

2023–2024



# Kempele-opiston OPINTO-OPAS



**KEMPELE**  
AKATEMIA

Oppia & elämyksiä



## ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE alkaa lauantaina 19.8. klo 9.00

Tämä opinto-opas sisältää Kempele-opiston lukuvuoden 2023-2024 kurssitarjonnan. Kurssiesittelyt ovat nähtävillä myös netissä: [opistopalvelut.fi/kempele](https://opistopalvelut.fi/kempele). Muutokset ovat mahdollisia. Kurssitarjonta ja tapahtumat täydentyvät nettiin koko lukuvuoden ajan.

Otamme ilmoittautumisia vastaan lauantaina 19.8. klo 9.00-12.00

- Kempele-opiston toimistolla, Honkasentie 15 B
- puhelimitse **050 463 6431**
- netti-ilmoittautuminen lukuvuoden 2023-2024 opintoihin on mahdollista ympäri vuorokauden 19.8. klo 9 alkaen osoitteessa: [opistopalvelut.fi/kempele](https://opistopalvelut.fi/kempele)

**Huom! Emme hyväksy ilmoittautumisia sähköpostitse tai teksti- tai vastaajaviestillä.**

### Lukuvuosi 2023-2024

#### Syyslukukausi

ryhmäopetuksessa  
11.9.-13.12.2023  
musiikin yksilöopetuksessa  
4.9.-3.12.2023  
taiteen perusopetuksessa  
28.8.-13.12.2023

#### Kevätlukukausi

ryhmäopetuksessa  
8.1.-14.4.2024  
musiikin yksilöopetuksessa  
8.1.-14.4.2024  
taiteen perusopetuksessa  
8.1.-16.5.2024

#### Loma-ajat

Syysloma 23.-29.10.2023 (vko 43)  
Talviloma 4.-10.3.2024 (vko 10)  
Kiirastorstaina 28.3.2024 ei opetusta

Lyhytkursseja järjestetään myös muina aikoina. Loma-aikoina ei ole opetusta, ellei niistä ole erikseen mainintaa opintohjelmassa tai sovittu opettajan kanssa.

#### Postiosoite:

Kempeleen kunta, Kempele-opisto  
PL 12, 90441 Kempele

#### Käyntiosoite:

Honkasentie 15B, 90450 Kempele

Eero Kauppi  
rehtori  
040 6148 853

Hely Takalahti  
opistos sihteeri  
050 4636 431

Saara Holappa  
palvelusihteeri  
Kempele Akatemia  
050 316 9694

Henna Luokkanen  
suunnittelijaopettaja, tekstiilityö  
050 463 6499

Heli Suihkonen  
suunnittelijaopettaja,  
taiteen perusopetus  
(musiikki, yleinen oppimäärä)  
p. 040 141 8095

Riikka Piippo  
musiikinopettaja  
p. 050 523 6832

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa  
etunimi.sukunimi(at)kempele.fi

### Kurssien tiedotus ja toteutuminen

Kurssi toteutuu, mikäli kurssilla on vähintään 8 ilmoittautunutta opiskelijaa. Päätös kurssin aloittamisesta tehdään noin viikkoa ennen kurssin alkamista ilmoittautuneiden opiskelijoiden määrän perusteella.

Emme lähetä erillistä vahvistusta kurssin alkamisesta ennen kurssia. Opistosta otetaan yhteyttä ainoastaan, mikäli kurssi peruuntuu, tulee jokin muutos tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta. Kursseihin liittyvistä muutoksista ilmoitamme pääsääntöisesti tekstiviestillä. Yhteystietojesi ajantasaisuus on siksi tärkeää.

### Kurssimaksut

Maksut ovat kurssikohtaisia ja määräytyvät tuntimäärän ja kustannusten perusteella. Kurssimaksujen lisäksi voidaan periä erillinen materiaalmaksu, tutkintomaksu tai vastaava. Pääsääntöisesti opiskelijat hankkivat kurssille tarvittavat materiaalit itse.

Kurssimaksu laskutetaan, mikäli et ole maksanut sitä ilmoittautumisen yhteydessä verkkokaupassa. Voit siis aloittaa kurssin, vaikka et olisi saanut laskua tai maksanut vielä kurssimaksua.

### Maksuetuudet

Kempeleläiset työttömät (työtön työnhakija, koodi 02) saavat yhden kurssin (ei koske yksilöopetusta eikä taiteen perusopetusta) lukuvuoden aikana ilmaiseksi. Kempeleläisiltä 90 vuotta täyttäneiltä ei peritä kurssimaksuja.

Opetushallitus myöntää harkinnanvaraista opintotietoliikennettä kansalaisopistoille vuosittain. Etuus on tarkoitettu Opetushallituksen kohderyhmiin kuuluville henkilöille (senioriväestö, eläkeläiset, oppimisvaikeuksia kokevat, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat, peruskoulun päättäneet nuoret, joilla ei ole jatkokoulutuspaikkaa ja työttömät). Etuutta myönnetään hakemisjärjestyksessä opistolle myönnetyn määrärahan puitteissa, niin kauan kuin määrärahaa on jäljellä. Etuus on henkilökohtainen ja sitä voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Hakemuslomakkeita saa opiston toimistolta tai sen voi tulostaa nettisivuilta [www.kempele.fi/kempele-opisto](https://www.kempele.fi/kempele-opisto).

Kaikukortilla voi saada yhden Kempele-opiston kurssin ilmaiseksi lukuvuoden aikana. Etuus ei kuitenkaan koske musiikin yksilöopetusta eikä taiteen perusopetusta. Kaikukortin rinnalla ei voi olla muita Kempele-opiston maksuetuuksia samanaikaisesti.

Mikäli olet oikeutettu johonkin opiston tarjoamaan maksueteeseen, älä maksa kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä vaan ota yhteys opiston toimistoon maksueteuden saamiseksi. Maksueteutta tulee hakea viimeistään viikon sisällä kurssin alkamisesta. Kempele-opisto ei ole velvollinen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksueteuden käyttämättä jättämisestä.

Kempele-opistolla on käytössä sähköinen Smartum ja ePassi. Mikäli käytät Smartumia tai ePassia, tulee kurssimaksu suorittaa heti ilmoittautumisen jälkeen tai viimeistään kun kurssi on käynnistynyt ja ennen kuin kurssimaksuja on laskutettu. Mikäli haluat maksaa kurssimaksun vasta, kun kurssi on käynnistynyt, pyydä maksulinkki opiston toimistosta, p. **050 463 6431**.

Jos maksat ePassilla liikuntakursseja, ei ostoskoriin saa valita muita kursseja samanaikaisesti. Smartumilla tai ePassilla suoritettua kurssimaksua ei palauteta tai muuteta rahaksi. Tästä poikkeuksena ainoastaan tilanne, jossa opisto peruu kurssin. Ensisijaisesti tällöinkin Smartumilla ja ePassilla suoritettua maksuuta hyvitetään johonkin toiseen Kempele-opiston kurssiin tai palautetaan ePassin saldolle. Smartumilla tai ePassilla ei voi maksaa perheenjäsenen harrastusmaksuja, koska kyseessä on työsuhdeetuus, joka on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön.

Tutustu huolellisesti maksutapamahdollisuuksiin erityisesti, mikäli käytät ePassia tai Smartumia. Lue lisää maksutavoista:

[www.kempele.fi/kempele-opisto](https://www.kempele.fi/kempele-opisto)

### Ilmoittautumisen peruuttaminen ja maksujen palauttaminen

Ilmoittautuminen on aina sitova. Opiskelija voi perua varatun paikan veloituksetta 5vrk ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä opiston toimistoon p. **050 4636 431** tai sähköpostitse [kansalaisopisto@kempele.fi](mailto:kansalaisopisto@kempele.fi).

Mikäli opiskelija ei peru varaamaansa kurssipaikkaa, peritään koko kurssimaksu. Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutukseksi ei myöskään hyväksytä sitä, että henkilö ei saavu paikalle tai osallistu ryhmään. Kurssimaksuja ei palauteta, mikäli opiskelija keskeyttää kurssin.

Mikäli opiskelija ilmoittautuu koko lukuvuoden kestäväälle kurssille syyslukukauden aikana, veloitetaan kurssimaksu koko lukuvuodelta. Mikäli opiskelija ilmoittautuu koko lukuvuoden kestäväälle kurssille kevätlukukaudella, veloitetaan kurssimaksuna puolet koko lukuvuoden kurssimaksusta. Lyhyt- ja intensiivikursseista maksetaan aina koko kurssimaksu.

Mikäli koko lukuvuoden kestävä opintoryhmä joudutaan lakkauttamaan syyslukukaudella alhaisen opiskelijämäärän vuoksi, kurssimaksusta palautetaan puolet. Mikäli ryhmä lakkautetaan kevätkaudella, kurssimaksua ei palauteta.

Yksilö- ja ryhmäopetuksessa tunnit voidaan jättää korvaamatta 2 kertaa lukuvuoden aikana.

Kurssimaksu palautetaan ainoastaan, mikäli kurssi ei käynnisty ja opiskelija on ehtinyt maksaa kurssimaksun. Kempele-opisto voi evätä henkilön opiskeluoikeuden seuraavalle lukuvuodelle, mikäli hänellä on maksamattomia kurssimaksuja aiemmilta lukuvuosilta tai muita avoimena olevia maksuja Kempeleen kunnalle.

### Tutustumiskerta

Ryhmäopetuksessa alle 16-vuotiaiden on mahdollista perua kurssipaikka maksutta yhden kokeilukerran jälkeen. Kokeilukerraksi katsotaan ensimmäinen opetuskerta ilmoittautumisen jälkeen. Syyslukukauden ensimmäisellä opetusviikolla liikuntaryhmiin on mahdollista käydä tutustumassa maksutta. Tässä tapauksessa mahdollinen kurssipaikan peruutus on tehtävä ennen seuraavaa opetuskertaa (HUOM. Vakuutus on voimassa vasta kurssi-ilmoittautumisen jälkeen).

### Todistukset

Opetukseen osallistuneet saavat pyynnöstä todistuksen. Kurssitodistus kuuluvan työvuoden ajalta on ilmainen, aiemmista opinnoista se maksaa 10€ / todistus.

### Toiminnasta tiedottaminen

Opiston toiminnasta, kurseista, opinto-ohjelmaan tulevista mahdollista muutoksista ja uusista kurseista ilmoitamme nettisivuillamme sekä Kempeleen kuntatiedotteessa. Voit seurata meitä myös Facebookissa ja Instagramissa.

[www.kempele.fi/kempele-opisto](https://www.kempele.fi/kempele-opisto)



Kempele Akatemia -  
Kempele-opisto



@kempeleopisto ja kädentaidot  
@taitola\_kempele

#kempeleopisto #kempeleakatemia

### Vakuutukset

Kempele-opisto on vakuuttanut opiskelijansa.





## Kurssitarjonta

### MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

**4.9.–3.12.2023; 8.1.–14.4.2024; 180€**

Musiikin yksilöopetusta annetaan seuraavissa instrumenteissa: piano, klassinen kitara, sähkökitara, sähköbasso, viulu, alttoviulu, sello, huilu, klarinetti, saksofoni, rummut, trumpetti, harmonikka, pop/jazz yksinlaulu ja klassinen yksinlaulu sekä aikuisten vapaa säestys.

Instrumenttien ja yksinlaulun opetus on yksilöopetusta 30min/vko/opiskelijan ja yhteensä 24 kertaa lukuvuoden aikana. Opetuskerraksi luetaan myös oppilaskonsertit, joita järjestetään yleensä syys- ja kevätlukukauden loppuun. Yksilöopetuksen hinta on 180€/lukuvuosi.

Uusille opiskelijoille tarjotaan opiskelupaikkaa ilmoittautumisjärjestyksessä, kun opiskelupaikkoja vapautuu. Kaikki ilmoittautujat saavat aluksi varasijan. Opiskelupaikan saaneille ilmoitetaan opiskelupaikan varmistumisesta elokuun aikana ennen opintojen alkua. Yksilöopetukseen paikan saaneella on oikeus saada opetusta 5 lukuvuoden ajan. Kevätlukukaudella opiskelijalle/vanhemmalle lähetetään sähköinen jatkamisilmoitus.

Ilmoittautuminen on aina sitova. Opiskelija voi perua varatun paikan veloitusta 5vrk ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä opiston toimistoon p. **050 4636 431** tai sähköpostitse **kansalaisopisto@kempele.fi**. Musiikin yksilöopetuksessa voidaan kevään kurssimaksu palauttaa, mikäli keskeytys tapahtuu syyslukukaudella 31.12. mennessä. Keskeytys tulee ilmoittaa opiston toimistoon joko puhelimitse **050 463 6431** tai sähköpostitse **kansalaisopisto@kempele.fi**.

Opintoihin voi ilmoittautua uudestaan normaalin jonotusmenettelyn kautta. Keskeytystä edeltäneet opiskelut huomioidaan 5 lukuvuoden opiskeluoikeutta laskettaessa. Kun 5 vuoden yhteenlaskettu opiskeluaika instrumentti- tai lauluopinnoissa täyttyy, opiskelijalla ei ole enää opiskeluoikeutta kyseisessä instrumentissa tai laulussa.

Musiikin yksilöopetuksessa tunnit voidaan jättää korvaamatta 2 kertaa lukuvuoden aikana. Oppilaasta johtuvia poissaoloja ei korvata.

Yksilöopetukseen liittyvät tiedustelut: **musiikinopettaja Riikka Piippo 050 523 6832**

#### Vuokrattavat soittimet

Kempele-opistolla on muutamia vuokrattavia klassisia kitaroita, viuluja sekä lapselle tarkoitetut harmonikka ja trumpetti. Soittimen vuokra on 62 € (sis. alv) / soitin / lukuvuosi. Lukuvuoden ulkopuolella tapahtuva vuokraaminen on 37,20 € (sis. alv). Soitinvuokra laskutetaan erikseen. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat etusijalla soittimien vuokrauksessa. Vuokraaja vastaa soittimesta siihen asti, kun soitin on palautettu.

### TAITEEN PERUSOPETUS

**musiikki, yleinen oppimäärä**

**28.8.–13.12.2023, 8.1.–16.5.2024; 300€**

Taiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää, ensisijaisesti 7–18 -vuotiaille lapsille ja nuorille järjestettävää eri taiteenalojen opetusta, joka samalla antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkeasteen koulutukseen. Kunta voi järjestää taiteen perusopetusta omalla päätöksellään ylläpitämässään oppilaitoksissa hyväksymiensä opetussuunnitelmien mukaisesti.

Laadittu opetussuunnitelma pohjautuu valtakunnallisiin opetushallituksen laatimiin perusteisiin. Sisällöllisesti opetussuunnitelma jakaantuu yhteisiin opintoihin, joiden laajuus on 300 tuntia, sekä teemaopintoihin, joiden laajuus on 200 tuntia. Yhteiset opinnot ovat kaikille samat, teemaopinnoissa on pakollisten opintojen lisäksi mahdollisuus suorittaa vaihtoehtoisia opintoja. Opetuksen sisältöjä ja työtapoja voidaan muokata käytettävissä olevien resurssien mukaan. Laskennallisesti koko yleisen oppimäärän suorittamiseen kuluu aikaa n. 5–7 vuotta. Opinnoissa edistyminen edellyttää säännöllistä kotiharjoittelua.

Taiteen perusopetuksen jatkavilla opiskelijoilla on ensisijainen opiskeluoikeus seuraavan lukuvuoden opintoihin. Vapaille oppilaspaikeille otamme uusia opiskelijoita ilmoittautumisjärjestyksessä resurssien mukaan. Kaikki ilmoittautuneet saavat aluksi varasijan. Vapautuvia paikkoja voidaan täyttää myös kesken lukuvuoden.

Taiteen perusopetukseen liittyvät tiedustelut **suunnittelijaopettaja Heli Suihkonen 040 141 8095**

### MUSIIKKI

• **110147**

**AIKUISTEN AAMUPÄIVÄN PIANO**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

4.9.–1.12.2023, 8.1.–12.4.2024

Riikka Piippo, 180,00 €

Etsitkö soittoharrastusta aamupäivän? Haluaisitko kokeilla uutta tai kenties lämmitellä vanhaa harrastusta? Kurssi on suunnattu aikuisille ja senioreille alkeista pidemmällä oleviin. Teemme yhdessä yksilölliset tavoitteet kurssin alussa lähtötaso huomioiden. Soittotunti 30min/vko (tai 60min/joka toinen viikko). 12krt syyslukukaudella, 12 krt kevätlukukaudella. Opetus arkiaamuisin sovitellusti ma–pe välillä. Tarkempi soittotuntijankkohta sovitaan elokuun aikana.

• **110148**

**PIANONSOITON ALKEET PARIOPETUKSENA**

11.9.–8.12.2023, 8.1.–12.4.2024

Riikka Piippo, 180,00 €

Tule tutustumaan pianonsoiton harrastukseen yhdessä kaverin tai vaikka vanhemman kanssa! Kurssi on tarkoi-

tettu pianonsoiton harrastuksesta kiinnostuneille. Ei edellytä aikaisempaa harrastuneisuutta. Tutustaan instrumenttiin, nuotinluvun alkeisiin sekä perustekniikkaan leikin keinoin. Yhteissoittoa ja improvisointia. Musiikin iloa ja onnistumisen kokemuksia. Soittotunti pareittain 30min/vko. 12krt syyslukukaudella, 12 krt kevätlukukaudella. Tarkempi soittotuntijankkohta sovitaan elokuun aikana. Opetuspaikka Linnakankaan koulu ma–ti, Ylikylän koulu to–pe.

• **110183**

**PERHEMUSKARI**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

Ti 9.00–9.30

12.9.–5.12.2023

Liikkuva laulureppu, 45,00 €

Muskari on tarkoitettu lapsille kahdesta ikävuodesta ylöspäin sekä sisarusille (vanhempi lapsi + vauva) vanhempien. Muskarissa leikitään, lauletaan, soitetaan ja nautitaan yhdessäolosta ja elävästä musiikista. Muskari kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa ja kokoon-tumiskertoja on yhteensä 12. Syyslomalla ei ole muskaria. Muskariin voi ottaa mukaan oman peiton tai alustan, jonka päällä lapsi voi istua/köllötellä. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenen osalta, vain näin voit varmistaa muskariapaikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisä osallistujalta puolet kurssimaksusta

• **110184**

**VAUVAMUSKARI ALLE 2-VUOTIAILLE A**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

Ti 9.45–10.15

12.9.–5.12.2023

Liikkuva laulureppu, 45,00 €

Muskari on tarkoitettu alle 2-vuotiaille vauvoille/taaperoille sekä heidän vanhempilleen. Muskarissa leikitään, lauletaan, soitetaan ja nautitaan yhdessäolosta ja elävästä musiikista. Muskari kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa ja kokoon-tumiskertoja on yhteensä 12. Syyslomalla ei ole muskaria. Muskariin voi ottaa mukaan oman peiton tai alustan, jonka päällä lapsi voi istua/köllötellä. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen kaikkien perheenjäsenten osalta, vain näin voit varmistaa muskariapaikan kaikille. Hinta sisältää yhden vanhemman ja lapsen. Mikäli useampi lapsi tai vanhempi osallistuu muskariin, peritään kultakin lisäosallistujalta puolet kurssimaksusta.

• **110185**

**VAUVAMUSKARI ALLE 2-VUOTIAILLE B**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

Ti 10.30–11.00

12.9.–5.12.2023

Liikkuva laulureppu, 45,00 €

Sama kurssisisältö kuin 110184.

• **110186**

**LIIKUNNALLINEN MUSKARI 3–4-VUOTIAAT**

Santamäkitalo, Sammalmetsän sali,

Peltomiehentie 5

Ke 16.50–17.35

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Marjut Kossi, 60,00 €

Muskarissa lapsi oppii ilmaisemaan itseään niin soittaen, laulaen, loruillen, leikkien kuin liikkuen, mitkä tukevat lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Muskarissa lapsi oppii musiikin peruselementtejä: rytmiä, melodiaa, dynamiikkaa ja tempoa, varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapojen keinoin. Soittamisen ja laulamisen ohessa on tärkeää, että lapsi oppii myös kuuntelemaan ja aistimaan musiikkia. Muskariorjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden.

• **110187**

**LIIKUNNALLINEN MUSKARI 5 – 6-VUOTIAAT**

Santamäkitalo, Sammalmetsän sali,

Peltomiehentie 5

Ke 17.45–18.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Marjut Kossi, 60,00 €

Muskarissa lapsi oppii ilmaisemaan itseään niin soittaen, laulaen, loruillen, leikkien kuin liikkuen, mitkä tukevat lapsen musiikillista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Muskarissa lapsi oppii musiikin peruselementtejä: rytmiä, melodiaa, dynamiikkaa ja tempoa, varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapojen keinoin. Soittamisen ja laulamisen ohessa on tärkeää, että lapsi oppii myös kuuntelemaan ja aistimaan musiikkia. Muskariorjelmat sisältävät keskittymiskykyä vahvistavia lauluja ja leikkejä, sekä vauhdikkaampaa liikunnallista ohjelmaa. Leikit suunnitellaan lasten ikä ja kehitysvaiheet huomioiden.

• **110190**

**VIULUN VALMENNUSRYHMÄ 6–7 -VUOTIAILLE**

Kirkonkylän yhtenäiskoulu, B-talo, lk. 031

Koulutie 4 A 6

Ke 17.00–17.45

10.1.–3.4.2024

Heli Suihkonen, 30,00 €

Kevätkauden ajan kestävällä viulun valmennusryhmän tunneilla tutustutaan itse viuluun ja opetellaan yhdessä soiton alkeita 3–5 lapsen ryhmässä. Valmennusryhmä on yksilöopetusta kevyempi tapa päästä tutustumaan musiikin harrastuksen maailmaan. Viuluun tutustumisen lisäksi tunneilla myös lauletaan ja musisoidaan. Luova työtapo, leikki ja mukava yhdessäolo musiikin parissa ovat keskeisiä asioita tunneilla. Valmennusjaksolle osallistuneilla on halutesaan mahdollisuus jatkaa viuluopinnoita opiston yksilöopetuksessa seuraavana syksynä. Opistolta voi tiedustella vapaita vuokrasoittimia.

### KEMPELE AKATEMIAN MUSIIKITAPAHTUMAT

#### SYKSY 2023

pe 25.8. klo 18.00

Musa kasvaa Kempeleessä  
Pyhän Kolminaisuuden kirkko

ke 22.11. klo 18.00

Musiikkituokio  
Kirjasto Zeppelin

pe 24.11. klo 18.30

Rock It!  
Kempele Akatemia

ti 5.12. klo 18.30

Joulukonsertti  
Kokkokankaan seurakuntakeskus

#### KEVÄT 2024

ti 9.4. klo 18.00

Musiikkituokio  
Kirjasto Zeppelin

to 18.4. klo 18.30

Kevätkonsertti  
Kokkokankaan seurakuntakeskus

pe 26.4. klo 18.30

Rock It!  
Kempele Akatemia

#### Tapahtumiin on vapaa pääsy, tervetuloa!

Seuraa tapahtumailmoittelua somessa ja paikallislehdessä, muutokset ovat mahdollisia!





## • 110191

**KOKEILEVA BÄNDI**

Akatemia lasten ja nuorten tila, Honkasentie 15A  
Ma 18.30–20.00  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Mika Juola, 84,00 €

Oletko kiinnostunut bändisoitosta? Tulehan kokeilemaan ja tutustumaan bändisoittimiin! Tutustumme kitaran, bassoon, kosketinsoittimiin ja rumpuihin opettajan opastuksella. Kurssi sopii vasta-alkajille eikä vaadi aikaisempaa soitkokemusta.

## • 110192

**BÄNDI**

Kirkonkylän yhtenäiskoulu, Koulutie 4 A 6  
Ti 17.30–19.00  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Mika Juola, 84,00 €

Kurssin sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden ja tason mukaan. Bändiin kaivataan kitaristeja, basisti, kosketinsoittaja, laulaja / laulajia, puhallinsoittaja (esim. saksofoni).

## • 110193

**PELIMANNIT**

Ylikylän yhtenäiskoulu, Nerolantie 4  
Ke 18.00–19.30  
6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024  
Seija Ylikärppä, 84,00 €

Pelimannitkurssilla on yhteissoittoa, tanssi- ja kansanmusiikkia. Kurssi ei sovellu aivan vasta-alkajille. Oma soitin tarvitaan (harmonikka, viulu, kitara, basso, ukulele jne.). Nuotinlukutaito suotavaa, mutta myös korvakuulolla pärjää.

## • 110194

**PUHALLINYHTYE**

Kirkonkylän yhtenäiskoulu, Koulutie 4 A 6  
Ke 17.00–18.30  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Seppo Karppinen, 84,00 €

Harjoittelemme yhteissoittoa ja esittämme monipuolista vaski- ja puupuhallinmusiikkia rennossa ja hyvässä porukassa. Mukaan voit tulla olitpa sitten aloittelija tai harjaantunut soittaja, koska yksilölliset sovitukset juuri sinua varten. Harjoittelemme pari tuntia kerran viikossa. Esiinnyimme eri tilaisuuksissa Kempeleessä. Tervetuloa matalan kynnyksen puhallinmusiikin porukkaan! Tarvitset oman soittimen, jonka hankinnassa voimme auttaa ja opastaa soittimen hallintaan ja alkeisiin. Rumpujen soittajalle on valmis rumpusetti luokassa.

## • 110195

**KAMARIKUORO AIOLOS**

Kempeleen lukio, mus.lk. 162, Koulutie 4 B  
Su 17.00–20.15  
13.8.–3.12.2023, 14.1.–12.5.2024  
Malla Kaarlela, 120,00 €

Kamarikuoro Aiolos harjoittelee kuoro-ohjelmistoa monipuolisesti ja tavoitteellisesti kohti esiintymisiä. Kurssilla kehitetään laulajan lauluääntä terveelliseen, kestävään äänialaa laajentavaan äänenkäyttöön. Aiolokseen haetaan ja tullaan valituksi koelaulun perusteella. Huomioi myös matalankynnyksen Melodiset-kuoro.

## • 110196

**MELODISET**

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Su 18.00–20.30  
17.9.–10.12.2023, 14.1.–14.4.2024  
Sanna Jaako, 68,00 €

Tule laulamaan kuoroon ilman suurta kynnystä. Laulamme kansanlauluja, perinteisiä kuorolauluja ja viihdelauluja. Opiskelu on tavoitteellista, mutta rentoa. Esiinnyimme muutaman kerran lukukaudessa. Tiedustelut kuoronjohtaja Sanna Jaako p. 0400 706553.

## • 110197

**LAULUYHTYE NAISILLE**

Taitola, Neuvottelutila, Honkasentie 15 B  
Ke 18.00–19.30

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Sanna Jaako, 45,00 €

Laulamme monenlaisia lauluja pienessä porukassa, naislauluyhtyeessä. Laulujen laulamisen lisäksi kehitämme äänitämme ääniharjoitusten avulla.

**KIELET****ESPANJA**

## • 120701

**ESPANJAN ALKEET ETÄNÄ ETÄOPETUS**

Ma 18.45–20.15  
4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024  
Olli-Pekka Lindgren, 58,00 €

Alkeiskurssi erityisesti matkailijoiden tarpeisiin. Keskitymme arjen viestintätilanteisiin ja matkailun aihepiireihin, sekä harjoitellaan monipuolisesti kielen käyttöä. Ei edellytä aikaisempia espanjan opintoja. Taso A1. Verkkokurssi. Opetus tapahtuu Zoomissa, myös GoogleMeet on mahdollinen.

Oppikirja: Buenas Migas 1 (2022 tai uudempi painos). **Lisäksi tarvitet nettiyhteyden, mikrofonin ja kuulokkeet.**

## • 120702

**ESPANJAN ALKEET JATKOKURSSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, lk. 219/221, Nerolantie 4  
To 19.00–20.30  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Anna Kaisa Puhakka, 56,00 €

Kurssi soveltuu kieltä noin 1–2 vuotta opiskelleille. Opiskelemme käytännön puhekieltä matkailun ja arkielämän tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita.

Oppikirja: De viaje (Finn Lectura) kappaleesta 6 alkaen.

## • 120703

**ESPANJAN JATKOKURSSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, lk. 219/221, Nerolantie 4  
To 17.30–19.00  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Anna Kaisa Puhakka, 56,00 €

Kurssi soveltuu kieltä noin 3–4 vuotta opiskelleille. Opiskelemme käytännön puhekieltä matkailun ja arkielämän tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita.

Oppikirja: ¡Perfecto! 3 (Finn Lectura) kappaleesta 6 alkaen.

**ITALIA**

## • 120801

**SI PARTE 1 - ALKEET JATKOKURSSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, lk. 105, Nerolantie 4  
Ti 16.00–17.30  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–30.4.2024  
Sandra Marcelletti, 56,00 €

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena ja sijoittuu eurooppalaisessa viitekehyyksessä taitotasolle A1. Kurssilla tutustutaan erilaisiin viestintätilanteisiin aitojen dialogien kautta ja samalla opitaan italian kielen perusrakenteita sekä sanastoa. Tutustutaan italialaiseen elämään ja kulttuuriin.

Oppikirja: Rosa Daggetti, Si parte 1, Finn Lectura, kappaleesta 6 eteenpäin.

## • 120802

**SI PARTE 2 - ALKEISKURSSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, lk. 105, Nerolantie 4  
Ti 19.00–20.30  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–30.4.2024  
Sandra Marcelletti, 56,00 €

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena ja on tarkoitettu opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet italiaa jo ainakin 2 vuotta / Si Parte 1 kirjan kanssa.

Oppikirja: Rosa Daggetti, Si parte 2, Finn Lectura ja opettajan materiaali.

## • 120803

**SI PARTE 2 - JATKOKURSSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, lk. 105, Nerolantie 4  
Ti 17.30–19.00  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–30.4.2024  
Sandra Marcelletti, 56,00 €

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena. Kurssilla jatketaan kirjasarjan ensimmäisessä osassa tutuksi tulleiden opiskelijoiden elämän seuraamista. Kurssilla painotetaan vuorovaikutusta ja opiskelijaa aktivoidaan ottamaan kieli rohkeasti käyttöön dialogien ja monipuolisten kommunikatiivisten harjoitusten avulla sanastoa, kielioppia ja kulttuuria unhotamatta. Kurssi on tarkoitettu henkilölle, jotka ovat opiskelleet Si Parte 1:n ja ovat opiskelleet italiaa ainakin 3 vuotta. Kursin taso on A2. Opettaja puhuu kurssilla pelkästään italiaa.

Oppikirja: Rosa Daggetti, Si parte 2, Finn Lectura, kappaleesta 6 eteenpäin.

**SANATAIDE**

## • 110601

**ITSENSÄ KEHITTÄMISEN JA LUOVAN KIRJOITTAMISEN VERKKOKURSSI ETÄOPETUS**

Ma 9.00–10.30  
11.9.–4.12.2023  
Ulla Korhonen, 28,00 €

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mindfulnessista, henkisydestä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan maanantaisin Campwire-verkkokurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaiken tasoisille kirjoittajille. Kaikki kurssin materiaali on verkkoolustalla, jota on helppo käyttää.

## • 110602

**RUNOUDEN VERKKOKURSSI ETÄOPETUS**

Ma 11.00–12.30  
11.9.–4.12.2023  
Ulla Korhonen, 28,00 €

Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyyliä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaiken tasoisille kirjoittajille. Kurssille osallistuminen ei vaadi hankintoja.

Kirjoittamisen ja runouden verkkokurssit toimivat Campwire-kurssialustalla, jota on helppo käyttää. Kurssille osallistuminen ei vaadi hankintoja!

**NÄYTTÄMÖTAITEET**

## • 110201

**LAVAN LUMOISSA – TEATTERIKURSSI AIKUISILLE JA SENIOREILLE**

Kokkokankaan päiväkot, liikuntasali, Haukkakaarto 13  
Ti 17.00–18.30 19.3.–4.6.2024  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin, 45,00 €

Tervetuloa teatterikurssille, jossa heittäydytään tarinan vietäväksi ja sukellaan muistoihin. Opetellaan yhdessä näyttelemistä, lavan haltuunottamista ja

käsitteittämisestä kannustavassa ja turvallisuudessa ilmapiirissä. Tarkoituksena on luoda työryhmälähtöisesti esitys Kempeleen vanhanajan viikolle. Ryhmässä mukana olemiseen ei vaadita aiempaa kokemusta teatterista. Kurssinminimikoko on 8 henkilöä.

**KUVATAITEET**

## • 110301

**PÄIVÄRYHMÄ TAIDEMAALAU**

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Ma 10.00–12.30  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Teija Estabrook, 87,00 €

Taidemaalauksella omilla väreillä sekä materiaaleilla ja välineillä. Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka ovat maallanneet aiemmin esimerkiksi akvarelli-, akryyli- tai öljyväreillä. Tavoitteena on virkistyminen ja harrastaminen omien maalausaiheiden äärellä. Kurssin aikana voi jatkaa keskeneräisiä ja aiemmin aloitettuja töitä. Valmiit työt esitellään keväen näyttelyssä.

## • 110302

**TAIDEMAALAU 1**

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Ti 18.00–20.30  
12.9.–5.12.2023  
Teija Estabrook, 46,00 €

Taidemaalauksen perusteista liikkeelle lähtevä kurssi, harjoitellaan akryyliin ja öljyväreiden käyttöä sekä sekatekniikan yhdistelyä. Kurssin jälkeen osaat käyttää akryyli- ja öljyväriä sekä valmistaa itselle taulupohjan. Maalausaiheina käytetään helppoja asetelmia, kuvia, runoja, satuja tai tarinoita. Omia aiheita voi myös käyttää. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo jonkin verran maalausta harrastaneille. Tervetuloa!

## • 110303

**TAIDEMAALAU 2**

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Ti 18.00–20.30  
9.1.–2.4.2024  
Teija Estabrook, 46,00 €

Tämä kurssi on Taidemaalau 1-kurssin perusteiden jatkokurssi akryyliin- ja öljyväreiden käyttöön. Voit jatkaa syksyllä aloitettuja töitä ja syventyä oman tyylin löytämiseen maalaamisessa. Kurssilla perehdytään abstraktitekniikkaan. Maalattut teokset esitellään keväällä opiston näyttelyssä.

## • 110304

**AKVARELLIMAALAUKSEN ALKEET**

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Ma 18.00–20.30  
8.1.–8.4.2024  
Teija Estabrook, 46,00 €

Akvarellimaalauksen alkeet, jossa opetellaan värien sekoittaminen ja veden käyttäminen. Opetellaan kuvan sommitelua ja perspektiivin käyttöä. Harjoitellaan helpoilla asetelmilla ja maisemien sekä kukka-aiheiden avulla akvarelliväreiden käyttöä. Omia aiheita saa käyttää myös vapaasti.

## • 110305

**AKVARELLIMAALAUKSEN JATKOKURSSI**

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Ma 18.00–20.30  
11.9.–4.12.2023  
Teija Estabrook, 46,00 €

Akvarellikurssi perusteet osaaville. Kurssin sisältönä on omien aiheiden syventäminen akvarellityöskentelyssä ja yksityiskohtien (eläinten yms. maalaaminen) sekä maisemien maalaamista. Kurssin aiheena on myös ihmiskasvojen ja kehon asentojen tutkiminen akvarellien avulla.

## • 110306

**VOIMAUTTAVA MAALAU**

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
La 9.00–12.15

27.1.2024

Katariina Porthan, 18,00 €

Voimauttavan maalauskurssilla pysähdytään tähän hetkeen, harjoitetaan läsnäoloa ja suunnataan katse tulevaisuuteen. Tässä voimauttavassa työpajassa käytetään eri maalausmateriaaleja, tekniikoita ja rentoutusharjoituksia. Kurssilla saat kokea muun muassa meditatiivista musiikkimaalausta sekä itsetuntemusta ja voimavaroja kerryttäviä maalausharjoituksia. Maalaushetkessä voit halutessasi työstää jotain sinulle ajankohtaista asiaa, tunnetilaa tai teemaa tai vain antaa mielen ja kehon tuottaa maalaus pohjalle siinä hetkessä syntyvän teoksen. Tässä työssä et voi epäonnistua. Tällä kurssilla ei keskitytä lopputulokseen, vaan tekemiseen ja sen tuottamiin tuntemuksiin. Et tarvitse aiempaa kokemusta maalaamisesta tai taidetyöskentelystä. Mukaan omat vesivärit.

## MUOTOILU JA KÄDENTAITOT

### • 110401 KÄSITYÖASEMA

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
Ma 12.30–15.45  
11.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024  
Henna Luokkanen, 15,00 €

Käsityöasemasta voit varata kurssikerhoja oman tarpeesi mukaan. Voit ommella vaatteita, asusteita tai sisustustekstiilejä tai korjata vanhaa. Kurssilaisten käytössä on ompelukoneet, saumurit, tasokoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Käsityöasema sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Ilmoittautuminen tapahtuu puhelimitse soittamalla Henna Luokkaselle puh. 0504636499. Yksi kurssikerta maksaa 15 euroa, kaksi kertaa 25 euroa ja kolme kertaa 35 euroa. Käsityöasema syksyllä 2023: 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11. Käsityöasema keväällä 2024: 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 11.3. ja 25.3.

### • 110402 OMPELUA ILOKSI JA HYÖDYKSI PÄIVÄRYHMÄ

TAITOLA, OMPELUTILA, Honkasentie 15 B  
Ma 9.00–12.15  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Henna Luokkanen, 101,00 €

Maanantaiaamun ompelu on hyvä aloitus uudelle viikolle. Voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

### • 110403 OMPELUA ILOKSI JA HYÖDYKSI ILTARYHMÄ

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
Ke 18.00–21.15  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Henna Luokkanen, 101,00 €

Ompeluryhmässä ommellaan vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

### • 110406 KÄSITYÖPAJA TIISTAI A

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
Ti 18.00–21.15  
12.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024  
Henna Luokkanen, 61,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet

sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### • 110407 KÄSITYÖPAJA TIISTAI B

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
Ti 18.00–21.15  
19.9.–5.12.2023, 16.1.–2.4.2024  
Henna Luokkanen, 61,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### • 110408 KÄSITYÖPAJA TORSTAI C

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
To 18.00–21.15  
14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024  
Sanna Kärki, Marika Iloa, 61,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### • 110409 KÄSITYÖPAJA TORSTAI D

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
To 18.00–21.15  
21.9.–7.12.2023, 18.1.–11.4.2024  
Sanna Kärki, Marika Iloa, 61,00 €

Käsityöpajassa voit valmistaa vaatteita ja muita tekstiilituotteita oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

### • 110412 NUORTEN OMPELUPAJA, SYKSY

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
Ke 15.30–17.30  
13.9.–20.12.2023  
Henna Luokkanen, 41,00 €

Sinä käsitöistä kiinnostunut nuori! Tule ompelemaan itsellesi vaatteita ja asusteita. Halutessasi voit ommella myös sisustustekstiilejä. Suosituskäräjä kurssille on viidesluokkalaisista ylöspäin.

### • 110413 NUORTEN OMPELUPAJA, KEVÄT

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
Ke 15.30–17.30  
10.1.–3.4.2024  
Henna Luokkanen, 41,00 €

Sinä käsitöistä kiinnostunut nuori! Tule ompelemaan itsellesi vaatteita ja asusteita. Halutessasi voit ommella myös sisustustekstiilejä. Suosituskäräjä kurssille on viidesluokkalaisista ylöspäin.

### • 110416 KANSALLISPUKUIEN OMPELU

Linnakangastalon koulu, tekst.lk., Linnakaarto 20  
Ti 17.30–20.45  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Sanna Mällinen, 101,00 €

Valmistetaan suomalaisia kansallispukuja perinteisillä tekniikoilla. Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin jatkavatkin harrastajat. Kurssilla voit valmistaa koko puvun, puvun osia tai tulla vain kokeilemaan perinteisiä käsityötekniikoita. Voit tulla myös korjaamaan vanhaa pukua käyttökelpoiseksi. Ensimmäisellä kurssikerralla kuullaan kansallispuvusta ja niiden valmistamisesta ja suunnitellaan tulevaa tai käynnissä olevaa työtä

sekä materiaalihankintoja. Kauden aikana käsityön lomassa saat tietoa kansallispuvuista, niiden käytöstä ja huoltamisesta.

### 110418 HUOVUTUS- JA VILLAKIRJONTA-KURSSI

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B  
Ma 18.00–21.15  
11.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024  
Kati Pistemaa, 61,00 €

Kurssilla tutustutaan märkähuovutukseen, neulahuovutukseen ja villakirjontaan. Opit taso-, neula- ja kolmiulotteisen tuotteen huovutuksen. Kurssilla voit valmistaa esimerkiksi tossuja, hattuja, laukkuja, sisustustekstiilejä tai pienempiä koristeita tai koruja. Opiskelija hankkii huovutusvillat ja muut perustarvikkeet, kuten saippuan ja huovutusneulat. Opettajalta voi ostaa pieniä määriä villaa ja neuloja.

### • 110420 KANKAANKUDONTAKURSSI

Honkasen kudontatila, Honkasentie 11  
Ti 17.30–20.45  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Kati Pistemaa, 101,00 €

Kurssilla opitaan perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovelletaan valmiita työohjeita ja suunnitellaan yksilöllisiä töitä. Voit kutoa esimerkiksi mattoja, huopia, pyyhkeitä, huiveja tai seinätekstiilejä. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kurssilaiset hankkivat itse tarvittavat materiaalit, tilauksia voidaan tehdä yhdessä.

### • 110421 KANKAANKUDONTAKURSSI, SYKSY

Kirkkotien kudontatila, Kirkkotie 16  
Ti 13.45–17.00  
12.9.–5.12.2023  
Kati Pistemaa, 61,00 €

Kurssilla opitaan perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovelletaan valmiita työohjeita ja suunnitellaan yksilöllisiä töitä. Voit kutoa esimerkiksi mattoja, huopia, pyyhkeitä, huiveja tai seinätekstiilejä. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kurssilaiset hankkivat itse tarvittavat materiaalit, tilauksia voidaan tehdä yhdessä.

### • 110422 KESÄKUDONTA

Honkasen kudontatila, Honkasentie 11  
Ma 16.30–19.45, Ti 16.30–19.45  
23.4.–10.6.2024  
Kati Pistemaa, 68,00 €

Päiset suunnittelemaan kudontatyön ja rakentamaan oman loimen. Ensimmäisellä kerralla teemme materiaalitilaukset ja suunnitellaan kudottavat työt. Kurssi sopii ensikertalaisille ja pidempään harrastaneille.



### • 110425 KIRJONTA A

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Ke 11.30–14.45  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Kati Pistemaa, 101,00 €

Kurssilla valmistetaan perinteisillä kirjontamenetelmillä esim. liinoja, tyynejä, verhoja omien toiveiden mukaan. Kir-

jonnaan keinolla voit myös uudistaa tekstiilejä ja vaatteita. Tutustumme hardangerkirjontaan sekä muihin perinteisiin kirjontoihin ja tuotteiden viimeistelyyn.

### • 110426 KIRJONTA B

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
Ke 16.00–19.15  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Kati Pistemaa, 101,00 €

Kurssilla valmistetaan perinteisillä kirjontamenetelmillä esim. liinoja, tyynejä, verhoja omien toiveiden mukaan. Kirjontaan keinolla voit myös uudistaa tekstiilejä ja vaatteita. Tutustumme hardangerkirjontaan sekä muihin perinteisiin kirjontoihin ja tuotteiden viimeistelyyn.

### • 110428 MAKRAMEELLA MONENLAISTA

Kempeleen Asukastupa, Honkasentie 11  
Ke 17.30–20.00  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Leena Oikkonen, 87,00 €

Kurssilla solmeilemme seinätekstiilejä, ampeleita, verhotekstiilejä sekä muita kodin sisustustekstiilejä erilaisin makrameesolmuin. Teemme myös pienempiä töitä kuten käsi-, korva- ja kaulakoruja. Et tarvitse aiempaa kokemusta makrameesolmeilusta. Kurssilaiset hankkivat itse tarvikkeet, opettaja neuvoo materiaalihankinnassa.

### • 110430 PITSINNYPLÄYS

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B  
To 18.00–20.30  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Saara Henriksson, 87,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja pitkään nyplänneille. Alkeet aloittelijoille ja kehityksen mukaan erilaisia tekniikoita. Pitkään nyplänneille riittää eri tekniikoita Euroopan eri maista. Tarvitset nypläsalustan eli päälystetty levy (esim. routalevyä 50 x 50 cm). Muut tarvikkeet voi ostaa opettajalta.

### • 110431 NEULEKOULU ETÄNÄ ETÄOPETUS

Ti 17.00–19.30  
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024  
Tuulia Hirn, 50,00 €

Neulekoulussa saat opetusta kaikkiin neulomisen pulmiin! Rakennamme sisällöt osallistujien tarpeen mukaan. Neulekoulu kokoontuu täysin etänä Zoom-alustalla joka toinen viikko. Alusta on helppo käyttää, etkä tarvitse mitään erityisiä apuvälineitä. Opetusryhmän käytössä on myös Whatsapp-ryhmä virtuaaliovetuksen tukena.

### • 110433 HUONEKALUIEN VERHOILU

Kirkonkylän yhtenäiskoulu, B-Talo, tekn. lk. 061, Koulutie 4 A 6  
Ti 17.00–20.15  
12.9.–12.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Laura Kokko, 101,00 €

Jos sinulla on tuoli, joka kaipaa uutta ilmettä, tämä kurssi on tarkoitettu juuri sinulle. Tervetuloa verhoilemaan oma projektisi verhoilijan opastuksella. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta verhoilusta, avoin mieli riittää. Tiloissa ei ole mahdollista säilyttää projektia. Lisätietoja Laura Kokko p. 0400 359 712.

### TULOSSA: KÄDENTAITOJEN NÄYTTELYT

Taitola, Honkasentie 15B  
vk 48 Nahkatöiden näyttely  
vk 14 Keramiikan näyttely

Kädentaitoihin liittyvät tiedustelut **suunnittelijaopettaja Henna Luokkanen 050 463 6499**

**• 110435****NIKKAROIDAAN KOTIIN**

Linnakankaan koulu, tekn.lk., Linnakaarto 20

Ke 17.00–20.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Erkki Isoaho, 101,00 €

Kurssilla valmistetaan uusista materiaaleista omiin ja kodin tarpeisiin erilaisia käyttöesineitä ja huonekaluja. Voit valmistaa ruokapöydän, hyllyjä, syöttötuolin tai kaikkea sitä mitä kotitaloudessa tarvitaan. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokoemusta, opettelemme kurssin alussa erilaisten työstökoneiden käyttöä ja työskentelytekniikoita. Liimat, hiomatarvikkeet sekä muut tarvittavat materiaalit kurssilaiset hankkivat itse. Tervetuloa toteuttamaan haaveita! HUOM! Kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

**• 110437****KAIUTINRAKENTELU JA PUUTYÖT**

Kirkkonkylän yhtenäiskoulu, D-talo, tekn.lk.,

Koulutie 4 A 6

Ke 17.30–20.45

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Tatu Toukomies, 101,00 €

Kurssilla valmistamme laadukkaita kaiuttimia, subwoofereita ja vahvistimia kotiteatteriin tai tehdään vaikkapa uudet kotelot vanhoille hifikaiuttimille. Myös muut puutyöt ovat sopivia kurssille. Kurssilaiset hankkivat käytettävät materiaalit itse. Aikaisempaa kokemusta kaiutinrakentelusta ei vaadita. Käytettävien puuntyöstökoneiden takia ikäraja on 18 vuotta. Omia työkaluja ei tarvita. Sisäänkäynti Koulutien puolelta.

**• 110439****PUUTYÖKURSSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, tekn.lk., Nerolantie 4

To 17.00–20.15

14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024

Esa-Petteri Kinnunen, 101,00 €

Kurssilla valmistetaan uusista materiaaleista omiin ja kodin tarpeisiin erilaisia käyttöesineitä ja huonekaluja. Voit valmistaa ruokapöydän, hyllyjä, syöttötuolin tai kaikkea sitä mitä kotitaloudessa tarvitaan. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokoemusta, opettelemme kurssin alussa erilaisten työstökoneiden käyttöä ja työskentelytekniikoita. Liimat, hiomatarvikkeet sekä muut tarvittavat materiaalit kurssilaiset hankkivat itse. Tervetuloa toteuttamaan haaveita! HUOM! kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

**• 110441****PUUKKOKURSSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, tekn.lk., Nerolantie 4

Ke 17.00–21.00

13.9.–20.12.2023, 10.1.–10.4.2024

Markku Parkkinen, 137,00 €

Kurssilla valmistetaan puukkoja käsityönä. Puukoissa on mahdollista käyttää valmistettua tai halutessaan terän voi valmistaa itse. Ota ensimmäiselle kurssikerralle mukaan valmistettua tai latta, mistä terän voi valmistaa. Kurssin alussa saat ohjeistusta tarvittavien materiaalien hankinnasta. Opettajalta voi ostaa kahvamatiaaleja. HUOM! Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Kurssin opettajana toimii puukoseppämestari Markku Parkkinen.

**• 110442****MOOTTORISAHAVEISTO**

Kierrätyskeskus, Kirkkopolku 24

Pe 18.00–19.30, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

22.–24.9.2023

Aimo Laitinen, 45,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille veistämisestä kiinnostuneille sekä kokeneille että vasta-alkajille. Soveltuu hyvin kaiken ikäisille aina 15-vuotiaista ikäihmisiin asti. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta sahaamisesta. Kurssin aikana tutustutaan moottorisahojen huoltoon ja käyttöön, moottorisahalla veistämiseen, veistettävän puun ominaisuuksiin, turvallisuusasioihin sekä valmistetaan veistos.

Jokainen osallistuja tuo oman sahan, bensat ja öljyt sekä turvavälineet: turvahousut, -kengät, kuulosuojaimet ja suojalasit. Omasta puusta voi veistää, mutta kurssipaikalta saa myös puuta pientä korvausta vastaan.

**• 110443****KODIN VEITSET TERÄVIKSI**

Ylikylän yhtenäiskoulu, tekn.lk., Nerolantie 4

La 12.00–16.00

11.11.2023

Markku Parkkinen, 20,00 €

Terävällä veitsellä on helppo työskennellä ja sillä saa siistiä jälkeä. Voit tulla kurssille omien veitsien tai puukkojen kanssa opettelemaan opettajan ohjauksessa teroitusta oikeaoppisesti. Mukaan voit ottaa maksimissaan 4–5 kpl omia veitsiä tai puukkoja. HUOM! Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Kurssin opettajana toimii puukoseppämestari Markku Parkkinen.

**• 110446****OMPELUN URAKKAILTA SYKSY**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 16.00–0.00

13.10.2023

Henna Luokkanen, 26,00 €

Tule urakoimaan ompeluksia ja muita käsitöitä yhdeksi illaksi Taitolaan. Voit tehdä omien tarpeidesi mukaan joko vaatteita, asusteita tai sisusteita. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110448****JOULULAHJAMARATON**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 9.00–19.15

9.12.2023

Henna Luokkanen, 32,00 €

Tule urakoimaan pehmeät paketit jouluksi. Yhden tehokkaan päivän aikana ehdit viimeistellä kesken jääneet työt ja valmistaa vaikkapa yöasuja pukinkonttiin. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110450****LASTENVAATEOMPELUN VIKONLOPPU**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45

2.–3.12.2023

Marika Ilola, 40,00 €

Tule ompelemaan lastenvaatteita kahden päivän ajaksi Taitolaan. Voit valmistaa töitä oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110451****PELLAVA-ASUT ARKEEN JA JUHLAAN**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

To 18.00–21.15

18.4.–30.5.2024

Marika Ilola, 46,00 €

Tule ompelemaan kauniit ja monikäyttöiset pellava-asut itsellesi tai vaikka-

pa koko perheelle. Kurssilla on mahdollisuus valmistaa yksilöllisiä asuja omien mittojen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110453****KEVÄTPAJA A**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Ti 18.00–21.15

7.–28.5.2024

Henna Luokkanen, 38,00 €

Tule ompelemaan lapsille ja aikuisille vaatteita kesää varten. Halutessasi voit ommella myös kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita tms. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110454****KEVÄTPAJA B**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Ke 18.00–21.15

8.–29.5.2024

Henna Luokkanen, 38,00 €

Tule ompelemaan lapsille ja aikuisille vaatteita kesää varten. Halutessasi voit ommella myös kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita tms. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110455****OMPELUVIIKONLOPPU**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45

24.–25.2.2024

Marika Ilola, 40,00 €

Tule ompelemaan vaatteita, asusteita ja sisusteita kahden päivän ajaksi Taitolaan. Voit valmistaa töitä oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110457****OMPELUMARATON**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 9.00–19.15

18.5.2024

Henna Luokkanen, 32,00 €

Loppuvatko kurssit kesken vai etkö ole ehtinyt kurssille? Yhden tehokkaan päivän aikana ehdit viimeistellä kesken jääneet työt ja tai valmistaa töitä omien tarpeittesi mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110458****OMPELUN URAKKAILTA KESÄ**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 16.00–0.00

7.6.2024

Henna Luokkanen, 26,00 €

Tule urakoimaan ompeluksia ja muita käsitöitä yhdeksi illaksi Taitolaan. Voit tehdä omien tarpeidesi mukaan joko vaatteita, asusteita tai sisusteita. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet sekä kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten.

**• 110460****DIY KURSSI: AIKUINEN + LAPSI, SYKSY**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45

22.–23.9.2023

Marika Ilola, 32,00 €

Tule yhdessä lapsen kanssa tekemään sisustusjuttuja ja pieniä käsityötuotteita. Voitte ommella yhdessä myös jonkin vaateen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, saat viikko ennen kurssin alkua infoa tarvikkeista ja tehtävistä töistä. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Lisälapsesta maksu on 50% kurssimaksusta. Ilmoitathan sekä lapsen että aikuisen tiedot erikseen, jotta kurssipaikat on varattuna teille molemmille!

**• 110462****DIY KURSSI: AIKUINEN+LAPSI, KEVÄT**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45

9.–10.2.2024

Marika Ilola, 32,00 €

Tule yhdessä lapsen kanssa tekemään sisustusjuttuja ja pieniä käsityötuotteita. Voitte ommella yhdessä myös jonkin vaateen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, saat viikko ennen kurssin alkua infoa tarvikkeista ja tehtävistä töistä. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Lisälapsesta maksu on 50% kurssimaksusta. Ilmoitathan sekä lapsen että aikuisen tiedot erikseen, jotta kurssipaikat on varattuna teille molemmille!

**• 110464****JOULUN KAUNEIMMAT KORISTEET**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45

10.–11.11.2023

Eeva-Maria Mehtälä, 32,00 €

Joulufiilistä hakemaan! Kurssilla valmistetaan kauniita joulukoristeita erilaisia tekniikoita käyttäen. Käytetään paljon luonnonmateriaaleja. Mahdollista valmistaa myös uniikkeja joululahjoja. Kurssi sopii kaiken tasoille tekijöille. Saat viikko ennen kurssin alkua tiedon tarvittavista materiaaleista ja välineistä.

**• 110465****KAUNIITA JA KÄYTÄNNÖLLISIÄ SISUSTUSTUOTTEITA**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45

23.–24.3.2024

Eeva-Maria Mehtälä, 45,00 €

Viikonlopun kestävällä kurssilla valmistetaan ihastuttavia sisustustuotteita kevätkotiin! Tuotteet ovat kestäviä ja käytännöllisiä. Materiaalina mm. huopaa, paperinahkaa ja nahkaa. Kurssille voi tulla kokenut tekijä ja aloittelija, jokaiselle löytyy mukavaa tekemistä.

**• 110466****IHANAT KIERRÄTYSKÄSITYÖT**

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

17.–18.2.2024

Maria Visuri, 38,00 €

Kurssilla valmistetaan käytännöllisiä tuotteita kierrätysmateriaaleista, joita löytyy jokaisen kotoa. Opettajalla on malleja erilaisista kierrätysmateriaaleista tehtävistä tuotteista, mutta kurssilaiset voivat tehdä tuotteita myös omien ideoiden pohjalta ja haluamistaan materiaaleista. Kurssi soveltuu niin aloittelijalle kuin jo enemmän käsitöitä tehneillekin.

**• 110470****HOPEAKORU A**

Santamäkitalon koulu, tekn.lk., Peltomiehen-tie 5

Pe 17.30–21.00, La 9.00–13.45

22.–23.9.2023

Leila Ronkainen, 32,00 €

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi hopealangasta, levystä ja hopea- tai alppakalusikoista. Opit hopeatyöskentelyn perustyötapoja esim. lenkkien tekoa, ketjujen punontaa, juottamista, pintakuviointia, levyn muotoilua sekä kapussi-muotoisen (sileäpohjainen, päältä pyöreäksi hiottu) kiven/lasin istuttamista koruusi. Voit ottaa mukaasi myös reiälli-

Seuraa Kempele-opistoa somessa!



Kempele Akatemia - Kempele-opisto



@kempeleopisto ja kädentaidot @taitola\_kempele

#kempeleopisto #kempeleakatemia



siä kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi. Ohjaajalla on lankoja ja levyä myytävänä kurssilla tehtäviin töihin.

#### • 110471 HOPEAKORU B

Santamäkitalon koulu, tekn.lk., Peltomiehen-tie 5

Pe 17.30–21.00, La 9.00–13.45  
23.–24.2.2024

Leila Ronkainen, 32,00 €

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi hopealangasta, levystä ja hopea- tai alppakalusiokoista. Opit hopeatyöskentelyn perustyötapoja esim. lenkkien tekoa, ketjujen punontaa, juottamista, pintakuviointia, levyn muotoilua sekä kapussi-muotoisen (sileäpohjainen, päältä pyöreäksi hiottu) kiven/lasin istuttamista korusi. Voit ottaa mukaasi myös reällisiä kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi. Ohjaajalla on lankoja ja levyä myytävänä kurssilla tehtäviin töihin.

#### • 110475 NAHKATYÖPAJA

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Ma 18.00–21.15

18.9.–4.12.2023, 15.1.–8.4.2024

Marika Ilola, 61,00 €

Nahkatyöpajassa opitaan nahkaompelelun perusasiat. Voit ommella vaatteita, asusteita, laukkuja, sisustustuotteita omien tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Kurssilla on käytössä erilaisia nahkatyövälineitä, ompelukoneet, kaavalehtiä ja tarvikkeet kaavojen piirtämistä varten. Ryhmä koostuu joka toinen viikko.

#### • 110477 NAHKALAUKUT SYKSY A

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 17.00–18.30, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30

15.–17.9.2023

Henna Luokkanen, 45,00 €

Tule oppimaan ja innostumaan nahkalaukuista! Voit tehdä viikonloppulaukun, repun, käsilaukun, erilaisia kukkaroita ja pussukoita. Tuo mukana omia ideoita tai inspiroidu opettajan valmiista malleista. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa. Infokerran (15.9.) ajankohta saattaa muuttua, riippuen nahkamyyjän aikatauluista. Opettaja on yhteydessä kurssilaisiin ennen kurssin alkua.

#### • 110478 NAHKALAUKUT SYKSY B

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 17.00–18.30, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30

29.9.–1.10.2023

Henna Luokkanen, 45,00 €

Tule oppimaan ja innostumaan nahkalaukuista! Voit tehdä viikonloppulaukun, repun, käsilaukun, erilaisia kukkaroita ja pussukoita. Tuo mukana omia ideoita tai inspiroidu opettajan valmiista malleista. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa. Infokerran (29.9.) ajankohta saattaa muuttua, riippuen nahkamyyjän aikatauluista. Opet-



taja on yhteydessä kurssilaisiin ennen kurssin alkua.

#### • 110480 NAHKALAUKUT KEVÄT

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 17.00–18.30, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30

19.–21.1.2024

Henna Luokkanen, 45,00 €

Tule oppimaan ja innostumaan nahkalaukuista! Voit tehdä viikonloppulaukun, repun, käsilaukun, erilaisia kukkaroita ja pussukoita. Tuo mukana omia ideoita tai inspiroidu opettajan valmiista malleista. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa. Infokerran (19.1.) ajankohta saattaa muuttua, riippuen nahkamyyjän aikatauluista. Opettaja on yhteydessä kurssilaisiin ennen kurssin alkua.

#### • 110483 NAHKA-ASUSTEET

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Pe 18.00–19.30, La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45

6.–8.10.2023

Marika Ilola, 42,00 €

Tule oppimaan nahan ompelua asusteiden ja vaatteiden muodossa. Kurssilla voi tehdä lakkeja, solmioita, rusetteja, tossuja, vöitä jne. Nahkaa voidaan tilata yhteistilauksena tai mahdollisuuksien mukaan nahkamyyjä vieraillee opistolla ennen kurssin alkua. Vanhoja nahka-vaatteita voi myös hyödyntää. Opettaja on ennen kurssin alkua yhteydessä tarvittavista materiaaleista.

#### • 110486 HELPOT PARKKINAHKATYÖT

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 9.00–16.45, Su 9.00–16.45

25.–26.11.2023

Marika Ilola, 42,00 €

Tule opettelemaan parkkinahan alkeita. Kurssilla opetellaan parkkinahan käsittelyä, ompelua ja tutustutaan erilaisiin työkaluihin. Parkkinahkaa ommellaan käsin. Opettaja on ennen kurssin alkua yhteydessä tarvittavista materiaaleista.

Nahkakurssin opettaja on ennen kurssin alkua yhteydessä tarvittavista materiaaleista. Laukuissa voi käyttää vaihtoehtoisesti uutta tai kierrätysnahkaa.

### KUKKAKURSSIT

#### • 110488 SYYSKRANSSI A

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 10.00–13.15

14.10.2023

Minna Ekdahl, 15,00 €

Sidotaan ajankohtaisista vihreistä ja havuista syksyiset kranssit sisä- tai ulkokäyttöön. Viimeistellään syksyisillä materiaaleilla; kuiva- ja tuorekukilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

#### • 110489 SYYSKRANSSI B

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 14.00–17.15

14.10.2023

Minna Ekdahl, 15,00 €

Sidotaan ajankohtaisista vihreistä ja havuista syksyiset kranssit sisä- tai ulkokäyttöön. Viimeistellään syksyisillä materiaaleilla; kuiva- ja tuorekukilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

#### • 110490 JOULUINEN KRANSSI A

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 10.00–13.15

18.11.2023

Minna Ekdahl, 15,00 €

Tehdään jouluihin kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Käytetään havuja sekä ajankohtaisia vihreitä, viimeistellään jouluisilla yksityiskohdilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

#### • 110491 JOULUINEN KRANSSI B

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 14.00–17.15

18.11.2023

Minna Ekdahl, 15,00 €

Tehdään jouluihin kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Käytetään havuja sekä ajankohtaisia vihreitä, viimeistellään jouluisilla yksityiskohdilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

#### • 110492 JOULUINEN KUKKA-ASETELMA

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Ti 17.00–20.15

12.12.2023

Minna Ekdahl, 15,00 €

Tehdään jouluihin kukka-asetelma verkkotekniikalla. Käytetään jouluisia, kestäviä kukkia sekä jouluisia yksityiskohtia. Kurssilla käydään läpi leikkokukkien hoitoa ja valintaa sekä tavallisimpia asetelmatekniikoita. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

#### • 110493 KEVÄTKRANSSI A

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 10.00–13.15

16.3.2024

Minna Ekdahl, 15,00 €

Tehdään kevään ja pääsiäisen tunnelmissa kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Käytetään risuja, luonnonmateriaaleja sekä ajankohtaisia vihreitä. Viimeistellään työt sipulikukilla ja keväisillä yksityiskohdilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

#### • 110494 KEVÄTKRANSSI B

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

La 14.00–17.15

16.3.2024

Minna Ekdahl, 15,00 €

Tehdään kevään ja pääsiäisen tunnelmissa kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Käytetään risuja, luonnonmateriaaleja sekä ajankohtaisia vihreitä. Viimeistellään työt sipulikukilla ja keväisillä yksityiskohdilla sekä kauniilla nauhoilla. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

#### • 110495 VAPPUKIMPPU

Taitola, Ompelutila, Honkasentie 15 B

Ke 17.00–20.15

24.4.2024

Minna Ekdahl, 15,00 €

Tehdään väreistä pursuava vappukimppu. Käytetään ajankohtaisia, riemukkaan värikkäitä ja kestäviä kukkia. Kurssilla käydään läpi laajemmin kukkien käsittelyä sekä hoitoa. Käydään läpi myös joitakin asetelutekniikoita. Opettaja perii materiaalimaksun 30€.

### KERAMIikka

#### • 110497 KERAMIikka MAANANTAI ILTAPÄIVÄRYHMÄ

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B

Ma 15.30–18.00

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024

Anna Matinlauri, 90,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

#### • 110498 KERAMIikka MAANANTAI ILTARYHMÄ

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B

Ma 18.15–20.45

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024

Anna Matinlauri

90,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

#### • 110499 KERAMIikka TIISTAI PÄIVÄRYHMÄ

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B

Ti 14.00–17.15

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024

Anna Matinlauri, 104,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

#### • 1104991 KERAMIikka TIISTAI ILTARYHMÄ

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B

Ti 17.30–20.45

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024

Anna Matinlauri, 104,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia keramiikan ja lasituksen perusmenetelmiä ja tehdään savesta mm. astioita ja veistoksia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikalla. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

Keramiikkakurssilla savi ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.





## • 1104992

**"SAVITOITÄ JA PORINOITA" - KERA-  
MIIKAN JATKORYHMÄ SENIOREILLE**  
Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B  
Ke 12.00–15.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Anna Matinlauri, 104,00 €

Jatkava keramiikkakerho jo aiemmin  
kurssilla käyneille senioreille. Savi osteta-  
aan opettajalta, se ei sisälly kurssin hin-  
taan.

## • 1104993

**KERAMIikka JATKAVIEN RYHMÄ  
KESKIVIikko A**

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B  
Ke 15.30–18.00

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Anna Matinlauri, 90,00 €

Keramiikkakurssi aikuisille. Kurssi so-  
veltuu aikaisemmin kursseille osallistu-  
neille, joilla on kaikki käsin rakentamisen  
perustekniikat hallussa sekä kyky itse-  
näiseen lasittamiseen. Opiskelijat teke-  
vät omia projektejaan, joissa opettaja  
auttaa yksilöllisesti. Kurssilla ei käytettä  
esimerkkitoita, vaan opiskelijoilta edelly-  
tetään omia ideoita ja suunnitelmia. Savi  
ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurs-  
sin hintaan.

## • 1104994

**KERAMIikka JATKAVIEN RYHMÄ  
KESKIVIikko B**

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B  
Ke 18.15–20.45

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Anna Matinlauri, 90,00 €

Keramiikkakurssi aikuisille. Kurssi so-  
veltuu aikaisemmin kursseille osallistu-  
neille, joilla on kaikki käsin rakentamisen  
perustekniikat hallussa sekä kyky itse-  
näiseen lasittamiseen. Opiskelijat teke-  
vät omia projektejaan, joissa opettaja  
auttaa yksilöllisesti. Kurssilla ei käytettä  
esimerkkitoita, vaan opiskelijoilta edelly-  
tetään omia ideoita ja suunnitelmia. Savi  
ostetaan opettajalta, se ei sisälly kurs-  
sin hintaan.

## • 1104995

**KERAMIikka TORSTAI ILTARYHMÄ**

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B  
To 19.15–21.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024

Anna Matinlauri, 90,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kai-  
kille keramiikasta kiinnostuneille. Kurs-  
silla harjoitellaan erilaisia keramiikan  
ja lasituksen perusmenetelmiä ja teh-  
dään savesta mm. astioita ja veistok-  
sia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikal-  
la. Aikaisempaa kokemusta keramiikan  
tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan  
opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

## • 1104996

**KERAMIikka KEVÄTRYHMÄ TIISTAI**

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B  
Ti 17.00–20.15

23.4.–28.5.2024

Anna Matinlauri, 49,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kai-  
kille keramiikasta kiinnostuneille. Kurs-  
silla harjoitellaan erilaisia keramiikan  
ja lasituksen perusmenetelmiä ja teh-  
dään savesta mm. astioita ja veistok-  
sia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikal-  
la. Aikaisempaa kokemusta keramiikan  
tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan  
opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

## • 1104997

**KERAMIikka KEVÄTRYHMÄ KESKI-  
VIikko**

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B  
Ke 17.00–20.15

24.4.–5.6.2024

Anna Matinlauri, 49,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kai-  
kille keramiikasta kiinnostuneille. Kurs-  
silla harjoitellaan erilaisia keramiikan  
ja lasituksen perusmenetelmiä ja teh-  
dään savesta mm. astioita ja veistok-  
sia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikal-

la. Aikaisempaa kokemusta keramiikan  
tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan  
opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

## • 1104998

**KERAMIikka KEVÄTRYHMÄ TORSTAI**

Taitola, Keramiikkapaja, Honkasentie 15 B  
To 17.00–20.15

25.4.–6.6.2024

Anna Matinlauri, 49,00 €

Keramiikkapiiri aikuisille. Soveltuu kai-  
kille keramiikasta kiinnostuneille. Kurs-  
silla harjoitellaan erilaisia keramiikan  
ja lasituksen perusmenetelmiä ja teh-  
dään savesta mm. astioita ja veistok-  
sia nipistely-, makkara- ja levy-tekniikal-  
la. Aikaisempaa kokemusta keramiikan  
tekemisestä ei tarvita. Savi ostetaan  
opettajalta, se ei sisälly kurssin hintaan.

## TANSSI

## • 110502

**LASTEN SHOWTANSSI  
7-10 -VUOTIAILLE**

Kempeleen lukio, liikuntasali, Koulutie 4 B  
Ke 16.15–17.00

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Jouni Uosukainen, 40,00 €

7–10 -vuotiaille suunnattu showtans-  
sin alkeistunti, jossa tutustumme tans-  
sin alkeisiin showtanssitekniikan kautta.  
Kurssi kehittää ketteryyttä ja notkeutta.  
Mukaan tarvitetut verkkarit tai muut vaat-  
teet, jotka eivät kiristä.

## • 110504

**AIKUISBALETTI**

Kempeleen lukio, liikuntasali, Koulutie 4 B  
Ke 18.15–19.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Jouni Uosukainen, 53,00 €

Aikuisille aloittelijoille suunnattu al-  
keisbalettikurssi. Kurssilla opitaan bale-  
tin alkeisarjat ja perusperiaatteet. Ylei-  
nen koordinaatio, ketteryys ja notkeus  
taatusti kehittyä. Tarvitetut kurssille jous-  
tavat vaatteet.

## • 110505

**LATINOSHOWTANSSI AIKUISILLE**

Kempeleen lukio, liikuntasali, Koulutie 4 B  
Ke 19.15–20.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Jouni Uosukainen, 53,00 €

Latinoshowtanssin alkeiskurssi sisäl-  
tää lattareita ja showtanssia mielenkiin-  
toisin koreografioin. Kurssilla opetellaan  
lattareiden alkeistekniikkaa showtans-  
sielementeillä. Et tarvitse aiempaa tans-  
sikokemusta. Tarvitetut mukaan verkkarit  
tai muut joustavat vaatteet.

## • 110506

**PARILATTARIT**

Kempeleen lukio, liikuntasali, Koulutie 4 B  
Ke 17.00–18.00

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Jouni Uosukainen, 53,00 €

Paritanssin alkeiskurssi painotusaluei-  
na lavalattarit, chacha, salsa, jive ja fus-  
ku. Et välttämättä tarvitse paria kurssille.  
Tämä on alkeistason kurssi. Varaa mu-  
kaasi rennot vaatteet.

## • 110507

**LAVATANSSIN PERUSKURSSI**

Kempeleen lukio, liikuntasali, Koulutie 4 B  
Ke 20.15–21.15

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Jouni Uosukainen, 53,00 €

Kurssilla opetellaan yleisimpien pari-  
tanssin perusteet. Opettellemme per-  
usaskeleet ja yleisimmät seuraamistek-  
niikat. Mukaan tarvitetut rennot vaatteet  
ja hyvän mielen.

## • 110512

**ZUMBA®**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

Su 18.35–19.35

17.9.–10.12.2023

Mia Tervo, 26,00 €

Zumba® on hauska ja tehokas tanssil-  
linen tunti, joka yhdistelee erilaisia mu-

siikki- ja tanssityylejä latinalaisista ryt-  
meistä kansainvälisiin musiikkityyleihin.  
Jokainen Zumba-tunti on kuin tanssin  
juhlaa, jossa jokaisen tanssijan tyylillä saa  
näkyä. Laitetaan musiikki soimaan, koko  
keho liikkeelle ja hiki virtaamaan!

## • 110513

**ISRAELILAISET KANSANTANSSIT**

Kokkokankaan päiväkotit, liikuntasali,  
Haukkakaarto 13

To 18.00–19.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024

Ritva-Leena Järvinen, 79,00 €

Iloista tanssiliiikuntaa mukaansa tem-  
paavan musiikin tahdissa. Kurssi on al-  
keisjatkokurssi, jossa alkutunnin opette-  
lemme alkeistansseja ja lopputunnista  
harjoitteleme haastavampia askelsar-  
joja. Tanssit ovat pääosin piiritansse-  
ja, joissa et tarvitse paria etkä aiempaa  
tanssikokemusta. Mukaasi tarvitetut si-  
säliikuntakengät, rennon vaatetuksen ja  
juomapullon. Tervetuloa kaikki mukaan  
rentoon ja iloiseen tanssipiiriin!

## LIIKUNTA JA TERVEYS

## • 830100

**ALAKOULUIKÄISTEN PALLOILU- JA  
LIIKUNTAKERHO**

OSAO Kempele, Niittyrinta, Niittyran-  
nantie 5

Ke 16.45–17.45

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Pasi Näyhä, 32,00 €

Palloilu/liikuntakerhossa tutustutaan  
eri palloilu- ja liikuntalajeihin lasten toi-  
veet huomioiden. Ota kurssille mukaan  
sisäliikuntavarustus (t-paita ja shortsit,  
sisäpelikengät) sekä iloinen mieli. Tule  
reippaasti mukaan kokemaan liikun-  
nan iloa! Lisätietoja antaa Palloilukerhon  
opettaja **Pasi Näyhä, p. 041 432 0069**

## • 830101

**LASTEN POLKUJUOKSU 9–13 -VUOTI-  
AILLE**

Köykkyri / Honkanen, Pyrinöntie 5

Ke 17.15–18.15

20.9.–18.10.2023

Riikka Tulppo, 15,00 €

Metsässä ja poluilla juosten, pelaten  
ja leikkien. Tällä kurssilla pidetään haus-  
kaa! Ikäraja 9–13-vuotta.

## • 830103

**AAMUJUMPPA**

Nuorisoseurantalo, Kirkkotie 19

Ke 9.00–10.00

13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Heidi Kilkki, 53,00 €

Aloittelijoille ja jo liikuntaa harrasta-  
neelle tarkoitettu perusjumppatunti. Al-  
kuverryttelyn jälkeen tehdään lihaskun-  
to-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita,  
tunnin lopuksi venyttelyt. Jumpassa kaik-  
ki liikkuvat oman kennon mukaan. Tunti  
sopii senioreiden lisäksi myös muille rau-  
hallisesta ja monipuolisesta liikunnasta  
kiinnostuneille. Jumppa-alusta mukaan  
ja rennot sisäliikunta vaatteet sekä juo-  
mapullo.

## • 830105

**AAMUPILATES 1**

Nuorisoseurantalo, Kirkkotie 19

Ti 9.00–10.00

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024

Mia Tervo, 53,00 €

AamuPilates on lempeä aamunava-  
us sekä keholle että mielelle. Pilates on  
kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, jo-  
ka sopii oikein sovellettuna kaikenikäisil-  
le ja kuntoisille harjoittelijoille. Pilateksen  
lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä  
hallitusti ja sopivalla rentoudella tehtyi-  
hin liikkeisiin edistää kehon hyvinvointia  
monin eri tavoin. Se lisää selkärangan,  
nivelistön ja pehmytkudosten liikkuvuu-  
ta, edistää hengitystä ja parempaa ha-  
petusta elimistössä sekä kehittää keski-  
vartalon ja lantion alueen voimaa ja koko  
kehon hallintaa. Ohjaajana toimii pitkän  
pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja lii-  
kuntaelinterveysten erikoistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattialla.

kuntaelinterveyteen erikoistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattialla.

## • 830106

**AAMUPILATES 2**

Nuorisoseurantalo, Kirkkotie 19

Ti 10.00–11.00

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024

Mia Tervo, 53,00 €

AamuPilates on lempeä aamunava-  
us sekä keholle että mielelle. Pilates on  
kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, jo-  
ka sopii oikein sovellettuna kaikenikäisil-  
le ja kuntoisille harjoittelijoille. Pilateksen  
lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä  
hallitusti ja sopivalla rentoudella tehtyi-  
hin liikkeisiin edistää kehon hyvinvointia  
monin eri tavoin. Se lisää selkärangan,  
nivelistön ja pehmytkudosten liikkuvuu-  
ta, edistää hengitystä ja parempaa ha-  
petusta elimistössä sekä kehittää keski-  
vartalon ja lantion alueen voimaa ja koko  
kehon hallintaa. Ohjaajana toimii pitkän  
pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja lii-  
kuntaelinterveyteen erikoistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattialla.

## • 830107

**AAMUPILATES 3**

Akatemian Tila, Honkasentie 15 A

Ti 11.30–12.30

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024

Mia Tervo, 53,00 €

AamuPilates on lempeä aamunava-  
us sekä keholle että mielelle. Pilates on  
kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, jo-  
ka sopii oikein sovellettuna kaikenikäisil-  
le ja kuntoisille harjoittelijoille. Pilateksen  
lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä  
hallitusti ja sopivalla rentoudella tehtyi-  
hin liikkeisiin edistää kehon hyvinvointia  
monin eri tavoin. Se lisää selkärangan,  
nivelistön ja pehmytkudosten liikkuvuu-  
ta, edistää hengitystä ja parempaa ha-  
petusta elimistössä sekä kehittää keski-  
vartalon ja lantion alueen voimaa ja koko  
kehon hallintaa. Ohjaajana toimii pitkän  
pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja lii-  
kuntaelinterveyteen erikoistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattialla.

## • 830108

**KASVOPILATES**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

To 10.30–11.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024

Mia Tervo, 53,00 €

Kasvojen, niska-hartiaseudun ja rin-  
takehän alueelle keskittyvä harjoittelumuoto.  
Kasvo-Pilateksen tavoitteena on edistää ryhtiä,  
rentouttaa kasvoja, purentalihaksia ja niska-  
hartiaseutua sekä lievittää ja ennaltaehkäistä  
niskan ja pään alueen särkyjä. Harjoittelu vai-  
kuttaa myönteisesti kasvojen ilmeilohak-  
siin sekä silmän, suun ja kaulan kudoksiin  
kirkastaen, vähentäen juonteita sekä turvotusta.  
Ohjaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen  
käynyt ja tuki- ja liikuntaelinterveyteen  
erikoistunut fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan  
sekä seisten että lattiatasossa. Ryhmä sopii  
kaikille niska-hartiaseudun ja kasvojen tervey-  
destä kiinnostuneille.

## • 830109

**SELKÄPILATES**

Akatemian Tila, Honkasentie 15 A

To 11.30–12.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024

Mia Tervo, 53,00 €

SelkäPilates on selkärangan hyvinvointiin  
keskittyvä harjoittelumuoto, jossa hyödynnetään  
nykyaikaista tietoa selän terveydestä yhdistettynä  
pilateksen harjoittelumenetelmiin. Harjoittelun  
tavoitteena on edistää hengitystä, kehonhallintaa,  
rangan liikkuvuutta sekä kehon toiminnallisuutta  
selkäterveyden näkökulmasta. Ohjaajana toimii  
pitkän pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja lii-  
kuntaelinterveysten erikoistunut





fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten että lattiatasossa. Ryhmä sopii kaikille selän hyvinvoinnista kiinnostuneille.

**• 830110****KASVOPILATES, SYKSY**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
Su 17.30–18.30  
17.9.–10.12.2023  
Mia Tervo, 26,00 €

Kasvojen, niska-hartiaseudun ja rintakehän alueelle keskittyvä harjoittelu-  
muoto. Kasvo-Pilatesin tavoitteena on edistää ryhtiä, rentouttaa kasvoja, pu-  
rentalihaksia ja niska-hartiaseutua sekä lievittää ja ennaltaehkäistä niskan ja pään alueen särkyjä. Harjoittelu vai-  
kuttaa myönteisesti kasvojen ilmelihak-  
siin sekä silmän, suun ja kaulan kudok-  
siin kirkastaen, vähentäen juonteita sekä  
turvotusta. Ohjaajana toimii pitkän pila-  
teskoulutuksen käynyt ja tuki- ja liikun-  
taelinterveystien erikoistunut fysiotera-  
peutti. Tunnilla harjoitellaan sekä seisten  
että lattiatasossa. Ryhmä sopii kaikille  
niska-hartiaseudun ja kasvojen tervey-  
destä kiinnostuneille.

**• 830111****SELKÄPILATES, SYKSY**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
Su 16.30–17.30  
17.9.–10.12.2023  
Mia Tervo, 26,00 €

SelkäPilates on selkärangan hyvin-  
vointiin keskittyvä harjoittelumuoto, jos-  
sa hyödynnetään nykyaikaista tietoa sel-  
län terveydestä yhdistettynä pilatesin  
harjoittelumenetelmiin. Harjoittelun ta-  
voitteena on edistää hengitystä, kehon-  
hallintaa, rangan liikkuvuutta sekä ke-  
hon toiminnallisuutta selkäterveyden  
näkökulmasta. Ohjaajana toimii pitkän  
pilateskoulutuksen käynyt ja tuki- ja lii-  
kuntaelimestön terveyteen erikoistunut  
fysioterapeutti. Tunnilla harjoitellaan se-  
kä seisten että lattiatasossa. Ryhmä so-  
paa kaikille selän hyvinvoinnista kiin-  
nostuneille.

**• 830114****PHYSIOPILATES®**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
To 9.30–10.30  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Mia Tervo, 53,00 €

PhysioPilates® on kokonaisvaltainen  
harjoittelumuoto, joka sopii kaikenikäisil-  
le ja kuntosille harjoittelijoille. Pilatesin  
lempeä ja rauhallinen rytmi yhdistettynä  
hallitusti ja sopivalla rentoudella tehty-  
ihin liikkeisiin edistää kehon hyvinvointia  
monin eri tavoin. Se lisää selkärangan,  
nivelistön ja pehmytkudosten liikkuvuut-  
ta, edistää hengitystä ja parempaa ha-  
petusta elimistössä sekä kehittää keski-  
vartalon ja lantion alueen voimaa ja koko  
kehon hallintaa. Ohjaajana toimii pitkän  
PhysioPilates® -koulutuksen käynyt ja  
tuki- ja liikuntaelinterveystien erikoistu-  
nut fysioterapeutti. Tuntien harjoitukset  
rakentuvat erilaisten tule-teeojen ym-  
päriin. Tunnilla harjoitellaan sekä seis-  
ten että lattiatasossa.

**• 830116****AQUAPILATES**

Zimmari, Pekurintie 1  
To 8.30–9.00  
14.9.–7.12.2023  
Mia Tervo, 24,00 €

AquaPilates on lempeä vesiliikunta-  
muoto, joka sopii kaikenlaisille liikkujille,  
myös erityisryhmille. AquaPilates yhdis-  
tää pilatesharjoittelun tekniikat ja koko-  
naisvaltaisuuden vesiharjoitteluun ja sen  
hyötyihin. Se edistää selkärangan, nive-  
listön ja pehmytkudosten liikkuvuutta,  
syventää hengitystä sekä kehittää keski-  
vartalon ja lantion alueen lihasvoimaa  
ja koko kehon liikehallintaa. Ryhmän oh-  
jaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen  
käynyt fysioterapeutti.

**• 830118****ERITYISVESIVOIMISTELU**

Zimmari, Pekurintie 1  
Ti 9.45–10.30  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 40,00 €

Osallistuminen edellyttää omatoimista  
pärjäämistä vedessä. Vedessä teemme  
lihaskuntoharjoituksia sekä käytämme  
pienvälineitä harjoituksissa ja välillä nos-  
tamme sykettä! Lopuksi venyttelemme  
rauhallisesti. Kurssimaksun lisäksi osal-  
listajat maksavat Zimmariin erityisryhmi-  
en käyntimaksun.

**• 830119****SYVÄVENYTTELY VEDESSÄ**

Zimmari, Pekurintie 1  
Ti 9.00–9.45  
12.9.–7.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 40,00 €

Syvävenyttely tarjoaa moniulotteisia,  
miellyttäviä hetkiä; vedessä kelluminen  
helpottaa aistien kääntymistä sisään-  
päin sekä luonnollisen hengityksen sy-  
vämmästä kokemista ulkoisen tilan  
sulkeutuessa aisteilta. Vesi sekä hel-  
pottaa että laajentaa liikeratoja, anta-  
en kuitenkin sopivasti haastetta liikkei-  
siin. Syvävenyttelyn tasapainottavasta  
vaikutuksesta hengitykseen, mieleen ja  
tunnetiloihin syntyy meditatiivinen ko-  
kemus. Syvävenyttelyssä ominaiset hil-  
jentyminen ja rentoutuminen syvenevät  
veden syleilyssä. Tämä on kaikille sopi-  
va laji. Kurssimaksun lisäksi osallistuja  
maksaa Zimmariin erityisryhmien käyn-  
timaksun.

**• 830121****VENYTTELY JA RENTOUTUS**

Ketolanperän koulu, liikuntasali,  
Luonungintie 13  
Ma 17.45–18.30  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Ida Kauppi, 40,00 €

Venyttelytunnilla avataan lempeä-  
sti kehon liikeratoja helpoilla dynaamisil-  
la liikkeillä. Liikkuvuutta edistetään myös  
erilaisin staattisin venyttelyin. Tunti lope-  
tetaan rentoutuksella. Tunti sopii kaikille  
ja liikkeitä voidaan soveltaa juuri sinulle  
sopivaksi. Tunti palauttaa lihasten lepo-  
pituuden, parantaa verenkiertoa, edistää  
aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää ni-  
velten liikkuvuutta. Tunnille tarvitset mu-  
kaan mukavat, rennot sisäliikuntavaat-  
teet, jumppa-alustan ja juomapullon.

**• 830122****RENTOUTUS JA SYVÄVENYTTELY  
-RYHMÄ**

Ylikylän päiväkotiki, Pekurintie 9  
To 18.30–19.30  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Juho Näyhä, 53,00 €

Kurssin aikana perehdytään erilai-  
siin mieltä ja kehoa rentouttaviin mene-  
telmiin. Tunneilla keskitytään kehon eri  
osa-alueisiin, mutta kokonaisuudessaan  
kurssin aikana huomioidaan koko keho.  
Tunneilla käytetään erilaisia rentoutus-  
menetelmiä sekä syvävenyttelyä. Kurs-  
sille ovat tervetulleita kaikki.

**• 830123****CORE-HARJOITTELU**

Ketolanperän koulu, liikuntasali,  
Luonungintie 13  
Ma 17.00–17.45  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Ida Kauppi, 40,00 €

CORE-tunti on keskivartalon vahvuus-  
teen, liikkuvuuteen ja hallintaan tähtäävä  
monipuolinen tunti, jonka tarkoituksena  
on kehittää kehoa kokonaisuutena. Tun-  
nin harjoitteet tähtäävät kehon ytimeen,  
"CORE" lihasten harjoittamiseen (selkä- ja  
vatsalihakset). Tunnilla kehitellään liikkei-  
tä helposta haastavampaan, parannetaan  
aerobista kuntoa, kiinteytetään lihaksia  
sekä kehitetään tasapainoa ja ryhtiä. Tun-  
ti sopii niin aloittelijoille kuin kuntoilijoille.  
Jumppa-alusta ja rennot sisäliikuntavaat-  
teet tunnille mukaan sekä juomapullo.

**• 830125****PÄIVÄJOOGA 1**

Nuorisoseurantalo, Kirkkotie 19  
Ke 10.00–11.15  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Heidi Kilkki, 66,00 €

Kiirettä ja stressiä karkottava, rauhal-  
lisessa tahdissa etenevä lempeä jooga-  
tunti perustuu hathajoogaan ja maus-  
teita tuntiin tuo Yin-jooga. Tunti sisältää  
lämmittelyä, erilaisia fyysisiä tasapaino-  
harjoituksia ja asanoita eli asentoja, ve-  
nytyksiä, kehoa avaavia liikesarjoja sekä  
rauhottavan loppurentoutuksen. Sopii  
mm. senioreille, aloittelijoille sekä joo-  
gaa jo harrastaneille. Ota tunnille mu-  
kaan oma jumppamatto, tyyny ja viltti se-  
kä juomapullo.

**• 830126****PÄIVÄJOOGA 2**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
Ke 11.30–12.45  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Heidi Kilkki, 66,00 €

Kiirettä ja stressiä karkottava, rauhal-  
lisessa tahdissa etenevä lempeä jooga-  
tunti perustuu hathajoogaan ja maus-  
teita tuntiin tuo Yin-jooga. Tunti sisältää  
lämmittelyä, erilaisia fyysisiä tasapaino-  
harjoituksia ja asanoita eli asentoja, ve-  
nytyksiä, kehoa avaavia liikesarjoja sekä  
rauhottavan loppurentoutuksen. Sopii  
mm. senioreille, aloittelijoille sekä joo-  
gaa jo harrastaneille. Ota tunnille mu-  
kaan oma jumppamatto, tyyny ja viltti se-  
kä juomapullo.

**• 830127****MIESTEN JOOGA**

Santamäkitalon koulu, liikuntasali,  
Peltomiehentie 5  
Ke 19.45–21.15  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Juha Sarviaho, 79,00 €

Tämä joogakurssi on tarkoitettu aino-  
astaan miehille. Mukana pärjää aloittele-  
vakin, mutta myös edistyneille on haas-  
tetta. Sinun ei tarvitse olla notkea, päin  
vastoin, mitä kankeampi olet sitä enem-  
män hyödyt joogasta. Teemme venyt-  
televiä ja liikkuvuutta lisääviä helppoja  
joogaharjoituksia. Tavoitteenamme on  
rentoutumisen, mielenrauhan ja keskit-  
tymisen kehittäminen. Liikkeet on hel-  
ppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille  
ja -kuntoisille. Ota mukaan oma jooga-  
alusta, kiristämättömät vaatteet, luista-  
mattomat sukat tai tossut sekä lämmin  
pusero loppurentoutusta varten.

**• 830128****ILTAJOOGA, ALOITTELIJOILLE JA  
JO AIEMMIN JOOGANNEILLE**

Santamäkitalon koulu, liikuntasali,  
Peltomiehentie 5  
Ke 18.00–19.30  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Juha Sarviaho, 79,00 €

Tule rentoutumaan joogan parissa.  
Teemme venytteleviä ja liikkuvuutta li-  
sääviä helppoja joogaharjoituksia. Ta-  
voitteenamme on rentoutumisen, mie-  
lenrauhan ja keskittymisen kehittäminen.  
Liikkeet on helppo oppia ja ne sopivat  
kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ota mukaan  
oma jooga-alusta, kiristämättömät vaat-  
teet sekä lämmin pusero ja sukat loppu-  
rentoutusta varten.

**• 830129****KEHONHUOLTO**

Ylikylän Päiväkotiki, Pekurintie 9  
Ti 19.45–20.45  
19.9.–12.12.2023  
Riikka Tulppo, 26,00 €

Rauhallinen kehoa ja mieltä hoitava  
tunti. Tehdään joogasta ja pilatesesta  
varioituja liikkeitä, toiset liikkeet on lem-  
peitä, toiset vahvistavia. Tunnin loppuun  
aina rentoutus. Hyvinvointi lähtee omas-  
ta kehosta ja mielestä.

**• 830130****LIHASKALVOT JA KEHONHUOLTO  
TUTUKSI-RYHMÄ**

Ylikylän päiväkotiki, Pekurintie 9  
To 19.30–20.30  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Juho Näyhä, 53,00 €

Kurssin aikana keskitytään erilaisiin li-  
haskalvoa käsitteleviin sekä kehoa huol-  
taviin menetelmiin. Tunneilla tehdään  
liikkuvuusharjoittelua, venyttelyä, liike-  
hallintaharjoitteita sekä lihaskalvojen eli  
faskioiden käsittelyä. Tunneilla keskity-  
tään kehon eri osa-alueisiin, mutta ko-  
konaisuudessaan kurssilla huomioidaan  
koko keho. Kurssille ovat tervetulleita  
kaikki.

**• 830132****ASAHI-TERVEYSLIIKUNTA**

Nuorisoseurantalo, Kirkkotie 19  
Ma 10.00–10.45  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Virpi Rajala, 40,00 €

Asahi-terveysliikunta on tarkoitettu  
sekä ennalta ehkäiseväksi, että jo synty-  
neitä ongelmia hoitavaksi. Suunnittelus-  
sa on otettu huomioon erityisesti selän  
ja hartiaseudun vaivat, erilaiset murtu-  
mat sekä stressin aiheuttamat psyko-  
somaattiset ongelmat. Asahi perustuu  
fysioterapian kaltaisiin liikkeisiin, jois-  
sa koko keho avataan systemaattisesti  
niskasta nilkkoihin hyödyntäen ihmisen  
luontaista hengitystä. Liikkeet ovat hel-  
posti omaksuttavia, pehmeitä ja rauhalli-  
sella tempolla tehtäviä. Liikkeet tehdään  
koko ajan seisten. Osallistuminen onnis-  
tuu myös tuoililla istuen. Varusteet: jous-  
tava vaatetus, mielellään sukkasillaan.

**• 830134****AIKUISTEN LAJIKOKEILURYHMÄ**

Ylikylän päiväkotiki, Pekurintie 9  
To 17.00–18.00  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Juho Näyhä, 53,00 €

Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin  
urheilullisiin sisä- ja ulkolajeihin. Tarkoi-  
tuksena on tuoda tietoa erilaisista ur-  
heilulajeista sekä mahdollistaa niiden  
kokeilu pienellä kynnyksellä. Kurssin ta-  
voitteena on löytää mahdollisesti uusia  
harrastusmuotoja ryhmäläisille. Kurssille  
ovat tervetulleita kaikki. Tunnit aloitetaan  
aina alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siir-  
rytään sen kertaisen lajin pariin. Tunnin  
lopuksi on loppuverryttely. Kurssipaik-  
koina toimivat Köykköryn alue sekä Yli-  
kylän päiväkodin sali.

**• 830135****LEMPÄSTI LIIKKEELLE**

Akatemian Tila, Honkasentie 15 A  
To 17.00–17.45  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Marita Lauttamus, 40,00 €

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jos-  
sa lähdetään liikkeelle lempeästi. Tutus-  
tutaan eri liikuntamuotoihin ja -välinei-  
siin, tehdään harjoitteita kehonpainolla  
ja kasvatetaan peruskuntoa. Kurssilla ei  
ole askelsarjoja eikä hyppyjä. Tuntien ai-  
heet vaihtelevat viikoittain. Kurssi on tar-  
koitettu vähän tai ei lainkaan liikkuville  
tai kaikille, jotka tarvitsevat tukea liikun-  
nan aloittamiseen tai etsivät kadonnut-  
ta liikuntakipinää. Ota mukaasi joustavat  
vaatteet ja sisäliikuntakengät.



**• 830136****NAISTEN KUNTOLIIKUNTA**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
Ti 18.00–19.00  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Anna Keränen, 53,00 €

Kevyttä, kehoa vahvistavaa liikuntaa naisille. Kaikille soveltuvia harjoituksia, oman kehon painolla tehtäviä ja lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä. Liikkuvuusi paranee ja keskivartalosi vahvistuu. Tarvitset mukaasi t-paidan + shortsit/trikoot, jumppakengät.

**• 830137****KUNTOJUMPPA**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
To 18.00–19.00  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Marita Lauttamus, 53,00 €

Kurssin tavoitteena on parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja aerobista kestävyttä kehon painoa ja pienvälineitä käyttäen. Tunnilla nostatetaan maltillisesti sykettä ja harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä. Tunti päätetään venyttelyihin. Tunti ei sisällä hankalia askelkuvioita ja liikkeitä on sovellettavissa jokaiselle sopiviksi. Kurssi sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaharrastusta, mutta myös kokeneelle liikkujalle, jos kaipaat kevyempää harjoittelua.

**• 830139****MIESTEN KUNTOLIIKUNTA**

OSAO Kempele, Niittyranta,  
Niittyrannantie 5  
Ke 18.00–19.00  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Pasi Näyhä, 53,00 €

Monipuolista liikuntaa vastuksena oma keho. Tunti sisältää alkulämmittelyn mm. erilaiset pelit, lihaskunto-osuuden ja loppuverryttelyn. Kurssi sopii kaikenikäisille ja -kokoisille miehille. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

**• 830140****KAHVAKUULA ALOITTELIJOILLE**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
To 19.00–20.00  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Marita Lauttamus, 53,00 €

Kahvakuulaharjoittelu on monipuolisesti koko kehoa harjoittavaa toiminnallista treeniä. Kurssilla harjoitellaan kahvakuulaharjoittelun perusliikkeitä ja tekniikkaa. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Kurssi sopii hyvin kaikille kuntotasosta riippumatta. Tunnit tehdään jokaiselle sopivaksi kahvakuulan painon, liikevariaatioiden sekä toistomäärien osalta. Huom! Oma kahvakuula(t) mukaan. Omat kahvakuulat; aloittelijat naiset (4) 6–8 kg, miehet (6) 8–12 kg ja muut varusteet: sisäliikuntakengät, juomapullo.

**• 830141****KAHVAKUULA SENIOREILLE**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
Ke 10.00–11.00  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Marita Lauttamus, 53,00 €

Kahvakuulaharjoittelu on monipuolisesti koko kehoa harjoittavaa toiminnallista treeniä. Harjoittelu lisää koko kehon isojen lihasten lihasvoimaa ja koordinaatiota sekä kehon hallintaa. Tunnilla tehdään kevyttä, senioreille suunniteltua kahvakuulaharjoittelua osallistujien kuntohuomioiden. Tunnin lopussa tehdään venyttyä. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Kurssi sopii hyvin kaikille kuntotasosta riippumatta. Tunnit tehdään jokaiselle sopivaksi kahvakuulan painon, liikevariaatioiden sekä toistomäärien osalta. Huom! Oma kahvakuula(t) mukaan. Ota mukaasi myös sisäliikuntakengät ja juomapullo.

**• 830143****TUOLIJUMPPAA JA TASAPAINOA**

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas),  
Suolatie 4

Ti 12.00–13.00

12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024

Kirsi Viio, 53,00 €

Jumppa tehdään sekä istuen, että tuen kanssa seisten, ei sisällä lattialla tehtäviä liikkeitä. Harjoittelun pääpaino on jalkojen ja vartalon lihasten voiman vahvistaminen sekä tasapainon harjoittaminen. Jokainen voi harjoitella oman kunnon mukaan. Sopii aloittelijoille ja myös pidempään harrastaneille.

**• 830144****VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ 1**

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas),  
Suolatie 4  
Ke 13.00–14.00  
13.9.–13.12.2023, 10.1.–3.4.2024  
Heidi Kilkki, 40,00 €

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut tai joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Liikkumisen apuväline, esim. rollaattori tai kävelykeppi, ei ole este ryhmään osallistumiseen. Tavoitteena on jalkavoiimien ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan auttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa myös hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voimatasapainoharjoittelu on helppoa, kiertoarjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvin opastettua. Varaa mukaasi rennot sisäliikuntavaatteet ja juomapullo.

**• 830145****VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ 2**

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas),  
Suolatie 4  
To 9.30–10.30  
14.9.–7.12.2023, 11.1.–11.4.2024  
Kirsi Maria Viio, 40,00 €

Monipuolista harjoittelua, jossa on tavoitteena jalkojen lihasvoiman ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan helpottaa arjessa selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voima-tasapainoharjoittelu on helppoa, kiertoarjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvin opastettua. Apuvälineen käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Jokainen voi harjoitella oman kuntonsa mukaan. Harjoittelu toteutetaan sekä seisten että istuen, ei sisällä lattialla tehtäviä liikkeitä.

**• 830146****KUNTOPIIRI KUNTOSALILLA**

Kempeleen terveyskeskus, Kirkkotie 21  
Ma 18.00–18.45  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Kirsi Viio, 40,00 €

Kiertoarjoitteluna tehtävä tunti. Kursilla käytetään monipuolisesti kuntosalilaitteita. Harjoittelu sisältää myös painoilla ja oman kehon painolla tehtäviä liikkeitä. Tunnilla on reipas tahti ja liikkeitä tehdään myös lattialla, mutta harjoittelua voi itse säädellä.

**• 830147****SENIORIKUNTOSALI MAANANTAI 1**

Kempeleen terveyskeskus, Kirkkotie 21  
Ma 16.00–16.45  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Kirsi Viio, 40,00 €

Harjoittelu suoritetaan kiertoarjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan ja oman kuntonsa mukaan. Monipuolista ja tehokasta lihasvoimaharjoittelua, joka sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Alussa ja lopussa on lyhyt verryttely.

**• 830148****SENIORIKUNTOSALI MAANANTAI 2**

Kempeleen terveyskeskus, Kirkkotie 21  
Ma 17.00–17.45  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Kirsi Viio, 40,00 €

Harjoittelu suoritetaan kiertoarjoitteluna, mutta jokainen suorittaa omalla tehollaan ja oman kuntonsa mukaan. Monipuolista ja tehokasta lihasvoimaharjoittelua, joka sopii sekä aloittelijoille

että jo pidempään harrastaneille. Alussa ja lopussa on lyhyt verryttely.

**• 830149****SENIORIKUNTOSALI TIISTAI 1**

Kempeleen terveyskeskus, Kirkkotie 21  
Ti 15.45–16.30  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 40,00 €

Ryhmä sopii sekä aloittelijoille ja myös aiemmin osallistuneille. Kauden aluksi tutustutaan kuntosalilaitteisiin. Jokainen voi liikkua oman kunnon mukaan; alkuverryttely, laitekierron ja loppuverryttely. Tunnin aikana kierretään salin laitteita ja tehdään muita harjoituksia.

**• 830150****SENIORIKUNTOSALI TIISTAI 2**

Kempeleen terveyskeskus, Kirkkotie 21  
Ti 16.30–17.15  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 40,00 €

Ryhmä sopii sekä aloittelijoille ja myös aiemmin osallistuneille. Kauden aluksi tutustutaan kuntosalilaitteisiin. Jokainen voi liikkua oman kunnon mukaan; alkuverryttely, laitekierron ja loppuverryttely. Tunnin aikana kierretään salin laitteita ja tehdään muita harjoituksia.

**• 830151****SENIORIKUNTOSALI PERJANTAI 1**

Kempeleen terveyskeskus, Kirkkotie 21  
Pe 14.00–14.45  
15.9.–8.12.2023, 12.1.–12.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 40,00 €

Ryhmä sopii sekä aloittelijoille ja myös aiemmin osallistuneille. Kauden aluksi tutustutaan kuntosalilaitteisiin. Jokainen voi liikkua oman kunnon mukaan; alkuverryttely, laitekierron ja loppuverryttely. Tunnin aikana kierretään salin laitteita ja tehdään muita harjoituksia.

**• 830152****SENIORIKUNTOSALI PERJANTAI 2**

Kempeleen terveyskeskus, Kirkkotie 21  
Pe 15.00–15.45  
15.9.–8.12.2023, 12.1.–12.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 40,00 €

Ryhmä sopii sekä aloittelijoille ja myös aiemmin osallistuneille. Kauden aluksi tutustutaan kuntosalilaitteisiin. Jokainen voi liikkua oman kunnon mukaan; alkuverryttely, laitekierron ja loppuverryttely. Tunnin aikana kierretään salin laitteita ja tehdään muita harjoituksia.

**• 830153****KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE****JATKORYHMÄ 1**

Kempelehalli, Koulutie 3  
Ma 9.00–10.00  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 53,00 €

Ryhmä on tarkoitettu hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii myös henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia. Tarvitset mukaan treenikengät, rennot vaatteet ja juomapullon.

**• 830154****KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE****JATKORYHMÄ 2**

Kempelehalli, Koulutie 3  
Ma 10.00–11.00  
11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024  
Elisabeth Nikkilä, 53,00 €

Ryhmä on tarkoitettu hieman kuntosaliharjoittelukokemusta omaaville henkilöille. Ryhmä sopii myös henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta kuntosaliharjoittelussa tai joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia. Tarvitset mukaan treenikengät, rennot vaatteet ja juomapullon.

**• 830155****ALOITTELIJOIDEN POLKUJUOKSU**

Köykkyri / Honkanen, Pyrinntie 5  
Ke 18.20–19.20  
20.9.–29.11.2023  
Riikka Tulppo, 30,00 €

Aloittelijoiden polkujuoksussa tutustutaan lajiin ja juoksuun. Treeneissä ihasellaan luontoa, seikkaillaan poluilla, kehitetään juokсутekniikkaa, tasapainoa ja lihaskuntoakin sekä tietenkin kestävyttä. Tule rohkeasti mukaan!

**• 830156****JUOKSUKOULU**

Kokkokankaan päiväkotii, liikuntasali,  
Haukkakaarto 13  
Ti 18.30–20.00  
12.9.–28.11.2023  
Maija Karvonen, 36,00 €

Juoksukoulu on tarkoitettu juoksusta kiinnostuneille ja juoksu-harrastusta aloittaville aikuisille. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa juoksu-kokemusta, toki jo juoksua harrastavatkin ovat tervetulleita. Ensimmäisellä kerralla teemme helpot kuntotestit ja alkukartoitukset ryhmäläisille, samat testit tehdään myös viimeisellä tapaamiskerralla. Juoksu-koulussa tehdään helppoja juokсутekniikkaharjoituksia ja käydään läpi hyvän juoksuasennon perusteita. Juoksemme helppoja lenkkejä. Yksi harjoituskerta tulee olemaan juoksua tukeva lihaskuntoharjoitus, kehonpainolla tehtynä. Samoin yksi kerta on liikkuvuutta ja kehonhuoltoa. Teemme myös helppoa mäkitreeniä ja tutustumme polkujuoksuun. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan ryhmäläisten tason mukaan.

**• 830157****JUOKSUKOULU, KEVÄT**

Kokkokankaan päiväkotii, liikuntasali,  
Haukkakaarto 13  
Ti 18.30–20.00  
30.1.–9.4.2024  
Maija Karvonen, 33,00 €

Juoksukoulu on tarkoitettu juoksusta kiinnostuneille ja juoksu-harrastusta aloittaville aikuisille. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa juoksu-kokemusta, toki jo juoksua harrastavatkin ovat tervetulleita. Ensimmäisellä kerralla teemme helpot kuntotestit ja alkukartoitukset ryhmäläisille, samat testit tehdään myös viimeisellä tapaamiskerralla. Juoksu-koulussa tehdään helppoja juokсутekniikkaharjoituksia ja käydään läpi hyvän juoksuasennon perusteita. Juoksemme helppoja lenkkejä. Yksi harjoituskerta tulee olemaan juoksua tukeva lihaskuntoharjoitus, kehonpainolla tehtynä. Samoin yksi kerta on liikkuvuutta ja kehonhuoltoa. Teemme myös helppoa mäkitreeniä. Ryhmässä keskustelemme myös levon ja ravitsemuksen tärkeydestä. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan ryhmäläisten tason mukaan.

**• 830158****PORRASTREENIT**

Köykkyri / Honkanen, Pyrinntie 5  
Ti 17.25–18.10  
19.9.–28.11.2023  
Riikka Tulppo, 20,00 €

Mikä on mukavampaa kuin treenata ulkona? Lihaskuntotreenit, missä hyödynnetään Köykkyrin portaita, ulkokuntosalia ja metsää. Monipuoliset treenit pitää sisällään alkulämmittelyosion, lihaskuntoilun ja loppuverryttelyn. Treeneissä huomioidaan koko keho. Raikkaassa ulkoilmassa treeni maistuu!

**• 830159****KUNTOPAINI YLI 15-VUOTIAILLE**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
Ti 19.00–20.00  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Anna Keränen, 53,00 €

Paini on erinomainen liikunta- ja kuntoilumuoto. Painin monipuolisuus sopii erinomaisesti myös kuntoilijalle, vaikka sinulla ei olisikaan aikaisempaa kampaillulajitusta. Kuntopainin kautta pääset tutustumaan painin saloihin ja kehittää tehokkaasti kuntoasi. Tervetuloa nujumaan!

**• 830160****NALLEPAINI**

Akatemian tila, Honkasentie 15 A  
Ti 17.00–17.45  
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024  
Anna Keränen, 53,00 €

Nallepaini on lapsen ja vanhemman yhteinen harrastus, joka vahvistaa motoristen taitojen, voiman ja nopeuden lisäksi vanhemman ja lapsen välistä luottamusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nallepainin monipuoliset liikkeet saavat myös vanhemmat hikoilemaan. Kaikki liikkeet tehdään pilke silmäkulmassa. Lisätietoja lajista: [www.nallepaini.fi](http://www.nallepaini.fi)

Kurssilla tehdään harjoitteita molskilla yhdessä lapsen kanssa. Lapsen ikä voi olla 2–7 vuotta. Huom. muistathan tehdä ilmoittautumisen sekä lapsesta että itsestäsi. Kurssimaksu peritään vain lapsesta. Lapselle mukaan esim. jarrusukat/tossut, aikuisille esim. painitossut/salikengät, t-paita + shortsit/trikoot.

**• 830161****TAEKWON-DON PERUSKURSSI LAP-SILLE JA NUORILLE**

Piriläsali, Piriläntie 145  
Ke 16.30–18.00

20.9.–13.12.2023, 10.1.–5.6.2024  
Ulla Hämeenaho, 102,00 €

Taekwon-Don peruskurssilla harjoitellaan korealaisen kamppailulajin Taekwon-Do:n perusteita ja kohotetaan kuntoa. Peruskurssin sisältöön kuuluu tekniikkaa, otteluun tutustumista ja itsepuolustusta. Kurssin päätteeksi on mahdollista suorittaa vyökoe, jonka jälkeen harrastajalla on hyvät valmiudet jatkaa harjoittelua jatkokurssilla. Fyysisen harjoittelun lisäksi kurssi sisältää hieman myös lajille ominaista teoriaopetusta. Kurssin ikäraja on 8 vuotta. Taekwon-Do on laji, jossa on myös mahdollista kilpaila. Kurssimaksuun ei sisälly urheiluseura Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksua eikä Suomen Taekwon-Do liiton lajilisenssiä. Jäsenyys ja lisenssi ovat edellytyksiä lajin muihin tapahtumiin osallistumiselle. Näitä tapahtumia ovat esimerkiksi leirit, vyökokeet ja kilpailut. Tarvitset sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja juomapullon. Harjoituksissa ollaan avojoaloin.

**• 830162****TAEKWON-DON JATKOKURSSI LAP-SILLE JA NUORILLE**

Santamäkitalon koulu, liikuntasali,  
Peltomiehentie 5  
Su 16.30–18.00

17.9.–10.12.2023, 14.1.–12.5.2024

Ulla Hämeenaho, Tatu Ollanketo, 92,00 €

Kurssi on tarkoitettu Taekwon-Dossa vähintään ylempään valkoisen vyön suorittaneille harrastajille. Kurssilla käydään läpi mm. vyöarvokohtaisia perustekniikoita, liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta. Kurssilla annetaan valmiudet osallistua vyökokeeseen ja jatkaa harrastusta kohti ylempiä vyöarvoja. Vyökokeista peritään vyökoemaksu, joka on 25 euroa. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista. Jäsenmaksun suuruus on 60 € / vuosi (sis. lajiliiton lisenssimaksu 32 €). Kurssilla tarvittavista varusteista, kuten ottelusuojista, kerrotaan tarkemmin harjoituksissa. Lisätietoja jäsenyydestä: <https://tkd-akatemia.fi/ja-senyys/>

Lisenssin hankkineiden on mahdollista lunastaa myös Taekwon-Do-harrastamisen kattava tapaturmavakuutus. Lisätietoja vakuutuksesta: <https://tkd-akatemia.fi/lajilisenssi/>  
Lisätiedot:  
Tatu Ollanketo, p. 040 301 0667,  
[tatu.ollanketo@tkd-akatemia.fi](mailto:tatu.ollanketo@tkd-akatemia.fi)  
Ulla Hämeenaho  
[ulla.hameenaho@tkd-akatemia.fi](mailto:ulla.hameenaho@tkd-akatemia.fi)

**• 830163****TAEKWON-DO PERUS- JA JATKOKURSSI AIKUISILLE**

Santamäkitalon koulu, liikuntasali,

**Peltomiehentie 5**

Su 18.00–19.30

17.9.–10.12.2023, 14.1.–12.5.2024

Ulla Hämeenaho, Tatu Ollanketo, 92,00 €

Taekwon-Do on korealainen kamppailulaji, jossa opetellaan monipuolisesti perustekniikkaa, potkuja, liikesarjoja, ottelua sekä itsepuolustusta. Kurssi on tarkoitettu 18-vuotiaille ja sitä vanhemmille miehille ja naisille, jotka haluavat kohottaa kuntoaan ja samalla oppia itsepuolustustaitoja. Lisäksi kurssilla kehitetään liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Vaatetuksena peruskurssille riittävät verkkarit ja t-paita. Kurssille ei ole kuntoarvoituksia, vaan kuntoa kohotetaan kurssin myötä omien rajojen mukaan. Peruskurssilla annetaan valmiudet osallistua vyökokeeseen ja jatkaa harrastusta kohti ylempiä vyöarvoja. Vyökokeista peritään vyökoemaksu, joka on 25 euroa. Jatkokurssilaisten kanssa edetään tuttuun tapaan vyöarvokohtaisesti. Kurssilla tarvittavista varusteista, kuten ottelusuojista, kerrotaan tarkemmin harjoituksissa. Kurssilaisilta edellytetään Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksun maksamista. Jäsenmaksun suuruus on 60 € /vuosi (sis. lajiliiton lisenssimaksu 32 €). Lisätietoja jäsenyydestä: <https://tkd-akatemia.fi/ja-senyys/>

Lisenssin hankkineiden on mahdollista lunastaa myös Taekwon-Do-harrastamisen kattava tapaturmavakuutus. Lisätietoja vakuutuksesta: <https://tkd-akatemia.fi/lajilisenssi/>  
Lisätiedot:

Tatu Ollanketo, p. 040 3010667,

[tatu.ollanketo@tkd-akatemia.fi](mailto:tatu.ollanketo@tkd-akatemia.fi)

Ulla Hämeenaho,

[ulla.hameenaho@tkd-akatemia.fi](mailto:ulla.hameenaho@tkd-akatemia.fi)

**• 830164****LUISTELUHIHDON PERUSKURSSI**

Köykkyri / Honkanen, Pyrinntie 5

Ti 17.00–18.00

9.1.–19.3.2024

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin, 22,00 €

Kurssi on tarkoitettu vapaan hiihtotyylin hiihtäjille ja hiihtoharrastusta aloittaville nuorille ja aikuisille. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta hiihdosta, ensimmäisellä kerralla karutoitetaan lähtötasoa. Kurssilla tehdään helppoja tekniikkaharjoituksia ja ryhmälä sopivia hiihtolenkkejä. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan ryhmäläisten tason mukaan. Mikäli sinulla ei omia välineitä ja haluat mukaan ryhmään, voit lainata ne veloituksetta Kempeleen liikuntalainamosta, Asukastupa 11. Pakkasraja -15°C

**• 830165****KUNTOHIHTO AIKUISILLE / PERINTEINEN**

Köykkyri / Honkanen, Pyrinntie 5

Ti 18.00–19.00

9.1.–19.3.2024

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin, 22,00 €

Kurssilla kohotetaan kuntoa harjoitteleamalla yhdessä Köykkyriissä. Kurssin viimeisellä kerralla toteutetaan yhteinen hiihtoretki. Kaikki kerrat suunnitellaan ja toteutetaan ryhmäläisten tason mukaan. Mikäli sinulla ei omia välineitä ja haluat mukaan ryhmään, voit lainata ne veloituksetta Kempeleen liikuntalainamosta, Asukastupa 11. Pakkasraja -15°C

**• 830167****KOKO PERHEEN RETKEILYTAITOKURSSI 1**

Liisanlinna, Lännentie 84 A

Ke 17.30–20.30 joka toinen viikko

23.8.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024

Markku Korhonen, 99,00 €

Kurssi pidetään Liisanlinnassa nuotiolla ja linnan ympäristössä. Ilta alkaa yhteisellä aloituksella tulilla. Sen jälkeen osallistutaan yhteiseen maastoleikkiin tai maastoharjoitukseen linnassa ja/ tai sen ympäristössä. Syödään omat eväät tai tehdään syötävää tulilla. Osallistutaan retkitaitojen opetteluun ja harjoitteluun.

Lopuksi infoa seuraavasta kerrasta ja yhteinen päätös tulilla. Kurssilla liikutaan osallistumalla maastoleikkeihin ja harjoitukseen linnan lähimaastossa. Linnan ympäristö on jokivarressa maastollisesti vaihteleva. Nousua ja laskuakin on. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kohtuullisella peruskunnolla selviää. Kurssille voi osallistua esikoululaisesta ylöspäin. Yläkoululaikaisesta nuoresta ylöspäin voi osallistua myös itsenäisesti. Liisanlinna sijaitsee Temmesjoen varressa, luonnon keskellä. Ympäristö soveltuu hyvin retkeilytaitojen opetteluun ja harjoitteluun. Tarvikkeet ja materiaali linnan puolesta. Kurssilainen tarvitsee maastossa liikkumiseen sopivan asun ja jalkineet. Talvela tarvitaan lämmin ulkoiluasu ja lämpimät jalkineet. Pikkurepussa omat eväät ja juotavat. Ruoanlaittoharjoituksiin voidaan tuoda aineet kurssilaisten kotoa.

**• 830168****KOKO PERHEEN RETKEILYTAITOKURSSI 2**

Liisanlinna, Lännentie 84 A

Ke 17.30–20.30 joka toinen viikko

30.8.–20.12.2023, 17.1.–2.5.2024

Markku Korhonen, 99,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830167 vuoroviikoin.

**• 830170****HYVÄN OLON LAUANTAI, SYYSKUU**

Ylikylän päiväkot, Pekurintie 9

La 11.00–13.30

16.9.2023

Heidi Kilkki, 18,00 €

Päivä koostuu kolmesta erilaisesta tunnista. Ensin lämmitellään kehoa afrobrasilialaisen musiikin rytmeissä. Tämän tunnin aikana keho soljuu musiikin mukaan kuin aalto ja hiki virtaa. Pehmeät afroliikkeet poistavat selän, hartiasuudun ja rintarangan jäykkyyttä. Seuraavat 45 minuuttia sujuu Hatha Yoga Flow`n merkeissä. Nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Hatha Yoga Flow sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille. Hathajoogasta otetaan tunnin sisältöön kehonhallintaa, mielenrauhaa ja hengitystekniikka. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Viimeiset 45 minuuttia rentoudutaan äänimaljojen parissa. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattaa kehon rentoutumiseen, jossa päästetään irti kehon jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Hyvän olon päivään tarvitset mukavat, rennot vaatteet ja juomapullon. Voit olla avojoaloin tai tulla mukana oma jumppamatto, tyyny ja villit.

**• 830171****HYVÄN OLON LAUANTAI, LOKAKUU**

Ylikylän päiväkot, Pekurintie 9

La 11.00–13.30

14.10.2023

Heidi Kilkki, 18,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830170.

**• 830172****HYVÄN OLON LAUANTAI, MARRASKUU**

Ylikylän päiväkot, Pekurintie 9

La 11.00–13.30

18.11.2023

Heidi Kilkki, 18,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830170.

**• 830173****HYVÄN OLON LAUANTAI, TAMMIKUU**

Ylikylän päiväkot, Pekurintie 9

La 11.00–13.30

27.1.2024

Heidi Kilkki, 18,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830170.

**• 830174****HYVÄN OLON LAUANTAI, HELMIKUU**

Ylikylän päiväkot, Pekurintie 9

La 11.00–13.30

24.2.2024

Heidi Kilkki, 18,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830170.

**• 830175****HYVÄN OLON LAUANTAI, HUHTIKUU**

Ylikylän päiväkot, Pekurintie 9

La 11.00–13.30

6.4.2024

Heidi Kilkki, 18,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830170.

**LIIKUNNAN KESÄKURSSIT 2024****• 830177****AAMUJUMPPA, KESÄKURSSI 2024**

Nuorisoseurantalo, Kirkkotie 19

Ti 9.00–10.00

7.5.–11.6.2024

Heidi Kilkki, 24,00 €

Aloitteijoille ja jo liikuntaa harrastaneelle tarkoitettu perusjumppatunti. Alkuverryttelyn jälkeen tehdään lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita, tunnin lopuksi venyttelyt. Jumpassa kaikki liikkuvat oman kunnan mukaan. Tunti sopii senioreiden lisäksi myös muille rauhallisesta ja monipuolisesta liikunnasta kiinnostuneille. Tarvitset mukaasi jumppapalustan, rennot sisäliikuntavaatteet, juomapullon ja pienen pyyhkeen.

**• 830178****SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS, KESÄKURSSI 2024**

Nuorisoseurantalo, Kirkkotie 19

Ti 10.00–11.00

7.5.–11.6.2024

Heidi Kilkki, 24,00 €

Syvävenyttelytunnilla avataan lempeästi kehon liikeratoja helpoilla dynaamisilla liikkeillä. Liikkuvuutta edistetään myös erilaisin staattisin venyttelyin. Tunti lopetetaan rentoutuksella. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä voidaan soveltaa juuri sinulle sopivaksi. Tunti palauttaa lihas-ten lepopituuden, parantaa verenkiertoa, edistää aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta. Tunnilla myös teemoja: FasciaMethod, pilateksesta ja joogasta. Tunnille tarvitset mukaan mukavat, rennot sisäliikuntavaatteet, jumppapalustan, juomapullon ja pienen pyyhkeen.

**• 830179****VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ, KESÄKURSSI 2024**

Hoivakoti Rinnekodit (ent. Caritas), Suolatie 4

Ti 11.30–12.30

7.5.–11.6.2024

Heidi Kilkki, 24,00 €

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut tai joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Liikkumisen apuväline, esim. rollaattori tai kävelykeppi, ei ole este ryhmään osallistumiseen. Tavoitteena on jalkavoimien ja tasapainon kohentaminen, mikä osaltaan auttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä. Ryhmä tarjoaa myös hauskaa yhdessäoloa muiden ryhmäläisten kanssa. Voimatasapainoharjoittelu on helppoa, kiertoharjoitteluna toteutettavaa ja selkein liikekuvin opastettua. Varaa mukaasi rennot vaatteet ja juomapullo.

**TERVEYS****• 830201****PALAUTUMISTA JA HYVINVOINTIA LUONNOSTA METSÄMIELIRETKELLEN**

Köykkyri / Honkanen, Pyrinntie 5

Ti 17.30–19.00

12.9.–17.10.2023

Laura Rahikkala, 30,00 €

Kaipaatko palautumista kiireisen opiskelu- tai työarjen keskelle? Hyvinvointia ja voimavaroja elämäsi? Luonnon hy-



vinovointivaikutuksia? Tällä kurssilla luonnon suomat terveysvaikutukset otetaan oivaltavasti käyttöön ja niitä tehostetaan metsäisillä mielentaitoharjoituksilla. Metsämieliharjoituksilla kehitetään tietoisesti ja tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja. Metsämielillä syvennetään itsetuntemusta, rentoudutaan, taltutetaan stressiä, virkistäydään ja tankataan voimavaroja. Voit myös löytää uusia, omaan arkeen mahtuvia hyvinvointitottumuksia. Jokaisella kurssikerralla liikutaan Köykkyrin maastoissa ja pysähdytään tekemään metsämieliharjoituksia luonnon helmaan, joten tarvitset: säänmukaisen asun kulkea metsämaastossa ja sen verran kuntoa, että pystyt rauhallisesti kävelemään noin 1,5–3 km.

### • 830202

#### STRESSINHALLINTA JA RENTOUTUS

Ylikylän päiväkotia, Pekurintie 9

La 9.00–13.15, Su 9.00–13.15

7.–8.10.2023

Katariina Porthan, 30,00 €

Tällä kurssilla perehdytään mielen ja kehon rentoutumiseen, itsetuntemukseen sekä hermoston rauhoittamiseen ja tasapainottamiseen hyvin kokonaisvaltaisella tavalla. Oleellista mielen rauhoittumiselle on mielen läsnäolo kehossa ja siten läsnäolo tässä hetkessä. Oman olotilan tiedostaminen ja kyky löytää tasapaino omassa elämässä ovat avaintekijöitä stressin ennaltaehkäisyyn. Kurssilla opituilla harjoitteilla voidaan ennaltaehkäistä stressitasojen nousua, helpottaa kroonista stressiä ja väsymystä ja jopa hoitaa stressin oireita.

### • 830203

#### TRE-STRESSINPURKUMENETELMÄN ALKEISKURSSI 1

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

La 10.00–13.00

30.9.2023

Elina Huhtala, 42,00 €

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen värinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Kyseessä on itsehoitomenetelmä ja alkeiskurssille osallistujia saa työkalut oman harjoittelun jatkamiseen itsenäisesti. Menetelmää säännöllisesti harjoittaneet kertovat menetelmän moninaisista hyödyistä, kuten kiputilojen vähentymisestä, paremmasta unesta, stressin vähentymisestä sekä energisemmästä olostani. Menetelmä voi purkaa kehossa myös tunnemuistoja. Kurssin ikäraja on 18 vuotta ja tietyt fyysiset ja psyykkiset tilat ja sairaudet voivat rajoittaa kurssille osallistumista. Tästä syystä kurssin vetäjä suosittelee vahvasti, että katsot kurssin esittelyvideon ennen kuin teet valistuneen päätöksen kurssille osallistumisestasi. Linkin maksuttomaan videoon saat kurssin vetäjältä pyytämällä tätä häneltä suoraan sähköpostiosoitteesta el.huhtala@gmail.com. Videon pyytäminen ei velvoita osallistumaan kurssille. Varsinaiselle kurssille ilmoitaudutaan kansalaisopistolle. Kurssille tarvitset mukaan joustavat ja mukavat vaatteet, oman alustan (kuten jumppamatton), lämpimän villin ja tyyryn, juomapullon sekä halutessasi muistiinpanovälineet. Varaathan aikaa levolle heti kurssin jälkeen.

### • 830204

#### TRE-STRESSINPURKUMENETELMÄN ALKEISKURSSI 2

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

La 10.00–13.00

20.1.2024

Elina Huhtala, 42,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830203.

### • 830205

#### TRE-STRESSINPURKUMENETELMÄN

### JATKOKURSSI 1

Akatemian Tila, Honkasentie 15 A

La 10.00–13.00

2.12.2023

Elina Huhtala, 42,00 €

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen värinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Jatkokurssilla syvennetään omaa TRE-harjoitusta kysymysten, keskustelun sekä yhteisen TRE-harjoituksen avulla. Saat lisätietoa autonomisen hermoston toiminnasta ja polyvagaaliteoriasta. Kurssilla opetellaan myös itsenäistä harjoittelusta. Jos olet opetellut menetelmän alkeet itse tai pohdit tämänhetkisen elämän- tai terveydentilasi vaikutusta kurssille osallistumiseen, ole yhteydessä suoraan kurssin ohjaajaan sähköpostitse: el.huhtala@gmail.com. Jos haluat tietoa siitä, mitä TRE on, voit pyytää ohjaajalta TRE-infon videon sähköpostitse. Videon pyytämisen tai kysymysten esittäminen ei velvoita osallistumaan kurssille. Varsinaiselle kurssille ilmoitaudutaan kansalaisopistolle. Kurssin ikäraja on 18 vuotta ja tietyt fyysiset ja psyykkiset tilat ja sairaudet voivat rajoittaa kurssille osallistumista. Kurssille tarvitset mukaan joustavat ja mukavat vaatteet, oman alustan (kuten jumppamatton), lämpimän villin ja tyyryn, juomapullon sekä halutessasi muistiinpanovälineet. Varaathan aikaa levolle heti kurssin jälkeen.

Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla käytynä TRE®-alkeiskurssi, jossa olet oppinut itsenäisen harjoittelun perusteet. Sinulla olisi hyvä olla kokemusta myös itsenäisestä harjoittelusta. Jos olet opetellut menetelmän alkeet itse tai pohdit tämänhetkisen elämän- tai terveydentilasi vaikutusta kurssille osallistumiseen, ole yhteydessä suoraan kurssin ohjaajaan sähköpostitse: el.huhtala@gmail.com. Jos haluat tietoa siitä, mitä TRE on, voit pyytää ohjaajalta TRE-infon videon sähköpostitse. Videon pyytämisen tai kysymysten esittäminen ei velvoita osallistumaan kurssille. Varsinaiselle kurssille ilmoitaudutaan kansalaisopistolle. Kurssin ikäraja on 18 vuotta ja tietyt fyysiset ja psyykkiset tilat ja sairaudet voivat rajoittaa kurssille osallistumista. Kurssille tarvitset mukaan joustavat ja mukavat vaatteet, oman alustan (kuten jumppamatton), lämpimän villin ja tyyryn, juomapullon sekä halutessasi muistiinpanovälineet. Varaathan aikaa levolle heti kurssin jälkeen.

### • 830206

#### TRE-STRESSINPURKUMENETELMÄN JATKOKURSSI 2

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

La 10.00–13.00

6.4.2024

Elina Huhtala, 42,00 €

Sama kurssisisältö kuin 830205.

### • 830207

#### MINDFULNESS -KURSSI

Kokkokankaan päiväkotia, Liikuntasali,

Haukkakaarto 13

Ti 18.00–19.00

23.1.–27.2.2024

Laura Rahikkala, 30,00 €

Tämä on kurssi sinulle, jos kaipaat: palautumista kiireisen opiskelu- tai työarjen keskelle, hyvinvointia, stressinhallintakeinoja ja voimavaroja elämäsi. Tällä mindfulnessin peruskurssilla harjoitellaan erilaisten mindfulness-harjoitusten avulla: hyväksyvää tietoa läsnäoloa, stressinhallinnan ja palautumisen keinoja, taitoa suhtautua omiin kokemuksiin hyväksyvästi ja tuomitsematta, opetellaan lisäämään palauttavia hetkiä jokaiseen päivään. Osallistuaksesi ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta mindfulnessista. Tapaamisten aikana: olemme mindfulness-harjoituksissa ja saat tietoa mindfulnessista. Mukaasi saat myös kotiharjoituksia, jotka jäävät käyttöösi kurssin jälkeenkin. Varaa mukaasi löysät vaatteet, joissa on kiva olla ja vaikkapa villasukat jalkaan. Tarvitset myös jumppa-alustan tai jonkinlaisen makuualueen. Tulethan kurssille tuoksutta.

### MUU OPETUS JA KOULUTUS

### • 219800

#### EVÄITÄ ELÄMÄÄN

Toimintakeskus Zytyke, Kuivaamontie 1

Ma 17.00–18.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–8.4.2024

Inga Mellenius, Piia Sieppo, 72,00 €

Kurssi on tarkoitettu kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Leppoisa kah-

vittelua ja jutustelua kivassa porukassa. Sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Pientä askartelua ja pelihommia. Ilmoittautumiset 19.8.2023 klo 9 alkaen suoraan opettajalle, Inga Mellenius p. 040 563 2059. OPINTOSETELIKURSSI, KOKO KURS-SIMAKSU KORVATAAN OPINTOSETELI-AVUSTUKSELLA.

### • 219805

#### SYSÄYS MYÖNTEISEEN ELÄMÄÄN

Akatemian tila, Honkasentie 15 A

Pe 17.30–20.30, La 13.00–18.30, Su

12.00–16.15

15.–17.3.2024

Sanna Ketola, 40,00 €

Haluatko kehittää elämäsi mukavaan ja terveeseen suuntaan? Tällä kurssilla suunnataan myönteisesti tulevaan. Herätellään yhdessä kehon, mielen ja henkisen minän yhteyttä – omaa todellista itseämme. Puhutaan paremmasta ravinnosta, opetellaan treenaamaan omaa itsetuntoa. Tehdään joogavenytyksiä sekä rentoutusta ja opitaan rakentavaa ajattelua. Näin löytyy luovuutta, voimaa – ehkä jotain uutta omasta itsestäsi, elämäsi päähenkilöstä! Ylle rento asu, mukaan jumppa- tai retkipatja, lämmikkeeksi huopa tai pyyhe ja pieni tyyne. Eväät kannattaa ottaa mukaan, syömmene tauolla jutellessa.

### TIETOTEKNIikka

### • 340101

#### IKÄIHMISTEN DIGIKURSSI

Kempeleen Terveyskeskus, Koulutustila,

Kirkkotie 21

Ti 15.00–16.30

5.9.–28.11.2023

Jari Leinonen, 34,00 €

Kurssilla harjoitellaan tietokoneen ja internetin peruskäyttöä. Kurssilla harjoitellaan kirjautumaan ikäihmisten peruspalveluihin, mm. OmaVero, Kela, Omakanta yms. unohtamatta tietoturva. Kurssin aikana opetellaan käyttämään omaa tablet- tai älypuhelinlaitetta ja niiden liittämistä verkkoon. Kurssille voit halutessasi ottaa oman laitteen mukaan. Sisäänkäynti ovesta A2, labra.

### KOTITALOUS

### • 810200

#### KOTI KUNTOON JÄRJESTÄMÄLLÄ – HYVINVOINTIA KOTIIN

Linnakangastalon koulu, lk 1083, Linna-

kaarto 20

Ke 17.00–20.00

27.9.–18.10.2023

Jenny Poikela, 30,00 €

Kurssilla lähestytään kotia hyvinvointinäkökulmasta ja keskeisenä osana toimivaa arkea. Sinulle hahmottuu mistä kodin järjestämisessä, tavarapaljoudessa ja tavaranhallinnassa on kyse.

Kurssilla saat tietoa, jolla kodin järjestäminen käynnistyy ja etenee selkeästi. Opetellaan ammattijärjestäjillä käytössä oleva järjestämismetodi. Saat ideoita, miten tehdä arkea helpottavia muutoksia omassa kodissa ja ajattelun tasolla. Jokaisella kerralla käydään läpi keskeisiä kodin huoneita ja tavararyhmiä. Kuu-let näkökulmia tavarasta luopumiseen ja tavaranhallinnassa hyödyllisiä käytäntöjä. Pääset tapaamisten välissä tekemään muutoksia kotiisi oppimaasi hyödyntäen.

### • 810201

#### SIENIRETKI JA -TASTING

Ketolanperän luontopolku, Ketolanpe-

räntie 642

La 10.00–13.15

16.9.2023

Pohjois-Pohjanmaan Martat ry, 19,00 €

Sienitasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Marttojen retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnustetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä - löytyykö sienistä kirpakuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta.

### • 810202

#### SUOMALAISTA SUPERRUOKAA

Kirkonkylän yhtenäiskoulu, D-Talo, koti-

talouslk, Koulutie 4 A 6

To 17.00–20.15

12.10.2023

Pohjois-Pohjanmaan Martat ry, 19,00 €

Suomen luonto tarjoaa vilttejä ma- kuelämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonryttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiruoasta saa myös ruokiin uusia vivahteita. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin, yrtteihin ja vuoden nimikkokasveihin sekä valmistetaan niistä ruokaa.

### • 810204

#### SUOMALAISTA SUPERRUOKAA

Kirkonkylän Yhtenäiskoulu, D-Talo, koti-

talouslk, Koulutie 4 A 6

La 10.00–13.15

20.1.2024

Pohjois-Pohjanmaan Martat ry, 19,00 €

Sama kurssisisältö kuin 810202.

### • 810203

#### KAS, KAS KASVIKSIA

Kirkonkylän yhtenäiskoulu, D-Talo, koti-

talouslk, Koulutie 4 A 6

La 10.00–13.15

18.11.2023

Pohjois-Pohjanmaan Martat ry, 19,00 €

Kasvien lisäämisestä ruokavaliioon hyöty jokainen. Kasvisruokailijaksi ei tarvitse kokonaan siirtyä, riittää että joka aterialla on kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Tavoitteena voisi olla kaksi kasvisruokapäivää viikossa. Kurssilla valmistamme erityyppisiä nopeita kasvisruokia.

### • 810205

#### KAS, KAS KASVIKSIA

Kirkonkylän yhtenäiskoulu, D-Talo, koti-

talouslk, Koulutie 4 A 6

To 17.00–20.15

29.2.2024

Pohjois-Pohjanmaan Martat ry, 19,00 €

Sama kurssisisältö kuin 810203.

### • 810206

#### IHANA RANSKALAINEN HERKKU – MACARONSLEIVOS

Linnakangastalon Koulu, kotitalouslk,

Linnakaarto 20

Ma 17.00–20.15

15.4.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen, 25,00 €

Hurmaa vieraasi - macaronsleivokset ovat juhlapöydän herkku! Kurssilla tutustutaan macaronin tärkeisiin eri työvaiheisiin. Opitaan valmistamaan italialainen marenki, jonka avulla tehdään täydelliset macaronsleivokset. Opitaan pursottamaan macaronssit pellille sekä paistamaan ne rapeaksi, mutta sisältä ihanan pehmeiksi. Valmistetaan myös kaksi eri täytettä (laktoositon, gluteeniton), joilla täytämme ne lopuksi. Kurssimaksu sisältää myös materiaalimaksun.

### PUUTARHALOUS

### • 710301

#### VIIHTYISÄ KOTIPIHA

Taitola, Monitoimitila, Honkasentie 15 B

Ma 18.00–20.30

13.–20.5.2024

Paula Taskila, 20,00 €

Kurssi on tarkoitettu kotipiha- laittoa harrastaville ja muuten puutarhanhoidosta kiinnostuneille. Kurssilla perehdytään mm. kotipiha suunnitteluun, nurmikonhoitoon, pensaiden, puiden ja perennoiden kunnossapitoon. Kurssilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta puutarhanhoidosta. Osallistu kurssille ja innostu kotipiha puutarhanhoidosta.

Muutokset ovat mahdollisia.

Kurssitarjonta ja tapahtumat täyden-

tyvät nettiin koko lukuvuoden ajan:

[www.kempele.fi/kempele-opisto](http://www.kempele.fi/kempele-opisto)