

HEINOLAN KANSALAI SOPISTO

Opinto-ohjelma **2024-2025**

Kädentaidot

Musiikki

Liikunta

Kielet

Kuvataide

ATK



Jyränkölän
Setlementti

80v

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU syksyn ja kevään kursseille:

Internetissä 24/7 --> uusi.opistopalvelut.fi/heinola
Syky 2024 alkaen 1.8, Kevät 2025 alkaen 9.12.

Puhelimitse --> 044 797 2400

Syky 19.8.-30.9.2024

Kevät 2.-31.1.2025

ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

Asiakaspalvelussa, HeiMo, Kaivokatu 14

Syky 19.8.-30.9.2024

Kevät 2.-31.1.2025

ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

Muina aikoina ma-ke klo 13-15 (ei opiston loma-aikoina).

Tavoitat meidät numerosta 044 797 2400 yllä
 mainittuina aikoina sekä sähköpostitse, kansalaisopisto@jyrankola.fi.

Kansalaisopiston toimintakaudet

Syyslukukausi 9.9.- 15.12.2024 (Syysloma viikko 43, 21.-27.10.2024)

Kevätlukukausi 7.1.-13.4.2025 (Talviloma viikko 9, 24.2.-2.3.2025)

Kevään opinto-ohjelma jaetaan joulukuun Heinolan Uutisten välissä 11.12.2024.



Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma syky 2024

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry

Taitto: Jussi Varjo

Paino: Sanoma Manu, Tampere

Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa

Kuvat: Valter Biscaia da Silva Filho ja Jyränkölän Setlementti

YHTEYSTIEDOT

Rehtori Sirkka Suomi 050 306 7985

Ilmoittautumiset, opintoneuvonta 044 797 2400

Apulaisrehtori, tekstiilityönopettaja
 Tiina Heiskanen 044 797 2402

Yhteisöavustaja, asiakaspalvelu
 Roope Salmi 044 797 2420

Tilaukoulutus, hankkeet Laura Paronen 044 797 2479

Mediapaja
 Mediapajan vastuuohjaaja Mikko Kallio 044 797 2436
 044 797 2403

Maahanmuuttajatyön koordinaattori
 Birgitta Ylilehto 044 797 2405

Kotoutumiskouluttaja Mari Myntti 044 797 2470

Maahanmuuttajaohjaaja Pia Valkjärvi 044 797 2445

HeiMo-kahvila 044 797 2404

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa **etunimi.sukunimi@jyrankola.fi**.

Kansalaisopiston yleinen sähköposti: **kansalaisopisto@jyrankola.fi**.

OPINTOPISTEITÄ JA OSAAMISMERKKEJÄ

Noppamerkillä varustetusta kurssista voi saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä tai osaamismerkkin. Suoritettuihin opinnoista opiskelija saa merkinnän Oma Opintopolku -palveluun. Osaamismerkkin opiskelija voi tallentaa Badge Passportiin.

Mitä hyötyä opintopisteistä on?

Merkinnän avulla omaa osaamistaan voi todistaa esimerkiksi työssä, työnhaussa tai opinnoissa. Osaamisen osoittamisesta voi olla hyötyä myös työpaikan kehityskeskustelussa ja palkkaneuvottelussa. Merkintä ei vanhene!

Noppakursseille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

ALLE 20-vuotiaat! Alle 20-vuotiaille -50 % alennus osaamisperusteisten kurssien kurssimaksusta, kurssiin ei voi yhdistää muita alennuksia. Alennus ei tule netissä ilmoittautuessa, ole yhteydessä asiakaspalveluun alennuksen saamiseksi.

Lisätietoa aiheesta nettisivuiltamme:
jyrankola.fi/koulutus/osaamisperusteisuus



TÄRKEÄÄ TIETOA

Suosittellemme ilmoittautumaan ensisijaisesti netissä tai puhelimitse. Voit ilmoittautua samalla kerralla useammalle kurssille.

Ryhmät alkavat vain, jos niihin on tarpeeksi tulijoita.

Siksi on tärkeää, että ilmoittaudut ajoissa!

Ilmoittautumista varten tarvittavat seuraavat tiedot:

- kurssin numero / nimi
- osallistujan nimi, henkilötunnus, kotikunta, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite
- koulutustausta ja työllisyystilanne (Tilastokeskusta varten)
- tiedote- ja markkinointilupa
- alle 18-vuotiaan ilmoittautumiseen tarvitaan huoltajan / maksajan tiedot

Ilmoittautuminen on henkilökohtainen ja sitova.

Kurssimaksu on kurssikohtainen. Kurssimaksu ei sisällä oppimateriaalia eikä opiskelu- ja työtarvikkeita. Alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden kurssimaksun maksaa huoltaja/maksaja.

Saat vahvistuksen ilmoittautumisestasi sähköpostiisi: ilmoittautumistunnuksen avulla voit tarkistaa kurssitietosi tai perua ilmoittautumisesi.

ALENNUKSET

TARJOUS! Saat - 30 % alennusta kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille. (ei koske yksilöopetusta, korttikoulutuksia eikä sopimuskuoroja). Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli **ÄLÄ** maksa kurssimaksuja suoraan netissä. Lähetämme sähköpostissa maksulinkin, jossa alennus on huomioitu. **HUOMIO!** Tarjous on voimassa syksyllä 30.9. ja keväällä 31.1. asti.

Opetushallituksen myöntämä opintoseteliavustus kohdennetaan seuraavasti:

1. Alennus kohdistettu tiettyjen kurssien kurssimaksuihin.
2. Työttömien 50 € alennus/lukukausi. TE-keskuksen todistuksen koodeilla 02, 03 ja 07 on todennettava asiakaspalvelussa tai lähettämällä todistus sähköpostilla kansalaisopisto@jyrankola.fi ennen maksulinkin eräpäivän umpeutumista alennuksen saamiseksi.

Alennusta opintomaksuista voi hakea apulaisrehtorilta. Vapaamuotoiseen hakemukseen liitetään selvitys tuloista ja menoista.

MAKSUTAVAT

Netissä voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä omassa verkkopankissa, pankki-/luottokortilla, ePassilla ja Smartumilla.

Asiakaspalvelussa paikan päällä voi maksaa käteisellä, luotto-/pankkikortilla ja seuraavilla työnantajan tarjoamilla etuuksilla:

- ePassi
- Smartum
- Edenred

Työntajatuudet ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa perheenjäsenten kursseja. Huomioithan myös, että työnantajan tarjoamilla etuuksilla ei voi maksaa ruokakursseja, matkoja/retkiä, korttikoulutuksia eikä materiaalmaksuja. **Jos kurssi peruuntuu, emme palauta maksuvälineillä maksettuja suorituksia. Maksun voit siirtää toiseen kurssiin.**

Asiakaspalvelusta saat myös halutessasi paperilaskun.

Huom! Kurseista, joita ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, lähetetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi. Lisäät-hän osoitteen sallittujen lähettäjien listalle sähköpostiohjelmassasi välttääksesi viestin menemisen roskapostikansioon. Maksulinkki toimii vähintään 14 vuorokautta, jonka jälkeen maksamattomat kurssimaksut siirtyvät laskutukseen. Maksulinkistä näet eräpäivän, johon asti maksulinkki on voimassa. (Myös työnantajan tarjoamilla etuuksilla maksu on suoritettava ennen maksulinkin umpeutumista.)

Jos et maksa maksulinkkiä käyttäen, lähetämme paperilaskun postitse. Huomioi, että veloitamme paperilaskusta laskutuslisänä 5 € / lasku.

Jos laskua ei makseta eräpäivään mennessä, lähetämme huomautuslaskun (huomautuslisä + 5 €). Maksamattomat huomautuslaskut siirrämme perintäyhtiön hoidettavaksi.

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskeluoikeuden menettämiseen Heinolan kansalaisopistossa.

Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää.

Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan.

PERUUTUKSET

Kurssille tulematta jättäminen ei ole peruutus.

Ilmoita ajoissa, jos et tule - varallaolija voi vielä saada paikan.

Kurssin maksuton peruutus on tehtävä viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkamista. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme koko kurssin hinnan. Perumisen voi tehdä itse internetissä Omat tiedot -linkin kautta tai voit tehdä peruutuksen asiakaspalveluun joko puhelimitse tai sähköpostitse. Peruuttamattomasta kurssista laskutetaan ohjelmassa mainittu hinta.

Opintomaksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston asiakaspalveluun tai netissä, ei opettajalle. Poikkeustapauksissa (esim. sairastumisen vuoksi) voidaan maksu palauttaa. Tällöin siitä vähennetään 10 €:n toimistomaksu. Kun kurssi on alkanut, opisto ei enää palauta kurssimaksuja.

Kolme peräkkäistä poissaoloa ilmoittamatta johtaa opiskelupaikan menettämiseen varasijoilla oleville.

Opistolla on oikeus peruuttaa kurssi, jos opiskelijamäärä jää kurssin alkaessa alle minimin. Maksettu kurssimaksu palautetaan tai se hyvitetään jonkin toisen kurssin hinnasta.

Opistolla on oikeus tehdä muutoksia opetusohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin. Mikäli kurssin ajankohta tai paikka opiston toimesta oleellisesti muuttuu, voimme palauttaa osan kurssimaksua. Mikäli opisto joutuu keskeyttämään lähiopetuksen koronavirusepidemian tai muun force majeure -syyn vuoksi, pyrimme järjestämään kurssit vaihtoehtoisin tavoin. Jos tunteja ei pystytä pitämään, palautamme kurssimaksut pitämättömistä kerroista.

Emme vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista. Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä. Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen. Korvaava opetuskerta voidaan pitää muuna aikana tai muussa tilassa kuin normaali opetuskerta. Noudatamme opetustoiminnassa viranomaissuosituksia ja ohjeita.

TIEDOTTAMINEN

Kurseista ei lähetetä ilmoittautuneille erillistä kutsua ennen kurssin alkua. Opistosta otetaan yhteyttä vain, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelijapaikan varasijalta. Ilmoitamme kurssiperuutuksista tai muutoksista tekstiviestillä.

YLEISTÄ

Vältä voimakkaita hajusteita osallistuessasi kurseille koska mukana voi olla hyvin allergisia opiskelijoita ja opettajia, kiitos!

Opiskelijoita ei ole vakuutettu oppilaitoksen puolesta. Opisto ei vastaa opiston tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden keskeneräisistä tai valmiista töistä eikä työvälineistä.

Osallistumistodistus kurssille edellyttää osallistumista ¾ oppitunneista. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikaisempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti. Heinolan kansalaisopiston henkilörekisteriselosteen löydät nettisivuiltamme. Tiedoissa kysytään henkilötunnusta oppilaitoksista kerättäviä tilastoja sekä laskutusta varten.

OSAAMISPERUSTEISUUS

Noppamerkillä varustetusta kurssista voi saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä tai osaamismerkkin. Suoritusmerkinnän avulla opiskelijan on helpompaa tehdä osaamistaan näkyväksi esimerkiksi työelämässä tai jatko-opinnoissa. Osaamismerkkikurssille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

ALLE 20-vuotiaat! Alle 20-vuotiaille -50 % alennusta osaamisperusteisten kurssien kurssimaksusta, kurssiin ei voi yhdistää muita alennuksia. Alennus ei tule netissä ilmoittautuessa, ole yhteydessä asiakaspalveluun alennuksen saamiseksi.

Lisätietoa aiheesta nettisivuiltamme:

<https://www.jyrankola.fi/koulutus/osaamisperusteisuus>

Elokuusta alkaen myös meillä on mahdollista saada kansallisten perustaitojen osaamismerkkejä (KAPOS)!

Merkkien avulla tunnustetaan työelämässä tarvittavaa osaamista.

Hyväksytystä suorituksesta tulee merkintä KOSKI-tietovarantoon, ja Oma Opintopolku -palvelun kautta opiskelija näkee merkkinsä.

Heinolan kansalaisopistolle on myönnetty osaamisperusteisuuden kehittäjäoppilaitoksen osaamismerkki.

Merkin on myöntänyt Oamk-opettajakorkeakoulu.

Merkki osoittaa valmiuttamme opintopiste- ja osaamismerkkikurssihin. Merkin saaminen on edellyttänyt henkilöstön koulutautumista aiheeseen.

VASTUULLISUUSOHJELMA

Ympäristöstä ja ihmisistä huolehtiminen vaatii meiltä kaikilta tekoja. Olemme Jyränkölässä tehneet järjestelmällistä vastuullisuustyötä ja saaneet Heinolan kansalaisopistolle Okka-säätiön myöntämän Kestävän kehityksen sertifikaatin joulukuussa 2022. Lisäksi Heinolan kaupunki myönsi Jyränkölälle Vuoden Ympäristöteko-palkinnon keväällä 2023. Jyränkölä on Heinolan kaupungin ilmastokumppani.

Olemme myös teettäneet vastuullisuusarvioinnin suomalaisen Upright Projectin nettovaikutusmallia hyödyntäen. Lue lisää oheisen qr-koodin takaa tai vieraile nettisivuillamme: jyrankola.fi/vastuullisuus.

Vastuullisuusohjelma auttaa meitä toimimaan tavoitteellisesti, suunnitelmallisesti ja vaikuttavasti. Meillä kaikilla on vielä paljon tehtävää hyvien elinolosuhteiden turvaamiseksi. Seuraavassa kerromme, miten toteutamme vastuullisuusohjelmaamme noudattaen arvojamme **IHMINEN**, **IDEAT** ja **ILO**.



1. Vastuulliset palvelut

- Tuotamme räätälöityjä palveluita, jotka auttavat jokaista asiakasta menestymään omalla polullaan. Tärkeä tehtävämme on olla tukena nuorille, työttömille, maahanmuuttajille, ikääntyneille ja muille tukea tarvitseville.
- Jatkuva kehittämistyö ja innovaatiot ovat keskeisiä tekijöitä palveluidemme kehittämisessä ja yhteiskunnan haasteisiin vastaamisessa.
- Vapaaehtoistyö on merkittävä osa toimintaamme. Se tuottaa suoraan hyvinvointia ja vahvistaa alueen koko palvelurakennetta.
- Huomioimme palveluita tuottaessamme niiden saavutettavuuden ja asiakkaidemme erityistarpeet.

3. Vastuullista rahankäyttöä

- Olemme yksi suurimmista työnantajista Heinolassa.
- Yhteiskunnallisena yrityksenä käytämme tuottomme toimintamme ja koko toiminta-alueemme kehittämiseen.
- Monipuoliset rahoituslähteemme tuovat alueelle vuosittain ihmisten hyvinvoinnin kannalta arvokasta lisätuloa.
- Käytämme paikallisten yritysten palveluita ja tuotteita.
- Suosimme hankinnoissamme vastuullisesti toimivia kumppaneita.
- Vastuullisuus taloudenhoidossa merkitsee meille järkeviä ratkaisuja arjessa mutta myös sitä, että toiminta on kannattavaa pitkälläkin aikajänteellä.

5. Energiavastuullisuutta

- Kiinteistömme lämpiävät kaukolämmöllä, joka on 98-prosenttisesti paperitehtaan prosesseissa syntyvää hukkalämpöä.
- Käytämme uusiutuvalla, 100-prosenttisesti hiilidioksidivapaalla energialla tuotettua sähköä.
- Vähennämme vedenkulutusta ohjeistuksin ja taloteknisin järjestelmin.
- Kiinnitämme huomiota laitteiden energiatehokkuuteen ja opastamme niin henkilöstöä kuin asiakkaitamme vastuulliseen sähkönkulutukseen.
- Olemme Heinolan kaupungin ilmastokumppani.
- Mittaamme toimintamme vaikutuksia ympäristöön ja viestimme niistä aktiivisesti. Haluamme siten omalla esimerkillämme olla mukana hidastamassa ilmastomuutoksen vaikutuksia.

2. Vastuu henkilöstöstä

- Pidämme työntekijöistämme huolta tarjoamalla heille reilun korvauksen työstä ja hyvät työolosuhteet.
- Panostamme henkilökunnan hyvinvointiin monipuolisilla työsuhte-etuuksilla ja palvelevalla työterveyshuollolla.
- Kannustamme työntekijöitämme huolehtimaan omasta toimintakyvystään.

Henkilöstön hyvinvointi ja työtyytyväisyys ovat meille ratkaisevan tärkeitä. Sitä myös seurataan ja kehitetään säännöllisesti ja johdonmukaisesti.

4. Vastuullisuus valinnoissa

- Suosimme hankinnoissa kestäviä tuotteita, joista monet ovat kierrätettyjä.
- Huollamme kaikkea omaisuuttamme, koska haluamme pidentää tuotteiden elinkaarta.
- Käytämme vain ympäristösertifioituja puhdistusaineita ja vähennämme pakkausjätettä ympäristövastuullisilla hankinnoilla.
- Rohkaisemme ja opastamme asiakkaitamme vastuullisiin valintoihin ja kierrättämiseen.
- Tärkeä tehtävämme on jakaa tietoa yksilön mahdollisuuksista tehdä vastuullisia valintoja omassa arjessaan kestävän tulevaisuuden rakentajina.

6. Lähiruokaa vastuullisesti

- Teemme vastuullisempia valintoja mm. huomioimalla raaka-aineiden alkuperän ja pakkauskoost.
- Tarjoamme monipuolisia, eri ruokavaliioihin sopivia vaihtoehtoja.
- Suosimme kasviperäisiä tuotteita sekä kestävästi kalastettuja kaloja.
- Vähennämme järjestelmällisesti kertakäyttöastioiden ja yksittäispakkattujen tuotteiden käyttöä.
- Etsimme jatkuvasti keinoja minimoida hävikkiä ravintoloissamme.

Tutustu
vastuullisuustyöhömme:
jyrankola.fi/vastuullisuus

TOIMIPAIKKAMME



Siltakoti (2007)

Tammikoti Siltakatu 13 A 1
044 797 2483



Jyränköläkoti (1963)

Siltakatu 11 B
050 590 7083



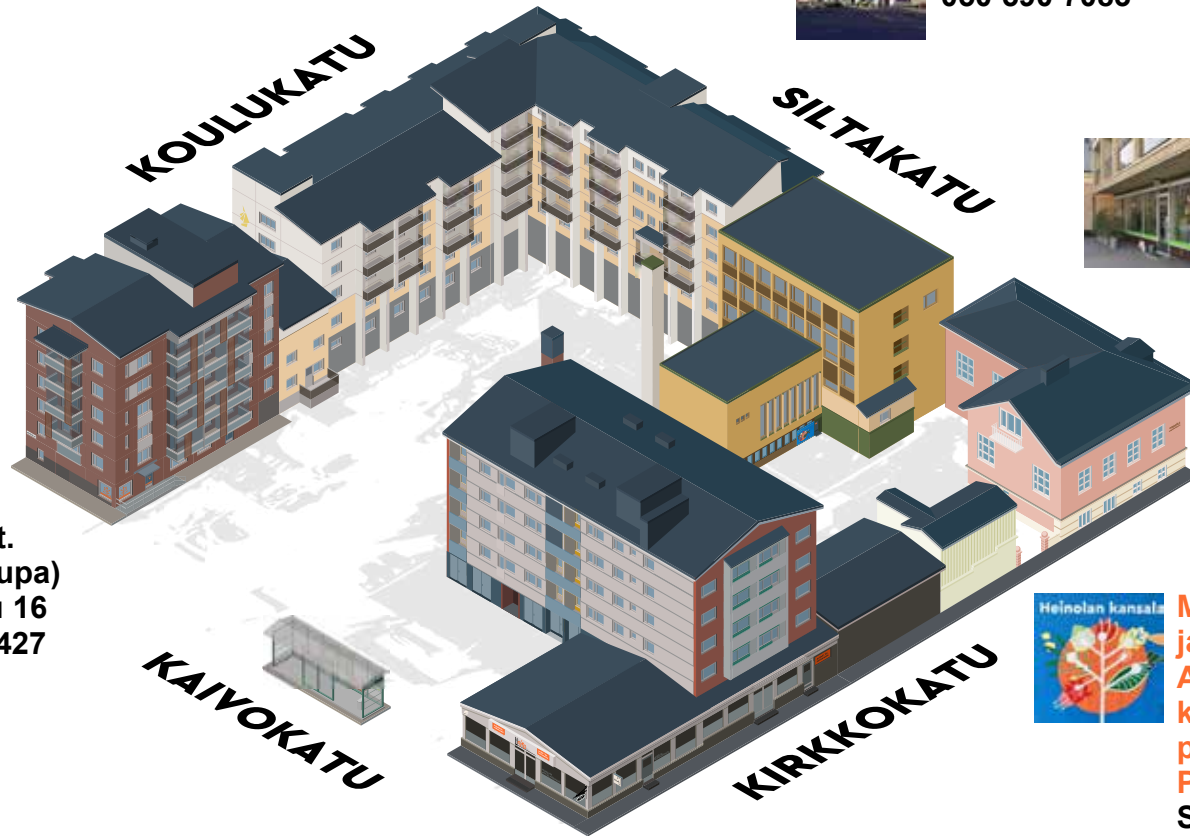
**Palvelutalo
Helena (2017)**
Kaivokatu 16



**Tuttis (ent.
Tuttavantupa)**
Kaivokatu 16
044 797 2427



**Ravintola
Kesti, Juhlasali**
Siltakatu 11
050 405 5803



Syrjälän sali
Siltakatu 11



**Mediapaja, luokat A
ja B, bändiluokka,
ATK-luokka,
kuvataideluokka,
posliini-/lasiluokka,
Pirtti, kuvataidekoulu**
Siltakatu 11 (käynti
sisäpihan puolelta)



**HeiMo-kahvila, HeiMo-
sali, HeiMo 1, 2 ja 3,
asiakaspalvelu**
Kaivokatu 14
044 797 2404

SILTAKORTTELI



Konsuli (1994)
Pihlajakoti
Konsulinkatu 2
044 797 2480

Sireniussali



Kunniakonsuli (2003)
Saarnikoti Konsulinkatu 3
044 797 2482
Liikuntatila Kieppi



Konsulinna (1999)
Koivukoti
Konsulinkatu 1
044 797 2481
Sormustin



**Ravintola
Kymenkartano**
Konsulinkatu 2
044 797 2438

KONSULINKATU

LUENNOT JA TILAISUUDET

Yleisöluennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Luennoilla kerätään nimilista tilastointia varten.

TYÖURAN PIDENTÄMINEN: IKÄÄNTYMINEN, TERVEYS JA TYÖELÄMÄN MUUTOKSET

30.9.24 Ma 13.00–14.30

Juhlasali

Tapani Frantsi, KTT, Jyväskylän hallituksen puheenjohtaja
Eläkkeelle siirtyminen on verrattain uusi modernin ajan ilmiö. Väestön kohoava ikääntyminen haastaa 30 vuoden loikoivat eläkepäivät Suomessa ja maailmalla. Pitääkö työ ihmisen pikemminkin kunnossa? Tutkimus ja eri maiden tapaukset haastavat käsityksiämme työstä ja ikääntymisestä.

ETSIVÄ OPISTOTYÖ: NUORTEN VUORO -TAPAHTUMA

10.10.24

To 12.00–16.00 Juhlasali

Tapahtumaan on ennakkoilmoittautuminen.

12.00 Tapahtuman avaus
SeRoosa on heinolalainen modernia ja melodista räppiä julkaiseva artisti. Biisien teemat pyörivät mielenterveyden haasteissa kuitenkin voimaa ja toivoa luoden.
12.15 Neuroepätyypillisen nuoren aikuisen kohtaaminen.

Tero Jääskeläinen, Ratkaisukeskeinen perhe- ja paripsykoterapeutti
Tero on toiminut yli 20 vuoden ajan lastensuojelun ja psykiatrian kentällä neuromoninaisuuden kysymysten äärellä.

13.30 Nuorten vuoro - heinolaisten nuorten kokemustarinoita aidosta elämästä, pintaraapaisua syvemältä. Hanna Tuomikoski, Etsivä nuorisotyöntekijä, Heinolan kaupunki.

15.00 Perhosiä pyydystävät pojat - opinnäytetyö nuorten miesten häpeästä.

Tutkimuksessa on käsitelty erityisesti häpeän ja negatiivisten tunteiden vaikutusta nuorten miesten ja poikien elämään.

Etsivän opistotyön koordinaattori, yhteisöpedagogi, opettaja Laura Paronen, Heinolan kansalaisopisto & Setlementtiliitto.

Valtakunnallinen MIELI ry esittelee uutta Nuori mieli-koulutusta, sekä Aikuisten mielenterveystyön muita kansalaistaitokoulutuksia.

ASUNTO-OSAKEYHTIÖLAIN PERUSTEET - MITEN TALOYHTIÖSSÄ TOIMITAAN

18.11.24 Ma 13.00–14.30

Juhlasali

Hanna Koskela, Kiinteistöliitto Päijät-Hämeen toiminnanjohtaja
Taloyhtiöiden hallinnosta ja toiminnasta säädetään asunto-osakeyhtiölaissa. Perusteissa käydään läpi tiiviisti, mihin taloyhtiö perustuu, miten taloyhtiön

hallintoa hoidetaan, miten osakas pääsee vaikuttamaan taloyhtiössä sekä mitä oikeuksia ja velvollisuuksia osakkaalla on. Mukana myös Iris Vainio kertomassa kokemuksista heinolalaisen taloyhtiön puheenjohtajana.

HEINOLAA 40 VUODEN SILMIN

10.2.25 Ma 13.00–14.30

Juhlasali

Matti Kauppinen, KM, erityisasiantuntija, Jyväskylän hallituksen jäsen

Neljäkymmentä vuotta heinolalaisena. Joku pysyy, joku muuttuu. Luennolla Matti valottaa Heinolan kehityskulkuja eri kanteilta.

LIIEKHÄIRIÖSAIRAUDET

10.3.25 Ma 13.00–15.00

Juhlasali

Osmo Pammo, neurologi
Liiekhäiriösaairaudet ovat neurologisia sairauksia, jotka nimensä mukaisesti aiheuttavat erilaisia liiekhäiriöitä, kuten vapinaa, pakoliikkeitä, jäykkyyttä, vaikeuksia liikkeiden hallinnassa ja tasapaino-ongelmia. Tietotapahtumassa esittäytyy Liiekhäiriösaairauksien liitto ja Päijät-Hämeen eri alojen yhdistykset esittelevät omaa toimintaansa. Tapahtumassa on maksuton kahvitarjoilu!

HEIMOSSA TAPAHTUU

Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.

KIELIKAMUTOIMINTA

Olemme aloittaneet Heinolassa kielikamutoiminnan keväällä 2024. Kielikamu on suomenkielinen ystävä, joka esim kuuntelee, kannustaa puhumaan sekä rohkaisee ja johdattaa kielen oppimiseen. Etsimme joukkoomme uusia vapaaehtoisia, jotka toimivat kielikamuna maahan muuttaneille.

Jos osaat suomea, voit olla kielikamu. Tule rohkeasti mukaan! Mikäli olet kiinnostunut kielikamutoiminnasta ota yhteyttä:

Birgitta Ylilehto,
birgitta.ylilehto@jyrankola.fi,
044 797 2405

KARAOKE

10.9.–10.12.24 Ti 18.00–20.00

7.1.–8.4.25 Ti 18.00–20.00

Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan HeiMon karaokeen. Karaokea vetävät Mauno Tuominen ja Riitta Nurminen.

NEULEKAHVILA

19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12.

23.1., 20.2., 20.3. ja 10.4.

To 17.00–20.00

Jos olet kiinnostunut neulomisesta ja/tai virkkauksesta tule mukaan vaihtamaan ajatuksia, maljeja, kokemuksia sekä oppimaan toisilta tai opettamaan toisille. Ota mukaan oma neuletyösi tai virkkaus, joko keskeneräinen tai uusi.

MAMA'S CAFÉ

9.9.–9.12.24 Ma 16.00–18.00

13.1.–14.4.25 Ma 16.00–18.00

Äitien ja lasten yhteinen rento alkuillan hetki, jonka teemat vaihtelevat rentoutusharjoituksista kaupunkiretkiin ja leivontaan. Mama's cafe on avoin kaikenikäisille.

TERHO - KERHO

29.8., 12.9., 3.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12. To 17.00–19.00

Paikalle ovat tervetulleita maahanmuuttajien ja kantasuomalaisten lapset yhdessä aikuisten kanssa. Terho - kerho järjestetään yhteistyössä Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa ja ohjaajina toimivat vapaaehtoiset.

SIVISTYKSEN YÖ

26.9.24 To 18.00–00.00

Vietämme Sivistyksen teemavuotta 2024 ja kokoonnumme sivistyksen teeman ympärille HeiMoon. HeiMon kahvila on illan ajan avoinna, pikkurahalla pientä purtavaa ja juotavaa. Illan aikana kuulemme erilaisia puheenvuoroja:

Minna Repo, Esi- ja perusopetuksen yhteisöllisen opiskeluohjelman erityisasiantuntija, Heinolan kaupunki; "Mitä sivistys on?"

Pia Olsson, Helsingin yliopiston professori; "Yhteiskunnallinen kriisi henkilökohtaisena kokemuksena"

Kaisa Hako, toimittaja ja teologian opiskelija; "Viisauden budoaari: Elävä iltasatukone. Lempeää kirjallisuushoitoa elämän kulmikkuteen"

Mikko Kallio, koulutussuunnittelija; "Tyytyväinen sika vai kärsivä Sokrates"

Paikallislehti Itä-Häme on Sivistyksen yössä kertomassa journalismista, sen pelisäännöistä ja periaatteista sekä paikallisten uutisten merkityksestä yhteisölle.

Klo 19 Säveliä sivistyksen yöhön: Laulava kitara -ryhmä

Mahdollisuus osallistua työpajoihin HeiMon luokkatiloissa: Jorma Kettunen: oman elämän ikigai Myllykylän Harjuvuokot, Suomen partiolaiset: kestävän kehityksen työpaja

HEIMO-ILTA: ESPANJA JA SYRIA, ELINIKÄINEN OPPIMINEN

4.9.24 Ke 18.00–20.00

Tässä HeiMo-illassa käsittelemme Sivistyksen teemavuoden ja kansalaistaitoviikon teemoja: kestävä tulevaisuus, lukutaito ja dialogi ja elinikäinen oppiminen ja sivistys.

Laura Paronen, yhteisöpedagogi, kasvatustieteen maisteriopettaja: lämmittely iltaan Paulo Freiren ajatuksin.

Mei & Faten: miltä tuntuu olla korkeakoulutettuna maahanmuuttajana Suomessa.

Illan aikana HeiMo-kahvila on avoinna.

HEIMO-ILTA: INTIA

16.10.24 Ke 18.00–20.00

Tervetuloa tutustumaan intialaiseen ja tarkemmin Keralan alueen

kulttuuriin ja ihmisiin. Luvassa ainakin musiikkia, tanssia, pientä purtavaa ja ehkäpä opimme muuttaman sanan malayjalamiakin.

HEIMO-ILTA ERILAISUUDESTA

30.10.24 Ke 18.00–20.00

Marju-Riitta Salonen, työnohjaaja RR

Illan aikana käsitellään Franklin logofilosofiaan perustavaa ajatusta ihmisen erilaisuuden kokemuksesta ja epätäydellisyydestä.

Erilaisuus voi olla ihmisen oma sisäinen, kipeäkin kokemus, joka ei näy ulospäin. Miten erilaisuudesta pyritään yhteenkuuluvuuden tunteeseen. HeiMo-kahvila palvelee, maksu käteisellä tai kortilla.

AJOKORTTIKAHVILA

2.10.2024 Ke 14.00–15.30

Ajokorttikahvilassa jutellaan mm. ajokortin uudistamiseen liittyvistä asioista sekä muista ikääntyviin autoilijoihin liittyvistä asioista Olli Mykrän johdolla.

DEATH CAFE

9.10.24 Ke 17.00–18.30

19.3.25 Ke 17.00–18.30

Kuoleman kahvilassa vapaamuotoista keskustelua kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista. Mitä kuolema on ja miten me kohtaamme sen? Tule keskustelemaan mieltä askarruttavista kysymyksistä. Kahvi ja pulla 4 €.

HAJUVESIEN TYYLIT KULTTUURIN JA TRADITION INNOITTAMANA

9.11.24 La 14.00–17.00

Tule kuuntelemaan, juttelemaan ja jakamaan omat kokemukset hajuvesistä, vietetään yhdessä rento iltapäivä tuoksujen äärellä Erik Siekkisen johdolla.

BÄNDI-ILTA

25.11.24 Ma 18.00–20.00

Opiston bändikurssit esiintyvät Paavo Hakon johdolla.

MUU KOULUTUS

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

1398002S 12.9.–12.12.24

1398003K 9.1.–17.4.25

To 14.00–16.00 HeiMo 3

Laura Paronen, yhteisöpedagogi, ammatillinen opettaja

Kurssimaksu 48 € / kausi

Syksyllä tutustumme Helsingin yliopiston Studia Generalia luentosarjaan kuudella kokoontumiskerralla sekä jatkamme teemaa muilla alustuksilla. Seminaarien teema on "Yhteisöllisyys": Yhteisöllisyys on tasa-arvoa, avoimuutta, toisten kunnioitusta ja yhdessä tekemistä. Yhteisöllisyys on myös yhteiskunnassa tärkeä tekijä, joka määrittää vuorovaikutustamme ja toimintatapojamme. Luennon jälkeen keskustellaan

vapaamuotoisesti. Luentojen lomassa pidetään kahvitauko (maksu 4 € käteisellä paikalla). OPH:n tukemaa koulutusta.

KULTAKERHO

3298006S 11.9.–4.12.24
3298007K 8.1.–2.4.25
Ke 13.00–14.30 Juhlasali
Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi
Kurssimaksu 20 € / kausi
Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä (4 €). OPH:n tukemaa koulutusta.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

3298004S 26.9.–31.10.24
To 9.00–14.00 Luokka B
Koulutus tarjoaa sinulle mahdollisuuden tutustua vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin Heinolassa. Saat perustietoa vapaaehtoistyöstä ja ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön sisällöstä. Koulutuksen jälkeen voimme tarjota sinulle mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön haluamallasi tavalla. Koulutus järjestetään Jyränkölän Settlementin, Heinolan kaupungin liikuntaystävöiminnan ja Heinolan seurakunnan yhteistyönä. Koulutus on maksuton (myös lounas).
Lisätietoja: Teija Naakka, p. 050 405 5960
Ilmoittautumiset Tuttikselle: 044 797 2429 / 044 797 2452 pe 20.9. mennessä.

IKÄÄNNYKÖ MINÄKIN

1398004S 13.–27.9.24
Pe 12.30–14.00 HeiMo 1
Johanna Huhtala ja Tomi Sillanpää, Tukena-säätiön suunnittelijat
Kurssimaksu 20 €
Ikäännkö minäkin? -valmennuksessa tutustutaan tukea tarvitsevien ihmisten kanssa ikääntymiseen liittyviin asioihin. Mitä asioita ikääntyminen tuo tullessaan? Miten valmistautua ikääntymiseen ja ennaltaehkäistä sen mukanaan

tuomia haasteita? Valmennukseen kuuluu lisäksi tehtäviä. Valmennus on suunnattu hänelle, joka tarvitsee tukea ja apua, ja on kiinnostunut ikääntymisen asioista. Kurssihinta sisältää ikäännkö minäkin -oppaan ja kahvit. Toteutetaan yhteistyössä Tukena-säätiön kanssa. OPH:n tukemaa koulutusta.

IKÄÄNNYKÖ MINÄKIN - LÄHEISTEN PÄIVÄ

1398005S 4.10.24
Pe 12.00–14.00 HeiMo 1
Johanna Huhtala ja Tomi Sillanpää, Tukena-säätiön suunnittelijat
Kurssimaksu 10 €
Ikääntyminen voi pelottaa ja mietityttää sekä tukea tarvitsevaa että läheisiä. Matkasi läheisesi kanssa on erityinen, ainutlaatuinen ja tärkeä. Järjestämme tukea tarvitseville kolmen kerran ikäännkö minäkin -valmennuksen. Tämän valmennuksen rinnalla järjestämme läheisille oman tapaamisen pe 4.10., jolloin pohdimme kuinka tukea ikääntyvää läheistä tässä elämänmuutoksessa. Tapaamisessa myös vertaistuella on suuri rooli. Voit osallistua tähän päivään, vaikkei läheisesi olisikaan ollut osallistujana ikäännkö minäkin -valmennuksessa. OPH:n tukemaa koulutusta.

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1

6198001S 28.9.–5.10.24
La 9.00–15.00 Syrjälän sali
Mirja Erlund
Kurssimaksu 90 €
Mielenterveys on tärkeä ja erottamaton osa ihmisen kokonaisterveyttä. Se on elämän mielekkyyden ylläpitämistä, jota voi ohjata omalla toiminnalla. Olemme vastuussa sekä itsestämme, että toisistamme. Hyvinvointi ei ole nollasummapeliä, vaan asia, jossa kaikki voivat samanaikaisesti edistyä ja tukea toinen toisiaan. Koulutuksen teemat:
* Hyvinvoinnin tekijät; mielenterveystaidot
* Tunnetaidot

* Kriisit ja selviytymistaidot
* Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot
* Hyvinvointi arjessa; elämän arvot, omat rajat ja itsemyötätunto
Mielenterveyden ensiapukoulutukset ovat valtakunnallisen MIELI ry:n rekisteröity koulutuskokonaisuus, jota vetää koulutettu ohjaaja. Kurssin hinta sisältää oppikirjan ja todistuksen.

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 2

6198002K 8.–15.2.25
La 9.00–15.00 Syrjälän sali
Mirja Erlund
Kurssimaksu 90 €
Mielenterveyden ensiapu® 2-koulutuksen tarkoituksena on lisätä tietoa tavallisimmista mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja siitä, miten voi toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia. Koulutus rohkaisee ottamaan puheeksi vaikeita asioita sekä antaa valmiuksia tukea ja ohjata tarvittaessa eteenpäin. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista sekä vähentää mielenterveyden ongelmiin liittyviä uskomuksia. MTEA® 2-koulutuksessa tutustutaan yleisimpien mielenterveyden häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Lisäksi käsitellään itsetuhoista käytöstä, psykososiaalisia, päihteiden ja mielenterveyden suhdetta sekä opetellaan soveltamaan mielenterveyden ensiapukoulutukset ovat valtakunnallisen MIELI ry:n rekisteröity koulutuskokonaisuus, jota vetää koulutettu ohjaaja.

NUORI MIELI

6198003S 5.11.–3.12.24
Ti 15.00–17.30 Verkkokoulutus
Mirja Erlund
Kurssimaksu 90 €
Mielenterveysosaamista aikuisille 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten kohtaamiseen. Lasten ja nuorten arjessa läsnä olevilla aikuisilla on merkittävä rooli heidän mielenterveytensä

vahvistamisessa ja ongelmien ennaltaehkäisyssä. Koulutuksessa vahvistetaan omaa mielenterveysosaamista, saadaan keinoja ja varmuutta kasvavan lapsen mielenterveyden edistämiseen, tukemiseen ja tarvittaessa avun hakemiseen. Koulutuksessa käsitellään mm. näitä teemoja:
* Mistä asioista lapsen ja nuoren mielenterveys rakentuu?
* Mikä merkitys vuorovaikutuksella ja tunteiden osoittamisella on mielenterveyden kannalta?
* Miten tukea nuoren mieltä muuttuvassa maailmassa? (Some ja ilmastokriisi)
* Mistä ja milloin huolestua?
* Masennus, ahdistuneisuus ja itsetuhoisuus
* Miten voin pitää huolta omasta hyvinvoinnistani?
Kurssi rakentuu seuraavasti: Ensimmäinen itsenäinen verkkopakso Moodlessa 5–18.11. Yhteinen Teams-tapaaminen tiistaina 19.11. klo 15–17.30 Toinen itsenäinen verkkopakso Moodlessa 20.11.–2.12. Yhteinen Teams-tapaaminen tiistaina 3.12. klo 15–17.30
* Hinta sisältää Nuori mieli -kirjan.

ARJEN MATIKKATAIDOT

3298003S 30.10.–11.12.24
Ke 12.30–13.30 Luokka B
Mikko Kallio, Petri Kaukanen
Kurssimaksu 10 €
Arjen matikkataidot-kurssi sopii kaikille, jotka haluavat parantaa matemaattisia taitojaan ja soveltaa niitä käytännön tilanteissa. Olipa kyse budjetoinnista, alennusten laskemisesta, ajanhallinnasta tai yksinkertaisesti keittiössä mittojen kanssa pelaamisesta, tämä kurssi tarjoaa sinulle perustaidot ja vinkit, joilla matematiikka muuttuu arjen hyödylliseksi työkaluksi. OPH:n tukemaa koulutusta.

ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE

SAMAT SANAT

1106001S 23.9.–11.11.24
1106002K 13.1.–3.3.25
Ma 18.15–19.45 HeiMo 1
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 60 € / kausi
Millaiset sanat mielessä sellaiset tarinat syntyvät. Kirjoitamme katkelmia ja tarinoita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi erilaisia tekniikoita, kuten tunnelman luomista ja hahmojen kehittämistä.

TARINA NÄKYVÄKSI TEATTERIKSI

1106005S 12.–13.10.24
La 10.00–15.20, Su 10.00–14.00
Sireniussali
Sari Innanen, tarinateatteriohjaaja, VTM
Kurssimaksu 50 €
Tarinatatteri on improvisaatio-teatteria, joka perustuu yleisön kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoin. Kurssilla harjoitellaan ohjatusti tarinoiden ja tunteiden



HeiMo

Kaivokatu on mullin mallin tieremontin johdosta, mutta HeiMoon on jokainen lämpimästi tervetullut! HeiMo-kahvilassa on päivittäin tarjolla vaihtuvia suolaisia ja makeita herkkuja, joita voit napata mukaasi tai rauhoittua nauttimaan paikan päällä.

Tieremppa-tarjous elo-syyskuun ajan:
Kahvi ja kahvileipä 3,5 €!

Tiloja voi myös vuokrata erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin. Kahvilasta voi tilata pieniä eriä tilausleivonnaisia.

Kansainväliset tiistait

3.9. alkaen, parilliset viikot

Joka toinen tiistai tarjolla on opiskelijoiden valmistamia, eri maiden herkkuja. Seuraa ilmoittelua!

Kansalaisopiston asiakastoimisto sijaitsee myös HeiMossa, joten kahvittelun lomassa onnistuu myös kursseille ilmoittautuminen.

Kaivokatu 14
044 797 2404
Ma-pe klo 10-14

Tervetuloa!

Jyränkölän
Setlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

improvisoitua esittämistä näytelmien ja musiikin keinoin, opitaan uusia tekniikoita ja syvennetään perustekniikoita sekä harjoitellaan tarinateatteria muusikon tai näyttelijän roolissa. Kurssi sopii kaikille ilmaisusta ja esiintymisestä kiinnostuneille.

MUU KOULUTUS

STAILAA KOTISI

1141001S 11.9.–2.10.24
Ke 17.30–20.00 Kuvataideluokka
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €
Saat vinkkejä kodin hankaliin kottiin ja opit löytämään kodistasi parhaat puolet ja korostamaan niitä.

STAILAA KOTISI

1141002K 3.–24.3.25
Ma 17.30–20.00 Pirtti
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €

VENEILYN PERUSTEET

5102001S 3.10.–7.11.24
To 17.30–20.00 Pirtti
Pertti Matikainen, Heinolan Pursiseuran kouluttaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssi sopii erityisesti aloitteleville ja harrastusta vasta harkitseville veneilijöille. Kurssin aikana käydään läpi veneen valintaan vaikuttavia seikkoja, hyvä veneilytapa, vastuut ja asenteet, meriteiden turvalaitteet ja väylät, väistämissäännöt, solmut, kiinnittyminen, ankkurointi, turvallisuusasiat, hätämerkit, sääoppia sekä merikar-

tan ja maisemanavigoinnin alkeet. Veneilyn perusteet kirja (12 €) tilataan yhteistilauksena kurssin alkaessa.

RUOKAKURSSIT

ITALIALAINEN JOULURUOKALAUANTAI

8102001S 21.11. ja 7.12.24
To 19.00–20.00, La 10.00–15.00
HeiMo-sali
Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

Tule tekemään pieni kurkistus italialaisiin jouluruokiin. Tarvikekustannukset eivät kuulu kurssin hintaan, vaan ne jaetaan opiskelijoiden kesken.

ITALIALAINEN PÄÄSIÄISRUOKALAUANTAI

8102002K 20.3. ja 5.4.25
To 19.00–20.00, La 10.00–15.00
HeiMo-sali
Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

Tule tekemään pieni kurkistus italialaisiin pääsiäisruokiin. Tarvikekustannukset eivät kuulu kurssin hintaan, vaan ne jaetaan opiskelijoiden kesken.

Kurssi-ilmoittautumiset:
**uusi.opistopalvelut.fi/
heinola**

Tilaa uutiskirje:
jrankola.fi
--> Tilaa uutiskirje

MUSIIKKI

KUOROT JA LAULURYHMÄT

HEINOLAN MIESLAULAJAT

1001001S 12.9.–19.12.24
1001002K 9.1.–17.4.25
To 18.00–20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Laulu viikossa pitää miehen ja mielen vireessä!

NAISKUORO FIORES

1001003S 10.9.–10.12.24
1001004K 7.1.–8.4.25
Ti 18.00–20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 75 € / kausi
Tiesitkin varmaan, että kuorolaulu tekee hyvää sydämelle!

VIIHDELAULAJAT

1001005S 11.9.–11.12.24
1001006K 8.1.–9.4.25
Ke 16.30–18.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Laulavat miehet ja naiset, tervetuloa yhteiseen lauluiloon!

LUPA LAULAA

1001007S 12.9.–12.12.24
1001008K 9.1.–10.4.25
To 16.20–17.50 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

SOITINOPETUS

Kaikissa soitinryhmissä opetus on ryhmäopetusta. Kosketinsoitin- ja kitararyhmissä jokaista oppilasta kohti opetusaika on 15 minuuttia, mutta toisten opetusta seuraamalla oppimisaika lisääntyy.

PIANO A

1002001S 9.9.–9.12.24
1002002K 13.1.–14.4.25
Ma 14.45–16.15 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Opiskellaan pianonsoiton alkeita tai vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan ns. sointumerkeistä.

PIANO B

1002003S 10.9.–10.12.24
1002004K 7.1.–8.4.25
Ti 16.30–17.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi

PIANO AIKUISILLE

1002005S 11.9.–11.12.24
1002006K 8.1.–9.4.25
Ke 12.00–13.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi

AKUSTINEN KITARA

1002017S 11.9.–11.12.24
1002018K 8.1.–9.4.25
Ke 15.00–16.30 Luokka A

Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

LAULAVA KITARA

1002022S 12.9.–12.12.24
1002023K 9.1.–10.4.25
To 18.00–19.30 Luokka B
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tällä kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä kitaroiden säestyksellä (ukulelekin käy).

UKULELE ALKEET

1002031S 9.9.–9.12.24
1002032K 13.1.–14.4.25
Ma 18.00–19.00 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Ukulelensoiton alkeet, peruskurssi kaiken ikäisille aloittelijoille.

UKULELE JATKO

1002033S 11.9.–11.12.24
1002034K 8.1.–9.4.25
Ke 19.00–20.00 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Ukulelen jatkokurssi useamman vuoden soittaneille.

UKULELE IISIT PIISIT

1002035S 11.9.–11.12.24
1002036K 8.1.–9.4.25
Ke 16.45–17.45 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Oletko joskus opetellut alkeet, mutta harrastus on jäänyt jostain syystä? Tällä kurssilla pääset kertamaan ja nauttimaan mukavasta yhteissoitosta.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002041S 14.9.–7.12.24
La 9.45–11.15 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 40 €
Ryhmäopetusta aikuisille perinteisen harmonikkamusiikin parissa. HUOMIO! Kurssi kokoontuu syksyllä neljänä lauantaina 14.9., 5.10., 9.11. ja 7.12.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002042K 8.1.–9.4.25
Ke 16.50–17.50 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 81 €

HARMONIKKARYHMÄ B

1002043S 14.9.–7.12.24
La 11.30–13.00 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 40 €
Kurssilla opetellaan harmonikansoiton perusteita monipuolisten kappaleiden kera. HUOMIO! Kurssi kokoontuu syksyllä neljänä lauantaina 14.9., 5.10., 9.11. ja 7.12.

HARMONIKKARYHMÄ B

1002044K 8.1.–9.4.25
Ke 18.00–19.00 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 81 €

5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ

1002061S 9.9.–9.12.24
1002062K 13.1.–14.4.25
Ma 16.45–17.45 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Yhteisösoiton riemua hyvässä seurassa! Perusryhmä on jo soittanut pitkään yhdessä mutta otamme mielellämme uusia soittajia mukaan. Ei tarvitse osata ennestään mitään, opetellaan yhdessä.

ORKESTERIT JA YHTYEET**KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI**

1003013S 11.9.–11.12.24
1003014K 8.1.–9.4.25
Ke 17.30–18.15 Bändiluokka
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 35 € / kausi
Muisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislauluja mukavassa hengessä.
OPH:n tukemaa koulutusta.

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA

1003017S 11.9.–11.12.24
1003018K 8.1.–9.4.25
Ke 17.55–18.55 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kurssilla soitetaan ja lauletaan irlantilaisia sävelmiä kansanmusiikista juomalauluihin. Mukaan voit tulla melkein millä tahansa soittimella, kunhan hallitset sen perustaidot.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Opetusaika on 13 x 30 minuuttia kerran viikossa ja lukukausimaksu on 320 €.

PÄIVITÄ TAITOSI

Yhden opintokerran pituus on 45 minuuttia ja hinta 45 €. Jos olet joskus opiskellut laulua tai jonkin instrumentin soittoa, mutta oppi on päässyt ruostumaan, voit päivittää unohtuneita taitojasi. Jos haluat muuten vain pidemmän opetuskerran, voit ostaa haluamasi määrän oppitunteja lukukaudessa.
Yhteydenotot laulu- ja soittotaidon opetuksesta suoraan opettajalle, jonka kanssa sovit päivän ja soittoajan.

RUMMUT, SÄHKÖBASSO

Paavo Hako, 044 361 6285

YKSINLAULU

Kai Kirik, 040 838 5560

OBOE, 5-KIELINEN KANTELE, SAKSOFONI

Mira Suutarinen, 050 331 5129

HARMONIKKA

Liisa Ojantausta, 040 774 6876

**LIIKUNTA****LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT****ASTANGAJOOGAN LYHYTKURSSI, ALKEET**

8310003S 31.8.–1.9.24
La- Su klo 9.30–11.00 Juhlasali
Ulla Äyri, Astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 28 €
Kurssi sopii astangasta kiinnostuneille tai vaikkapa kertaaajille, jos harjoituksessa on ollut taukoa. Kurssilla syvennyttään tutkimaan hengitystä ja opetellaan Ujjay-hengitystekniikkaa, sekä käydään rauhalliseen tahtiin läpi astangajoogan seisomasarjan asennot.

ASTANGAJOOGAN LYHYTKURSSI, JATKO

8310004S 31.8.–1.9.24
La – su klo 11.15–13.15 Juhlasali
Ulla Äyri, Astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 30 €
Käynnistetään joogakausi intensiivi-viikonlopulla.
Tehdään ensimmäisenä päivänä ohjattu harjoitus ja toisena harjoitellaan omaan tahtiin. Kurssilla on tavallista viikkotuntia enemmän aikaa keskustella ja kysellä harjoitukseen ja joogaan liittyvistä asioista.

JOHDATUS PILATEKSEEN

8310007S 7.9.24
La 10.30–14.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

JUMPPAMARATON

8310005S 12.10.24
La 10.00–13.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 22 €

* Klo 10.00–10.45 kehonhallinta ja tasapaino
* klo 10.50–11.35 kevyt keppijumppa
* klo 11.40–12.25 lihaskunto ja keskivartalo
* klo 12.35–13.30 kehonhuolto ja rentoutus

HELLITÄ HETKEKSI -HYVINVOINTIPÄIVÄ

8310006S 23.11.24
8310010K 12.4.25
La 10.00–15.30 Juhlasali
Riitta Knaappila, TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 38 € / kausi
"Hellitä hetkeksi" - kohti kehon ja mielen sopusointua.
Hyvinvointipäivä rentoutumista, kehon ja mielen lempeää liikettä kaipaavalle!.

LUOVA LIIKE taiteen ja tanssin lyhytkurssi

8310008K 25.1.25
La 10.00–13.00 Juhlasali
Merja Laine, tanssinohjaaja, KuM
Kurssimaksu 25 €
Kurssilla käytetään piirtämistä, kirjoittamista ja liikettä itsetuntemuksen välineenä. Työskentelemme luonnosmaisesti herätellen luovuutta ja intuitiota sen sijaan että keskittyisimme tekemään valmiiksi hiottuja teoksia.

HILJAISUUDEN RETRIITTI

8310009K 15.2.25
La 10.00–17.00 Juhlasali
Riitta Knaappila, TtM, MBSR-ohjaaja
Kurssimaksu 42 €, lounas omakustanteinen
Tervetuloa kokemaan hiljaisuuden päivä, joka tarjoaa mahdollisuuden rauhoittua itsensä äärelle, sisimpänsä kuunteluun ilman puhetta, lukemista, suorittamista tai teknisiä laitteita. Päivän aikana harjoitetaan kävely-, istuma- ja kehomeditaatiota, mindful-joogaa sekä nautitaan yhdessä lounas, 'itsestä huolehtimisen hetki'. Päivän päätteeksi hiljaisuus puretaan ja jaetaan kokemuksia yhdessä.

KUNTOLIIKUNTA**TOIMINNALLINEN AAMUJUMPPA**

8311001S 9.9.–9.12.24
8311002K 13.1.–14.4.25
Ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanopettaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Toiminnallista, takuulla tehokasta ja monipuolista kuntotreeniä kaikenikäisille naisille ja miehille. Helpon alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset lihaskuntoliikkeet eri välineitä apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311003S 9.9.–9.12.24
8311004K 13.1.–14.4.25
Ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä.
Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä.

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311005S 9.9.–9.12.24
8311006K 13.1.–14.4.25
Ma 17.30–19.00 Sireniussali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Erilaisia kuntopiirejä välineitä ja kehonpainoa käyttäen, sekä liikujalle tärkeää lihaskuntoa.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA

8311007S 9.9.–9.12.24
8311008K 13.1.–14.4.25
Ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Lämmittelyn jälkeen treenaamme erityisesti reisi-vatsa-pakara-alueiden lihaksista.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311009S 10.9.–10.12.24
8311010K 7.1.–8.4.25
Ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi

**Lasten kitara-
kurssit.
Sivu 19.**

Helppotasoisella tunnilla käydään monipuolisin harjoittein läpi koko keho. Sopii hyvin liikuntaharrastusta aloitteleville.

Järjestetään yhteistyössä Heinolan hengitysyhdistyksen kanssa.

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311011S 10.9.–10.12.24
8311012K 7.1.–8.4.25
Ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Opit turvallista lihaskuntoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakyäsi, voimaasi ja liikehallintaasi.

KEHONPAINOHARJOITTELU

8311013S 10.9.–10.12.24
8311014K 7.1.–8.4.25
Ti 17.00–18.00 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua omalla kehon painolla.

POWER STEP

8311015S 10.9.–10.12.24
8311016K 7.1.–8.4.25
Ti 19.30–20.15 Kieppi
Virpi Gustafsson,
Kurssimaksu 78 € / kausi
Liikuntalaji, jossa yhdistyvät sykkettä kohottava aerobinen treeni sekä monipuolinen lihaskuntoharjoittelu step-lautaa sekä erilaisia välineitä hyödyntäen.

TASAPAINOA JA LIHASKUNTOA

8311017S 11.9.–11.12.24
8311018K 8.1.–9.4.25
Ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävistä harjoitteista koostuva kevyehkö tunti, joka sopii kaikille, ikään ja kokoon katsomatta.

LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO

8311019S 11.9.–11.12.24
8311020K 8.1.–9.4.25
Ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lihaskuntoharjoittelua eri välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.

VOIMAA JA KEHONHUOLTOA

8311021S 12.9.–12.12.24
8311022K 9.1.–17.4.25
To 10.30–11.30 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Vahvistetaan lihaskuntoa, kehitetään liikehallintaa, tasapainoa ja parannetaan kehon liikkuvuutta kehonhuolto-osiolla.

FITBALL-KUNTOTREENI

8311023S 12.9.–12.12.24
8311024K 9.1.–17.4.25
To 9.30–10.15 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi
Fitball, eli jättipallo on tehokas ja nivelistävällinen väline tasapai-



Olemme mukana Heinolan
Hobby-harrastemessuilla
su 1.9.2024 klo 10-15!

non, ja liikkuvuuden parantamiseen, sekä erityisesti syvien lihasten vahvistamiseen.

AAMUJUMPPA

8311025S 13.9.–20.12.24
8311026K 10.1.–11.4.25
Pe 9.30–10.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokkaasti kunnon eri osa-alueita kuormittava tunti.

SU-TREENI A

8311027S 15.9.–15.12.24
8311028K 12.1.–20.4.25
Su 16.00–17.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokas tunti lämpöä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineitä hyödyntäen. Tällä pidemmällä su-tunnilla 15 minuutin lihashuolto-osio.

SU-TREENI B

8311029S 15.9.–15.12.24
8311030K 12.1.–20.4.25
Su 17.05–17.50 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi

KAHVAKUULA, TABATA

KAHVAKUULA
8312001S 11.9.–11.12.24
8312002K 8.1.–9.4.25
Ke 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Toiminnallinen harjoittelu vahvistaa arjen kannalta tärkeitä lihaksia ja kehittää kehonhallintaa.

TABATA - TEHOTREENI

8312003S 12.9.–12.12.24
8312004K 9.1.–10.4.25
To 16.30–17.15 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 € / kausi
Harjoittelussa vuorottelevat intensiiviset intervallijaksot ja palautus-hetket. Tabata kohottaa kuntoa monipuolisesti, polttaa kaloreita ja vahvistaa lihaskuntoa.

KUNTOSALIRYHMÄT**OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ**

8313001S 13.9.–20.12.24
8313002K 10.1.–18.4.25
Pe 11.00–12.00
Heinolan uimahalli
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Saat perehdytyksen monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun, kehität voimaa, kestävyyttä ja liikehallintaa.

TANSSILIIKUNTA**ANNEN TANSSIJUMPPA**

8314001S 9.9.–9.12.24
8314002K 13.1.–14.4.25
Ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tanssijumpan musiikit ja helpot askelikot löytyvät monipuolisesti mm. lava-, kansan-, viihde- ja lataritanssien maailmoista.

TANSSIEN KUNTOON

8314003S 10.9.–10.12.24
8314004K 7.1.–8.4.25
Ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Railakas, tanssillinen kolmevarttinen kuormittaa kehoa ja virkistää mieltä.

LATINOBEAT

8314005S 10.9.–10.12.24
8314006K 7.1.–8.4.25
Ti 16.45–17.30 Juhlasali
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 78 € / kausi
LATINOBEAT on täynnä elämäniloa ja vauhdikasta tunnelmaa, joka virkistää mieltä ja kehoa ja parantaa kuntoa.

BELLYBEAT

8314007S 11.9.–11.12.24
8314008K 8.1.–15.4.25
Ke 19.00–20.00 Juhlasali
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 81 € / kausi
Bellybeatin tanssillisella tunnilla et tarvitse aiempaa tanssikokemusta ja voit tulla fiilistelemään juuri sellaisena kuin olet. Tunnilla

tehdään vatsatanssin helppoja liikkeitä ilman vaikeita koreografioita iloisen ja menevän pop-/discomusiikin tahdissa.

VESIJUMPPAT**VESIJUMPPA A**

8315001S 9.9.–9.12.24
8315002K 13.1.–14.4.25
Ma 12.15–13.00 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu / kausi

VESIJUMPPA B

8315003S 10.9.–10.12.24
8315004K 7.1.–8.4.25
Ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu / kausi

VESIJUMPPA C

8315005S 10.9.–10.12.24
8315006K 7.1.–8.4.25
Ti 18.15–19.00 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu / kausi

VESIJUMPPA D

8315007S 11.9.–11.12.24
8315008K 8.1.–9.4.25
Ke 11.30–12.15
Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu / kausi

VESIJUMPPA E

8315009S 11.9.–11.12.24
8315010K 8.1.–9.4.25
Ke 18.45–19.30
Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu / kausi

VESIJUOKSU

8315011S 11.9.–11.12.24
8315012K 8.1.–9.4.25
Ke 12.30–13.00
Heinolan uimahalli
Liikunnanohjaaja AMK Kaisa Rossi
Kurssimaksu 38 € + uimahallimaksu / kausi

OPETTAJAT ESITTELYSSÄ

1. Kuka olet?
2. Mitä opetat kansalaisopistossa?
3. Miksi kurssillesi kannattaa tulla? Millaisia valmiuksia kurssilla tarvitsee? Mitä kurssilla tehdään?
4. Mistä innostut?
5. Mille kansalaisopiston kurssille haluaisit itse osallistua?

Pasi-Mikael Huovinen

1. Olen Pasi-Mikael Huovinen, ikonimaalari/ikonimaalauksen opettaja ja Artesaani savenvalaja Orimattilasta.
2. Heinolan kansalaisopistoon tulen opettamaan ikonimaalauksen ohjattua alkeisryhmää.
3. Kurssilla aloitetaan ikonin maalaaminen aivan alkeista vaihe vaiheelta. Kurssi sopii kaikille, vaikkei olisikaan mitään aiempia ikonimaalauksen opintoja. Kurssilla käsitellään värien maailmaa ikoneissa, värien sekoittaminen ja käyttö maalauksessa. Ja tietysti maalataan ja maalataan ahkerasti. Rohkeasti vaan uuden harrastuksen pariin!
4. Itse innostun uusista ryhmistä, ne on aina uusi haaste! Innostun myös väreistä, kukista, käsillä tekemisestä-luomisesta, taiteesta.
5. Jos itse menisin johonkin kurssille, se voisi olla esim. grafiikka, kenties puutyöt tai jokin muu perinteinen käsityökurssi.



Johanna Santala

1. Olen Johanna Santala, heinolalainen kirjallisuuden ja kulttuurin freelancer.
2. Pidän Heinolan kansalaisopistossa sekä aikuisille että lapsille suunnattuja englanninkielisiä lukupiirejä.
3. Kurseille kannattaa tulla, jos haluaa ylläpitää tai kehittää omaa englannin kielen taitoa tai jos on kiinnostunut uusista kirjoista. Kurssille tullessa tulisi osata lukea ja puhua englanniksi. Kuitenkaan täydellistä englannin kielen taitoa ei vaadita, vaan jokainen osallistuu oman osaamistason mukaan. Kurssilla keskustellaan lukupiirin kirjoista, joita luetaan kurssin ulkopuolella.
4. Innostun langoista ja neulomisesta. Sen lisäksi kaikenlaiset kulttuuritapahtumat vetävät puoleensa.
5. Heinolan kansalaisopiston kurseista houkuttelee eniten keramiikkakurssit

Sari Sallila

1. Olen Sari Sallila, kansallispukuvalmistaja. Aikuisiällä tapahtuneen alanvaihdon myötä kuulun nykyään siihen harvalukaiseen tekijöiden joukkoon, joka elää ja hengittää kansallispukuja täysipäiväisesti.
2. Opetan kansallispukujen valmistusta.
3. Kurseilleni osallistuessasi et tarvitse erityisempiä esitietoja kansallispuvuista tai ompelusta, sillä kaiken tarvittavan materiaalihankinnoista ja valmistamisesta opastan kurssi-iltojen aikana. Into tehdä kokonaan uusi puku tai korjata vanha puku käyttöön riittää loistavasti lähtökohdaksi kurseilleni osallistumiseen. Kurssillani valmistetaan ja korjataan naisten, miesten ja lasten kansallispukuja ja niiden osia. Lisäksi kurssillani voi valmistaa tykkimyssyjä valmiille paperipohjalle. Tutustutaan myös kansallispukujen historiaan, säilytykseen ja huoltoon sekä pukemistapoihin.
4. Olen varsin helposti innostuvaa sorttia. Erilaiset käsityötekniikat, omasta vuosikymmeniä vanhasta pihasta yllättäen esiin pilkahtava uusi kasvi, kodin toiminnallisuutta edistävä remontti-idea...
5. Valitettavasti hyvin harvoin itse ehdin nykyään millekään kurssille osallistua, kun päiväni täyttyvät opistokauden aikana opetustöistä, yrittäjäpuolen ompelutöistä sekä lavatanssista ja kotipuuhasteluista.



Niina Mensonen

1. Olen Niina Mensonen ja opetan Heinolan kansalaisopistolla joogaa.
2. Dynaamista vinyasaa, yin-joogaa ja liikkuvuusharjoittelua
3. Kannattaa tulla kokeilemaan erilaista joogaa, jossa hengitys yhdistetään liikkeeseen ja se liike ei pysähdy koskaan. Vinyasa on kuin tanssinomaista meditointia. Osallistumiseen riittää, että on halu oppia uusia asioita. Vinyasa joogassa harjoitellaan perusasanoita ja opetellaan hengityksen yhdistämistä liikkeeseen. Yin-jooga on kansankielellä syvävenyttelyä ja asanoissa ollaan 3-5 minuuttia. Tuntien tarkoitus on oppia rentoutumaan ja löytämään itselleen sopiva tapa harjoitella joogaa.
4. Oppilaista, oppilaat ovat ihan parhaita ja teen tätä työtä sen takia. Opetustilanteet innostavat kokeilemaan uusia asioita tunteilla sekä omassa treenissä.
5. Orastavana taiteilijana haluaisin osallistua kaikille kurseille, jotka liittyvät millään tavalla taiteeseen.

PILATES

Pilates on kehonhallintamene-
telmä, jonka tavoitteena on vah-
vistaa kehon syviä lihaksia, lisätä
rangan liikkuvuutta ja parantaa
kehon hallintaa eri asennoissa.

AAMU-PILATES A

8316001S 9.9.–9.12.24
8316002K 13.1.–21.4.25
Ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES B

8316003S 11.9.–11.12.24
8316004K 8.1.–9.4.25
Ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES

8316005S 12.9.–12.12.24
8316006K 9.1.–17.4.25
To 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES, jatko

8316007S 12.9.–12.12.24
8316008K 9.1.–17.4.25
To 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkotason tunneilla haetaan lisää
tehoa haasteellisimmilla liikkeillä
Pilatesta aiemmin harrastaneille.

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA

8316009S 10.9.–10.12.24
8316010K 7.1.–8.4.25
Ti 18.00–19.30 Sireniussali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Syviä lihaksia vahvistava ja koko
kehoa rentouttava kokonaisuus
helppoja Pilatesliikkeitä ja moni-
puolista kehonhuoltoa.

JOOGA**HATHAJOOGA**

8317001S 10.9.–10.12.24
8317002K 7.1.–8.4.25
Ti 17.45–19.15 Juhlasali
Riitta Knaappila, TtM, joogaohj.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Joogatunnin perustana ovat tasa-
painottavat harjoitukset eli asanat
luonnollisen hengityksen rytmisissä
sekä rentoutuminen ja sisäisen
hiljaisuuden kokeminen.

VINYASA FLOW-JOOGA

8317003S 9.9.–9.12.24
8317004K 13.1.–21.4.25
Ma 17.00–18.00 Juhlasali
Niina Mensonen, joogaopettaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Dynaaminen vinyasa-jooga on
sopivasti haastava ja laittaa mei-
dät taatusti hikoilemaan! Tun-
tien sisältö vaihtelee viikoittain
koostuen yhdistelmistä erilaisia
asanoita, jotka nivotaan yhteen
sulavaksi liikkeeksi hengityksen
tahdissa. Sopii aloittelijoille, joilla
on jo hieman kokemusta joogas-
ta, mutta myös täysin nollasta
aloittaville

**YIN-JOOGA JA LIKKUVUUS**

8317005S 9.9.–9.12.24
8317006K 13.1.–14.4.25
Ma 18.15–19.30 Juhlasali
Niina Mensonen, joogaopettaja
Kurssimaksu 83 € / kausi
Lempeä harjoitus sopii kaikenta-
soisille joogeille. Tunnilla liikutaan
rauhallisesti, omaa kehoa kuun-
nellen. Liikkuvuuden edistäminen
ja hermoston hyvinvointi ovat tär-
keitä kehon palautumisen kannal-
ta - tunti sopii siis mainiosti aloit-
telijoille, urheilijoille, fyysisesti
raskasta työtä tekeville tai kaikille
kehonhuollosta kiinnostuneille.

AAMU VINYASA FLOW-JOOGA

8317007S 13.9.–20.12.24
8317008K 10.1.–25.4.25
Pe 8.00–9.00 Juhlasali
Niina Mensonen, joogaopettaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Dynaaminen vinyasa-jooga on
sopivasti haastava ja laittaa mei-
dät taatusti hikoilemaan! Tun-
tien sisältö vaihtelee viikoittain
koostuen yhdistelmistä erilaisia
asanoita, jotka nivotaan yhteen
sulavaksi liikkeeksi hengityksen
tahdissa. Sopii aloittelijoillekin.

ASTANGAJOOGA

Ohjattu harjoitus
8317009S 15.9.–15.12.24
8317010K 12.1.–13.4.25
Su 12.45–14.00 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 83 € / kausi
Astangajoogassa tehdään voimak-
kaita ja ehkä aluksi vaikeiltakin
tuntuvia asanoita liikesarjoina
hengityksen tahdissa. Harjoitus
lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa.
Ohjattu harjoitus sopii aloitteli-
joille ja aikaisemmin jooganneille,
jotka vielä kaipaavat harjoituk-
seen ulkoista ohjausta.

ASTANGAJOOGA, JATKO

8317011S 15.9.–15.12.24
8317012K 12.1.–13.4.25
Su 14.05–15.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 87 € / kausi
Tunneilla tehdään astangajoogan
Mysore-harjoitusta. Mysore-har-
joitus on itsenäistä harjoittelua il-
man opettajan ohjausta. Oppilaat
tekevät harjoitusta oman hengi-
tyksen rytmisissä omaa tahtiaan
ja opettaja on läsnä ja avustaa ja
opastaa oppilasta hänen tarpei-
densa mukaan. Avustaminen voi
olla sanallista tai fyysinen kosketus,
jolla oppilas saa paremman
tuntuman siitä, mihin suuntaan

asentoa on tarkoitus viedä. Uusia
asanoita opitaan, kun vanhat al-
kavat sujua. Tämä on perinteinen
tapa harjoitella astangajoogaa.
Tunneille voi osallistua, kun osaat
aurinkotervehdykset ja seisoma-
sarjan asentojärjestyksen ulkoa,
tai olet valmis opettelemaan ne.

KYNTTILÄJOOGA

8317013S 7.11.–12.12.24
To 18.00–19.30 Sireniussali
Niina Mensonen, joogaopettaja
Kurssimaksu 45 €
Tässä tunnelmallisessa joogassa
laskeudumme matolle somaattisen
liikkeen ja musiikin vietäväksi.
Tunti on vinyasa slow flow, jossa
liikumme hitaasti, keskittyen ja
oman kehon viestejä kuunnellen.
Slow flow on nimestään huolimatta
mukavan haastava, sillä liikumme
vinyasan tyyliin pysähtymättä,
liikkeestä toiseen. Tällä tunnilla
saat kokea keho-mieli yhteyden,
kun annamme aikaa asanoille ja
omalle hengitykselle.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO**VARHAISAAMUN FASCIA METHOD®**

8318001S 10.9.–10.12.24
8318002K 7.1.–8.4.25
Ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
FasciaMethod® on suomalaisten
fysioterapeuttien kehittämä ke-
honhuoltomenetelmä.

FASCIA METHOD® A

8318003S 11.9.–11.12.24
8318004K 8.1.–9.4.25
Ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

FASCIA METHOD® B

8318005S 12.9.–12.12.24
8318006K 9.1.–10.4.25
To 18.40–19.40 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

MA-KEHONHUOLTO

8318007S 9.9.–9.12.24
8318008K 13.1.–21.4.25
Ma 12.10–12.55 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolista kehonhuoltoa eri
välineitä hyödyntäen.

VENYTTELY- JA LIKKUVUUSHARJOITTELU

8318009S 10.9.–10.12.24
8318010K 7.1.–8.4.25

Ti 18.05–18.50 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urhei-
luhieroja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolisia liikkuvuus- ja venyt-
telyharjoitteita oman kehon pai-
noa sekä välineitä hyödyntäen.

SU-KEHONHUOLTO

8318011K 15.9.–15.12.24
8318012K 12.1.–20.4.25
Su 18.00–18.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja
AMK, Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolista kehonhuoltoa myös
eri välineitä hyödyntäen sekä Fas-
cia Method®-harjoitteita.

ASAHI

Asahi on suomalaisille kehitetty
ennaltaehkäisevä, hoitava, moni-
tasoinen terveystuotantamuoto.
Se on saanut vaikutteita eri kult-
tuureista, mutta perustuu eniten
länsimaiseen lääketieteeseen.
Liikkeet ovat helppoja, turvallisia
ja pehmeitä ja ne tehdään rauhal-
lisen hengityksen tahdissa. Kaikki
liikkeet tehdään seisten. Sopii kai-
ken ikäisille kokonaisvaltaisesta
hyvinvoinnista kiinnostuneille.

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323001S 10.9.–10.12.24
8323002K 7.1.–8.4.2025
Ti 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi
OPH:n tukemaa koulutusta.

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323003S 11.9.–11.12.24
8323004K 8.1.–9.4.25
Ke 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 78 € / kausi

TUOLIJUMPPA**VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA**

88324001S 10.9.–10.12.24
88324002K 7.1.–8.4.25
Ti 12.00–12.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi
Istumattansseja Vire-Laviksen ja
hyvän musiikin tahtiin ja lihas-
kuntoharjoittelua oman kunnan
mukaan.
OPH:n tukemaa koulutusta.

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324003S 13.9.–20.12.24
8324004K 10.1.–18.4.25
Pe 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi
OPH:n tukemaa koulutusta.

KUNTONYRKKEILY**KUNTONYRKKEILY**

8325001S 11.9.–11.12.24
8325002K 8.1.–9.4.25
Ke 17.30–18.45 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Kuntopyrkkeilyn pariharjoitteita,
säkkityöskentelyä ja koko kehoa
kuormittavaa harjoittelua mm.
kuntopiirien muodossa sisältävä
tunti.

KIEPIN KUNTONYRKKEILY

8325003S 12.9.–12.12.24
8325004K 9.1.–10.4.25
To 17.20–18.35 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Tunnilla yhdistyvät kuntonyrkkeilystä tuttu pariharjoittelu piste-hanskoihin lyöden sekä monipuolisesti eri välineitä hyödyntävä, kunnon eri osa-alueita kehittävä kuntopiirityyppinen harjoittelu.

BARRE**BARRE®**

8327001S 9.9.–9.12.24
8327002K 13.1.–14.4.25
Ma 19.10–20.10 Kieppi
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Liikuntalaji jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.

KUVATAIDE**VALOKUVAUS****KAMERA TASKUSSA, KUVAUS TUTUKSI**

1135002K 28.3.–16.5.25
Pe 17.00–19.00 Luokka B
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 65 €
Kurssilla opit valokuvauksen ja videokuvauksen perusteet sekä teorian valaistuksesta ja sommitelusta käytännön vinkkeihin asti. Aikaisempaa kuvaustaitoa ei tarvita, kiinnostus riittää!

PIIRUSTUS, MAALAUUS, GRAFIIKKA**KUVISTA AIKUISILLE**

1130001S 28.9.–9.11.24
1130002K 18.1.–15.2.25
La 10.00–15.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 50 € / kausi
Tule luomaan! Pidetään hauskaa, heittäydytään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita! Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Syksyn kokoontumiskerrat: 28.9, 12.10. ja 9.11.
Kevään kokoontumiskerrat: 18.1, 1.2. ja 15.2.

IKONIMAALAUUS - työpaja

1130003S 25.9.–11.12.24
1130004K 8.1.–9.4.25
Ke 16.00–20.00 Posliini/lasiluokka
Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 € / kausi
Ikonimaalaus -työpaja on tarkoitettu vain aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen.

IKONIMAALAUUS

1130005S 3.9.–26.11.24
joka toinen vko
Ti 15.30–18.45 Posliini/lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen, ikonimaalari
Kurssimaksu 70 €
Ikonimaalaukskurssi (kreikkalais-makedonialainen tyyli) vasta alkajille ja n. vuoden maalanneille. Teemana Jumalanäidin tai valitun pyhän ikoni, joka maalataan ohjaten vaihe vaiheelta edeten valmiiksi ikoniksi.
Kurssi aloitetaan yhteisellä harjoituksella värien sekoittamisesta ja siveltimien käytöstä. Pohjia ja materiaaleja voi ostaa opettajalta.

MAALAUKSEN ILOA

1130006S 10.9.–10.12.24
1130007K 7.1.–8.4.25
Ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 € / kausi
Maalataan akryyli- ja öljyvärein kunkin taitotason mukaan opettajan ohjauksessa.
Kurssin tavoitteena on kehittää omaa näkemystä ja ilmaisua. Jokainen hetki luovuuteen on investointi itsen. Mukaan omat materiaalit.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTAEN

1130008S 10.9.–10.12.24
1130009K 7.1.–8.4.25
Ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla lähdetään opettajan ohjauksessa kehittämään ajatukseksi teoksiksi.
Omat kuvat ja luonnokset otetaan rohkeasti käyttöön ja kehittelyn alle valitulla tekniikalla. Ota mukaan omat materiaalit ja luovaa mieltä.

VOIMAVARAKESKEISEN KUVATAITEEN lyhytkurssi

1130010S 5.–12.10.24
La 10.00–15.15 Kuvataideluokka
Taru Liukkonen, KM
Kurssimaksu 45 €
Lyhytkurssilla teemme kuvaa ja käytämme sitä voimavaralähtöisen keskustelun välineenä. Työskentely pohjautuu kuvataideterapeuttisiin menetelmiin. Mitään taitoa tai aiempaa kokemusta kuvan tekemisestä ei tarvita. Tärkeintä on halu ilmaista itseään kuvallisesti.
Saat jakaa kokemaasi ryhmässä juuri sen verran, kuin haluat.

KUVALLISTA ILMAISUA JA VOIMAVARAKESKEISTÄ KESKUSTELUA

1130011S 20.11.–18.12.24
Ke 17.30–20.00 Kuvataideluokka
Taru Liukkonen, KM
Kurssimaksu 45 €
Kurssilla teemme kuvaa ja käytämme sitä voimavaralähtöisen keskustelun välineenä. Työskentely pohjautuu kuvataideterapeuttisiin menetelmiin. Mitään taitoa tai aiempaa kokemusta kuvan tekemisestä ei tarvita.

MODERNIN KALLIGRAFIAN ALKEET

1130012K 8.–29.1.25
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kalligrafian tarjoama flow-tila rentouttaa sinut arjen keskellä. Saat käyttää luovuuttasi ja omaa käsi-alaasi. Harjoitteleminen niin pieniä kuin suuria kirjaimia ja kirjoitus/piirto tekniikkaa. Tavoitteena tehdä oma aforimitaulu tai teksti korttiin.

POSLIINIMAALAUUS**POSLIINIMAALAUUS**

1132001S 9.9.–9.12.24
1132002K 13.1.–14.4.25
Ma 16.20–18.50 Posliini/lasiluokka
Sirpa Hurme, tuntiopettaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Vapaata sommittelua. Omien töiden työstämistä. Käytämme erilaisia tekniikoita, yhdistellen niitä.

LASITYÖT

Tutustutaan taidelasin maailmaan erilaisia lasityötekniikoita monipuolisesti yhdistelemällä. Suunnittelua, työväline-, rakenne- ja materiaalioppia niin taso- kuin 3-ulotteisiin töihin. Lasinsulatusta erilaisilla värilaseilla, sekä ikkunalasilla ja sen yhdistämateriaaleilla.
Mosaiikkiin tutustutaan kierrätysteemalla. Opitaan suoran mosaiikkitekniikan rakenne, materiaalit, liimat ja viimeistelyt. Valmistetaan kaunista lasista ja mosaiikista; koruja, enkeleitä, lautasia, ikkunakoristeita, valaisimia ym.
Mahdolliset uunimaksut töiden koon mukaan opettajalle.

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, Päivä

1133001S 12.9.–12.12.24
1133002K 9.1.–10.4.25
To 12.00–15.30 Posliini/lasiluokka
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 103 € / kausi

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, Ilta

1133003S 12.9.–12.12.24
1133004K 9.1.–10.4.25
To 17.00–20.30 Posliini/lasiluokka
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 103 € / kausi

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133005S 21.9.–13.10.24
1133006K 25.1.–9.2.25
La – su klo 10.00–15.00 Posliini/lasiluokka
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 70 € / kausi
Valmistamme mosaiikkitekniikalla erilaisia sisustusesineitä tuomaan valoa pimeneviin iltoihin. Opitaan tekniikan rakenne, työvaiheet ja välineet. Materiaaleina käytämme uutta ja kierrätettyä, esim. lasitiilestä valmistettu valaisin.
Mahdollisuus hyödyntää lasinsulatuseineitä materiaalien valmistukseen. Syksyn kurssipäivät: johdanto la 21.9., työskentely la-su

5.–6.10. ja la-su 12.–13.10. Kevään kurssipäivät: johdanto la 25.1. työskentely la-su 1.–2.2. ja 8.–9.2.

LASIKORUT

1133007S 15.–16.11.24
Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.00
Posliini/lasiluokka
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 25 €
Valmistamme kauniita koruja upeista materiaaleista ja tarvikkeista, joita on hankittavissa luokasta. Opitaan lasin turvallista käsittelyä ja työstöä.
Korut sulatetaan lasiuunissa, josta sulatusmaksu töiden määrän mukaan, noin 3–5 euroa.
Sopii aikuisen ja lapsen yhteiseksi kurssiksi.
Korujen suunnittelua perjantaina 15.11. klo 17.30–20. Korujen valmistusta lauantaina 16.11. klo 10.00–15.00. Otathan suojalasit mukaasi.

KERAMIikka

Opiskellaan keramiikan käsin rakennustekniikoita, koristelutekniikoita ja lasittamista.
Käytössä on 2 dreijaa. Voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä.
Käytämme erivärisiä kivitavarasavia ja talouskäyttöön soveltuvia lasitteita.
Opiskelija kustantaa materiaalit itse ja niitä voi ostaa kurssiaikoina opettajalta.
(Saven hinta n. 4,50–4,80 €/kg, sisältää lasitteet sekä polttomaksun).

KERAMIikka Päivä

1134001S 9.9.–9.12.24
1134002K 13.1.–14.4.25
Ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

KERAMIikka Ilta

1134003S 9.9.–9.12.24
1134004K 13.1.–14.4.25
Ma 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A

1134005S 12.9.–12.12.24
1134006K 9.1.–10.4.25
To 13.15–16.30 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 € / kausi
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikalla savesta käsinrakennusmenetelmin veistoksia ja reliefejä.
Veistokset voidaan pintakäsitellä oksideilla patinoimalla tai lasitteilla. Kurssilla voi tehdä myös astiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B

1134007S 5.9.–5.12.24
1134008K 9.1.–10.4.25
To 16.45–20.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 € / kausi



NEULE- JA LANKATYÖT

HURMAAVAT HAMEET JA VALLOITTAVAT VILLAHOUSUT

1149001S 9.9.–7.10.24

Ma 17.30–20.00 Heinola

Anu Partonen, tuntiopettaja

Kurssimaksu 35 €

Saat valita ihanista malleista mieleisesi ja toteuttaa lämpimän käyttövaatteen talven viimoja lämmitämään. Valittavana sekä hameita että housuja, yksinkertaisempia sekä vähän vaativampia. Tällä kurssilla opit neulomaan mm. lyhennettyjä kerroksia, haarakillan ja lahkeen kauniit levennykset.

ISLANTILAISET NEULEET

1149002S 10.9.–3.12.24

joka toinen viikko

Ti 17.30–20.00 Luokka B

Anu Partonen, tuntiopettaja

Kurssimaksu 50 €

Kurssilla opetellaan neulomaan islantilaisia kuvioneuleita: villapaitoja, myssyjä, neuletakkeja ym.

OSAISPA NEULOA

1149003S 9.10.–13.11.24

Ke 17.30–20.00 Kuvataideluokka

Anu Partonen, tuntiopettaja

Kurssimaksu 35 €

Harjoitellaan neulomisen alkeet aina silmukoiden luomisesta

neuleen päättelyyn. Tutustumme perusneuleisiin kuten oikeaan ja nurjaan neuleeseen, joustinneuleeseen, helmeneuleeseen ja valepalmikkoon.

KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET

1149004K 7.1.–1.4.25

joka toinen viikko

Ti 17.30–20.00 Luokka B

Anu Partonen, tuntiopettaja

Kurssimaksu 50 €

Kurssilla neulotaan keväisiä ja ke-säisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, hameita, huiveja ym.

OSAISPA NEULOA VILLASUKAT, JATKOKURSSI

1149005K 13.1.–10.2.25

Ma 17.30–20.00 Pirtti

Anu Partonen, tuntiopettaja

Kurssimaksu 35 €

Ensimmäisellä kurssilla neulottiin perussukat ja nyt nostetaan hieman rimaa. Opit tekemään kuvioneuletta sukkaan, valittavana helpompia ja vaativampia malleja. Jos haluat, voit opetella myös erilaisia tapoja tehdä kantapää, kuten ranskalaisen kantapään.

MAKRAMEE - SOLMEILU

1149006S 17.10.–21.11.24

1149007K 20.2.–27.3.25

To 17.00–20.15 Sormustin

Airi Nuormäki, askartelunohjaaja

Kurssimaksu 40 € / kurssi

Yksinkertaisilla perussolmuilla saat näyttäviä töitä. Syksyn teema on erilaisia joulukuusia ja enkeleitä.

KEHRUUKURSSI

1149008K 26.–27.4.25

La – su klo 9.00–15.00 Sormustin

Heidi Seppälä

Kurssimaksu 50 €

Kurssi on tarkoitettu niille, joilla ei ole ollenkaan tai hyvin vähäistä kokemusta kehräämisestä. Viikonlopun aikana opit karstaamaan ja kehräämään lampaanvillaa langaksi. Tutustumme myös erilaisiin villalaauihin sekä jutustelemme mistä kaikesta voi lankaa kehrätä. Kurssin materiaalmaksu on 5 €, joka maksetaan opettajalle kurssille tultaessa.

ENTISÖINTI JA VERHOILU

Entisöintikursseilla korjataan ja entisöidään huonekaluja. Pintakäsittely tehdään perinteisin menetelmin. Kurssilla voi valmistaa myös pienimuotoisia uusia puuesineitä. Opetus järjestetään Lyseonmäen koulun teknisentyön tiloissa osoitteessa Rajakatu 1. Varastotilojen vähäisyyden vuoksi kurssityön suunnittelu on tärkeää. Raaka-aineet töihinsä opiskelijat hankkivat itse. Kurssille osallistujat voivat tuoda mukanaan omia työkaluja. Opiskelijan tulee huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta, koska opistolla ei ole oppilasvakuutusta.

ENTISÖINTI A

1155001S 9.9.–9.12.24

1155002K 13.1.–14.4.25

Ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila

Lauri Suntiola, KM

Kurssimaksu 89 € / kausi

ENTISÖINTI B

1155003S 12.9.–12.12.24

1155004K 9.1.–10.4.25

To 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila

Mika Ylisiurua, KM

Kurssimaksu 89 € / kausi

HUONEKALUJEN VERHOILU

1155005S 17.9.–10.12.4

1155006K 7.1.–8.4.25

Ti 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila

Maarit Lind, artesaani

Kurssimaksu 89 € / kausi

Kurssilla annetaan vanhalle huonekalulle uusi elämä perinteisiä työtapoja ja materiaaleja käyttäen. Myös vähän uudemmat huonekalut ovat tervetulleita. Ota työsi mukaan jo ensimmäisellä kerralla.

KIELET

SUOMI

Tule harjoittelemaan suomen kieltä iltakurssille. Me puhumme paljon, opiskelemme kielioppia ja kuuntelemme suomenkielistä puhetta. Tehdään yhdessä suomen kielestä elävä kieli! Suomen kurssit ovat OPH:n tuke-
maa koulutusta.

SUOMEN LYHYTKURSSI A

1201002S 11.9.–16.10.24

Ke 17.00–18.30 HeiMo 2

Juhani Korhonen FM

Kurssimaksu 20 €

SUOMEN LYHYTKURSSI B

1201003S 30.10.–4.12.24

Ke 17.00–18.30 HeiMo 2

Juhani Korhonen FM

Kurssimaksu 20 €

RK
RAVINTOLA
KYMENKARTANO

**Hienot tilat
juhlaa varten!**



Ravintola Kymenkartano on mainio paikka erilaisten tilaisuuksien järjestämiseen.

Residenssi-kabinetti (24 hlö) ja **Sireniussali** (40 hlö) sopivat kahvittelujen, perhe- ja ystäväjuhlien, muistotilaisuuksien ja muiden yksityistilaisuuksien järjestämiseen.

Menuvaihtoehtoihin voi tutustua verkkosivuillamme **jränkola.fi**, ja niitä voidaan muokata juuri sopiviksi. Ravintolassa on anniskeluoikeudet tilaisuuksia varten.

Tule tutustumaan, ravintola on avoinna joka päivä klo 7.30–14.30. Aamiainen 7.30–9.30 ja lounas 11–14.

Ravintola Kymenkartano

Konsulinkatu 2, 18100 Heinola

puh. 044 797 2438 / keittiö

puh. 044 797 2417 / ravintolapäällikkö



**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

SUOMEN LYHYKURSSI C
1201004K 13.1.–17.2.25
Ma 17.30–19.00 Luokka B
Juhani Korhonen FM
Kurssimaksu 20 €

SUOMEN LYHYKURSSI D
1201005K 3.3.–7.4.25
Ma 17.30–19.00 Luokka B
Juhani Korhonen FM
Kurssimaksu 20 €

RUOTSI

RUOTSIN ALKEIDEN KERTAUS
1202001S 9.9.–9.12.24
Ma 17.30–19.00 Luokka B
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Oletko joskus opiskellut ruotsia, mutta unohtanut autuaasti kaiken? Etenemme leppoisasti kieliooppia, sanastoa sekä erityisesti puhumista ja puheen ymmärtämistä vahvistaen. Oppikirjamme on Svenska dag för dag A.

RUOTSIN ALKEIDEN KERTAUS
1202002K 8.1.–9.4.25
Ke 15.00–16.30 Luokka B
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €

SVENSKA DAG FÖR DAG
1202003S 10.9.–10.12.24
1202004K 7.1.–8.4.25
Ti 14.30–16.00 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme ruotsin opiskelua kirjasta Svenska dag för dag kappaleesta 5. Aiemmat kappaleet kertaamme nopeasti. Kirjassa opiskelemme ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla. Tunnilla käsittelemme ajankohtaisia asioita ja käytämme lisämateriaaleja. Keskustelemme paljon ruotsiksi oman kielitason mukaan.

FIKASTUND

1202005S 13.9.–22.11.24
1202006K 10.1.–4.4.25
Pe 13.00–14.30 HeiMo 3
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 30 € / kurssi
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

ENGLANTI

ENGLANNIN ALKEET
1203001S 10.9.–10.12.24
1203002K 7.1.–8.4.25
Ti 13.00–14.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tervetuloa opiskelemaan englantia aivan alkeista lähtien. Etenemme rauhallisesti ja asioita useaan kertaan kerraten. Sovitaan oppikirjasta yhteisesti kurssin alussa.

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU

1203003S 12.9.–12.12.24
1203004K 9.1.–10.4.25
To 14.45–15.30 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 40 € / kausi
Tule harjoittelemaan englannin puhumista helposti ja monipuoli-

lisesti. Jutustellaan esim. kodista, harrastuksista, lemmikeistä ynnä muista tutuista asioista. Kurssilla tehdään myös monenlaisia pari- ja ryhmätehtäviä. **Huom!** Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

MATKAILUENGLANTIA, ALKU

1203005S 10.9.–10.12.24
1203006K 7.1.–8.4.2025
Ti 15.00–16.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Aloitamme kirjan alusta. Around the World -matkailuenglannin materiaali on suunnattu matkoista ja kulttuureista kiinnostuneille. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. matkavalmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat.

MATKAILUENGLANTIA, JATKO

1203007S 9.9.–9.12.24
1203008K 13.1.–14.4.25
Ma 15.00–16.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatketaan Around the World -matkailuenglannin kierrosta maailman ympäri kappaleesta 5. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. ostosten teko, lääkärissä käynti. Kurssilla opitaan matkailuun liittyvää monipuolista sanastoa ja fraaseja, joiden avulla pärjää matkoilla eteen tulevilla tilanteilla.

STEPPING STONES 1-2

1203009S 12.9.–12.12.24
1203010K 9.1.–10.4.25
To 13.00–14.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Matka askelkivillä jatkuu. Syksyllä opiskelemme kirjan 1 loppuun ja keväällä siirrymme kirjaan 2.

WEDNESDAY AFTERNOON

1203011S 11.9.–11.12.24
1203012K 8.1.–9.4.25
Ke 13.00–14.30 HeiMo 2
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Wednesday Afternoon - seikkailu englannin kieleen ja englanninkielisiin kulttuureihin jatkukoon! Tule mukaan, jos olet opiskellut englantia 6–7 vuotta aikaisemmin ja haluat aktivoida osaamistasi, erityisesti puhevalmiuksiasi.

ENGLANNIN ILTAJUTUSTELU

1203013S 10.9.–10.12.24
1203014K 7.1.–8.4.25
Ti 17.00–18.00 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 € / kausi
Come and have a chat in the evening. Topics that we will deal with are among others: current affairs, travelling, work and leisure.

POETS OF THE FALL ENGLANTIA

1203015S 12.9.–10.10.24
To 17.00–18.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 45 €
Syksy ja harmaus ja harmauden kauneus. Siihen sopii hyvin Poets of the Fall -bändin synkeänupea musiikki. Tule mukaan kurssille, jolla tutustutaan yhtyeen sanoitukseen, mietitään niitä suomeksi, ja tietenkin kuunnellaan musiikkia. Englannin kielen taitoa ei tarvita, mutta eipä siitä haittaakaan ole.

BETWEEN THE COVERS

1203017S 11.9.–4.12.24
Ke 17.00–18.30 Luokka B
Johanna Santala, HuK kirjallisuus, FM opiskelija
Kurssimaksu 30 € / kurssi
Welcome to The Between The Covers -bookclub. Every book lover is welcome! This is a casual club for reading. Your English skills do not have to be perfect for you to participate.

Tervetuloa englanninkielisen kaunokirjallisuuden lukupiiriin, jossa luemme aikuisten romaaneja, novelleja, runoja ja esseitä. Osallistuminen ei vaadi täydellistä englannin kielen taitoa: jokainen osallistuu taitojensa mukaisesti. Jokainen osallistuja hankkii tai lainaa itse luettavat kirjat tai äänikirjat. Ensimmäiselle kerralle voi halutessaan lukea yhden omavalmintaisen kirjan, josta voi kertoa toisille lukupiiriläisille englanniksi tai suomeksi.

Syksyn kokoontumiskerrat: 11.9., 9.10., 6.11., 4.12. Kevään kokoontumiskerrat: 8.1., 5.2., 5.3., 2.4.

MYSTERY PAGES

1203019S 11.9.–4.12.24
1203020K 8.1.–2.4.25
Ke 19.00–20.30 Pirtti
Johanna Santala, HuK kirjallisuus, FM opiskelija

Kurssimaksu 30 € / kurssi
Welcome to The Mystery Pages -bookclub. Every book lover is welcome! This is a casual club for reading. Your English skills do not have to be perfect for you to participate. Tervetuloa englanninkielisen jännityskirjallisuuden lukupiiriin.
Syksyn kokoontumiskerrat: 11.9., 9.10., 6.11., 4.12. Kevään kokoontumiskerrat: 8.1., 5.2., 5.3., 2.4.

SAKSA

SAKSAN ALKEET LYHYTKURSSI

1204001S 12.9.–17.10.24
To 16.00–17.00 HeiMo 3
Riitta Heikkilä, FM
Kurssimaksu 40 €
Lyhytkurssilla opit mm. tervehtimään saksaksi ja esittelemään itsesi, asioimaan kahvilassa sekä kyselemään neuvoja liikkeessasi saksankielisessä maassa.

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI A2-B1

1204002S 11.9.–11.12.24
1204003K 8.1.–9.4.25
Ke 16.00–17.00 HeiMo 3
Dunja Estermann, Wolfgang Scheffler
Kurssimaksu 70 € / kausi
Tule juttelemaan saksaksi kahden natiivipuhujan kanssa. Itävaltalainen Dunja sekä saksalainen Wolfgang vuorottelevat viikoittain keskustelutunnin vetäjinä.

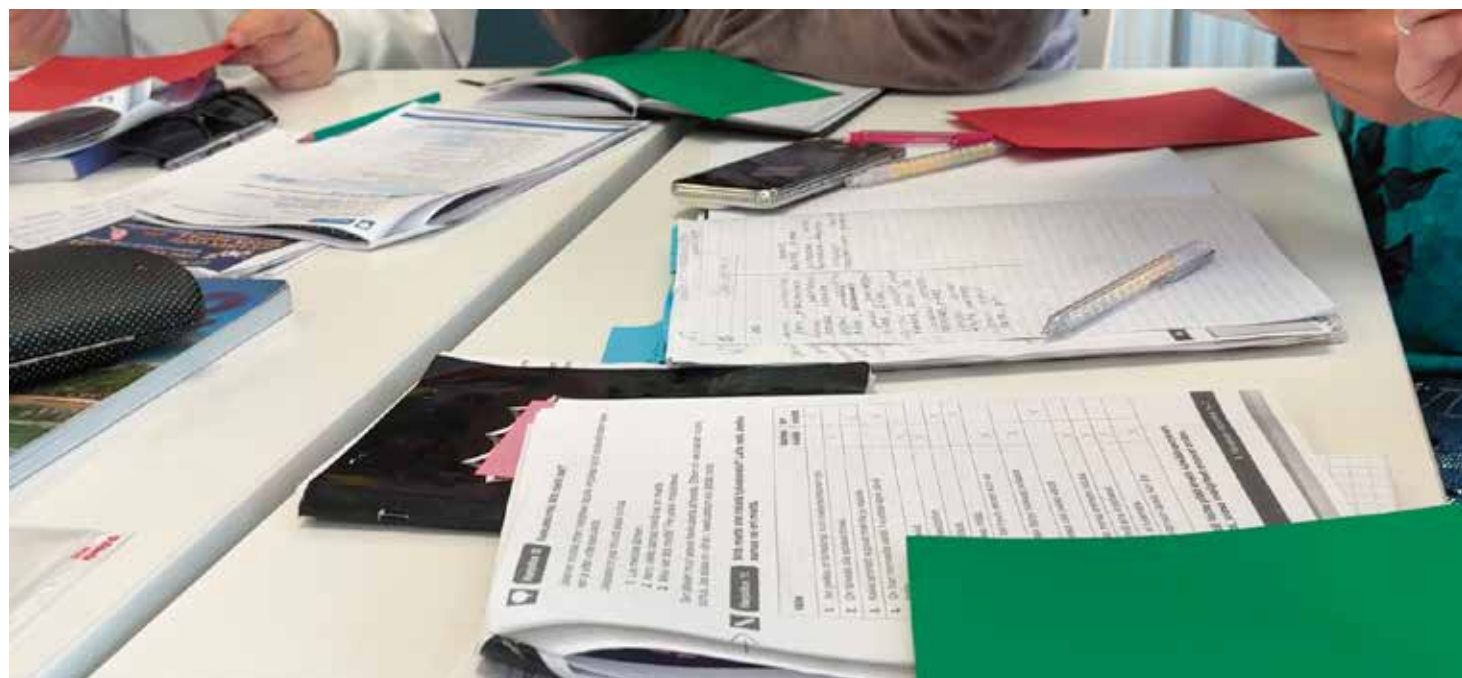
RANSKA

RANSKA C'EST PARFAIT 2

1205001S 10.9.–10.12.24
1205002K 7.1.–8.4.25
Ti 16.15–17.45 HeiMo 3
Riitta Heikkilä, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Kurssi sopii ranskaa pari vuotta kansalaisopistossa opiskelleille tai perusteiden kertaajille. Painopiste on arkipäivän sanastossa, perusrakenteissa ja puhumisen harjoittelussa.

RANSKAN ALKEIDEN JATKO A1

1205003S 11.9.–11.12.24
1205004K 8.1.–9.4.25
Ke 17.30–19.00 HeiMo 3
Riitta Heikkilä, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Kurssi sopii vasta-alkajille tai ranskan alkeita jo hieman tunteville. Palautellaan mieliin ääntämisen perusteita, tervehdystilanteita,



esittäytymisiä ja kohteliaita fraaseja. Opetellaan selviytymään arkisissa tilanteissa esim. kahvilassa ja ostoksilla.

VENÄJÄ

VENÄJÄN KESKUSTELUKURSSI, TASO A2-B1

1206001S 9.9.–9.12.24
1206002K 13.1.–14.4.25
Ma 17.15–18.15 HeiMo 2
Olga Zykova, FM
Kurssimaksu 70 € / kausi
Tervetuloa keskustelemaan venäjäksi natiivipuhujan kanssa. Kurssilla harjoitellaan arkisia tilanteita ja aiheita, jotka ovat olennaisia päivittäisessä kommunikaatiossa.

VENÄJÄN ALKEET VERKOSSA, Kafe Piter 1, TASO 0-A1

1206003S 11.9.–11.12.24
1206004K 8.1.–9.4.25
Ke 18.00–19.30 Verkko-opetus
Olga Zykova, FM
Kurssimaksu 75 € / kausi
Opiskelemme venäjän kieltä aivan alusta Kafe Piter 1 -oppikirjan (uudistettu v. 2020 painos) avulla. Opetus toteutetaan verkossa ZOOMin välityksellä. Opetuskielenä on suomi. Opettellemme venäläiset aakkoset / kyrilliset kirjaimet, harjoittelemmme huolellisesti ääntämistä, sanapainoa ja intonaatiota. Opimme yksikertaisia fraaseja ja sanoja.

ESPANJA

DE VIAJE - MATKAILUESPANJAA, A1

1207001S 6.9.–25.10.24, joka toinen vko
Pe 9.30–12.30 Luokka B
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja
Kurssimaksu 65 €
¿A ti te gusta viajar? Matkailuko espanjankielisissä maissa tai vietätkö kenties osan vuotta Espanjan aurinkorannikolla tai Kanarian saarilla? Innostava kurssi, jonka oppikirjana matkalla mukana on sanakirjana toimiva De viaje - Matkailuespanjaa. Kurssi sopii sekä aiemmin oppimaan kertaavalle että aloittelijalle, sillä kirjan ja oppituntien avulla opiskellaan sekä alkeita että matkailuespanjaa! Kurssi innostaa ja rohkaisee käyttämään kieltä käytännön tilanteissa.

DE VIAJE - MATKAILUESPANJAA, A1

1207002K 14.3.–16.5.25, joka toinen vko
Pe 9.30–12.30 Luokka B
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja
Kurssimaksu 70 €

ESPANJAN KIELEN JA KULTTUURIN COCKTAIL, A2

1207003S 6.9.–18.10.24
Pe 13.00–16.00 HeiMo 2
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja
Kurssimaksu 65 €
Espanjan kielen ja kulttuurin cocktail, joka nautitaan tuplatunteina joka toinen perjantai. Kurssi kehittää espanjan kielitaitoja espanjankielisten maiden kulttuuriin tutustumisen kautta. Teemoina kurssilla mm. ruoka, musiikki,

nähtävyydet, matkailu, historia. Kurssilla vierailaan Espanjan lisäksi myös Meksikon maisemissa ja tutustutaan maiden rikkaisiin kulttuureihin. Ja tietenkin samalla lisää espanjaa oppien!

ESPANJAN ALKEET, A2

1207004S 9.9.–9.12.24
1207005K 13.1.–14.4.25
Ma 18.30–20.00 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Aloitamme espanjan opiskelun aivan alusta. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Fantastico 1.

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO, A1

1207006S 9.9.–9.12.24
1207007K 13.1.–14.4.25
Ma 17.00–18.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Fantastico 1 kappale 9.

KOLMEN KOO:n ESPANJAA, A2

1207008K 14.3.–25.4.25
Pe 13.00–16.00 HeiMo 3
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja
Kurssimaksu 65 €
Kolmen koon kevätkurssi pitää sisällään kielioppia, kertausta ja kevyttä keskustelua. Kurssilla ei tarvita erillistä kirjaa, opiskelu tapahtuu opettajan digimateriaalien ja tulosteiden avulla. Tuplatunnit joka toinen perjantai!

ITALIA

DIECI - A2

1208001S 12.9.–12.12.24
1208002K 9.1.–10.4.25
To 15.45–17.15 HeiMo 2
Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
DIECI-kurssilla jatketaan opiskelua luokassa, älypuhelimella ja netissä.

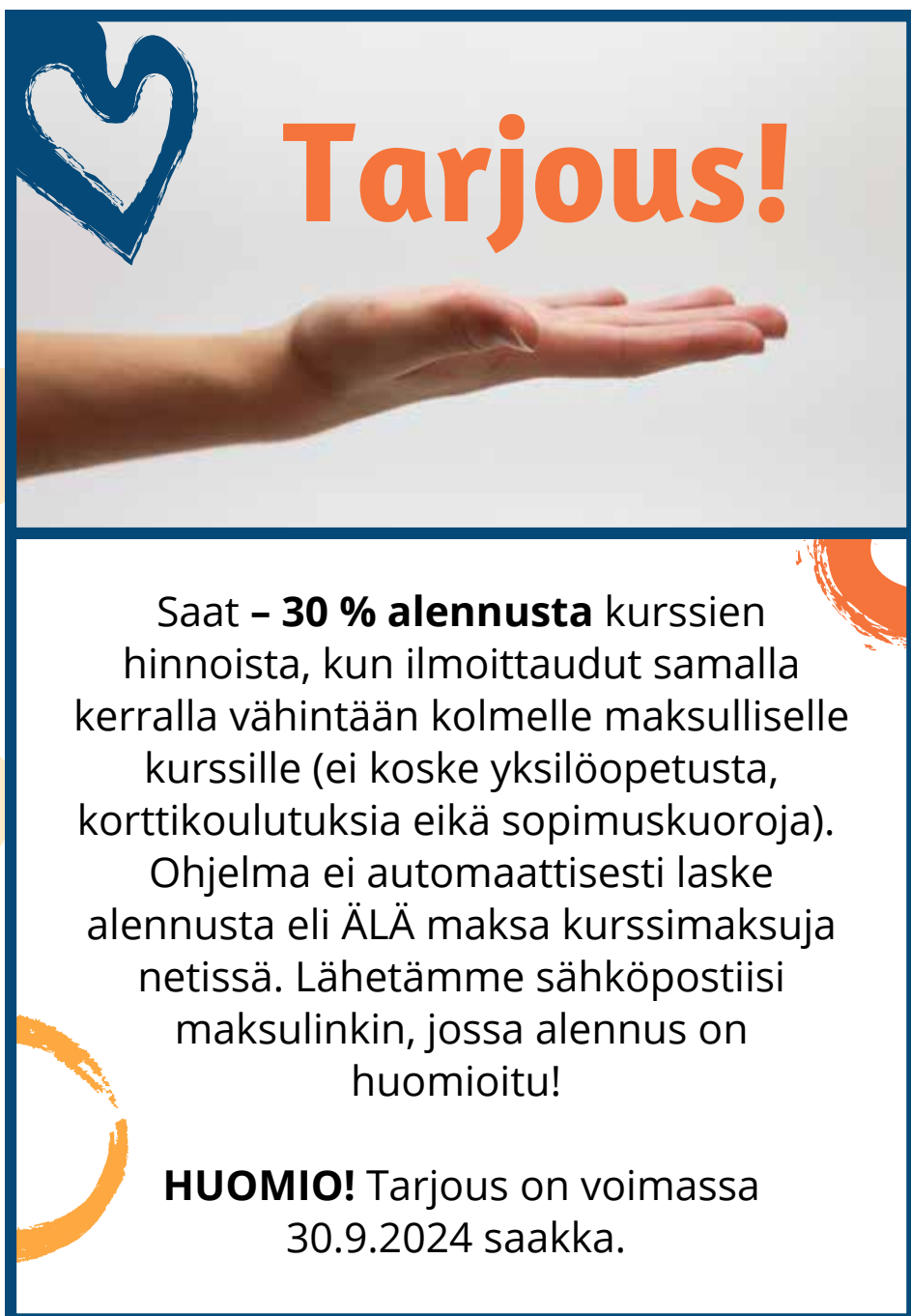
ITALIASTA ITALIAKSI, B2

1208003S 12.9.–12.12.24
1208004K 9.1.–10.4.25
To 17.30–19.00 HeiMo 2
Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Seuraamme maan tapahtumia ja ajankohtaisia puheenaiheita ja sanomme niihin sanamme sekä yritämme yhdessä ymmärtää paremmin Italian kulttuurin kerroksellisuutta ja näin myös parannaamme kielitaitoa kaikin tavoin. Lehtiartikkeleita, videoita, musiikkia ja kielioppia.

VIRO

VIROA MATKAILIJOILLE

1209001S 10.9.–15.10.24
1209002K 14.1.–18.2.25
Ti 16.15–17.45 HeiMo 2
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 € / kurssi
Kurssilla opiskellaan vapaasti viron kielen matkailuun liittyvää perussanastoa ja lauseita.



Tarjous!

Saat - 30 % alennusta kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille (ei koske yksilöopetusta, korttikoulutuksia eikä sopimuskuoroja). Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli ÄLÄ maksa kurssimaksuja netissä. Lähetämme sähköpostiisi maksulinkin, jossa alennus on huomioitu!

HUOMIO! Tarjous on voimassa 30.9.2024 saakka.

VIRO 4, B1

1209003S 11.9.–11.12.24
1209004K 8.1.–9.4.25
Ke 18.15–19.45 HeiMo 1
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Kurssi on tarkoitettu edistyneille viron kielen opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

TIETO-TEKNIikka

TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS - KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401001S 17.9.–15.10.24
3401002K 14.1.–11.2.25
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 € / kausi
Rauhallisesti etenevä kurssi, jolla opiskellaan tietokoneen käyttötaitoja sekä opetellaan tiedostojen hallintaa (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Lisäksi kurssilla käsitellään Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää kansalaisopiston laitetta. Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

WINDOWS JATKOKURSSI

3401003S 29.10.–26.11.24
3401004K 18.2.–25.3.25
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kausi
Jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen sekä tiedostojen hallintaan (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Soveltuu hyvin tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille. Voit tuoda kurssille oman tietokoneesi tai käyttää kansalaisopiston laitetta.

PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS

3401005K 2.10.24
3401006K 29.1.25
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon.

MICROSOFT FORMS

3401007S 30.10.24
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 20 €
Perehdytään Microsoft Forms -ohjelman käyttöön. Formissa luot kätevästi kyselyjä, kokeita, tietokilpailuja jne.

KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3401009S 27.11.–11.12.24
3401010K 26.3.–9.4.25
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka



Valmennus

Yksilövalmennusta
Tukea opiskeluun ja
työllistymiseen
Koulutuksia ammattilaisilta
Kysy paikkaa!

Tilaustyöt

Digiapua
Tapahtumasuunnittelua
Video- ja valokuvaus
Graafinen suunnittelu
Kysy hintaa!

Ota yhteyttä!

044 797 2403
mikko.kallio@jyrankola.fi

mediapaja.heinola@gmail.com
044 797 2436

Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kurssi
Kurssilla käydään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.

DIGITAALINEN ISOVANHEMMUUS

3401011S 2.-16.10.24
Ke 14.00-16.00 Luokka B
Erik Siekkinen, Laura Paronen
Kurssimaksu 25 €
Asuuko lastenlapsesi toisella paikakunnalla tai toisessa maassa? Kuinka lukea iltasatuja verkon kautta videopuhelussa? Miten toimia etälästenvahtina? Miten ylläpitää vuorovaikutusta ja seurata lapsen kasvua, kun välillä on satoja kilometrejä? Opetellaan yhdessä rauhalliseen tahtiin erilaisia tapoja pitää yhteyttä sukulaisiin välimatkaista riippumatta. Käymme mm. läpi miten seurata sukulaisten sosiaaliseen mediaan lataamia kuvia sekä kuinka erilaisia viestintäsovelluksia soveltaen voi keskustella myös kauempana olevien sukulaisten kanssa. Tutustumme myös videopuheluiden soittamiseen, kuva- ja ääniviesteihin. Isovanhemmuus ei ole edellytys kurssille osallistumiseen, vaan aihe sopii muillekin kiinnostuneille.

DIGISIVISTYSTAIDOT

3401013S 16.9.-16.12.24
Ma 13.00-15.00 ATK-luokka

Laura Paronen, Mika Kalso, Erik Siekkinen, Petri Kaukanen
Kurssimaksu 10 €
Digisivistys on nykypäivän kansalaistaito. Elämme aikaa, jolloin tietoa on saatavilla enemmän kuin koskaan, mutta samalla sen laadun arvioiminen ja kriittinen käsittely ovat haasteellisia. Kurssilla painotetaan kriittistä ajattelua, tiedon arviointia ja digitaalista medialukutaitoa. Kurssi kokoontuu seuraavasti: **16.9., 14.10., 11.11., 25.11., 2.12. ja 16.12.** OPH:n tukemaa koulutusta.

TEKOÄLY APURINA

33401015S 31.10.-7.11.24
33401016K 3.-10.4.25
To 17.00-19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Kurssilla käymme läpi alkeita mitä tekoälyavustajilla voi tehdä ja miten niitä voi hyödyntää arjessa. Työkaluina toimii ChatGPT, CoPilot ja Canva. Mahdollisuus tutustua myös muihin tekoälytyökaluihin.

VIDEOIDEN EDITOINTI DAVINCI RESOLVELLA

3401016S 27.9.-18.10.24
Pe 17.00-19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 30 €
Kiinnostaako oppia videoiden editoinnin perusteet? Tutustumme yhteen suosituimmista editointiohjelmista, DaVinci Resolveen. Ohjelmassa pystyt editoimaan

kuvaamiasi videoita erilaisilla työkaluilla. Kurssilla myös vinkkejä onnistuneiden videoiden kuvaukseen sekä niiden editointiin. DaVinci Resolven ilmaisversio tulee löytyä opiskelijan omalta koneelta! Oma kone mukaan!

TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa. Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisiisi räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Opetusta antavat kansalaisopiston tietotekniikan opettajat. Tietotekniikka on tärkeä osa nykypäivän yhteiskuntaa, ja me autamme sinua saamaan siitä kaiken irti. Saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea oman osaamisen kehittämiseen. Yksilöopetus antaa sinulle mahdollisuuden keskittyä juuri niihin aiheisiin, jotka kiinnostavat sinua eniten. Voimme käsitellä esimerkiksi seuraavia aiheita:

- * Tietokoneen peruskäyttö ja ylläpito
- * Internetin hyödyntäminen
- * Sosiaalisen median alkeet
- * Kuvankäsittely- ja tekstinkäsittelyohjelmat
- * Office 365 -paketin ohjelmat
- * Sähköpostin hallinta
- * Tietoturva ja yksityisyydensuoja
- * Pilvipalvelut
- * Maksaminen älylaitteella

Aikataulu sovitaan opiskelijan ja opettajan välillä. Ole yhteydessä laura.paronen@jyrankola.fi / p. 044 797 2479 tai toimistoon kansalaisopisto@jyrankola.fi /

p. 044 797 2400 sopiaksesi yksilöopetusajan. Yksilöopetuksen kesto on yksi oppitunti eli 45 min. Opintomaksu 45 €. Opintomaksu laskutetaan yksilöopetusten jälkeen. Voit ostaa yksilöopetuskerroja haluamasi määrän tai sopia opettajan kanssa jatkotunneista ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

TABLET-KURSSIT

TABLET ALKEET PIENRYHMÄ

3402001S 26.9.-17.10.24
3402002K 6.2.-6.3.25
To 16.00-18.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Opetellaan Android- ja iPad-tablettien käyttöä. Mitä tablettitietokoneella voi tehdä, kuinka siihen asennetaan sovelluksia ja miten niitä käytetään. Opetellaan huoltamaan laitetta, että sen käyttöikä olisi korkeampi ja käyttö mukavampaa. Ota mukaan oma tabletti. OPH:n tukemaa koulutusta.

ÄLYPUHELINKURSSIT

ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN ALKEET PIENRYHMÄ

3406001S 24.9.-15.10.24
3406002K 20.1.-10.2.25
Ti 16.30-19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Saat varmuutta oman älykännyksen käyttöön. Tämä kurssi on suunnattu kaikille puhelinmalleille. Ota oma puhelin mukaan. OPH:n tukemaa koulutusta.

**ÄLYPUHELIMEN
KERTAUSKURSSI**

3406003S 29.10.–19.11.24
3406004K 4.–25.3.25
Ti 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Kertaillaan aikaisemmin hankittuja taitoja. Aiheina puhelimen peruskäyttöön liittyviä asioita, kuten perusnäppäimet, sovellukset ja erilaiset asetukset. Jos olet aikaisemmin käynyt Android- tai iPhone- puhelimen alkeet kurssin, tämä kurssi kertoo ja syventää jo oppimiasi taitoja. Sisältöä painotetaan opiskelijoiden toiveiden mukaan.

**OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN
ÄLYLAITTEELLA**

3406005S 1.–8.11.24
3406006K 7.–14.3.25
Pe 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevään sähköiseen maksamiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja maksamista sekä hallintaa joko sovelluksen tai internetin kautta. Esimerkkinä Kela ja Oma-terveys, Posti tai jopa bussilipun osto. Lisäksi pankit kehottavat siirtymään mobiilipankkien käyttöön. Pelkäätkö huijausviestejä tai tuntuuko maksaminen älylaitteella jännittävältä ja haastavalta? Tällä kurssilla tutustumme kuinka puhelinta ja älylaitteita voi käyttää tehokkaasti arkipäivän asioissa, jotka vaativat tunnistautumista. Opettelemme myös sähköisten lomakkeiden täyttämistä. Ota oma puhelin ja tarvittaessa pankkitunnukset mukaan. Pankkitunnuksia tarvitaan tunnistautumiseen.

**LAPSET JA
NUORET****LASTEN KITARA
7-13-VUOTIAILLE**

1002015S 13.9.–13.12.24
1002016K 10.1.–18.4.25
Pe 14.15–15.00 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 56 € / kausi
Opi kitaransoiton alkeita ja musiikin perusasioita. Opetellaan sointumerkeistä soittoa ja vaikka oman laulun säestämistä. Tule vaikka kaverin kanssa!

**LAULAVA KITARA LAPSET
8-13-VUOTIAILLE**

1002024S 12.9.–12.12.24
1002025K 9.1.–17.4.25
To 16.45–17.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 56 € / kausi
Ryhmässä opetellaan soittamaan tuttuja lauluja sointumerkeistä ja lauletaan yhdessä mukana. Edeetään rauhalliseen tahtiin. Ota oma kitara mukaan!

BOOK BUZZ

1203021S 12.9.–5.12.24
1203022K 9.1.–3.4.25
To 17.00–18.30 Pirtti
Johanna Santala, HuK kirjallisuus, FM opiskelija
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Welcome to The Book Buzz -bookclub. This is a casual club for reading where every book lover is welcome! Your English skills do not have to be perfect for you to participate. 10-13-vuotiaiden englanninkielinen kirjaklubi koontuu juttelemaan kirjoista ja lukemisesta kerran kuussa. Osallistuminen ei vaadi täydellistä englannin kielen taitoa: jokainen osallistuu taitojensa mukaisesti. Syksyn kokoontumiskerrat: 12.9., 10.10., 7.11., 5.12. Kevään kokoontumiskerrat: 9.1., 6.2., 6.3., 3.4.

ENGLANNIN VAAHTOKYLPY

1203023S 10.9.–15.10.24
Ti 17.00–18.00 Pirtti
Piia-Pauliina Peltola, luokanopettaja
Kurssimaksu 25 €
Kuplivaa kielikylpeilyä leikkien ja laulaen 7-8 -vuotiaille. Aiempaa kielen osaamista ei tarvita.

**KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA
LAPSILLE**

9000001S 11.9.–11.12.24
9000002K 8.1.–9.4.25
Ke 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 70 € / kausi
Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, leikkiä, jne. Apuopena mukana on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkala-
laisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

**OMPELUKONEOMPELUA
LAPSILLE**

1144007S 31.10.–28.11.24
1144008K 9.1.–6.2.25
To 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Ommellaan ompelukoneella pieniä, mieleisiä ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkala-
laisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KORUKURSSI LAPSILLE

1148003S 12.9.–10.10.24
1148004K 13.2.–20.3.25
To 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuk-
sia, yms. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkala-
laisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KUVISTA LAPSILLE eskari-2lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198001S 2.9.24–28.4.25
Ma 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 € / kausi
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssi on tarkoitettu eskari - 2-luokkala-
laisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 80 € ja kevät 80 €.

KUVISTA LAPSILLE 3-6lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198002S 3.9.24–15.4.25
Ti 14.30–16.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 € / kausi
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 80 € ja kevät 80 €.

KÄSSÄÄ LAPSILLE

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198003S 5.9.24–24.4.25
To 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 € / kausi
Tehdään kaikenlaista kivaa kässä ja askartelua. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkala-
laisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 80 € ja kevät 80 €.

**TAITEEN JÄLJILLÄ,
Kuvataideryhmä**

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198004S 10.9.24–15.4.25
Ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 127 € / kausi
Keskeisiä sisältöalueita ovat kuvallinen ilmaisu, taiteen tuntemus, taidehistoria sekä kulttuuriperintö eri muodoissaan.
Työskentelyssä yhdistetään teemallisiksi kokonaisuuksiksi kuvataiteen eri osa-alueita ja toteutetaan taiteiden välisiä teemoja.
Kurssimaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 127 € ja kevät 127 €.

**SYYSLOMAN, TALVILOMAN JA
KESÄLOMAN KURSSIT**

Tule viettämään hauskaa ja luovaa aikaa kuvistoiden ja samanhenkisten lasten parissa. Välissä pidetään yhteinen lounastauko. Lounas Ravintola Kestissä sekä kuvismateriaalit sisältyvät hintaan.

**KUVISTA SYYSLOMALLA
1-2-LUOKKALAISILLE**

1198005S 21.–23.10.24
Ma – ke klo 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

**KUVISTA SYYSLOMALLA
3-6-LUOKKALAISILLE**

1198006S 24.–25.10.24
To – pe klo 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 38 €

**KUVISTA TALVILOMALLA
1-2-LUOKKALAISILLE**

1198007S 24.–26.2.25
Ma – ke klo 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

**KUVISTA TALVILOMALLA
3-6-LUOKKALAISILLE**

1198008K 27.–28.2.25
To – pe klo 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 38 €

**KUVISTA KESÄLOMALLA
1-2-LUOKKALAISILLE**

1198009K 2.–4.6.25
Ma – ke klo 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

**KUVISTA KESÄLOMALLA
3-6-LUOKKALAISILLE**

1198010K 5.–6.6.25
To – pe klo 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 38 €

**KÄSSÄÄ KESÄLOMALLA
1-4-LUOKKALAISILLE**

1198011K 9.–11.6.25
Ma – ke klo 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €



**Ilmoittaudu kursseille:
uusi.opistopalvelut.fi/
heinola**

VAPAAEHTOISPALVELUT

Tuttikselta arjen apua ikäihmisille!

Välitämme vapaaehtoisia asiointiavuksi, juttu- ja ulkoiluseuraksi, kulttuurikummiiksi, digiavuksi, tapahtuma-avustajaksi ja saattajaksi kuolevan rinnalle.
puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452

Jyränkölän Setlementin kohtaamispaikoille voit tulla juomaan kupin kahvia ja tapaamaan muita!

Tuttis, Kaivokatu 16 A 1

Kohtaamispaikka avoinna perjantaisin klo 9-11
(6.9.alkaen)

Mustikkatupa, Marjatie 14 A

Kohtaamispaikka avoinna tiistaisin klo 11-13
(3.9.alkaen)

Ryhmätoimintaa:

Mustikkatuvan jutustelijat 2.9. - 25.11.

maanantaisin klo 14-15.30

Mustikkatuvan pelikerho 3.9. - 26.11.

tiistaisin klo 12-14

Tommolantupa, Kyminkatu 71 B.

Tuolijumppa perjantaisin kello 10-11 alkaen 6.9.

Toimintapäivät keskiviikkoisin. Nouda tarkempi ohjelma Tuttikselta!

IHMINEN
IDEAT
ILO

**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA



Muuta ryhmätoimintaa

Arjen digiapu 5.9. - 28.11.

To klo 13 - 14, ATK-luokka, Siltakatu 11, sisäpiha, käynti Kirkkokadun puolelta.

Skip-bo -pelikerho 4.9.-27.11.

Ke klo 10-12, Asukastupa, Koulukatu 18

Puikko-Pirkot kädentaito 3.9. - 26.11.

Ti klo 14-16, Tuttis, Kaivokatu 16 A 1

Sisä-Curling 5.9.- 28.11.

To klo 14.30 - 15.30, Sireniussali, Konsulinkatu 2

Pehmokeilailu 4.9. - 27.11.

Ke klo 14.30-15.30, Sireniussali, Konsulinkatu 2

HeiMon bingo-kahvila 6.9. - 28.11.

Pe klo 13-14, HeiMo -kahvila, Kaivokatu 14

Ystväpiiritoimintaa Kirkonkylässä ja keskustan alueella.

Kysy lisätietoja Tuttikselta!

JYRÄNKÖLÄN HOIVAPALVELUT

Palveluasunnoissamme ikääntyneet ja erityisryhmät saavat laadukasta, kodikasta ja lämminhenkistä hoivaa idyllisen Heinolan sydämessä ja Lahden keskustassa.

Meillä nautit maukkaasta ruoasta, innostavista harrasteista, yhteisöllisyydestä ja rikkaasta elämästä.

Palvelut räätälöidään asukkaalle yksilöllisesti itsenäisestä asumisesta ympärivuorokautiseen hoivaan.

Palveluasuminen on mahdollista palvelusetelillä tai itse maksaen.

**Ota meihin yhteyttä,
autamme mielellämme.**

Hanna 044 797 2458

Anne 050 463 0697

Olemme myös
laadukkaasta hoitotyöstä
tunnustusta saanut
työnantaja!

