



Rovaniemen kansalaisopisto

kevät 2024

OPISTON HENKILÖKUNTA

Rehtori

Puh.
Sähköposti

Paula Frantti-Niemelä

040 352 6547
paula.frantti-niemela@rovala.fi

**Apulaisrehtori,
Taitoaineiden suunnittelijaopettaja**

Puh.
Sähköposti

Jouni Ylijääskö

040 487 3018
jouni.ylijaasko@rovala.fi

**Suunnittelijaopettaja:
musiikki, teatteri-ilmaisu**

Puh.
Sähköposti

Toni Jaatinen

040 688 8575
toni.jaatinen@rovala.fi

**Suunnittelijaopettaja:
kädentaidot, liikunta, tanssi ja terveys**

Puh.
Sähköposti

Päivi Korteniemi

040 688 5904
paivi.korteniemi@rovala.fi

**Kielet, sanataide, yhteiskunta ja ruoka
Koulutussuunnittelija/opettaja**

Puh.
Sähköposti

Mervi Kutuniva

040 487 3015
mervi.kutuniva@rovala.fi

TOIMISTO

Puhelinnumero:
Sähköposti:

040 487 3010
kansalaisopisto@rovala.fi

SISÄLLYSLUETTELO

IHMINEN JA YHTEISKUNTA JA RUOKAKURSSIT	1
LAPSET JA NUORET	2
MUSIIKKI	4
TAIDE	4
KÄDENTAI DOT	5
TEKNINEN TYÖ	8
KIELET	10
TIETOTEKNIikka	12
TANSSI	14
LIIKUNTA JA TERVEYS	14
	16

TERVETULOA MUKAAN!



ROVANIEMEN
KANSALAI SOPISTO



Kaikukortti

www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto

Kannen kuvitus: Mari Mulari

IHMINEN JA YHTEISKUNTA JA RUOKAKURSSIT

320205 ELÄMÄ KERTOO KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Pirjo Lehmuskoski
Kurssimaksu 76,00 €

To 16.30–19.00

18.1.–14.3.2024, 24 t
Ilm. 11.1.2024 mennessä

Elämä kertoo -kurssilla tutkitaan omaa elämänkaarta niin keskustellen, muistellen kuin erilaisten luovien menetelmien kautta.

320206 NAISENA OLEMISEN VAIKEUS ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Krista Heikkinen
Kurssimaksu 44,00 €

To 17.00–18.30

18.1.–21.3.2024, 18 t
Ilm. 11.1.2024 mennessä

Pohditaan keskustelujen kautta yhteiskuntamme rakenteita ja maailmaa tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden näkökulmista. Jokaisella kerralla tutustutaan naiseuden eri teemaan.

719803 METSÄSTÄJÄTUTKINTOON VALMENTAVA KOULUTUS KEVÄT MUUROLA

Murolan peruskoulu, Koulukaari 2-4
Veli Saarijärvi
Kurssimaksu 42,00 €

Ma ja ke 18.00–20.30

29.1.–7.2.2024, 12 t
Ilm. 24.1.2024 klo 16 mennessä

Metsästäjäatutkintotilaisuudet: 12.2. ja 14.2. Murolan peruskoulun auditoriossa. Tenttimaksu 20€, käteismaksu opettajalle. Oppikirja: Metsästäjän opas (voi ostaa myös kurssipaikalta, 35€, käteismaksu).

510202 RANNIKKOLAIVURIKURSSI ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Risto Esko
Kurssimaksu 149,00 €

Pe 17.30–20.45, La 9.30–14.30

15.3.–19.4.2024, 44 t
Ilm. 6.3.2024 mennessä

Rannikkomerenkulun opetuksessa täydennetään saaristomerenkulun opetuksessa saatuja tietoja. Hyväksytty tutkinto mahdollistaa Kansainvälisen huviveneenkuljettajan pätevyyskirjan saamiseen. Kirjat, kartat ja harjit hankitaan yhteishankintana kurssin alussa. Tutkintomaksu 45 €.

810209 SUSHIKURSSI HANAZUSHI ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Rerion Huhta
Kurssimaksu 13,00 €. Raaka-aineet 9 €, maksu opettajalle.

Ke 17.00–20.00

24.1.2024, 4 t
Ilm. 19.1.2024 mennessä

810210 KIINALAINEN RUOKA SAN BEJ JI ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Rerion Huhta
Kurssimaksu 13,00 €. Raaka-aineet 9 €, maksu opettajalle.

Ke 17.00–20.00

7.2.2024, 4 t
Ilm. 2.2.2024 mennessä

810211 JAPANILAINEN RUOKA NIKUJAGA ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Rerion Huhta
Kurssimaksu 13,00 €. Raaka-aineet 9 €, maksu opettajalle.

Ke 17.00–20.00

3.4.2024, 4 t
Ilm. 27.3.2024 mennessä

810213 WIENERKURSSI KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Merja Eskola
Kurssimaksu 18,00 €. Raaka-aineet 9 €, maksu opettajalle.

Ke 17.00–20.30

28.2.2024, 4 t
Ilm. 21.2.2024 mennessä

810214 SUOLAISET PIIRAKAT -LEIVONTAKURSSI ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Merja Eskola
Kurssimaksu 13,00 €. Raaka-aineet 9 €, maksu opettajalle.

Ke 17.00–19.30

13.3.2024, 3 t
Ilm. 29.2.2024 mennessä

LAPSET JA NUORET

110304 LAPSEN JA AIKUISEN TAIDETYÖPAJA KEVÄT ROVALA La 11.00–12.30
Opistotalo, Rovala 5 10.2.–13.4.2024, 12 t
Mari Mulari Ilm. 3.2.2024 mennessä
Kurssimaksu 39,50 €/hlö
N. 7-12-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa. Toteutetaan teoksia piirtäen, maalaten, painaen sekä muotoillen. Kurssi- ja materiaalimaksu sekä ilmoittautuminen aikuiselta ja lapselta.
Kok. 10.2., 24.2., 16.3., 23.3., 6.4., ja 13.4.2024.

110386 NAPERON JA AIKUISEN TAIDETYÖPAJA B KEVÄT ROVALA La 11.00-12.00, 9.30-10.30
Opistotalo, Rovala 5 27.1.–20.4.2024, 5,32 t
Mari Mulari Ilm. 23.1.2024 mennessä
Kurssimaksu 20,00 €
4-6-vuotiaille yhdessä oman aikuisen kanssa. Leikinomaisesti työskennellen tutustutaan kuvataiteen erilaisiin menetelmiin. Kurssi- ja materiaalimaksu sekä ilmoittautuminen aikuiselta ja lapselta. Kok. 27.1. ja 3.2. klo 11-12, 24.2. ja 23.3. klo 9.30-10.30.

110308 ANIMAATIOKURSSI KEVÄT (10-13v) ROVALA La 12.15-13.45
Jokkakulma, Rovala 5 27.1.–20.4.2024, 22 t
Liisa Ahola Ilm. 15.1.2024 mennessä
Kurssimaksu 59,00 €
Kurssilla tutustutaan animaation tekemiseen ja toteutetaan lyhyitä animaatioita. Ei kok. 2.3. ja 30.3.

110310 DIGITAALINEN PIIRTÄMINEN KEVÄT (7-9v) ROVALA La 10.30–12.00
Jokkakulma, Rovala 5 27.1.–20.4.2024 20 t
Liisa Ahola Ilm. 15.1.2024 mennessä
Kurssimaksu 59,00 €
Kurssilla tutustutaan digitaaliseen piirtämiseen tehden hauskoja harjoituksia piirtäen ja toteuttaen kuvakollaaseja IbisPaint ohjelmalla sekä kokeillaan myös FlipaClip piirrosanimaatio ohjelmaa. Ei kok. 2.3. ja 30.3.

110502 ÄITI-VAUVA LATTARIT & KEHONHUOLTO KEVÄT ROVALA Ti 10.55–11.55
Jokkakulma, Rovala 5 9.1.–23.4.2024, 20 t
Anu Hämeenniemi Ilm. 2.1.2024 mennessä
Kurssimaksu 58,50 €
Äiti-vauva lattarit & kehonhuolto -ryhmä on äitien ja vauvojen iloinen ja rento lattaritunti, jossa vauvat saavat nauttia tanssin keinuttavasta liikkeestä ja äidin läheisyydestä kantorepussa/-liinassa ja/tai äidin sylissä. Kurssimaksulla yksi lapsi ja aikuinen. Ilm. lapsen tiedoilla.

110504 TANSSI TAAPERON KANSSA 1-3v TIIVISKURSSI KEVÄT ROVALA Su 10.00–10.45
Opistotalo, Rovala 5 21.4.–26.5.2024, 5 t
Anu Hämeenniemi Ilm. 14.4.2024 mennessä
Kurssimaksu 15,00 €
Taaperotanssi on jo kävelemään oppineelle lapselle ja hänen aikuiselleen yhteinen tanssituokio. Tiiviskurssi tarjoaa rytmikästä menoa ja tanssillista ilmaisua mielikuvituksen ja leikkien siivittämänä. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

110508 LASTENTANSSI 3-4v B KEVÄT ROVALA To 16.25–17.10
Opistotalo, Rovala 5 11.1.–2.5.2024, 15 t
Anu Hämeenniemi Ilm. 4.1.2024 mennessä
Kurssimaksu 45,00 €
Jokainen pieni tanssijan alku saa leikinomaisten harjoitusten sekä mielikuvien ja tarinoiden kauttatutustua tanssin ja rytmien maailmaan. Tunnin tavoitteena on tanssin ja liikkumisen ilo, yhdessätekeminen ja itseoivallus kehon käytössä.

110510 LASTENTANSSI 3-4v C KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 45,00 €

Kts sisältö kurssi nro 110508.

Ma 15.30–16.15

8.1.–29.4.2024, 15 t

Ilm. 1.1.2024 mennessä

119803 LAPSEN JA AIKUISEN PUUTYÖPAJA KEVÄT OUNASRINNE Ma 17.30–20.00

Ounasrinteen koulu, Matkajängäntie 5

Juha Seppälä

Kurssimaksu 67,00 €

Valmistetaan omavalintaisia helppoja puutöitä yhdessä aikuisen ja lapsen kanssa. Tutustutaan puuntyöstövälineisiin, tekniikoihin ja pintakäsittelyyn valmistuksen kautta. Soveltuu harrastusta aloitteleville ja jo hieman osaaville. Ilmoittautuminen ja opintomaksu aikuiselta ja lapselta.

22.1.–25.3.2024, 27 t

Ilm. 8.1.2024 mennessä

119804 LASTEN PUUTYÖPAJA KEVÄT SINETTÄ

Ounasjoen peruskoulu, Koulurinteentie 13

Saara Mustajärvi

Kurssimaksu 67,00 €

Valmistetaan helppoja puutöitä ja samalla tutustutaan puuntyöstövälineisiin, tekniikoihin ja pintakäsittelyyn. Halutessaan aikuinen voi osallistua kurssille yhdessä lapsen kanssa. Ilmoittautuminen ja opintomaksu on myös aikuiselta, jos aikuinen on lapsen mukana kurssilla.

Ma 17.00–19.30

22.1.–25.3.2024, 27 t

Ilm. 15.1.2024 mennessä

830102 ÄITI-VAUVA JUMPPA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 60,00 €

Aikuisen ja lapsen (3-12 kk) yhteinen iloinen liikuntahetki, jossa äiti saa nauttia jumppaamisesta sekä yhdessä vauvan kanssa tehden että yksin. Kurssimaksulla yksi lapsi ja aikuinen. Ilm. lapsen tiedoilla.

Ma 11.10–12.10

8.1.–29.4.2024, 20 t

Ilm. 2.1.2024 mennessä

830104 TAAPERJUMPPA 1-2v LAPSI - AIKUINEN KEVÄT ROVALA Ti 15.30–16.15

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 45,00 €

Taaperojumppa on 1-2-vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteinen hauska liikuntaharrastus, joka kehittää lapsen liikunnallisia taitoja monipuolisesti erilaisten leikkien ja mielikuvien kautta. Kurssimaksulla yksi lapsi ja aikuinen. Ilm. lapsen tiedoilla.

9.1.–23.4.2024, 15 t

Ilm. 2.1.2024 mennessä

830106 TAAPERJUMPPA 3v KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 60,00 €

Taaperojumppa on kolmevuotiaiden oma ryhmä, joka sisältää leikkimisen iloa, musiikin rytmejä ja yhdessä toimimisen opettelua.

La 10.00–10.45

13.1.–4.5.2024, 15 t

Ilm. 6.1.2024 mennessä

830108 LIIKUNTALEIKKI 4-6v KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 45,00 €

Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti perusliikuntataitoja erilaisten musiikki- ja liikuntaleikkien, pelien, tempuratojen ja välineiden avulla. Tärkeintä on liikkumisen ilo ja onnistumisen kokemukset turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Ti 16.25–17.10

9.1.–23.4.2024, 15 t

Ilm. 2.1.2024 mennessä

MUSIIKKI

110105 KANSANLAULURYHMÄ KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Heidi Kenttälä
Kurssimaksu 72,00 €

Ti 16.45–18.15

9.1.–2.4.2024, 24 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

Tule laulamaan porukalla kansanlauluja eri puolilta Itämeren ja Skandinaviaa. Opettelemme perus äänenkäytötekniikkaa, erilaisia kansanlaulutyyliä, tyylien mukaista äänenkäyttöä, laulamista 1–3 äänisesti, laulujen muuntelua ja improvisointia sekä omien laulujen tekemistä perinteiseen tyyliin. Kurssille osallistuminen ei vaadi nuotinlukutaitoa, mutta aikaisempi kokemus laulamisesta on plussaa.

TAIDE

110320 PIIRUSTUKSEN JA MAALAUKSEN MONIRYHMÄ KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Mari Mulari
Kurssimaksu 67,00 €

Ke 16.30–17.30

24.1.2024, 1,33 t
Ilm. 19.1.2024 mennessä

Moniryhmä on tarkoitettu taiteen harrastajille, joilla on vaikea päästä säännöllisesti yhteen kuvataiteen ryhmistä. Moniryhmäläisillä on yksi yhteinen kokoontuminen, jossa suunnitellaan syyskaudelle kullekin oma aikataulu.

110321 PIIRUSTUS JA MAALAUUS ALKEET KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Mari Mulari
Kurssimaksu 59,00 €

La 13.00–15.30

27.1.–20.4.2024, 24 t
Ilm. 23.1.2024 mennessä

Leppoisa lauantairyhmä kuvataiteen perusteiden harjoitteluun. Kok. 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 16.3., 23.3., 6.4. ja 20.4.2024.

110323 PIIRUSTUS JA MAALAUUS KEVÄT VIKAJÄRVI

Vikajärven koulu, Liikekuja 3
Jenni Turunen
Kurssimaksu 59,00 €

To 17.30–20.00

1.2.–4.4.2024, 24 t
Ilm. 25.1.2024 mennessä

Hiotaan omaa havaintokykyä sekä kehitetään kuvallisen ilmaisun taitoja. Ryhmään voi tulla työskentelemään tutulla tekniikalla tai ottamaan haltuun uusia välineitä. Ei kok. 28.3.2024

110327 KOKEILEVA MAALAUUS - LIIKE ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Mari Mulari
Kurssimaksu 30,00 €

La 11.00–16.00

4.5.2024, 6 t
Ilm. 26.4.2024 mennessä

Työpajassa maalataan akryyliväreillä rennolla otteella. Maalaukselliset harjoitteet tarkastelevat liikettä maalauksessa ja maalauksen tuottajana.

110328 KOKEILEVA MAALAUUS - ABSTRAKTEJA PROSESSEJA ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Mari Mulari
Kurssimaksu 30,00 €

To-pe 16.30–19.00

6.-7.6.2024, 6 t
Ilm. 30.5.2024 mennessä

Työpajassa toteutamme akryyllillä ei-esittäviä maalauksia kokeilevassa hengessä. Teemme ohjattuja maalauksprosesseja, joissa on tilaa omille valinnoillesi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta maalaamisesta.

Seuraa meitä



@rovaniemenkansalaisopisto

110337 ELÄVÄN MALLIN PIIRUSTUS ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Mari Mulari

Kurssimaksu 28,00 €

Piirretään alastonmallista havaintopohjaisesti hiilellä ja ruskoliidulla nopeita croquis -piirroksia sekä yksi pitkä asento. Harjoitellaan muodon ja mittasuhteiden hahmottamista sekä viiva- ja valööripiirustusta.

Pe 16.00–18.30, La 11.00–15.15

19.–20.1.2024, 8 t

Ilm. 11.1.2024 mennessä

110338 TALVINEN AKVARELLIPÄIVÄ KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Mari Mulari

Kurssimaksu 16,00 €

Tehdään pieniä harjoitustöitä erilaisin akvarellitekniikoin. Mukaan voi tulla aloittamaan akvarelliharrastuksen tai syventämään jo olemassa olevia taitoja. Kurssille voi osallistua etänä. Ilmoita opettajalle etäopiskelustasi viim. kaksi päivää ennen kurssin alkua: mari.mulari@rovala.fi.

La 11.00–16.15

17.2.2024, 6 t

Ilm. 12.2.2024 mennessä

110341 GRAFIIKAA ILMAN PRÄSSIÄ KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Saaren koulu, Uutelankuja 1

Jenni Turunen

Kurssimaksu 59,00 €

Kurssilla opetellaan käyttämään grafiikan menetelmiä, joihin ei tarvitse prässää. Tällaisia tekniikoita ovat esim. kartonkigrafiikka, monotypia ja linoleikkaus. Voit halutessasi keskittyä vain yhteen näistä tekniikoista tai kokeilla kaikkia.

Ti 17.30–20.00

6.2.–2.4.2024, 24 t

Ilm. 1.2.2024 mennessä

110345 KESKENERÄISET POSLIINITYÖT VALMIIKSI KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Eini Kestilä

Kurssimaksu 34,50 €

Jatketaan keskeneräiset työt valmiiksi.

Pe 17.00–20.15, La 09.00–16.00

10.–11.5.2024, 12 t

Ilm. 2.5.2024 mennessä

110348 KERAMIIKAN LYHYTKURSSI B YLIKYLÄ

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1

Rosa Kansala

Kurssimaksu 58,00 €

Nyt saa muokata savea keramiikaksi koko viikonlopun. Voit tulla toteuttamaan vapaasti omia ideoitasi astioista veistoksiin tai tehdä opettajan laatimia harjoitustöitä. Kok. 3.2., 4.2., ja 2.3.2024.

To 18.00–21.15, La 17.00–20.15

8.2.–14.3.2024, 32 t

Ilm. 1.2.2024 mennessä

110355 KERAMIIKAN INTENSIIVIKURSSI D YLIKYLÄ

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1

Rosa Kansala

Kurssimaksu 86,00 €

Keramiikkaa voi toteuttaa omien mieltymysten mukaan käsinrakennustekniikoilla ja dreijalla käyttöesineistä veistoksiin. Aloittelijat ja kokeneemmatkin saven muokkaajat sopivat samaan ryhmään. Tarvittavaa materiaalia voi ostaa kurssipaikalta. Kok. 8.2., 15.2., 17.2., 22.2., 24.2., 29.2., 2.3., ja 14.3.2024.

To 18.00–21.15, La 17.00–20.15

8.2.–14.3.2024, 32 t

Ilm. 1.2.2024 mennessä

110359 PUUTARHAKERAMIikka YLIKYLÄ

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1

Rosa Kansala

Kurssimaksu 58,00 €

Muovillaan savesta käsirakentamisen perustekniikoita hyödyntäen mm. puutarhapatsaita ja ruukkuja omien ideoiden pohjalta. Sopii aloittelijoille ja aikaisemmin savitöitä tehneille. Tarvittavaa materiaalia voi ostaa kurssipaikalta. Kok. 9.3., 10.3., ja 6.4.2024.

La-su 11.00–16.30

9.3.–6.4.2024, 18 t

Ilm. 4.3.2024 mennessä

110385 KERAMIikka JATKOKURSSI SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Syväsenvaaran opiston tila, Aapatie 2
Piia Lieste
Kurssimaksu 86,00 €
Kts sisältö kurssi nro 110355.

Pe 12.00–15.15

26.1.–22.3.2024, 32 t
Ilm. 22.1.2024 mennessä

110363 LASITYÖPAJA C KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Eini Kestilä
Kurssimaksu 59,00 €

Ke 14.30–17.00

10.1.–27.3.2024, 18 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

Tutustutaan lasinsulatukseen teoriaan, erilaisiin sulatuksessa käytettäviin materiaaleihin, muotteihin sekä eri tekniikoihin. Opiskelijat hankkivat itse materiaalin. Kok. 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 13.3. ja 27.3.2024.

110364 LASITYÖPAJA D KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Eini Kestilä
Kurssimaksu 59,00 €
Kts sisältö kurssi nro 110363.

Ke 17.15–19.45

10.1.–27.3.2024, 18 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

110367 LUSIKOISTA JA HAARUKOISTA KORUJA C KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Eini Kestilä
Kurssimaksu 36,00 €

Pe 17.00–20.15, La 09.00–16.00

26.-27.1.2024, 12 t
Ilm. 16.1.2024 mennessä

Opetellaan valmistamaan ranne-, korva- ja kaulakoruja sekä sormuksia. Tarvitaan hopea- tai alpakka lusikoita, sekä tehdään metalli palkinnoista koriste esineitä, jotka opiskelija voi tuoda mukanaan. Kurssipaikalta on ostettavissa tarvittavia materiaaleja.

110368 LUSIKOISTA JA HAARUKOISTA KORUJA D KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Eini Kestilä
Kurssimaksu 36,00 €
Kts sisältö kurssi nro 110367.

Pe 17.00–20.15, La 09.00–16.00

15.–16.3.2024, 12 t
Ilm. 5.3.2024 mennessä

110375 TEKSTIILITAIDE KEVÄT YLIKYLÄ

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1
Sanna-Paoliina Vaarala
Kurssimaksu 110,00 €

Pe 17.00–19.30, La 10.00–14.15

12.1.–20.4.2024, 37 t
Ilm. 8.1.2024 mennessä

Kurssilla toteutetaan kolmiulotteinen tekstiilitaideteos ompelun menetelmiä soveltamalla. Teos voi olla tekstiilireliefi tai -veistos. Ei vaadi aiempaa kokemusta. 12.1., 13.1., 2.2., 3.2., 16.2., 17.2., 15.3., 16.3. ja 20.4.2024.

110377 KORUJA KIERRÄTYSMATERIAALISTA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Ulla Hoikka
Kurssimaksu 25,00 €

La 11.00–16.15

3.2.2024, 6 t
Ilm. 25.1.2024 mennessä

Kurssilla opetellaan valmistamaan yksilöllisiä kaulariipuksia ja korvakoruja erilaisista materiaaleista. Perustana on sanoma- ja aikakauslehdet, erilaiset paperit ja pahvit, akryylivärit sekä korulakka viimeistelyyn. Ota mukaan liimaa, sakset, tussikyniä, muistivihko ja pöydän suojus. Muut tarvikkeet tuo opettaja.

Seuraa meitä



@rovaniemenkansalaisopisto

110382 MINÄ JA PUUTARHA - TAIDETERAPEUTTINEN KURSSI ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Katja Rakkolainen

Kurssimaksu 46,00 €

To 18.00–20.30

1.–22.2.2024, 12 t

Ilm. 26.1.2024 mennessä

Minä ja puutarha kurssilla tarkastelemme sisäisen kasvun voimaa taideterapeuttisessa ryhmässä. Visualisoimme yhdessä, miten ja missä kasvatamme tulevaisuuteemme vaikuttavia uusia alkujia. Kurssi toteutetaan ekspressiivisen taideterapian ja neurografiikan menetelmin. Aikaisempia taiteellisia taitoja ei vaadita.

KÄDENTAILOT

110425 TUNIKA/MEKKOKURSSI KEVÄT RANTAVIIRI

Lapin koulutuskeskus REDU, Jokiväylä 9

Eira Majjala

Kurssimaksu 37,50 €

Ke 17.30–20.00

13.3.–10.4.2024, 15 t

Ilm. 6.3.2024 mennessä

Kurssilla valmistetaan juuri sinulle sopiva kesäinen tunika tai mekko valmiista kaavasta. Kaava muokataan omille mitoille. Ensimmäiselle kerralle tarvitsen mukaan kaavapaperia, mittanauhan, muistiinpanovälineet, sakset, nuppineulat, kankaan ja muut tarvittavat ompelutarvikkeet.

110429 KONENEULONNAN KURSSI KEVÄT YLIKYLÄN YLLÄRI

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1

Laura Kantola

Kurssimaksu 105,00 €

La-su 10.00–16.00

27.1.–24.3.2024, 42 t

Ilm. 20.1.2024 mennessä

Sopii niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin. Opetellaan neulekoneen käyttöä ja perushuoltoa sekä miten valmistaa haluamansa työ neulekoneella. Työt suunnitellaan kurssilla osallistujien toiveiden mukaan. Suosituksena oma kone. Kokoontumiset: 27.-28.1., 24.-25.2. ja 23.-24.3.2024

110437 PITSINNYPLÄYS KEVÄT ROVALA *Setelikurssi*

Opistotalo, Rovala 5

Soile Ylitulkila

Kurssimaksu 75,00 €

Ti 12.30–14.45

16.1.–26.3.2024, 30 t

Ilm. 9.1.2024 mennessä

Sopii aloittelijoille ja pidempään nypläystä harrastaneille. Aloittelija voi tutustua nypläyksen alkeisiin opiston työvälineillä, joten välinehankinta ei ole heti ajankohtainen.

110439 PITSINNYPLÄYS KEVÄT OUNASVAARA *Setelikurssi*

Ounasvaaran peruskoulu, Poropolku 7

Soile Ylitulkila

Kurssimaksu 75,00 €

Kts sisältö kurssi nro 110437.

Ke 17.30–20.00

17.1.–27.3.2024, 30 t

Ilm. 10.1.2024 mennessä

110446 KOIPINAHKOJEN NYLKEMISKURSSI KEVÄT VIKAJÄRVI

Vikajärven koulu, Liikekuja 3

Johanna Ihme

Kurssimaksu 15,00 €

La 10.00–14.15

17.2.2024, 5 t

Ilm. 10.2.2024 mennessä

Kurssilla opetellaan nylkemään poron koivet ja saadaan ohjeet niiden kuivattamiseen ja työstämiseen nutukkaiden materiaaliksi. Mukaan poron koivet sekä pähvilaatikkoja pähvisuikaleita varten (tai mäntylaudan höylälastuja), puukko, sakset, essu. Opettajalta voi ostaa poronkoipia.

110448 LAPIN VYÖ -KURSSI KEVÄT YLLÄRI

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1

Tommi Mantila

Kurssimaksu 60,00 €

Valmistetaan lapin-/kelkka-/safariwyö parkkinahasta. Omia työvälineitä voi käyttää ja myös lainata opettajalta. Opettajalta voi ostaa tarvittavat materiaalit.

Ma 17.00–20.15

12.2.–18.3.2024, 20 t

Ilm. 5.2.2024 mennessä

110451 KÄSINOMMELTUJA NAHKA- JA TURKISTÖITÄ KEVÄT YLLÄRI

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1

Solja Immonen

Kurssimaksu 90,00 €

Kurssilla ommellaan käsin erilaisia nahka- ja turkistöitä. Mukaan tarvitsee nahkaneuloja (äimä) ja suonilankaa sekä nahkaa tai turkista. Materiaalina voi käyttää kierrätysnahkaa, esimerkiksi vanhoja takkeja, turkkeja ym. Neuloista ja langasta voidaan tehdä yhteinen tilaus kurssin alussa.

Pe 17.00–20.15, La-su 10.00–16.00

5.–14.4.2024, 36 t

Ilm. 29.3.2024 mennessä

110456 HAAPSALU -HUIVI KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Saaren koulu, Uutelankuja 1

Laura Guttorm

Kurssimaksu 116,50 €

Kurssilla neulotaan pitsihuvi Virosta peräisin olevalla vanhalla Haapsalun neulontatekniikalla. Kurssille osallistumisen edellytyksenä on perusneulomisen hallitseminen.

Ma 17.00–20.15

8.1.–18.3.2024, 40 t

Ilm. 1.1.2024

110457 TALVINEN HUOVUTUSKURSSI KEVÄT YLLÄRI

Ylikylä Ylläri, Kivikangas 1

Mai-Lis Wahlroos

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssilla huovutamme esim. lapaset tai tossut toiveidesi mukaan. Voit tuoda mukana omia materiaaleja, mutta kurssipaikalta voit myös ostaa materiaalit. Kok. 20.-21.1. sekä 3.-4.2.2024.

La-su 10.00–13.15

20.1.–4.2.2024, 16 t

Ilm. 2.1.2024

TEKNINEN TYÖ**119806 ALAJYRSINKONEEN TURVALLINEN KÄYTTÖ ETELÄKESKUS**

Teknisen työn tila, Hallitie 23

Jouni Ylijääskö

Kurssimaksu 10,00 €

Tietoutta ja uskallusta alajyrsinkoneen turvalliseen käyttöön. Opetellaan hallitsemaan alajyrsinkoneen säädöt, terät ja niiden vaihtaminen, asetteen teko ja työstönopeudet.

Kurssi soveltuu hyvin henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta puuntyöstökoneista.

Ma 17.00–20.15

4.3.2024, 4 t

Ilm. 26.2.2024 mennessä

119823 PUUTYÖ I KEVÄT ETELÄKESKUS *Setelikurssi*

Teknisen työn tila, Hallitie 23

Tapio Luusua

Kurssimaksu 98,50 €

Perustason kurssi. Ei kok. 28.3.2024.

To 13.30–16.45

18.1.–4.4.2024, 40 t

Ilm. 15.1.2024 mennessä

Seuraa meitä



@rovaniemenkansalaisopisto

119828 PUUTYÖN TYÖPAJA KEVÄT VIKAJÄRVI

Vikajärven koulu, Liikekuja 3

Pentti Parkkinen

Kurssimaksu 98,00 €

Valmistetaan omavalintaisia töitä. Voit luoda uutta, korjata tai tuunata vanhaa. Soveltuu harrastusta aloittaville ja kädentaitajille.

Pe 17.15–20.30

26.1.–12.4.2024, 40 t

Ilm. 22.1.2024 mennessä

119837 METALLITYÖN KEVÄTKURSSI RANTAVIIRI

Lapin koulutuskeskus REDU, Jokiväylä 9

Lauri Ylikulppi

Kurssimaksu 39,50 €

Opiskellaan metallialan perustekniikoita osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Käytettävissä on metallialan perustyövälineet ja yleisimmät koneet ja laitteet. Ei kok. 9.5.2024.

To 17.00–20.15

25.4.–23.5.2024, 16 t

Ilm. 18.4.2024 mennessä

119839 TAONTAKURSSI KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Napapiirin yläaste, Asematie 3

Juha Seppälä

Kurssimaksu 33,00 €

Valmistetaan omavalintaisia töitä takomalla. Perehdytään erilaisiin ahjoihin ja taonnassa tarvittaviin välineisiin. Tutustutaan taonnan perusteisiin.

Pe 17.00–20.15, la 9.00–14.45

12.–13.4.2024, 11 t

Ilm. 8.4.2024 mennessä

119843 PUU- JA METALLITYÖN KEVÄTKURSSI MUUROLA

Muurolan peruskoulu, Koulukaari 2-4

Juha Seppälä

Kurssimaksu 39,50 €

Valmistetaan omavalintaisia töitä puusta ja metallista tai yhdistetään molempia. Voit luoda uutta, korjata tai tuunata vanhaa. Soveltuu harrastusta aloittaville ja kädentaitajille. Ei kok. 9.5.2024.

To 17.30–20.45

25.4.–23.5.2024, 16 t

Ilm. 18.4.2024 mennessä

119844 PUUTYÖN KEVÄTKURSSI A ETELÄKESKUS

Teknisen työn tila, Hallitie 23

Juha Seppälä

Kurssimaksu 79,00 €

Perustason kurssi. Ei kok. 1.5. ja 8.5.2024.

Ma ja ke 13.30–16.45

29.4.–29.5.2024, 32 t

Ilm. 24.4.2024 mennessä

119845 PUUTYÖN KEVÄTKURSSI B ETELÄKESKUS

Teknisen työn tila, Hallitie 23

Juha Seppälä

Kurssimaksu 79,00 €

Perustason kurssi. Ei kok. 1.5. ja 8.5.2024.

Ma ja ke 17.30–20.45

29.4.–29.5.2024, 32 t

Ilm. 24.4.2024 mennessä

119846 SORVAUSKURSSI NAISILLE ETELÄKESKUS

Teknisen työn tila, Hallitie 23

Jouni Ylijääskö

Kurssimaksu 69,00 €

Opiskellaan perinteistä puunsorvausta lieriö- ja ontelosorvaustekniikoita hyödyntäen. Sopii aloittelijoille ja alan harrastajille. Kurssin voi suorittaa myös osaamisperusteisesti. Kok. 8.- 9.1. ja 11.-13.1.2024

**Ma-pe 17.00–20.15, la 9.00–15.00**

8.–13.1.2024, 23 t

Ilm. 4.1.2024 mennessä

119847 SEGMENTTISORVAUKSEN PERUSTEET ETELÄKESKUS

Teknisen työn tila, Hallitie 23

Kari Koski

Kurssimaksu 85,00 €

Segmenttisorvaus on yksi puunsorvauksen erikoistekniikka, jossa sorvattava aihio koostuu useista eri puulajien osista eli segmenteistä, jotka liimataan visuaalisesti tarkkaan suunnitellulla tavalla renkaiksi ja edelleen päällekkäin. Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan segmenteistä kulloaiahio, joka voidaan toteuttaa 2–4 eri puulajia hyödyntämällä.

Ti-pe 17.00–20.15, la 9.00–16.00

5.–9.3.2024, 24 t

Ilm. 20.2.2024 mennessä

119848 IHANAT TUOHITYÖT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Jaana Öljymäki
Kurssimaksu 48,00 €

Ti-to 17.00–21.15

7.–9.5.2024, 15 t
Ilm. 28.4.2024 mennessä

Opeteemme tuohitöiden perusteita ja alkuvalmisteluja. Kurssilla ehtii valmistamaan eri tekniikoilla leipäkorin, pienen säilytyskopan, rasian, koruja tai muun pientuotteen.

119849 VERHOILUN KEVÄTKURSSI A ETELÄKESKUS

Teknisen työn tila, Hallitie 23
Mai-Lis Wahlroos
Kurssimaksu 79,00 €

Ti ja to 14.00–16.30

30.4.–28.5.2024, 32 t
Ilm. 16.4.2024 mennessä

Jatkokurssi. Harjoitellaan verhoilun perustekniikoita ja verhoilussa käytettävien työvälineiden käyttöä. Työstetään keskeneräisiä verhoilutöitä valmiiksi. Ei kok 9.5.2024.

119850 VERHOILUN KEVÄTKURSSI B ETELÄKESKUS

Teknisen työn tila, Hallitie 23
Mai-Lis Wahlroos
Kurssimaksu 79,00 €

Ti ja to 17.00–20.15

30.4.–28.5.2024, 32 t
Ilm. 24.4.2024 mennessä

Kts kurssin 119849 kuvaus. Ei kok 9.5.2024.

119853 PERHONSIDONTA KEVÄT OUNASVAARA

Ounasvaaran peruskoulu, Poropolku 7
Kimmo Oksala
Kurssimaksu 59,00 €

To 17.00–19.30

4.4.–16.5.2024, 18 t
Ilm. 27.3.2024 mennessä

Perustason kurssi: Opetellaan sitomaan perusperhoja eri vuodenajoille sopiviksi. Perhoina kuulupää leech, zonkkeria, streamereitä ja red tag sen eri variaatioita. Ei kok. 9.5.2024.

119854 VAAPPUKURSSI NAISILLE SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Saaren koulu, Uutelankuja 1
Risto Petäjaniemi
Kurssimaksu 52,00 €

Ke 17.00–19.30

7.2.–27.3.2024, 21 t
Ilm. 1.2.2024 mennessä

Perustason kurssi: Opetellaan valmistamaan balsa- tai apassipuusta perinteisiä vaappuja. Harjoitellaan vaapun muotoilu, pinnoitus ja maalaus. Soveltuu aloitteleville sekä aikaisemmin vaappuja tehneille. Vaapputarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta.

119855 VAAPPUKURSSI KEVÄT OUNASVAARA

Ounasvaaran peruskoulu, Poropolku 7
Kimmo Oksala
Kurssimaksu 52,00 €

Ke 17.00–19.30

13.3.–24.4.2024, 21 t
Ilm. 5.3.2024 mennessä

Perustason kurssi: Perehdytään vaapun rakenteeseen, muotoiluun ja pintakäsittelyyn. Harjoitellaan uinnin säätäminen eri vuodenajoille sopivaksi. Runkomateriaalina käytämme eri puumateriaaleja (apassia, balsaa, jne.) sekä uretaanilevyä. Sopii erityisesti vasta-alkajille ja osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Vaapputarvikkeita voi ostaa myös kurssipaikalta.

340115 CNC-KONEISTUKSEN PERUSTEET SYKSY – AUTOTALLISTA SARJATUOTANTOON

Kts. lisätietoja kurssista s. 12.

Seuraa meitä



@rovaniemenkansalaisopisto

KIELET

120105 SUOMI 2C - ALKEISJATKON JATKO ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Edit Munkácsi
Kurssimaksu 59,00 €

Sopii heille, jotka ovat käyneet suomen alkeisjatkokurssin tai osaavat jo suomen kielen perusasioita. Taitotasoa 1.

Ma ja ke 16.30–18.00

15.1.–21.2.2024, 24 t
Ilm. 11.1.2024 mennessä

120106 SUOMI 2D - ALKEISJATKON JATKO ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Edit Munkácsi
Kurssimaksu 59,00 €

Kts kurssin 120105 kuvaus.

Ma ja ke 16.30–18.00

11.3.–22.4.2024, 24 t
Ilm. 29.2.2024 mennessä

120107 SUOMI 1A - ALKEET, FINNISH FOR FOREIGNERS ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Anita Vizner
Kurssimaksu 59,00 €

For new students, new course. Finnish for beginners. The course requires reading and writing skills. Teaching in Finnish. Material in photocopies. Uusille suomen opiskelijoille, uusi alkeiskurssi. Opetus suomeksi. Sopii opiskelijoille, jotka eivät ole vielä opiskelleet suomen kieltä. Edellytetään luku- ja kirjoitustaitoa. Taitotasoa 0.

Ti ja to 16.30–18.00

16.1.–22.2.2024, 24 t
Ilm. 11.1.2024 mennessä

120108 SUOMI 1B - ALKEISJATKO ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Anita Vizner
Kurssimaksu 59,00 €

This course is for those who have learned already basic things. Teaching language is Finnish. Sopii heille, jotka ovat käyneet suomen alkeiskurssin tai osaavat jo suomen kielen perusasioita. Taitotasoa 0-1.

Ti ja to 16.30–18.00

12.3.–23.4.2024, 24 t
Ilm. 29.2.2024 mennessä

120709 ESPANJA 9 - ELÄKÖÖN ESPANJA: TIETOA ESPANJAN ALUEISTA ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Marjo Laiho
Kurssimaksu 23,00 €

Tutustutaan Espanjan pienempiin itsehallintoalueisiin: sijaintiin, tyypillisiin piirteisiin ja/tai tuotteisiin, kuuluisiin juhliin tai taitelijoihin, aina alueesta riippuen.

Ma 18.30–19.30

15.4.–13.5.2024, 7 t
Ilm. 10.4.2024 mennessä

120801 ITALIA 1 - ITALIAN ALKEET ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Paula Mansikka
Kurssimaksu 54,50 €

Uusi alkeiskurssi. Opitaan lausumista, hyödyllisiä fraaseja ja kielen alkeita. Opetellaan matkailijalle tärkeää sanastoa. Tutustutaan Italiaan ja sen kulttuuriin. Taitotasoa 0. Oppikirja Bella vista 1 alusta alkaen.

Ke 17.15–18.45

17.1.–3.4.2024, 22 t
Ilm. 10.1.2024 mennessä

129806 KIINA ALKEET ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Rerion Huhta
Kurssimaksu 54,00 €

Käytännön kiinan alkeita, soveltuu myös asiakaspalvelu- ja matkailualalle. Tutustutaan kiinankielen alkeisiin arkipäivän tilanteissa sekä kiinalaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Taitotasoa 0-1. Oppikirja: Tanja Kettunen: Zou Ba!

To 16.30–18.00

18.1.–4.4.2024, 22 t
Ilm. 15.1.2024 mennessä

TIETOTEKNIikka

340107 ANDROID-TABLETIT KEVÄT SINETTÄ

Sinettä, Ounasjoen peruskoulu, Koulurinteentie 13
Helena Korteniemi
Kurssimaksu 29,00 €

Ti ja to 17.00–19.30

16.–25.1.2024, 12 t
Ilm. 11.1.2024 mennessä

Harjoitellaan oman Android-tabletin käyttöä. Ota kurssille mukaan oma Android-tablettisi, sähköpostiosoitteesi ja salasanasasi.

340108 EXCEL - TAULUKKOLASKENTA, JATKO KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Helena Korteniemi
Kurssimaksu 29,00 €

Ti ja to 17.00–19.30

30.1.–8.2.2024, 12 t
Ilm. 25.1.2024 mennessä

Solujen ehdollinen muotoilu, kaaviot ja niiden muotoilu, jos- ja haku-funktiot, pivot-taulukot, vuokaaviot. Soveltuu Excelin perusteet hallitseville.

340109 VIDEOEDITOINTI ANDROID-MOBIILILAITTEELLA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Helena Korteniemi
Kurssimaksu 22,00 €

Ti 17.00–19.30

20.2.–12.3.2024, 9 t
Ilm. 15.2.2024 mennessä

Harjoitellaan videoeditoinnin perusteita omalla Android-tabletilla tai puhelimella. Soveltuu oman laitteen perusteet hallitseville. Ota kurssille mukaan oma Android-laitteesi, laturi ja oman pilvipalvelun tunnukset.

340110 CANVA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Helena Korteniemi
Kurssimaksu 16,00 €

Ti 17.00–19.30

19.–26.3.2024, 6 t
Ilm. 14.3.2024 mennessä

Canva on suosittu selainpohjainen suunnitteluohjelma, joka tarjoaa helpon tavan luoda grafiikkaa ja visuaalisia sisältöjä. Kurssi antaa kattavan käsityksen Canva-ohjelmasta ja sen erinäisyyksistä.

340115 CNC-KONEISTUKSEN PERUSTEET SYKSY – AUTOTALLISTA SARJATUOTANTOON

Opistotalo, Rovala 5
Janne Björninen
Kurssimaksu 49,00 €

Pe 17.00–20.15, la 9.00–14.15

26.4.–11.5.2024, 20 t
Ilm. 18.4.2024 mennessä

Perehdytään 3-akselisen (X,Y,Z) CNC-koneistuksen perusteisiin tavalla, joka mahdollistaa taidon soveltamisen, niin pienille kuin suurille koneille, myös omavalmisteille.

Ohjelmassa käytetään helpokäyttöistä VCarve ohjelmaa ja CNC-koneina pari erilaista matalan kynnyksen konetta, jotka edustavat markkinoilla olevia jokaisen saatavilla olevia koneita. Tulokulmana kurssilla on puuntyöstö. Kok. 26.4., 27.4., 10.5., 11.5.2024.

Seuraa meitä



@rovaniemenkansalaisopisto

TANSSI

110514 ITÄMAISTA TANSSIA SENIOREILLE KEVÄT ROVALA *Setelikurssi*

Opistotalo, Rovala 5 **Ma 13.45–15.15**
Armi Pekkala 8.1.–29.4.2024, 30 t
Kurssimaksu 71,00 € Ilm. 2.1.2024 mennessä

Kehon hallintaa, tasapainoa sekä lihaskuntoa seniori-ikäisille sopivaan tahtiin itämaisen tanssin tahdissa. Tutustutaan perusliikkeisiin, askelsarjaan ja siitä vähitellen koreografiaksi.

110516 ITÄMAINEN TANSSI PERUSTASO KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5 **Ti 19.00–20.30**
Armi Pekkala 9.1.–23.4.2024, 30 t
Kurssimaksu 71,00 € Ilm. 3.1.2024 mennessä

Itämaisen tanssin perustekniikkaa vähitellen syventäen, tanssiaskelsarjoja ja kävelyitä sekä tekniikkaharjoituksia. Itämainen tanssi lisää rintarangan notkeutta, helpottaa tutkitusti selkävaivoissa ja vahvistaa lantiopohjanlihaksia huomaamatta tanssin pyörteisä.

110518 ITÄMAINEN TANSSI PERUSTASO KEVÄT NIVANKYLÄ

Nivankylä, Nivan tupa, Pyöryntie 14 **To 17.30–19.00**
Armi Pekkala 11.1.–2.5.2024, 30 t
Kurssimaksu 71,00 € Ilm. 5.1.2024 mennessä

Kts sisältö kurssi nro 110516.

110520 ITÄMAINEN TANSSI KESKITASO KEVÄT ALAKORKALO

Alakorkalon koulu, Niskanperänkuja 18 **Ke 18.30–20.00**
Armi Pekkala 10.1.–24.4.2024, 30 t
Kurssimaksu 71,00 € Ilm. 4.1.2024 mennessä

Tanssin monimuotoisuutta syviä selkä- ja lantionpohjalihaksia vahvistamalla. Keskivartalotekniikkaa, tanssiaskelsarjoja, värinöitä, käsien käyttöä ja pudotuksia. Harjoitellaan myös kävelyitä sekä tanssivälineiden laajempaa käyttöä sekä koreografiaa.

110522 ITÄMAINEN TANSSI KESKITASO KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Syväsenvaaran koulu, Aapatie 2 **Pe 17.00–18.30**
Armi Pekkala 12.1.–3.5.2024, 30 t
Kurssimaksu 71,00 € Ilm. 5.1.2024 mennessä

Kts sisältö kurssi nro 110520.

110524 ITÄMAINEN TANSSI KESKITASO KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5 **Ti 17.20–18.50**
Armi Pekkala 9.1.–23.4.2024, 30 t
Kurssimaksu 71,00 € Ilm. 2.1.2024 mennessä

Kts sisältö kurssi nro 110520.

110526 LAVIS® -LAVATANSSIJUMPPA A KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5 **Ke 17.15–18.15**
Anu Hämeenniemi 10.1.–8.5.2024, 21.28 t
Kurssimaksu 50,50 € Ilm. 4.1.2024 mennessä

Iloinen liikuntamuoto, jossa yhdistyvät lavatanssiaskleet ja jumppa. LAVIS:ta tanssitaan yksin. Tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille, jotka haluavat yhdistää hauskanpidon ja hyödyn. Kunnan kohotus käy huomaamatta ja samalla opit myös lavatanssiaskleiden perusteita.

Ilmoittautumisohjeet löydät www.opistopalvelut.fi/rovala

110528 LAVIS® -LAVATANSSIJUMPPA B KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 50,50 €

Kts. sisältö kurssi nro 110526.

To 17.15–18.15

11.1.–2.5.2024, 21.28 t

Ilm. 4.1.2024 mennessä

110530 LAVIS® -LAVATANSSIJUMPPA JA VENYTTELY KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 71,00 €

Tunti koostuu tunnin mittaisesta lavis-lavatanssijumppaosiesta, jonka jälkeen on n. puolen tunnin rauhoittavat venyttelyt matolla. Lavatanssijumpassa yhdistyvät yksin tanssien lavatanssiaskeleet ja jumppa.

Ma 9.30–11.00

8.1.–29.4.2024, 30 t

Ilm. 1.1.2024 mennessä

110532 PERJANTAIN LATTARI -TIIVISKURSSI KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 19,00 €

Perjantain lattari-tiiviskurssi tarjoaa helppoja askelkuvioita, kuumia latinorytmejä ja ennen kaikkea hyvää fiilistä. Tunti soveltuu kaikille lattarirytmeyä rakastaville, niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin harrastajille.

Pe 16.50–17.50

26.4.–31.5.2024, 8 t

Ilm. 19.4.2024 mennessä

110533 TANSSIMIX -TIIVISKURSSI KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 28,50 €

TanssiMix on aikuisille suunnattu hyvänmielentanssitunti, jossa tanssitaan tyyliä laajasta toiseen. Hauska ja helppo tanssitunti. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Tunnin lopussa rentouttava 15 min venyttelyosio matoilla. Ei kok. 12.5.2024.

Su 16.00–17.15

14.4.–26.5.2024, 12 t

Ilm. 7.4.2024 mennessä

110534 LAVATANSSIN ALKEISKURSSI KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 28,50 €

Lavatanssin alkeiskurssi on juuri sinulle, jos haluat oppia lavatanssin perusteet, joilla pärjääät lavoilla ja juhlissa. Tai tule kurssille saamaan varmuutta tanssiin ja päivittämään tanssitaitejasi. Paritanssi on loistava harrastus kaikenikäisille. Voit osallistua kurssille joko oman parin kanssa tai ilman paria. Tunneilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto.

Pe 18.00–19.30

26.4.–31.5.2024, 12 t

Ilm. 19.4.2024 mennessä

110537 RITMOS LATINOS TANSSIKURSSI KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Geordanis Figuerola Medina

Kurssimaksu 38,00 €

Tanssikurssi, jossa tutustutaan salsan, cha-cha:n, bachatan perusteisiin.

To 19.25–20.25

25.1.–25.4.2024, 16 t

Ilm. 18.1.2024 mennessä

Seuraa meitä



@rovaniemenkansalaisopisto

LIIKUNTA JA TERVEYS

830110 IKÄMIESTEN LENTOPALLOA KEVÄT SAARENKYLÄ *Setelikurssi*

Saarenkylä, Nivavaaran koulu, Asematie 1

Onni Vanttinen

Kurssimaksu 74,50 €

Liikuntaa ja lentopalloa ikämiehille.

Ma 20.00–21.30

8.1.–29.4.2024, 30 t

Ilm. 1.1.2024 mennessä

830112 NAISTEN LENTOPALLOA KEVÄT SAARENKYLÄ *Setelikurssi*

Saarenkylä, Nivavaaran koulu, Asematie 1

Niina Nurmela

Kurssimaksu 75,50 €

Matalan kynnyksen lentopalloa, sopii hyvin ikääntyneille.

Ma 18.30–20.00

8.1.–29.4.2024, 30 t

Ilm. 1.1.2024 mennessä

830114 SENIORI CIRCUIT KEVÄT ROVALA *Setelikurssi*

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 59,00 €

Tunti koostuu toiminnallisista ja vaihtelevista voima-, kestävyys- ja liikkuvuusliikkeistä, jotka toteutetaan kiertoharjoittelumuodossa. Tunti sopii kaikentasoisille liikkujille.

Ti 14.00–15.15

9.1.–23.4.2024, 25 t

Ilm. 2.1.2024 mennessä

830116 PÄIVÄJUMPPA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 50,50 €

Hyväntuulista ja monipuolista liikuntaa, Tunnit sisältävät tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita sekä liikkuvuus- ja rentoutumisharjoitteita.

Ma 12.20–13.20

8.1.–29.4.2024, 20 t

Ilm. 1.1.2024 mennessä

830118 KAHVAKUULA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Riikka Ruotanen

Kurssimaksu 35,50 €

Kahvakuulaharjoittelussa korostuvat oikean suoritustekniikan löytäminen, liikkuvuuden ja koordinaation, sekä lihasvoiman parantaminen. Oma kuula mukaan.

Ma 17.30–18.15

8.1.–22.4.2024, 14 t

Ilm. 1.1.2024 mennessä

830120 KAHVAKUULA KEVÄT NARKAUS

Narkaus kylätalo, Koulunraitti 35

Tiina Peltola

Kurssimaksu 47,50 €

Lämmittelyn jälkeen lihaskuntoharjoitteita pääosin kahvakuulalla. Oma kuula mukaan. Alussa voit lainata myös opettajan kuulia, jotta saat tuntuman sopivan hankintaan.

Ke 18.30–19.30

10.1.–24.4.2024, 20 t

Ilm. 3.1.2024 mennessä

830122 KEHONHUOLTO JA LIIKKUVUUS KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5

Anu Hämeenniemi

Kurssimaksu 47,50 €

Keskivartalon lihasten aktivoimiseen, hengitykseen, kehon hahmottamiseen ja rentoutumiseen keskittyvä tunti mm. pilatesharjoittein.

Ke 19.40–20.40

10.1.–24.4.2024, 20 t

Ilm. 3.1.2024 mennessä

830126 HYVÄN OLON AAMUVENTTELY KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Anu Hämeenniemi
Kurssimaksu 50,50 €

Ti 9.45–10.45

9.1.–23.4.2024, 20 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

Hyvän olon aamuvenyttely-tunti on oiva tapa herättää keho uuteen päivään.
Tunti sopii kaikenikäisille- ja kuntoisille venyjille ja liikkujille.

830128 TERVE SELKÄ KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Anu Hämeenniemi
Kurssimaksu 50,50 €

Ma 16.20–17.20

8.1.–29.4.2024, 20 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

Keskitytään keskivartalon ja selkärankaa ympäröivien lihasten vahvistamiseen sekä selkärangan liikkuvuuden parantamiseen.

830130 TEHOJUMPPA KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Laura Keränen
Kurssimaksu 50,50 €

To 16.30–17.30

11.1.–2.5.2024, 20 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

Sykettä nostattava ja koko kehoa vahvistava tehojumppa. Tunnilla käydään läpi isot lihasryhmät vaihtuvien harjoitteiden mukaan.

830132 KEHONHUOLTO KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Laura Keränen
Kurssimaksu 50,50 €

To 17.45–18.45

11.1.–2.5.2024, 20 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

Kehonhuoltotunti auttaa sinua palautumaan rasituksesta, vähentämään lihaskireyksiä sekä parantamaan kehonhallintaa. Tunnilla opetellaan lisäksi erilaisia rentoutumis- ja venytysmenetelmiä.

830134 PAINOTETTU HULAVANNE KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Kaisa Pitkänen
Kurssimaksu 50,50 €

Ma 18.30–19.30

8.1.–29.4.2024, 20 t
Ilm. 1.1.2024 mennessä

Jumpataan painotettua hulavannetta käyttäen. Ei tarvitse osata pyörittää, mutta jos pyörittys onnistuu, harjoitellaan lisää. Ei tarvitse omaa vannetta.

830135 CIRCUIT KEVÄT/KESÄ ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Anu Hämeenniemi
Kurssimaksu 13,00 €

Ti 16.10–17.10

7.–28.5.2024, 5.32 t
Ilm. 30.4.2024 mennessä

Circuit on tehokas ja hauska kiertoharjoittelutunti. Tunti sopii kaikenlaisoisille kuntoilijoille, liikkeitä voidaan varioida jokaiselle sopivaksi.

830136 VENYTTELY JA RENTOUTUS KEVÄT/KESÄ ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Anu Hämeenniemi
Kurssimaksu 13,00 €

Ti 17.20–18.20

7.–28.5.2024, 5.32 t
Ilm. 30.4.2024 mennessä

Tule huoltamaan kehoa monipuolisesti venyttellen ja rentouttaen. Tunti sopii kaikille.

830138 NAISTEN LIIKUNTA KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Nivavaaran koulu, Asematie 1
Emilia Kähkönen
Kurssimaksu 47,50 €

Ti 18.00–19.00

9.1.–23.4.2024 20 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

Tanssillista liikuntaa sekä keskivartalon vahvistusta.

830140 NAISTEN TEHOJUMPPA KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä Nivavaaran koulu, Asematie 1
Emilia Kähkönen
Kurssimaksu 47,50 €

Ti 19.00–20.00

9.1.–23.4.2024, 20 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

Tehokasta jumppaa koko vartalolle omaa kehonpainoa hyödyntäen. Kehittää sekä lihaskuntoa että aerobista kykyä. Lopussa venyttely. Sopii kaikille.

830142 KUNTOLIIKUNTA KEVÄT HIRVAS

Hirvas, Hirvaan koulu, Kemintie 1504
Kaisa Pitkänen
Kurssimaksu 47,50 €

Ti 17.30–18.30

9.1.–23.4.2024, 20 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa.

830144 KUNTOLIIKUNTA KEVÄT MUUROLA

Murolan koulu, Totto-halli, Kosteennranta 1
Kaisa Pitkänen
Kurssimaksu 47,50 €
Kts. sisältö kurssi nro 830142.

Ti 19.00–20.00

9.1.–23.4.2024, 20 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

830146 KUNTOLIIKUNTA KEVÄT SINETTÄ

Sinettä, Ounasjoen monitoimitalo, Koulurinteentie 13
Katri Sipola
Kurssimaksu 47,50 €

Ke 18.00–19.00

10.1.–24.4.2024, 20 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

Tunneilla keskitytään aerobiseen liikuntaan sekä vahvistetaan keskivartalon lihaksia.

830148 KUNTOLIIKUNTA KEVÄT NIVANKYLÄ

Nivankylä, Nivan tupa, Pyöryäntie 14
Anu Mäkinen tai Tuula Uusitalo
Kurssimaksu 47,50 €

Ma 18.00–19.00

8.1.–24.4.2024, 20 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

Kts. sisältö kurssi nro 830146.

830150 KUNTOLIIKUNTA KEVÄT VIKAJÄRVI

Vikajärven koulu, Liikekuja 3
Katri Sarpola
Kurssimaksu 66,50 €

Ma 18.00–19.30

8.1.–22.4.2024, 28 t
Ilm. 1.1.2024 mennessä

Tunneilla keskitytään aerobiseen liikuntaan sekä vahvistetaan keskivartalon lihaksia.

830152 KUNTOLIIKUNTA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Anu Mäkinen tai Tuula Uusitalo
Kurssimaksu 47,50 €

To 18.20–19.20

11.1.–25.4.2024, 20 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

Monipuolista koko kehon kuormittavaa liikuntaa sekä tasapaino että liikkuvuusharjoituksia.

830154 TANSSILLISTA LIIKUNTA JA KEHONHUOLTOA KEVÄT YLIKYLÄ

Ylikylän koulu, Ylikyläntie 23
Geordanis Figuerola Medina
Kurssimaksu 47,50 €

Ke 19.00–20.00

10.1.–24.4.2024, 20 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

Tanssillista liikuntaa sekä lihaskuntotreeniä.

830156 PERUSJUMPPA KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Saaren koulu, Uutelankuja 1
Kaisa Pitkänen
Kurssimaksu 49,50 €

Perinteistä jumppaa.

To 18.15–19.15

11.1.–2.5.2024, 20 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

830202 SENIORIJOOGA KEVÄT ROVALA *Setelikurssi*

Jokkakulma, Rovala 5
Heli Tuovinen
Kurssimaksu 75,50 €

Tutustutaan joogaan ja tehdään klassisia helppoja jooga-asanoita ottaen huomioon iän mukanaan tuomat ongelmakohtat kehossa.

Ma 10.00–11.30

8.1.–29.4.2024, 30 t
Ilm. 1.1.2024 mennessä

830206 AAMUJOOGA KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Heli Tuovinen
Kurssimaksu 75,50 €

Keskitytään perinteiseen lempeään joogaan tehden klassisia joogan liikkeitä ja asentoja.

Ke 10.00–11.30

10.1.–24.4.2024, 30 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

830206 JOOGA KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Tarja Rönkkö
Kurssimaksu 75,50 €

Työskennellään kehon liikkuvuuden edistämiseksi, keskitytään hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen sekä tietoiseen läsnäoloon. Sopii sekä aloittelijoille että joogaa jo harrastaneille.

Ke 17.30–19.00

10.1.–24.4.2024, 30 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

830208 YIN-JOOGA JA KEHONHUOLTO KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Jaana Norvapalo
Kurssimaksu 75,50 €

Tunneilla harjoitellaan liikkuvuutta, tasapainoa, voimaa ja kestävyyttä lempeästi omaa kehoa kuunnellen. Tuntien teemat vaihtelevat.

To 10.00–11.30

11.1.–3.5.2024, 30 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

830210 KUNDALIINIJOOGAN JATKO: HERMOSTON HOIVAA KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Riikka Matala
Kurssimaksu 55,50 €

Syvennetään kundaliinijoogaharjoittelua perusteista pidemmälle viedyillä harjoituksilla. Mukaan voi tulla myös aloittelijana, sillä ohjaus sisältää aina perusteellisen sanoituksen.

To 19.30–21.00

11.1.–4.4.2024, 22 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

830212 MIESTEN JOOGA KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Hannele Schroderus
Kurssimaksu 59,00 €

Miesten joogaryhmässä haetaan kannustavaa suhdetta omaan kehoon ja sen liikkuvuuteen.

**Pe 10.00–11.15**

12.1.–26.4.2024, 23,38 t
Ilm. 5.1.2024 mennessä

830214 YIN- PERJANTAIJOOGA KEVÄT ROVALA

Jokkakulma, Rovala 5
Riikka Matala
Kurssimaksu 75,50 €

Yinjooga tämän kurssin muodossa on palauttavaa joogaa, jossa levätään harkittujen asentojen sarjassa hermoston ja kehon tasapainottamiseksi.

Pe 19.00–20.30

12.1.–3.5.2024, 30 t
Ilm. 5.1.2024 mennessä

830216 HATHA-JOOGA KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Sanna Kylmänen
Kurssimaksu 50,50 €

Ma 19.35–20.35

8.1.–29.4.2024, 20 t
Ilm. 1.1.2024 mennessä

Hatha-joogatunti koostuu Hatha-joogan perusliikkeistä, eli asanoista, joihin edetään hengityksen ja lempeän liikkeen kautta.

830218 SJL® -JOOGA KEVÄT ALAKORKALO

Alakorkalon koulu, Niskanperänkuja 18
Hannele Schroderus
Kurssimaksu 75,50 €

Ma 18.15-19.45

8.1.–29.4.2024, 30 t
Ilm. 1.1.2024 mennessä

Tutustutaan Suomen joogaliiton opettaman, SJL-joogan perusteisiin.

830220 QI GONG -HENGITYSTEKNIikka KEVÄT KOSKENKYLÄ

Koskenkylän koulu, Gunillantie 1
Niina Filpus
Kurssimaksu 75,50 €

Ke 18.00-19.30

10.1.–24.4.2024, 30 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

Qi gong on vanha kiinalainen syvähengitystekniikka. Kurssi sisältää yksin tehtävän liikesarjan ja erilaisia pariharjoituksia, joiden tavoitteena on yhdistää hengitys kehon liikkeeseen.

830222 JOOGA KEVÄT LEHTOJÄRVI

Lehtopirtti, Lehtojärventie 99
Hannele Maikkula
Kurssimaksu 75,50 €
Kts. sisältö kurssi nro 830218.

Ma 16.30-18.00

8.1.–29.4.2024, 30 t
Ilm. 1.1.2024 mennessä

830224 JOOGA KEVÄT MELTAUS

Meltauksen koulu, Opinpolku 12
Jaana Norvapalo
Kurssimaksu 75,50 €
Kts. sisältö kurssi nro 830218.

To 17.30–19.00

11.1.–3.5.2024, 30 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

830228 RAUHALLINEN FLOWJOOGA KEVÄT PAAVALNIEMI

Paavalniemi, Kaukon koulu, Paavalniementie 17
Saana-Tuulia Lipponen
Kurssimaksu 75,50 €

Ke 17.30-19.00

10.1.–1.5.2024, 30 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

Flowjoogassa liikutaan pehmeästi ja lempeästi hengityksen tahdissa helppojen liikesarjojen mukaan jotka vaihtelevat tunnin teeman mukaisesti.

830232 HATHAJOOGA KEVÄT SAARENKYLÄ

Saarenkylä, Syväsenvaaran koulu, Aapatie 2
Anne Jatkola
Kurssimaksu 75,50 €

Ti 18.30–20.00

9.1.–23.4.2024, 30 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

Lempeitä kehonhuoltoliikkeitä hengityksen tahtiin. Voit olla vasta-alkaja tai joogaan tutustunut.

Seuraa meitä



@rovaniemenkansalaisopisto

830234 JOOGA KEVÄT TAPIO

Tapion kylätalo, Tapionmutka 36
Jaana Norvapalo
Kurssimaksu 75,50 €
Kts. sisältö kurssi nro 830218.

To 19.30–21.00

11.1.–2.5.2024, 30 t
Ilm. 4.1.2024 mennessä

830235 SJL® -JOOGA KEVÄT MUUROLA

Murolan koulu, Totto-halli, Kosteentranta 1
Saara Karvo
Kurssimaksu 50,50 €
Kts. sisältö kurssi nro 830218.

Ke 19.00–20.00

10.1.–24.4.2024, 20 t
Ilm. 3.1.2024 mennessä

830237 MINDFULNESS KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Pirjo Valkama
Kurssimaksu 75,50 €
Kurssi koostuu mindfulness-harjoitteista sekä teoriaosuuksista.

Ti 18.00–19.30

9.1.–23.4.2024, 30 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

830239 HYVINVOINNIN EVÄITÄ ARKEEN KEVÄT ROVALA

Opistotalo, Rovala 5
Marjo Laiho
Kurssimaksu 33,50 €
Kurssilla käymme läpi rennolla otteella, luennoiden ja keskustellen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja hyvän elämän osa-alueita eli esimerkiksi ravitsemusta, liikkumista ja lepoa.

Ti 17.15–18.15

9.1.–19.3.2024, 13,3 t
Ilm. 2.1.2024 mennessä

830240 PERINTEISEN HIIHDON ALKEISKURSSI

Lappi Areenan parkki, seikkailupuiston lähetyvillä
Anu Mäkinen
Kurssimaksu 24,00 €
Kurssilla käydään läpi perinteisen hiihdon tekniikat alkeista lähtien. Kurssi sopii myös hiihtoa jo harrastaville, jotka haluavat kehittyä hiihtotekniikoissa.

Ti 18.00–19.30

6.2.–27.2.2024, 8 t
Ilm. 1.2.2024 mennessä

830241 LUISTELUHIIHDON ALKEISKURSSI

Lappi Areenan parkki, seikkailupuiston lähetyvillä
Anu Mäkinen
Kurssimaksu 24,00 €
Kurssilla käydään läpi luisteluhiihdon tekniikat alkeista lähtien. Kurssi sopii myös hiihtoa jo harrastaville, jotka haluavat kehittyä hiihtotekniikoissa.

Ti 18.00–19.30

12.3.–2.4.2024, 8 t
Ilm. 7.3.2024 mennessä

830243 ÄITIYSJOOGA KEVÄT PAAVALNIEMI

Paavalniemi, Kaukon koulu, Paavalniementie 17
Saana-Tuulia Lipponen
Kurssimaksu 33,50 €

Su 15.15–16.30

14.1.–3.3.2024, 13,28 t
Ilm. 7.1.2024 mennessä

Raskausajan joogassa syvennytään muuttuvan kehon ihmeisiin. Kurssin voit aloittaa millä raskausviikolla vain haluat.

830244 POSTPARTUM-JOOGA KEVÄT PAAVALNIEMI

Paavalniemi, Kaukon koulu, Paavalniementie 17
Saana-Tuulia Lipponen
Kurssimaksu 33,50 €

Su 14.00–15.15

14.1.–3.3.2024, 13,28 t
Ilm. 7.1.2024 mennessä

Postpartum joogassa tuetaan mielen ja kehon jaksamista synnytyksen jälkeen. Joogalla avataan kehon kireyksiä sekä autetaan sitä palautumaan synnytyksestä. Vauvat ovat tervetulleita tunnille, mutta voit tulla myös ilman vauvaa.

ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen kaikille kursseille www.opistopalvelut.fi/rovala. Ilmoittautua voi myös toimistossa (Rovala 5) tai puhelimitse puh. 040 487 3010. Sähköpostilla ja tekstiviestillä ei voi ilmoittautua. Kaikkien kursseille hakeutuvien henkilötiedot, alle 18-vuotiailta myös huoltajan henkilötiedot, ovat välttämättömät opiskeluoikeuden takaamista ja laskutusta varten. **Huomioithan ilmoittautuessasi, että ilmoittautuminen ja maksu ovat sitovia.**

Tutustu peruutusehtoihin ennen ilmoittautumista. Vinkki!

Tietyn toimialueen/kylän kurssit löytyvät helposti opistopalvelut.fi/rovala -sivulta syöttämällä haku-kenttään esimerkiksi Vanttauskoski. Näin saat näkyviin kaikki Vanttauskoskella toimivat kurssit.

TIEDOTTAMINEN

Opiston toiminnasta/kursseista, muutoksista ja uusista kursseista, jotka eivät ole tässä ohjelmassa, tiedotetaan: Uusi Rovaniemi, Lapin Kansa, www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto, kansalaisopiston Facebook/Instagram -sivut ja opiston ilmoitustaulu. **Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta erikseen. Opistolta otetaan yhteyttä, jos kurssi peruuntuu.**

KURSSIMAKSU

Maksu on kurssikohtainen ja se on merkitty kunkin kurssin kohdalle. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan koko kurssimaksun. Kurssimaksu tulee ensisijaisesti maksaa jo ilmoittautumisen yhteydessä käteisellä, pankki-/luottokortilla tai Internetissä ilmoittautumisjärjestelmän kautta verkkopankkitunnuksilla. Puhelimitse ilmoittautuneille ja niille, jotka eivät ole suorittaneet maksua ilmoittautumisen yhteydessä, lähetämme sähköpostiin maksu-linkin, jonka kautta maksun voi suorittaa verkkopankissa. Mikäli käytettävissä ei ole sähköpostia, lähetämme paperilaskun, joka sisältää laskutuslisän 5€. Maksuvälineenä kurssimaksuun käytönantajan myöntämä liikunta-/kulttuurietu tietyille kursseille.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN, OPISKELIJAT

Kurssipaikan peruminen on maksutonta 7 vuorokautta ennen kurssin alkua. Ilman ajoissa tapahtunutta perumista opisto laskuttaa kurssimaksun kokonaisuudessaan. Peruminen tulee tehdä toimistoon joko soittamalla tai sähköpostilla. Opettajalle ilmoittaminen ei ole riittävä. **Huomioithan, että kurssilta pois jääminen ja maksun maksamatta jättäminen ei ole peruuttaminen.**

Emme palauta kurssimaksua, jos perut kurssin alle 7 vrk ennen kurssin alkua tai keskeytät kurssin. Mikäli keskeytät kurssin alkuvaiheessa terveydellisistä syistä (edellytetään lääkärin todistus), kurssista veloitetaan ennen perumista pidetyt kerrat ja toimistomaksu 14 €. Alle 30 €:n kurssimaksua emme palauta. Mutta jos kurssista on yli puolet pidetty, maksua ei palauteta. Huomioithan, että kurssilta pois jääminen tai maksun maksamatta jättäminen ei ole peruuttaminen. Huomautuslaskuun lisätään 7 €. Kurssi- ja mahdolliset materiaalmaksut ovat perintäkelpoisia. Kurssimaksu on henkilökohtainen, sitä ei voi siirtää toiselle henkilölle

KURSSIN PERUMINEN, OPISTO

Kurssin peruuntumisesta ilmoitetaan kurssilaisille erikseen. Peruuntuneen kurssin kurssimaksu palautetaan. Mikäli maksuvälineenä on ollut työnantajan myöntämä liikunta-/kulttuurietu, maksun voi siirtää vastaavaan kurssiin. Kuitenkin ePassilla maksettu kurssimaksu voidaan palauttaa saman kalenterivuoden aikana ePassitilille

LIIKUNTA / KULTTUURI -EDUT

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

Maksuvälineinä käyvät TYKY-seteli, Smartum seteli/SmartumPay mobiili, Virikeseteli, Edenred-kortti/- mobiili, ePassi. Ilmoittautuminen netissä, puhelimitse tai toimistossa.

Näillä ei voi suorittaa tutkintoon johtavan kurssin kurssimaksua eikä ruoka-, tietotekniikka-, kieli- ja yhteiskunnallisten aineiden kurssimaksuja. Ei myöskään esim. Kundaliinijoogameditaatiota, Mindfulnessia ja äiti-vauva jumppia.

TYKY-seteli, Smartum-seteli, Virikeseteli, Edenred-kortti:

voit tehdä ilmoittautumisen netissä mutta maksu pitää suorittaa Rovalan toimistoon.

SmartumPay, Edenred-mobiili: voit ilmoittautua netissä, ja sen jälkeen tehdä maksun kurssin hinnalla Smartumin/Edenredin mobiili-sovelluksessa. Lähetä sen jälkeen kuva kuitista osoitteeseen kansalaisopisto@rovala.fi. Huomioi että etuutta ei voi käyttää ruoka-, tietotekniikka-, kieli- ja yhteiskunnallisten aineiden kurssimaksuun.

ePassi: voit maksaa kurssimaksun suoraan netissä ilmoittautumisen yhteydessä maksupainikkeiden kautta.

Nämä ovat henkilökohtaisia maksuvälineitä. **Näillä maksettua kurssimaksua ei voida palauttaa eikä niistä anneta rahaa takaisin.** Mikäli opisto peruu kurssin, opiskelija voi siirtää maksun toiseen kurssiin. Kuitenkin ePassilla maksettu kurssimaksu voidaan palauttaa saman kalenterivuoden aikana ePassitilille.

KORVAUKSET JA VAKUUTUKSET

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

YLIVOIMAINEN ESTE (force major)

Jos opisto joutuu **keskeyttämään alkaneen lähiopetuksen ylivoimaisen esteen vuoksi**, kurssi jatkuu etäopetuksena. Jos etäopetus ei ole mahdollista, kurssi siirretään toiseen ajankohtaan tai keskeytetään kokonaan. Jos kurssi keskeytetään, opisto ei palauta kurssimaksua, vaan opiskelija voi käyttää toteutumattomia tunteja vastaavan kurssimaksun osuuden toiseen kurssiin.

ROVANIEMEN KANSALAIPOISTO

www.rovala.fi/rovaniemen-kansalaisopisto

ROVALA 5

96100 Rovaniemi

Puh. 0404873010 toimisto

Puh. 0403526547 rehtori

 ROVALA



ROVANIEMI