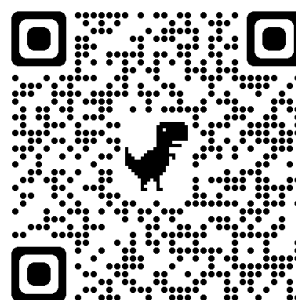


IITIN KANSALAIPOISTO



Ilmoittaudu Internetissä tai oheisella
QR-koodilla
<https://uusi.opistopalvelut.fi/iitti>



OPETUSOHJELMA kevät-2024

Julkaisu 14.12.2023

<https://uusi.opistopalvelut.fi/iitti/>

Sisällysluettelo

TERVETULOA OPISKELEMAAN KANSALAIPOISTOON	3
KURSSEILLE ILMOITTAUTUMINEN	3
OPISKELIJAN VAKUUTUS.....	3
KURSSIN PERUMINEN	3
KURSSIMAKSUT	4
MUUT MAKSUT	4
Kansalaisopiston yhteystiedot.....	4
KEVÄÄN 2024 KURSSIT	5
YHTEISKUNNALLISET AINEET	5
Esiintymistaito	5
Näytelmäkerhot.....	5
KIELET	5
Englanti.....	5
Espanja.....	6
Ranska.....	6
Saksa	6
Venäjä.....	7
KÄSITYÖ JA TAIDEAINEET	7
Lasten ja nuorten kurssit	7
Keramiikka	8
Kudonta, neulonta, kirjonta ja huovutus.....	9
Kansallispukujen valmistaminen, ompelu ja nahkatyöt	10
Muut kädentaidot.....	12
Kuvataiteet, piirustus ja maalaus	13
Posliinimaalaus	14
Tiffany- ja lasityöt	14
Valokuvaus.....	15
MUUT KÄDENTAIDOT	16
Puutyöt	16
LIIKUNTA.....	17
Lasten liikunta.....	17
Asahi, jooga ja pilates	18
Jumpat	19

Kahvakuula, kehonhuolto ja venyttely	21
TANSSI	22
Lasten tanssikurssit.....	22
Aikuisten tanssikurssit	22
MUSIIKKI	23
Lasten kurssit	23
Kuorot.....	26
Laulunopetus	27
Soitonopetus	28
Tietotekniikka	29

TERVETULOA OPISKELEMAAN KANSALAIPOISTOON

Käsissäsi on kevätlukuvuoden 2024 litin kansalaisopiston opinto-opas.

KURSSEILLE ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kevään kursseille alkaa torstaina 1.12.2023 klo 10.00.

Ensisijaisesti: ilmoittautuminen sähköisesti osoitteessa <https://opistopalvelut.fi/iitti> (löytyy helposti kirjoittamalla Google-hakuun "opistopalvelut iitti"). Myös kunnan nettisivujen (iitti.fi) etusivulla on pikalinkki ilmoittautumisiin. Muista myös, että realiaikainen tilanne kurssien alkamisajoista ja -valikoimasta löytyy netistä, sillä kursseissa tapahtuu muutoksia ajoittain.

Muut vaihtoehdot: ilmoittautuminen kansalaisopiston toimistossa vanhalla kunnantalolla, osoitteessa Rautatienkatu 22, 47400 Kausala tai puhelimitse 040 554 6502. Muista soittaa ennen kuin tulet ilmoittautumaan vanhalle kunnantalolle. Ilmoittautuminen mahdollista myös kirjastolla osoitteessa Kausansaarentie 3, 47400 Kausala.

OPISKELIJAN VAKUUTUS

Opiskelija on vakuutettu tapaturman varalle oppituntien aikana. Vakuutuksenottaja on litin kunta. Vakuutusturvan voimassaolon vuoksi on tärkeää, että kokeilemaan tulevat ovat kursseille ilmoittautuneita. **Oppitunneille ei siis saa osallistua ilman ilmoittautumista.** Opettajat eivät vastaanota ilmoittautumisia, vaan kurssille osallistuvan/sitä kokeilevan on itse huolehdittava ilmoittautumisesta netissä, kansalaisopiston toimistossa tai kirjastolla.

KURSSIN PERUMINEN

12 viikon kursseilla voi käydä kerran kokeilemassa kurssin sopivuutta itselle. **Huomaa, että myös yhden kerran kokeileminen vaatii ilmoittautumisen kurssille. Jos kurssi ei tunnu sopivalta, ilmoittautuminen tulee perua kahden viikon sisällä kurssin alkamisesta. Peruutus tulee tehdä kansalaisopiston toimistoon,** ei kurssin opettajalle. Perumatta jätetty kurssi laskutetaan normaalisti.

Perumisten jälkeen koko lukukauden kestävillä kursseilla voi syntyä tilanne, jolloin opisto joutuu perumaan kurssin liian vähäisen opiskelijamäärän takia. Jo pidetyistä tunneista ei tällöin laskuteta tunneille osallistuneita opiskelijoita. Lyhytkursseille ilmoittautuminen on sitova, ja kurssimaksun maksamista edellytetään. Terveydellisistä syistä peruminen edellyttää lääkärintodistuksen toimittamista rehtorille. Koko lukukauden kurssista veloitetaan perumiseen mennessä pidetyt kerrat.

Opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisesta tai opettajan poissaolon takia opetuskerran peruuntumisesta ilmoitetaan mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille sekä pyritään järjestämään korvaava opetuskerta. Yksi peruutettu kerta ei oikeuta opiskelijaa hyvitykseen kurssimaksusta.

KURSSIMAKSUT

Maksaminen

Kurssit laskutetaan kurssin alkamisen jälkeen. Kurssin voi käydä maksamassa kirjastolla (käteinen, pankkikortti, Tyky- tai Smartum-setelit). Lisäksi kurssimaksun voi suorittaa ilmoittautumisvaiheessa ePassilla, Eazybreak-, Edenred- tai SmartumPay-mobiilisovelluksella. Jos käytät maksamiseen mobiilisovellusta, muista kirjoittaa maksun viestiin kurssin numero ja nimi. **Maksaesasi mobiilisovelluksilla, muista ilmoittaa siitä opiston toimistolle.** Laskunhallintajärjestelmämme ei keskustele mobiilisovellusjärjestelmien kanssa. Näin vältetään asiakkaalle aiheettomasti lähtevät laskut ja ylimääräinen työ.

Alennukset

Työttömät saavat -50 %:n alennuksen kurssimaksusta. Alennuksen saamiseksi tulee toimistoon toimittaa kurssin alkaessa todistus työnhaun voimassaolosta esim. sähköisesti (esim. kännykällä otettu kuva työnhausta).

Opintoseteliä (arvo 15 €) voi anoa opiskelija, joka on maahanmuuttaja, alhaisen pohjakoulutuksen omaava, oppimisvaikeuksia kokeva, senioriväestöön kuuluva tai eläkkeellä oleva. Opintoseteli on Opetusministeriön myöntämä valtionavustus. **Edun voi saada yhteen kurssiin/lukuvuosi.**

Toisen setelin voi saada kevätlukukaudelle vain sillä edellytyksellä, että jokainen ensisijainen hakija on ehtinyt saada setelin ja seteleitä on silti yhä jäljellä. Vähävaraiselle, joka haluaa opiskella useammassa kuin kahdessa ryhmässä, voi rehtori myöntää maksuvapautuksen kurssista hakemuksen perusteella.

Muista hakea alennusta jo ilmoittautumisvaiheessa jo ilmoittautumislomakkeella. Alennuksia ei myönnetä jälkikäteen.

MUUT MAKSUT

Opiskelijat hankkivat itse opiskelussa tarvittavat henkilökohtaiset tarvikkeet ja oppimateriaalit. Muutamilla kursseilla on myös materiaalmaksuja yhteisesti hankituista tai opettajalta ostettavista materiaaleista sekä muita opetusaiheen luonteesta johtuvia lisämaksuja.

Kansalaisopiston yhteystiedot

Rehtori, Kimmo Yli-Savola, puh. 040 554 6502, kimmo.yli-savola@iitti.fi

Asiakaspalvelu, litin kansalaisopiston toimisto, puh. 040 554 6502, kansalaisopisto@iitti.fi.

Kansalaisopiston toimisto sekä rehtorin työhuone sijaitsevat vanhan kunnantalon 1. kerroksessa, osoitteessa Rautatienkatu 22, 47400 Kausala. Postiosoite on PL 32, 47401 Kausala.

KEVÄÄN 2024 KURSSIT

YHTEISKUNNALLISET AINEET

Esiintymistaito

K12010 Vapaa ihminen. Illuusio vai tavoite? Rudolf Steinerin ajatuksia kulttuurin osa-alueista
Pe 18.00–19.30 Kausalan alakoulu
12.1.–12.4.2024
Kansalaisopiston opettaja Pekka Asikainen
Tunteja 60 kl 66,00 € enintään 6 osallistujaa

Keskusteluryhmä, alustus ja keskustelu. Kurssikirjana käytetään Steiner: Vapauden filosofia

Näytelmäkerhot

K13100 Kansalaisopiston näytelmäryhmä
La 12.00–16.00 Iitin lukio
13.1.–25.5.2024
Jan Nyquist
Tunteja 63,27 kl enintään 20 osallistujaa

Kaikki näyttelemisestä ja teatterista kiinnostuneet tervetuloa tutustumaan näyttelemisen maailmaan. Vuonna 2024 esitys liittyy Topi Sorsakosken elämään ja musiikkiin. Lisätietoja ja yhteydenotot: Pauli Similä, puh. 040 5014536

KIELET

Englanti

K12062 Englannin keskustelukurssi, kevät 2024
Ti 18.00–19.30 Iitin Lukio, Anttilantie 2, 47400 KAUSALA
9.1.–2.4.2024
Tiina Mikkola
Tunteja 26 kl 42,00 € enintään 9 osallistujaa

Oletko joskus opiskellut englantia, mutta harjoituksen puutteessa suullinen kielitaitosi on päässyt ruostumaan? Tällä kurssilla harjoitellaan puhumista keskustelemalla yhdessä erilaisista aihepiiristä. Tiistaisin lukiolla (ei joka tiistai).

Espanja

K12063 Espanjan kielen kolmen koon kevätkurssi - kertausta, kielioppia ja kevyttä keskustelua!

Ti 18.15–19.45 Toimipaikka avoin

16.1.–26.3.2024

Kansalaisopiston opettaja Tanja Rautavirta

Tunteja 21 kl 42,00 € enintään 14 osallistujaa

Kokonaan etänä järjestettävälle espanjan kurssille voi osallistua vaikka kotisohvalta tai toiselta puolen maailmaa! Kurssi pitää sisällään kielioppia, kertausta ja kevyttä keskustelua. Taitotaso A2-B1. Erillistä kirjaa ei kurssilla tarvita, opettaja toimittaa sähköisen kurssimateriaalin. Kursialustana Google Meet (maksuton oppilaille). Tule mukaan virkistämään espanjaasi! Oppitunnit järjestetään etänä, joten osallistua voi omalta koneeltaan mistä tahansa. Lisätietoja kursista voi tiedustella suoraan opettajalta sähköpostitse: tanja.rautavirta@gmail.com

Ranska

K12109 Ranskan alkeet, kevät 2024

Ma 16.00–17.30 litin lukio 8.1.–8.4.2024

Bruno Calpe

Tunteja 28 kl 42,00 € enintään 15 osallistujaa

Ranskan kielen kurssi aloittelijoille ja niille, jotka ovat aiemmin opiskelleet perusteita. Kurssilla keskitytään matkailuun ja helppoihin arkielämän tilanteisiin, kuten lentokentällä asioimiseen, hotellissa majoittumiseen, ostosten tekemiseen ja ruuan tilaamiseen. Kurssin tavoitteena on madaltaa kynnystä puhua ranskaa. Harjoitteleme runsaasti puhetta ja sanastoa. Oppikirjana käytämme teosta Chez Olivier 1.

K2069 Ranska 5, kevät 2024

Ke 16.00–17.30 litin lukio 17.1.–10.4.2024

Bruno Calpe

Tunteja 28 kl 42,00 € enintään 12 osallistujaa

Tämä kurssi on suunnattu kansalaisopistossa 3-4 vuotta ranskaa opiskelleille. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden syventää kielitaitoa ja tutustua Ranskan kulttuuriin eri aiheiden kautta. Kursilla hyödynnetään oppikirjaa Escalier 4, painos 2017 tai uudempi.

Saksa

K12053 Saksan kielen alkeisryhmä, kevät 2024

Ma 16.10–17.40 litin lukio 8.1.–8.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Tatiana Glebova

Tunteja 26 kl 42,00 € enintään 12 osallistujaa

Saksan alkeiskurssi muodostaa kokonaisuuden, jolla opit saksaa arkielämän kielenkäyttötilanteissa. Kurssin aiheita ovat mm. tutustuminen, itsestä ja perheestä kertominen, työ- ja asuinpaikka sekä niihin liittyvä sanasto. Oppikirjana Einverstanden 1.

K12051 Saksaa 2–3 vuotta opiskelleille, Deutschklub

kevät 2024 Ma 17.45–19.15 litin lukio 8.1.–8.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Tatiana Glebova

Tunteja 24 kl 42,00 € enintään 12 osallistujaa

Opiskele saksan kieltä keskustellen ja tutustu kielioppiin. Kurssilla kerrataan ja laajennetaan kielenkäytön perustilanteiden hallintaa. Harjoitteleme runsaasti suullisia tilanneharjoituksia, dialogeja ja keskusteluja. Tervetuloa mukaan!

Venäjä

K12052 Venäjän kielen ja kulttuurin peruskurssi, kevät 2024

Ma 19.15–20.45 litin lukio

8.1.–8.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Tatiana Glebova

Tunteja 24 kl 42,00 € enintään 12 osallistujaa

Osallistu venäjän alkeiskurssille, jossa opit venäjän kieltä arkielämän tilanteisiin ja samalla tutustut venäläiseen kulttuuriin. Kurssi käsittelee erilaisia aiheita, kuten tutustumista, itsestä ja perheestä kertomista, työtä ja asumista sekä näihin liittyvää sanastoa.

Kurssin aikana opimme venäjän kielen perusrakenteita ja sanastoa. Lisäksi tutustumme venäläiseen kulttuuriin. Käytämme oppikirjana Kafe Piter 1.

KÄSITYÖ JA TAIDEAINEET

Lasten ja nuorten kurssit

K12012 Pienet puuhet, 1-2 lk., kevät 2024

To 17.00–18.30 Kausalan alakoulu

11.1.–11.4.2024

Taru Katainen

Tunteja 24 kl 36,00 € enintään 8 osallistujaa

Kädentaitoja: pieniä askarteluja osittain kierrätysmateriaaleista erilaisin tekniikoin, siveltimien käyttöä, tuunausta, taittelua, solmeilua, neulan käyttöä. Materiaalimaksu 10 €, joka kattaa tarvikkeet ja materiaalin.

K12013 Pienet puuhat, 3–4 lk., kevät 2024**To 18.30–20.00 Kausalan alakoulu****11.1.–11.4.2024****Taru Katainen****Tunteja 24 kl 36,00 € enintään 8 osallistujaa**

Kädentaitoja: pieniä askarteluja osittain kierrätysmateriaaleista erilaisin tekniikoin, siveltimien käyttöä, tuunausta, taittelua, solmeilua, neulan käyttöä. Materiaalimaksu 10 €, joka kattaa tarvikkeet ja materiaalin.

Keramiikka**K12078 Keramiikkakurssi, kevät 2024****Ti 17.00–20.00 litin lukio****9.1.–2.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Marjo Tuominen****Tunteja 48 kl 58,00 € enintään 13 osallistujaa**

Kurssilla keskitytään yksilölliseen työskentelyyn savimateriaalin parissa. Osallistujat oppivat valmistamaan erilaisia esineitä erilaisilla savi-työstötekniikoilla. Kurssin aikana tarjotaan henkilökohtaista opastusta ja ohjausta savityöskentelyssä.

Lisäksi kurssilla annetaan opastusta lasittamiseen ja koristeluun, jotta osallistujat voivat viimeistellä valmiit esineensä. Dreijaus eli saviastian pyörittäminen on myös mahdollista kurssilla, ja siitä kiinnostuneet saavat siihen ohjausta.

Kurssin aikana tarvittavat materiaalit ostetaan opettajan avustuksella. Kaikki tasoiltaan aloittelijat ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan kurssille ja oppimaan uusia taitoja savityöskentelyn parissa.

K12100 Raku-keramiikka, kevät 2024**Pe 16.00–20.00, La 10.00–14.00 litin lukio****20.4.–5.5.2024****Kansalaisopiston opettaja Taru Katainen****Tunteja 25 kl 45,00 € enintään 12 osallistujaa**

Raku-keramiikka on kiehtova tekniikka, jossa karkeasta savesta valmistetaan esineitä. Kurssilla esineet ensin raakapoltetaan ja sen jälkeen lasitetaan rakulasitteilla. Lopuksi esineet poltetaan ulkona nopeasti kaasulla tynnyrissä. Tulikuumat esineet nostetaan poltosta, savustetaan puuruisa ja jäähdytetään nopeasti vedessä. Tämä prosessi tekee jokaisesta esineestä ainutlaatuisen ja jokainen työ yllättää tekijänsä.

Kurssi sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Kurssilla tarjotaan savesta, lasitteista ja kaasupoltosta materiaalimaksu.

K12113 Keramiikan viikonloppukurssi, kevät 2024**La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45 litin lukio****20.1.–17.3.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Marjo Tuominen****Tunteja 100 kl 70,00 € enintään 12 osallistujaa**

Yksilöllistä savityöskentelyä: Kurssilla keskitytään yksilölliseen työskentelyyn savimateriaalin parissa. Opit valmistamaan esineitä erilaisilla savityötekniikoilla. Kurssilla saat myös ohjausta lasittamiseen ja koristeluun. Dreijausmahdollisuus on myös tarjolla. Kurssimateriaalit ostetaan kurssin yhteydessä.

Kudonta, neulonta, kirjonta ja huovutus**K12059 Kädentaito- ja kudontaryhmä, kevät 2024****To 16.00–18.15 Kausalan terveystakeskus 2. krs****11.1.–18.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Sanna Taimisto****Tunteja 39 kl 50,00 € enintään 14 osallistujaa**

Teemme kurssilla erilaisia kädentaidon töitä ja kudontaa. Kudonta on monipuolinen ja mielenkiintoinen harrastus. Kurseilla voi valmistaa kauniita, uniikkeja tuotteita niin oman kodin sisutukseen kuin muihin tarkoituksiin.

K12060 Kädentaito- ja kudontaryhmä Lyöttilässä, kevät 2024**Ti 16.00–18.15 Lyöttilän Maamiesseurantalo****16.1.–9.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Sanna Taimisto****Tunteja 24 kl 42,00 € enintään 14 osallistujaa**

Teemme kurssilla erilaisia kädentaidon töitä ja kudontaa. Kudonta on monipuolinen ja mielenkiintoinen harrastus. Kurseilla voi valmistaa kauniita, uniikkeja tuotteita niin oman kodin sisutukseen kuin asusteiksi ja lahjoiksi. Kurssin pitopaikka Lyöttilä. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

K12061 Huovutus, kevät 2024**La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45 Kausalan alakoulu****13.1.–7.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Marjo Tuominen****Tunteja 40 kl 55,00 € enintään 12 osallistujaa**

Tule mukaan huovutuskurssille, jossa voimme yhdessä valmistaa huiveja, tossuja ja patalappuja omien mieltymystesi mukaan. Kurssilla on mahdollisuus oppia myös neulahuovutusta ja nutusta. Kurssi järjestetään viikonloppuisin kerran kuussa yhteensä neljä viikonloppua, yhteensä 40 tuntia.

Kansallispuikujen valmistaminen, ompelu ja nahkatyöt

K12050 Kansallispuikujen valmistaminen, kevät 2024

Ti 17.30–20.30 litin yläkoulu

9.1.–9.4.2024

Sari Sallila

Tunteja 56 kl 62,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla valmistamme ja muokkaamme kansallispuikuja perinteisiä käsityötekniikoita hyödyntäen. Tarvittaessa valmistamme puikujen päähineitä. Tutustumme kansallispuikujen historiaan, pukemiseen, huoltoon ja säilyttämiseen. Pääasiallinen ompelumenetelmä on käsinompelu.

Kurssin suoritettuaan opiskelija ymmärtää perinteisiä kansanvaatteiden ompelurakenteita, osaa valmistaa ja korjata kansallispuikua perinteisin menetelmin sekä käyttää pukua yleisten ohjeiden mukaan ja säilyttää sitä asianmukaisesti.

Kunkin puikun materiaalit, kaavat ja valmistusohjeet ovat puikukohtaisia. Puikutarvikkeiden hinta vaihtelee valitun puikun ja materiaalien mukaan. Opiskelija hankkii puikun ohjeet ja materiaalit opettajan ohjauksessa. Ohjeet ja materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

K12043 Luovaa ompelua, kevät 2024

Ma 17.30–20.30 litin yläkoulu

8.1.–8.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Maarit Harju

Tunteja 56 kl 62,00 € enintään 15 osallistujaa

Tule mukaan vaate- ja ompelukurssille, jossa kaavoitamme ja opelemme monipuolisesti vaatteita, asusteita ja sisustustuotteita eri materiaaleista. Lisäksi opettelemme korjaamaan ja muokkaamaan olemassa olevia tuotteita. Käytämme kurssilla erilaisia kankaita ja nahkaa, olivatpa ne sitten uusia tai kierrätettyjä.

Kurssilla rohkaisemme yhdistelemään materiaaleja ja kokeilemaan erilaisia työmenetelmiä luovasti. Se sopii niin kokeneille tekijöille kuin aloitteleville ompelijoille. Tulet oppimaan uusia taitoja ja saamaan inspiraatiota omien vaate- ja sisustusprojektien toteuttamiseen.

K12045 Omat pukimet ommellen, kevät 2024

To 17.30–20.30 litin yläkoulu

11.1.–11.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Virpi Kalliola

Tunteja 56 kl 62,00 € enintään 10 osallistujaa

Tervetuloa ompelukurssille, joka sopii kaiken tasoisille tekijöille. Valmistamme käyttövaatteita kurssilaisten tarpeiden mukaan ja harjoittelemmekin korjausompelua sekä kodintekstiilien valmistusta. Käytössämme on ompelukoneita, saumureita ja peitetikkikone. Opettajan valmiskaavavaliokoima on käytettävissäsi.

Kurssille tarvitset omat sakset, nuppineuloja ja muut tarvittavat materiaalit. Kurssilla voit oppia uusia taitoja rennossa ilmapiirissä ja saada inspiraatiota muilta kurssilaisilta

K12076 Vuolenkosken luovaa ompelua, kevät 2024

Ke 17.00–19.15 Vuolenkosken koulu

10.1.–3.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Maarit Harju

Tunteja 36 kl 52,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla kaavoitamme ja ompelemme vaatteita, asusteita ja sisustustuotteita erilaisista materiaaleista sekä opettelemme korjaamaan ja muokkaamaan olemassa olevia tuotteita. Materiaaleina käytämme erilaisia kankaita ja nahkaa, joko uutta tai kierrätettyä. Yhdistelemme materiaaleja ja työmenetelmiä rohkeasti ja luovasti.

K12075 Ompelukoneen ja saumurin käyttökoulutus, yksilöopetus, kevät 2024

Ma 15.00–17.30 Toimipaikka avoin

8.1.–8.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Maarit Harju

Tunteja 16 kl 66,00 € enintään 15 osallistujaa

Oman ompelukoneen ja saumurin käyttökoulutus tarjoaa osallistujille mahdollisuuden oppia kuinka käyttää tehokkaasti ja turvallisesti omaa ompelukonetta ja saumuria. Kurssi on tarkoitettu niille, joilla ei ole aiempaa kokemusta ompelemisestä tai joilla on aiempaa kokemusta, mutta haluavat syventää osaamistaan. Kurssin aikana käsitellään erilaisia ompelutekniikoita, materiaalien valintaa ja työkalujen käyttöä.

Kurssin jälkeen osallistujat ymmärtävät eri ompelutekniikoiden hyödyt ja kuinka käyttää ompelemiseen tarvittavia työkaluja. Kurssilla myös harjoitellaan ompelutekniikan eri osa-alueita, kuten tikkauksen tekemistä, joustinten ja tarrojen lisäämistä sekä ompelemista erilaisista materiaaleista. Kurssin lopuksi osallistujat ovat paremmin valmistautuneita oman ompelukoneen ja saumurin käyttöön ja voivat luoda laadukkaita ompelutuotteita. Yksilöopetuksen ajanvaraus Maarit Harju p. 0400-844706. Opetus toteutetaan Kausalassa, Sahatie 27.

K12079 Mixed media, sisustustaulu sekatekniikalla

Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00 litin lukio

19.1.–28.1.2024

Taru Katainen

Tunteja 10 kl 30,00 € enintään 12 osallistujaa

Tervetuloa kurssille, jossa pääset luomaan kolmiulotteisia tauluja yhdistellen eritekniikoita ja materiaaleja. Tämä taiteen muoto antaa sinulle mahdollisuuden käyttää mielikuvitusta vapaasti ja luoda monikerroksisia teoksia erilaisista pikku esineistä. Kurssilla käytämme mm. canvas-

taulua pohjana sekä hyödynnämme erilaisia väriaineita, papereita, kankaita ja kaikenlaisia pieniä osasia.

Voit kaivaa laatikoiden pohjalta mm. ruuvit, klemmarit, napit ja vanhat kolikot ja muuttaa ne hienoksi tauluksi. Tämä kurssi sopii kaikille, olit sitten aloittelija tai kokeneempi taiteen harrastaja. Tärkeintä on avoin mieli ja halu kokeilla uusia tekniikoita ja materiaaleja.

Muut kädentaidot

K12114 Kynttilänvalmistuskurssi, kevät 2024

La 10.00–16.00, Su 10.00–14.00 Kauppakatu 4, 47400 Kausala
16.–17.3.2024

Kansalaisopiston opettaja Iina Helander
Tunteja 12 kl 32,00 € enintään 8 osallistujaa

Tervetuloa kynttilänvalmistuskurssille, jossa pääset kokeilemaan kynttilöiden tekemistä itsellesi tai lahjaksi. Kurssilla tarjoamme tarvittavat muotit ja välineet, mutta voit myös tuoda omia muotteja, kuten pestyjä ja kuivia maitotölkkejä tai muita kierrätysmateriaaleja, joita voimme hyödyntää kynttilöiden valmistuksessa.

Kurssin aikana opit erilaisia kynttilöiden valmistusmenetelmiä ja voit käyttää erilaisia värejä ja tuoksuja luodaksesi juuri sinulle mieluisia kynttilöitä. Materiaalimaksu määräytyy kulutuksen mukaan, ja omat eväät voi ottaa mukaan kurssille. Tarjoamme kahvia ja teetä osallistujille.

K12142 Makrameen alkeet & jatkokurssi, kevät 2024

To 17.30–19.30 Iitin lukio, Anttilantie 2, 47400 Kausala
18.1.–11.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Jatta Salo
Tunteja 12 kl 32,00 € enintään 15 osallistujaa

Tervetuloa makrameesolmiminnan kurssille! Kurssi on suunniteltu sopivaksi niin aloittelijoille kuin jatkaavillekin. Makramee on solmeilutekniikka, jossa solmimalla luodaan erilaisia kuvioita ja rakenteita langoista tai narusta.

Kurssilla opit erilaisia perustekniikoita ja solmuja makrameen tekemiseen. Voit käyttää omia mieltymyksiäsi ja luovuuttasi suunnitellessasi ja valitessasi materiaaleja. Materiaalit, kuten langat ja narut, hankitaan kurssille osallistujien omasta halusta ja tarpeesta riippuen.

K12041 Luovat käsityöt, kevät 2024**Ke 17.30–20.30 litin yläkoulu****10.1.–3.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Marjo Tuominen****Tunteja 52 kl 52,00 € enintään 12 osallistujaa**

Tule mukaan kokeilemaan erilaisia tekniikoita ja materiaaleja yhdessä sovitun opintosuunnitelman pohjalta. Mitäpä jos kokeilisimme batiikkivärjäystä ja ompelisimme värjätystä kankaasta vaikkapa hameen?

Ryhmän kiinnostuksen mukaan voimme myös kokeilla mosaiikkitoita, tehdä pienimuotoista

Kuvataiteet, piirustus ja maalaus**K12077 Piirustus ja maalaus, kevät 2024****To 17.30–20.30 litin lukio****11.1.–11.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Iina Helander****Tunteja 56 kl 56,00 € enintään 13 osallistujaa**

Kurssilla tutustutaan piirustuksen ja maalauksen erilaisiin tekniikoihin (ei öljyväri). Kurssin aikana osallistujat harjoittelevat piirtämistä ja maalaamista erilaisissa aiheissa, kuten asetelmissa ja maisemissa. Mikäli sää sallii, saatamme myös tehdä luonnoskuvia ulkona.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden oppia ja kehittää piirustus- ja maalaustaitoja erilaisten tekniikoiden avulla. Osallistujat voivat harjoitella eri tyylejä ja ilmaisumuotoja oman mielenkiintonsa mukaan. Kurssilla painotetaan luovaa ilmaisua ja kokeilunhalua.

K12110 Vuolenkosken kuvataidekurssi, kevät 2024**To 17.30–20.30 Vuolenkosken koulu****11.1.–4.4.2024****Kansalaisopiston opettaja Auli Eskola****Tunteja 24 kl 42,00 € enintään 10 osallistujaa**

Kuvataidekurssi Vuolenkoskella tarjoaa mahdollisuuden valita erilaisia piirtämisen tekniikoita, kuten lyijykynä, erilaiset liidut, ohuet tussit tai akvarellitussit, sekä maalaamisen tekniikoita, kuten akvarelli, akryyli ja posliinimaalaus, sekä sekatekniikat.

Kurssilla on myös mahdollisuus tehdä pieniä taidelasinsulatusprojekteja, kuten koruja tai pieniä koriste-esineitä ikkunoihin tai kukkapurkkeihin. Kurssilla tarjotaan sekä yksilö- että ryhmäopetusta. Lisätietoja saat opettajalta numerosta 0405820338. Aloittelijatkin ovat tervetulleita!

Posliinimaalaus

K12018 Kausalan posliinimaalaus, kevät 2024

Ti 18.00–20.15 litin lukio

9.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Merja Ronimus

Tunteja 42 kl 50,00 € enintään 16 osallistujaa

Tule posliinimaalauksen kurssille, jossa käytetään vesiliukoista öljytekniikkaa. Opit erilaisia posliinimaalaustekniikoita ja -tyylejä, kuten pensselimaalausta, leimausta ja siirtokuvien käyttöä. Aiheet sovitaan oppilaiden kesken kurssin aikana.

Kurssi sopii kaiken tasoisille osallistujille, ja saat opastusta kehittääksesi posliinimaalaustaitojasi omalla persoonallisella tyyllilläsi.

K12019 Haapa-Kimolan posliinimaalaus, kevät 2024

Ma 18.30–21.00 Haapa-Kimolan koulu

8.1.–8.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Merja Ronimus

Tunteja 42 kl 50,00 € enintään 12 osallistujaa

Tule posliinimaalauksen kurssille, jossa käytetään vesiliukoista öljytekniikkaa. Opit erilaisia posliinimaalaustekniikoita ja -tyylejä, kuten pensselimaalausta, leimausta ja siirtokuvien käyttöä. Aiheet sovitaan oppilaiden kesken kurssin aikana.

Kurssi sopii kaiken tasoisille osallistujille, ja saat opastusta kehittääksesi posliinimaalaustaitojasi omalla persoonallisella tyyllilläsi.

Tiffany- ja lasityöt

K12054 Tiffany- ja sulatuslasityöt, kevät 2024

Pe 16.15–19.15 litin lukio

26.1.–19.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Tuula Valkjärvi

Tunteja 52 kl 52,00 € enintään 15 osallistujaa

Osallistu ikkunatöiden, valaisimien ja kolmiulotteisten töiden valmistuskurssille, jossa käytämme tasolasia tiffanytekniikalla ja lasinsulatuksella. Kurssilla tutustumme lasimosaiikkiin.

Kurssin aikana valmistamme erilaisia lasitöitä ja opimme tiffanytekniikan ja lasinsulatuksen perusteita. Saat mahdollisuuden luoda upeita ikkunatöitä, valaisimia ja kolmiulotteisia teoksia. Kurssi tarjoaa myös mahdollisuuden tutustua lasimosaiikkiin.

Yhteensä kurssilla on 7 tapaamiskertaa, ja jokainen kerta kestää 4 oppituntia.

12086 Mosaiikin viikonloppukurssi

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 litin lukio

Kevät: 15.–16.4.2023, 30 €

Opettaja Tuula Valkjärvi

Tutustutaan mosaiikkitekniikan perusteisiin ja valmistetaan pienehkö työ tai useampi. Tarvitset mukaan jotain, minkä päälle mosaiikki valmistetaan, esimerkiksi lyhty (lasipurkki), johon voi laittaa läpikuultavaa lasimosaiikkia. Tai kukkapurkki/tarjotin/styrox-aiho jne., jonka päälle käy keraamiset laatat tai läpinäkymätön lasi (peili). Liimat ja kiinnityslaastit ja saumausaineet löytyvät opettajalta, jolta voi myös ostaa materiaalit. Mosaiikki on mielenkiintoinen tekniikka, jota voi jatkaa kotona perusteet opittuaan.

Valokuvaus

K12040 Valokuvaus- ja luontoretikurssi, kevät 2024

Ti 17.00–19.15, La 10.30–13.30 litin lukio

20.2.–7.5.2024

Kansalaisopiston opettaja Marja Seppälä

Tunteja 30 kl 42,00 € enintään 15 osallistujaa

Valokuvauskurssi tarjoaa loistavan mahdollisuuden tallentaa unohtumattomia valokuvia, oppia uutta valokuvauksesta, kamerasta sekä nauttia samalla luonnon kauneudesta sekä sen rentouttavasta ja rauhoittavasta vaikutuksesta. Tallennamme kameras kanssa keväistä luontoa ja valoa litin huikeissa luontoretkipaikoissa.

Saat opetusta kameras käyttöön, kuvaamiseen sekä jonkin verran myös kuvankäsittelyyn lukion atk-luokan ohjelmistojen puitteissa. Kurssiin sisältyy kotitehtäviä, palautetta ja kuvausretkiä. Kurssi sopii valokuvaamisesta innostuneille. Kurssi soveltuu hieman kuvanneille. Mukaan kurssille voi tulla kännykänkin kanssa, opetusta järjestelmäkameras käyttöön luvassa myös.

Kurssi kokoontuu tiistai-iltaisain lukion ATK-luokassa klo 17–19.15, 20.2.24, 5.3.24, 19.3.24, 2.4.24, 9.4.24, 16.4.24, ja 7.5.24

Kuvausretket: lauantaisin 16.3.24 klo 10.30–13.30 ja 27.4.24 klo 10.30–13.30.

K12039 Kuvaa omalla kännykällä

Ke 17.00–19.15 litin lukio

13.3.–24.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Marja Seppälä

Tunteja 0 kl 40,00 € enintään 12 osallistujaa

Opi käyttämään kännykän kuvaustoimintoja rauhallisessa tahdissa. Kurssilla käsittelemme peruskuvauksasetuksia, kuten valkotasapainoa, tarkennusta, herkkyyttä sekä tallentamista eri väli-neille ja pilvipalveluihin. Tutustumme myös kännykän kuvankäsittelysovelluksiin, joissa opimme säätämään värejä, valoisuutta, terävyyttä, suoristamaan horisonttia sekä tekemään maskauksia ja osasäätöjä. Kurssilla käsittelemme myös kuvien talletusta, siirtoa tietokoneelle ja jakamista.

Ole hyvä ja ota mukaan oma kännykkäsi latausjohtoineen sekä oma läppäri. Tarvittaessa voimme käyttää myös lukion atk-luokan koneita, jolloin tarvitset muistitikun tai ulkoisen kova-levyn kuvien tallentamista varten. Tapaamiset järjestetään keskiviikkoisin klo 17–19.15 seuraavina päivinä: 13.3.- 24.4.24 Kurssi koostuu yhteensä 7 tapaamiskerrasta

K12048 ANNA VALOSI LOISTAA - VOIMAKUVAUSTYÖPAJA

To 10.00–15.00, Pe 10.00–15.00, La 10.00–15.00 litin lukio

2.–4.5.2024

Kansalaisopiston opettaja Marja Seppälä

Tunteja 15 kl 36,00 € enintään 12 osallistujaa

Tervetuloa kurssille, jossa yhdistyvät omakuvaus ja voimauttavan valokuvan työmenetelmät! Kurssin tarkoituksena on löytää sinua kannattelevia, korjaavia, vahvistavia, tukevia ja ilahduttavia näkymiä itseesi. Kurssilla voit tutkia puolia itsestäsi, jotka ovat saattaneet jäädä piiloon tai näkymättömiksi ja kuvittaa ne valokuvien avulla. Kurssi tarjoaa luovuutta, voimaa ja iloa elämäsi valokuvien avulla. Kuvaamme kauniissa kevään valossa ja luonnossa, joka tarjoaa inspiroivia ympäristöjä omien tarinoiden ja itsetuntemuksen kuvaamiseen.

Kurssi on suunnattu jo jonkin aikaa valokuvanhenkilöille, ja työskentely voi tapahtua parityöskentelynä. Mikäli haluat työskennellä yksin, suosittelemme ottamaan mukaan jalustan kameraasi varten. Jos sinulla ei ole erillistä kameraa, voit myös käyttää matkapuhelimesi kameraa. Tarvitset kurssilla jalustan tai gimbaalin varmistaaksesi kuvien vakauden. Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden kehittää valokuvauksen taitojasi samalla kun tutkit itseäsi ja löydät uusia näkökulmia omaan identiteettiisi. Toivotamme sinulle antoisia hetkiä kurssilla ja iloa oman itseesi tutustumisessa valokuvauksen kautta.

MUUT KÄDENTÄIDOT

Puutyöt

K12111 Puutyöt, kevät 2024

To 16.30–19.15 litin lukio

11.1.–25.4.2024

tekninen työ/ tekstiilityön opettaja Tiinamaria Ruisaho-Wallin

Tunteja 36 kl 52,00 € enintään 15 osallistujaa

Puutyöt-kurssi tarjoaa mahdollisuuden oppilaan itsenäiseen työskentelyyn. Aiempi osaaminen puutöistä ei ole välttämätöntä, ja aloittelijat ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan.

Kurssimaksu sisältää pienrauta-aineet, kuten ruuvit ja naulat, sekä koulun puuliiman. Kurssilaiset vastaavat itse tarvittavien puumateriaalien ja pintakäsittelyaineiden hankinnasta.

LIIKUNTA

Lasten liikunta

K12080 Naperovoimistelu 1–5-vuotiaille, kevät 2024

Ti 17.30–18.15 Vuolenkosken liikuntahalli

30.1.–4.5.2024

kansalaisopiston opettaja Viivi Finni, kansalaisopiston opettaja Viivi Finni

Tunteja 14 kl 26,00 € enintään 15 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan motorisia perustaitoja kuten hyppyjä ja tasapainoa leikkien ja erilaisten toimintaratojen avulla. Ryhmään osallistumisen edellytys on, että lapsella on oma aikuinen mukana kerroilla.

Jos lapsi ei pysty vielä ohjattuun toimintaan, voi lapsi osallistua kerralle vanhemman kanssa sallin välineitä itsenäisesti hyödyntäen (patjat, tasapainoilut jne.). Täten pienetkin ovat tervetulleita ryhmään.

Kokoontuminen tiistaisin klo 17.30–18.15 Vuolenkoski Areenalla. Ohjaajana vuorottelevat Anna-Mari Finni ja Viivi Finni. HUOM! Hiihtolomalla ja pääsiäisenä 2.4.2024 ei ole tunteja

K12082 Telinevoimistelu 5–13-vuotiaille, kevät 2024

To 17.00–18.00 Vuolenkosken liikuntahalli

1.2.–4.5.2024

kansalaisopiston opettaja Viivi Finni, Anna-Mari Finni

Tunteja 14 kl 26,00 € enintään 20 osallistujaa

Suunnattu 5–13 –vuotiaille, ei tarvita omia välineitä. Kurssilla hyödynnetään Areenan telineitä ja patjoja.

Kokoontuminen torstaisin klo 17.00–18.00 Vuolenkoski Areenalla. Kurssi päättyy lauantaina 4.5.2024 pidettävään Lasten Karnevaaleihin. Ohjaajina toimivat Anna-Mari Finni ja Viivi Finni. HUOM! Hiihtolomalla ja pääsiäisenä 28.3.2024 ei ole tunteja.

K12083 Välinevoimistelu 5–13-vuotiaille, kevät 2024

To 18.00–19.00 Vuolenkosken liikuntahalli

1.2.–4.5.2024

kansalaisopiston opettaja Viivi Finni, Anna-Mari Finni

Tunteja 14 kl 26,00 € enintään 20 osallistujaa

Välinevoimistelussa lapselta itseltään toivotaan intoa voimisteluun, sillä harjoituskerta kestää 1h. Täten harrastus vaatii keskittymistä, joka toki myös varmasti harjaantuu ajan myötä. Käytämme ryhmässä erilaisia välineitä kuten palloa, voimistelunauhaa, hyppynarua, vannetta ja taitoluistelusta tuttua piruettilusikkaa.

Tunneilla kehitetään lasten liikkuvuutta, tasapainoa ja lajinonomaista voimaa, jota saamme oman kehon painolla suoritettua ketteryys- ja lihasvoimaharjoitteista. Opettelemme myös käsittelemään voimisteluvälineitä, yhdistelemällä niitä liikkeeseen ja tanssiin. Tarkoituksena on luoda harrastus, joka on tavoitteellinen ja joka johtaa taitotason kehittymiseen kuitenkin hyväntuulisuutta ja leikkejä unohtamatta.

Välineiden hankkiminen omaksi ei ole pakollista, mutta Areenalle hankittavat välineet eivät välttämättä tule riittämään kaikille. Esimerkiksi lasten voimistelunauha tikkuineen maksaa noin 20 euroa ja vanne noin 20 euroa riippuen, mistä ne ostaa. Netistä löytyy paljon nettikauppoja, joista voi tilata.

Kokoontuminen torstaisin klo 18.00–19.00 Vuolenkoski Areenalla. Kurssi päättyy lauantaina 4.5.2024 pidettävään Lasten Karnevaaleihin. Ohjaajina toimivat Anna-Mari Finni ja Viivi Finni. HUOM! Hiihtolomalla ja pääsiäisenä 28.3.2024 ei ole tunteja.

Asahi, jooga ja pilates

K12011 Asahi- ja kehonhuoltokurssi, kevät 2024

Ti 17.15–18.15 litin yläkoulu

9.1.–2.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Seija Rimola

Tunteja 16 kl 36,00 € enintään 15 osallistujaa

"Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja lievittää tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Asahin liikkeet tasapainottavat mieltä, rentouttavat kehoa, vahvistavat lihaksia ja lisäävät kokonaisvaltaista liikkuvuutta. Lisäksi ne kehittävät tasapainoa.

Tunnin aikana teemme monipuolisesti kehonhuolto- ja rentoutusharjoituksia. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille osallistujille. Harjoitteet ovat helposti omaksuttavia ja niitä voi tehdä omien voimavarojen ja liikkuvuuden mukaan."

K12047 Pilatestyypinen jumppa, kevät 2024

To 16.00–17.00 Päiväkoti Pikku-Vieteri

11.1.–11.4.2024

kansalaisopiston opettaja Liisa Raskinen

Tunteja 18 kl 38,00 € enintään 16 osallistujaa

Tule mukaan pilatestyypiseen jumppaan, jossa vahvistetaan kehon syviä lihaksia ja parannetaan kehonhallintaa. Tunneilla keskitytään myös voiman ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tunti sopii kaiken tasoisille osallistujille, joten olet lämpimästi tervetullut mukaan!

K12058 Hatha-jooga, kevät 2024

Ti 18.20–19.50 Iitin yläkoulu

9.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Seija Rimola

Tunteja 28 kl 42,00 € enintään 17 osallistujaa

Tule mukaan joogatunnille, joka sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Jokainen harjoittelee omien kykyjensä mukaisesti, keskittyen itseensä ja omiin edellytyksiinsä.

Joogaharjoituksessa korostetaan kehon ja luonnollisen hengityksen huomioimista. Kyseessä on Suomen Jooga-liiton (SJL) jooga, joka vahvistaa fyysistä toimintakykyä sekä kykyä rauhoittua ja rentoutua. Kurssi sopii myös aloittelijoille, joten aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

K12015 Lyhytkurssi hyvinvointi- ja terveystoimintaa luonnossa, kevät 2024

Ma 17.30–19.00 Urajärven parkkipaikka

6.5.–3.6.2024

Kansalaisopiston opettaja Seija Rimola

Tunteja 7 kl 20,00 € enintään 15 osallistujaa

Kurssilla luonnossa liikkumiseen lisätään keskittymistä lisääviä harjoitteita ja liikkeitä. Vahvistetaan luontosuhdettamme sekä kehoa ja mieltä; lisätään hyvinvointia ja ladataan terveysvaikutteita luonnosta. Sateen sattuessa sateessa. Sään mukainen vaatetus.

Jumpat

K12046 Aamujumppa Lyöttilässä, kevät 2024

Pe 10.15–11.00 Lyöttilän Maamiesseurantalo

12.1.–12.4.2024

Eija-Liisa Virta

Tunteja 18 kl 38,00 € enintään 16 osallistujaa

Tervetuloa monipuoliseen tuntiin, jossa vahvistetaan lihaksia ja tehdään venyttelyä. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille, joten riippumatta kunto- tai taitotasostasi, voit osallistua aktiivisesti.

K12044 Mankalan jumppa, kevät 2024

Ke 18.00–18.45 Yli-Kaitala

10.1.–3.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Katariina Martikainen

Tunteja 12 kl 34,00 € enintään 15 osallistujaa

Monipuolista lihaskuntoa ylläpitävää kuntojumppaa, jossa koko keho saa liikettä. Apuna voidaan käyttää myös erilaisia kuntoiluvälineitä (löytyvät ohjaajalta). Sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille.

K12048 Miesten jumppa Lyöttilässä, kevät 2024

Ti 19.00–19.45 Lyöttilän Maamiesseurantalo

9.1.–12.4.2024

Eino Hemmilä

Tunteja 13 kl 34,00 € enintään 16 osallistujaa

Tervetuloa monipuolisen liikunnan kurssille, jossa harjoittelempa lihaskunnan ylläpitoa ja parantamista käyttäen kuntosalilaitteita ja erilaisia välineitä.

K12049 Kuntopiiri Lyöttilässä, kevät 2024

Ma 18.30–19.15 Lyöttilän Maamiesseurantalo

8.1.–8.4.2024

Eija-Liisa Virta

Tunteja 12 kl 32,00 € enintään 16 osallistujaa

Tervetuloa monipuolisen liikunnan kurssille, jossa harjoittelempa lihaskunnan ylläpitoa ja parantamista käyttäen kuntosalilaitteita ja erilaisia välineitä

K12070 Haapa-Kimolan jumppa, kevät 2024

Ma 17.30–18.15 Haapa-Kimolan koulu

8.1.–8.4.2024

Ritva Vepsäläinen

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 20 osallistujaa

Tervetuloa monipuoliseen kuntojumppaan, joka ylläpitää ja kehittää lihaskuntoa koko kehon liikkeellä. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia kuntoiluvälineitä, jotka ovat saatavilla ohjaajalta. Kuntojumppa sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille.

K12081 Vuolenkosken jumppa, kevät 2024

Ti 18.30–19.15 Vuolenkosken liikuntahalli

30.1.–30.4.2024

kansalaisopiston opettaja Viivi Finni, Anna-Mari Finni

Tunteja 13 kl 34,00 € enintään 20 osallistujaa

Monipuolista jumppaa ja tanssin iloa vaihtelevilla teemoilla. Tuntien teemat vuorottelevat tanssillisten tuntien ja erilaisten lihaskuntojumppien / kuntopiirien kesken.

Kokoontuminen ti klo 18.30–19.15 Vuolenkoski Areenalla. Ohjaajina vuorottelevat Anna-Mari Finni ja Viivi Finni.

Kahvakuula, kehonhuolto ja venyttely

K12084 Kahvakuula ja lihaskunto, kevät 2024

Ke 18.00–18.45 Kausalan alakoulu

10.1.–27.3.2024

Kansalaisopiston opettaja Suvi Taimisto

Tunteja 11 kl 34,00 € enintään 22 osallistujaa

Tämä harjoitusmuoto tarjoaa tehokkaan ja monipuolisen treenin koko keholle. Sen avulla voit parantaa voimaa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunnin sisältö koostuu alkulämmittelystä, tekniikkaosioista/liikepattereista ja lyhyestä loppuverryttelystä.

Alkulämmittely valmistelee kehosi harjoitukseen ja auttaa ehkäisemään loukkaantumisia. Tekniikkaosioissa tai liikepatteriharjoituksissa keskitytään erilaisiin liikkeisiin ja harjoitteisiin, jotka kehittävät voimaa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Loppuverryttely auttaa kehoa rentoutumaan ja palautumaan harjoituksesta.

K12085 Venyttely ja kehonhuolto, kevät 2024

Ke 19.00–19.45 Kausalan alakoulu

10.1.–20.3.2024

Kansalaisopiston opettaja Suvi Taimisto

Tunteja 11 kl 34,00 € enintään 22 osallistujaa

Kehonhuoltoa ja rentoutumista: Tämä tunti keskittyy rauhalliseen perusvenyttelyyn, kehonhuoltoon ja rentoutumiseen. Harjoitteleme myös tasapainoa ja liikkuvuutta. Osana tuntia saatamme käyttää erilaisia apuvälineitä, kuten kuminauhoja tai jumppakeppejä.

K12138 Kehonpainotreeni & venyttely, kevät 2024

To 18.20–19.25 litin yläkoulu

11.1.–11.4.2024

Helena Kekäläinen

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 22 osallistujaa

Tämä kokonaisvaltainen, mutta lempeästi toteutettava tunti soveltuu hyvin sinulle, joka kaipaat erityisesti lisää ryhtiä ja tukea keskivartaloon. Tunti pitää sisällään lämmittelyn, lihaskuntoharjoittelua kehon omaa painoa hyödyntäen sekä venyttelyä. Tunti on rauhallinen, mutta tehokas.

TANSSI

Lasten tanssikurssit

K12065 Street Dance, 6–8-vuotiaat, kevät 2024

Ma 17.00–17.45 Kausalan alakoulu

15.1.–22.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Tessa Leppälä

Tunteja 17 kl 24,00 € enintään 13 osallistujaa

Street-tunneilla opetellaan hip hop -tyylistä liikkumista ja tutustutaan eri tyyleihin ja rytmiikkaan. Tunneissa on ”oikean tanssitunnin” tuntua leikkiä unohtamatta. Tehdään alkulämmittelyt, vähän voimaharjoituksia, tanssisarjaa ja venyttelyä sekä käydään läpi tekniikkaa ja ilmaisutaitoa.

K12066 Street Dance, 9–13-vuotiaat, kevät 2024

Ma 18.00–18.45 Kausalan alakoulu

15.1.–22.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Tessa Leppälä

Tunteja 14 kl 24,00 € enintään 13 osallistujaa

Street-tunneilla opetellaan hip hop -tyylistä liikkumista ja tutustutaan eri tyyleihin ja rytmiikkaan. Tunneilla teemme alkulämmittelyt, voimaharjoituksia, tanssisarjaa ja venyttelyä sekä käymme läpi tekniikkaa ja ilmaisutaitoa.

Aikuisten tanssikurssit

K12017 Tanssimix, kevät 2024

To 16.40–17.25 litin yläkoulu

11.1.–11.4.2024

Helena Kekäläinen

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 15 osallistujaa

Tämä energinen hyvänmielen tanssillinen liikuntatunti sopii rytmikkästä musiikista ja tanssimisesta nauttivalle.

Tunnilla on avoin taso ja tunnilla liikutaan musiikin tahtiin opettajan ohjauksessa. Tanssimix on hauskaa ja helppoa! Jokainen pystyy säätämään treenin tehon itselleen sopivaksi opettajan ohjauksessa.

Näillä tunneilla jorataan hymy huulilla niin että hiki virtaa. Kurssissa on elementtejä eräästä tunnetusta aerobicinestä fitness-ohjelmasta, jonka musiikki perustuu latinorythmeihin.

Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat asusteet, hikipyyhe ja juomapullo.

K12141 Salsa- ja bachata-tanssitunnit, kevät 2024

To 17.30–18.15 litin yläkoulu

11.1.–11.4.2024

Helena Kekäläinen

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 25 osallistujaa

Tämä iloinen ja energinen kuumia lattariyrtmejä sisältävä salsa ja bachata soolotunti saa hymyn huulille ja jalat vipattamaan. Tunti pitää sisällään lämmittelyn, tanssillisuutta lisääviä liikeharjoituksia musiikin tahtiin ja koreografiaa.

Tällä tunnilla on rento fiilis ja nautitaan tanssimisesta. Salsa- ja bachatatanssilajit tulevat latinalaisesta Amerikasta ja ne ovat sosiaalisia tansseja. Tällä tunnilla tanssitaan ilman paria, mutta oppimaasi voit hyödyntää, jos päädyt tanssimaan salsaa tai bachataa parinkin kanssa. Tunnilla on avoin taso. Tanssiin sopivat asusteet ja tossut tai tanssikengät sekä juomapullo

MUSIIKKI

Lasten kurssit

K12027 Muskari, pianon-/kitaran-/ukulelensoitto kouluikäisille, kevät 2024

Ma 15.00–15.45 Kausalan alakoulu

15.1.–15.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 3 osallistujaa

Yksilöopetusta 15 minuuttia/opetuskerta. Kurssille mahtuu 3 opiskelijaa. Opettaja ottaa yhteyttä kaikkiin pianon- kitaran- tai ukulelensoittoon ilmoittautuneisiin ennen ensimmäistä opetuskertaa.

Tunneilla opettelemme soittamaan korvakuulolta, nuoteista lukien sekä opettelemme myös komppaamaan kappaleita sointumerkkejä apuna käyttäen. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12028 Muskari, sisarusmuskari vanhempineen, kevät 2024

Ma 15.45–16.30 Kausalan alakoulu

15.1.–15.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 14 kl 50,00 € enintään 12 osallistujaa

Tervetuloa koko perheen voimin musisoimaan! Mukaan mahtuu enintään 6 perhettä 1–5-vuotiaiden lasten kanssa. Tähän ryhmään voi hyvin tulla myös yhden (noin 1–3-vuotiaan) lapsen kanssa.

Tunneilla opettelemme lauluja, leikkejä ja loruja, joista kertyy vuoden aikana hyvä varasto myös kotona touhuttavaksi. Huomioithan ilmoittautuessa: Ilmoita kaikki lapset erikseen kursseille. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12029 Muskari, 4-vuotiaat, kevät 2024

Ma 16.30–17.15 Kausalan alakoulu

15.1.–15.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 10 osallistujaa

Muskarin eri työtapoja käyttäen sukellamme hieman syvemmälle musiikin ihmeelliseen maailmaan.

Vuoden aikana opimme laulun, leikin, kuuntelun, liikunnan ja soiton avulla hahmottamaan mm. eri säveltasoja ja rytmejä.

K12030 Muskari, 5-vuotiaat, kevät 2024

Ma 17.15–18.00 Kausalan alakoulu

15.1.–15.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 10 osallistujaa

Tunneilla tutustumme myös esim. 5-kieliseen kanteleeseen, ukuleleen ja bändisoittimiin; unohtamatta muita mukavia ja monipuolisia muskarijuttuja. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12031 Bändimuskari 6–8-vuotiaille, kevät 2024

Ma 18.00–18.45 Kausalan alakoulu

15.1.–15.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 14 kl 34,00 € enintään 9 osallistujaa

Opettelemme bändisoiton alkeita sekä säestämme lauluja myös ukuleleilla.

Työskentelemme monipuolisesti musiikin eri työtapoja käyttäen; tunnit sisältävät myös musiikkiliikuntaa sekä muita mukavia muskarijuttuja. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12032 Muskari, pianon-/kitaran-/ukulelensoitto kouluikäisille, kevät 2024

Ma 18.45–19.30 Kausalan alakoulu

15.1.–15.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 14 kl 30,00 € enintään 3 osallistujaa

Yksilöopetusta 15 minuuttia/opetuskerta. Kurssille mahtuu 3 opiskelijaa. Opettaja ottaa kaikkiin pianon-, kitaran- tai ukulelensoittoon ilmoittautuneisiin yhteyttä ennen ensimmäistä opetuskertaa.

Tunneilla opimme soittamaan korvakuulolta, nuoteista lukien sekä myös komppaamaan kappaleita sointumerkkejä apuna käyttäen. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12033 Muskari, 0–1-vuotiaat vanhempineen, kevät 2024

Ti 15.45–16.30 Kausalan alakoulu

16.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 13 kl 34,00 € enintään 9 osallistujaa

Loruja, lauluja, musiikkiliikuntaa ja muuta mukavaa puuhaa yhdessä perheen pienimmän kanssa. 0–1-vuotiaiden muskarista saat hyvät eväät; laajan loru- ja lauluvaraston yhteisiin musiisointihetkiin myös kotona. Lasten kasvaessa tutustumme myös mm. erilaisiin rytmisoittimiin.

Lasten kasvaessa tutustumme myös mm. erilaisiin rytmisoittimiin. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12034 Muskari, pianon-/kitaran-/ukulelensoitto kouluikäisille, kevät 2024

Ti 16.30–17.15 Kausalan alakoulu

16.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 13 kl 34,00 € enintään 3 osallistujaa

Yksilöopetusta 15 minuuttia/opetuskerta. Kurssille mahtuu 3 opiskelijaa. Opettaja ottaa yhteyttä kaikkiin pianon-, kitaran- tai ukulelensoittoon ilmoittautuneisiin ennen ensimmäistä opetuskertaa.

Tunneilla opimme soittamaan korvakuulolta, nuoteista lukien sekä opettelemme myös komppaamaan kappaleita sointumerkkejä apuna käyttäen. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12035 Muskari, 1–2- vuotiaat vanhempineen, kevät 2024

Ti 17.15–18.00 Kausalan alakoulu

16.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 13 kl 34,00 € enintään 9 osallistujaa

1-2- vuotiaiden muskarissa lapset oppivat kivoja loruja ja lauluja, jotka tukevat puheen kehitystä ja joita on mukava myös kotona tapailla yhdessä vanhemman kanssa. Muskaritunneilla ruokitaan lapsen luontaista mielikuvitusta ja eri teemojen kautta opitaan leikin varjolla paljon myös musiikin ihmeellisestä maailmasta. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia

K12036 Muskari, 3-vuotiaat, kevät 2024

Ti 18.00–18.45 Kausalan alakoulu

16.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 13 kl 34,00 € enintään 10 osallistujaa

Tutustumme vuoden aikana mm. erilaisiin käsittepareihin (esim. korkea-matala, hidas-nopea hiljainen-voimakas) ja opettelemme vähitellen toimimaan itsenäisesti ryhmässä ilman omaa aikuista.

Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

K12037 Bändimuskari ala-asteikäisille, kevät 2024

Ti 18.45–19.30 Kausalan alakoulu

16.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Saara Malin

Tunteja 13 kl 34,00 € enintään 9 osallistujaa

Soitamme bändissä tutustuen erilaisiin musiikkityyleihin sekä säestämme lauluja myös ukuleleilla.

Kuorot

K12021 Iitin Lauluveikot, kevät 2024

Ti 17.15–18.45 Iitin lukio

9.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Jouni Sjöblom

Tunteja 26 kl 42,00 € enintään 30 osallistujaa

Osallistu miesten kuorokursseille, jossa harjoittelemme säestyksellistä ja säestyksetöntä musiikkia. Laulamme monipuolisesti iskelmiä, viihdemusiikkia, hengellisiä ja isänmaallisia lauluja.

Kurssilla valmistaudutaan esiintymisiin, kuten vanhustentaloissa ja konserteissa.

Kurssi sopii kaiken tasoisille laulajille, ja tarjoaa mahdollisuuden kehittää laulutaitoja ja luoda

K12022 Pop- ja rock-kuoro, kevät 2024

Ti 19.30–20.30 litin yläkoulu

9.1.–9.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Jouni Sjöblom

Tunteja 26 kl 42,00 € enintään 30 osallistujaa

Tule mukaan pop- ja rockkuoroon, jossa lauletaan moniäänisesti suomalaista pop- ja rockmusiikkia eri vuosikymmeniltä. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden kehittää laulutaitoja, oppia moniäänisen laulamisen tekniikoita ja esiintyä yhdessä samanhenkisten musiikin ystävien kanssa.

K12023 Kamarikuoro Kupariset, kevät 2024

Ma 18.30–20.00 litin lukio

8.1.–15.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Pekka Asikainen

Tunteja 26 kl 42,00 € enintään 30 osallistujaa

Kamarikuoro Kupariset on toiminut 45 vuotta. Ohjelmistossa on kansanlauluja, hengellistä musiikkia, perinteistä sekakuoro-ohjelmistoa ja näyttämömusiikkia.

Harjoituksilla tähdätään konsertteihin ja esiintymisiin mm. palvelutaloissa.

K12024 Kausalan Naislaulajat, kevät 2024

Ti 18.00–19.30 Päiväkoti Pikku-Vieteri

9.1.–2.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Marja Laiho,

Kansalaisopiston opettaja Marja Laiho

Tunteja 26 kl 42,00 € enintään 30 osallistujaa

Kurssin aikana harjoitellaan moniäänistä naiskuoromusiikkia ja valmistellaan ohjelmistoa tuleviin esiintymisiin.

Laulunopetus

K12008 Yksinlaulutunnit, kevät 2024

Pe 15.30–19.00 litin lukio

12.1.–3.5.2024

Kansalaisopiston opettaja Jouni Sjöblom

Tunteja 60 kl 66,00 € enintään 7 osallistujaa

Yksinlaulu (30 minuuttia) on kurssi, jossa keskitytään pop-, iskelmä- ja viihdemusiikin

laulamiseen. Tunnit tarjoavat mahdollisuuden harjoitella ja kehittää omaa ääntä sekä tutustua erilaisiin musiikkityyleihin. Kurssin aikana otetaan huomioon oppilaiden toiveet ohjelmiston suhteen, jotta voimme räätälöidä opetuksen heidän mieltymystensä mukaisesti.

K12009 Yksinlaulutunnit, kevät 2024

Pe 15.00–18.00 Kausalan alakoulu

12.1.–19.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Pekka Asikainen

Tunteja 60 kl 66,00 € enintään 6 osallistujaa

Yksinlaulu 30 minuuttia. 15 vuotta täyttäneille.

Soitonopetus

K12000 Kitaran- ja pianonsoiton yksityistunnit, maanantai, kevät 2024

Ma 17.00–20.00 litin yläkoulu

8.1.–8.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Lasse Heinonen

Tunteja 52 kl 66,00 € enintään 6 osallistujaa

Jokaiselle kurssilaiselle varataan 30 minuuttia yksilöopetusta/kerta. Opettaja soittaa kurssilaisille ennen kurssin alkua ja sopii jokaiselle henkilökohtaisen opetusajan.

K12001 Kitaran- ja pianonsoiton yksityistunnit, keskiviikko, kevät 2024

Ke 17.00–20.00 litin yläkoulu

10.1.–10.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Lasse Heinonen

Tunteja 56 kl 66,00 € enintään 6 osallistujaa

Jokaiselle kurssilaiselle varataan 30 minuuttia yksilöopetusta/kerta. Opettaja soittaa kurssilaisille ennen kurssin alkua ja sopii jokaiselle henkilökohtaisen opetusajan.

K12002 Kitaran- ja pianonsoiton yksityistunnit, torstai, kevät 2024

To 17.00–20.00 litin yläkoulu

11.1.–11.4.2024

Kansalaisopiston opettaja Lasse Heinonen

Tunteja 56 kl 66,00 € enintään 6 osallistujaa

Jokaiselle kurssilaiselle varataan 30 minuuttia yksilöopetusta/kerta. Opettaja soittaa kurssilaisille ennen kurssin alkua ja sok12pii jokaiselle henkilökohtaisen opetusajan

K12025 Ukuleleorkesteri, kevät 2024
To 17.00–18.00 Kausalan alakoulu, Juoksijantie 22
11.1.–2.5.2024
Kansalaisopiston opettaja Ari Ollikainen
Tunteja 20 kl 38,00 € enintään 15 osallistujaa

litin kansalaisopiston ukuleleorkesteri on perustettu kaiken kansan musisointipaikaksi. Soitannollisia (mukaan lukien laulu) haasteita tarjoillaan osallistujien taitojen ja innon mukaan.

Orkesterissa soitetaan ja lauletaan tuttuja, rytmikkäitä sävelmiä eri vuosikymmeniltä. Muitakin instrumentteja voidaan soveltaa.

Tietotekniikka

K12143 Kansalaisen digitaidot, kevät 2024
Ti 15.00–17.30 litin lukio, ATK-luokka, Anttilantie 2, 47400 Kausala
30.1.–26.3.2024
Kimmo Yli-Savola
Tunteja 27 kl 42,00 € enintään 8 osallistujaa

Tervetuloa kurssille, jossa tutustumme erilaisten laitteiden, kuten älypuhelimien, kannettavien tietokoneiden ja pöytätietokoneiden, ominaisuuksiin ja hankintaan. Pääpaino on tietokoneen ominaisuuksissa ja toiminnoissa. Kurssilla opit perusasiat tietokoneen käytöstä, kuten hiiren ja näppäimistön käytön. Käymme läpi myös erilaisia tietokoneen ohjelmia ja niiden sijaintia omalla laitteellasi.

Keskitymme myös internetin ja sähköpostin perusteisiin. Opit tietohakua internetistä ja saat ymmärrystä siitä, mitä hyötyä internetistä voi olla omassa arjessasi. Lisäksi käsittelemme sosiaalisen median palveluita, kuten Facebookia, ja pohdimme niiden käyttömahdollisuuksia.

K12144 Tietotekniikan yksilöopetus, kevät 2024
To 10.00–15.00 Kausansaarentie 3, 47400 Kausala
11.1.–11.4.2024
Kimmo Yli-Savola
Tunteja 35 kl 50,00 € enintään 5 osallistujaa

Tule kehittämään digilaitteiden (tietokone, älykännykkä, tabletti) käyttötaitoasi. Voit paneutua opettajan avustuksella ja kannustuksella sinua kiinnostavaan tietotekniikan alaan omalla laitteellasi. Voimme syventyä esim. älypuhelimien, tabletin, kannettavaan tietokoneen käyttöön ottoon ja peruskäyttöön. Tunnit sovitaan opiskelijan kanssa henkilökohtaisesti ja opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma HOPS. Opetusta annetaan 45 min./opiskelija.

K12145 Älypuhelimien käytön alkeet, kevät 2024

Pe 14.00–16.30 litin lukio

19.1.–9.2.2024

Kimmo Yli-Savola

Tunteja 12 kl 24,00 € enintään 9 osallistujaa

Kurssilla perehdymme puhelimen hankintaan sekä älypuhelimien perustoimintoihin. Esillä ovat soittaminen ja tekstiviestien lähettäminen, kuvaaminen puhelimella ja navigointi. Lisäksi käsittelemme ohjelmien hankintaa, asennusta, päivittämistä ja ohjelmien käyttöä. Käytämme kurssilla myös suosituimpia älypuhelimien ohjelmistoja, kuten WhatsAppia

K12146 Älypuhelimien käytön kertauskurssi, kevät 2024

Ti 15.00–17.30 litin lukio

2.–16.4.2024

Kimmo Yli-Savola

Tunteja 9 kl 20,00 € enintään 9 osallistujaa

Tutustumme älypuhelimien käyttöön rauhallisesti edeten. Kertaamme ja käsittelemme syvällisemmin alkeiskurssilla opittua. Kurssin sisältö rakentuu osittain osallistujien toiveisiin perustuen.

K12147 Tekoälyn perusteet, kevät 2024

Ti 15.00–17.30 litin lukio

17.–24.1.2024

Kimmo Yli-Savola

Tunteja 6 kl 20,00 € enintään 9 osallistujaa

Tervetuloa kurssille, joka johdattaa sinut tekoälyn perusteisiin ja sovelluksiin. Opit ymmärtämään, mitä tekoäly tarkoittaa, miten sitä voidaan hyödyntää eri aloilla ja mitä eettisiä kysymyksiä siihen liittyy. Kurssilla käytetään esimerkkejä ja harjoituksia, jotka auttavat sinua hahmottamaan tekoälyn toimintaa ja mahdollisuuksia. Kurssilla esillä ovat mm. **Chat GPT ja Google Bard.**

K12148 Älypuhelimien käytön kertauskurssi B, kevät 2024

Ti 15.00–17.30 litin lukio

7.–21.5.2024

Kimmo Yli-Savola

Tunteja 9 kl 20,00 € enintään 9 osallistujaa

Tutustumme älypuhelimien käyttöön rauhallisesti edeten. Kertaamme ja käsittelemme syvällisemmin alkeiskurssilla opittua. Kurssin sisältö rakentuu osittain osallistujien toiveisiin perustuen