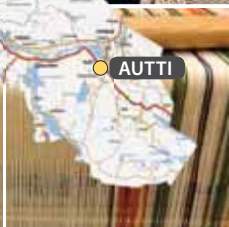
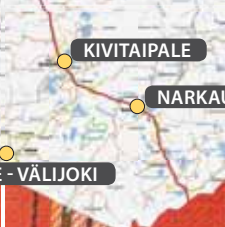
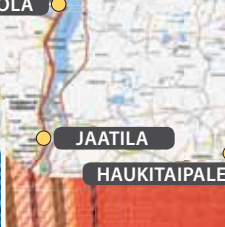
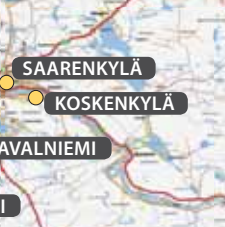
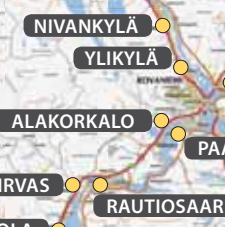
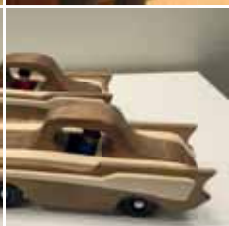
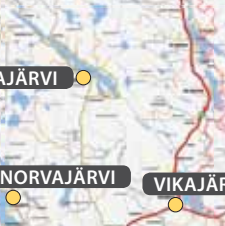
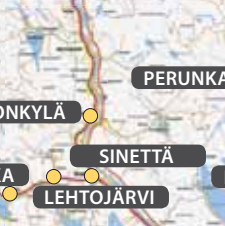
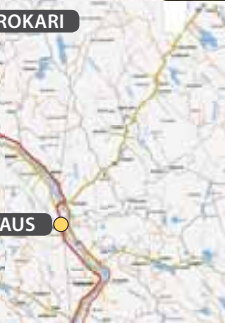


VUODEN OPPILAITOS 2017

ROVANIEMEN KAUPUNGIN KANSALAI SOPISTO

OPINTO-OHJELMA 2018-2019





LOHINIVA

POROKARI

MELTAUS

TIAINEN

PERUNJÄRVI

TAPIONKYLÄ

SINETÄ

NORVAJÄRVI

VIKAJÄRVI

MISI

SONKA

LEHTOJÄRVI

NIVANKYLÄ

YLIKYLÄ

SAARENKYLÄ

KOSKENKYLÄ

ALAKORKALO

PAAVALNIEMI

HIRVAS

RAUTIOSAARI

VANTTAUSKOSKI

MUUROLA

KIVITAIPALE

NARKAUS

AUTTI

JAATILA

HAUKITAIPALE - VÄLIJOKI

ROVANIEMEN KAUPUNGIN KANSALAI SOPISTO

TOIMISTO

Jorma Eton tie 8, 96100 Rovaniemi
Avoinna ma-ti 9.00-11.30 ja 12.30-15.00, ke-to 12.00-16.00, pe suljettu
Puh. 016 322 6520
kansalaisopisto@rovaniemi.fi
www.rovaniemi.fi/kansalaisopisto

TYÖKAUSI 2018-2019

Syyslukukausi 1.9.-14.12.2018

Syysloma vko 42 15.-21.10.2018

Joulujuhla 3.12.2018 ma klo 18.00 Syväsenvaaran koulu

Kevätlukukausi 7.1.-5.5.2019

Talviloma vko 10 4.-10.3.2019

Pääsiäisloma 18.4.-22.4.2019 (to-ma)

Kevätnäyttely 11.-16.4.2019

Konsertti 14.4.2019

■ TOIMISTO

Rehtori

Toimisto-aika ma 10.00-11.00
sekä sopimuksen mukaan

Riitta Anetjärvi

Puh. 0400 234 373
riitta.anetjarvi@rovaniemi.fi

Toimistos sihteeri

ma-ti 9.00-11.30/12.30-15.00 ja
ke-to 12.00-16.00
Sähköposti

Riikka Saarinen

(Mirva Sunila virkavapaalla)
016 322 6520
riikka.saarinen@rovaniemi.fi

■ OPETTAJAT

Musiikin opettaja

Toimisto-aika ti 13.15-14.15
Sähköposti

Toni Jaatinen

Puh. 0400 309 994
toni.jaatinen@rovaniemi.fi

Teknisten aineiden opettaja

Toimisto-aika ke 13.00-14.00
Sähköposti

Juha Seppälä (Simo Naalisvaara virkavapaalla)

Puh. 040 485 7674
juha.seppala2@rovaniemi.fi

Tekstiilityön opettaja

Toimisto-aika ma 12.30-13.30
Sähköposti

Päivi Korteniemi

Puh. 050 567 9329
paivi.korteniemi@rovaniemi.fi

Hyvä lukija!

Tervetuloa tutustumaan Rovaniemen kaupungin kansalaisopiston kauden 2018–2019 opinto-ohjelmaan. Kurssit on koottu jälleen yksittäisiltä henkilöiltä, opettajilta, aluelautakunnilta ja kyläyhdistyksiltä saamiemme esitysten pohjalta. Toimintaa on suunniteltu yhteistyössä kulttuuri- ja liikuntatoimen sekä muiden koulutusta järjestävien kanssa. Toki kaikkia esitettyjä toiveita emme saaneet sovitetuksi ohjelmaan. Kurssisuunnittelussa huomioimme, että luodaan jotain täysin uutta tarjontaa ja säilytetään osa vanhaa jatkuvuuden tukemiseksi.

Sote-uudistus toteutuessaan tuo isoja muutoksia kunnalle, mutta jatkossakin kunnat vastaavat kuntalaisten koulutuksesta, sivistyksestä ja alueellisesta hyvinvoinnista. Kansalaisopisto vastaa jo alueellisesta ja paikallisesta sivistystarpeista ajan hengen mukaisesti. Opisto tarjoaa mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle, kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi ja mukaville sosiaalisille tapahtumille. Opetuksen painopiste on opistossamme vahvasti kädentaidoissa, musiikissa ja tulevalla kaudella näytelmäryhmissä.

Kulttuuriperinnön eurooppalainen teemavuosi jatkuu ensi lukuvuonna. Kansalaisopistolla on suuri merkitys paikallisen ja kansallisen kulttuurin ylläpitämisessä sekä siirtämisessä sukupolvelta toiselle niin musiikissa, tanssissa kuin kädentaidoissa. Tarjoamme opetusta päivisin, iltoisin, viikonloppuisin ja intensiivikursseina kirjastoissa, kouluilla ja kylätaloilla. Lisäksi olemme merkittävät toimijat sekä palvelukylieni- ja kaupungin kulttuuritapahtumien ohjelmien tuottajina, joihin sinullakin on erinomainen mahdollisuus osallistua. Tänä vuonna valtakunnallisen merkittävän tunnustuksen saivat Siepakat, joka valittiin vuoden 2018 kansantanssiyhdytykseksi. Onnittelut Siepakat ry:n edustusryhmälle ja jo 40 vuotta toimineille Siepakoille.

Kansalaisopisto ottaa käyttöön 1.8.2018 alkaen uuden lapsille ja nuorille kohdennetun taiteen perusopetuksen yleisen opetussuunnitelman, jonka on hyväksynyt Koulutuslautakunta 24.5.2018. Järjestämme musiikissa, kuvataiteessa ja kädentaidoissa yleistä taiteen perus-

Rovaniemen kaupungin kansalaisopisto järjestää käden- taitoihin, musiikkiin, muihin taideaineisiin liittyvää, terveyttä, hyvinvointia edistävää ja yhteiskunnallista sekä humanistista koulutusta kaikenikäisille asukkaille sekä yleistä taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille.
Tule sieki!

opetusta.
Lisäksi tarjoamme ikääntyvien yliopiston luentoja taideaineissa.

Tuleva lukuvuosi monipuolistaa opetusta Ounasjoki-varressa, sillä voimme tarjota opetusta jälleen Meltauksen koulun ja Ounasjoen monitoimitalon uusissa tiloissa. Osallistumme syksyllä Ounasjoen koulun avajaisviikonloppuun 5.- 6.10. yhdessä koulun ja kyläyhdistyksen kanssa.

Uusi 25.5.2018 voimaan tullut tietosuojasetus velvoittaa henkilörekisterin ylläpitäjää huolehtimaan asiatiiedoista entistä tarkemmin. Rovaniemen kaupungin kansalaisopisto laskuttaa kurssimaksut ja tämän vuoksi tarvitsemme henkilötunnuksen kokonaan niin aikuisilta kuin alaikäisten lasten huoltajilta. Muita tietoja esimerkiksi koulutustaustasta tarvitaan tilastointia varten. Tietosuojarekisterin selosteen löydät nettisivuiltamme.

Järjestimme taideaineiden kevätnäyttelyn Revontuli-kauppakeskuksessa, yhteiskonsertin Korundissa ja olimme Kädentaito -messuilla yhdessä Rovaniemen kansalaisopiston, Rovanelan kanssa. Keväällä 2019 on suunnitelmassa järjestää yhdessä teknisen työn, entisöinnin, kudonnan ja käsityöryhmien kevätnäyttely. Lisäksi löydät kansalaisopiston Rovaniemi viikon tapahtumista ja kevään 2019 Kädentaito -messuilta.

Osallistumalla kansalaisopiston kursseille opit uusia taitoja, luot uutta, saat uusia ystäviä ja voit tuoda osaamista sekä oppimiasi taitoja esille näyttelyissä ja eri puolilla kaupunkia järjestettävissä konserteissa.

Tervetuloa mukaan

Riitta Anetjärvi, rehtori

”Sitä ei koskaan tiedä mihin pystyy ennen kuin yrittää.”

■ ILMOITTAUTUMISOHJEET

Huom! Kaikille kursseille tulee ilmoittautua etukäteen, 7 päivää ennen kurssin alkamista, seuraavasti:

Kursseille ilmoitaudutaan Internetissä ja puhelimella tai toimistolle. Sähköpostilla ja tekstiviestillä ei voi ilmoittautua. Maksuttomista tutustumiskäynneistä on luovuttu eli kursseille täytyy aina ilmoittautua 7 päivää ennen kurssin alkamista ja ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuminen alkaa **ti 21.8. klo 9.30** osoitteissa www.rovaniemi.fi/kansalaisopisto tai <https://opistopalvelut.fi/rovaniemi/index.asp>, josta löytyy myös ohjeet. Voitte ilmoittautua myös puhelimitse 016 322 6520 tai käymällä toimistolla. Ilmoittautumisohteet kevään kursseille ovat jäljempänä.

■ TIEDOTTAMINEN

Kursseista ja ajankohtaisista asioista, jotka eivät ole tässä ohjelmassa, tiedotetaan Uusi Rovaniemi lehden lukijapalstalla, Lapin Kansan opistopalstalla, kotisivuillamme www.rovaniemi.fi/kansalaisopisto, kansalaisopiston Facebook –sivuilla ja kaupungin tapahtumakalenterissa. Sähköinen opinto-ohjelma on heinäkuussa opiston kotisivuilla.

■ MUSIIKIN YKSILÖ- JA RYHMÄOPETUS

Musiikkiryhmien ryhmäopetuksessa noudatetaan opetustuntien mukaista hinnoittelua. Musiikin yksilöopetus, kun kokoontumisia on yhteensä 25 kertaa lukuvuoden aikana: 15 min / kerta 83 €. Jos yksilöopetusta on perusteltua pedagogisista syistä pidetään 30 min / kerta, on maksu 166 €.

Yksilöopetuksen ajat jaetaan ilmoittautuneille oppilaille ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Kurssin alettua yksilöopetuksen ilmoittautumiset vain toimistolle.

Lukuvuoden aikana opetusjärjestelyistä johtuen musiikin ryhmään sijoittelua voidaan joutua muuttamaan.

■ KURSSIPAIKAT JA RYHMÄKOKO

Kaikkien kursseille hakeutuvien henkilötiedot, myös alle 18-vuotiaan huoltajan henkilötiedot, ovat välttämättömät laskutusta ja opiskeluoi-keuden takaamista varten.

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Kurssi alkaa vain jos ilmoittautuneita on riittävästi 7 vuorokautta ennen kurssin alkamista!** Ryhmäkoko on pääsääntöisesti 8 taajama-alueilla ja 7 kylien toimipisteissä.

Ryhyihin vapaaksi jääneitä tai peruutuspaikkoja voi tiedustella toimistosta koko toimikauden ajan. Peruutuspaikkoja tarjotaan ilmoittautumisjärjestyksessä varasijoilla oleville vain toimistolta.

■ ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄLLÄ ALKAVILLE KURSSEILLE

Keväällä 2019 alkavat kurssit ovat erikseen opinto-ohjelman lopussa. Kursseille ilmoittautuminen alkaa **ke 12.12.2018 klo 12.00**. Huomioithan ilmoittautuessasi, että toimiston asiakaspalvelu on suljettu 20.12.2018 -6.1.2019.

■ OPINTOMAKSU

Maksu on kurssikohtainen ja on merkitty ohjelmaan kunkin kurssin kohdalle. Maksun suuruus määräytyy kurssista aiheutuvien kustannusten ja tuntimäärän perusteella. Kurssimaksu laskutetaan kokonaisuudessaan syyslukukauden aikana, kun kurssin alkaminen on vahvistunut.

Peruuttamatta jäänyt kurssipaikka (**kts jäljempänä kohta KURSSIPAIKAN PERUMINEN, OPPILAAT**) tai kesken lukuvuoden keskeytyneet opinnot eivät oikeuta kurssimaksun hyvitykseen, vaan niistä veloitetaan koko kurssin hinta. Kurssimaksu on perintäkelpoinen.

■ ALENNUKSET

Henkilöllä on oikeus yhteen alennukseen lukuvuoden aikana. Ilmoitusvelvollisuus alennuksesta on henkilöllä itsellään heti kurssin alettua toimistolle.

■ SOTAVETERAANIT

Opiskelu on ilmaista sotaveteraaneille.

■ OPINTOSETELI

Opetushallitus on myöntänyt opistolle opintotetelivastuksen seuraaville kohderyhmille

tutkintoon johtamattomassa koulutuksessa. Kohderyhmiä ovat: maahanmuuttajat, työttömät, seniorit (yli 63 -vuotiaat) ja alle 63 -vuotiaat eläkkeellä olevat sekä oppimisvaikeuksia kokevat. Alennus on 20 euroa kurssimaksusta ja sitä tulee hakea henkilökohtaisesti. Alennus voidaan myöntää yhdelle koko lukuvuoden kestäväälle kurssille. Siihen ei voi yhdistää muita opiston myöntämiä etuuksia. Hakemukset palautetaan opiston toimistoon välittömästi kurssin alettua, viimeistään ti 2.10.2018. Hakuajan päättymisen jälkeen alkaville kursseille ei voi hakea avustusta.

Avustuksen haku:

1. Maahanmuuttajat, työttömät, alle 63 -vuotiaat eläkkeellä olevat sekä oppimisvaikeuksia kokevat täyttävät erillisen hakemuksen heti kurssin alettua. Hakemus on palautettava allekirjoitettuna viimeistään 2.10. mennessä. Hakemusta jättäessä tulee todistaa oikeutensa edun saamiseksi.
2. Yli 63-vuotiailla riittää osallistumisilmoitus kurssille, jolle myönnetään avustus lukuvuonna 2018–2019. Avustus merkitään asiakkaan ilmoituksen jälkeen suoraan tietokantaan.

Lomakkeita saa tulostettua opiston sivuilta, opettajilta ja toimistolta. Avustusta jaetaan niin kauan kuin rahaa riittää ilmoittautumisjärjestyksessä priorisoitujen kurssien mukaan. Kurssit, joille ensisijaisesti myönnetään avustusta, ovat nähtävänä opiston verkkosivuilla ja tietoja saa myös toimistolta. **Päätöksistä tiedotetaan erikseen avustusta hakeneille laskun yhteydessä.**

■ LIIKUNTA / KULTTUURI -SETELIT JA -KORTIT MAKSUVÄLINEENÄ

Verohallinto on määritellyt mihin omaehtoiseen liikunta- ja kulttuuritoimintaan kyseisiä maksuvälineitä voidaan käyttää. Verottajan sivuilla www.vero.fi on lisää tietoa verovapaasta edusta työntekijän omaehtoisessa liikunta- ja kulttuuritoiminnassa.

Seteli- ja korttimaksulla ei voi suorittaa tutkintoon johtavan kurssin kurssimaksua, eikä ruoanvalmistus-, tietotekniikka-, kieli- ja yhteiskunnallisten aineiden kurssien maksuja. Jokaisen kurssin kohdalle on merkitty (**ei Se/Ko maksua**), jos sitä ei voi maksaa näillä maksuvälineillä.

Kurssimaksun suorittamistapa ja -paikka määräytyy sen perusteella, maksaako pelkästään liikuntaseteleillä, liikunta- ja kulttuuriseteleillä vai kortilla.

■ SETELIMAKSUT ENNEN LASKUTUSTA

(TYKY JA SMARTUM,)

LIIKUNTA TYKY JA LIIKUNTA SMARTUM -SETELIT ON TUOTAVA ENNEN LASKUTUSTA TOIMISTOLLE



Tyky -seteli 2 € ja Smartumin 4 € seteli käyvät vain liikuntaan.

Pelkästään liikuntaan kohdennetut Tyky- ja Smartum -setelit on toimitettava toimistolle heti kurssin alettua, **ennen laskutusta**. Ennen kuin kurssin alkaminen on varmistunut, emme voi vastaanottaa seteleitä. Kurssimaksun loppuosaa ei voi maksaa käteisellä vaan se laskutetaan. Maksuvälineestä ei saa antaa rahaa takaisin.

KULTTUURI- JA LIIKUNTA TYKY, SMARTUM JA VIRIKE – SETELEILLÄ VOI MAKSAA OSVIITTAAN LASKUTUKSEN JÄLKEEN



Tyky+ seteli 4 € käy kulttuuriin ja liikuntaan. Smartumin 5 € seteli ja Virikesetelit 5 € ja 10 € käyvät sekä kulttuuriin ja liikuntaan.

KORTTI- JA MOBIILIMAKSUT LASKUTUKSEN JÄLKEEN (Smartum, Ticket MindBody, Ticket Duo, Tyky-Online, ePassi (mobiilimaksutapa),



ePassi

Nämä kortit käyvät sekä liikuntaan että kulttuuriin. **Korttimaksu suoritetaan laskutuksen jälkeen Osviitaan** (kaupungin talo, Hallituskatu 7). Maksettaessa oltava lasku mukana, jotta viitenumerolla voidaan kohdistaa suoritus.

■ KURSSIPAIKAN PERUMINEN, OPPILAAT

Peruminen tulee tehdä toimistoon vähintään 7 vuorokautta ennen kurssin alkua. **Ilmoittaminen opettajalle ei riitä. Peruminen on tehtävä joko puhelimitse tai sähköpostilla. Tekstiviestillä peruminen ei ole riittävä.** Kesken lukuvuoden keskeytyneistä opinnoista on myös ilmoitettava toimistolle. Peruuttamatta jätetystä kurssipaikasta veloitetaan koko kurssin hinta.

Vain lääkärintodistuksella on mahdollista hakea maksuvapautusta peruutusajan umpeuduttua (Peruutusaika umpeutuu 7 päivää ennen kurssin alkamista).

■ KURSSIN PERUMINEN, OPISTO

Kurssin perumisesta ilmoitetaan jokaiselle kurssilaiselle erikseen. **Alkavista kursseista ei tule ilmoitusta.**

■ OPPITUNNIT

Oppitunnin pituus on 45 min. Epäselvyyksien välttämiseksi opinto-ohjelmassa on ilmoitettu vain opetusaika, mutta ryhmien on huolehdittava, että työsuojellisesti tärkeät taudet tulevat pidetyiksi.

■ OPINTONEUVONTA

Kaikissa opistotyöhön liittyvissä asioissa saat tietoa toimistosta, rehtorilta ja aineiden vastuupettajilta (yhteystiedot ja toimistoajat sivulla kolme). Tuntiopettajat antavat omiin kurssiinsa liittyvää ohjeistusta. Opinto-ohjelma kannattaa säilyttää, koska siinä ovat myös kevään kurssien aloitusajankohdat.

■ MATERIAALIT

Opiskelijat hankkivat itse oppi- ja harjoituskirjansa, nuottinsa ja muun henkilökohtaisen opiskelumateriaalinsa. Yleensäkin taito- ja taideaineiden ryhmissä **on varauduttava materiaalimaksuihin.** Posliini- ja keramiikkaryhmissä poltetaan **vain kurssilla valmis-** **teetut** esineet. Lisäohjeita joidenkin kurssien materiaaleista ja opetussisällöstä on ohjelman lopussa. Jaettavista materiaaleista opettajat perivät maksun.

■ KORVAUKSET

Opiskelija on korvausvelvollinen, jos hän aiheuttaa vastoin opettajan ohjeita työvälineiden rikkoutumisen tai häviämisen tai opetustilalle aiheutuvan vahingon. Opisto ei korvaa posliinin ja keramiikan poltossa rikkoutuneita töitä. Kansalaisopisto ei vakuuta opiskelijoita, joten suosittelemme asiakkaita huolehtimaan itse vapaa-ajan tapaturmavakuutuksensa.

■ TAITEEN PERUSOPETUS / TPO

Kansalaisopisto tarjoaa lapsille ja nuorille yleisen taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisesta opetusta musiikissa, kuvataiteessa ja käsityössä. Kansalaisopiston uudistettu yleinen taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma otetaan käyttöön 1.8.2018 alkaen. Opetussuunnitelman on hyväksynyt Rovaniemen kaupungin koulutuslautakunta 24.5.2018.

Opetussuunnitelma on tehty Opetushallituksen taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän laskennallinen laajuus on 500 tuntia, josta yhteiset opinnot ovat 300 ja teemaopinnot 200 tuntia.

Opetussuunnitelma on laadittu yhteistyössä oppilaitoksen opettajien, oppilaiden, huoltajien ja muiden tahojen kanssa. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma on elävä ja kehittyvä prosessi, jonka toteutumista tarkistetaan vuosittain kokemusten perusteella. Opetus antaa oppilaille valmiuksia ilmaista itseään ja kannustaa elinikäiseen harrastukseen tai alan jatko-opintoihin. Taiteen perusopetuksen lukuvuosimaksu lv 2018–2019 on 86 €. Kurssimaksu oikeuttaa opiskelemaan yhtä tai useampaa (enintään kolmea) taiteen-alaa, jotka on nimetty taiteen perusopetuksen kursseiksi. Kädentaito ja kuvataide ryhmiin otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Musiikin ryhmien vapaista oppilaspaikoista tiedotetaan aina erikseen.

■ KURSSIMUUTOKSET

Oikeudet kurssimuutoksiin pidätetään. Opisto ei ole korvausvelvollinen, jos opistosta johtumattomista syistä, aiheutuneiden tilamuutosten vuoksi tunteja jää pitämättä (1-3 oppituntia / lukuvuodessa), eikä myöskään jos oppilas itse ei pääse osallistumaan tunneille.

■ SISÄLLYSLUETTELO

Yhteystiedot	3
Rehtorin pääkirjoitus.....	4
Ohjeita kurssilaisille	5

KURSSIT

Lapin Yliopisto	9
Alakorkalo	9
Auttin kylätalo	10
Hirvas	10
Jaatilan kylätalo	11
Koskenkylän koulu	11
Lapin musiikkiopisto	12
Lehtopirtti, Lehtojärvi	12
Meltauksen koulu	13
Misi	13
Murolan kirjasto	14
Murolan peruskoulu	14
Murolan koulu / Totto-halli.....	15
Narkaus	16
Nivankylä / Nivan tupa	17
Norvajärven koulu	17
Paavalniemi / Kaukon koulu	18
Perunkajärven leirikeskus.....	18
Porokarin kylätalo	18
Rautiosaaren koulu.....	19
Saarenkylä kirjasto	19
Saarenkylä Napapiirin yläaste.....	19
Saarenkylä Napapiirin päiväkoti	21
Saarenkylä Nivavaaran koulu	21
Saarenkylä Saaren koulu.....	22
Saarenkylä Syväsenvaaran auditorio.....	23
Saarenkylä Syväsenvaaran koulu.....	24
Saarenkylä Syväsenvaaran opiston tila	28
Sinettä, Ounasjoen peruskoulu.....	30
Sinettä, Ounasjoen monitoimihalli	31
Sinettä, Sinetän kylätalo	32
Sonka	33
Taipaleen koulu	33
Tapion kylätalo	34
Tiainen.....	34
Vennivaara	35
Viirin kylätalo	35
Vikajärven koulu	36
Väljjoen entinen koulu	37
Ylikylän koulu.....	37
Ylikylä, Ylläri	38
Yläkemijoen koulu	38
Saarenkylän nuorisoseurantalo.....	40

KEVÄÄLLÄ 2019 ALKAVAT KURSSIT

Koskenkylän koulu	42
Saarenkylä Nivavaaran koulu	42
Saarenkylä Napapiirin yläaste.....	43
Saarenkylä Syväsenvaaran opiston tila	44
Sonka	44
Tapion kylätalo	44
Aineluettelo.....	45
Ohjeita.....	46

■ LAPIN YLIOPISTO, LUENTOSALI 3

Yliopistokatu 8, 96300 Rovaniemi

- 329803 LAPIN YLIOPISTON IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON LUENTO -TAITEILIJAN MONET IDENTITEETIT** ke 14.00-15.30
ERKKILÄ-HILL JAANA 26.9.2018
Oppitunteja 2
Kurssimaksu 10,00 €
TaT Jaana Erkkilä-Hill käsittelee luennossaan omaa opettamistaan, tutkimustaan ja taiteellista työtään.

■ ALAKORKALON KOULU

Niskanperänkuja 18, 96700 Rovaniemi

- 110515 BÄNDISOITTIMIIN TUTUSTUMINEN** ke 16.30-18.00
HARRI MOMMO 5.9.-28.11.2018
Oppitunteja 50 9.1.-10.4.2019
Kurssimaksu 83,00 €
Tutustutaan yleisimpiin bändisoittimiin, kuten kitaraan, ukuleleen, bassoon, rum-puihin sekä kosketinsoittimiin. Kurssilla on myös yksilöohjausta. Jos on mahdollista, oma soitin mukaan.
- 110317 KUVATAIDE** to 18.00-20.15
LIISA NISKA-MÖLLÄRI 13.9.-29.11.2018
Oppitunteja 66 10.1.-28.3.2019
Kurssimaksu 92,50 €
Piirtäminen, akvarelli, öljy, akryyli. Kurssi sopii myös vasta-alkajille.
- 830101 ITÄMAINEN TANSSI / Keski- ja jatkotaso** ke 18.30-20.00
ANNIKKI SUOPAJÄRVI 12.9.-28.11.2018
Oppitunteja 48 9.1.-10.4.2019
Kurssimaksu 77,00 €
Syvennetään aikaisempia taitoja, yhdistellään perusliikkeitä. Opitaan tanssiväli-neiden laajempaa käyttöä. Tehdään tanssiaskelsarjoja, kävelyitä. Tehdään vaativia tekniikkaharjoituksia ja estradikoreografioita. Värinöitä yhdistäen perusliikkeisiin. Lopussa rentouttavia venyttelyitä.
- 830124 HATHA JOOGA** ma 18.30-20.00
HELI TUOVINEN 10.9-26.11.2018
Oppitunteja 40 14.1.-1.4.2019
Kurssimaksu 69,00 €
Lempeän lujaa Hatha joogaa. Kurssi on suunniteltu niin aloittelijalle kuin aiemmin joogaa harrastaneellekin. Se sopii jokaiselle ikään ja kuntoon katsomatta. Tunnin aikana tehdään lihaksia lämmittäviä, venyttäviä ja vahvistavia harjoituksia. Niiden avulla pyritään kehon, hengityksen ja mielen tasapainoon tavoitteena kokonais-valtainen hyvinvointi. Ota mukaan alusta, peitto ja mukavat, joustavat vaatteet.
HUOM! Ei kokoontumista: syksy vko 43 / 22.10. ja vko 44 / 29.10.

■ **AUTTIN KYLÄTALO**

Koulunmutka 20, 97655 Autti

- 830140 OHJATTU KUNTOSALI** **to 18.30-19.30**
RIITTA VAARALA 13.9.-22.11.2018
Oppitunteja 31 10.1.-11.4.2019
Kurssimaksu 60,00 €
Ohjatulla kuntosaliharjoittelulla lisää lihasvoimaa ja liikkuvuutta niveliin, tasapainon hallintaan sekä mieli virkeäksi.

■ **HIRVAS**

Hirvaan koulu, Kemintie 1504, 97130 Hirvas

- 110163 BÄNDISOITTIMIIN TUTUSTUMINEN** **ke 14.30-16.00**
HARRI MOMMO 5.9.-28.11.2018
Oppitunteja 50 9.1.-10.4.2019
Kurssimaksu 83,00 €
Tutustutaan yleisimpiin bändisoittimiin, kuten kitaraan, ukuleleen, bassoon, rum-puihin sekä kosketinsoittimiin. Kurssilla on myös yksilöohjausta. Jos on mahdollista, oma soitin mukaan.
- 110485 TRIKOOVAATEKURSSI** **ma 17.30-20.30 joka toinen vko**
TUIJA NIKKINEN 3.9.-12.11.2018
Oppitunteja 40 21.1.-1.4.2019
Kurssimaksu 69,00 €
Ommellaan vaatteita näppärästi trikoosta sekä aikuisille että lapsille. Käytetään valmiskaavoja, jotka muokataan sopiviksi. Mukaan voivat tulla sekä aloittelijat että jo pidemmälle käsitöitä harrastaneet. Opetellaan saumurin ja tasosaumakoneen käyttöä. Kokoukset: syksy 3.9./ 17.9./ 1.10./ 29.10./ 12.11./ Kevät 21.1./4.2./ 18.2./ 18.3./ 1.4.
- 830142 LAVIS LAVATANSSIJUMPPA** **ke 17.30-18.30**
NIINA NURMELA 5.9.-28.11.2018
Oppitunteja 36 9.1.-24.4.2019
Kurssimaksu 65,00 €
Tanssillista ryhmäliikuntaa lavatanssimusiikin tahtiin. Tunnilla yhdistellään lavatanssiaskeleita ja jumppaa.
- 830123 ITÄMAINEN TANSSI**
HIRVAS/alkeisjatko ja perustaso **su 19.00-20.30**
ANNIKKI SUOPAJÄRVI 16.9.-25.11.2018
Oppitunteja 44 13.1.-7.4.2019
Kurssimaksu 73,00 €
Itämaisen tanssin perusteita ja kehon hallintaa. Sopii erityisesti niska, hartia tai selkävaivoista kärsiville. Parantaa ryhtiä ja lisää kehon liikkuvuutta. Tehdään helppoja askelsarjoja ja helppoja koreografioita. Lopussa rentouttavat venytykset.
- 110310 IHAN TAITEESSA - KUVATAIDEPAJA 1.-2. LK, TPO** **ma 14.00-15.30**
EEVA VANHANEN 3.9.-26.11.2018
Oppitunteja 50 14.1.-15.4.2019
Kurssimaksu 60,00 €
Tutustutaan eri tekniikoin piirtämisen ja maalauksen perusteisiin. Kurssimaksu sisältää koko lukuvuoden opetuksen ja materiaalin. Työskennellään yksin ja ryhmässä. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä 30 euroa syksyllä ja 30 euroa keväällä.

■ JAATILAN KYLÄTALO

Koirakuja 30, 97160 Petäjäinen

- 110487 KÄSITYÖPAJA** **ke 18.15-20.30 joka toinen vko**
MINNA VÄRINEN 12.9.-21.11.2018
Oppitunteja 39 16.1.-10.4.2019
Kurssimaksu 68,00 €
Askartelua, kuten helmityöt, neulahuuvutus, origami jne. Koruja eri tekniikoilla mm. Fimo-massasta. Ompelua. Kurssin alussa tehdään materiaali- ja työvälinehankintasuunnitelmat. Minna Värinen 040 501 119.
- 830166 KUNTOLIIKUNTAA** **ma 19.00-20.00**
MINNA VÄRINEN 10.9.-26.11.2018
Oppitunteja 32 14.1.-15.4.2019
Kurssimaksu 61,00 €
Alkulämmittelyn jälkeen monipuolista perusjumbppaa kahvakuulaa ja omaa kehonpainoa hyödyntäen. Lopuksi venyttely. Oma alusta ja kahvakuula mukaan.

■ KOSKENKYLÄN KOULU

Gunillantie 1, 96600 Koskenkylä

- 110102 SOITINOPETUS** **to 15.45-18.45**
JORMA PIRTTIJÄRVI 6.9.-29.11.2018
Kurssimaksu 83,00 € 10.1.-11.4.2019
Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, rumpujen, kitaran, basson tai harmonikan soittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.
- 830117 JOOGAA VUODEN YMPÄRI** **ke 18.00-19.30**
AKSANA KUROLA 5.9.-28.11.2018
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 50,00 €
Joogaa vuoden ympäri kurssilla tutustutaan joogaan monimuotoisesti ja siihen kuinka harjoitus tukee elämäämme eri vuoden aikoina. Aloitamme harjoittelun kevyillä harjoitteilla omaan kehoon tutustuen, vetreyttäen ja voimistaen. Syksyn pimetessä käännämme katseen itseemme ja teemme lempeää restoratiivista joogaa ja sidekudoksiin kohdistuvaa Yin joogaa. Lisäksi teemme hengitys-, keskittymis- ja rentoutumisharjoituksia. Ei kokoontumista 24.10 ja 31.10.
- 110446 KÄSITYÖTAITOJA TUTUKSI** **ma 14.30-16.45**
4.-6. luokkalaisille, TPO 3.9.-29.10.2018
JUHA SEPPÄLÄ 7.1.-11.3.2019
Oppitunteja 51
Kurssimaksu 60,00 €
Teknisen käsityön perusteita. Kurssimaksu sisältää koko lukuvuoden opetuksen ja materiaalit. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä 30€ syksyllä ja 30€ keväällä.

■ **LAPIN MUSIIKKIOPISTO,**
Jorma Eton tie 8, 96100 Rovaniemi

- 110164 KÄSIKELLORYHMÄ AIKUISILLE** **su 19.00-20.30 joka toinen vko**
JUKKA HAKOLA 2.9.-11.11.2018
Oppitunteja 26 13.1.-14.4.2019
Kurssimaksu 55,00 €
Kahden viikon välein kokoontuva käsikelloryhmä aikuisille. Tutustutaan käsikellojen soittotekniikkaan ja harjoitellaan helppoja käsikelloryhmälle sovitettuja ja sävellettyjä kappaleita. Ennestään ei tarvitse hallita mitään soitinta, mutta nuottien tunnistamisesta on apua. Kokoontumiset: syksy 2.9./ 16.9./ 30.9./ 14.10./ 28.10./ 11.11. kevät 13.1./ 27.1./ 10.2./ 24.2./ 17.3./ 31.3./ 14.4.

■ **LEHTOPIRTTI**
Lehtojärventie 99, 97220 Sinettä

- 110103 LEHTOJÄRVEN LAULAJAT** **ma 18.15-19.45**
HEIDI KENTTÄLÄ 3.9.-26.11.2018
Oppitunteja 50 7.1.-8.4.2019
Kurssimaksu 79,00 €
Lauletaan eri tyyllisiä lauluja 1-2 äänisesti. Ryhmä on avoin kaikille lähtötasosta riippumatta.
- 110496 RYSÄ, VERKKO JA KATISKAKURSSI** **to 17.00-20.45**
JOUKO LAMPELA 8.11.-29.11.2018
Oppitunteja 60 10.1.-28.2.2019
Kurssimaksu 89,00 €
Kurssilla valmistetaan rysiä, nuottia ja verkkoja. Materiaalivalinnat, havaksen leikkaus ja pauloitukset. Pyydykset soveltuvat kalavesien hoitoon. Rysän voi virittää pyyntiin ja kokea yksin.
- 110403 KUDONTA / KÄSITYÖPAJA** **ti 17.30-20.30**
RAUNI LÖNNSTRÖM 11.9.-20.11.2018
Oppitunteja 52 15.1.-9.4.2019
Kurssimaksu 81,00 €
Kankaankudonnan ohella valmistetaan kurssilaisten toiveiden mukaan käsitöitä erilaisin tekniikoin, kuten esim. tilkkutyö, huovutus, virkkaus, neulonta jne. Kurssi soveltuu aloittelijalle sekä jatko-opiskeluun. Kokoontumiset: syksy 11.9./ 25.9./ 9.10./ 23.10./ 6.11./ 20.11. kevät 15.1./ 29.1./ 12.2./ 26.2./ 12.3./ 26.3./ 9.4.
- 830126 LEMPEÄN LUJAA HATHAJOOGAA** **ke 17.30-19.00**
HELI TUOVINEN 12.9.- 28.11.2018
Oppitunteja 42 16.1.-10.4.2019
Kurssimaksu 71,00 €
Kurssi on suunniteltu niin aloittelijalle kuin aiemmin joogaa harrastaneellekin. Se sopii jokaiselle ikään ja kuntoon katsomatta. Tunnin aikana tehdään lihaksia lämmittäviä, venyttäviä ja vahvistavia harjoituksia. Niiden avulla pyritään kehon, hengityksen ja mielen tasapainoon tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinvointi. Ota mukaan alusta, peitto ja mukavat, joustavat vaatteet. Ei kokoontumisia: syksyllä 24.10. ja 31.10.

■ MELTAUKSEN KOULU

Opinpolku 12, 97340 Meltaus

- 110162 BÄNDISOITTO** **to 17.30-18.30**
HARRI MOMMO 6.9.-29.11.2018
Oppitunteja 33,33 10.1.-11.4.2019
Kurssimaksu 83,00 €
Opiskelija saa opastusta bändisoittimien soitossa. Perehdytään yhteissoiton saloihin rennossa ilmapiirissä. Opetusta 60 min/bändi/25 kertaa.
- 110104 SOITINOPETUS** **ma 8.30-10.00**
JORMA PIRTTIJÄRVI 3.9.-26.11.2018
Oppitunteja 50 7.1.-8.4.2019
Kurssimaksu 83,00 €
Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, harmonikan, rumpujen, kitaran, ukulelen tai bassonsoittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.
- 830168 KUNTOLIIKUNTA** **to 18.00-19.00**
Sirkus Taika Aika ry 6.9.-8.11.2018
Oppitunteja 27 17.1.-4.4.2019
Kurssimaksu 56,00 €
Harjoituksissa kehitetään lihasvoimaa, kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä vähän sirkustelutaitoja. Kurssilla jokainen saa haastaa itseään juuri omalle tasolle sopivilla asteittain vaikeutuvilla liikkeillä. Katso lisää kurssilta 830130 / Yläkemijoki.
- 830162 SIRKUSTELUA kouluikäisille** **to 17.00-18.00**
Sirkus Taika Aika ry 6.9.-8.11.2018
Oppitunteja 27 17.1.-4.4.2019
Kurssimaksu 36,00 €
Ryhmässä käydään ohjaajaohjoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotason soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, ilma-akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen. Loppukaudesta harjoitellaan jokaisessa ryhmässä oma esitysnúmero, joka esitetään kauden lopussa joului- tai kevät sirkuksessa. Esiintyminen näissä ryhmissä on aina täysin vapaaehtoista, eikä ole edellytys harjoituksissa käymiseen.

■ MISI

Misintie 823, 97580 Misi

- 110499 RYSÄ, VERKKO JA KATISKAKURSSI** **pe 17.00-20.45**
JOUKO LAMPELA 2.-23.11.2018
Oppitunteja 60 11.1.-1.3.2019
Kurssimaksu 89,00 €
Kurssilla valmistetaan rysiä, nuottia ja verkkoja. Materiaalivalinnat, havaksen leikkaus ja pauloitukset. Pyydykset soveltuvat kalavesien hoitoon. Rysän voi virittää pyyntiin ja kokea yksin.

- 110453 KÄSITYÖPAJA** **la 10.00-13.00 joka toinen vko**
 TUUJA NIKKINEN 13.10.-24.11.2018
 Oppitunteja 36 19.1.-16.3.2019
 Kurssimaksu 65,00 €
 Eri vuodenaikoihin sopivaa työskentelyä, esim. joululahjat ja -askartelut sekä pääsiäisaskartelut. Uusien ideoiden hakua, materiaalien ja tekniikoiden kokeilua. Käsinneuleiden ja virkkaustöiden harjoittelua sekä tuotteiden valmistusta. Kokoon-
 tumiset: syksy 13.10./ 27.10./ 10.11./ 24.11. kevät 19.1./ 2.2./ 16.2./ 2.3./ 16.3.
- 110431 PUUTYÖ** **ke 15.00-17.15**
 JUHA SEPPÄLÄ 5.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 75 9.1.-10.4.2018
 Kurssimaksu 97,00 €
 Puutavara hankittava itse. Huom! Puun kuivumisaika noin 1 kk.

■ MUUROLAN KIRJASTO

Kemintie 2461, 97140 Muurola

- 340105 TABLETIN (iPadin) KÄYTTÖ TUTUKSI** **ma-to 15.00-17.15**
 (*ei Se/Ko maksua) 22.-25.10.2018
 SIRKKA-LIISA LOHINIVA
 Oppitunteja 12
 Kurssimaksu 40,00 €
 *Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla. Kurssilla perehdy-
 tään tabletin käytön perusteisiin ja eri toimintoihin mm. sähköposti, kamera, kuvat,
 kalenteri, muistiot. Ota oma kone mukaan tai voit lainata iPadia kurssilla. Kurssipäi-
 vät ma-to 22.10./ 23.10./ 24.10. ja 25.10.

■ MUUROLAN PERUSKOULU

Koulukaari 2-4, 97140 Muurola

- 110157 SOITINOPETUS** **ma 17.45-19.45**
 JORMA PIRTTIJÄRVI 3.9.-26.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 7.1.-8.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, rumpujen,
 kitaran tai bassonsoittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus
 kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla,
 jolloin jaetaan soittoajat.
- 110402 KUDONTA 2** **ma 17.30-20.30**
 PÄIVI KORTENIEMI 17.9.-19.11.2018
 Oppitunteja 84 7.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 101,50 €
 Kts. sisältö Muurolan kohdalta (kurssi nro 110411)
- 110411 KUDONTA 1** **ma 14.15-17.15**
 PÄIVI KORTENIEMI 17.9.-19.11.2018
 Oppitunteja 84 7.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 101,50 €
 Vaatetuskankaiden ja sisustustekstiilien kutominen kangaspuissa. Kankaiden suunnit-
 telu ja toteuttaminen kurssilaisten toiveiden mukaan esim. matot, liinat, verhot,
 pyyhkeet, huovat, erilaiset seinätekstiilit, huivit, hame- ja takkikankaat. Kurssi sovel-
 tuu aloittelijalle sekä jatko-opiskeluun.

- 110433 PUUTYÖ** **to 17.30-20.30**
 JUHA SEPPÄLÄ 6.9.-8.11.2018
 Oppitunteja 80 10.1.-28.3.2019
 Kurssimaksu 99,50 €
 Puutavara hankittava itse. Huom! Puun kuivumisaika noin 1 kk.
- 719852 METSÄSTÄJÄTUTKINTOON VALMENTAVA** **ke-to 18.00-20.15**
KOULUTUS (*ei Se/Ko maksua) 19.-27.9.2018
 MATTI YLIJÄÄSKÖ
 Oppitunteja 12
 Kurssimaksu 40,00 €
 Peruskoulun auditoriossa. *Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla. Kurssilla valmennetaan metsästäjäutkinnon suorittamiseen. Kurssipäivät ke 19.9./ to 20.9./ ke 26.9./ to 27.9. Oppikirja: Metsästäjän opas (voi ostaa opettajalta). Materiaali löytyy myös netistä osoitteesta: <https://koulutus.riista.fi/kurssi/metsastajatutkinto>. Metsästäjäutkintotilaisuudet ovat ti 2.10. ja to 4.10. Tutkintoihin on ilmoitauduttava kouluttajalle erikseen.

■ MUUROLAN KOULU / TOTTO-HALLI

Kosteentranta 1, 97140 Muurola

- 830132 KUNTOLIIKUNTA** **ti 19.00-20.00**
 ERNEST SAMMALLAHTI 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 35 8.1.-16.4.2019
 Kurssimaksu 64,00 €
 Lihaskuntoa, kehonhuoltoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota kehittävää monipuolista liikuntaa. Toiminta suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.
- 830155 LAVATANSSI, alkeet** **ke 17.30-19.00**
 PENTTI HEISKARI 12.9.-21.11.2018
 Oppitunteja 40 16.1.-27.3.2019
 Kurssimaksu 69,00 €
 Alkeiskurssilla opetus aloitetaan tanssin perusteista ja ennakkotaitoja ei tarvita. Opettelemme peruskuvioita, vientiä ja seuraamista sekä musiikintulkinnan alkeita. Ilmoittautumiset parin kanssa.
- 830156 LAVATANSSI, alkeisjatko** **ke 19.00-20.30**
 PENTTI HEISKARI 12.9.-21.11.2018
 Oppitunteja 40 16.1.-27.3.2019
 Kurssimaksu 69,00 €
 Alkeisjatkossa jatketaan perustekniikan ja perusaskeleen oppimista sekä opetellaan lisää kuvioita. Harjoitellaan vienti- ja seuraamisasioita ja opetellaan tanssimaan eri tempoisissa musiikeissa. Kurssi etenee osallistujien taitotason mukaan. Ilmoittautumiset parin kanssa.
- 830151 PALLOILUA KOULUIKÄISILLE** **ti 18.00-19.00**
 ERNEST SAMMALLAHTI 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 35 8.1.-16.4.2019
 Kurssimaksu 30,00 €
 Palloilemaan voivat tulla kaikki eri palloilulajeista kiinnostuneet koululaiset (10-16 v). Toiminta suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.

■ NARKAUS

Koulunraitti 35, 97675 Narkaus

- 110405 NYPLÄYS** **la 10.00-13.45 joka toinen vko**
PIRKKO KOIVULA 15.9.-10.11.2018
Oppitunteja 50 12.1.-13.4.2019
Kurssimaksu 79,00 €
Kts. sisältö Saarenkylän kohdalta (kurssi nro 110416). Kokoontumiset syksy: 15.9./6.10./27.10./10.11./ kevät: 12.1./26.1./9.2./16.3./30.3./13.4.
- 110466 KEHRÄYS** **la 11.00-15.30 1 kerta / kk**
RAUNI LÖNNSTRÖM 22.9.-17.11.2018
Oppitunteja 36 2.2.-6.4.2019
Kurssimaksu 65,00 €
Kurssilla opetellaan kehräämään rukilla ja värttinällä. Soveltuu sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma rukki tai värttinä mukaan. Opettajalta voit myös ostaa värttinän ja kehruukuituja. Kokoontumiset: syksy 22.9./13.10./17.11. kevät 2.2./2.3./6.4.
- 110477 KASVIVÄRJÄYS** **pe 17.00-20.00,**
RAUNI LÖNNSTRÖM **la-su 11.00-15.30**
Oppitunteja 16 24.-26.8.2018
Kurssimaksu 44,00 €
Huom! Kurssin aloitus on elokuussa. Sitovat ilmoittautumiset ajalla 9.7.-9.8. nettiin (osoite opinto-oppaan alussa) tai suoraan kurssin opettajalle Rauni Lönnströmille puh 0407535485. Lankojen värjäystä kasviväreillä. Kurssi alkaa perjantaina värillemien suunnittelulla ja esivalmisteluilla. Lauantaina ja sunnuntaina värjätään lankoja mahdollisuuksien mukaan ulkotiloissa. Varaa mukaan oma kattila min 10 l ja jos mahdollista niin keittolevy tai kaasukeitin sekä värjättävää villalankaa. Kesä on hyvää aikaa kerätä ja kuivata kasveja, joilla haluaa värjäystä kokeilla. Opettajalta voit ostaa tarvittavat purretteet.
- 110404 KUDONTA / KÄSITYÖPAJA** **to 17.30-20.30 joka toinen vko**
TUIJA NIKKINEN 27.9.-22.11.2018
oppitunteja 40 17.1.-14.3.2019
Kurssimaksu 69,00 €
Peruskudosten kutominen kangaspuilla. Poppanat, matot, liinat, pyyhkeet ym. Kaavojen piirtämistä lehdistä ja niiden muuttaminen sopiviksi. Perusompelua. Eri vuodenaikoihin sopivaa käsityötä esim. jouluaskartelua ja -lahjoja sekä pääsiäiskasartelua. Kokoontumiset: syksy 27.9./11.10./25.10./8.11./22.11. kevät 17.1./31.1./14.2./28.2./14.3.
- 110450 JOULULAHJAVALVOJAISET** **la 11.00-15.30 ja su 11.00-15.30**
RAUNI LÖNNSTRÖM 1.-2.12.2018
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 40,00 €
Joululahjavalvojisissa voit mm neuloa, kehrätä, virkata tai huovuttaa. Anna aikaa itsellesi lempikäsityösi parissa. Kurssilla tehdään joululounas, joten varaa käteistä lounaskuluihin. Tarvittaessa voit yöpyä kurssipaikalla. Lisätietoja saa kurssin opettajalta Rauni Lönnströmiltä 040 753 5485.
- 110461 NEULETYÖPAJA** **ke 17.30-20.30**
RAUNI LÖNNSTRÖM 19.9.-14.11.2018
Oppitunteja 24 16.1.-13.3.2019
Kurssimaksu 53,00 €
Kts. sisältö Syväsenvaaran kohdalta (kurssi nro 110465). Kokoontumiset: syksy 19.9./3.10./14.11. kevät 16.1./13.2./13.3.

110406 PARKKINAHKAKURSSI

TOMMI MANTILA

Oppitunteja 69

Kurssimaksu 94,00 €

Kts. sisältö Sinetän kohdalta (kurssi nro 110443). Ensimmäinen kokoontuminen 5.9. klo 17.30-18.15 ja seuraavat kokoontumiset 3.10. alkaen klo 17.30-20.30.

ke 17.30-20.30

5.9.-21.11.2018

9.1.-20.3.2019

830121 KAHVAKUULA

MARIA RANTONEN

Oppitunteja 35

Kurssimaksu 64,00 €

Lämmittelyn jälkeen lihaskuntoharjoitteita pääosin kahvakuulalla. Lopuksi venytty-lyt. Oma kahvakuula mukaan

ti 19.00-20.00

4.9.-27.11.2018

8.1.-16.4.2019

■ NIVANKYLÄ / NIVAN TUPA*Pöyryäntie 14, 96100 Rovaniemi***830120 KUNTOLIIKUNTA**

SARI SÄÄSKILAHTI

Oppitunteja 35

Kurssimaksu 64,00 €

Monipuolista kuntoliikuntaa. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa.

ma 18.00-19.00

3.9.-26.11.2018

7.1.-15.4.2019

830105 ITÄMAINEN TANSSI / Perus- ja keskitaso

ANNIKKI SUOJAJARVI

Oppitunteja 46

Kurssimaksu 75,00 €

Syvennetään aikaisempia taitoja, yhdistellään perusliikkeitä. Tehdään tanssiaskel-sarjoja ja kävelyitä sekä tekniikkaharjoituksia ja helppoa koreografiaa. Tanssiväline huivin käyttöä harjoitellaan. Rentouttavia venyttelyitä lopussa.

to 17.00-18.30

13.9.-29.11.2018

10.1.-4.4.2019

■ NORVAJÄRVEN KOULU*Ahventie 77, 96900 Saarenkylä***110407 KÄSITYÖPAJA**

RIITTA YLIPAAVALNIEMI

Kurssimaksu 85,00 €

Oppitunteja 56

Työt suunnitellaan kurssin kuluessa osallistujien toiveiden ja taitojen mukaan. Käytössä on alan lehtiä ja kirjoja. Ompelu:sisustus- ja vaatetustekstiilejä, nahka- ja tilkkutöitä sekä korjausompelua kestävän kehityksen periaatteella. Kudonta:sisustustekstiilejä: mattoja, liinoja, matkahuopia ja pyyhkeitä. Neule: käsin- ja koneneuleita. Kokoontumiset: syksy 10.9./ 24.9./ 8.10./ 22.10./ 5.11./ 19.11. kevät 7.1./ 21.1./ 4.2./ 18.2./ 11.3./ 25.3./ 8.4./ 15.4.

ma 17.30-20.30 joka toinen vko

10.9.-19.11.2018

7.1.-15.4.2019

110476 KONENEULEKURSSI
RIITTA YLIPAVALNIEMI
Oppitunteja 30
Kurssimaksu 59,00 €

pe 17.30-19.45,
la-su 10.00-14.30
26.10.-11.11.2018

Työt suunnitellaan kurssin alussa osallistujien toiveiden ja taitojen mukaan. Käytössä alan lehtiä ja kirjoja. Opetellaan neulekoneen käyttöä ja valmistettavien töiden muodon tekemistä koneella. Käytössä viisi neulekonetta ja omat koneet myös suositeltavia. Koneita voi säilyttää kurssipaikalla omalla vastuulla. Kokoontumiset: 26.-28.10. ja 9.-11.11.2018.

■ PAAVALNIEMI / KAUKON KOULU

Paavalniementie 17, 96400 Rovaniemi

110110 SOITINOPETUS
JORMA PIRTTIJÄRVI
Kurssimaksu 83,00 €

ma 15.00-17.15
3.9.-26.11.2018
7.1.-8.4.2019

Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, harmonikan, rumpujen, kitaran, ukulelen tai basson soittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. Huom. Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.

■ PERUNKAJÄRVEN LEIRIKESKUS

Perunkajärven leirikeskusentie 84, 96900 Saarenkyliä

119807 KYLÄHISTORIAN DOKUMENTOINTI
JOUNI LAAKSOMIES
Oppitunteja 45
Kurssimaksu 74,00 €

ma 18.00-20.15
17.9.-5.11.2018
21.1.-18.3.2019

Kylähistoriikin ja valokuvien kokoaminen painoa ja julkaisua varten.

■ POROKARIN KYLÄTALO

Kittiläntie 8325, 97420 Lohiniva

110232 NÄYTELMÄRYHMÄ
HARRI MOMMO
Oppitunteja 54
Kurssimaksu 83,00 €

ma 17.30-19.45
17.9.-12.11.2018
28.1.-8.4.2019

Harjoitellaan yhdessä näytelmä valmiista käsikirjoituksesta

■ RAUTIOSAAREN KOULU

Huhtavainontie 4, 97110 Rautiosaari

- 110112 SOITINOPETUS** **to 13.15-15.15**
JORMA PIRTTIJÄRVI 6.9.-29.11.2018
Kurssimaksu 83,00 € 10.1.-11.4.2019
Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, harmonikan, rumpujen, kitaran, ukulelen tai basson soittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.

■ SAARENKYLÄ KIRJASTO

Napapiirintie 24, 96900 Saarenkylä

- 120303 REACTIVATE ENGLISH**
COMMUNICATION SKILLS (*ei Se/Ko maksua) **to 17.00-18.30**
ULRIKE SIPPEL 13.9.-22.11.2018
Oppitunteja 40 24.1.-4.4.2019
Kurssimaksu 69,00 €
*Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Hukkuvatko sanasi kun pitäisi puhua? Tule aktivoimaan englannin puhekieltäsi. Kurssi keskittyy suullisen englannin kielitaidon kehittämiseen ja vahvistamiseen jo kielitaitoa jonkin verran hallitseville.
- 120401 DEUTSCH FÜR DICH -AKTIV**
DEUTSCH SPRECHEN ! (*ei Se/Ko maksua) **ke 17.00-18.30**
ULRIKE SIPPEL 12.9.-21.11.2018
Oppitunteja 40 23.1.-3.4.2019
Kurssimaksu 69,00 €
*Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Hukkuvatko sanasi kun pitää puhua? Tule aktivoimaan saksan puhekieltäsi. Kurssi keskittyy suullisen saksan kielitaidon kehittämiseen ja vahvistamiseen. Komm, sag schon!

■ SAARENKYLÄ NAPAPIIRIN YLÄASTE

Asematie 3, 96900 Saarenkylä

- 110309 HOPEATYÖKURSSI** **to 17.30-19.45**
ANU TIKKANEN 6.9.-22.11.2018
Oppitunteja 66 10.1.-28.3.2019
Kurssimaksu 92,50 €
Rakennus 2, teknisen työn luokka. Hopeatyön perusteita. Valmistetaan mm. hopealevystä sarjoja eli ”pohjia” esim. kiville. Tehdään lusikkakoruja hopea- ja alppakalusi-koista juottamalla ja taivuttamalla. Sopii myös aloittelijoille. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan materiaalihankinnat.

- 110313 HOPEATYÖ** **pe 17.30-20.30, la 10.00-14.30**
 JENNI RONTTI 16.11.-1.12.2018
 Oppitunteja 40 25.1.-16.2.2019
 Kurssimaksu 95,00 €
 Rakennus 2, teknisen työn luokka. Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan pääasias-
 sa hopeakoruja perinteisiä kulta- ja hopeasepän tekniikoita käyttäen. Tutustutaan
 erikoistekniikoihin kuten filigraanitekniikkaan, joten aiempi kokemus olisi suotava.
 Kokoontumiset 16.–17.11 ja 30.11–1.12. ja 25.–26.1 ja 15.–16.2.
- 110498 TAONTA- JA PUUKKOKURSSI** **ti-ke 17.30-20.30**
 JOUNI KUUKASJÄRVI 4.-26.9.2018
 Oppitunteja 32
 Kurssimaksu 65,00 €
 Rakennus 2, teknisen työn luokka. Kurssilla perehdytään taonnan perusteisiin ja
 tehdään puukko käyttäen omia teriä tai opettajalta ostettuja. Mukaan tarvitetset
 hanskat, asianmukaisen vaatetuksen ja suojalasit (kipinöinti ja noki). Erillinen maksu
 opettajalle materiaaleista, kulutetusta kaasusta ja hiilistä.
- 810102 HORTA KURSSI syysshortoilua** **pe 17.00-19.15, la 10.00-13.00**
 (*ei Se/Ko maksua)
 KRISTIINA RUOTSALA 14.-15.9.2018
 Oppitunteja 7
 Kurssimaksu 30,00 €
 Rakennus 2, opetuskeittiö
 *Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan
 alussa.
 Joko tunnet luonnon ilmaiset superruuat ja ruuan rikastajat: villivihannekset eli
 hortan? Jos et niin tule mukaan kurssille. Villivihannekset ja -yrtit ovat meidän
 kaikkien olottuvilla, kunhan osaamme avata luonnon ilmaisen supermarketin oven.
 Lähde kanssani luontoon ja voit oppia kasvien salat kädestä pitäen ja kasveja myös
 maistellen. Perjantai-iltana tehdään keruuretki ja saat perustietoa villivihannesten
 keräämisestä. Lauantaina ruoanvalmistusta ja säilöntää villivihanneksia eli hortaa
 hyödyntäen. Varaudu maastossa liikkumiseen. Valmistetaan yhdessä kolmen ruoka-
 lajin ateria. Varaa kurssille käteistä hortamaistiaisia varten.
- 810105 JOUSTAVAA KASVISSYÖNTIÄ ELI FLEKSAUSTA** **la 10.00-13.00**
 (*ei Se/Ko maksua)
 KRISTIINA RUOTSALA 27.10.2018
 Oppitunteja 4
 Kurssimaksu 24,00 €
 Rakennus 2, opetuskeittiö
 *Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan
 alussa.
 Ei lihaa vastaan vaan kasvien puolesta! Kurssilla saat opastusta ja vinkkejä vähittäis-
 siin muutoksiin kohti kasvisvoittoisempaa ruokavaliota. Tehdään yhdessä kolmen
 ruokalajin ateria. Varaa käteistä materiaalmaksuun.
- 810106 PIZZAPERJANTAI (*ei Se/Ko maksua)** **pe 17.00-20.00**
 KRISTIINA RUOTSALA 16.11.2018
 Oppitunteja 4
 Kurssimaksu 24,00 €
 Rakennus 2, opetuskeittiö
 *Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan
 alussa.
 Vietä rento perjantai-ilta pizzan merkeissä. Kurssi taikinasta valmiiseen pizzaan.
 Aitoja ja runsaita italialaisia makuja suomalaisuutta unohtamatta. Kokeillaan myös
 vähähiilarisia pohjia. Varaa käteistä materiaalmaksuun.

119802 VALOKUVAUKSEN ALKEISKURSSI

JOUNI LAAKSOMIES

Oppitunteja 13

Kurssimaksu 41,00 €

Rakennus 6, ATK -luokka. Kurssilla perehdytään digikameran toimintaan ja valokuvaamisen perusasioihin (mm. sommittelu, rajausta, kuvakulmat, valotus, aukko, kuvausaiheiden löytäminen ja kuvankäsittely). Kurssi soveltuu hiukan valokuvausta harrastaneille. Kurssilla käytetään omaa digikameraa (järjestelmäkamera tai pokkari) ja Photoshop elements kuvankäsittelyohjelmaa. Kuvausretket 19.9. ja 26.9. klo 18.00-20.15.

ke 18.00-19.30/18.00-20.15

12.9.-10.10.2018

SAARENKYLÄ NAPAPIIRIN PÄIVÄKOTI*Kairankuja 4, 96900 Saarenkyliä***830113 ASAHI terveysliikunta**

ANNA FRÄKI

Oppitunteja 38

Kurssimaksu 67,00 €

Asahissa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat puolet. Liikkeissä koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin. Liikkeet ovat pehmeitä ja tehdään hengityksen kannattelemalla. Ei taitovaatimuksia. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ei kokoontumista ma 8.10.

ma 17.30-18.45

10.9.-19.11.2018

7.1.-15.4.2019

SAARENKYLÄ NIVAVAARAN KOULU*Asematie 1, 96900 Saarenkyliä***110158 PIANONSOITTOA KUVIONUOTEILLA**

HEIDI KENTTÄLÄ

Kurssimaksu 83,00 €

Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Pianonsoittoa kuvionuottimenetelmällä. Opetus etenee ja ohjelmisto laaditaan oppilaan henkilökohtaisten edellytysten ja tarpeiden mukaan. Kurssit on tarkoitettu ensisijaisesti erityislapsille. Kokoontumiskerroista ja ryhmäjaosta sovitaan syyslukukauden alussa. Oppikirjoina: "Kuvionuotit 1, 2 tai 3" tasosta riippuen ja "Piano soikoon". Koululla on käytössä oppikirjoja, mutta kotiharjoittelua varten on hyvä hankkia oma kirja sekä muistivihko. Ei sähköistä ilmoittautumista.

ma 13.30-15.00

3.9.-26.11.2018

7.1.-8.4.2019

110153 RUMPUJENSOITTO

PETRI NURMELA

Kurssimaksu 83,00 €

Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.

ma 16.15-20.15

3.9.-26.11.2018

7.1.-8.4.2019

110117 SOITINOPETUS

JORMA PIRTTIJÄRVI

Kurssimaksu 83,00 €

Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, rumpujen, kitaran tai bassonsoittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.

pe 15.00-18.00

7.9.-30.11.2018

11.1.-12.4.2019

- 110436 PUUTYÖN PÄIVÄRYHMÄ TI** **ti 15.15-17.30**
 JUHA SEPPÄLÄ 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 75 8.1.-9.4.2019
 Kurssimaksu 97,00 €
 Puutavara hankittava itse. Huom! Puun kuivumisaika noin 1 kk.
- 110437 PUUTYÖN ILTARYHMÄ TI** **ti 18.00-20.15**
 JUHA SEPPÄLÄ 4.9.-27.11.2018
 oppitunteja 75 8.1.-9.4.2019
 Kurssimaksu 97,00 €
 Puutavara hankittava itse. Huom! Puun kuivumisaika noin 1 kk.
- 110439 VIULUNRAKENNUS** **la 9.00-17.00 joka 3. viikko**
 JUHANA KELLONIEMI 15.9.-17.11.2018
 oppitunteja 72 12.1.-6.4.2019
 Kurssimaksu 97,00 €
 Valmistetaan ja korjataan jousisoittimia sekä niiden jousia. Kokoontumiset syyskuu 15.9./6.10./27.10. ja kevät 12.1./ 2.2./ 23.2./ 16.3. ja 6.4.
- 830114 MIESTEN LIIKUNTA JA LENTOPALLO** **ma 19.00-20.30**
 ONNI VÄNTTINEN 10.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 52 7.1.-29.4.2019
 Kurssimaksu 77,00 €
 Liikuntaa ja lentopalloa.
- 830115 NAISTEN LIIKUNTA** **ti 18.30-19.30**
 NIINA NURMELA 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 34 8.1.-16.4.2019
 Kurssimaksu 63,00 €
 Monipuolista jumppaa koko vartalolle omaa kehonpainoa hyödyntäen. Lopussa venyttely. Oma jumppamatto mukaan. Sopii kaikille. Ei kokoontumista 23.10.
- 830116 NAISTEN TEHOJUMPPA** **ti 19.30-20.30**
 NIINA NURMELA 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 34 8.1.-16.4.2019
 Kurssimaksu 63,00 €
 Tehokasta jumppaa koko vartalolle omaa kehonpainoa hyödyntäen. Kehittää sekä lihaskuntoa että aerobista kykyä. Lopussa venyttely. Oma jumppamatto mukaan. Sopii kaikille. Ei kokoontumista 23.10.

■ SAARENKYLÄ SAAREN KOULU

Uutelankuja 1, 96900 Saarenkylä

- 110188 TAHDON LAULAA!** **ke 17.30-19.00**
 HEIDI KENTTÄLÄ 5.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 50 9.1.-10.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Tämä ryhmä on uusille laulajille ja jo aiemmin "TAHDON LAULAA"-ryhmässä tai vastaavissa laulaneille. Ei vaadita aikaisempaa laulukokemusta eikä nuotinlukutaitoa. Opetus musiikkiluokassa.

- 110141 PIANONSOITTO** **to 16.15-19.15**
 HEIDI KENTTÄLÄ 6.9.-29.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 10.1.-11.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Sopii vasta-alkaneille ja jo pidempään soittaneille. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat. Alkeiskirja: Vivo piano alkeiskirja. Opetus musiikkiluokassa.
- 110315 IKONIMAALAUKSEN JATKOKURSSI** **la 10.00-14.30 Joka toinen vko**
 TAPANI AARNIO 1.9.-24.11.2018
 Oppitunteja 96 12.1.-11.5.2019
 Kurssimaksu 107,50€
 Aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille. Ikonimaalauksen syventelyä: tapah-
 tumaikonit, nimi -ikonit ja niiden esikuvien tarkastelua. Ikonilaudan pohjustusta,
 öljykultausta. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko Saaren koululla.
- 110464 ENTISÖINTI JA PUUTYÖ** **pe 17.30-20.30**
 JUHA SEPPÄLÄ 7.9.-9.11.2018
 Oppitunteja 76 11.1.-22.3.2019
 Kurssimaksu 97,50 €
 Puutavara hankittava itse. HUOM! Puun kuivumisaika n.1kk
- 830118 KUNTOLIIKUNTA** **to 19.00-20.00**
 NIINA NURMELA 6.9.-29.11.2018
 Oppitunteja 35 10.1.-25.4.2019
 Kurssimaksu 64,00 €
 Monipuolista terveysliikuntaa eri-ikäisille eri välineitä hyödyntäen. Kurssilla askel-
 letaan musiikin tahtiin sekä harjoitetaan lihasvoimaa mm. kepin, kuminauhan ja
 käsipainojen avulla. Oma jumppamatto mukaan. Lopuksi venytys ja rentoutus.
- 830143 LAVIS LAVATANSIJUMPPA** **to 18.00-19.00**
 NIINA NURMELA 6.9.-29.11.2018
 Oppitunteja 35 10.1.-25.4.2019
 Kurssimaksu 64,00 €
 Tanssillista ryhmäliikuntaa lavatanssimusiikin tahtiin. Tunnilla yhdistellään lavatanssi-
 askeleita ja jumppaa.

■ SAARENKYLÄ, SYVÄSENVAARAN AUDITORIO

Aapatie 2, 96910 Rovaniemi

- 320101 JÄRJESTYKSENVALVOJAN** **pe 18.00-21.15, la 9.00-16.00,**
PERUSKURSSI (*ei Se/Ko maksua) **su 9.00-16.00**
 PENTTI PUURONEN 28.9.-7.10.2018

Oppitunteja 40
 Kurssimaksu 125,00 €

*Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alus-
 sa. Järjestyksenvalvojan peruskurssi on tarkoitettu kaikille järjestyksenvalvojan tehtäviin
 aikoville. Järjestyksenvalvojat toimivat ravintoloissa ja yleisötapatumissa. Kurssi sisältää
 1.1.2018 voimaan tulleen lain mukaisen koulutuksen ja kurssilla jaettavan henkilökoh-
 taisen Poliisihallituksen hyväksymän koulutusmateriaalin, jonka hinta 13,50 €, joka
 laskutetaan kurssimaksun yhteydessä. Koulutus 40 tuntia, johon sisältyy hätäensi-
 apuosio 4 oppituntia la 6.10. sekä palo- ja pelastusosio 5 oppituntia la 29.9. Kurssilaisille
 järjestetään koe. Sen hyväksytysti suorittaneet saavat todistuksen, kun kurssimaksu on
 maksettu. Kortti on voimassa viisi vuotta. Todistuksen saatuaan 18-vuotiaat henkilöt
 voivat hakea järjestyksenvalvojakorttia poliisilta. Koulutettavan tulee osallistua säännöl-
 lisesti koulutukseen. Kokoontumiset pe 28.9./ la 29.9./ su 30.9./ pe 5.10./ la 6.10./ su 7.10.

- 320102 JÄRJESTYKSENVALVOJAN KERTAUSKURSSI (*ei Se/Ko maksua)** **la 10.00-16.00**
 PENTTI PUURONEN 25.8.2018
 Oppitunteja 8
 Kurssimaksu 50,00 €
 *Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Kerrataan järjestyksenvalvojan toiminnan yleiset periaatteet, päivitetään lainsäädännössä tapahtuneet muutokset ja voimakeinojen käyttöä. Kurssin jälkeen voi uusia järjestyksenvalvojakortin. Kurssimaksuun sisältyy materiaali ja kurssitodistus.
- 110138 RYTMIORKESTERI ACRO** **ma 18.00-19.30**
 TONI JAATINEN 3.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 50 7.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Orkesteriin haetaan soolokitaristia. Nuotinlukutaito välttämätön. Lisätietoja saa kurssin opettajalta Toni Jaatiselta p. 0400 309 994.
- 110118 SOITINOPETUS** **ti 15.00-18.00**
 JORMA PIRTTIJÄRVI 4.9.-27.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 8.1.-9.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella kitaran alkeita, pianon, rumpujen tai bassonsoittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.
- 110143 PIANON- JA HARMONIKANSOITTO** **ke 15.00-18.00**
 JORMA PIRTTIJÄRVI 5.9.-28.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 9.1.-10.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Sopii vasta-alkaneille ja jo pidempään soittaneille. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.
- 719851 METSÄSTÄJÄTUTKINTOON VALMENTAVA KOULUTUS (*ei Se/Ko maksua)** **ti-ke 18.00-20.15**
 MATTI YLIJÄÄSKÖ 4.-12.9.2018
 Oppitunteja 12
 Kurssimaksu 40,00 €
 *Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Kurssilla valmennetaan metsästäjäutukinnon suorittamiseen. Kurssipäivät ti 4.9./ ke 5.9./ ti 11.9./ ke 12.9. Oppikirja: Metsästäjän opas (voi ostaa opettajalta). Materiaali löytyy myös netistä osoitteesta: <https://koulutus.riista.fi/kurssi/metsastajatutkinto>. Metsästäjäutukintotilaisuudet to 13.9. ja ti 18.9. Syväsenvaaran koulun ruokasalissa. Tutkintoihin on ilmoittauduttava kouluttajalle erikseen.

■ SAARENKYLÄ SYVÄSENVAARAN KOULU

Aapatie 2, 96910 Rovaniemi

- 110132 KITARANSOITTO A** **to 16.00-19.00**
 VESA TEITTINEN 6.9.-29.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 10.1.-11.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Klassista kitaransoittoa alkeista musiikkiopistotasolle. Ohjelmisto sisältää klassisen lisäksi kevyempää musiikkia ja esim. Ragtime-bluesia. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat. Oma soitin välttämätön.

- 110133 KITARANSOITTO B** **to 15.00-16.30**
 HARRI MOMMO 6.9.-29.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 10.1.-11.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kitaran, ukulelen, mandoliinin, bassokitarran ja buzukinsoiton opetusta intohimoisesti ja kannustavasti, opiskelijan lähtötason huomioivan suunnitelman mukaisesti. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat. Oma soitin välttämätön.
- 110134 KITARANSOITTO C** **ti 17.00-19.00**
 HARRI MOMMO 4.9.-27.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 8.1.-9.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kitaran, ukulelen, mandoliinin, bassokitarran ja buzukinsoiton opetusta intohimoisesti ja kannustavasti, opiskelijan lähtötason huomioivan suunnitelman mukaisesti. HUOM! kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat. Oma soitin välttämätön.
- 110128 SAAREN KUORO** **to 19.00-20.30**
 CECILIA SITOMANIEMI 6.9.-29.11.2018
 Oppitunteja 50 10.1.-11.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Laulamme yksiaänisistä neliaänisiin olevaa monipuolista kuoro-ohjelmistoa, johon kuuluu kaikenlaista klassisista kuorokappaleista kansanlauluihin.
- 110165 K-60 -POPKUORO** **to 14.20-15.50**
 TONI JAATINEN 6.9.-29.11.2018
 Oppitunteja 50 10.1.-11.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Lauletaan lauluja 2-3-äänisesti vanhoista iskelmistä aina nykyajan pop-kappaleisiin. Myös uudet laulajat ovat tervetulleita!
- 110187 MIESTEN LAULURYHMÄ PUTAAN KAIKU** **to 17.30-19.00**
 NIINA KOUKKULA 6.9.-29.11.2018
 Oppitunteja 50 10.1.-11.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Lauletaan erityyppisiä lauluja 1-3 -äänisesti. Uudet laulajat ovat tervetulleita.
- 110191 POP-VIIHDEKUORO SVENGI** **to 19.10-20.40**
 NIINA KOUKKULA 6.9.-29.11.2018
 Oppitunteja 50 10.1.-11.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Rennolla ja rytmikkäällä musiikilla varustettu sekakuoro kaipaa mukaansa nuorekkaita laulajia ikään katsomatta. Lauletaan 3-4 -äänisiä stemmoja, käydään läpi mm. äänenkäyttöä ja hengitystekniikkaa nauttien yhdessä kevyen musiikin sykkeestä ja svengistä. Ohjelmisto koostuu iskelmä-, pop- ja rock-musiikista monipuolisesti.
- 110139 YKSINLAULU** **ti 18.30-21.00**
 NIINA KOUKKULA 4.9.-27.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 8.1.-9.4.2019
 Yksilöopetusta 30 min / oppilas / joka toinen viikko. Sopii yli 18 -vuotiaille. Kurssilla käydään läpi klassisen laulun perusteita, kuten hengitystekniikkaa, äänenmuodostuksen perusteita ja äänenhuoltoa sekä lauletaan opiskelijoiden tason mukaisia lauluja. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan lauluajat.

- 110185 KEVYEN MUSIIKIN LAULUKOULU A** **ma 17.00-20.15**
 NIINA KOUKKULA 3.9.-26.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 7.1.-8.4.2019
 Yksilöopetusta 30 min/oppilas/joka toinen vko. Ohjelmisto koostuu kevyestä musiikista monipuolisesti. Käydään läpi äänenhuollon perustekniikkaa sisältäen mm. ääni- ja hengitysharjoituksia. Oppilaan ohjelmisto laaditaan yhdessä hänelle sopivista kappaleista ja tyyleistä. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan lauluajat. Kokoontumisaika sisältää 15 minuutin tauon.
- 110190 KEVYEN MUSIIKIN LAULUKOULU B** **ti 16.15-18.15**
 NIINA KOUKKULA 4.9.-27.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 8.1.-9.4.2019
 Katso sisältö kurssin 110185 KEVYEN MUSIIKIN LAULUKOULU A kohdalta
- 110192 KEVYEN MUSIIKIN LAULUKOULU C** **ke 17.00-20.15**
 NIINA KOUKKULA 5.9.-28.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 9.1.-10.4.2019
 Katso sisältö kurssin 110185 KEVYEN MUSIIKIN LAULUKOULU A kohdalta
- 110140 SOITINOPETUS** **to 16.00-17.30**
 TONI JAATINEN 6.9.-29.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 10.1.-11.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa Kurssilla mahdollisuus opiskella pianon, harmonikan, kitaran, rumpujen, basson sekä saksofonin alkeita. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoaajat.
- 110136 KLARINETIN-/SAKSOFOFIN SOITTO** **ti 16.00-19.30**
 KARI SOMPPU 4.9.-27.11.2018
 Kurssimaksu 166,00 € 8.1.-9.4.2019
 Yksilöopetusta 30 min/oppilas/25 kertaa. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoaajat.
- 120305 TYÖ-, VAPAA-AJAN JA MATKAILUN ENGLANTIA (*ei Se/Ko maksua)** **ma 18.15-19.45**
 SEIJA VIERTOLA-CHAPMAN 3.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 48 14.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 77,00 €
 *Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Oppikirja: Work; English for Work and Leisure; Ulla-Maija Marjamäki ja Kaija Turpeinen (Otava). Lähtötaso: Yleisten kielitutkintojen taitotaso 3-4, perustaidot hallitseville. Opiskellaan kirjan ja tehtävien avulla suullista ja kirjallista työhön ja vapaa-aikaan sekä Suomeen ja omaan elämään liittyvää sanastoa ja viestintää eri teemoista keskustellen.
- 120306 ENGLANNIN ALKEIDEN JATKOA (*ei Se/Ko maksua)** **ma 16.40-18.10**
 SEIJA VIERTOLA-CHAPMAN 3.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 48 14.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 77,00 €
 *Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Lähtötaso 1-2 vuotta opiskelleet. Englannin alkeita syventävä kurssi, jossa sanavarastoa laajennetaan alkeiskirjan (Destination 2) kirjan mukaan. Teemoina ruokailu, vaatetus, arkipäivän tilanteet, työstä kertominen, lomailua ja matkailua. Oppikirjana Destinations 2; Tiina Blom-Kröger, Marja-Liisa Ingall et.al. (Otava)

- 110206 SAAREN NÄYTELMÄRYHMÄ** **ke 17.00-19.15**
 VIRPI PEITSO 31.10.-28.11.2018
 Oppitunteja 51 16.1.-10.4.2019
 Kurssimaksu 80,00 €
 Teatteri-ilmaisun iloa, näyttämötaiteen paloa kaikille esiintymisestä innostuneille!
 Monipuolisia vuorovaikutus-, ilmaisu- ja näyttelijäntöyönharjoituksia. Tavoitteena
 tehdä ryhmän ideoista kumpuava esitys kevätkaudelle 2019.
- 110318 KUVATAIDE** **ke 17.00-19.15**
 LIISA NISKA-MÖLLÄRI 12.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 66 9.1.-27.3.2019
 Kurssimaksu 92,50 €
 Piirtäminen, akvarelli, öljy, akryyli. Kurssi sopii myös vasta-alkajille
- 110416 NYPLÄYS** **ke 18.00-20.15**
 PIRKKO KOIVULA 19.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 69 9.1.-17.4.2019
 Kurssimaksu 94,00 €
 Nypläyksen alkeet, erilaisia nypläystöitä oppilaiden toiveiden mukaan. Liinoja,
 kukkia, tauluja ym. Sopii myös aloittelijalle. Ei kokoontumista 27.2.
- 110465 NEULETYÖPAJA** **su 11.00-15.30 1 kerta / kk**
 RAUNI LÖNNSTRÖM 23.9.-18.11.2018
 Oppitunteja 36 3.2.-7.4.2019
 Kurssimaksu 65,00 €
 Neuletyöpaja soveltuu kaikille neulomisesta kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin
 kokeneillekin neulojille. Vasta-alkajille: neulomisen perusteet, käytännön niksejä ja
 vinkkejä, apua neuleohjeiden tulkitsemiseen. Kokeneille neulojille: uusia ideoita ja
 neulehaasteita myös muilta mailta vierahilta. Kokoontumiset: syksy 23.9./ 14.10./
 18.11. ja kevät 3.2./ 3.3./ 7.4.
- 110421 PARKKINAHKAKURSSI** **to 18.00-21.00**
 TOMMI MANTILA 6.9.-22.11.2018
 Oppitunteja 69 10.1.-21.3.2019
 Kurssimaksu 94,00 €
 Teknisen työn luokka. Kts. sisältö Sinetän kurssin kohdalta (kurssi nro 110443).
 Ensimmäinen kokoontuminen 6.9. klo 18.00-18.45 ja seuraavat kokoontumiset 4.10.
 alkaen klo 18.00-21.00.
- 110490 PARKKINAHKAKURSSI** **to 14.30-17.30**
 TOMMI MANTILA 6.9.-22.11.2018
 Oppitunteja 69 10.1.-21.3.2019
 Kurssimaksu 94,00 €
 Teknisen työn luokka. Kts. sisältö Sinetän kurssin kohdalta (kurssi nro 110443).
 Ensimmäinen kokoontuminen 6.9. klo 14.30-15.15 ja seuraavat kokoontumiset 4.10.
 alkaen klo 14.30-17.30.
- 830175 ISRAELILAINEN KANSANTANSSI** **la 10.00-11.30 joka toinen vko**
 SIRKKA JUNTUNEN 15.9.-24.11.2018
 Oppitunteja 24 19.1.-13.4.2019
 Kurssimaksu 53,00 €
 Israelilainen kansantanssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille. Aiempaa tanssi-
 taustaa ei edellytetä. Tanssit ovat piiri- tai jonotansseja, jolloin paria ei tarvita. Mu-
 siikki on vaihtelevaa ja mukaansa tempaavaa. Monet laulujen tekstit pohjautuvat
 Raamatun teksteihin. Tule avoimin mielin, mukaan liikuntaan sopiva asu, sisäkengät
 tms. ja juomapullo. Kokoontumiset 15.9./29.9./13.10./27.10./10.11./24.11./ 19.1./2.2.
 /16.2./2.3./30.3./13.4.

- 830107 ITÄMAINEN TANSSI / Keski- ja jatkotaso** **pe 17.00-18.30**
 ANNIKKI SUOPAJÄRVI 14.9.-30.11.2018
 Oppitunteja 48 11.1.-12.4.2019
 Kurssimaksu 77,00 €
 Tanssin monimuotoisuus. Keskivartalotekniikkaa, tanssiaskelsarjoja, värinöitä, vatsapotkuja ja kiertopudotuksia. Harjoitellaan myös kävelyitä sekä tanssivälineiden laajempaa käyttöä. Zileillä rytmejä ja huivin harjoituksia sekä estradi- ja kansantanssikoreografioita. Lopussa rentouttavat venyttelyt.
- 830109 ITÄMAINEN TANSSI / Perus- ja keskitaso** **la 13.30-15.00**
 ANNIKKI SUOPAJÄRVI 15.9.-24.11.2018
 Oppitunteja 42 12.1.-13.4.2019
 Kurssimaksu 71,00 €
 Perustekniikan hallitseville. Syvennetään aikaisemmin opittuja taitoja. Tehdään tanssiaskelsarjoja ja värinöitä, pudotuksia, undulaatioita sekä kamelikävelyitä ja helppoa koreografiaa. Lopussa rentouttavat venyttelyt. Lauantaina 6.10. ja pyhäinpäivänä 3.11. ei kokoontumista.
- 830110 ITÄMAINEN TANSSI / SYVIEN LIHASTEN VENYTTELY** **la 15.00-16.30**
 ANNIKKI SUOPAJÄRVI 15.9.-24.11.2018
 Oppitunteja 42 12.1.-13.4.2019
 Kurssimaksu 71,00 €
 Venyttelyn päivälle vireyttä. Pyritään poistamaan lihasjännityksiä ja kehoon kertyneitä kuona-aineita. Tavoitteena on kehon kokonaisvaltainen tasapaino sekä lisätä hyvää ryhtiä, notkeutta ja laajentaa liikeratoja sekä saada liikkumisen vapaus. Lauantaina 6.10. ja pyhäinpäivänä 3.11. ei kokoontumista.
- 830119 HATHA JOOGA** **ti 18.30-20.00**
 ANNE JATKOLA 11.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 50 8.1.-16.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Lempeitä kehonhuoltoliikkeitä hengityksen tahtiin. Tavoitteena on hyvä olo ja lisätä liikkuvuutta. Ota mukaan jooga-alusta, viltti ja lämpimät mukavat vaatteet. Voit olla vasta-alkaja tai joogaan tutustunut.

■ SAARENKYLÄ SYVÄSENVAARAN OPISTON TILA

Aapatie 2, 96910 Rovaniemi

- 110320 NAISTEN KERAMIikka, jatkoryhmä** **ma 17.00-19.15**
 EIJA KIVINIEMI 10.9.-19.11.2018
 Oppitunteja 69 7.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 94,00 €
 Keramiikkaa jo pidempään harrastaneille. Kurssilla opetellaan keramiikan eri käsin rakennustekniikoita, tutustutaan erilaisiin saviin ja opetellaan uusia koristelutekniikoita. Materiaaleista tehdään yhteistilaus, joista tulee erillinen maksu.
- 110322 KERAMIIKAN PERUSTEET** **ke 17.00-19.15**
 EIJA KIVINIEMI 12.9.-21.11.2018
 Oppitunteja 69 9.1.-10.4.2019
 Kurssimaksu 94,00 €
 Kurssi on tarkoitettu niille, jotka vähän tai eivät ollenkaan ole harrastaneet keramiikkaa. Opetellaan keramiikan eri käsin rakennustekniikoita, tutustutaan erilaisiin saviin sekä lasitus- ja koristelutekniikoihin. Materiaaleista tehdään yhteistilaus, joista tulee erillinen maksu kurssilaisille.

- 110418 HARDANGER-REIKÄOMPELU** **ke 10.00-12.15**
 MARTTA NIEMI 19.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 69 9.1.-10.4.2019
 Kurssimaksu 94,00 €
 Sovellamme perinteisiä Hardanger –reikäompelumalleja nykyaikaisiin kankaisiin ja tarpeisiin. Opettajalla rajallisesti myytävänä kirjontakangasta ja lankoja, joten uuden harrastuksen aloittaminen on aloittelijallekin helppoa.
- 110419 TILKKUJEN TAIKAA** **ma 10.00-13.00**
 MARTTA NIEMI 1.10.-12.11.2018
 Oppitunteja 56 21.1.-25.3.2019
 Kurssimaksu 85,00 €
 Aluksi opetellaan tilkkutekniikoita ja niitä käyttäen valmistetaan omat tilkkutyöt, esim. laukku, seinävaate tai päiväpeitto. Ota mukaan pestyjä puuvillakankaita, tilkkutyövälineitä (jos sinulla on) sekä ompelutarvikkeet. Sopii niin aloitteleville kuin kokeneemmillekin tilkkuijoille. Ei kokoontumista 11.2.
- 110467 KEHRÄYS** **ma 17.30-20.30 1 kerta / kk**
 RAUNI LÖNNSTRÖM 17.9.-12.11.2018
 Oppitunteja 24 21.1.-18.3.2019
 Kurssimaksu 53,00 €
 Kts. sisältö Narkauksen kohdalta (kurssi nro 110466). Kokoontumiset: syksy 17.9./1.10./ 12.11. kevät 21.1./ 18.2./ 18.3.
- 110471 HIMMELI** **pe 17.00-20.00, la 10.00-14.30**
 MARTTA NIEMI 26.-27.10.2018
 Oppitunteja 10
 Kurssimaksu 36,00 €
 Valmistamme perinteisin menetelmin mieltymyksesi mukaisen himmelin. Voit ottaa mukaan olkia, ruokoja, muovi- tai lasipillejä. Lisäksi tarvitaan himmelineula, puuvillalankaa ja terävät sakset. Tarvikkeita voi ostaa myös opettajalta. Tarvikkeet 15-20€.
- 110489 TEE ITSE TONTTUOVI** **la 10.00-13.00**
 LAURA KANTOLA 10.11.2018
 Oppitunteja 4
 Kurssimaksu 24,00 €
 Kurssilla valmistetaan tonttuovi käyttäen osittain luonnon- ja kierrätysmateriaalia. Ota mukaan lyijykynä, paperia, sakset, yleis- ja pikaliimaa, akryyli- tai vesivärit sekä sivellin. Luonnon materiaalia esim. käpyjä, pieniä oksia, naavaa, sammalta ja jäätelötikkuja. Lisäksi tarvitet metalli- ja villa lankaa sekä helmiä. Saat lainata opettajan työvälineitä. Materiaalit on mahdollista ostaa myös opettajalta käteisellä noin 10€.
- 110413 KUDONTA** **ti 9.30 -12.30**
 PÄIVI KORTENIEMI 18.9.-20.11.2018
 Oppitunteja 84 8.1.-23.4.2019
 Kurssimaksu 101,50 €
 Katso sisältö Muurolan kohdalta (kurssinnumero 110411).
- 110414 KUDONTA** **to 17.30-20.30**
 PÄIVI KORTENIEMI 20.9.-22.11.2018
 Oppitunteja 84 10.1.-25.4.2019
 Kurssimaksu 101,50 €
 Katso sisältö Muurolan kohdalta (kurssinnumero 110411)

- 110455 LUHKAN OMPELU** **ke 17.00-20.00**
 JOHANNA IHME 28.11.2018
 Oppitunteja 24 9.1.-6.2.2019
 Kurssimaksu 53,00 €
 Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnittelemme luhkan ja teemme yhteisen materiaalitulauksen. Mukaan ompelutarvikkeita (sakset, mittanauha, kaavapaperia, nuppineuloja, lyijykynä) ja ompelukone, jos on mahdollista.
- 110458 LAPIN KÄSITÖITÄ PORONNAHASTA** **to 17.00-20.00**
 JOHANNA IHME 4.10.-29.11.2018
 Oppitunteja 32
 Kurssimaksu 61,00 €
 Ommellaan käsin sisnasta (perinteisin menetelmin kasvilla parkittu poronnahka) jokin pienehkö nahkatyö, esim. kahvipussi, olkalaukku, tossut yms. Kursilla voi tehdä myös punoksia ja tinalankakoruja. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Mukaan ompelutarvikkeita (sakset, mittanauha, lyijykynä, verhonipsuja kiinnittämiseen).
- 110468 TRIKOOVAATTEITA LAPSILLE** **la 10.00-13.00 joka toinen vko**
 TUIJA NIKKINEN 8.9.-17.11.2018
 Oppitunteja 36 26.1.-6.4.2019
 Kurssimaksu 65,00 €
 Lasten vaatteita nopeasti ja näppärästi trikoosta. Käytetään valmiskaavoja, joten mukaan voivat tulla sekä aloittelijat että jo pitempään käsitöitä harrastaneet. Opetellaan saumurin ja tasosaumakoneen käyttöä. Kokoontumiset: syksy 8.9./ 22.9./ 6.10./17.11/ ja kevät 26.1./ 9.2./ 23.2./ 23.3./ 6.4.
- 110469 ASUSTEITA JA VAATTEITA NAHASTA** **ti 17.00-20.00**
 RIITTA ANETJÄRVI 25.9.-20.11.2018
 Oppitunteja 60 15.1.-26.2.2019
 Kurssimaksu 89,00 €
 Kursilla perehdytään nahkamateriaaleihin, kaavoitukseen, leikkaamiseen ja ompeluun sekä valmistetaan asusteita tai vaatteita. Materiaalina voi käyttää joko uutta nahkaa tai uusiokäyttää vanhaa nahkavaatetta. Mukaan tarvitset nahan lisäksi kaavapaperia, ohutta pahvia, liimaa ja viivoittimen sekä ompelutarvikkeet.
- 110486 LORUPUSSIKURSSI** **la 10.00-13.00**
 RIITTA ANETJÄRVI 13.10.2018
 Oppitunteja 4
 Kurssimaksu 24,00 €
 Kuka saa, kuka saa lorupussiin kurkistaa? Tehdään lorupussi ja täytetään sitä loruilla. Sakset, tussit, liitu- ja puuvärit, pahvia, ompelulankaa, iloisia ja värikkäitä kankaita sekä lorukirjoja mukaan. Kankaita ja kartonkia voi ostaa opettajalta.

■ SINETTÄ, OUNASJOEN PERUSKOULU

Välirinteentie 18, 97220 Sinettä

- 110129 SOITINOPETUS** **ke 14.30-17.00**
 TONI JAATINEN 5.9.-28.11.2018
 Kurssimaksu 83,00 € 9.1.-10.4.2019
 Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kursilla voi opiskella pianon, harmonikan, kitaran tai bassonsoittoa yksilöopetuksena. Antaa valmiudet myös bändisoittoon. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.

- 110443 PARKKINAHKAKURSSI** **ti 17.30-20.30**
 TOMMI MANTILA 4.9.-20.11.2018
 Oppitunteja 69 8.1.-19.3.2019
 Kurssimaksu 94,00 €
 Perinteisten nautaparkki- ja poroparkki- sekä huopakenkien teko. Myös reput, vyöt ym. Sopii myös aloitteleville. Oppikirjana "Kenkäkurssit Inarissa"-kirja. Omia työvälineitä voi käyttää ja lainata myös opettajalta. Ensimmäinen kokoontuminen 4.9. klo 17.30-18.15 ja seuraavat kokoontumiset 2.10. alkaen klo 17.30-20.30. Teknisen työn luokka.
- 110480 LAPIN KÄSITYÖT** **la-su 10.00-15.15**
 JOHANNA IHME 24.-25.11.2018
 Oppitunteja 56 12.1.-10.2.2019
 Kurssimaksu 90,00 €
 Kurssilla tehdään erilaisia lapin käsitöitä. Ensimmäisenä viikonloppuna valmistetaan jokin sisnatyö, esim. kahvipussi tai pienet tossut sekä suunnitellaan tulevien viikonloppujen kurssiohjelma. Lisäksi tehdään mahdolliset materiaalitilaukset. Kurssilla on mahdollisuus valmistaa esim. luhka, kililakki, kettulakki tai karvakintaat. Materiaalit on mahdollista ostaa opettajalta. Kokoontumiset: syksy 24.-25.11./ kevät 12.-13.1./ 26.-27.1./ 9.-10.2.
- 110440 PUUTYÖ JA ENTISÖINTI** **ma 18.00-20.15**
 JUHA SEPPÄLÄ 3.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 75 7.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 97,00 €
 Puutavara hankittava itse. Huom! Puun kuivumisaika noin 1 kk. Mahdollisuus tehdä airoja ja teljuja.
- 119804 VALOKUVAUKSEN PERUSTEET** **to 18.00-20.15**
 JOUNI LAAKSOMIES 6.9.-25.10.2018
 Oppitunteja 21
 Kurssimaksu 50,00 €
 Kurssilla perehdytään digikameran toimintaan ja valokuvaamisen perusasioihin (mm. sommittelu, rajaus, kuvakulmat, valotus, aukko, kuvausaiheiden löytäminen ja kuvankäsittely). Kurssi soveltuu hiukan valokuvausta harrastaneille. Kurssilla käytetään omaa digikameraa (järjestelmäkamera tai pokkari) ja Photoshop elements kuvankäsittelyohjelmaa. Kuvausretket 13.9. ja 20.9. klo 18.00-20.15.

■ SINETTÄ, OUNASJOEN MONITOIMIHALLI

Koulurinteentie 13, 97220 Sinettä

- 830131 KUNTOLIIKUNTAA** **ke 17.30-18.30**
 SARI SÄÄSKILAHTI 5.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 35 16.1.-24.4.2019
 Kurssimaksu 64,00 €
 Monipuolista kuntoliikuntaa lihaskunto ja tasapainoharjoitteiden sekä tanssiliikunnan muodossa. Sisältää lopuksi myös kehonhuoltoa.
- 830165 KUNTOLIIKUNTAA SENIOREILLE** **ti 16.30-17.30**
 SARI SÄÄSKILAHTI 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 35 15.1.-23.4.2019
 Kurssimaksu 64,00 €
 Monipuolista kuntoliikuntaa. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunneilla edetään kurssilaisten taitotason mukaan.

- 830137 LASTEN MOVE! (7-10v)** **ke 16.30-17.30**
 SARI SÄÄSKILAHTI 5.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 35 16.1.-24.4.2019
 Kurssimaksu 64,00 €
 Musiikkiliikuntaa ja sisäliikuntaleikkejä alakouluikäisille.
- 830138 NUORTEN MOVE! YLÄKOULUIKÄISILLE** **ti 17.30-18.30**
 SARI SÄÄSKILAHTI 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 35 15.1.-23.4.2019
 Kurssimaksu 64,00 €
 Tanssillista liikuntaa, kehonhallintaa ja venyttelyä. Opetellaan erilaisia nykytanssiaskeleita.

■ SINETTÄ, SINETÄN KYLÄTALO

Parkkikankaantie 12, 97220 SINETTÄ

- 110189 SINETÄN VIIHDEKUORO** **ma 16.30-18.00**
 HEIDI KENTTÄLÄ 3.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 50 7.1.-8.4.2019
 Kurssimaksu 79,00 €
 Laulamme 1-4-äänistä monipuolista kuoro-ohjelmistoa ja käymme läpi äänenkäyttöön liittyviä asioita. Ohjelmisto suunnitellaan yhdessä kuorolaisten kanssa. Tervetuloa laulamaan!
- 110208 SINETÄN KYLÄTEATTERI** **ti 17.00-19.15**
 LIISA PENTTILÄ 2.10.-27.11.2018
 Oppitunteja 75 8.1.-14.5.2019
 Kurssimaksu 97,00 €
 Kaikille teatteri-ilmaisusta kiinnostuneille innostava harrastus esityksen valmistamisen parissa.
- 830146 LAVATANSSI, alkeisjatko** **su 17.30-19.00**
 PENTTI HEISKARI 9.9.-18.11.2018
 Oppitunteja 40 13.1.-24.3.2019
 Kurssimaksu 69,00 €
 Alkeisjatkossa jatketaan perustekniikan ja perusaskelen oppimista sekä opetellaan lisää kuvioita. Harjoitellaan vienti- ja seuraamisasioita ja opetellaan tanssimaan eri tempoisissa musiikeissa. Kurssi etenee osallistujien taitotason mukaan. Ilmoittautumiset parin kanssa.
- 830147 LAVATANSSI, alkeet** **su 16.00-17.30**
 PENTTI HEISKARI 9.9.-18.11.2018
 Oppitunteja 40 13.1.-24.3.2019
 Kurssimaksu 69,00 €
 Alkeiskursseilla opetus aloitetaan tanssin perusteista ja ennakkotaitoja ei tarvita. Opeteemme peruskuvioita, vientiä ja seuraamista sekä musiikintulkinnan alkeita. Ilmoittautumiset parin kanssa.
- 830148 LAVATANSSI, jatkokurssi** **su 19.00-20.30**
 PENTTI HEISKARI 9.9.-18.11.2018
 Oppitunteja 40 13.1.-24.3.2019
 Kurssimaksu 69,00 €
 Jatkoryhmä pidempään tanssia harrastaneille, joilla on jo alkeisjatkotason osaamista. Tunneilla perehdytään tarkemmin kyseiselle tanssilajille ominaiseen tanssitekniikkaan, vientiin- ja seuraamisasioihin, opetellaan lisää kuvioita sekä harjoitellaan musiikintulkintaa. Ilmoittautumiset parin kanssa.

■ SONKA

Puhakantie 5, 97240 Sonka

- 110201 NÄYTELMÄRYHMÄ TERVAKÖÖRI**
HANNA-LEENA METSÄVAINIO
Oppitunteja 60
Kurssimaksu 89,00 €
Näytelmäryhmä valmistaa esityksen kesän 2019 Tervajuhlille Sonkaan. Kevään kurssipäivät vahvistuvat myöhemmin. Kokoontumiset sovitaan tarkemmin kurssin alettua. Kokoonnutaan syksyllä maanantaisin klo 17.00-18.30 ja keväällä maanantaisin klo 16.00-18.15.
- syksy ma 17-18.30**
kevät ma 16.00-18.15
29.10.-12.11.2018
18.2.-20.5.2019
- 110422 KÄSITYÖPAJA**
PÄIVI KORTENIEMI
Oppitunteja 84
Kurssimaksu 101,50 €
Valmistetaan kurssilaisten toiveiden mukaan teksteilejä sisustukseen ja vaatekukseen. Käytetään erilaisia tekniikoita, esim. huovutus, neulominen, virkkaus, koukuaminen, ompelu jne. Kurssi soveltuu aloittelijalle sekä jatko-opiskeluun.
- to 11.00-14.00**
20.9.-22.11.2018
10.1.-25.4.2019
- 810101 MIESTEN KOKKIKOULU**
(*ei Se/Ko maksua)
MARIA JAATINEN
Oppitunteja 54
Kurssimaksu 83,00 €
*Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Ensimmäisessä kokoontumisessa lauantaina 10.11. vahvistetaan muut kokoontumiskerrat. Ruuan valmistusta ja juhlien järjestämistä käytännössä. Mukavaa yhdessäoloa ruuan merkeissä. Oppikirja: Elintarvikkeiden valmistus.
- la 10.00-14.30 joka toinen vko**
/su 12.5. 10.00-14.30
10.11.-24.11.2018
10.2.-12.5.2019

■ TAIPALEEN KOULU

Taipaleentie 65, 97670 Kivitaipale

- 110114 SOITINOPETUS**
JORMA PIRTTIJÄRVI
Kurssimaksu 83,00 €
Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, harmonikan, rumpujen, kitaran, ukulelen tai bassonsoittoa yksilöopetuksena. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.
- ti 8.00-10.15**
4.9.-27.11.2018
8.1.-9.4.2019
- 340115 TABLETIN (iPadin) KÄYTTÖ TUTUKSI**
(*ei Se/Ko maksua)
SIRKKA-LIISA LOHINIVA
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 40,00 €
*Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Kurssilla perehdytään tabletin käytön perusteisiin ja eri toimintoihin mm. sähköposti, kamera, kuvat, kalenteri, muistiot. Ota oma kone mukaan tai voit lainata opistolta iPadian kurssilla. Kurssipäivät ma-to 19.11./ 20.11./ 21.11. ja 22.11.
- ma-to 15.00-17.15**
19.-22.11.2018

830136 ITÄMAINEN TANSSI

PIRJO PUKARINEN
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 77,00 €

Sopii kaikille Itämaisesta tanssista kiinnostuneille. Kerrataan tekniikkaa, harjoitteluun lantion pudotuksia ja värinöitä sekä opetellaan uusia ja harjoitellaan aiemmin opittuja tanssikoreografioita.

ke 18.30-20.00

5.9.-21.11.2018
9.1.-10.4.2019

■ TAPION KYLÄTALO

Tapionmutka 36, 97280 Tapio

110106 RÄVÄSOJAN KÄNSÄKOURAT LAULU**JA NÄYTELMÄRYHMÄ**

HARRI MOMMO
Oppitunteja 72
Kurssimaksu 95,50 €

Uuden näytelmän työstäminen ryhmätyönä. Opiskelija kehittää taitojaan mm. improvisaation, karakterisoinnin, tekstin tulkinnan, näyttämöllistämisen, valaistuksen, puvustuksen ja musiikin teatterillisiin aspekteihin liittyen.

ti 19.15-21.30

4.9.-27.11.2018
8.1.-2.4.2019

110131 BÄNDISOITTO I JA II

TONI JAATINEN
Kurssimaksu 83,00 €

Bändisoiton perusteita kouluikäisille. Oman soittimen alkeiden hallitseminen suotavaa. Oppilaat jaetaan kahteen bändiin. Opetusta 60 min/bändi.

to 18.10-20.10

6.9.-29.11.2018
10.1.-11.4.2019

110130 SOITINOPETUS

TONI JAATINEN
Kurssimaksu 83,00 €

Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Kurssilla voi opiskella pianon, harmonikan, rumpujen, kitaran tai bassonsoittoa yksilöopetuksena. Antaa valmiudet myös bändisoittoon. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.

ke 17.15-18.45

5.9.-28.11.2018
9.1.-10.4.2019

110423 KUDONTA / KÄSITYÖPAJA

PÄIVI KORTENIEMI/ RAUNI LÖNNSTRÖM
Oppitunteja 84
Kurssimaksu 101,50 €

Kurssi toteutetaan kahden opettajan voimin vuoroviikoin. Kudonnassa Päivi Korteniemi. Katso sisältö Muurolan kohdalta (kurssinumero 110411). Käsitöypaja Rauni Lönnström.

ke 17.00-20.00

12.9.-14.11.2018
9.1.-3.4.2019

■ TIAINEN

Sodankyläntie 5997, 97540 Tiainen

110424 KUDONTA/KÄSITYÖPAJA

MAARIT POIKELA
Oppitunteja 69
Kurssimaksu 94,00 €

Kudonnan perusteet. Askartelua ja käsitöitä periaatteella jotain vanhaa, jotain uutta, jotain lainattua, jotain sinistä! Kurssi alkaa jo elokuussa ke 29.8 klo 11.00-16.15 ja to 30.8 klo 11.00-15.30, jolloin kokoonnutaan Törmäsentie 194. Kurssi jatkuu 8.10. alkaen Tiaisen kylätalolla.

ma 11.00-14.00,

ke 11.00-16.15, to 11.00-15.30
29.8.-12.11.2018
7.1.-11.3.2019

110456 LAPIN KÄSITYÖT

JOHANNA IHME

Oppitunteja 32

Kurssimaksu 61,00 €

Kurssilla voi tehdä jonkin Lapin käsityön: ommella turkiksella, verasta tai sisnasta (kasviparkittu poronnahka) esim. lakin, kintaat, laukun tai tossut. Teemme myös koruja ja punoksia tinalangasta. Yhteinen materiaalitilaus.

to 11.00-14.00

4.10.-29.11.2018

■ VENNIVAARA*Kylväjätie 16, 96190 Rovaniemi***110137 TANSSIORKESTERI LAPPISET**

NIINA KOUKKULA

Kurssimaksu 86,00 €

Tanssimusiikin perusteet ja ohjelmiston harjoittelu. Kokoonnotukset kahden viikon välein. Syksy: 2.9./ 16.9./ 30.9./ 14.10./ 28.10./ 11.11. Kevät: 13.1./ 27.1./ 10.2./ 24.2./ 17.3./ 31.3./ 14.4.

su 17.00-19.00 joka toinen vko

2.9.-11.11.2018

13.1.-14.4.2019

■ VENNIVAARA*Lehtiojanlenkki 26, 96190 Rovaniemi***110148 ROCK BAND COACHING**

HARRI MOMMO

Kurssimaksu 83,00 €

Rock-musiikkiin keskittyvä bändikurssi. Ohjausta kitaran, basson, rumpujen, kosketinsoittimien ja laulun lisäksi erityisesti yhteissoittoon ja esittämiseen. Kurssilaiselta odotetaan oman instrumentin perusteiden hallintaa (n. vuoden harrastuneisuus). Opetusta 60 min./krt.

ma 15.00-16.00

3.9.-26.11.2018

7.1.-8.4.2019

■ VIIRIN KYLÄTALO*Kuusamontie 4483,97620 VIIRI***110479 LANKATEKNIIKAT**

KORTENIEMI PÄIVI

Oppitunteja 36

Kurssimaksu 65,00 €

Kurssilla opetellaan erilaisia lankatekniikoita, kuten neulominen, virkkaaminen ja koukkuaminen. Porehdytään erilaisiin neulostyyppihin, kantapäihin, peukaloihin jne. Opetellaan erilaisia palavirkkausmalleja. Kurssi sopii niin aloittelijalle kuin jo enemmän lankatekniikoita harrastaneelle. Kokoonnotukset syksy: 26.9./ 10.10./ 24.10./ 7.11./Kevät: 9.1./ 23.1./ 6.2./20.3./3.4.

ke 17.00-20.00 joka toinen vko

26.9.-7.11.2018

9.1.-3.4.2019

■ **VIKAJÄRVEN KOULU**
Liikekuja 3, 97510 Vikajärvi

- 110135 SOITINOPETUS** **ke 8.30-10.00**
JORMA PIRTTIJÄRVI 5.9.-28.11.2018
Kurssimaksu 83,00 € 9.1.-10.4.2019
Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Soitinopetusta kaiken ikäisille. Kurssilla voi opiskella pianon, harmonikan, rumpujen, kitaran, ukulelen tai bassonsoiton alkeita. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoitautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.
- 340109 TABLETIN (iPadin) KÄYTTÖ TUTUKSI** **ma-to 15.00-17.15**
(*ei Se/Ko maksua) SIRKKA-LIISA LOHINIVA 24.-27.9.2018
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 40,00 €
*Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Kurssilla perehdytään tabletin käytön perusteisiin ja eri toimintoihin mm. sähköposti, kamera, kuvat, kalenteri, muistiot. Ota oma kone mukaan tai voit lainata opistolta iPadian kurssilla. Kurssipäivät ma-to 24.9./ 25.9./ 26.9. ja 27.9.
- 110463 KARVAKENGÄT ELI NUTUKKAAT** **ma 16.30-20.15**
JOHANNA IHME 1.10.-19.11.2018
Oppitunteja 70 7.1.-18.2.2019
Kurssimaksu 94,50 €
Ommellaan nutukkaat poron kuivatuista koipinahoista. Mukaan aluksi puukko, saksat, essu, muistiinpanovälineet, paksua kaavapaperia, tussi sekä (jos mahdollista) vähintään yhden poron kaikki kuivatut koipinahat (huomaa katkaisukohta tarpeeksi korkealta). Opettajalla on myytävänä koipinahkan rajallinen määrä. Lisätietoja voi kysyä opettajalta.
- 110488 KALANNAHAN RASVAPARKKAUS** **la-su 11.00-16.15**
TOMMI MANTILA 27.-28.10.2018
Oppitunteja 14
Kurssimaksu 42,00 €
Lauantaina suumustetaan ja puhdistetaan nahat, valmistetaan parkkiliemi ja hierotaan liemi nahkoihin. Sunnuntaina pestään ja pehmitetään nahat. Mukaan voi ottaa omia kalannahkoja tai niitä voi ostaa myös opettajalta. Lisäksi mukaan jätösäkkejä, ämpäri, muovivastia (esim. irtokarkkirasia), leikkuulauta, puukko sekä voi- tai ruokailuveitsi. Opettajalta voi ostaa myös kalannahkoja. Muut materiaalit 5 € maksetaan opettajalle.
- 830122 ASAHI terveysliikunta eri ikäisille** **ke 18.30-19.30**
ANNA FRÄKI 5.9.-28.11.2018
Oppitunteja 32 9.1.-10.4.2019
Kurssimaksu 61,00 €
Asahissa yhdistyvät sekä itämaisien että länsimaisten terveysliikunnan parhaat puolet. Liikkeissä koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin. Liikkeet ovat pehmeitä ja tehdään hengityksen kannattelemana. Ei taitovaatimuksia. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ei kokoontumista ke 10.10.

■ VÄLIJOEN ENTINEN KOULU

Kuutostie 10, 97690 Sulaoja

- 110448 KUDONTA/KÄSITYÖPAJA** **ma 17.30-20.30** Joka toinen vko
RAUNI LÖNNSTRÖM 10.9.-19.11.2018
Oppitunteja 52 14.1.-8.4.2019
Kurssimaksu 81,00 €
Katso sisältö Lehtojärven kohdalta (kurssinnumero 110403). Kokoonnutumiset: syksy 10.9./ 24.9./ 8.10./ 22.10./ 5.11./ 19.11. kevät 14.1./ 28.1./ 11.2./ 25.2./ 11.3./ 25.3./ 8.4.

■ YLIKYLÄN KOULU

Ylikyläntie 23, 96800 Rovaniemi

- 110149 PIANON- JA HARMONIKANSOITTO** **ma 14.45-17.45**
TONI JAATINEN 3.9.-26.11.2018
Kurssimaksu 83,00 € 7.1.-8.4.2019
Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Vasta-alkajille ja jo pidempään harrastaneille. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoitautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.
- 110470 PIENIÄ PIHAKORISTEITA BETONISTA** **ma 18-19.30, la 10.00-16.00**
TUULA KALLIOMÄKI 17.-22.9.2018
Oppitunteja 10
Kurssimaksu 36,00 €
Betoniaskartelu on mainio syksyn puuha. Valmistamme valamalla ja muotoilemalla vateja, laattoja, maahisia ym. Voit hankkia sementtilaastin S30 / 25 kg itse tai tilata opettajalta. Lisäksi tarvitsemme muotteja, ruokaöljyä, kelmua, jätösäkkejä, narua, sukkahousuja, hengityssuojaimen, suojalasit ja kumikäsineet. Lisätiedot (0408390321).
- 110444 ENTISÖINTI TO** **to 17.30-20.30**
TUULA KALLIOMÄKI 27.9.-22.11.2018
Oppitunteja 68 7.2.-11.4.2019
Kurssimaksu 93,50 €
- 110474 ENTISÖINTI MA** **ma 17.30-20.30**
TUULA KALLIOMÄKI 24.9.-19.11.2018
Oppitunteja 68 4.2.-8.4.2019
Kurssimaksu 93,50 €
- 830129 LAVIS LAVATANSSIJUMPPA** **ke 19.00-20.00**
NIINA NURMELA 5.9.-28.11.2018
Oppitunteja 36 9.1.-24.4.2019
Kurssimaksu 65,00 €
Tunnit aloitetaan tanssillisella ryhmäliikunnalla lavatanssimusiikin tahtiin ja päätetään lihaskuntoharjoitteita sisältävään kehonhuoltoon.
- 110447 KÄSITYÖTAIDOT TUTUKSI 4.-6. luokkalaisille, TPO** **ma 14.30-16.45**
TUULA KALLIOMÄKI 24.9.-19.11.2018
Oppitunteja 51 4.2.-8.4.2019
Kurssimaksu 60,00 €
Teknisen käsityön perusteita. Kurssimaksu sisältää koko lukuvuoden opetuksen ja materiaalit. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä 30 euroa syksyllä ja 30 euroa keväällä.

■ YLIKYLÄ, YLLÄRI

Kivikangas 1, 96800 Rovaniemi

- 110457 KUDONTA** **ti 17.00-20.00**
PÄIVI KORTENIEMI 18.9.-20.11.2018
Oppitunteja 84 8.1.-23.4.2019
Kurssimaksu 101,50 €
Katso sisältö Muurolan kohdalta (kurssinumero 110411).

■ YLÄKEMIJOEN KOULU

Vanttauskuru 5, 97625 Vanttauskoski

- 110146 SEKAKUORO YLÄKEMIJOEN LAULAJAT** **ti 17.30-19.00**
TONI JAATINEN 4.9.-27.11.2018
Oppitunteja 50 8.1.-9.4.2019
Kurssimaksu 79,00 €
Lauletaan erityyisiä lauluja 1-4 äänisesti. Uudet laulajat ovat tervetulleita.
- 110152 MIESTEN LAULURYHMÄ VOHON VEIKOT** **ti 16.00-17.30**
TONI JAATINEN 4.9.-27.11.2018
Oppitunteja 50 8.1.-9.4.2019
Kurssimaksu 79,00 €
Lauletaan erityyisiä lauluja 1-3 äänisesti. Uudet laulajat ovat tervetulleita.
- 110147 YLÄKEMIJOEN LAULULAPSET I** **ti 13.05-13.50**
HILLEVI VITIKKA 4.9.-4.12.2018
Oppitunteja 25 29.1.-23.4.2019
Kurssimaksu 54,00 €
Laulamisen iloa yhdessä ja solistinakin. Uusien laulujen oppimista, säestämistä mahdollisuuksien mukaan.
- 110168 YLÄKEMIJOEN LAULULAPSET II** **ti 14.00-14.45**
HILLEVI VITIKKA 4.9.-4.12.2018
Oppitunteja 25 29.1.-23.4.2019
Kurssimaksu 54,00 €
Laulamisen iloa yhdessä ja yksin. Uusien laulujen oppimista, säestämistä mahdollisuuksien mukaan.
- 110145 HARMONIKANSOITTO** **ti 15.00-16.00**
TONI JAATINEN 4.9.-27.11.2018
Kurssimaksu 83,00 € 8.1.-9.4.2019
Yksilöopetusta 30 min/oppilas/joka toinen viikko. Harmonikansoiton yksilöopetusta. Soittokertoihin sisällytetään myös yhteissoittoa. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla.
- 110167 PIANONSOITTO** **ma 13.45-15.15**
NELE MOURUJÄRVI 3.9.-26.11.2018
Kurssimaksu 83,00 € 7.1.-8.4.2019
Yksilöopetusta 15 min/oppilas/25 kertaa. Vasta-alkajille ja jo pidempään harrastaneille. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus kotiharjoitteluun. HUOM! Kaikki ilmoittautuneet paikalle ensimmäisellä kerralla, jolloin jaetaan soittoajat.

- 110331 POSLIINIMAALAUUS** **pe 17.30-20.30 joka 4. viikko**
EINI KESTILÄ **la 10.00-14.30**
 Oppitunteja 30 14.9.-10.11.2018
 Kurssimaksu 89,00 € 18.1.-23.3.2019
 Kurssilla perehdytään eri tekniikkoihin ja maalataan eri aihekokonaisuuksia mm. maisemia, kukkia, hedelmiä ja eläimiä. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Kokoon-
 miset: syksy 14.-15.9./ 12.-13.10./ 9.-10.11. ja 18.-19.1./ 22.-23.2. / 22.-23.3. Kurssipäi-
 viin mahdollisesti tulevista muutoksista sovitaan myöhemmin.
- 110442 PUUTYÖ** **ke 18.30-20.45**
JUHA SEPPÄLÄ 5.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 75 9.1.-10.4.2019
 Kurssimaksu 97,00 €
 Puutavara hankittava itse. Huom! Puun kuivumisaika noin 1 kk.
- 830130 KUNTOLIIKUNTA** **ma 18.00-19.00**
 Sirkus Taika Aika ry 3.9.-19.11.2018
 Oppitunteja 29 14.1.-1.4.2019
 Kurssimaksu 58,00 €
 Harjoituksissa kehitetään lihasvoimaa, kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta
 sekä vähän sirkustelutaitoja. Kurssilla jokainen saa haastaa itseään juuri omalle ta-
 solleen sopivilla asteittain vaikeutuvilla liikkeillä. Liikkeet tai sarjat käydään läpi oh-
 jaajajohtoisesti ennen harjoittelun aloittamista. Harjoituksissa vastuksena käytetään
 pääsääntöisesti omaa painoa, mutta myös kahvakuulia, käsipainoja ja painoliivejä.
 Muita harjoituksissa käytettäviä välineitä ovat vatsarullat (abroller), käsinseisontata-
 pit, tuolit, puolapuut, renkaat (katosta roikkuvat), kepit, erilaiset korokkeet, vertikaa-
 likankaat, tasapainolaudat (rolabola), jumppapallot, vastuskuminauhut.
- 830160 SIRKUSTELUA kouluikäisille** **ma 16.00-17.00**
 Sirkus Taika Aika ry 3.9.-19.11.2018
 Oppitunteja 29 14.1.-1.4.2019
 Kurssimaksu 38,00 €
 Ryhmä on alle 16 vuotiaille. Ryhmissä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen
 pääläjit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Pääläjit ovat akrobatia, ilma-akrobatia,
 jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen. Loppukaudesta harjoitellaan jokaisessa
 ryhmässä oma esitysnumero. Esiintyminen näissä ryhmissä on aina täysin vapaaeh-
 toista, eikä ole edellytys harjoituksissa käymiseen.
- 830161 SIRKUSTELUA 4-6 vuotiaille** **ma 17.00-17.45**
 Sirkus Taika Aika ry 3.9.-19.11.2018
 Oppitunteja 22 14.1.-1.4.2019
 Kurssimaksu 31,00 €
 Ryhmissä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen pääläjit ikäryhmään ja taitota-
 soon soveltaen. Pääläjit ovat akrobatia, ilma-akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja
 esiintyminen. Loppukaudesta harjoitellaan jokaisessa ryhmässä oma esitysnumero.
 Esiintyminen näissä ryhmissä on aina täysin vapaaehtoista.

■ SAARENKYLÄN NUORISOSEURANTALO

Napapiirintie 10, 96900 Saarenkylä

Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.

- 110506 VIISIRIVISEN HARMONIKAN SOITTO** **ma 15.00-18.00**
KAISA RISTILUOMA
3.9.-26.11.2018
7.1.-8.4.2019
Sisältää yksilöopetusta 30 min / oppilas / 25 kertaa. Harmonikansoiton opiskelua opiskelijan lähtötason mukaisesti ja jokaisen omaan tahtiin edeten. Tuntiaika sovitaan erikseen opettajan kanssa. Lisätietoja antaa Kaisa Ristiluoma puh. 040 723 9154.
- 110507 KAKSIRIVISEN HARMONIKAN SOITTO** **ke 16.30-19.00**
KAISA RISTILUOMA
5.9.-28.11.2018
9.1.-10.4.2019
Sisältää yksilöopetusta 30 min / oppilas / 25 kertaa. Harmonikansoiton opiskelua opiskelijan lähtötason mukaisesti ja jokaisen omaan tahtiin edeten. Tuntiaika sovitaan erikseen opettajan kanssa. Lisätietoja antaa Kaisa Ristiluoma puh. 040 723 9154.
- 110509 LASTEN KANSANMUSIIKKIYHTYE LOISTO** **ti 17.00-18.00**
KAISA RISTILUOMA
Oppitunteja 36
4.9.-4.12.2018
8.1.-16.4.2019
Lasten kansanmusiikkiyhtye kouluikäisille (n.7-12v.) lapsille, joilla on oman soittimen alkeet hallussa. Tavoitteena on, että yhtye voi tehdä yhteistyötä Siepakoiden lasten tanssiryhmän kanssa. Ryhmäopetusta 60 min / kerta / 27 kertaa. Lisätietoja antaa Kaisa Ristiluoma puh. 040 723 9154
- 110510 NUORTEN KANSANMUSIIKKIYHTYE LEIMU** **ti 19.00-20.30**
KAISA RISTILUOMA
Oppitunteja 54
4.9.-4.12.2018
8.1.-16.4.2019
Nuorten kansanmusiikkiyhtye yläkoululaisille (n. 13v.-) ja vanhemmille, joilla on oman soittimen perustekniikka hallussa. Tavoitteena on että yhtye voi tehdä yhteistyötä Siepakoiden nuorten tanssiryhmän kanssa. Ryhmäopetusta 90 min / kerta. Lisätietoja antaa Kaisa Ristiluoma puh. 040 723 9154.
- 110511 KANSANMUSIIKKIYHTYE RÄISKE** **ke 19.00-20.00**
KAISA RISTILUOMA
Oppitunteja 36
4.9.-12.12.2018
9.1.-17.4.2019
Kansanmusiikkiyhtye aikuisille, joilla on oman soittimen perustekniikka hallussa. Tavoitteena on, että yhtye voi tehdä yhteistyötä Siepakoiden tanssiryhmän kanssa. Ryhmäopetusta 60 min / kerta. Lisätietoja antaa Kaisa Ristiluoma puh. 040 723 9154.
- 110500 KANSANTANSSIRYHMÄ SAIKKURAT** **ti 18.00-19.00**
HEIDI KULTANEN
Oppitunteja 36
4.9.-27.11.2018
8.1.-23.4.2019
Kurssilla harjoitellaan kansantanssin perusteita, opetellaan toimimaan ryhmässä ja kartutetaan sosiaalisia taitoja. Ryhmä on tarkoitettu 2007-08 syntyneille lapsille. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.

- 110502 pe KANSANTANSSIRYHMÄ KIPEHNET pe 18.00-20.00**
 ELISABETH ANTIKAINEN 7.9.-30.11.2018
 Oppitunteja 72 11.1.-3.5.2019
 Kurssilla syvennytään kansantanssin eri tanssilajeihin ja harjoitellaan lajien variaatioita. Kurssilla valmistetaan koreografioita, joilla ryhmä esiintyy lukuvuoden aikana. Ryhmä koostuu 2001-03 syntyneistä nuorista. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.
- 110502 ti KANSANTANSSIRYHMÄ KIPEHNET ti 19.00-21.00**
 HEIDI KULTANEN 4.9.-27.11.2018
 Oppitunteja 72 8.1.-23.4.2019
 Kurssilla syvennytään kansantanssin eri tanssilajeihin ja harjoitellaan lajien variaatioita. Kurssilla valmistetaan koreografioita, joilla ryhmä esiintyy lukuvuoden aikana. Ryhmä koostuu 2001-03 syntyneistä nuorista. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.
- 110503 ma KANSANTANSSIRYHMÄ SIEPAKAT, JUNIORIT ma 19.00-21.00**
 HEIDI KULTANEN 3.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 72 7.1.-29.4.2019
 Kurssilla syvennetään kansantanssin taitoja eri tanssilajeissa. Keskeisiä teemoja kurssilla ovat tanssitekniikka, paritanssi, kehonhallinta ja -huolto. Kurssilla valmistetaan koreografioita, joilla ryhmä esiintyy lukuvuoden aikana. Ryhmä koostuu 1998-2001 syntyneistä nuorista aikuisista. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.
- 110503 to KANSANTANSSIRYHMÄ SIEPAKAT, JUNIORIT to 19.00-21.00**
 ELISABETH ANTIKAINEN 6.9.-29.11.2018
 Oppitunteja 72 10.1.-2.5.2019
 Kurssilla syvennetään kansantanssin taitoja eri tanssilajeissa. Keskeisiä teemoja kurssilla ovat tanssitekniikka, paritanssi, kehonhallinta ja -huolto. Kurssilla valmistetaan koreografioita, joilla ryhmä esiintyy lukuvuoden aikana. Ryhmä koostuu 1998-2001 syntyneistä nuorista aikuisista. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.
- 110504 ke KANSANTANSSIRYHMÄ KISURAT ke 19.00-20.30**
 ELISABETH ANTIKAINEN 5.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 36 9.1.-24.4.2019
 Kurssilla harjoitellaan kansantanssin perusteita, syvennytään eri tanssilajeihin ja tutustutaan paritanssiin. Kurssilla valmistetaan koreografioita ja myös esiintymään on mahdollisuus päästä. Ryhmä koostuu 2003-06 syntyneistä lapsista. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.
- 110504 ma KANSANTANSSIRYHMÄ KISURAT ma 18.00-19.00**
 HEIDI KULTANEN 3.9.-26.11.2018
 Oppitunteja 36 7.1.-29.4.2019
 Kurssilla harjoitellaan kansantanssin perusteita, syvennytään eri tanssilajeihin ja tutustutaan paritanssiin. Kurssilla valmistetaan koreografioita ja myös esiintymään on mahdollisuus päästä. Ryhmä koostuu 2003-06 syntyneistä lapsista. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.
- 110505 KANSANTANSSIRYHMÄ SÄPÄKKÄÄT ke 18.00-19.00**
 ELISABETH ANTIKAINEN 5.9.-28.11.2018
 Oppitunteja 36 9.1.-24.4.2019
 Kurssilla harjoitellaan kansantanssin perusteita eri tanssilajeihin syventyen iän ja taitojen karttuessa. Keskeisiä teemoja kurssilla ovat myös sosiaalisten taitojen karttuminen sekä ryhmässä toimiminen. Ryhmä on tarkoitettu 2009-2010 syntyneille lapsille. Lisätietoja antaa Heidi Kultanen p. 040 931 5511. Ilmoittautumiset elokuussa www.siepakat.net.

KEVÄÄLLÄ 2019 ALKAVAT KURSSIT

Ilmoittautumiset kevään kursseille
alkavat **ke 12.12.2018 klo 12.00**. Huomioithan, että
toimisto on suljettu 20.12.2018 - 6.1.2019.

■ KOSKENKYLÄN KOULU

Gunillantie 1, 96600 Koskenkylä

830170 JOOGAA VUODEN YMPÄRI

AKSANA KUROLA

Oppitunteja 18

Kurssimaksu 48,00 €

Joogaa vuoden ympäri kurssilla tutustutaan joogaan monimuotoisesti ja sitä kuinka harjoitus tukee elämäämme eri vuoden aikoina. Aloitamme alkuvuodesta lempeillä yinjooga harjoituksilla ja kevään edetessä siirrymme dynamisempiin harjoituksiin. Harjoituksien sisällöissä huomioidaan osallistujien toiveet. Lisäksi teemme hengitys-, keskittymis- ja rentoutumisharjoituksia.

ke 18.00-19.30

30.1.-3.4.2019

■ SAARENKYLÄ NIVAVAARAN KOULU

Asematie 1, 96900 Saarenkylä

110493 KLIPSUTTELUA

NURMELA PETRI

Oppitunteja 18

Kurssimaksu 46,00 €

Tule oppimaan klipsuttelua. Voit tehdä klipsuista rannekoruja, avaimenperiä ja lampunvarjostimia. Ota mukaan pinsetit, sivuleikkurit ja pyöröpihdit sekä paljon klipsuja.

ti 17.00-19.15

22.1.-26.2.2019

■ SAARENKYLÄ NAPAPIIRIN YLÄASTE

Asema tie 3, 96900 Saarenkylä

- 810107 PERINTEISET KUKOT (*ei Se/Ko maksua)** **la 10.00-13.00**
KRISTIINA RUOTSALA
23.2.2019
Oppitunteja 4
Kurssimaksu 24,00 €
Rakennus 2, opetuskeittiö
*Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa.
Opi tekemään peruna-, lanttu- tai kalakukko, joka valmistetaan opetuskeittiöllä ja haudutetaan loppuun kotona. Ota mukaan 1 kg perattua kalaa tai 1,5 kg lanttua/ kiinteää perunaa. Muut aineet saat kurssipaikalta. Raaka-ainemaksu on 8 €.
- 810108 HORTA KURSSI (*ei Se/Ko maksua)** **pe 17.00-19.15, la 10.00-13.00**
KRISTIINA RUOTSALA
10.-11.5.2019
Kurssimaksu 30,00 €
Oppitunteja 7
Rakennus 2, opetuskeittiö
*Kursssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa.
Joko tunnet luonnon ilmaiset superruuat ja ruuan rikastajat: villivihannekset eli hortan? Jos et niin tule mukaan kurssille. Villivihannekset ja -yrtit ovat meidän kaikkien ulottuvilla, kunhan osaamme avata luonnon ilmaisen supermarketin oven. Lähde kanssani luontoon ja voit oppia kasvien salat kädestä pitäen ja kasveja myös maistellen. Perjantai-iltana tehdään keruuretki ja saat perustietoa villivihannesten keräämisestä. Lauantaina ruoanvalmistusta ja säilöntää villivihanneksia eli hortaa hyödyntäen. Varaudu maastossa liikkumiseen. Valmistetaan yhdessä kolmen ruokalajin ateria. Varaa kurssille käteistä hortamaistaisiä varten.
- 119801 VALOKUVAUKSEN PERUSTEET** **ke 18.00-19.30/18.00-20.15**
JOUNI LAAKSOMIES
13.3.-10.4.2019
Oppitunteja 13
Kurssimaksu 41,00 €
Rakennus 6, ATK-luokka. Kurssilla perehdytään digikameran toimintaan ja valokuvaamisen perusasioihin (mm. sommittelu, rajaus, kuvakulmat, valotus, aukko, kuvausaiheiden löytäminen ja kuvankäsittely). Kurssi soveltuu hiukan valokuvausta harrastaneille. Kurssilla käytetään omaa digikameraa (järjestelmäkamera tai pokkari) ja Photoshop elements kuvankäsittelyohjelmaa. Kuvausretket 3.4. ja 10.4. klo 18.00-20.15

■ SAARENKYLÄ SYVÄSENVAARAN OPISTON TILA

Aapatie 2, 96910 Rovaniemi

110491 MINIATYYRIASKARTELUA AIKUISILLE

LAURA KANTOLA

Oppitunteja 10

Kurssimaksu 36,00 €

Askarrellaan miniatyyrikoossa esim. lyhtyyn tai ruukkuun minikasvihuone, minipuu-tarha tai jokin muu minisommitelma. Mukaan lyhty tai ruukku tms, johon teet sommitelman. Lisäksi lyijykynä, paperia, sakset, yleis- ja pikaliimaa. Akryyli- tai vesivärit ja sivellin. Ota mukaan metalli- ja villalankaa sekä helmiä. Pinsetit, sivuleikkurit ja pyöröpihdit. Työvälineitä saa lainata myös opettajalta. Materiaalit on mahdollista ostaa myös opettajalta käteisellä 25€. Kokoontumiset ovat 16.3. ja 30.3.

la 10.00-13.45

16.-30.3.2019

■ SONKA

Puhakantie 5, 97240 Sonka

110316 IKONIMAALAUKSEN KESÄKURSSI

TAPANI AARNIO

Oppitunteja 24

Kurssimaksu 56,00 €

Jatkokurssi, joka sopii ikonimaalausta jo harrastaneille. Kurssin aihe ilmoitetaan myöhemmin. Ilmoittautumiset sähköisesti, toimistolle Jorma Eton tie 8 tai puhelimitse p. 016 322 6520 to 25.4. mennessä, jonka jälkeen ilmoittautuminen on sitova. Kurssimaksu laskutetaan heti viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen. HUOM! ILMOITTAUTUMINEN, PERUUTUKSET JA LASKUTUS KÄYTÄNNÖT POIKKEAVAT OPISTON MUISTA KURSSEISTA (Kysy tarvittaessa toimistolta ennen viimeistä ilmoittautumispäivää).

ma-to 10.00-14.30

24.-27.6.2019

■ TAPION KYLÄTALO

Tapionmutka 36, 97280 Tapio

340108 TABLETIN (IPADIN) KÄYTTÖ TUTUKSI

(*ei Se/Ko maksua)

SIRKKA-LIISA LOHINIVA

Oppitunteja 12

Kurssimaksu 40,00 €

*Kurssia ei voi maksaa liikunta / kulttuuri –seteleillä eikä kortilla. Lisätietoa oppaan alussa. Kurssilla perehdytään tabletin käytön perusteisiin ja eri toimintoihin mm. sähköposti, kamera, kuvat, kalenteri, muistiot. Kurssipäivät ma-to 18.3./ 19.3./ 20.3. ja 21.3. Ota oma kone mukaan tai voit lainata opistolta iPadia.

ma-to 17.00-19.15

18.-21.3.2019

■ AINLUETTELO

TAITEEN PERUSOPETUS, TPO

Musiikki 7-16 v
Käsityö 7-10 v
Kuvataide 7-10 v

MUSIIKKI

Bändit
Kuorot
Käsikelloryhmät
Pianonsoittoa kuvionuoteilla
Soitinopetus
Yksinlaulu

KUVATAITEET

Hopeatyöt
Ikonimaalaus
Keramiikka
Kuvataide
Posliinimaalaus
Valokuvaus

MUOTOILU JA KÄDENTÄIDOT

Askartelu
Betonityöt
Entisöinti
Hardanger
Lapin käsityöt
Kehräys
Koneneulonta
Kudonta
Käsityöpajat, neuletyö
Nahka- ja turkistyöt
Nypläys
Ompelu
Paju-, risu- ja punontatyö
Parkkinahkatyö
Rysä-, verkko- ja katiskatyöt
Seppäkurssi
Tekninen työ
Tekstiilitaiteen työpaja, kankaankuviointi ja tilkkutyö
Viulunrakennus

KIELET

Englanti*
Saksa*

LIIKUNTA

Asahi
Israelilainen kansantanssi
Itämainen tanssi
Jooga
Kansantanssi
Kahvakuula
Kehonhuolto
Kuntoliikunta, Lavis lavatanssijumppa ja lavatanssi
Palloilu ja lasten musiikkiliikunta
Sirkustelu

MUUTA

Historiapiiri
Ikääntyvä yliopisto
Kokkikoulu ja ruoan valmistus*
Näytelmäryhmät
Tietotekniikka*
Yrttikurssit

Järjestyksenvalvojan peruskoulutus*
Metsästäjäatutkintoon valmentava koulutus*

* Kursseja ei voi maksaa liikunta / kulttuuri -seteleillä eikä kortilla.

Rovaniemen kaupungin kansalaisopisto
OPINTO-OHJELMA 2018-2019

Taitto ja paino: Painatuskeskus Finland Oy
Painos: 13.000 kpl

Sankokuva: Samu Rötkönen

OHJEITA

■ ITÄMAINEN TANSSI

Itämaisessa tanssissa on mieli ja keho mukana. Ryhti ja lihastasapaino paranevat ja se on vapaata ja pehmeää liikuntaa kehon hyvinvoinnille. Tanssiessa löytää itsensä, voi ilmaista tunteitansa ja oppii hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Keskittymiskyky paranee ja itsetunto kohenee. Isolaatiotekniikkaa harjoitettaessa pääsee eroon jäykkyydestä, verenkierto paranee samoin stressinsietokyky. Tanssi soveltuu sellaisille henkilöille, joille alaraajojen kuormittaminen tai hyppiminen painoja käyttäen ei sovi. Itämainen tanssi parantaa lantionpohjan lihaksia, syviä selkälihaksia ja sopii hyvin niska- ja selkäsairaille, koska pienistä selkärangan nikamista toiseen kulkevat syvät selkälihakset ovat tärkeitä rangan asennon säilyttäjinä ja liikkeiden hienosäätäjinä. Syvät selkälihakset huolehtivat myös välilevyjen

eli geenityynyjen aineenvaihdunnasta. Selkärangan hyvän liikkuvuusharjoituksen lisäksi myös vartalon tukilihakset vahvistuvat.

Yleisesti ottaen tanssin harrastaminen raskauden aikana on turvallista ja pitää yleiskunnon hyvänä ja mielen virkeänä. Myös lantion ja vastalihasten hallinta on suureksi avuksi synnytyksessä. Tanssin perusliikkeet sopivat äitiysvalmennukseen mm. opitaan rentouttamaan kehon lihaksia. Kehon liikkuvuus lisääntyy vähitellen ja kehon valmius suorittaa liikkeitä. Itämainen tanssi herättää keskivartalon. "Tanssijan tulee laulaa vartalolleen".

Terveisin Itämaisentanssin opettaja

Annikki Suopajarvi.

Rovaniemen kaupungin kansalaisopistossa on tehty **Suomen lipun virkkausohje**, joka löytyy YouTubesta ja opiston sivuilta www.Rovaniemi.fi/kansalaisopisto ja pääkirjastosta. Ohje on kaikkien vapaasti käytettävissä.







Posti Green

Julkinen tiedote



TOIMISTO

Lappia talo, Jorma Eton tie 8
96100 Rovaniemi
Puh. 016-322 6520
www.rovaniemi.fi/kansalaisopisto



Rovaniemen
kaupungin
kansalaisopisto
www.sivut



Rovaniemi