Ti 17.30–19.45 18.2.–1.4.2025

37,00 € Tunteja 18 kl

Jenna Nuorala

Maalataan akvarelleilla. Käydään läpi akvarellimaalauksen perusteita ja materiaalioppia. Kurssiin sisältyy kaikki tarvittava, paperit, maalit yms. Tule rohkeasti mukaan! Mikäli sinulla on kysyttävää ole yhteydessä Jenna Nuorala p. 050-5318689. Yhteensä 6 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110330 Taidepäiväkirja

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Ullavantie 20, Toholampi

Ti 17.30–19.45 10.9.–19.11.2024

45,00 € Tunteja 21 sl

Jenna Nuorala

Matalankynnyksen taiteilua päiväkirjamaisessa muodossa. Taiteen tekeminen voi olla kaunista ja esteettistä, mutta se saa olla myös hauskaa, kokeilevaa, villiä ja rumaakin. Anna itsellesi lupa luovuuteen ja leikkimieliseen kokeiluun. Taidepäiväkirja voi olla sinulle muistikirja, harjoittelualusta, inspiraation lähde, tunteiden käsittelyä tai ajanvietettä. Kurssilla koemme eri tekniikoita ja opetamme miten rakennetaan silmää miellyttäviä sommitelmia ja väriyhdistelmiä. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Kurssimateriaaleihin sisältyy kaikki tarvittava: kierrätysmateriaaleista koottava taidepäiväkirja ja eri tekniikoihin vaadittavat materiaalit ja välineistö. Mukaan kurssille voit kuitenkin halutessasi ottaa omia välineitä ja esimerkiksi tyhjän luonnoskirjan. Tule rohkeasti mukaan! Mikäli sinulla on kysyttävää, ole yhteydessä Jenna Nuorala p. 050-5318689. Yhteensä 7 kokoontumiskertaa, joka toinen viikko, ti 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. 4.12. Ilmoittaudu ennakkoon.

110335 Taidepaja kaikenikäisille

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

Ti 18.00–20.15 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Leila Keski-Korpi

Kurssilla opiskellaan kuvataiteen tekniikoita monipuolisesti. Voit käyttää itsellesi sopivia maalausvälineitä tai hyödyntää grafiikan työkaluja paikan päällä. Pehdymme myös erilaisiin piirustusvälineisiin ja niiden ilmaisuvoimaan. Grafiikan materiaaleja ja akvarellipaperia voi ostaa kurssipaikalta. Yhdessä tekeminen ja uutta luova harrastus tuo iloa ja energiaa elämään enemmän kuin luulitkaan. Tervetuloa kokeilemaan! Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

110340 Keramiikkaa aloittelijoille

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

To 16.30–18.45 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Leila Keski-Korpi

Kurssilla tutustutaan käsinrakennuksen perustekniikoihin ja ohjataan enkoopi- sekä oksidivärjäyksen alkeisiin. Harjoittelemme myös lasitustekniikkaa elintarvike- ja koristelasiteilla. Kurssi etenee opettajan laatimien helppojen tehtävien mukaan. Voit ehdottaa myös omia muotoilutehtäviä kyseistä tekniikkaa harjoitellessasi. Materiaalit voit ostaa kurssipaikalta. Tervetuloa mukaan kaikki savimuotoilusta kiinnostuneet! Ilmoittaudu ennakkoon!

110341 Keramiikkaa perustaidot hallitseville

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

To 19.00–21.45 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Leila Keski-Korpi

Kurssilla opiskellaan omien suunnitelmien mukaisiin töihin sopivia muotoilutekniikoita, rakenteita ja apuvälineiden monipuolista käyttöä. Tutustumme erilaisiin koristelu- ja pintakäsittelytyyleihin sekä materiaaleihin. Pehdymme lisää alusväreihin ja lasituksen päälle maalauksen uusiin mahdollisuuksiin. Kevätkaudella voit myös osallistua rakupoltoon. Materiaalia voit ostaa kurssipaikalta. Tervetuloa mukaan rentouttavan harrastuksen pariin.

110350 Kuvaamataito - Pesäpuu

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

Ti 16.30–18.00 17.9.–10.12.2024

30,00 € Tunteja 12 sl

Jenna Nuorala

Yhteensä 6 kokoontumiskertaa ti 17.9., 1.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittaudu ennakkoon.

110410 Puutyökurssi - Toholampi

Kuusiston koulu, teknisen työn luokka, Ullavantie 14 D, Toholampi

Ke 17.00–20.00 11.9.–29.11.2024, 8.1.–16.4.2025

96,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Leo Heiskanen

Kurssi tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden oppia puutöiden perusteet ja kehittää taitojaan. Ilmoittaudu ennakkoon!

110415 Kivi- ja hopeakorut

Ent. Artesaanioipiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi
syykaudella To 18.00–21.00, 19.9.–28.11.2024 ja kevätkaudella Ti 18.00–21.00, 7.1.–8.4.2025
120,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Ari Haapamäki

Kurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia korujen valmistusta syyskauden torstaisin ja kevätkauden tiistaisin. Kurssilla on 11 opetuskertaa syksyllä ja 14 keväällä. Kokoon-tuminen myös syyslomaviikolla 42, jolloin tapaamme torstaina 17.10. Ilmoittaudu ennakoon!

110420 Ompelukurssi aloittelijoille

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ma 17.30–19.45 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Piia Nisula

Matalan kynnyksen ompelukurssi aloittelijoille ihan alkeista alkaen. Voit ommella mitä haluat, esim. lastenvaatteita, aikuisten vaatteita, kodintekstiilejä, koiran mantteleita, nukenvaatteita yms. Kurssilta voit ostaa materiaalia (ole ennalta yhteydessä opettajaan, maksu käteisellä) tai tuoda materiaalin itse mukana. Voit hyödyntää vanhoja vaatteita (villapaidat, takit, farkut) sekä nauhoja, nappeja ym.. Lisätietoja opettajalta puhelimitse 0400 968 335 tai aloituskerralla. Ilmoittaudu ennakkoon.

110425 Mä & Sä - Kädentaito- ja askartelukurssi /lapsi ja aikuinen yhdessä

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ti 17.30–19.00 10.9.–26.11.2024

36,00 € Tunteja 22 sl

Teija Paananen

Lapsi ja aikuinen, tervetuloa viettämään yhdessä aikaa lapsen ehdoilla hauskalle ja monipuoliselle Mä & Sä -kädentaito- ja askartelukurssille. Mä & Sä tarjoaa monipuolista tekemistä, askartelua, maalausta, pienimuotoisia puutöitä mm. hauska boordinaulakko poraten ja maalaten. Kurssilla teemme itse leimasimia, painamme kortteja, maalaamme tauluja ruisjauholiisterillä ja pillillä puhaltaen sekä kehystämme työt. Teemme taikataikina-muovailuvahaa, lahjarasioita, unisieppareita, paperimassanaamarin ja kaikkea muuta hauskaa. Varsinaista ikärajaa ei ole, aikuinen osaa arvioida, minkä ikäinen lapsi voi hänen mukanaan osallistua kurssille. Etukäteisvalmisteluja tai hankintoja ei tarvitse tehdä, sillä välineet ja materiaalit löytyvät kurssin vetäjältä. Materiaalimaksu on 3-5 €/osallistumiskerta/osallistuva pari (maksetaan ohjaajalle). Lapsen seurassa olevalta aikuiselta ei peritä kurssimaksua. Ilmoittaudu ennakkoon.

110435 Neulomisen ja virkkaamisen ilo

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

Ma 13.00–15.15 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Leena Puusaari

Mukava ja rento kohtaamispaikka neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille sekä aloitteleville että jo osaaville kädentaitajille. Ohjaajalta saa monipuolista henkilökohtaista opastusta sekä vinkkejä erilaisiin tekniikoihin ja neulontatöihin. Ilmoittaudu ennakkoon.

110450 Kasvivärjäys - Eskola

Leppilampi, Leppilammentie 116, Kannus

Pe 14.00–19.00, La 9.00–17.00 6.–7.9.2024

48,00 € Tunteja 16 sl

Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Marja-Liisa Katajala

Luonnonkasveilla lankojen värjäämistä ulkona. Väriksvit kerätään ennen kurssia. Voit värjätä enintään 1 kg villalankoja, joiden villapitoisuus on 75–100 %. Opettajalta voi ostaa lankoja, alunasta peritään 1 €/100 g. Saat ohjeet sähköpostitse. Ota kahvit ja vankat eväät mukaan, pidämme taukoja työskentelyn lomassa. Lisätietoja: Marja-Liisa Katajala p. 044 336501 tai Tuija Isopahkala p. 044 3363503. Ilmoittaudu ennakkoon.

110470 Taitopaja / Kudonta - Eskola -syyskausi

Keltasirkku, kudontatila, Hihnakankaantie 4, Eskola

Ti 17.00–20.00, Ke 15.00–18.00 24.9.–26.11.2024, 7.1.–2.4.2025

44,00 € Tunteja 36 sl

Marja-Liisa Katajala

Sisustus- ja vaatekudonkudontaa kangaspuilla. Kankaanrakentamisen eri vaiheet. 1-2 kertaa taitopaja/kausi. Ohjelmaa suunnitellaan yhdessä. Materiaalimaksu käytön mukaan. Syykaudella opettajana Katajala Marja-Liisa. Ilmoittaudu ennakkoon.

Kevätkauden jatkokurssista tiedotetaan myöhemmin!

110475 Kankaankudonta - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, kudontatila, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ti 17.00–19.15 10.9.–26.11.2024, 8.1.–24.4.2025

78,00 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudet kutojat! Kurssilla on mahdollisuus kutoa kangaspuilla monenlaisia sisustus- ja vaatekudonkudontaa eri vaiheet tulevat tutuksi. Kurssilla voidaan tehdä myös makrameetöitä, esim. amppeli, oviverho, matto. Tule mukaan ja tuo omat ideasi siitä, mitä haluaisit kutoa tai tehdä. Materiaalimaksu käytön mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

110480 Kudonta – Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, kudontatila, Tornikoskentie 50, Toholampi
Ke 12.00–14.15 11.9.–4.12.2024, 5.2.–30.4.2025

60,00 € Tunteja 21 sl, 21 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110485 Kudonta – Isokangas

Isonkankaan työväentalo, Sykäräisentie 752, Toholampi
Ti 18.00–20.15 10.9.–3.12.2024, 4.2.–29.4.2025

60,00 € Tunteja 21 sl, 21 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa, joka toinen viikko. Ilmoittaudu ennakkoon.

110490 Kudonta – Alakylä

Alakylän seurojentalo, Vanhatie 276, Toholampi
Ti 12.30–14.45 10.9.–5.12.2024, 4.2.–29.4.2025

60,00 € Tunteja 21 sl, 21 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa, joka toinen viikko. Ilmoittaudu ennakkoon.

110495 Kudonta – Lampin Tupa

Lampin Tupa, kudontatila, Lampintie 3 D, Toholampi
Ti 15.00–17.15 10.9.–5.12.2024, 4.2.–29.4.2025

60,00 € Tunteja 21 sl, 21 kl

Paula Tiala

Opi kudonnan salat ja luo oman näköisiäsi tekstiilejä. Osallistujat saavat valmistaa kudonnaisia omien toiveidensa mukaan, joten pääset toteuttamaan juuri niitä projekteja, jotka sinua inspiroivat. Kokoontumisia on yhteensä 14 kertaa joka toinen viikko. Kurssi sopii erinomaaisesti myös vasta-alkajille, joten voit tulla mukaan, vaikka sinulla olisi aikaisempaa kokemusta. Ilmoittaudu ennakkoon!

SANATAIDE JA KIRJALLISUUS

110600 Kirjoittajakurssi

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ti 17.30–19.45 10.9.–31.12.2024, 1.1.–1.4.2025

36,00 € Tunteja 12 sl, 12 kl

Minna Vörlin

Kirjoittajakurssilla kirjoitamme luovia ajatuksia elämästä ja tutustumme eri tekstityyppihin kurssilaisten toiveiden mukaan. Kokoontumiskerrat koostuvat kirjoitettujen tekstien suullisista palautteista, tekstien lukemisesta, yhteisistä keskusteluista sekä pienistä kirjoitusharjoituksista ja kotitehtävistä. Kokoontumiset kerran kuukaudessa tiistaisin 10.9., 8.10., 5.11., 3.12., 7.1., 4.2., 4.3. ja 1.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110655 Lukupiiri

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

To 18.00–19.30 12.9.–5.12.2024, 9.1.–8.5.2025

30,00 € Tunteja 8 sl, 10 kl

Paula Määttä

Lukeminen on melko yksinäistä puuhaa, vaikka ajatuksia syntyy koko ajan. Tule jakamaan kirjan sinussa herättämiä ajatuksia ja tunnelmia lukupiiriin, johon kokoonnumme kerran kuukaudessa. Kirjan tarinan siivittämänä voi syntyä monenlaisia puheenaiheita itse elämästä. Ensimmäisellä kokoontumisella käsittelemme Roope Lipastin kirjaa Perunkirjoitus, jonka voit noutaa Toholammin kirjastosta. Lisäksi käymme läpi lukulistaa, josta valitsemme vuoden lukuohjelman. Kokoontumiset 12.9., 10.10., 7.11., 5.12., 9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5. kirjaston monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

KIELET

120102 Suomen kielen peruskurssi

Lukio, luokka K4, Siltakatu 2, Kannus

To 18.00–19.30 12.9.–28.11.2024, 1.1.–10.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Marjut Marttila

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä kivaan ryhmään, jossa jokainen oppii omasta taitotasostaan eteenpäin tai kertaa jo oppimaansa. Ryhmä jaetaan kolmeen taitotasoryhmään, ryhmäläisistä riippuen. Kolme erilaista oppikirjavaihtoehtoa on nähtävillä ensimmäisellä kerralla. Lämpimästi tervetuloa oppimaan yhdessä! Suunnitellaan yhdessä kiva opintomatka! Ilmoittaudu ennakkoon.

120200 Ruotsia rennosti

Lukio, luokka K2, Siltakatu 2, Kannus

Ma 18.00–19.30 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Marjut Marttila

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

120310 Englannin kielen jatkokurssi

Kuusiston koulu, luokka 303, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 17.30–19.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–17.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Dragana Kosutic

Englannin kielen opiskelua Everyday English 5 -kirjan mukaan. Jatketaan siitä mihin viimeksi jäätiin. Tervetuloa myös uudet opiskelijat! Ilmoittaudu ennakkoon.

SUKUTUTKIMUS, HISTORIA JA FILOSOFIA

130100 Sukututkimuspiiri

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

Ma 18.00–20.15 16.9.–31.12.2024, 13.1.–31.3.2025

48,00 € Tunteja 15 sl, 18 kl

Raija Koski

Kurssin tavoite on tarjota yhteisöllinen foorumi kaikille huvusta tai sukututkimuksesta kiinnostuneille. Jokaisella kokoontumiskerralla on lyhyt alustus illan aiheesta. Tämän jälkeen jokainen voi työstää omaa tutkimustaan vapaamuotoisesti saaden halutessaan tukea. Jaamme myös omia tietoja ja kokemuksia. Alustuksien aiheet muodostuvat pitkälti osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiset, joka toinen viikko 16.9., 30.9., 21.10., 4.11., 18.11., 13.1., 27.1., 10.2., 3.3., 17.3. ja 31.3. Ilmoittaudu ennakkoon.

130120 Tuoran maan muinaisuudesta ja siirtolaisuuskammarista - luentosarjakurssi (maksuton)

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 18.00–20.15 12.9.–7.11.2024

0,00 € Tunteja 15 sl

Juha Tainio

Tarinoita Tuoran maan muinaisuudesta, lähtijöistä ja pelaaista työväentalon siirtolaiskamarissa. Kokoontumisia pari kertaa kuussa. Luentoja johtaa Juha Tainio ja mukana on myös asiantuntijavieraita. Osallistuminen on maksutonta. Ilmoittaudu ennakkoon.

139800 Filosofisen ajattelun perusteet

Kaupunginvirasto, neuvotteluhuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

To 18.00–19.30 12.9.–28.11.2024

36,00 € Tunteja 22 sl

Jorma Ronkainen

Haluatko kehittää ajatteluasi, perustelemaan paremmin mielipiteesi, ymmärtämään paremmin tiedollisia kokonaisuuksia? Kiinnostaako sinua perinteisten filosofisten kysymysten pohtiminen? Kiinnostaako sinua kehittää luovuuttasi ja mielikuvitustasi? Jos vastasit yhteen tai useampaan kysymykseen kyllä niin tämä kurssi saattaa olla sopiva juuri sinulle. Kurssilla perehdytään filosofisen ajattelun perusteisiin sekä filosofian klassisiin peruskysymyksiin ja -erotteluihin, sekä käydään läpi tietoteorian perusteita. Lisäksi pohdimme arkitiedon ja tieteellisen tiedon välisiä eroja. Tervetuloa filosofoimaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

139801 Filosofisen ajattelun jatkokurssi

Kaupunginvirasto, neuvotteluhuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

To 18.00–19.30 9.1.–27.3.2025

30,00 € Tunteja 22 kl

Jorma Ronkainen

Kurssilla syvennetään ja laajennetaan filosofian peruskurssilla käsiteltyjä teemoja. Ilmoittaudu ennakkoon.

METSÄSTYS

250720 Metsästäjäutukintoon valmentava kurssi

Lukio, luokka K1, Siltakatu 2, Kannus

Ma -To 18.00-21.00, 17.-20.3.2025

36,00 € Tunteja 16 kl

Juha Landin

Metsästysoppaan voit varata tarvittaessa, kun ilmoittaudut kursseille. Ilmoita lisätiedoissa oletko kiinnostunut tilaamaan metsästysoppaan. Metsästäjäutukintoon tentin ajankohta ilmoitetaan kurssilla. Tentin hinta on 20 €. Ilmoittaudu ennakkoon.

KASVIT JA PUUTARHA

710310 Helppoa kompostointia

Kuusiston koulu, luokka 107, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 17.00-19.15 25.9.2024

12,00 € Tunteja 3 sl

Ahola Marko

Tule ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet: kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit.

710320 Kukkakimppu ystävälle

Toimipaikka avoin, Toholampi

Ke 17.00-19.15 12.2.2025

12,00 € Tunteja 3 kl

Ahola Marko

Tule yksin tai ystäväsi kanssa yhdessä tekemään kaunis kukkakimppu, jonka voitte viedä kotiin. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Kurssi sopii kaiken ikäisille! Ota mukaan pakkausmateriaali valmiin kimppusi pakkaamiseen! Materiaalimaksu 15€ maksetaan erikseen käteisellä opettajalle, varaa tasaraha. Ilmoittaudu ennakkoon.

710330 Pörräiset kotipihassasi

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

To 17.00-19.15 10.10.2024

12,00 € Tunteja 3 sl

Ahola Marko

Tule kuuntelemaan ja oppimaan kuinka saat kotipihallesii pölyttäjille ja perhosille paremman ympäristön. Saat tietoa millaiset kasvit houkuttelevat pörräisiä puoleensa ja kuinka niitä voidaan auttaa luonnossa selviytymään. Ota mukaan muistiinpanovälineet.

710340 Lavalaatikko viljely kotipihassa

Toimipaikka avoin, Kannus

Ti 17.00–19.15 13.5.2025

12,00 € Tunteja 3 kl

Ahola Marko

Laatikkoviljely säästää selkää ja se ei vaadi suurta tilaa kotipuutarhassa tai palstalla. Puutarhakurssilla käymme läpi mm. laatikkoviljelmän perustaminen, sopivat kasvit, lannoitus, kasvinsuojelun, kastelu, jne.. Käytännöllinen kurssi, jossa kasataan kasvulavalaatikko, lisätään puutarhamulta ja kylvetään eri kasvien siemenet. Jos kurssille ilmoittautuvalla on sopiva paikka tarjota, voimme kokoontua siellä. Ota mukaan muistiinpanovälineet, valpas mieli ja pukeudu sään mukaan.

710350 Kukkapenkin suunnittelu- ja hoito

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ke 17.00–20.45 5.2.2025

12,00 € Tunteja 5 kl

Ahola Marko

Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta. Saat kurssilla myös näppärät hoito-ohjeet. Voit piirtää/suunnitella oman näyttävän kukkapenkiksi yhdessä opettajan opastamana. Ota mukaan innostunut luova mieli ja muistiinpanovälineet.

KOTITALOUS

810210 Viinikurssi

Kuusiston koulu, kotitalousluokka, Ullavantie 14 D, Toholampi

Pe 18.15–19.45 13.9.–11.10.2024

18,00 € Tunteja 10 sl

Matthieu Guinard

Kurssi sisältää perusasioita kurssilaisten tietojen ja kiinnostusten mukaan. Tavoitteena on tutustua merkittävimpiin viinintuottajamaiden viinityyppeihin, kehittää omaa viinintuntemiskykyä ja näin oppia valitsemaan oikeanlainen ruokaviini. Kurssi sisältää teoreettista tietoa, johon tutustutaan käytännössä maistamalla esiteltyjä viinityyppejä. Viinien lisäksi voimme tutustua myös esimerkiksi konjakkeihin. Yhteensä 6 kokoontumiskertaa. Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

TANSSI, LIIKUNTA JA RENTOUTUMINEN

210520 Kantritanssi - alkeiskurssi

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 12.9.–10.10.2024

18,00 € Tunteja 10 sl

Perttu Niemi

Tervetuloa rohkeasti mukaan kantritanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on haluessasi valmiudet osallistua kantritanssin jatkokurssille to 24.10. alkaen. Ilmoittaudu ennakkoon.

210525 Kantritanssi - jatkokurssi

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 24.10.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

54,00 € Tunteja 12 sl, 26 kl

Perttu Niemi

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

210550 Lavis® - Lavatanssijumppa

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 18.00–19.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–17.4.2025

48,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Hanna-Maria Erkkilä

Lavis® -lavatanssijumppa on suomalainen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmään. Lavis® -tunneilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoaan ja hankkia hyvää mieltä tanssilavoilta tutun musiikin tahtiin. Tunneilla soi musiikki aina humpasta jenkkaan ja cha chaasta rokkiin. Vaikka Lavis® -tunneilla oppii kuntoilun lomassa lavatanssien perusasteleita, kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta. Tärkeää onkin hyvä ja rento fiilis, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan! Tanssiparin puute ei ole ongelma, sillä tunneilla tanssitaan ilman paria. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon!

210560 Paritanssin alkeisopetus

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 18.00–19.30 12.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Glikeria Helander

Paritanssin alkeisopetus tarjoaa perustiedot ja -taidot eri tanssilajeista, kuten foksista, valssista, humpasta, kävelyhumpasta, tangosta, fuskusta, buggista, rumba-bolerosta ja

jivestä. Opi tanssimaan kokeneen opettajan johdolla, joka mukauttaa opetusta ryhmän tason mukaan. Opetustyylissä yhdistyvät perusteellisuus, ilo ja rento ote, mikä tekee oppimisesta miellyttävää ja tehokasta. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat tutustua paritanssin maailmaan ja nauttia liikunnan ilosta hyvässä seurassa. Kiirastorstaina 17.4 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon!

210570 Soolotanssi

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 17.00–18.00 12.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

48,00 € Tunteja 14,33 sl, 18,62 kl

Glikeria Helander

Soolotanssi tarjoaa energisen kokonaisuuden, joka yhdistää erilaisia tanssityylejä saumatomasti. Tunnin kestävä ohjelma sisältää 6-7 erilaista tanssilajia, mikä tekee siitä monipuolisen ja mukaansatempaavan treenin. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita, joten ohjelma sopii kaiktasoisille liikkujille. Kokeneemmat tanssijat saavat kuitenkin haasteita ja mahdollisuuden hioa taitojaan. Tule nauttimaan liikunnan riemusta ja löytämään uusi suosikkitanssisi tässä mukaansatempaavassa soolotanssiohjelmassa! Ota mukaan tanssiin sopivat kengät ja juomapullo. Lisätietoja kurssista: Glikeria Helander, puh. 040 530 2993. Kiirastorstaina 17.4 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon!

830100 Miesten liikunta

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.30–18.00 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Janne Nivala

Tunnin ajan liikuntaa, jonka jälkeen puoli tuntia kehonhuoltoa venytellen. Monipuolista koko kehoa kuormittavaa liikuntaa. Soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, koska jokainen pystyy muokkaamaan liikkeitä ohjaajan johdolla itselle sopiviksi. Säännöllisellä liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan harrastaminen auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vaikuttaa positiivisesti uneen sekä lisää työssä ja arjessa jaksamista. Ilmoittaudu ennakkoon.

830105 Miesten kuntoliikunta - Viitoja

Viitojan koulu, Kannustie 599, Toholampi

To 19.00–20.00 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

48,00 € Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Janne Nivala

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa teholiikuntaa eri välineillä ja oman kehon painolla. Soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, koska jokainen pystyy muokkaamaan liikkeitä ohjaajan johdolla itselle sopivaksi. Säännöllisellä liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia

fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan harrastaminen auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vaikuttaa positiivisesti uneen sekä lisää työssä ja arjessa jaksamista. Ota mukaan tanssiin sopivat kengät ja juomapullo. Lisätietoja kurssista: Glikeria Helander, puh. 040 530 2993. Ilmoittaudu ennakkoon.

830125 Ohjattu kuntosalii; ohjattua treeniä aloittelijoille -syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 20.15–21.15 10.9.–26.11.2024

30,00 € Tunteja 14,63 sl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan johdolla. Soveltuu matalan kynnyksen liikunnaksi ja sopii näin myös aloittelijoille. Ohjaaja auttaa tekniikoissa sekä opastaa laitteissa. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa voimaa ja kehittää näin myös suorituskykyä ja toimintakykyä. Monipuolisella koko kehoa kuormittavalla harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia veren rasva- ja sokeriarvoihin sekä se vahvistaa myös luita. Vahvoilla lihaksilla voidaan osittain ennaltaehkäistä vammoja ja arjen toimintakyky on parempi. Mukaan tarvitset sisäkengät ja juomapullon sekä halutessasi hikipyyhkeen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830130 Sisäpyöräily

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.15–19.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

54,00 € Tunteja 11 sl, 14 kl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Sisäpyöräily sopii erinomaisesti niin aloittelevalle kuin kokeneemmallekin treenaajalle. Pyörän vastuksen säädöllä pystyt soveltamaan treenin itsellesi sopivaksi. Porukassa polkeminen musiikin eri tempoihin erilaisilla tekniikoilla on motivoiva liikuntamuoto. Mukaan tunnille tarvitset sisäkengät, juomapullon sekä hikipyyhkeen. Sisäpyöräily kehittää etenkin hapenkuljetus- ja verenkiertoelimistöä. Lisäksi polkeminen vahvistaa jalkojen lihaksia sekä keskivartaloa. Pyöräily liikuntamuotona sopii hyvin myös useimmille polven kivuista kärsiville. Uudet pyörät on hankittu vuonna 2022. Ilmoittaudu ennakkoon.

830140 Kahvakuula - Välikannus

Välikannuksen ent. koulun piha, Himangantie 659, Kannus

Ma 17.45–18.30 9.9.–25.11.2024, 1.1.–14.4.2025

48,00 € Tunteja 11 sl, 13 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Tehokasta ja hauskaa treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Kuulaillessa tulee suuri energiankulutus ja koko keho tekee töitä vahvistaen lihaksia. Sopii kaikentasoisille kuntoilijoille. Tunnit pidetään ulkona koulun pihalla. Ota oma kahvakuula mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

830145 Kahvakuula - Eskola

Keltasirkku, Hihnakankaantie 4, Eskola

Ma 19.00–20.00 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

60,00 € Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Tehokasta ja hauskaa treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Kuulaillessa tulee suuri energi-ankulutus ja koko keho tekee töitä vahvistaen lihaksia. Sopii kaikenlaisille kuntoilijoille. Ota oma kahvakuula mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

830150 Lihaskuntojumppa - Roikola

Roikolan koulun sali, Alaviirteentie 71-73, Kannus

Ke 17.00–18.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

60,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Perusjumppatunti, jossa nostetaan maltillisesti sykettä ja ylläpidetään sekä kehitetään lihaskuntoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lihaskunto-osuuden 45 min, jossa harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä käyttämällä välineitä tai oman kehon painoa. Tunti päätetään rentouttaviin venyttelyihin 15 min. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

830155 Lihaskuntojumppa - Märsylä

Märsylän koulun sali, Märsyläntie 21, Kannus

Ke 18.30–20.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

72,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Perusjumppatunti, jossa nostetaan maltillisesti sykettä ja ylläpidetään sekä kehitetään lihaskuntoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lihaskunto-osuuden 60 min, jossa harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä käyttämällä välineitä tai oman kehon painoa. Tunti päätetään rentouttaviin venyttelyihin 30 min. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

830160 Lihaskuntojumppa - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

To 17.00–18.30 12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

72,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Perusjumppatunti, jossa nostetaan maltillisesti sykettä ja ylläpidetään sekä kehitetään lihaskuntoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lihaskunto-osuuden 60 min, jossa harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä käyttämällä välineitä tai oman kehon painoa. Tunti päätetään rentouttaviin venyttelyihin 30 min. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

830165 Kuntosaliharjoittelu - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ke 19.45–20.45 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

54,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan johdolla. Soveltuu matalan kynnyksen liikunnaksi ja sopii näin myös aloittelijoille. Ohjaaja auttaa tekniikoissa sekä opastaa laitteissa. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa voimaa ja kehittää näin myös suorituskyykyä sekä toimintakykyä. Monipuolisella koko kehoa kuormittavalla harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia veren rasva- ja sokeriarvoihin sekä se vahvistaa myös luita. Vahvoilla lihaksilla voidaan osittain ennaltaehkäistä vammoja ja arjen toimintakyky on parempi. Mukaan tarvitset sisäkengät ja juomapullon sekä halutessasi hikipyyhkeen. Ilmoittaudu ennakoon.

830180 Kuntoliikunta naisille ja miehille - Sykäräinen

Sykäräisen koulu, liikuntasali, Koulutie 21, Toholampi

Ma 18.00–19.00 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

48,00 € Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Teijo Peltokangas

Paranna kuntoasi ja hyvinvointiasi kuntoliikuntakurssissa. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 ohjattua kertaa takaavat säännöllisen liikunnan ja motivoivan ilmapiirin. Ilmoittaudu ennakoon!

830185 Miesten kuntoliikunta - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ke 19.00–20.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

54,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Teijo Peltokangas

Kurssi tarjoaa tehokasta ja mukaansatempaavaa liikuntaa syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 kertaa. Osallistujat pääsevät nauttimaan ohjaajan johdolla järjestettävistä aktiviteeteista, jotka parantavat fyysistä kuntoa ja hyvinvointia. Ilmoittaudu ennakoon!

830190 Spinning - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ti 17.45–18.45 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025

54,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Teijo Peltokangas

Kurssi tarjoaa tehokasta ja mukaansatempaavaa sisäpyöräilyä kaiken tasoille kuntoilijoille. Syyskaudella 11 kertaa ja kevätkaudella 14 kertaa. Osallistujat maksavat kurssimaksun lisäksi pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta. Ilmoittaudu ennakoon!

830210 Kehonhuolto

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 18.00–19.00 2.10.–4.12.2024, 8.1.–6.3.2025

36,00 € Tunteja 11,97 sl, 9,31 kl

Raimo Kallio

Kehonhuolto auttaa sinua helpottamaan kehon kireyttä, parantamaan kehon liikkuvuutta sekä tukemaan kehon palautumista. Kurssi sisältää dynaamisia (liikkuvia) venyttelyjä, liikkuuusharjoituksia ja perinteisiä venyttelyjä. Syyskaudella 9 kertaa ja kevätkaudella 8 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830212 Vesijumppa - syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.45–17.30 12.9.–28.11.2024

30,00 € Tunteja 11 sl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen kassalle. Osallistuja pystyy säätämään itse liikkeiden tempoa, joten soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeitä tehdään ohjaajan johdolla välineillä ja ilman sekä kiertoarjoitteluna. Tunnilla käytössä musiikki. Vesijumpassa altaan syvyys on 1,20 m–1,40 m ja veden lämpötila +30°C. Veden nosteen vuoksi on helpompi liikkua vedessä sykettä nostaan kuin kuivalla maalla. Lisäksi noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja vähentää liikekipua. Lämmin vesi ja veden hierova vaikutus vähentää lihaskipuja sekä -jännitystä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830214 Vesijumppa I - Sykäräinen

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 10.00–10.45 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025

42,00 € Tunteja 11 sl, 14 kl

Raimo Kallio

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta teke-mällä liikkeet voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kai-ken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (6 € aik.) maksetaan erik-seen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830215 Vesijumppa II - Sykäräinen

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 11.30–12.15 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025

42,00 € Tunteja 11 sl, 14 kl

Raimo Kallio

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vas-tustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta teke-mällä liikkeet voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kai-ken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (6 € aik.) maksetaan erik-seen. Ilmoittaudu ennakkoon. Tunteja 11 sl, 14 kl.

830216 Vesijumppa III - Sykäräinen

Lilyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi
Ti 18.00–18.45 10.9.–26.11.2024, 7.1.–15.4.2025
42,00 € Tunteja 11 sl, 14 kl

Raimo Kallio

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeet voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (6 € aik.) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830240 Hathajooga

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus
Ma 18.15–19.45 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025
66,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tunti perustuu Hathajoogaan. Kurssi sopii perusterveille henkilöille. Joogan aktiivinen harjoittaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja energisyyttä sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Kurssi sopii niin naisille kuin miehille ja myös nuorille! Pukeudu rennosti, ota mukaan villasukat, vesipullo, alusta, halutessasi myös tyyny ja peite. Ilmoittaudu ennakkoon.

830245 Movingness® ja kehonhuolto I

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus
Ma 17.00–18.00 9.9.–25.11.2024
24,00 € Tunteja 14,63 sl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa uudenlaisen liikunnan pariin, tällä tunnilla stressi kaikkoo. Kurssi sopii alkajille ja jatkajille. Movingness®-harjoittelu vahvistaa kehotietoisuutta ja läsnäoloa hetkessä. Vapaa hengitys, rentous, pakottamaton liike ja hyvä olo edistävät yhdessä sympaattisen hermoston rauhoittumista ja palautumiselle tärkeän vagushermon aktivoitumista. Kehon fyysiset kireydet ja tukkoisuus vähenevät. Stressioireet lieventyvät, mikä edistää hyvää unta. Kurssilla yhdistetään Movingness®-harjoittelu ja erilaisia kehonhuoltomenetelmiä mm. jooga ja qigong. Tunti alkaa keho-mieliyhteyttä herkistävällä rentoutusosuudella, se auttaa vapauttamaan jännityksiä syvältä. Movingness®-harjoitusten avulla voi löytää ja oppia tuntemaan oman hyvän olon peruslinjan, tasapainon, johon voi palata, kun kokee epämukavuutta. Kurssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Ota mukaan oma alusta, viitti, tyyny (kylkiasentoon pään tueksi), rennot vaatteet ja juomapullo. Ilmoittaudu ennakkoon.

830246 Movingness® ja kehonhuolto II

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus
Ma 17.00–18.00 13.1.–28.4.2025
30,00 € Tunteja 18,62 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa uudenlaisen liikunnan pariin, tällä tunnilla stressi kaikkoo. Kurssi sopii alkajille ja jatkaajille. Movingness®-harjoittelu vahvistaa kehotietoisuutta ja läsnäoloa hetkessä. Vapaa hengitys, rentous, pakottamaton liike ja hyvä olo edistävät yhdessä sympaattisen hermoston rauhoittumista ja palautumiselle tärkeän vagushermon aktivoitumista. Kehon fyysiset kireydet ja tukkoisuus vähenevät. Stressioireet lieventyvät, mikä edistää hyvää unta. Kursilla yhdistetään Movingness®-harjoittelu ja erilaisia kehonhuoltomenetelmiä mm. jooga ja qigong. Tunti alkaa keho-mieliyhteyttä herkistävällä rentoutusosuudella, se auttaa vapauttamaan jännityksiä syvältä. Movingness®-harjoitusten avulla voi löytää ja oppia tuntemaan oman hyvän olon peruslinjan, tasapainon, johon voi palata kun kokee epämukavuutta. Kurssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Ota mukaan oma alusta, villtti, tyyny (kylki-asentoon pään tueksi), rennot vaatteet ja juomapullo. Ilmoittaudu ennakkoon.

830255 Hyvän olon jooga - Eskola

Keltasirkku, Hihnakankaantie 4, Kannus

Ke 18.30–20.00 11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa hyvän olon joogan pariin olitpa jo harrastaja tai vasta-alkaja. Tunnilla soi hiljainen musiikki, ellei osallistujien toiveena ole täysi hiljaisuus. Tunti alkaa rauhallisesti kehoa skannaten ja lämmitellen, josta siirrytään hathajoogan asanaharjoituksiin ja koko kehon vetreyttä edistäviin dynaamisiin liikesarjoihin. Tunti päättyy paljon kiiteltyyn hyvään unta edistävään loppurentoutukseen. Joogan aktiivinen harjoittaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja energisyyttä sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Kurssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Pukeudu rennosti, ota mukaan villasukat, vesipullo, alusta, halutessasi myös tyyny ja peite. Ilmoittaudu ennakkoon.

830265 Jooga - Maanantai

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ma 17.30–19.00 9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Satu Kinnari

Hathajooga. Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harrastaneille. Lempeät joogaharjoitukset venyttävät ja notkistavat kehoa sekä edistävät tasapainon hallintaa. Varaa mukaan joustavat vaatteet, oma alusta sekä villtti. Kurssi pidetään Toholammin kirjaston monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830270 Jooga - Torstai

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 15.15–16.45 12.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

66,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Tarvittaessa opetus pidetään etänä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830275 Kesäjooga

Unton puisto (Toholammin kunnantalon takana), Lampintie 15

To 17.30–19.00 8.–29.8.2024

18,00 € Tunteja 8 sl

Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Ota oma alusta mukaan. Pukeudu lämpötilaan sopiviin ja joustaviin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Yhteensä 4 kokoontumiskertaa. Harjoitukset ovat ulkona Unton puistossa, Toholammin kunnantalon takana. Huonolla säällä tunnit pidetään sisällä kirjaston alakerrassa sijaitsevassa monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830280 Kehomieli - ryhmä

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Su 14.00–15.00 29.9.–17.11.2024

12,00 € Tunteja 9,31 sl

Teija Luoma

Tutustutaan kehomielen erilaisten harjoitusten ja olemisen avulla. Kurssi voi olla hyödyksi omaan kehollisuuteen tutustumiseksi, vireystilan huomioimiseksi ja sen säätämiseksi. Kurssilla hyödynnetään mielikuvaharjoitteita, kehollisia harjoitteita, hengitystä ja EFT tapping naputteluharjoituksia. Kurssin ohjaajana toimii Teija Luoma psykiatria ja päihdetyön sairaanhoitaja, skeematerapeutti ja auktorisoitu seksuaalineuvoja. Ilmoittaudu ennakkoon!

830285 Hoitavan äänen perusteet

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

La 12.00–13.30 28.9.–30.11.2024, 8.2.–5.4.2025

30,00 € Tunteja 10 sl, 10 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tällä kurssilla opit "Hoitavan äänen" perustekniikoita sekä pääset kokemaan oman ja ryhmän äänen vaikutusta kehon tasapainottamiseen. Teemme erilaisia harjoituksia piirissä istuen ja seisten silmät kiinni. Näin minimoimme mahdollisen jännityksen. Kokeilemme eri vokaalien ja vokaaliyhdistelmien soimista ja aistimme, missä kehon osassa ääni resonoi ja millaisia tuntemuksia se saa aikaan. Opit mm. millaisilla ääniharjoituksilla voi helpottaa flunsaista oloa. Sinun ei tarvitse "osata laulaa", jokaisella on oma ääni, se riittää. Mitä enemmän oman äänen kuuluviin tuominen pelottaa, sitä suotavampaa on se kynnyks ylittää. Pelon voittaminen ja ääneen rentoutuminen on palkitsevaa. Joka tapauksessa saat kokea ryhmän äänen hoitavan vaikutuksen. Ketään ei pakoteta mihinkään. Hoitava ääni voi parhaimmillaan mm. syventää ja rauhoittaa hengitystä, vähentää stressioireita, rentouttaa kasvojen aluetta ja koko kehoa, lievittää kipuja ja avata tukkoisuuksia. Se myös lisää läsnäolon tunnetta ja itsetuntemusta. Kokoontumiset sl 28.09., 12.10., 26.10., 9.11. ja 30.11.; kl 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

830315 Saunajooga

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 18.00–18.45 21.10.–25.11.2024, 13.1.–17.2.2025

24,00 € Tunteja 6 sl, 6 kl

Katariina Pohjoiskangas

Saunajooga on suomalainen innovaatio ja todellinen stressin purkaja. Saunan mieto (n. 50^o C) lämpö hellii kireitä tai kylmiä jäseniä ja lihaksia. Rauhalliseen tahtiin tehty harjoitus luo läsnäoloa ja rauhoittaa mieltä. Saunajoogan liikkeet pohjautuvat eri joogalajeihin. Ohjattu saunajoogaharjoitus kestää 30 min, tule harjoitukseen ajoissa; n. 5 min ennemmin lauteille. Harjoitus sopii kaikille eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Liikkeet tehdään lauteilla, pääsääntöisesti istuen. Osa liikkeistä helpottaa niska-hartiaseudun kireyksiä, osa liikuttaa selkärankaa ja lonkan aluetta. Omat liikkeet ovat myös jaloille sekä keskivartalolle niitä vahvistaen. Saunajoogan tiedetään tutkitusti: venyttävän ja vahvistavan lihaksia, huoltavan rankaa ja niveliä, purkavan stressiä, nopeuttavan palautumista, parantavan unenlaatua ja tehostavan aineenvaihduntaa. Tarvitset mukaan laudeliinan, hiki-pyyhkeen ja juomapullon. Pukeudu shortseihin tai vastaaviin ja toppiin/t-paitaan. Harjoituksen jälkeen suihkumahdollisuus. Kokoonnotukset (6 krt) KitinVaparin saunakabinetissa. Ohjaaja on lisensoitu saunayogaohjaaja. Ilmoittaudu ennakoon.

830320 Senjoreiden/ liikuntarajoitteisten tuolijooga

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 15.30–16.15 22.10.–26.11.2024, 7.1.–17.2.2025

24,00 € Tunteja 6 sl, 6 kl

Katariina Pohjoiskangas

Tuolijooga on helppo keino pitää keho ja mieli virkeänä. Harjoitus kestää 45min ja sisältää lyhyen alku- ja loppurentoutuksen sekä tuolilla tai tuolin avulla tehtävät pehmeät ja helpot liikkeet. Liikkeet liikuttavat, vahvistavat ja kevyesti venyttävät kehoa monipuolisesti päästä jalkapohjiin asti. Ohjauksessa huomioidaan liikerajoitteet ja ohjaaja antaa vaihtoehtoja liikkeen tekemiseen. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta joogasta tai jumpasta, riittää että on kiinnostusta kehonsa toimintojen ylläpitämiseen sekä utelias mieli. Tarvittaessa sinulla voi olla avustaja mukana. Pue päällesi joustavat vaatteet, villasukat jalkaan ja viltti harteille rentoutuksen ajaksi. Ohjaajalla on vuosien kokemus senioreiden tuolijoogasta sekä liikuntarajoitteisten joogaohjauksesta. Ohjaajalla on kokonaisvaltaisen joogaohjauksen koulutus. Tunnilla soi rentouttava musiikki. Lämpimästi tervetuloa. Ilmoittaudu ennakoon!

830325 Nada - viiden pisteen korva-akupunktio

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 16.30–17.15 22.10.–26.11.2024, 7.1.–11.2.2025

24,00 € Tunteja 6 sl, 6 kl

Katariina Pohjoiskangas

Nada, viiden pisteen korva-akupunktio on tarkoitettu henkilöille joilla on stressiä, unettomuutta, ahdistuneisuutta, masennusta tai riippuvuutta. Nada menetelmä soveltuu sinulle, jos kaipaat itsellesi lisää energiaa tai haluat rentoutua. Nada-menetelmä on vuosikymmeniä

käytössä ollut hoitomenetelmä maailmanlaajuisesti. Se on alun perin kehitetty päihdekuntoutukseen, mutta tänä päivänä sitä käytetään tuloksellisesti hyvin monenlaisten ongelmien hoitoon sekä terapian ja kuntoutuksen tueksi. Nada korva-akupunktiolla voidaan hoitaa myös kiputuntemusta, vieroitusoireita esim. päihteiden tai vaikka tupakan- sekä maakeanhimon hillitsemiseen. Parhaimmillaan menetelmä on yhdistettynä muihin hoitoihin kuten terapiaan tai kuntoukseen. Tapaamisilla ei tarvitse kertoa itsestään mitään. Tapaamiset ovat pienryhmämuotoisia ja luottamuksellisia. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta. Hoito tehdään pienimmillä mahdollisilla neuloilla ja neulakammoiselle hoito voidaan tehdä sitä varten suunnitelluilla pienillä kuulilla. Mukaasi et tarvitse mitään. Ensimmäisellä kerralla ohjaaja kertoo menetelmästä ja vastaa kysymyksiin, muilla kerroilla tapaamiset ovat non-verbaalisia mahdollisuuksien mukaan. Kokoontumiset (6 krt.) KitinVaparin saunakabinettissa. Ohjaaja on Nada-menetelmän koulutuksen saanut kiinalaisen lääketieteen jatko-opiskelija. Ilmoittaudu ennakkoon.

830330 Feminine Yin®

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 17.30–18.30 22.10.–26.11.2024, 7.1.–11.2.2025

30,00 € Tunteja 7,98 sl, 7,98 kl

Katariina Pohjoiskangas

Feminine Yin® on Yin jooga-harjoitus, jonka naiseutta ehyttävät asennot avaavat ja hoitavat mm. lantion sekä rintakehän aluetta, tukevat hormonitoimintaa, vastustuskykyä ja aineenvaihduntaa. Joogaharjoitukseen sisältyy perinteisen kiinalaisen lääketieteen käsitteitä siten, että ohjaaja kiertää käsittelemässä muutamia naisen hyvinvoinnille tärkeimpiä akupisteitä, joilla voidaan tukea asentojen vaikutuksia. Harjoitus vahvistaa ja lisää itsensä arvostamisen taitoja, sisäistä luovuutta ja hyväksyntää sekä itsensä rakastamisen taitoja. Yin jooga tukee ja edistää sidekudosalueiden sekä nivelten aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Yin joogan asanat ovat rauhalliset ja asanassa pysytään muutamia minuutteja. Li hasten pitäminen rentoina mahdollistaa sidekudosten hitaan avautumisen, jolloin niihin kertyneet kuona-aineet pääsevät poistumaan kehosta tehokkaasti. Mukaan tarvitset oman alustan, viltin, rennot vaatteet sekä juomapullon. Tunnit (6 krt) pidetään KitinVaparin peilisalissa. Ohjaaja on Feminine Yin® diplomikoulutettu joogaohjaaja. Ilmoittaudu ennakkoon.

830335 Ratsastajan Yin jooga ja akupainanta -kurssi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 19.00–20.30 21.10.–25.11.2024, 1.1.–17.2.2025

36,00 € Tunteja 12 sl, 12 kl

Katariina Pohjoiskangas

Ratsastajan Yin joogakurssi pohjautuu kaikille soveltuvaan Yin joogaan sekä kiinalaisen lääketieteen akupistepainantaan. Kurssin tarkoitus on lisätä ratsastajan kehonhallintaa, rentoutta ja joustavuutta sekä kehon tunnistuskykyä. Lisääntynyt kehotietoisuus näkyy ratsastuksessa hevosien rentoutena ja joustavuutena. Yin jooga on kaikille soveltuvaa, helppoa ja rauhallista joogaa, missä asetutaan ohjaajan ennalta suunniteltuihin asanoihin. Asanat tehdään lattialla, eivätkä ne vaadi aikaisempaa osaamista tai kokemusta joogasta. Asanoissa

olla 5-10 minuuttia tuetusti erilaisilla tyynyillä tai joogatiilillä. Asanoiden aikana ohjaaja käy painamassa asanaa tukevia akupisteitä, lämmittämässä tai sivelemässä akupistealueita tai meridiaanilinjoja. Avaamme pitkiä lihas- ja meridiaanilinjoja sekä tuemme kehollista hyvinvointia. Samalla saat mahdollisuuden tutustua kehosi toimintaan ja hyödyntää sitä ratsailla. Ota tunnille mukaan oma alusta, tyynyjä ja viltti. Tunnit (6 krt) pidetään KitinVaparin peiilisalissa. Ohjaaja on kiinalaisen lääketieteen jatko-opiskelija, ratsastaja ja joogaohjaaja.

830350 Qigong - meditatiivista liikuntaa

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Pe 18.00–19.15 13.9.–29.11.2024

30,00 € Tunteja 18,37 sl

Esa Laasanen

Qigong (Chi Kung) on pehmeää meditatiivista liikuntaa, joka vahvistaa kokonaisvaltaisesti henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja terveyttä. Kiinalaisen käsityksen mukaan ihmisen energian eli qi-virtauksen pitää olla vapaata. Jos qin virtaus häiriintyy, ihminen oireilee. Qigong vahvistaa ja elvyttää energian virtausta, harjoittelun tavoitteena on tasapainoinen ja hyvä elämä; "Terve sielu terveessä ruumiissa". Qigongin pehmeät liikesarjat ovat tehokkaita energiaharjoituksia, joissa mieli on vahvasti mukana. Monipuolisissa harjoitteissa ryhti, liikkeet, hengitys ja mieli ovat kaikki yhtä. Tervetuloa kokemaan qigongin hyvää tekevää ja energisoiva vaikutus! Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu joustavaan ja mukavaan asuun. Kevyet sisäliikuntakengät tai voimistelutossut jalkaan.

830355 Taiji - kiinalainen liikemeditaatio peruskurssi

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Pe 19.15–20.30 13.9.–29.11.2024

30,00 € Tunteja 18,37 sl

Esa Laasanen

Taiji (Tai Chi) on kiinalainen liikuntamuoto, joka edistää lihasten toimintakykyä ja liikkeiden koordinaatiota sekä parantaa tasapainoa ja keskittymiskykyä. Se myös rentouttaa ja rauhoittaa mielen. Taijin juuret ovat itsepuolustustaitojen harjoittamisessa, mutta nykyisin sitä ei mielletä niinkään itsepuolustuslajiksi, vaan pikemminkin liikemeditaatioksi tai voimisteluharjoitukseksi. Opimme kurssilla monipuolisesti taijin perusteita ja ns. Yang-tyylin 8 liikkeen sarjan. Pukeudu kurssille mukavaan ja joustavaan asuun. Jalkaan voit laittaa kevyet sisäliikuntakengät tai voimistelutossut.

KURSSITIELOMAKE



KURSSIN TIEDOT (kurssilainen tai kurssin opettaja täyttää)

Kurssin numero:	
Kurssin nimi:	

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

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

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

TIEDOT TILASTOINTIA JA OPINTOSETELIN HAKEMISTA VARTEN, rastita hakemus!

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

Päiväys:	/ 24	Kurssilaisen allekirjoitus:	
----------	------	-----------------------------	--

