

KUOPIO
KANSALAI SOPISTO



KURSSEJA SENIOREILLE **2021-2022**

Oppia ja onnistumisia - hyvän mielen eväitä!



HYVÄ SENIORI

Uusia harrastuksia ja kursseja. Oletko jo monta kertaa päättänyt, että sitten kun sinulla on aikaa, aloitat uuden harrastuksen? Onko mielesäsi ollut itse tehty käsityö, haave paremmasta kielitaidosta, oman sukupuun selvittäminen, kuvan sommittelu ja maalaaminen, laulu, soitto, tanssi tai muistin treenaaminen?

Hyvin suuri mahdollisuuksien kirjo odottaa sinua Kuopion kansalaisopistossa. Tutustu kurssitarjontaan ja valitse juuri sinulle sopiva kurssi ja toteuta haaveesi. Me toivotamme myös varttuneemmat opiskelijamme lämpimästi tervetulleiksi rikkaan elämäkokemuksensa kanssa yhteiseen vuorovaikutukseen eri ikäisten oppijoiden pariin.

Meillä taito- ja taideaineissa jokainen etenee työnsä kanssa omaan tahtiinsa ja saa siihen yksilöllistä ohjausta. Näissä ryhmissä ei ole erikseen senioreille tarkoitettuja kursseja, mutta mm. laaja kurssitarjonta päiväaikaan sopii hyvin myös ikäihmisille.

Kielistä, liikunnasta ja tietotekniikasta löytyy kursseja, joissa opiskelu- tahti on rauhallisempi. Haluamme myös tarjota opiskelumahdollisuuksia silloinkin, kun ikä tuo haasteita oppimiseen. Meillä sinä itse päätät, milloin hyödyt seniorikursseistamme, joita on tarjolla laajasti opistomme toimialueella.

Hyvään ikääntymiseen liittyviä teemoja, kuten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, sosiaalisia suhteita, ravitsemusta ja yhteiskunnallisia kysymyksiä, käsitellään useilla maksuttomilla yleisöluennoillamme ja terveyden ja hyvinvoinnin ainealueella. Vahvuutenamme on myös ai- voterveyden asiantuntijuus. Meillä on monipuolisesti kursseja muistin huoltoon ja aivojen treenaamiseen.

Tervetuloa mukaan!

VOIT ILMOITTAUTUA KURSSEILLEMME

- Netissä 24/7 osoitteessa www.kansalaisopisto.kuopio.fi
- Puistokartanon asiakaspalvelussa, Puistokatu 20, 70110 Kuopio
avoinna ti klo 10–14, ke klo 12–18, suljettu ma, to ja pe
- Puhelimitse 017 184 711
avoinna ma klo 9–11, ti, to klo 10–14, ke klo 12–18, suljettu pe

Kuopion kansalaisopiston sähköpostiosoite on kansalaisopisto@kuopio.fi
Henkilökunnan sähköposti on etunimi.sukunimi@kuopio.fi

OPINTOSETELIALENNUS

Opintasetelialennukseen ovat oikeutettuja eläkeläiset, seniorit ja maahanmuuttajat. Alennus koskee kursseja, joiden kurssikuvauksessa on merkintä opintasetelialennus. Kurssi on tällöin joko ilmainen tai siihen tuleva alennus on 10 € kurssimaksusta. Kudonnan ohjauksessa opintasetelialennus on 1 € päivämaksusta. Jos olet alle 63-vuotias eläkeläinen, todista alennusoikeutesi eläkekortilla viimeistään kurssin alkamispäivänä. Jos olet maahanmuuttaja tai vähintään 63-vuotias, sinun ei tarvitse todistaa alennusoikeuttasi. Alennus huomioidaan automaattisesti.

HUOM! Mikäli terveysviranomaiset kieltävät lähiopetuksen, muista tarkistaa jatkuuko kurssisi verkossa.

IHMINEN, YMPÄRISTÖ JA YHTEISKUNTA

Muu ihminen, ympäristö, yhteiskunta

**Ei huolta huomisesta vai viisaasti
ennakoiden? Intensiivi 101532511S**
13.–20.11.2021 La 12.00–16.00
Puistokartano, B054 Teoria
Anu Ihalainen, 25,00 €

Intensiivikurssi. Oletko pohtinut omaa tai läheisesi vanhenemista? Tiedätkö, miten varautua elämänmuutoksiin jo ennalta? Tämä uusi ennakkoinnin kurssi tarjoaa tietoa oman ja läheisen tulevaisuuden suunnittelun tueksi. Käsiteltävät teemat ovat: terveys, talous, asumisen ennakkointi, mielekäs elämä sekä asiakirjat. Opintose-
telialennus.

**Ei huolta huomisesta vai viisaasti
ennakoiden? B 101532522K**
7.2.–25.4.2022 Ma 16.00–17.30
Puistokartano, B054 Teoria
Tarja Siltanen, 45,00 €

Oletko pohtinut omaa tai läheisesi vanhenemista? Tiedätkö, miten varautua elämänmuutoksiin jo ennalta? Tämä uusi ennakkoinnin kurssi tarjoaa tietoa oman ja läheisen tulevaisuuden suunnittelun tueksi. Käsiteltävät teemat ovat: terveys, talous, asumisen ennakkointi, mielekäs elämä sekä asiakirjat. Opintose-
telialennus.

**Ei huolta huomisesta vai viisaasti
ennakoiden? Intensiivi 101532532K**
19.–26.3.2022 La 12.00–16.00
Puistokartano, B054 Teoria
Anu Ihalainen, 25,00 €

Sama sisältö kuin syksyn intensiivi kurssilla. Opintose-
telialennus.

**Täyttä elämää eläkkeellä –
eläkevalmennus A 101532801S**
23.11.–7.12.2021 Ti 16.00–18.15
Puistokartano, B054 Teoria
Terttu Miettinen, 22,50 €

Valmennuskurssilla pohditaan uutta elämäntilannetta ajankäytön, roolien, voimavarojen ja elämän tärkeiden asioiden näkökulmasta teorian ja tehtävien kautta. Kurssi on tarkoitettu hiljattain eläkkeelle siirtyneille tai siirtyville henkilöille. Kurssi järjestetään yhteistyössä SPR:n kanssa. Opintose-
telialennus.

**Täyttä elämää eläkkeellä –
eläkevalmennus B 101532812K**
19.4.–3.5.2022 Ti 16.00–18.15
Puistokartano, B054 Teoria
Terttu Miettinen, 22,50 €

Sama sisältö kuin syksyn kurssilla. Kurssi järjestetään yhteistyössä SPR:n kanssa. Opintose-
telialennus.

KIELET

Englanti

**Englantia senioreille 3
syksy 102512061S**

9.9.–2.12.2021 To 11.00–12.30

Puistokartano, D170 Kielet

Raija Turunen, 58,00 €

Rauhalliseen tahtiin etenevä englannin alkeiden jatkokurssi todellisille vasta-alkajille, jotka ovat opiskelleet englantia 2 vuotta. Tule jatkamaan yhdessä englannin kielen alkeita rauhalliseen tahtiin. Syksyn kurssilla opetellaan yhdessä englannin kielen perusasioita. Aluksi kerrataan viime vuonna opittua: kerrataan lukusanoja, helppoja small talk- tilanteita, kuten tervehdyksiä, hyvästelyjä, esittäytymisiä ja kuulumisten kyselyä, perhesanastoa, asumiseen liittyvää sanastoa ja helppoja ravintolatilanteita. Syksyn aiheita ovat mm. Passport to English 1 -kirjan kertausta, helpot small talk-tilanteet, kellonajat, päivärytmistä ja arkiaskareista kertominen, lomamuis-
toista kertominen sekä vaatesanasto, hinnat ja ostostilanteet. Kielioppiasioita ovat mm. olla-verbin imperfekti sekä säännöllinen ja epäsäännöllinen imperfekti. Kirja: Destinations 2, alusta. Lähtötaso A1.

**Englantia senioreille 3
kevät 102512062K**

13.1.–7.4.2022 To 11.00–12.30

Puistokartano, D170 Kielet

Raija Turunen, 58,00 €

Jatkoa syksyn kurssille.

Englanti 4 syksy 102512081S
6.9.–29.11.2021 Ma 10.00–11.30

Puistokartano, D145 Kielet

Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Tule mukaan jatkamaan arkielämän kielenkäyttötilanteiden harjoittelua sekä englannin perusrakenteisiin tutustumista rauhalliseen tahtiin. Sopii opiskelijalle, joka on opiskellut englantia kansalaisopistossa noin kolme vuotta tai on muuten opiskellut englannin perusteita. Teemme puhe-, kuuntelu- ja rakenneharjoituksia sekä luemme tekstejä. Aihepiirejä ovat mm. mökkeily, talviset aktiviteetit, sähköpostin kirjoittamisessa tarvittavat ilmaisut sekä ulkonäön kuvailu

ja vaatteet. Rakenteista opiskelemme yleis- ja kestopreesensin sekä there was /were-rakenteen käyttöä, tutustumme erilaisiin ajan ilmaisuihin sekä kertaamme kysymyslauseiden muodostamista. Kirja: Everyday English 2, kappaleesta 6. Kertaamme aluksi kappaleen 5 keskeisiä asioita. Lähtötaso A1-A2.

Englanti 4 kevät 102512082K
10.1.–4.4.2022 Ma 10.00–11.30

Puistokartano, D145 Kielet

Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Tervetuloa myös uudet opiskelijat.

**Easy English – alkeiden jatkokurssi
senioreille syksy 102512091S**

9.9.–2.12.2021 To 9.00–10.30

Puistokartano, D170 Kielet

Raija Turunen, 58,00 €

Englannin alkeiden jatkokurssi todellisille vasta-alkajille, jotka ovat opiskelleet englantia 4 vuotta. Tule jatkamaan yhdessä englannin kielen alkeita rauhalliseen tahtiin. Opiskelemme englantia monipuolisesti: kuuntelemme ja luemme tekstejä, opimme paljon jokapäiväistä sanastoa, teemme ääntämisharjoituksia ja kuunteluja, jatkamme peruskielioppia sekä teemme paljon kappaleen teksteihin ja sanastoon liittyviä ohjattuja suullisia harjoituksia. Aluksi kerrataan viime vuonna opittua: kerrataan sanastoa, jo opittua kielioppia, ammatteja ja työpaikkoja, vuodenajat ja kuukaudet, säästä puhuminen, kulkuvälineet ja tienneuvominen ja ravintolatilanteita sekä ruoka- ja juomasanastoa. Syksyn aiheita ovat mm. kehonosat, sairaudet ja oireet, matkustussanasto ja -tilanteet. Kieliopista kertaamme mm. olla-verbin imperfektin sekä säännöllisen ja epäsäännöllisen imperfektin. Uutena kielioppiasiana on perfekti, lisää epäsäännöllisiä verbejä ja be going to-rakenne. Kurssin alussa kertaamme kappaleita 4-6. Kirja: Passport to English 2, kpl:sta 7. Lähtötaso A1.

**Easy English – alkeiden jatkokurssi
senioreille kevät 102512092K**

13.1.–7.4.2022 To 9.00–10.30

Puistokartano, D170 Kielet

Raija Turunen, 58,00 €

Jatkoa syksyn kurssille. Kevään aiheita ovat ostostilanteet, vaatesanasto, ruokaostoksilla käynti, Suomi-aiheinen sanasto, tekstit, runot ja kuuntelut. Kieliopista kertaamme imperfektin. Uutena kielioppiasiana adjektiivien vertailumuodot. Kurssin alussa kertaamme kappaleita 7-8. Kirja: Passport to English 2, kpl:sta 9. Lähtötaso A1.

Time for English – kertausta senioreille syksy 10251211S
7.9.–30.11.2021 Ti 9.00–10.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Perusasioiden kertausta senioreille rauhalliseen tahtiin. Sopii englantia vähintään 6-7 vuotta opiskelleille tai unohtuneiden alkeis- tai perustason taitojen virkistämiseen. Kurssi sisältää jo opitun kieliopin kertausta ja peruskieliopin jatko-opiskelua. Opiskellaan englantia monipuolisesti: kuunnellaan ja luetaan tekstejä, opitaan uutta ja hyödyllistä sanastoa, tehdään kuunteluja, luetunymmärtämistekstejä, ääntämisharjoituksia sekä paljon kappaleen teksteihin ja sanastoon liittyviä ohjattuja suullisia pariharjoituksia. Syksyn aiheita ovat mm. ohjeiden lukeminen, huonekalujen kokoaminen, liikenne- ja autosanasto, tien neuvominen sekä kokemuksista ja harrastuksista kertominen. Kielioppiasioita ovat mm. apuverbit, imperatiivi eli käskymuoto, epä säännölliset verbit ja perfekti. Kurssin alussa kertaamme kappaleita 3-5. Kirja: Destinations 3, kpl:sta 6. Lähtötaso A2.

Time for English – kertausta senioreille kevät 10251212K
11.1.–5.4.2022 Ti 9.00–10.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Jatkoa syksyn kurssille. Perusasioiden kertausta senioreille rauhalliseen tahtiin. Aiheita mm. matkakokemukset, rokotuksien ottaminen matkaa varten, kiehuvat matkakohteet ja nähtävyydet sekä kiertäjämatkoissa, tien kysyminen ja neuvominen. Kieliopista mm. perfektin kertaus sekä kestoperfekti ja artikkelit. Kurssin alussa kertaamme lyhyesti syksyn kappaleita 6-7. Kirja: Destinations 3, kpl:sta 8. Lähtötaso A2.

Englantia kiireettä syksy 10251212S

8.9.–1.12.2021 Ke 10.00–11.30
Puistokartano, D145 Kielet
Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Tule mukaan kehittämään kielitaidon eri osa-alueita. Paljon puhe- ja kuunteluharjoituksia, laajennetaan sanavarastoa ja opiskellaan ja kerrataan englannin kielen perusrakenteita. Syksyllä ollaan mm. häissä, automatkalla Ranskassa sekä puhutaan kierrätyksestä ja hyvinvoinnista. Rakennearioista opiskelemme ja kertaamme mm. adjektiivin vertailua, ajan ja tavan ilmaisuja, yleis- ja kestopreesenssiä, imperfektiä sekä -ed/-ing -päätteisiä adjektiiveja. Kirja: Everyday English 3, alusta. Lähtötaso A2. Opintosetelialennus.

Englantia kiireettä kevät 10251212K
12.1.–6.4.2022 Ke 10.00–11.30
Puistokartano, D145 Kielet
Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Jatkoa syksyn kurssille. Tervetuloa mukaan myös uudet opiskelijat. Kevään aihepiirejä ovat mm. luonto ja ympäristö, asuminen ja asuinpaikka sekä torilla käyminen ja ostosten teko. Rakenteista opiskelemme perfektia, tulevaisuudesta kertomista ja relatiivipronomineja. Kirja: Everyday English 3, noin kappaleesta 4-5. Lähtötaso A2. Opintosetelialennus.

More English - Englantia senioreille syksy 10251216S

6.9.–29.11.2021 Ma 11.00–12.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Sopii englantia vähintään 8-9 vuotta opiskelleille tai unohtuneiden perustason taitojen virkistämiseen. Kerrataan aiemmin opittua peruskielioppia sekä opitaan paljon lisää uutta ja ajankohtaista sanastoa. Opiskellaan englantia monipuolisesti uuden ja modernin kirjan avulla: kuunnellaan ja luetaan tekstejä, opitaan uutta ja hyödyllistä sanastoa, tehdään kuunteluja, luetunymmärtämistekstejä, ääntämisharjoituksia sekä paljon kappaleen teksteihin ja sanastoon liittyviä ohjattuja suullisia pariharjoituksia. Syksyn aiheita ovat mm. ruuanvalmistussanasto, keittiön työvälineet ja koneet, uutiset, sanomalehden osastot sekä uutisista ja ajankohtaisista asioista keskusteleminen, small talk opiskelu- ja työkavereiden kanssa sekä sairaalan henkilökunta, paikat ja toimenpiteet. Kieliopista käymme läpi mm. fraasiverbejä, futuurin, imperfektin yleis- ja kestonmuodon kertaus sekä persoonapronominien itsenäiset omistumuodot. Kurssin alussa kertaamme kappaleita 1-3. Kirja: Everyday English 4, kpl:sta 4. Lähtötaso A2.

More English - Englantia senioreille kevät 10251216K

10.1.–4.4.2022 Ma 11.00–12.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Jatkoa syksyn kurssille. Kevään aiheita ovat matkustus, lentokentällä ja lennolla tarvittava sanasto ja fraasit, välilasku Singaporessa, turistina Australiassa sekä puutarha- ja kasvisanasto. Kielioppiasioista käymme läpi mm. ehtolauseet ja modaaliset apuverbit, muodollisen subjektin It sekä relatiivipronomit. Kurssin alussa kertaamme kappaleet 5-6. Kirja: Everyday English 4, kpl:sta 6. Lähtötaso A2.

Englantia senioreille - perustason kertaus syksy 10251221S
8.9.–1.12.2021 Ke 9.00–10.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Perustason kertauskurssi hänelle, jolle englannin keskeisimmät perusrakenteet ovat jo tuttuja, mutta joka haluaa kerrata aiemmin opittua kielioppia ja oppia lisää sanastoa. Sopii englantia vähintään 8 vuotta opiskelleille tai unohtuneiden perustason taitojen virkistämiseen. Kurssilla on perusrunkona Stepping Stones 1 -kirja, jossa opiskellaan englantia monipuolisesti: kuunnellaan ja luetaan tekstejä, tehdään kuunteluharjoituksia, harjoitellaan ääntämistä, opitaan uutta, ajankohtaista sekä jokapäiväistä sanastoa, kerrataan peruskielioppia sekä tehdään paljon suullisia pariharjoituksia. Syksyn aiheita ovat mm. ruuanlaitto, ruoka-aineet, suomalaiset ruokatavat, erilaiset kaupat, ostostilanteet ja nettioستaminen. Kieliopista kertaamme mm. passiivin ja epäsuorat kysymyslauseet. Kurssin alussa kertaamme lyhyesti kappaleet 4-5. Kirja: Stepping stones 1, kpl:sta 6. Lähtötaso B1. Opintosetelialennus.

Englantia senioreille - perustason kertaus kevät 10251221K

12.1.–6.4.2022 Ke 9.00–10.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Jatkoa syksyn kurssille. Kevään aiheita ovat mm: tuulet ja tunteet, stressi ja elämänhallinta sekä koko kirjan kertaus. Kurssin alussa kertaamme lyhyesti kappaleet 6-7. Kirja: Stepping stones 1, kpl:sta 8. Lähtötaso B1. Opintosetelialennus.

Monday English - englantia senioreille syksy 10251230S
6.9.–29.11.2021 Ma 12.00–13.30

Puistokartano, D145 Kielet
Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Sopii opiskelijalle, joka jo hallitsee englannin kielen perusrakenteet ja keskeisen sanaston. Teemme puhe-, kuuntelu- ja rakenneharjoituksia sekä luemme tekstejä. Kertaamme ja laajennamme sanavarastoa sekä vahvistamme puhumista ja rakenteiden käyttöä monipuolisten ja mielenkiintoisten harjoitusten avulla. Aiheita lähestytään opiskelijoiden omien kokemusten ja ajatusten kautta. Aihepiireinä ovat mm. englannin kielen historia, maailman muuttuminen ja sukupolvien kokemukset, oppiminen ja muistaminen. Rakenteista opiskelemme mm. 'would'-verbin käyttöä menneistä tavoista puhuttaessa ja yhdisteverbejä sekä kertaamme aikamuotojen käyttöä. Kirja: Stepping Stones 3, alusta. Lähtötaso B2.

Monday English - englantia senioreille kevät 102512302K
10.1.–4.4.2022 Ma 12.00–13.30
Puistokartano, D145 Kielet
Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Tervetuloa myös uudet opiskelijat. Aihepiireinä ovat rahankäyttö, makuja maailmalta ja ruokavaliot, ihmisuhteet ja ihanteet. Rakennearihteita ovat mm. futuurin perfekti, muodollinen objekti 'it' sekä preposition paikka relatiivilauseissa. Kirja: Stepping Stones 3, noin kappaleesta 4. Lähtötaso B2.

Stepping Stones – keskitason englantia senioreille syksy 102512311S
7.9.–30.11.2021 Ti 11.00–12.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Keskitason kurssi, joka sopii englannin kielen perusrakenteet ja kieliopin hyvin osaaville. Kurssilla on perusrunko ja sisältönä Stepping Stones 3 -kirja, jonka aiheet ovat moderneja ja ajankohtaisia. Kurssilla opiskellaan englantia monipuolisesti: kuunnellaan ja luetaan tekstejä, tehdään kuunteluharjoituksia, harjoitellaan ääntämistä, opitaan uutta ja ajankohdaista sekä jokapäiväistä sanastoa, vahvistetaan ja syvennetään rakenteiden käyttöä sekä tehdään suullisia pari-harjoituksia. Syksyn aiheita ovat mm. englannin kielen historia, kielten opiskeleminen, eri kielten eroavaisuudet, uusien sanojen syntyminen ja lainasanat, maailman muuttuminen, moderni teknologia ja uudet laitteet sekä ihmisten sopeutuminen muutokseen. Kieliopista kertaamme asioiden korostamisen relatiivilauseilla sekä would-sanon käytön menneistä asioista puhuttaessa. Sopii englantia vähintään 9-10 vuotta opiskelleille, Stepping Stones 1 ja 2 -kirjat opiskelleille tai englannin perusrakenteet ja kieliopin hyvin osaaville. Kirja: Stepping stones 3, alusta. Lähtötaso B2.

Stepping Stones – keskitason englantia senioreille kevät 102512312K
11.1.–5.4.2022 Ti 11.00–12.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Kevään aiheita ovat mm. lomamatkan suunnitteleminen, matkustaminen ja nähtävyydet, rahan käyttö, säästäminen ja yhteisistä rahoista päättäminen. Kielioppiasioita ovat mm. muodollinen subjekti It, yhdisteverbit, futuurin perfekti will have done. Sopii englantia vähintään 9-10 vuotta opiskelleille, Stepping Stones 1 ja 2 -kirjat opiskelleille tai englannin perusrakenteet ja kieliopin hyvin osaaville. Kurssin alussa kertaamme kappaleet 1-2. Kirja: Stepping Stones 3, kpl:sta 3. Lähtötaso B2.

English at Noon - Englantia keskitasolle syksy 102512331S
8.9.–1.12.2021 Ke 11.00–12.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Ylemmän keskitason kurssi, joka sopii englannin kielen perusrakenteet ja kieliopin hyvin osaaville. Kurssilla on perusrunko ja sisältönä Stepping Stones 3 -kirja. Kirjan aiheet ovat moderneja ja ajankohtaisia. Kurssilla opiskellaan englantia monipuolisesti: kuunnellaan ja luetaan tekstejä, tehdään kuunteluharjoituksia, harjoitellaan ääntämistä, opitaan uutta, ajankohtaista ja jokapäiväistä sanastoa, vahvistetaan ja syvennetään rakenteiden käyttöä sekä tehdään suullisia pari-harjoituksia. Syksyn aiheita ovat mm. ruokatu- tumukset ja makumieltymykset, ruokavaliot, valinnat ruokaostoksilla, kansainväliset keittiöt, ihmisuhteet ja ihanteet sekä tunteet. Kielioppiasioina ovat muodollinen objekti It, preposition paikka relatiivilauseissa ja with relatiivilauseeseen vastineena. Sopii englantia vähintään 10 vuotta opiskelleille, Stepping Stones 1 ja 2 -kirjat opiskelleille tai englannin perusrakenteet ja kieliopin hyvin osaaville. Kirja: Stepping stones 3, kpl:sta 5. Lähtötaso B2.

English at Noon - Englantia keskitasolle kevät 102512332K
12.1.–6.4.2022 Ke 11.00–12.30
Puistokartano, D170 Kielet
Raija Turunen, 58,00 €

Jatkoa syksyn kurssille. Kevään aiheita ovat mm. asuminen, asunnon hankkiminen ja remontointi, asunnotomuus, juhlapäivät meillä ja muualla sekä festivaalit ja ilonaiheet. Kielioppiasioita ovat mm. have something done -rakenne, one/ones substantiivien korvaamassa sekä sananmuodostus. Sopii englantia vähintään 10 vuotta opiskelleille, Stepping Stones 1 ja 2 -kirjat opiskelleille tai englannin perusrakenteet ja kieliopin hyvin osaaville. Kurssin alussa kertaamme kappaleet 5-6. Kirja: Stepping Stones 3, kpl:sta 7. Lähtötaso B2.

Everyday English syksy 102512341S
9.9.–2.12.2021 To 10.00–11.30
Puistokartano, D145 Kielet
Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Keskustelupainotteinen kurssi englannin kielen perusrakenteet ja sanaston hyvin osaaville. Teemme paljon keskusteluharjoituksia mielenkiintoisista aiheista, laajennamme sanavarastoa, opiskelemme idiomeja ja luemme tekstejä. Aiheina mm. ruoka, työn ja muun elämän tasapaino, tiet ja liikkuminen paikasta toiseen,

luonto ja työkalut. Kirja: Way ahead – English for advanced conversation classes, kappaleesta 4. Lähtötaso B2.

Everyday English kevät 102512342K
13.1.–7.4.2022 To 10.00–11.30
Puistokartano, D145 Kielet
Päivi Kolehmainen, 58,00 €

Jatkoa syksylle, tervetuloa mukaan myös uudet opiskelijat. Aiheita ovat mm. asioiden kuvailu, vaatteet ja asusteet, viihde, raha-asiat ja pelit. Kirja: Way ahead – English for advanced conversation classes, noin kappaleesta 9. Lähtötaso B2.

Espanja

Espanjaa senioreille 1 syksy 102514011S
7.9.–30.11.2021 Ti 14.00–15.30
Puistokartano, D145 Kielet

Juha Perez-Kallaskari, 58,00 €
Käytännön kieltä kepeään tahtiin! Aloitetaan espanjan opiskelu aivan alkeista ja käydään läpi keskeisimmät matkailutilanteet. Kurssilla opit tervehtimään, kertomaan perustietoja itsestäsi ja perheestäsi sekä tilaamaan juomia. Lisäksi saat kulttuuri- ja asiatietoa koko espanjankielisestä maailmasta. Kirja: Buenas Migas 1. Lähtötaso A0. Opintosetelilennus.

Espanjaa senioreille 1 kevät 102514012K
11.1.–5.4.2022 Ti 14.00–15.30
Puistokartano, D145 Kielet

Juha Perez-Kallaskari, 58,00 €
Syksyllä alkanut alkeiskurssi. Käytännön kieltä kepeään tahtiin! Opiskellaan espanjan alkeita käytännön viestintätilanteissa ja keskitytään matkailun yleisiin aihepiireihin. Opit ilmaisemaan maita, kansallisuuksia ja kieltä, kuukaudet, viikonpäivät ja päivät, sekä ilmaisemaan ammattia ja työpaikkaa. Kirja: Buenas Migas 1, kpl:sta 4. Lähtötaso A1. Opintosetelilennus.

Espanjaa senioreille 2 syksy 102514051S
9.9.–2.12.2021 To 12.15–13.45
Puistokartano, D145 Kielet

Juha Perez-Kallaskari, 58,00 €
Jatketaan arjen viestintätilanteisiin ja matkailun yleisiin aihepiireihin tutustumista. Opit kertomaan harrastuksista, ostamaan elokuvalippuja ja tekemään ruokaostoksia. Lisäksi opit urheilun ja vapaa-ajan sanastoa, kellonajat, ajanmääreitä sekä ruoka-aineita ja kauppia. Kirja: Buenas Migas 1, kpl:sta 6. Lähtötaso A1.

Espanjaa senioreille 2 kevät 102514052K

13.1.–7.4.2022 To 12.15–13.45

Puistokartano, D145 Kielet

Juha Perez-Kallaskari, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Jatketaan arjen viestintätilanteisiin ja matkailun yleisiin aihepiireihin tutustumista. Opit tilaamaan ravintolassa ja tekemään ruokaostoksia, ilmaisemaan lähitulevaisuutta ja vertailemaan adjektiiveja. Kirja: Buenas Migas 1. Lähtötaso A1.

Espanjaa senioreille 4 syksy 102514081S

6.9.–29.11.2021 Ma 14.00–15.30

Puistokartano, D145 Kielet

Juha Perez-Kallaskari, 58,00 €

Tule mukaan opiskelemaan matkailijoille ja muillekin kielestä kiinnostuneille hyödyllisiä arkipäivän aiheita. Opit liikkumaan suurkaupungissa, ilmaisemaan mielipiteesi, vuokraamaan asunnon sekä paljon muuta asumiseen liittyvää sanastoa. Lisäksi kertaat perfektin säännölliset muodot sekä akkusatiivi- ja dativipronominin. Kirja: Buenas Migas 2, kpl:sta 1. Lähtötaso A2.

Espanjaa senioreille 4 kevät 102514082K

10.1.–4.4.2022 Ma 14.00–15.30

Puistokartano, D145 Kielet

Juha Perez-Kallaskari, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Jatketaan uuden opiskelua ja aiemmin opiskeltujen rakenteiden ja sanaston syventämistä rauhallisessa tahdissa. Opit kuvailemaan henkilöiden ulkonäköä, smalltalk-lauseita, meksikolaisia ruokasanoja sekä Espanjan ja Amerikan espanjan eroja. Kirja: Buenas Migas 2. Lähtötaso A2.

Italia

Italia 3, päiväryhmä syksy, samanaikainen lähi- ja etäopetus 102516091S

8.9.–1.12.2021 Ke 14.00–15.30

Puistokartano, D164 Teoria

Sara Zuffa, 58,00 €

Jatketaan italian perusteiden opiskelua. Harjoitellaan tarpeellista sanastoa ja rakenteita, joita voit käyttää käydessäsi ruokakaupassa ja matkustaessasi junassa. Pääset myös kertomaan omasta perheestä, menneistä tapahtumista, lomanvietosta ja arkielämästä. Jatkamme myös matkaa Italian kulttuuriin ruuan, italialaisten lomien ja perhe-elämän kautta. Kurssi sopii esim. kansalaisopistossa n. 2 vuotta italiaa opiskelleille. Kirja: Bella Vista 1, kpl:sta 10. Lähtötaso A2-B1. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden

ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Italia 3, päiväryhmä kevät, samanaikainen lähi- ja etäopetus 102516092K

12.1.–6.4.2022 Ke 14.00–15.30

Puistokartano, D164 Teoria

Sara Zuffa, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Jatketaan italian perusteiden opiskelua. Harjoitellaan tarpeellista sanastoa ja rakenteita, joita voit käyttää käydessäsi ruokakaupassa ja matkustaessasi junassa. Pääset myös kertomaan omasta perheestä, menneistä tapahtumista, lomanvietosta ja arkielämästä. Jatkamme myös matkaa Italian kulttuuriin ruuan, italialaisten lomien ja perhe-elämän kautta. Kurssi sopii esim. kansalaisopistossa n. 2 vuotta italiaa opiskelleille. Kirja: Bella Vista 1. Lähtötaso A2-B1. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Italia 4, päiväryhmä syksy, samanaikainen lähi- ja etäopetus 102516141S

9.9.–2.12.2021 To 14.00–15.30

Puistokartano, D164 Teoria

Sara Zuffa, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Jatketaan italian perusteiden opiskelua. Harjoitellaan tarpeellista sanastoa ja rakenteita, joiden avulla pääset kertomaan menneistä tapahtumista, omista mielipiteistä, asumisesta, ulkonäöstä, ruokakulttuurista ja ruoan valmistamisesta. Jatketaan matkaa Italian kulttuuriin arkkitehtuurin, urheilun, kirjallisuuden, juhlien ja perinteiden kautta. Kurssi sopii esim. kansalaisopistossa n. 3 vuotta italiaa opiskelleille. Kirja: Si Parte 2, kpl:sta 4. Lähtötaso A2-B1. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Italia 4, päiväryhmä kevät, samanaikainen lähi- ja etäopetus 102516142K

13.1.–7.4.2022 To 14.00–15.30

Puistokartano, D164 Teoria

Sara Zuffa, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Jatketaan italian perusteiden opiskelua. Harjoitellaan tarpeellista sanastoa ja rakenteita, joiden avulla pääset kertomaan

menneistä tapahtumista, omista mielipiteistä, asumisesta, ulkonäöstä, ruokakulttuurista ja ruoan valmistamisesta. Jatketaan matkaa Italian kulttuuriin arkkitehtuurin, urheilun, kirjallisuuden, juhlien ja perinteiden kautta. Kurssi sopii esim. kansalaisopistossa n. 3 vuotta italiaa opiskelleille. Kirja: Si Parte 2. Lähtötaso A2-B1. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Italia 5, päiväryhmä syksy, samanaikainen lähi- ja etäopetus 102516171S

7.9.–30.11.2021 Ti 14.00–15.30

Puistokartano, D164 Teoria

Sara Zuffa, 58,00 €

Jatketaan matkaa italian kieleen ja kulttuuriin italiaa äidinkielenään puhuvan opettajan kanssa. Tutustutaan luonnonpuistoihin, Italian kouluihin sekä kulttuurieroihin. Kertaat vanhoja ja opit uusia kielen rakenteita ja sanoja, joita voit käyttää lääkärin vastaanotolla, kertoessasi meneillään olevista toimista ja tottumuksista sekä puhuessasi luonnosta ja Suomesta. Kurssi sopii esim. kansalaisopistossa n. 4-5 v. italiaa opiskelleille. Kirja: Bella Vista 2, kpl:sta 5. Lähtötaso B1. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Italia 5, päiväryhmä kevät, samanaikainen lähi- ja etäopetus 102516172K

11.1.–5.4.2022 Ti 14.00–15.30

Puistokartano, D164 Teoria

Sara Zuffa, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Jatketaan matkaa kieleen ja kulttuuriin italiaa äidinkielenään puhuvan opettajan kanssa. Tutustutaan luonnonpuistoihin, kouluihin ja kulttuurieroihin. Kerrataan ja opitaan uusia rakenteita ja sanoja, joita voit käyttää lääkärin vastaanotolla, kertoessasi meneillään olevista toimista ja tottumuksista sekä puhuessasi luonnosta ja Suomesta. Kurssi sopii esim. kansalaisopistossa n. 4-5 v. italiaa opiskelleille. Kirja: Bella Vista 2. Lähtötaso B1. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Mattina italiana syksy, samanaikainen lähi- ja etäopetus 1025161915
6.9.–29.11.2021 Ma 10.15–11.45
Puistokartano, D164 Teoria
Sara Zuffa, 58,00 €

Buongiorno! Aamukurssilla jatkat matkaasi italian kielen kiehtovassa maailmassa italialaisen opettajan kanssa. Opit uusia rakenteita ja sanoja ympäristöstä, tulevaisuudesta, elämästä ja sen eri vaiheista, luonnosta ja eläimistä, lomailusta sekä paikallisista perinteistä puhumiseen. Sopii esim. kansalaisopistossa n. 7 v. italiaa opiskelleille. Kirja: Italiano per passione, kpl:sta 4. Lähtötaso B1-B2. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Opintosetelialennus.

Mattina italiana kevät, samanaikainen lähi- ja etäopetus 102516192K
10.1.–4.4.2022 Ma 10.15–11.45
Puistokartano, D164 Teoria
Sara Zuffa, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Buongiorno! Tällä aamukurssilla pääset jatkamaan matkaasi italian kielen kiehtovassa maailmassa italialaisen opettajan kanssa. Opit uusia rakenteita ja sanoja, joita voit käyttää ympäristöstä, tulevaisuudesta, elämästä ja sen eri vaiheista, luonnosta ja eläimistä, lomailusta sekä paikallisista perinteistä puhumiseen. Sopii esim. kansalaisopistossa n. 7 v. italiaa opiskelleille. Kirja: Italiano per passione. Lähtötaso B1-B2. Kurssilla voi opiskella joko lähi- tai etäopetuksessa. Etäopiskelua varten opiskelija tarvitsee Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävästä ohjelmasta lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Opintosetelialennus.

Karjala

Karjalan kulttuuri ja kieli syksy 102520011S
8.9.–1.12.2021 Ke 18.00–19.30
Puistokartano, D141 Teoria
Kari P. Koslonen, 58,00 €

Tule opastumah da pagisemah meijänke. Tule opiskelemaan aktiivisessa ja innokkaassa joukossa, keskustelemaan Karjalasta, sen tapahtumista ja tavoista. Tutustut karjalaiseen kulttuuriin ja perinteisiin, luet, kuuntelet sekä harjoittelet karjalan puhumista. Keskustelu- ja lukukirjapainotteinen kurssi. Tänä syksynä kurssilla alkaa 43. vuosi. Kirja Zinaida Dubinina: Kirjutukset. Lähtötaso A1.

Karjalan kulttuuri ja kieli kevät 102520012K
12.1.–6.4.2022 Ke 18.00–19.30
Puistokartano, D141 Teoria
Kari P. Koslonen, 58,00 €

Jatkoa syksylle. Tutustut karjalaiseen kulttuuriin ja perinteisiin, luet, kuuntelet sekä harjoittelet karjalan puhumista. Keskustelu- ja lukukirjapainotteinen kurssi. Kurssilla on 43. vuosi. Kirja Zinaida Dubinina: Kirjutukset. Lähtötaso A1.

Ranska

Ranska 4 syksy 102528061S
7.9.–30.11.2021 Ti 13.30–15.00
Puistokartano, D169 Kielet
Laura Gaudillat-Jakoila, 58,00 €

Perustason kurssi, joka sopii ranskaa n. kolme vuotta opiskelleille. Tehdään runsaasti sanasto-, kuuntelu- ja puheharjoituksia kielioppiakaan unohtamatta. Aiheina mm. ammatit ja työelämä sekä elämänvaiheista ja menneistä tapahtumista kertominen. Kirja: Chez Olivier, Ranskaa aikuisille 2, kpl:sta 9. Lähtötaso A1-A2.

Ranska 4 kevät 102528062K
11.1.–5.4.2022 Ti 13.30–15.00
Puistokartano, D169 Kielet
Laura Gaudillat-Jakoila, 58,00 €

Syksyllä alkanut perustason kurssi.

KOTITALOUS

Kokkikurssit

Miehet kokkaa kotiruokaa kevät 103010012K
20.1.–7.4.2022 To 14.00–16.15
Puistokartano, A021 Kotitalous
Anu Korhonen, 68,00 €

Ruuanvalmistus on paitsi hyödyllinen taito, mutta myös hauska harrastus kivassa porukassa! Jos kokkaustaitosi ovat hieman ruosteessa, niin tule mukaan oppimaan, kuinka helppoa hyvän ruuan valmistaminen voi olla. Saat lisää varmuutta kauhau varteen ja opit myös soveltamaan ja maustamaan. Jokaisella kokoontumiskerralla valmistetaan ja nautitaan yhdessä helposti valmistuva ateria vaihdellen eri valmistustapoja ja raaka-aineita. Kurssi on tarkoitettu miehille, jotka ovat laittaneet ruokaa vain vähän. Raaka-ainemaksu 6 €/kerta. Opintosetelialennus.

Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 A syksy 103010031S
6.9.–29.11.2021 Ma 9.30–12.15
Puistokartano, A021 Kotitalous
Merja Lonkila, 89,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan. Pääset näyttämään oppimasi taidot myös kotona ja yllätät läheiset tai ystävät hyvällä ruualla! Kurssi sopii kaikille ruuanvalmistuksesta kiinnostuneille miehille ja se kokoontuu kerran viikossa. Raaka-aineet 7,50 €/kerta. Opintosetelialennus.

Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 A kevät 103010032K
10.1.–4.4.2022 Ma 9.30–12.15
Puistokartano, A021 Kotitalous
Merja Lonkila, 89,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan. Pääset näyttämään oppimasi taidot myös kotona ja yllätät läheiset tai ystävät hyvällä ruualla! Kurssi sopii kaikille ruuanvalmistuksesta kiinnostuneille miehille ja se kokoontuu kerran viikossa. Raaka-aineet 7,50 €/kerta.

Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 B syksy 103010041S
6.9.–29.11.2021 Ma 13.15–16.00
Puistokartano, A021 Kotitalous
Merja Lonkila, 89,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan. Pääset näyttämään oppimasi taidot myös kotona ja yllätät läheiset tai ystävät hyvällä ruualla! Kurssi sopii kaikille ruuanvalmistuksesta kiinnostuneille miehille ja se kokoontuu kerran viikossa. Raaka-aineet 7,50 €/kerta. Opintosetelialennus.

Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 B kevät 103010042K
10.1.–4.4.2022 Ma 13.15–16.00
Puistokartano, A021 Kotitalous
Merja Lonkila, 89,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan. Pääset näyttämään oppimasi taidot myös kotona ja yllätät läheiset tai ystävät hyvällä ruualla! Kurssi sopii kaikille ruuanvalmistuksesta kiinnostuneille miehille ja se kokoontuu kerran viikossa. Raaka-aineet 7,50 €/kerta.

Seniorimpiesten kokkikurssi 2 syksy 103010051S

16.9.–9.12.2021 To 10.10–13.10

Puistokartano, A021 Kotitalous

Anu Korhonen, 61,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan. Nautimme valmistetut ruuat yhdessä hyvän pöytäkeskustelun höystämänä. Kurssi sopii kaikille ruuanvalmistuksesta kiinnostuneille miehille, jotka haluavat syventää osaamistaan keittiötaidoissa. Kokoonnumme joka toinen viikko. Raaka-aineet 8,50 €/kerta. Opintotielialennus.

Seniorimpiesten kokkikurssi 2 kevät 103010052K

20.1.–14.4.2022 To 10.10–13.10

Puistokartano, A021 Kotitalous

Anu Korhonen, 61,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan. Nautimme valmistetut ruuat yhdessä hyvän pöytäkeskustelun höystämänä. Kurssi sopii kaikille ruuanvalmistuksesta kiinnostuneille miehille, jotka haluavat syventää osaamistaan keittiötaidoissa. Kokoonnumme joka toinen viikko. Raaka-aineet 8,50 €/kerta.

Seniorikokit syksy 103010061S

23.9.–4.11.2021 To 9.30–12.30

Puistokartano, A021 Kotitalous

Anu Korhonen, 29,50 €

Jokaisella kokoontumiskerralla valmistetaan ja nautitaan yhdessä monipuolinen ateriakokonaisuus sesongin raaka-aineista. Toteutus yhteistyössä Kuopion Seudun Seniorikerho Pro:n kanssa. Myös muut kuin jäsenet ovat tervetulleita. Raaka-aineet 8 €/kerta. Opintotielialennus.

Seniorikokit kevät 103010062K

27.1.–24.2.2022 To 9.30–12.30

Puistokartano, A021 Kotitalous

Anu Korhonen, 29,50 €

Jokaisella kokoontumiskerralla valmistetaan ja nautitaan yhdessä monipuolinen ateriakokonaisuus sesongin raaka-aineista. Toteutus yhteistyössä Kuopion Seudun Seniorikerho Pro:n kanssa. Myös muut kuin jäsenet ovat tervetulleita. Raaka-aineet 8 €/kerta.

Makujen metsästäjät

kevät 103010122K

12.1.–6.4.2022 Ke 12.45–15.45

Puistokartano, A021 Kotitalous

Merja Lonkila, 51,00 €

Tuntuuko, että arkiruokasi voisi olla maistuvampaa ja monipuolisempaa? Tai haluaisitko ottaa keittiön paremmin haltuun, mutta innostus tai taidot eivät riitä? Tule oppimaan, kuinka

helppoa hyvän aterian valmistaminen voi olla ja kuinka pienellä suunnitellulla ja muutamalla niksillä saat tehtyä lyhyessäkin ajassa vaihtelevaa ja herkullista ruokaa.

Raaka-aineet 7,50 €/kerta.

KUVATAIDE

Piirustus ja maalaus

Päiväpiirustus, samanaikainen

lähi- ja etäopetus syksy

103512031S

8.9.–24.11.2021 Ke 11.00–13.30

Puistokartano, C110 Maalaus

Anu Tuomisaari, 71,00 €

Käydään läpi tavallisimmat piirustustekniikat ja piirustusmateriaalit. Tehdään monen tyyppisiä piirustus-harjoituksia, tutkitaan ja havainnoidaan esineitä, tiloja, luontoa, ihmisiä. Piirretään mm asetelmien tai kuvien pohjalta. Välillä irrotellaan ja etsitään omaa ilmaisua. Mukaan ensimmäiselle kerralle erivahvuisia lyijykyniä HB, 2B, 6B, sekä A3 piirustuspaperilehtiä. Ensimmäisellä kerralla opettaja antaa ohjeet muiden piirustusvälineiden hankintaan. Jos haluat, voit seurata opetusta ja työskennellä myös kotoa käsin. Ohjeet etäosallistumiseen lähetetään kaikille kurssilaisille ennen ensimmäistä opetuskertaa. Osallistuminen onnistuu tavallisella tietokoneella tai tablet-laitteella tai älypuhelimella. Etälähetyksessä käytetään ilmaista Zoom-sovellusta. Opintotielialennus.

Päiväpiirustus, samanaikainen

lähi- ja etäopetus kevät 03512032K

12.1.–30.3.2022 Ke 11.00–13.30

Puistokartano, C110 Maalaus

Anu Tuomisaari, 71,00 €

Käydään läpi tavallisimmat piirustustekniikat ja piirustusmateriaalit. Tehdään monen tyyppisiä piirustus-harjoituksia, tutkitaan ja havainnoidaan esineitä, tiloja, luontoa, ihmisiä. Piirretään mm asetelmien tai kuvien pohjalta. Välillä irrotellaan ja etsitään omaa ilmaisua. Mukaan ensimmäiselle kerralle erivahvuisia lyijykyniä HB, 2B, 6B, sekä A3 piirustuspaperilehtiä. Ensimmäisellä kerralla opettaja antaa ohjeet muiden piirustusvälineiden hankintaan. Jos haluat, voit seurata opetusta ja työskennellä myös kotoa käsin. Ohjeet etäosallistumiseen lähetetään kaikille kurssilaisille ennen ensimmäistä opetuskertaa. Osallistuminen onnistuu tavallisella tietokoneella tai tablet-laitteella tai älypuhelimella. Etälähetyksessä käytetään ilmaista Zoom-sovellusta. Opintotielialennus.

Muotokuva syksy 103512061S

7.9.–23.11.2021 Ti 13.30–16.00

Puistokartano, C110 Maalaus

Anu Tuomisaari, 71,00 €

Harjoitellaan ihmisen piirtämistä ja maalaamista tekemällä kasvokuvia, henkilökuvia ja muotokuvia elävästä mallista sekä mm. valokuvia mallina käyttäen. Ensimmäisellä kerralla mukaan lyijykyniä (eri pehmeyskillä) ja A3 kokoista paperia.

Muotokuva kevät 103512062K

11.1.–29.3.2022 Ti 13.30–16.00

Puistokartano, C110 Maalaus

Anu Tuomisaari, 71,00 €

Harjoitellaan ihmisen piirtämistä ja maalaamista tekemällä kasvokuvia, henkilökuvia ja muotokuvia elävästä mallista sekä mm. valokuvia mallina käyttäen. Ensimmäisellä kerralla mukaan lyijykyniä (eri pehmeyskillä) ja A3 kokoista paperia.

Akvarelli 1-2, samanaikainen lähi- ja etäopetus syksy 103512091S

9.9.–25.11.2021 To 12.30–15.00

Puistokartano, C109 Akvarelli

Anna Pohjalainen, 71,00 €

Käydään läpi akvarellimaalauksen perusasioita ja maalataan ilolla. Maalaamisen lisäksi kurssilla kurkistetaan taidehistoriaan ja nykymaalareiden työhön eri tehtävien kautta. Tällä kurssilla opetus tapahtuu normaalisti luokassa mutta voit halutessasi seurata opetusta myös internetin välityksellä kotoa käsin. Etäosallistumisohteet lähetetään sähköpostitse ilmoittautuneille. Opintotielialennus.

Akvarelli 1-2, samanaikainen lähi- ja etäopetus kevät 103512092K

13.1.–31.3.2022 To 12.30–15.00

Puistokartano, C109 Akvarelli

Anna Pohjalainen, 71,00 €

Käydään läpi akvarellimaalauksen perusasioita ja maalataan ilolla. Maalaamisen lisäksi kurssilla kurkistetaan taidehistoriaan ja nykymaalareiden työhön eri tehtävien kautta. Tällä kurssilla opetus tapahtuu normaalisti luokassa mutta voit halutessasi seurata opetusta myös internetin välityksellä kotoa käsin. Etäosallistumisohteet lähetetään sähköpostitse kaikille ilmoittautuneille. Opintotielialennus.



Posliininmaalauus

Posliininmaalauus 1-2 B syksy 103522031S

8.9.–1.12.2021 Ke 10.00–12.30

Puistokartano, C111 Posliininmaalauus Riitta Korhonen, 90,00 €

Opiskellaan posliininmaalauksen perustekniikat, sekä maalataan sivellinharjoituksia. Kurssiin sisältyy posliininmaalauksenteoriaa, sommittelua ja värioppia. Maalauksissa käytetään opiskelijoiden tai opettajan mallikuvia tai suunnitellaan omia malleja. Työkennellään alle kymmenen hengen ryhmässä. Sis. 12 € polttomaksua, josta ei alennusta.

Posliininmaalauus 1-2 B kevät 103522032K

12.1.–6.4.2022 Ke 10.00–12.30

Puistokartano, C111 Posliininmaalauus Riitta Korhonen, 90,00 €

Opiskellaan posliininmaalauksen perustekniikat, ja maalataan sivelinharjoituksia. Opitaan posliininmaalauksenteoriaa, sommittelua ja värioppia. Maalauksissa käytetään opiskelijoiden ja opettajan mallikuvia, suunnitellaan omia malleja. Työskennellään alle kymmenen hengen ryhmässä. Sis. 12 € polttomaksua, josta ei alennusta. Opintosetelialennus.

Keramiikka

Keramiikka 1-2 B syksy 103524021S

7.9.–23.11.2021 Ti 9.30–12.45

Puistokartano, C122 Kuvanveisto Taina Toropainen, 121,00 €

Opitaan ja kerrataan keramiikan käsinrakennustekniikoita, dreijausta, valutekniikkaa, erilaisia koristelutekniikoita, lasittamista ja polttamista. Sis. 33 € materiaalimaksua (15 kg savea, peruslasitteet sekä poltot), josta ei alennusta.

Keramiikka 1-2 B kevät 103524022K

11.1.–29.3.2022 Ti 9.30–12.45

Puistokartano, C122 Kuvanveisto Taina Toropainen, 121,00 €

Opitaan ja kerrataan keramiikan käsinrakennustekniikoita, dreijausta, valutekniikkaa, erilaisia koristelutekniikoita, lasittamista ja polttamista. Sis. 33 € materiaalimaksua (15 kg savea, peruslasitteet sekä poltot), josta ei alennusta.

KÄDENTÄIDOT

Kädentaitoja eri aiheista

Iloa käsityöstä B syksy 104010021S 7.9.–30.11.2021 Ti 10.00–12.30

Puistokartano, A046 Eriytystekniikat Päivi Vornanen, 76,50 €

Monenlaisia käsitöitä toiveiden mukaan esim. kierrätysaiheita, mosaiikkia, värjäystä, solmeilua ja luonnonmateriaalien käyttöä. Materiaalit voi ostaa opettajalta tai tuoda mukanaan. Opintosetelialennus.

Iloa käsityöstä B kevät 104010022K 11.1.–12.4.2022 Ti 10.00–12.30

Puistokartano, A046 Eriytystekniikat Päivi Vornanen, 76,50 €

Monenlaisia käsitöitä toiveiden mukaan esim. kierrätysaiheita, mosaiikkia, värjäystä, solmeilua ja luonnonmateriaalien käyttöä. Materiaalit voi ostaa opettajalta tai tuoda mukanaan. Opintosetelialennus.

Ompelu ja vaatetus

Ompelupaja ke-aamu syksy 104012041S

8.9.–17.11.2021 Ke 9.30–12.30

Puistokartano, A043 Ompelu Teija Arola, 84,00 €

Tule ompelemaan vaatteita, asusteita ja tekstiilejä. Voit ommella arkivaatteita, juhlavampaa tyyliä tai päällysvaatteita sekä muita kodin tekstiilejä oman mieltymyksen ja tarpeen mukaan. Työkennellään käyttäen valmiskaavoja muuttaen niitä omille mitoille sopivaksi ja oman mallin mukaiseksi. Saat opastusta eri työvaiheisiin. 1. kerralla suunnitellaan malleja ja piirretään kaavoja. Omat kankaat ja tarvikkeet mukaan. Opistolla on hyvät ompelukoneet ja saumurit käytössäsi. Aloittelijoille sekä aikaisemmin ompelutöitä harrastaneille. Opintosetelialennus.

Ompelupaja ke-aamu kevät 104012042K

12.1.–23.3.2022 Ke 9.30–12.30

Puistokartano, A043 Ompelu Teija Arola, 84,00 €

Tule ompelemaan arki- juhla- tai päällysvaatteita tai muita kodin tekstiilejä oman mieltymyksen ja tarpeen mukaan. Työkennellään käyttäen valmiskaavoja muuttaen niitä omille mitoille sopivaksi ja oman mallin mukaiseksi. Saat opastusta eri työvaiheisiin. 1. kerralla suunnitellaan malleja ja piirretään kaavoja. Omat kankaat ja tarvikkeet mukaan. Opistolla on hyvät ompelukoneet ja saumurit käytössäsi. Sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin ompelutöitä harrastaneille. Opintosetelialennus.

Ompelupaja ke-päivä syksy 104012051S

8.9.–17.11.2021 Ke 13.00–16.00

Puistokartano, A043 Ompelu Teija Arola, 84,00 €

Tule ompelemaan vaatteita, asusteita ja tekstiilejä. Voit ommella arkivaatteita, juhlavampaa tyyliä tai päällysvaatteita sekä muita kodin tekstiilejä oman mieltymyksen ja tarpeen mukaan. Työkennellään käyttäen valmiskaavoja muuttaen niitä omille mitoille sopivaksi ja oman mallin mukaiseksi. Saat opastusta eri työvaiheisiin. 1. kerralla suunnitellaan malleja ja piirretään kaavoja. Omat kankaat ja tarvikkeet mukaan. Opistolla on hyvät ompelukoneet ja saumurit käytössäsi. Sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin ompelutöitä harrastaneille. Opintosetelialennus.

Ompelupaja ke-päivä kevät 104012052K

12.1.–23.3.2022 Ke 13.00–16.00

Puistokartano, A043 Ompelu Teija Arola, 84,00 €

Tule ompelemaan vaatteita, asusteita ja tekstiilejä. Voit ommella arkivaatteita, juhlavampaa tyyliä tai päällysvaatteita sekä muita kodin tekstiilejä oman mieltymyksen ja tarpeen mukaan. Työkennellään käyttäen valmiskaavoja muuttaen niitä omille mitoille sopivaksi ja oman mallin mukaiseksi. Saat opastusta eri työvaiheisiin. 1. kerralla suunnitellaan malleja ja piirretään kaavoja. Omat kankaat ja tarvikkeet mukaan. Opistolla on hyvät ompelukoneet ja saumurit käytössäsi. Sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin ompelutöitä harrastaneille. Opintosetelialennus.

Tilkkutytöt ja kirjonta

Tilkkutytöt syksy 104014011S

15.9.–8.12.2021 Ke 9.30–12.00

Puistokartano, A020 Tekstiili Aino Sahi, 76,50 €

Oletko ihmetellyt miten tilkkutyöt syntyvät? Haluaisitko oppia ompelemaan värikkään peiton tai kirjomalla koristellun tyynyn? Tilkkutyökursseilla opit värien yhdistelemistä ja sommittelua, tilkkupinnan ompelua ja kokoamista valmiiksi työkseen. Jos sinua kiinnostaa materiaalien kierrätys, kankaiden värjäys, kuviointi painamalla, kirjomalla ja applikoimalla, ne sopivat hyvin yhdistettäväksi tilkkutöihin. Kurssilla saat luovia haasteita, suunnittelun ja tekemisen iloa yhdessä samanhenkisten tekijöiden kanssa! Opintosetelialennus.

Tilkkutytöt kevät 104014012K

12.1.–13.4.2022 Ke 9.30–12.00

Puistokartano, A020 Tekstiili

Aino Sahi, 76,50 €

Haluaisitko oppia ompelemaan värikkään peiton tai pehmeänsävyisen, kirjomalla koristellun tyynyn? Tilkkutytötkursseilla opit värien yhdistelemistä ja sommittelua, tilkkupinnan ompelua ja kokoamista valmiiksi työkse. Jos sinua kiinnostaa materiaalien kierrätys, kankaiden värjäys, kuviointi painamalla, kirjomalla ja applikoimalla, ne sopivat hyvin yhdistettäväksi tilkkutöihin. Kurssilla saat luovia haasteita, suunnittelun ja tekemisen iloa yhdessä samanhenkisten tekijöiden kanssa! Opintosetelialennus.

Neule- ja lankatyöt

Neuleklubi B syksy 104016021S

1.9.–15.12.2021 Ke 12.30–15.00

Puistokartano, A020 Tekstiili

Virpi Nykänen, 47,00 €

Erilaisia neuleohjeita, uusia haasteita, kivoja ideoita ja malleja. Sopii neulonnan alkeet hallitseville. Opetellaan lukemaan myös englanninkielisiä ohjeita. Ota mukaan kokeilulankoja ja niihin sopivat puikot.

Neuleklubi B kevät 104016022K

12.1.–13.4.2022 Ke 12.30–15.00

Puistokartano, A020 Tekstiili

Virpi Nykänen, 47,00 €

Erilaisia neuleohjeita, uusia haasteita, kivoja ideoita ja malleja. Sopii neulonnan alkeet hallitseville. Opetellaan lukemaan myös englanninkielisiä ohjeita. Ota mukaan kokeilulankoja ja niihin sopivat puikot.

Neuleklubi C syksy 104016031S

8.9.–8.12.2021 Ke 12.30–15.00

Puistokartano, A020 Tekstiili

Virpi Nykänen, 47,00 €

Erilaisia neuleohjeita, uusia haasteita, kivoja ideoita ja malleja. Sopii neulonnan alkeet hallitseville. Opetellaan lukemaan myös englanninkielisiä ohjeita. Ota mukaan kokeilulankoja ja niihin sopivat puikot. Opisto on alentanut tämän kurssin hintaa korvaamaan pandemiasta aiheutuneita kevään tuntimenetyksiä.

Neuleklubi C kevät 104016032K

19.1.–20.4.2022 Ke 12.30–15.00

Puistokartano, A020 Tekstiili

Virpi Nykänen, 47,00 €

Erilaisia neuleohjeita, uusia haasteita, kivoja ideoita ja malleja. Sopii neulonnan alkeet hallitseville. Opetellaan lukemaan myös englanninkielisiä ohjeita. Ota mukaan kokeilulankoja ja niihin sopivat puikot.

Korujen ja esineiden valmistus

Hopeaketjut ja -korut B

104028042K

16.1.–20.2.2022 Su 10.30–13.30

Puistokartano, C128 Hopea

Anne Miettinen, 51,00 €

Hopean työstämistä koruiksi. Ketjuja hopealangasta ja erilaisia koruja hopealevystä tai -langasta omien mielityksien mukaan. Malleja ja ideoita on opettajalla mukana. Aiempaa kokemusta hopean työstämiseen/korujen tekemiseen ei tarvita. Hopean yhteistilaus tehdään ensimmäisellä kerralla. Juotosmaksu 5€, maksetaan opettajalle käteisellä.

Hopeaketjut ja -korut D

104028062K

17.1.–21.2.2022 Ma 13.00–16.00

Puistokartano, C128 Hopea

Anne Miettinen, 51,00 €

Hopean työstämistä koruiksi. Ketjuja hopealangasta ja erilaisia koruja hopealevystä tai -langasta omien mielityksien mukaan. Malleja ja ideoita on opettajalla mukana. Aiempaa kokemusta hopean työstämiseen/korujen tekemiseen ei tarvita. Hopean yhteistilaus tehdään ensimmäisellä kerralla. Juotosmaksu 5€, maksetaan opettajalle käteisellä.

Puutyöt

Puutyöt B syksy 104032021S

6.9.–13.12.2021 Ma 17.00–20.15

Hatsalan klassillinen koulu,

puutl 111-112, konesali

Konsta Tiihonen, 119,00 €

Puuntyöstön perustekniikat ja turvalliset työtavat. Kehitetään omia taitoja. Opiskelijat valitsevat itse kurssityönsä ja hankkivat niihin materiaalit. Suurten sarjatöiden valmistus on kielletty. Sis. 10 € koneiden kunnossapitomaksua, josta ei alennusta. Opintosetelialennus.

Puutyöt B kevät 104032022K

10.1.–11.4.2022 Ma 17.00–20.15

Hatsalan klassillinen koulu,

puutl 111-112, konesali

Konsta Tiihonen, 119,00 €

Puuntyöstön perustekniikat ja turvalliset työtavat. Kehitetään omia taitoja. Opiskelijat valitsevat itse kurssityönsä ja hankkivat niihin materiaalit. Suurten sarjatöiden valmistus on kielletty. Sis. 10 € koneiden kunnossapitomaksua, josta ei alennusta. Opintosetelialennus.

Puutyöt D syksy 104032041S

9.9.–9.12.2021 To 17.00–20.15

Hatsalan klassillinen koulu,

puutl 111-112, konesali

Konsta Tiihonen, 119,00 €

Puuntyöstön perustekniikat ja turvalliset työtavat. Kehitetään omia taitoja. Opiskelijat valitsevat itse kurssityönsä ja hankkivat niihin materiaalit. Suurten sarjatöiden valmistus on kielletty. Sis.10 € koneiden kunnossapitomaksua, josta ei alennusta. Opintosetelialennus.

Puutyöt D kevät 104032042K

13.1.–14.4.2022 To 17.00–20.15

Hatsalan klassillinen koulu,

puutl 111-112, konesali

Konsta Tiihonen, 119,00 €

Puuntyöstön perustekniikat ja turvalliset työtavat. Kehitetään omia taitoja. Opiskelijat valitsevat itse kurssityönsä ja hankkivat niihin materiaalit. Suurten sarjatöiden valmistus on kielletty. Sis. 10 € koneiden kunnossapitomaksua, josta ei alennusta. Opintosetelialennus.

Metallityöt

Puukon taonta 1-2 B

syksy 104034041S

7.9.–30.11.2021 Ti 17.30–20.00

Hatsalan klassillinen koulu,

metl 119 ja 124, konesali

Timo Ahonen, 90,50 €

Perinteisen suomalaisen puukon valmistus käsityönä. Sopii puukon taontaa aloittaville ja opintojaan jatkaville. Ahjohitsaus mahdollista vain opettajan kanssa erikseen sopien. Kurssimaksu sisältää 15 € hiilimaksua, josta ei saa työttömyysalennusta.

Puukon taonta 1-2 B

kevät 104034042K

11.1.–29.3.2022 Ti 17.30–20.00

Hatsalan klassillinen koulu,

metl 119 ja 124, konesali

Timo Ahonen, 85,00 €

Perinteisen suomalaisen puukon valmistus käsityönä. Sopii syksyn opintoja jatkaville. Ahjohitsaus mahdollista vain opettajan kanssa erikseen. Maksu sisältää 15 € hiilimaksua, josta ei saa työttömyysalennusta.

Puukon taonta 2-3

syksy 104034051S

9.9.–2.12.2021 To 17.30–20.00

Hatsalan klassillinen koulu,

metl 119 ja 124, konesali

Timo Ahonen, 90,50 €

Valmistetaan maakunta- ja perinnepuukkoja. Jatkokurssi, sopii puukon taonnan perustaidot hallitseville. Ahjohitsaus mahdollista. Kurssimaksu sisältää 15 € hiilimaksua, josta ei saa työttömyysalennusta.

**Puukon taonta 2-3
kevät 104034052K**
13.1.–31.3.2022 To 17.30–20.00
Hatsalan klassillinen koulu,
metl 119 ja 124, konesali
Timo Ahonen, 85,00 €

Valmistetaan mm. maakunta- ja perin-
nepuukkoja. Sopii syksyn opintoja
jatkaville. Ahjohitsaus mahdollista.
Kurssimaksu sisältää 15 € hiilimak-
sua, josta ei työttömyysalennusta.

Käsityö

**Sashiko ja Boro -japanilaista
kirjontaa ja paikkausta 104522112K**
29.1.2022 La 10.00–15.00
Puistokartano, A045 Taito
Aino Sahi, 15,00 €

Kurssilla opit kuinka voit paikata ja
koristella olemassa olevaa vaatetta
kauniilla Sashiko-pistoilla tai korja-
ta näkyvästi Boro-paikkauksin. Et
tarvitse erityisiä taitoja, vain vanhan
farkkuvaatteen, asusteen tai laukun
kurssilla tuunattavaksi.

LIIKUNTA

Asahi, taiji, shindo

Asahi syksy 105012021S
9.9.–2.12.2021 To 11.00–12.00
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit

Tuovi Moilanen, 45,00 €
Hengitykseen yhdistettyjen, venyttä-
vien ja avaavien liikesarjojen vaiku-
tukset kohdistuvat niska-hartiaseu-
tuun, selkään, jalkoihin, tasapainoon
ja mielen rauhoittamiseen. Aloitteli-
joille ja aikaisemmin harrastaneille.

Asahi kevät 105012022K
13.1.–14.4.2022 To 11.00–12.00
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit

Tuovi Moilanen, 48,50 €
Hengitykseen yhdistettyjen, venyttä-
vien ja avaavien liikesarjojen vaiku-
tukset kohdistuvat niska-hartiaseu-
tuun, selkään, jalkoihin, tasapainoon
ja mielen rauhoittamiseen. Aloitteli-
joille ja aikaisemmin harrastaneille.

**Shindo-rentoutusvenyttely
syksy 105012101S**
5.9.–28.11.2021 Su 17.00–18.15
Leväsen toimintakeskus,
monitoimisali 2.krs

Inga Korhonen ja Tiina Eerola, 52 €
Kaipaatto arkeesi palauttavaa hetkeä
hengähtää ja tietoista olemisen tilaa?
Tule mukaan shindo-rentoutusve-
nyttelykurssille! Shindo on japani-
lainen kehotyöskentelymenetelmä,
jonka lempeät venytykset opettavat
kuuntelemaan omaa kehoa. Niitä ei

voi suorittaa eikä niissä voi mitatusti
kehittyä: keho ja mieli saavat aina
uudelleen kertoa, miltä juuri nyt
tuntuu ja mikä osa kehostasi kai-
paa huomiota ja lempeyttä. Näiden
harjoitusten kautta saat työkaluja it-
sellesi stressin hallintaan, hermoston
rauhottamiseen ja rentoutumiseen.
Shindotunnilla hoidetaan kehoa me-
ridiaanivenytyksillä sekä opetellaan
itsehoidollisia menetelmiä palautumi-
seen ja rentoutumiseen. Venytykset
sekä hengitys- ja rentousharjoitukset
on helppo ottaa osaksi arkea ja ne
sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille.
Hoida kehoa, rentouta mieltä shin-
don avulla!

**Shindo - rentoutusvenyttely
kevät 105012102K**
16.1.–24.4.2022 Su 17.00–18.15
Leväsen toimintakeskus,
monitoimisali 2.krs

Inga Korhonen ja Tiina Eerola, 56 €
Kaipaatto arkeesi palauttavaa hetkeä
hengähtää ja tietoista olemisen tilaa?
Tule mukaan shindo-rentoutusve-
nyttelykurssille! Shindo on japani-
lainen kehotyöskentelymenetelmä,
jonka lempeät venytykset opettavat
kuuntelemaan omaa kehoa. Niitä ei
voi suorittaa eikä niissä voi mitatusti
kehittyä: keho ja mieli saavat aina
uudelleen kertoa, miltä juuri nyt
tuntuu ja mikä osa kehostasi kai-
paa huomiota ja lempeyttä. Näiden
harjoitusten kautta saat työkaluja it-
sellesi stressin hallintaan, hermoston
rauhottamiseen ja rentoutumiseen.
Shindotunnilla hoidetaan kehoa me-
ridiaanivenytyksillä sekä opetellaan
itsehoidollisia menetelmiä palautumi-
seen ja rentoutumiseen. Venytykset
sekä hengitys- ja rentousharjoitukset
on helppo ottaa osaksi arkea ja ne
sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille.
Hoida kehoa, rentouta mieltä
shindon avulla!

Senioriliikunta

**Seniorijumppa A
syksy 105018011S**
7.9.–30.11.2021 Ti 12.15–13.15
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit

Hanna Halonen, 47,00 €
Toimintakykyä ylläpitävää, monipuo-
lista harjoittelua välineillä ja ilman.
Harjoitteet kehittävät tasapainoa,
lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Sopii
kevyen liikunnan ystäville.
Opintotetelialennus.

Seniorijumppa A kevät 105018012K
11.1.–12.4.2022 Ti 12.15–13.15
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit

Hanna Halonen, 51,00 €
Toimintakykyä ylläpitävää, monipuo-
lista harjoittelua välineillä ja ilman.
Harjoitteet kehittävät tasapainoa,
lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Sopii
kevyen liikunnan ystäville.
Opintotetelialennus.

Seniorijumppa B syksy 105018021S
8.9.–1.12.2021 Ke 12.15–13.15
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit

Mari Rautio, 47,00 €
Toimintakykyä ylläpitävää, monipuo-
lista harjoittelua välineillä ja ilman.
Harjoitteet kehittävät tasapainoa,
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.
Opintotetelialennus.

**Seniorijumppa B
kevät 105018022K**
12.1.–13.4.2022 Ke 12.15–13.15
Puistokartano, B061-B072

Liikuntasalit Mari Rautio, 51,00 €
Toimintakykyä ylläpitävää, monipuo-
lista harjoittelua välineillä ja ilman.
Harjoitteet kehittävät tasapainoa,
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.
Opintotetelialennus.

Seniorijumppa C syksy 105018031S
9.9.–2.12.2021 To 8.30–9.30
Puistokartano, B061-B072

Liikuntasalit Sirpa Kasurinen, 47 €
Monipuolista liikuntaa ikääntyville:
harjoitetaan tasapainoa, lihasvoi-
maa ja liikkuvuutta. Tunnit sisältävät
alkulämmittelyn ja venyttelyosion.
Opintotetelialennus.

**Seniorijumppa C
kevät 105018032K**
13.1.–21.4.2022 To 8.30–9.30
Puistokartano, B061-B072

Liikuntasalit Sirpa Kasurinen, 51 €
Monipuolista liikuntaa ikääntyville:
harjoitetaan tasapainoa, lihasvoi-
maa ja liikkuvuutta. Tunnit sisältävät
alkulämmittelyn ja venyttelyosion.
Opintotetelialennus.

**Terveysliikunta 60+
syksy 105018051S**
6.9.–29.11.2021 Ma 11.00–12.00
Puijonlaakson toimintakeskus,
juhlasali Sirpa Kasurinen, 47 €

Monipuolista liikuntaa ikääntyville.
Tunti sisältää lihaskunto-, tasapaino-
ja liikkuvuusharjoitteita joko välineillä
tai ilman.

**Terveysliikunta 60+
kevät 105018052K**
10.1.–11.4.2022 Ma 11.00–12.00
Puijonlaakson toimintakeskus, ju-
hlasali Sirpa Kasurinen, 51 €
Monipuolista liikuntaa ikääntyville.
Tunti sisältää lihaskunto-, tasapaino-
ja liikkuvuusharjoitteita joko välineillä
tai ilman.

Kuntoliikunta A syksy 105018071S
6.9.–29.11.2021 Ma 10.15–11.15
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit Mari Rautio, 47,00 €
Monipuolista liikuntaa ikääntyville
mm. tasapainon, lihasvoiman ja liikku-
vuuden kehittämistä välineillä
ja ilman.

Kuntoliikunta A kevät 105018072K
10.1.–11.4.2022 Ma 10.15–11.15
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit Mari Rautio, 51,00 €
Monipuolista liikuntaa ikääntyville
mm. tasapainon, lihasvoiman ja liikku-
vuuden kehittämistä välineillä
ja ilman.

Kuntoliikunta B syksy 105018081S
6.9.–29.11.2021 Ma 11.30–12.30
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit Mari Rautio, 47,00 €
Monipuolista liikuntaa ikääntyville
mm. tasapainon, lihasvoiman ja liikku-
vuuden kehittämistä välineillä
ja ilman.

Kuntoliikunta B kevät 105018082K
10.1.–11.4.2022 Ma 11.30–12.30
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit Mari Rautio, 51,00 €
Monipuolista liikuntaa ikääntyville
mm. tasapainon, lihasvoiman ja liikku-
vuuden kehittämistä välineillä
ja ilman.

Senioripalloilu syksy 105018101S
8.9.–8.12.2021 Ke 10.00–11.15
Kuopio-halli Sari Saarelainen, 50 €
Tutustutaan palloilulajien hitaampiin
ja pehmeämpiin sovelluksiin sääntöjä
ja välineitä muokkaamalla, lajeina
mm. pehmis-lentis, kävelysähly,
sulkapallo. Osallistuminen ei edellytä
palloilutaitojen hallintaa. Ota mukaan
sisäpelikengät ja juomapullo.
Opintotetelialennus.

Senioripalloilu kevät 105018102K
12.1.–13.4.2022 Ke 10.00–11.15
Kuopio-halli Sari Saarelainen, 50 €
Tutustutaan palloilulajien hitaampiin
ja pehmeämpiin sovelluksiin sääntöjä
ja välineitä muokkaamalla, lajeina
mm. pehmis-lentis, kävelysähly,
sulkapallo. Osallistuminen ei edellytä
palloilutaitojen hallintaa. Ota mukaan
sisäpelikengät ja juomapullo.
Opintotetelialennus.

**Aivotreeniä liikkuen -
tutustumiskurssi B 105018122K**
10.–24.1.2022 Ma 8.45–9.45
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit Sari Saarelainen, 13 €
Tiesitkö, että aivot rakastavat uusien
asioiden kokeilua ja monipuolista
tekemistä? Maistiaisaa Aivotreeniä
liikkuen -kurssista, jossa tutustutaan
eri liikuntamuotoihin aivoterveuden
näkökulmasta. Yhdistämme liikkumi-
seen pieniä, mukavia aivotreenitehtä-
viä. Ota mukaan sisäliikuntavaatetus
ja sisäkengät tai -tossut.

Aivotreeniä liikkuen B 105018142K
31.1.–11.4.2022 Ma 8.45–9.45
Puistokartano, B061-B072
Liikuntasalit Sari Saarelainen, 39 €
Tiesitkö, että aivot rakastavat uusien
asioiden kokeilua ja monipuolista
tekemistä? Kurssilla tutustutaan eri
liikuntamuotoihin aivoterveuden
näkökulmasta sekä rohkaistutaan
kokeilemaan ja harrastamaan liikun-
taa. Yhdistämme liikkumiseen pieniä,
mukavia aivotreenitehtäviä.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu A,
Haapaniemi syksy 105018151S**
9.9.–16.12.2021 To 11.30–12.45
Liikuntalääketieteen tutkimuskesk-
us, kuntosalit Dalis Viinikainen, 54 €
Kurssilla opettaja luo jokaiselle
ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen
kuntosaliohjelman. Kurssilaiset teke-
vät ryhmän aikana omaa ohjelmaan-
sa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet
tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoit-
telu tapahtuu pienryhmässä jokaisen
opiskelijan omissa tahdissa. Lopuksi
tehdään yhteiset venyttelyt opettajan
ohjaamana. Opintotetelialennus.
Maksimiosallistujamäärä 10.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu A,
Haapaniemi kevät 105018152K**
13.1.–21.4.2022 To 11.30–12.45
Liikuntalääketieteen tutkimuskesk-
us, kuntosalit Dalis Viinikainen, 64 €
Kurssilla opettaja luo jokaiselle
ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen
kuntosaliohjelman. Kurssilaiset teke-
vät ryhmän aikana omaa ohjelmaan-
sa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet
tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoit-
telu tapahtuu pienryhmässä jokaisen
opiskelijan omissa tahdissa. Lopuksi
tehdään yhteiset venyttelyt opettajan
ohjaamana. Opintotetelialennus.
Maksimiosallistujamäärä 10.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu B,
Haapaniemi syksy 105018161S**
9.9.–16.12.2021 To 13.00–14.15
Liikuntalääketieteen tutkimuskesk-
us, kuntosalit Dalis Viinikainen 54 €
Kurssilla opettaja luo jokaiselle
ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen
kuntosaliohjelman. Kurssilaiset teke-
vät ryhmän aikana omaa ohjelmaan-
sa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet
tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoit-
telu tapahtuu pienryhmässä jokaisen
opiskelijan omissa tahdissa. Lopuksi
tehdään yhteiset venyttelyt opettajan
ohjaamana. Opintotetelialennus.
Maksimiosallistujamäärä 10.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu B,
Haapaniemi kevät 105018162K**
13.1.–21.4.2022 To 13.00–14.15
Liikuntalääketieteen tutkimuskesk-
us, kuntosalit Dalis Viinikainen, 64 €
Kurssilla opettaja luo jokaiselle
ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen
kuntosaliohjelman. Kurssilaiset teke-
vät ryhmän aikana omaa ohjelmaan-
sa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet
tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoit-
telu tapahtuu pienryhmässä jokaisen
opiskelijan omissa tahdissa. Lopuksi
tehdään yhteiset venyttelyt opettajan
ohjaamana. Opintotetelialennus.
Maksimiosallistujamäärä 10.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu C,
Haapaniemi syksy 105018171S**
10.9.–10.12.2021 Pe 9.30–10.45
Liikuntalääketieteen tutkimuskesk-
us, kuntosalit Hanna Halonen, 59 €
Kurssilla opettaja luo jokaiselle
ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen
kuntosaliohjelman. Kurssilaiset teke-
vät ryhmän aikana omaa ohjelmaan-
sa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet
tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoit-
telu tapahtuu pienryhmässä jokaisen
opiskelijan omissa tahdissa. Lopuksi
tehdään yhteiset venyttelyt opettajan
ohjaamana. Opintotetelialennus.
Maksimiosallistujamäärä 10.

**Seuraa
meitä
Instagramissa**

#kuopionkansalaisopisto

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu C,
Haapaniemi kevät 105018172K
14.1.–22.4.2022 Pe 9.30–10.45**

Liikuntalääketieteen tutkimuskeskus, kuntosali Hanna Halonen, 64 €
Kurssilla opettaja luo jokaiselle ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen kuntosaliohjelman. Kurssilaiset tekevät ryhmän aikana omaa ohjelmaansa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoittelu tapahtuu pienryhmässä jokaisen opiskelijan omassa tahdissa. Lopuksi tehdään yhteiset venyttelyt opettajan ohjaamana. Opintosetelialennus. Maksimiosallistujamäärä 10.

**Seniори kuntosali startti A,
Lippumäki 105018181S**

30.8.–1.11.2021 Ma 14.00–15.00
Lippumäen uimahalli, kuntosali Sari Saarelainen, 21,50 €

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kursimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Seniори kuntosali startti B,
Lippumäki 105018191S**

30.8.–1.11.2021 Ma 15.10–16.10
Lippumäen uimahalli, kuntosali Sari Saarelainen, 21,50 €

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kursimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Seniори kuntosali startti C,
Lippumäki 105018201S**

27.9.–7.12.2021 Ma 14.00–15.00
Lippumäen uimahalli, kuntosali Sari Saarelainen, 21,50 €

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kursimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Seniори kuntosali startti D,
Lippumäki 105018211S**

27.9.–7.12.2021 Ma 15.10–16.10
Lippumäen uimahalli, kuntosali Sari Saarelainen, 21,50 €

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kursimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Seniори kuntosali startti E,
Lippumäki 105018221S**

**8.11.2021–10.1.2022
Ma 14.00–15.00,**
Lippumäen uimahalli, kuntosali Sari Saarelainen, 21,50 €

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kursimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Seniори kuntosali startti F,
Lippumäki 105018231S**

8.11.2021–10.1.2022 Ma 15.10–16.10
Lippumäen uimahalli, kuntosali Sari Saarelainen, 21,50 €

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kursimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu D,
Haapaniemi syyskuu 105018241S**

7.9.–30.11.2021 Ti 9.30–10.45
Liikuntalääketieteen tutkimuskeskus, kuntosali Sari Saarelainen, 59 €

Kurssilla opettaja luo jokaiselle ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen kuntosaliohjelman. Kurssilaiset tekevät ryhmän aikana omaa ohjelmaansa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoittelu tapahtuu pienryhmässä jokaisen opiskelijan omassa tahdissa. Lopuksi tehdään yhteiset venyttelyt opettajan ohjaamana. Opintosetelialennus. Maksimiosallistujamäärä 10.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu D,
Haapaniemi kevät 105018242K
11.1.–12.4.2022 Ti 9.30–10.45**

Liikuntalääketieteen tutkimuskeskus, kuntosali Sari Saarelainen, 64 €
Kurssilla opettaja luo jokaiselle ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen kuntosaliohjelman. Kurssilaiset tekevät ryhmän aikana omaa ohjelmaansa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoittelu tapahtuu pienryhmässä jokaisen opiskelijan omassa tahdissa. Lopuksi tehdään yhteiset venyttelyt opettajan ohjaamana. Opintosetelialennus. Maksimiosallistujamäärä 10.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu E,
Haapaniemi syyskuu 105018251S**

7.9.–30.11.2021 Ti 11.00–12.15
Liikuntalääketieteen tutkimuskeskus, kuntosali Sari Saarelainen, 59,00 €

Kurssilla opettaja luo jokaiselle ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen kuntosaliohjelman. Kurssilaiset tekevät ryhmän aikana omaa ohjelmaansa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoittelu tapahtuu pienryhmässä jokaisen opiskelijan omassa tahdissa. Lopuksi tehdään yhteiset venyttelyt opettajan ohjaamana. Opintosetelialennus. Maksimiosallistujamäärä 10.

**Senioreiden kuntosaliharjoittelu E,
Haapaniemi kevät 105018252K**

11.1.–12.4.2022 Ti 11.00–12.15
Liikuntalääketieteen tutkimuskeskus, kuntosali Sari Saarelainen, 64,00 €

Kurssilla opettaja luo jokaiselle ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen kuntosaliohjelman. Kurssilaiset tekevät ryhmän aikana omaa ohjelmaansa ja ohjaaja huolehtii, että liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti. Harjoittelu tapahtuu pienryhmässä jokaisen opiskelijan omassa tahdissa. Lopuksi tehdään yhteiset venyttelyt opettajan ohjaamana. Opintosetelialennus. Maksimiosallistujamäärä 10.

**Seniори kuntosali startti N,
Lippumäki 105018261S**

30.8.–1.11.2021 Ma 12.45–13.45
Lippumäen uimahalli, kuntosali Sari Saarelainen, 21,50 €

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kursimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Seniори kuntosali startti O,
Lippumäki 105018271S
27.9.–13.12.2021 Ma 12.45–13.45
Lippumäen uimahalli, kuntosali
Sari Saarelainen, 21,50 €**

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kurssimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3. Mikäli kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle. Otamme yhteyttä, jos pystymme tarjoamaan lisäkursseja.

**Seniори kuntosali startti G,
Lippumäki 105018302K
17.1.–21.3.2022 Ma 14.00–15.00
Lippumäen uimahalli, kuntosali
Sari Saarelainen, 21,50 €**

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kurssimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3.

**Seniори kuntosali startti H,
Lippumäki 105018312K
17.1.–21.3.2022 Ma 15.10–16.10
Lippumäen uimahalli, kuntosali
Sari Saarelainen, 21,50 €**

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kurssimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3.

**Seniори kuntosali startti J,
Lippumäki 105018322K
14.2.–2.5.2022 Ma 14.00–15.00
Lippumäen uimahalli, kuntosali
Sari Saarelainen, 21,50 €**

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kurssimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3.

**Seniори kuntosali startti K,
Lippumäki 105018332K
14.2.–2.5.2022 Ma 15.10–16.10
Lippumäen uimahalli, kuntosali
Sari Saarelainen, 21,50 €**

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kurssimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Maksimiosallistujamäärä 3.

**Seniори kuntosali startti L,
Lippumäki 105018342K
28.3.–19.4.2022 Ma 14.00–15.00
Lippumäen uimahalli, kuntosali
Sari Saarelainen, 17,00 €**

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kurssimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Huom! 19.4. kokoontuminen tiistaina. Maksimiosallistujamäärä 3.

**Seniори kuntosali startti M,
Lippumäki 105018352K
28.3.–19.4.2022 Ma 15.10–16.10
Lippumäen uimahalli, kuntosali
Sari Saarelainen, 17,00 €**

Kurssi koostuu viidestä pienryhmäohjauksesta (5 x 60 min), joilla opetellaan laitteiden itsenäinen käyttö ja laaditaan harjoitusohjelma. Kurssimaksun lisäksi jokaisella kerralla kuntosalin kertamaksu (tai hyvinvointiranneke). Ei alennuksia. Huom! 19.4. kokoontuminen tiistaina. Maksimiosallistujamäärä 3.

Vesiliikunta

**Vesiliikunta A syksy 105028011S
6.9.–29.11.2021 Ma 14.00–14.45
Kuntolaakson uimahalli, rata-allas
Sirpa Kasurinen, 47,00 €**

Monipuolista vesiliikuntaa altaan matalassa päässä, missä jalat ylettää pohjaan. Tunnilla tehdään liikeitä välineillä ja ilman. Altaan syvyys 1.35 m. Sopii uimataitoisille. Allasmaksu maksetaan erikseen.

**Vesiliikunta A kevät 105028012K
10.1.–11.4.2022 Ma 14.00–14.45
Kuntolaakson uimahalli, rata-allas
Sirpa Kasurinen, 51,00 €**

Monipuolista vesiliikuntaa altaan matalassa päässä, missä jalat ylettää pohjaan. Tunnilla tehdään liikeitä välineillä ja ilman. Altaan syvyys 1.35 m. Sopii uimataitoisille. Allasmaksu maksetaan erikseen.

**Vesiliikunta B syksy 105028021S
6.9.–29.11.2021 Ma 15.00–15.45
Kuntolaakson uimahalli, rata-allas
Sirpa Kasurinen, 47,00 €**

Monipuolista vesiliikuntaa altaan matalassa päässä, missä jalat ylettää pohjaan. Tunnilla tehdään liikeitä välineillä ja ilman. Altaan syvyys 1.35 m. Sopii uimataitoisille. Allasmaksu maksetaan erikseen.

**Vesiliikunta B kevät 105028022K
10.1.–11.4.2022 Ma 15.00–15.45
Kuntolaakson uimahalli, rata-allas
Sirpa Kasurinen, 51,00 €**

Monipuolista vesiliikuntaa altaan matalassa päässä, missä jalat ylettää pohjaan. Tunnilla tehdään liikeitä välineillä ja ilman. Altaan syvyys 1.35 m. Sopii uimataitoisille. Allasmaksu maksetaan erikseen.

**Kuntolaakson Vesitreeni C
syksy 105028081S
8.9.–1.12.2021 Ke 10.30–11.15
Kuntolaakson uimahalli, hyppypallas
Hanna Halonen, 47,00 €**

Monipuolista ja tehokasta syvän veden jumppaa vesijuoksuvoimaa ja eri välineitä hyödyntäen. Sopii uimataitoisille. Allasmaksu maksetaan erikseen.

**Kuntolaakson Vesitreeni C
kevät 105028082K
12.1.–13.4.2022 Ke 10.30–11.15
Kuntolaakson uimahalli, hyppypallas
Hanna Halonen, 51,00 €**

Monipuolista ja tehokasta syvän veden jumppaa vesijuoksuvoimaa ja eri välineitä hyödyntäen. Sopii uimataitoisille. Allasmaksu maksetaan erikseen.

Jooga

**Lempää jooga syksy 105030061S
1.9.–1.12.2021 Ke 9.00–10.30
Puijonlaakson toimintakeskus, juhlasali Pirkko Rahkonen, 62,00 €**

Helposti lähestyttävä harjoitus, joka etenee levollisesti. Sisältää erilaisia pysäytyneitä asentoja, pehmeitä liikesarjoja sekä läsnäolo- ja hengitysharjoituksia. Joustavat ja lämpimät vaatteet, oma viitti mukaan. Opintotietokortti.

**Lempää jooga kevät 105030062K
12.1.–13.4.2022 Ke 9.00–10.30
Puijonlaakson toimintakeskus, juhlasali Pirkko Rahkonen, 67,00 €**

Helposti lähestyttävä harjoitus, joka etenee levollisesti. Sisältää erilaisia pysäytyneitä asentoja, pehmeitä liikesarjoja sekä läsnäolo- ja hengitysharjoituksia. Joustavat ja lämpimät vaatteet, oma viitti mukaan.

Seniorijooga syksy 105030071S

2.9.–25.11.2021 To 17.15–18.45

Melankadun toimintakeskus,
monitoimitila/liikuntatila

Merja Lilja, 62,00 €

Hathajoogan keinoin tuetaan kehon liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Kurssin aikana tehdään lyhyitä aivojumbppa harjoitteita ja hengitysharjoituksia. Pyritään löytämään yksilöllinen kotiharjoite. Äänimaljarentoutus 1xkk harjoituksen lopussa. Tervetuloa myös uudet seniorit. Matto ja huopa mukaan. Tilassa ei ole erillistä pukutilaa. Opintotietoläpennus.

Seniorijooga kevät 105030072K

13.1.–14.4.2022 To 17.15–18.45

Melankadun toimintakeskus,
monitoimitila/liikuntatila

Merja Lilja, 67,00 €

Hathajoogan keinoin tuetaan kehon liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Kurssin aikana tehdään lyhyitä aivojumbppa harjoitteita ja hengitysharjoituksia. Pyritään löytämään yksilöllinen kotiharjoite. Äänimaljarentoutus 1xkk harjoituksen lopussa. Tervetuloa myös uudet seniorit. Matto ja huopa mukaan. Tilassa ei ole erillistä pukutilaa.

Tuolijooga A kevät 105030092K

13.1.–14.4.2022 To 16.00–17.00

Melankadun toimintakeskus,
monitoimitila/liikuntatila

Merja Lilja, 45,00 €

Lempeän helppoa joogaa, sopii kaikille ikään tai kuntoon katsomatta. Pääosin istuen tehtäviä harjoitteita, myös tasapaino- sekä hengitysharjoituksia. Äänimaljarentoutus x1kk harjoituksen lopussa.

Tuolijooga B kevät 105030102K

10.1.–11.4.2022 Ma 15.00–16.00

Puistokartano, C132 Metsä

Merja Kähkönen, 45,00 €

Istuen tehtävää lempeää ja helppoa joogaa. Sopii kaiken kuntoisille ja kaikenikäisille.

Hathajooga C syksy 105030181S

31.8.–23.11.2021 Ti 9.00–10.30

Puistokartano, B061-B072

Liikuntasalit

Merja Kähkönen, 59,50 €

Rentouttavaa ja rauhoittavaa joogaa, joka sopii kaiken kuntoisille.

Hathajooga C kevät 105030182K

11.1.–12.4.2022 Ti 9.00–10.30

Puistokartano, B061-B072

Liikuntasalit

Merja Kähkönen, 65,00 €

Rentouttavaa ja rauhoittavaa joogaa, joka sopii kaiken kuntoisille.

Ulkoliikunta

Ulkopelejä senioreille B,

Lippumäki 105034052K

26.4.–24.5.2022 Ti 13.00–14.15

Lippumäen liikuntakeskus,
tekonurmi

Sari Saarelainen, 18,00 €

Tule opettelemaan ja pelaamaan yhdessä helppoja liikunta- ja piha-pelejä. Kokoonnumme Lippumäen liikuntakeskuksen tekonurmelle. Sateella kokoontuminen Lippumäen yliopistohallissa.

Ulkopelejä senioreille,

Niirala 105034082K

25.4.–23.5.2022 Ma 13.30–14.45

Valkeisenlampi, pelialueet

Sari Saarelainen, 18,00 €

Tule opettelemaan ja pelaamaan yhdessä helppoja liikunta- ja pihapelejä. Kokoonnumme Valkeisenlampella, uimarannan päädyssä. Sateella kokoontuminen Puistokartanon liikuntasalissa.

MUSIIKKI

Kuorot

Sekakuoro Veljsiskot

syksy 105520041S

30.8.–22.11.2021 Ma 18.15–20.15

Kuopion Lyseo, juhlasali

Aino Nissinen, 75,00 €

Perinteikkäässä kuorossa harjoitellaan uutta kuoro-ohjelmistoa mukavassa seurassa. Kaikki laulajat ilmoittautuvat mukaan kurssille. Uusille opiskelijoille järjestetään koelaulu 1. kerralla. Mikäli kuoro ei sovellu opiskelijalle, voi ryhmää vaihtaa tai ilmoittautumisen perua maksutta. Opintotietoläpennus.

Sekakuoro Veljsiskot

kevät 105520042K

10.1.–4.4.2022 Ma 18.15–20.15

Puistokartano, B073 Musiikki

Aino Nissinen, 75,00 €

Perinteikkäässä kuorossa harjoitellaan uutta kuoro-ohjelmistoa. Esiintymisiä luvassa. Kaikki laulajat ilmoittautuvat mukaan kurssille. Uusille opiskelijoille järjestetään koelaulu 1. kerralla. Mikäli kuoro ei sovellu opiskelijalle, voi ryhmää vaihtaa tai ilmoittautumisen perua maksutta. Opintotietoläpennus.

Yhtyeet ja soitinryhmät

Pelimannit syksy 105522021S

19.9.–5.12.2021 Su 10.00–11.30

Puistokartano, B073 Musiikki

Anna-Mari Janka-Murros, 34,50 €

Perinnemusiikkia matalalla kynnyksellä! Uskaltaudu mukaan soittamaan ja laulamaan toivekappaleitasi, joita pelimanniperinteestä ja vanhasta tanssimusiikista löytyy. Osallistua voit millä tahansa instrumentilla; soittotaidonkaan ei tarvitse olla loppuun asti hiottu. Harjoitukset joka toinen viikko.

Pelimannit kevät 105522022K

16.1.–17.4.2022 Su 10.00–11.30

Puistokartano, B073 Musiikki

Anna-Mari Janka-Murros, 34,50 €

Perinnemusiikkia matalalla kynnyksellä! Uskaltaudu mukaan soittamaan ja laulamaan toivekappaleitasi, joita pelimanniperinteestä ja vanhasta tanssimusiikista löytyy. Osallistua voit millä tahansa instrumentilla; soittotaidonkaan ei tarvitse olla loppuun asti hiottu. Harjoitukset joka toinen viikko.

Iskelmien ystävät

kevät 105522032K

10.1.–4.4.2022 Ma 16.00–18.00

Puistokartano, B073 Musiikki

Petra Lisitsin-Mantere, 75,00 €

Kaikki laulajat ja soittajat ovat tervetulleita ryhmään! Musisoidaan yhdessä viihdemusiikkia ikivihreistä iskelmiin. Esiintymisiä luvassa. Tähän porukkaan ei ole soitto- tai laulukoetta. Opintotietoläpennus.

Ukulele on pop! syksy 105522071S

2.9.–25.11.2021 To 18.00–18.45,

To 18.55–19.40

Snellmanin koulu, Mutteri

Kari Kalliokoski, 41,00 €

Tule opettelemaan ukulelen soittoa pop- ja rock-klassikoiden sekä uudempien hittien parissa. Soitamme ukulelille laadittuja sovituksia, opettelemme säestämistä sointumerkeistä sekä harjoitteleme erilaisia komppaustekniikoita ja melodiasoittoa. Kurssi jaetaan kahteen osaan, alkeis- ja jatko-ryhmään. Alkeisryhmä kokoontuu klo 18.00-18.45 ja jatko-ryhmä klo 18.55-19.40.

Me olemme
myös
Facebookissa

Ukulele on pop! kevät 105522072K
13.1.–7.4.2022 To 18.00–18.45,
To 18.55–19.40

Snellmanin koulu, Mutteri
Kari Kalliokoski, 41,00 €

Opetellaan ukulelen soittoa pop- ja rock-klassikoiden sekä uudempien hittien parissa. Soitamme ukulelelle laadittuja soitteita, opettelemme säestämistä soitteimerkeistä sekä harjoittelemme erilaisia komppaus- tekniikoita ja melodiasoittoa. Kurssi jaetaan kahteen osaan, alkeis- ja jatkokoryhmään.

Alkeisryhmä klo 18-18.45

Jatkoryhmä klo 18.55-19.40

Iskelmien ystävät A
syksy 105522131S

30.8.–22.11.2021 Ma 14.45–16.15

Puistokartano, B073 Musiikki

Petra Lisitsin-Mantere, 56,50 €

Kaikki laulajat ja soittajat ovat tervetulleita ryhmään! Musisoidaan yhdessä viihdemusiikkia ikivihreistä iskelmiin. Esiintymisiä luvassa. Tähän porukkaan ei ole soitto- tai laulukoeta. Opintotetelialennus.

Iskelmien ystävät B
syksy 105522141S

30.8.–22.11.2021 Ma 16.30–18.00

Puistokartano, B073 Musiikki

Petra Lisitsin-Mantere, 56,50 €

Kaikki laulajat ja soittajat ovat tervetulleita ryhmään! Musisoidaan yhdessä viihdemusiikkia ikivihreistä iskelmiin. Esiintymisiä luvassa. Tähän porukkaan ei ole soitto- tai laulukoeta. Opintotetelialennus.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

Terveys

Muistikoulu - Huolla aivot virkeiksi A syksy 106310011S

6.9.–15.11.2021 Ma 10.00–11.30

Puistokartano, B054 Teoria

Sari Summanen, 45,00 €

Kurssilla tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveysten osa-alueisiin. Sisältö pohjautuu monipuoliseen taustamateriaaliin ja on tarkoitettu aivojen ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Sis. 5 € materiaalimak- sua, josta ei alennusta. Opintotetelialennus.

Muistikoulu - Huolla aivot virkeiksi A kevät 106310012K

10.1.–21.3.2022 Ma 10.00–11.30

Puistokartano, B054 Teoria

Sari Summanen, 45,00 €

Kurssilla tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveysten osa-alueisiin. Sisältö pohjautuu monipuoliseen taustamateriaaliin ja on tarkoitettu aivojen ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Sis. 5 € materiaalimak- sua, josta ei alennusta.

Muistikoulu - Huolla aivot virkeiksi B kevät 106310032K

11.1.–22.3.2022 Ti 13.00–14.30

Pyörön toimintakeskus,

ruokasalin kabinetti 1.krs

Sari Saarelainen, 45,00 €

Kurssilla tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveysten osa-alueisiin. Sisältö pohjautuu monipuoliseen taustamateriaaliin ja on tarkoitettu aivojen ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Sis. 5 € materiaalimak- sua, josta ei alennusta.

Muistikoulu - Huolla aivot virkeiksi C kevät 106310042K

12.1.–23.3.2022 Ke 13.15–14.45

Puistokartano, B054 Teoria

Sari Saarelainen, 45,00 €

Kurssilla tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveysten osa-alueisiin. Sisältö pohjautuu monipuoliseen taustamateriaaliin ja on tarkoitettu aivojen ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Sis. 5 € materiaalimak- sua, josta ei alennusta.

Memomat® - Muistimattoharjoittelu B 106310212K

10.1.–21.3.2022 Ma 10.15–11.45

Puistokartano, B059 Opistosali

Sari Saarelainen, 45,00 €

Sama sisältö kuin syksyn kurssilla. Aivotreenia ja liikettä yhdessä! Tarkoituksena on hyvän muistin säilyttäminen ja aivojen aktivointi. Harjoitus sisältää kehoa lämmittäviä liikkeitä, tasapainoharjoittelua sekä erillisiä aivotreeni-harjoitteita näitä varten kehitetyllä MemoMat®-matolla. Suunnattu perusterveille henkilöil- le ja sisältää harjoitteita lattialla ja seisten. MemoMat®- joogamatto on paikan päällä.

Juttutupakurssi A
syksy 106310261S

7.9.–30.11.2021 Ti 10.00–11.30

Puistokartano, B054 Teoria

Satu Jämsen, 60,00 €

Juttutupa A (tiistiryhmä) on tarkoi- tettu jo aiemmin Juttutupa-ryhmään osallistuneille. Sopii henkilöille, joilla

on afasia. Harjoitellaan kommuni- kaatiota teemakeskustelujen, pelien, taiteen ja musiikin avulla. Jokainen kerta noudattaa samaa kaavaa: ajan- kohtaisaihe, kahvitauko, teema- ja kommunikointiryhmä. Opintotetelialennus.

Juttutupakurssi A
kevät 106310262K

11.1.–12.4.2022 Ti 10.00–11.30

Puistokartano, B054 Teoria

Satu Jämsen, 65,00 €

Juttutupa A (tiistiryhmä) on tarkoi- tettu jo aiemmin Juttutupa-ryhmään osallistuneille. Sopii henkilöille, joilla on afasia. Harjoitellaan kommuni- kaatiota teemakeskustelujen, pelien, taiteen ja musiikin avulla. Jokainen kerta noudattaa samaa kaavaa: ajan- kohtaisaihe, kahvitauko, teema- ja kommunikointiryhmä.

Liiku turvallisesti – kaatumisen ehkäisy B 106310391S

29.10.–3.12.2021 Pe 14.00–15.30

Puistokartano, C132 Metsä

Heikki Vänskä, 0,00 €

Kurssilla käydään käytännönläheises- ti kaatumista, tasapainoa ja ehkäise- vää lihaskuntaa ja näihin liittyvää ensiapua. Tehdään aiheisiin liittyviä mittauksia ja suunnitellaan ohjelmat lihaskunnan ja tasapainon kohenta- miseksi. Tapaamisen aikana käydään läpi asiat teoriassa ja kokeillaan teemaan liittyvää asiaa käytännös- sä. Maksimiopiskelijämäärä 10. Ei kokoontumista 5.11. Kurssi on tarkoi- tettu ainoastaan yli 63- vuotiaille tai alle 63- vuotiaille eläkeläisille. **Tämä opintotetelirikurssi on maksuton.**

Liiku turvallisesti – kaatumisen ehkäisy C 106310402K

14.1.–11.2.2022 Pe 14.00–15.30

Puistokartano, C132 Metsä

Heikki Vänskä, 26,00 €

Sama sisältö kuin B-kurssilla. Kurs- silla käydään käytännönläheisesti kaatumista, tasapainoa ja ehkäise- vää lihaskuntaa ja näihin liittyvää ensiapua. Tehdään aiheisiin liittyviä mittauksia ja suunnitellaan ohjelmat lihaskunnan ja tasapainon kohenta- miseksi. Tapaamisen aikana käydään läpi asiat teoriassa ja kokeillaan teemaan liittyvää asiaa käytännös- sä. Maksimiopiskelijämäärä 10.

Liiku turvallisesti – kaatumisen ehkäisy D 106310412K

25.3.–6.5.2022 Pe 14.00–15.30

Puistokartano, C132 Metsä

Heikki Vänskä, 26,00 €

Sama sisältö kuin B-kurssilla.

Ei opetusta 29.4.

Maksimiopiskelijämäärä 10.

Liikunta, lepo ja ravinto -hyvinvoinniksesi! Kurssi ikäihmisille B 106310552K

12.1.–6.4.2022 Ke 10.00–11.30

Puistokartano, C132 Metsä

Heikki Vänskä, 65,00 €

Kurssilla käydään käytännönläheisesti ravinnon, liikunnan ja levon merkitys ikäihmisen hyvinvoinnin kannalta ja tavoitteena on soveltaa asioita heti arjessa. Tehdään aiheisiin liittyviä mittauksia ja suunnitellaan ohjelmat hyvinvoinnin parantamiseksi. Tapaamisen ensimmäisellä puoliskalla käydään läpi asiat teoriassa ja toisella puoliskolla kokeillaan teemaan liittyvää asiaa käytännössä. Maksimiopiskelijamäärä 10.

TIETOTEKNIikka

Tietokoneen käyttö ja hallinta

Digivinkit alkajille 2 106520022K

18.1.–5.4.2022 Ti 10.00–12.30

Puistokartano, D149 Atk

Jukka Ordén, 82,00 €

Kurssilla harjoitellaan tietotekniikkaa perustaidoista rauhallisesti liikkeelle lähtien. Tavoitteena on saavuttaa monipuoliset ja hyvät tietokoneen käyttötaidot. Jakson painotuksena internetin ja sähköpostin hyödyntäminen sekä ajankohtaiset tietotekniikan aiheet. Soveltuu tietokoneen alkeet omaaville. Uudet osallistujat ovat tervetulleita. Opintosetelialennus.

Digivinkit jatkajille 4 106520042K

20.1.–7.4.2022 To 10.00–12.30

Puistokartano, D150 Atk

Jukka Ordén, 82,00 €

Kerrataan ja syvennetään tietotekniikan käyttötaitoja rauhalliseen tahtiin. Tavoitteena on vahvistaa aikaisempia tietokoneen käyttötaitoja ja oppia uutta. Painotusalueena on kuvankäsittely ilmaisohjelmilla. Soveltuu perustaidot hallitseville. Tervetuloa myös uudet opiskelijat. Opintosetelialennus.

Tabletit ja älypuhelimet

Tabletit ja älypuhelimet jatkokurssi 106530022K

21.1.–1.4.2022 Pe 13.00–14.30

Puistokartano, B054 Teoria

Jukka Ordén, 59,00 €

Käyttöjärjestelmä päivitty ja ohjelmatarjonta uudistuu. Tutustutaan tabletin ja älypuhelimien uusiin ohjelmiin ja perusohjelmien monipuolisiin ominaisuuksiin. Kuullaan kokemuksia ja saadaan vinkkejä. Tuo oma laite ja verkkovirtalaturi.



Tervetuloa kutomaan

Varaa kudonta-aika ja tule kutomaan monen tyyliä ja värisiä kodin tekstiilejä, asusteita ja vaatekankaita.

Loimet on laitettu valmiiksi kangaspuihin ja ohjaaja opastaa tarvittaessa. Voit edetä perussidoksista ja -materiaaleista vaativampiin töihin taitojesi kehittyessä. Myytävänä myös kudontaan tarvittavia materiaaleja.

Kuopion kansalaisopiston kudonta

Puistokartano, Puistokatu 20, 70110 Kuopio

Ajanvaraus

Puh. 044 718 4755

tai sähköpostilla merja.hyvarinen@kuopio.fi

Avoinna

Ma–to klo 9–16 ja pe klo 9–14

Omatoimista kudontaa ma–pe klo 21 saakka

ja la–su klo 9–21

Suljettu opiston syys-, joulutalvi- ja kesälomaviikoilla.

5,80 € / päivä

Työttömille 50 % alennus päivämaksusta.

Opintosetelialennus 1 € päivämaksusta.



Kuopion kansalaisopisto

Puistokartano - Puistokatu 20, 70110 Kuopio

kansalaisopisto.kuopio.fi

Puh. 017 184 711, kansalaisopisto@kuopio.fi