

Kielet

120120 Italian alkeet -verkkokurssi

Ke 18.00–19.30

7.9.–30.11.2022

Tunteja 24 sl 2–10 osallistujaa

Diana Pinna Petrova

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Opiskellaan italiaa italialaisen opettajan kanssa. Kurssilla opitaan italian perusteiden ja italialaisen puheen intonaation lisäksi maan kulttuurista. Harjoitellaan kaikkia kielen osa-alueita; puhumista, kuuntelua, lukemista ja kirjoittamista. Viikoittaisen oppitunnin lisäksi saat henkilökohtaista palautetta ääntämisestäsi. Opiskelu tapahtuu Zoomin kautta.

Musiikki

110100 Pianonsoitto Paltamo

To 14.00–19.30

8.9.–1.12.2022, 9.1.–13.4.2023

Tunteja 87,96 sl, 87,96 kl 5–11 osallistujaa

Marina Mikkonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Muista jättää toive soittoajasta. Jos ilmoittaudut netin kautta, jätä toive kansalaisopisto@paltamo.fi tai 044 2885 623.

110101 Pianonsoitto Kontiomäki

Ma 13.00–18.00

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 79,92 sl, 79,92 kl 5–10 osallistujaa

Marina Mikkonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Muista jättää toive soittoajasta. Jos ilmoittaudut netin kautta, jätä toive kansalaisopisto@paltamo.fi tai 044 2885 623.

110102 Pianonsoitto Ristijärvi

Ke 12.30–15.30

7.9.–30.11.2022, 9.1.–12.4.2023

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–6 osallistujaa

Marina Mikkonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Muista jättää toive soittoajasta. Jos ilmoittaudut netin

kautta, jätä toive kansalaisopisto@paltamo.fi tai 044 2885 623.

110104 Kitaransoitto Paltamo?

Ke 16.00–19.00

6.9.–4.12.2022, 9.1.–16.4.2023

Tunteja 63,96 sl, 69,29 kl 5–8 osallistujaa

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Muista jättää toive soittoajasta. Jos ilmoittaudut netin kautta, jätä toive kansalaisopisto@paltamo.fi tai 044 2885 623.

110105 Harmonikansoitto Paltamo

Ke 15.00–18.00

7.9.–4.12.2022, 9.1.–12.4.2023

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–6 osallistujaa

Terho Lämsä

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas/viikko. Harjoitellaan ohjelmistoa oppilaan mieltymysten mukaan. Sopii kaiktasoisille soittajille. Soittoaika sovitaan opettajan kanssa.

110106 Nuotit säveliksi, sävelet nuoteiksi -verkkokurssi

5.9.–4.12.2022

Tunteja 39,96 sl 1–5 osallistujaa

Terho Lämsä

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas/viikko. Kurssilla opitaan käyttämään nuotteja hyödyksi omassa musiikkiharrastuksessa niin, että saat maksimaalisen hyödyn laulamiseen ja soittamiseen. Aluksi tutustutaan yleisesti nuottikuvaan. Tarkastellaan nuotteja ja mitä ne tarkoittavat. Tämän jälkeen ryhdytään hahmottamaan musiikillista mielikuvaa laulaen ja soittaen. Opetus tapahtuu etäopetuksena joko yksityisopetuksena tai ryhmässä. Tarvitset vain tietokoneen, jossa on kamera, mikrofoni ja nettiyhteys.

110107 Yksinlaulu

La 10.30–17.45

10.9.–4.12.2022, 9.1.–16.4.2023

Tunteja 16 sl, 16 kl 5–9 osallistujaa

Sanna Jaako

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Yksityisopetusta 45 min/oppilas omalla lauluajalla. . Opiskelija on oikeutettu opiskelemaan 5

peräkkäistä vuotta kerrallaan. Kurssilla ei ole paikkoja aloittaville, mutta varasijalle kannattaa ilmoittautua! Laulutunnit lauantaisin syksyllä kolme kertaa. Keväällä kokoonnutaan kuusi kertaa.

110110 Muskari 1 - 5 -vuotiaille
Ma 17.00–17.45
5.9.–4.12.2022, 9.1.–3.4.2023
Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa
Jari Karjalainen
0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Monipuolisesti musisoiden ja musiikista iloa yhdessä löytäen lauletaan, soitetaan, kuunnellaan ja liikutaan leikkiä ja mielikuvitusta unohtamatta. Sisältöinä mm. lauluperinne, rytmikka, yksinkertaiset melodiat, kehollinen ilmaisu, äänenkäyttö ja kuuntelutaito. Musiikin iloa yhdessä (iso)vanhemman kanssa.

110111 Soitinvalmennus 6-8 -vuotiaille
Ma 18.00–18.45
5.9.–4.12.2022, 9.1.–3.4.2023
Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa
Jari Karjalainen
0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Soitinvalmennuksen tehtävänä on antaa lapselle kokemuksen kautta tietoa soittamisesta, harjoittelusta ja musiikin maailmasta leikin, mielikuvituksen ja luovuuden avulla. Soitinvalmennuksessa tutustutaan ukulelen alkeisiin ja musiikin peruskäsitteisiin.

110120 Harmonikkabändi Paltamo
Ke 18.00–19.30
7.9.–4.12.2022, 9.1.–12.4.2023
Tunteja 24 sl, 26 kl 5–10 osallistujaa
Terho Lämsä
0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Soitetaan yhdessä harmonikoilla. Mukaan voi tulla myös muilla soittimilla. Myös laulajat ovat tervetulleita!

110121 Tehosekoitin bändisoitto aikuisille
Ma 16.30–19.30
5.9.–4.12.2022, 9.1.–12.4.2023
Tunteja 24 sl, 26 kl 5–10 osallistujaa
Jari Karjalainen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Bändisoiton opiskelua aikuisille alkeista pidemmälle ehtineisiin. Soittimina rummut, basso, kitara, laulu ja koskettimet. Kaikentasoiset soittamisesta kiinnostuneet ovat tervetulleita!

110130 Karaoke Vaarantalo

Ma 18.00–19.30

5.9.–4.12.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 16 sl, 16 kl 5–12 osallistujaa

Teuvo Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Opetellaan laulamaan karaoketaustan kanssa lauluja jokaisen omien toiveiden mukaisesti. Jokainen saa laulaa vuorollaan muiden seuratussa harjoitusta. Samalla harjoitellaan yhdessä äänen ja mikin käyttöä. Kurssi kokoontuu syksyllä: 5.9., 12.9., 19.9., 3.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 28.11.2022. Kurssi kokoontuu keväällä: 9.1., 16.1., 23.1., 6.2., 20.2., 13.3., 27.3. ja 3.4.2023.

110140 Laulupiiri Taipale

To 13.30–14.15

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Mikko Heikkinen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Lauletaan ja virkistytään yhdessä tuttujen laulujen parissa pianon säestyksellä. Kausikortti

110141 Laulupiiri Kanerva

To 12.30–13.15

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Mikko Heikkinen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Lauletaan ja virkistytään yhdessä tuttujen laulujen parissa. kausikortti

110142 Laulupiiri Esala

Ti 13.00–13.45

6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 12 sl, 13 kl 5–10 osallistujaa

Aune Halkola

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Lauletaan ja virkistytään yhdessä tuttujen laulujen parissa.

Kuvataiteet

110300 Päivätaidepiiri Paltamo
Ti 11.00–13.30
6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa
Tapani Homanen
0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Öljymaalausta ja muita kuvataiteen teknisiä toteutuksia alkeista syventäviin tuotoksiin.
Samalla käsitellään ajankohtaisia asioita taiteesta ja taidehistoriasta.

110301 Taidepiiri Ristijärvi
Ma 17.00–19.30
5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Tunteja 36 sl, 36 kl 5–12 osallistujaa
Tapani Homanen
0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Öljymaalausta ja muita kuvataiteen teknisiä toteutuksia alkeista syventäviin tuotoksiin.
Samalla käsitellään ajankohtaisia asioita taiteesta ja taidehistoriasta. Kausikortti.

110302 Kuvataidepolku - Paltamo
Ke 18.00–20.30
7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa
Arto Kemppainen
0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Opiskellaan piirtämisen, sommittelun ja väri-ilmaisun perusteita ja harjoitellaan välineiden ja materiaalien käyttöä kuvan tekemisessä. Jokaisen kuukauden viimeisellä opintokerralla maalataan akvarelleja. Opintovuoden 2022-2023 teemana on omat aiheet ja vapaavalintaisena projektina maalataan ryhmätyönä Paltamon kirjastoon maalauksia. Tavoitteena polulla ja laajentaa ja syventää näkemystä ja tietoutta kuvataiteesta sekä oman ilmaisun ja taitojen kehittäminen. Polulle voivat tulla vaeltamaan aloittelijat ja aikaisemmin harrastaneet, myös nuoret.

110310 Ikonimaalaus Kontiomäki
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
4.–19.2.2023

Tunteja 28 kl 5–10 osallistujaa

Leena Konttinen

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tutustutaan ikonimaiheisiin, historiaan ja maalaustekniikoihin. Ikonit maalataan munatemperatekniikalla, mahdollisuus myös kultaukseen. Kurssi kahtena viikonloppuna 4. - 5.2. ja 18. - 19.2.2023.

110311 Ikonimaalaus Ristijärvi

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

17.9.–2.10.2022

Tunteja 28 sl 5–10 osallistujaa

Leena Konttinen

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tutustutaan ikonimaiheisiin, historiaan ja maalaustekniikoihin. Ikonit maalataan munatemperatekniikalla, mahdollisuus myös kultaukseen. Kurssi kahtena viikonloppuna 17. - 18.9. ja 1. - 2.10.2022.

110320 Posliinimaalaus Paltamo

Ma 17.30–20.00

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–10 osallistujaa

Anneli Ollila

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Maalataan posliinia, kerrataan vanhaa ja kokeillaan erilaisia koristelutekniikoita. Polttomaksu 10 € Kausikortti

110321 Posliinimaalaus Kontiomäki

Ti 13.00–16.30

6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–10 osallistujaa

Anneli Ollila

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Maalataan posliinia, kerrataan vanhaa ja kokeillaan erilaisia koristelutekniikoita. Polttomaksu 10 € Kausikortti

110322 Posliinimaalaus Ristijärvi

Ti 17.00–19.30

6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Anneli Ollila

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Maalataan posliinia, kerrataan vanhaa, kokeillaan erilaisia koristelutekniikoita. Polttomaksu 10 €. Kausikortti

110330 Keramiikka Paltamo

Ti 17.30–20.00

6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Eeva Tuikkala

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kurssilla on mahdollisuus valmistaa niin käyttö-, kuin koriste-esineitä sekä veistoksia opettajan ohjauksessa. Opetellaan eri valmistus- ja koristelutekniikoita ja kehitetään eteenpäin jo opittuja menetelmiä. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin edistyneillekin.

110331 Keramiikka Kontiomäki

Ma 17.30–20.00

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–12 osallistujaa

Eeva Tuikkala

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

110340 Lasin lumoa syksy Paltamo

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.00

24.9.–23.10.2022

Tunteja 30 sl 5–10 osallistujaa

Hilkka Juppi-Meir

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tule suunnittelemaan ja valmistamaan kauniisti valolla leikkiviä lasitöitä! Kurssilla on mahdollisuus tehdä lasinsulatus-, tiffanylasi- ja lasimosaiikkitekniikoilla valmistettuja vateja, tasotöitä, lampunvarjostimia, koruja ja pihataidetta. Kurssi sopii hyvin niin aiemmin lasitöitä tehneelle kuin aloittelevallekin.

110341 Lasin lumoa joulun Paltamo

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.00

Tunteja 5–10 osallistujaa

Hilkka Juppi-Meir

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

110342 Lasin lumoa kevät Paltamo

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.00

Tunteja 5–10 osallistujaa

Hilkka Juppi-Meir

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

110350 Digikuvauskurssi alkeet Paltamo

Ti 9.00–11.30

6.9.–28.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Pekka Homanen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kevään valokuvauskursseilla on kuvauksen saloihin johdattavaa valokuvaajamestaritason lähiopetusta, -kuvausharjoituksia sekä kuvausretkiä. Opetus perustuu lähinnä kameralle tehtäviin harjoituksiin, kuvauksiin ja tekniikan opetteluun.

Sisältö mm. oman kameran käyttöopas, kameran valikot ja "nappulat", kameran valmiit esiohjelmat, kennot, valotus, tarkennus, sulkimen valinta, aukon merkitys, kuvien ottaminen, muistikortit, kuvien siirtäminen, kuvankäsittely, harjoituskuvaukset.

Lisäksi kursseilla käydään läpi kameran huolto ja -käsittely, valokuvauksen säännöt ja lainalaisuudet, sommittelun perusteet ja kameran lisälaitteet.

110351 Digikuvauksen jatkokurssi Kontiomäki

To 17.00–20.15

8.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 44 sl, 48 kl 5–12 osallistujaa

Reijo Haukia

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kurssi on tarkoitettu digikuvauksen perusteet jo hallitseville. Syvennämme kurssilla valokuvaustekniikan ja ilmaisua oppilaiden omien mielenkiinnon kohteiden ja kuvausaiheiden kautta. Kuvankäsittelyohjelma kurssilla on Affinity Photo.

110352 Mustavalkoinen filmikuvaus Kontiomäki

Ti 17.00–20.15

6.9.–28.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–12 osallistujaa

Reijo Haukia

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kurssilla ooisellaan valokuvaustekniikan ja ilmaisun perusteita. Perehdymme monipuolisesti eri kuvausaiheisiin kuten esim. maisema-, henkilö-, asetelma-, tilanne- ja arkkitehtuurikuvaukseen. Kehitämme pimiössä kuvaamamme silmit ja valmistamme niistä käsityönä vedoksia. Oppilaalla tulee olla käytössä kinofilmikoon kamera. Jos kameraa ei ole, sen hankinnassa opastetaan. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu n. 60 € sis. filmit, paperit ja kemikaalit.

Käden taidot

110400 Ompelu Paltamo

Ke 12.45–16.00

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–10 osallistujaa

Niina Hukkanen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Haluatko oppia ompelemaan rentoja perusvaatteita tai edistyneempänä ompelijana haastavampia ompelutöitä? Vai tarvitsetko apua korjausompelussa kuten vetoketjun vaihdossa tai lempi vaateen korjauksessa? Kurssilla voit ommella vapaavalintaisia ompelutöitä esimerkiksi vaatteita, asusteita, sisustus tekstiilejä, tilkkutöitä tai nahkatöitä. Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta kiinnostuneille aloittelijoille ja kauemmin ompelua harrastaneille. Kurssilla peritään 5€ tarvikemaksu / lukukausi. Maksu sisältää kaavapaperit, saumurilangat ja ompelukoneiden neulat.

110401 Ompelu Kontiomäki

Ke 17.00–20.15

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–10 osallistujaa

Niina Hukkanen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Haluatko oppia ompelemaan rentoja perusvaatteita tai edistyneempänä ompelijana haastavampia ompelutöitä? Vai tarvitsetko apua korjausompelussa kuten vetoketjun vaihdossa tai lempi vaateen korjauksessa? Kurssilla voit ommella vapaavalintaisia ompelutöitä esimerkiksi vaatteita, asusteita, sisustus tekstiilejä, tilkkutöitä tai nahkatöitä. Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta kiinnostuneille aloittelijoille ja kauemmin ompelua harrastaneille. Kurssilla peritään 5€ tarvikemaksu / lukukausi. Maksu sisältää kaavapaperit, saumurilangat ja ompelukoneiden neulat.

110402 Näppärästi käsillä Kontiomäki

Ti 11.00–13.30

8.9.–1.12.2022, 11.1.–5.4.2023

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–12 osallistujaa

Anneli Karhapää

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Erilaisia käsityötapoja oman tarpeen mukaan esim. neuleet, virkkaus, tilkkutyöt, punonnat, solmeilut

110403 Puhdepaja Ristijärvi

Ma 13.00–15.30

5.9.–28.11.2022, 11.1.–3.4.2023

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–10 osallistujaa

Maarit Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kurssilla tehdään erilaisin tekniikoin uutta tai perinteistä käsityötä oppilaiden toiveiden mukaan ja kokeillaan eri luonnonmateriaalien työstämistä esim. kaisla, tuohi, päre, paju, ruoko, villa. Neulotaan, virkataan, huovutetaan, neulakinnastekniikkakin olisi kokeilemisen arvoinen. Tutustutaan vuoden 2021 ja 2020 käsityötekniikoihin parsiminen ja vuoleminen.

Nautitaan tekemisestä, opitaan toisiltamme, arvostetaan, siirretään ja kehitetään elävää, aineetonta kulttuuriperintöä sekä samalla tutustutaan käsityön historiaan.

110404 Purkkivärjäys Paltamo

Ma 17.00–20.15

3.–24.10.2022

Tunteja 12 sl 5–8 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Purkkivärjäys on helppo ja yllätyksellinen tapa valmistaa värillisiä lankoja luonnonväreillä. Värjäys tapahtuu lasipurkissa huoneenlämmössä. Kurssilla värjätään pieniä eriä villalankaa purkkivärjäyksellä ja tehdään jälkivärjäyksiä keittovärjäyksellä. Väriaineina hyödynnetään keittiötähteitä luonnosta saatavien kasvien lisäksi. Varaa kurssille 2-3 kpl n. 2 l kannellisia lasipurkkeja sekä vaaleasävyistä lankaa (n. 300 g). Langaksi käy villa- tai villasekoitelanka sekä merinovillalanka. Pureteaineena käytetään alunaa, jota voi tarvittaessa ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu kolmena maanantaina 3.10., 10.10. ja 24.10.2022.

110405 Purkkivärjäys Ristijärvi

Ke 17.00–20.15, Pe 17.00–20.15

7.10.–2.11.2022

Tunteja 16 sl 5–8 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Purkkivärjäys on helppo ja yllätyksellinen tapa valmistaa värillisiä lankoja luonnonväreillä. Värjäys tapahtuu lasipurkissa huoneenlämmössä. Kurssilla värjätään pieniä eriä villalankaa purkkivärjäyksellä ja tehdään jälkivärjäyksiä keittovärjäyksellä. Väriaineina hyödynnetään keittiötähteitä luonnosta saatavien kasvien lisäksi. Varaa kurssille 2-3 kpl n. 2 l kannellisia lasipurkkeja sekä vaaleasävyistä lankaa (n. 300 g). Langaksi käy villa- tai villasekoitelanka sekä merinovillalanka. Pureteaineena käytetään alunaa, jota voi tarvittaessa ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu pe 7.10., pe 14.10., pe 28.10. ja ke 2.11.2022.

110406 Luonnonvärjäys kasveilla ja sienillä

To 17.30–20.00, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

1.–11.9.2022

Tunteja 19 sl 5–8 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tule mukaan väripatojen äärelle värjäämään villalankoja syksyisen luonnon rikkailla värisävyillä. Kurssilla värjätään villa- ja sukkalankoja yhteiskattiloissa. Infokerralla torstaina 1.9. klo 17.30 - 20.00 tutustutaan värjäyskasveihin ja muutamiin värjäyssieniin, sovitaan ennakkoon kerättävät kasvit sekä mitä tarvikkeita kurssille tulee ottaa mukaan. Kurssi sopii vasta-alkajille ja aiemmin värjänneille. Kurssi kokoontuu la-su 10. - 11.9.2022.

110407 Villakirjonta Paltamo

Ma 17.00–20.15

31.10.–28.11.2022

Tunteja 20 sl 5–12 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Villakirjonta on vanha perinteinen kirjontatapa villalangalla villakankaalle. Kurssilla tutustutaan kirjontatekniikkaan, -kuvioihin ja -malleihin sekä valmistetaan pieniä töitä, esim. tyynty, laukku, kintaat tai pieni seinätekstiili. Kirjontaa varten tarvittavat villalankojen, villakangasta ja eri kokoisia parsinneuloja. Kasvivärjätyt langat sopivat työhön erinomaisesti. Kankaat voivat olla myös hyväkuntoisia kierrätyskankaita (esim. takki) ja langat jäännöslankoja. Kirjontamalleja, kankaita ja lankoja voi ostaa myös opettajalta.

110408 Sashiko-kirjonta Paltamo

Ma 17.00–20.15

9.1.–6.2.2023

Tunteja 20 kl 5–12 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Sashiko on vanha japanilainen kirjontatekniikka, jossa helpoilla lyhyillä etupistoilla ommellaan elävää kuviopintaa ja geometrisia muotoja yksiväriselle kankaalle yhdellä värillä. Tekniikkaa käytettiin alun perin parsimiseen ja vaatteiden korjaamiseen. Kurssilla opitaan

kirjonnan perusteet ja valmistetaan pieniä ompelutöitä esim. tyyny, erilaisia kasseja, essu tai korjataan/uuistetaan vanha vaate. Kirjontapohjaksi sopivat yksiväriset tai maltillisesti kuvioidut puuvilla- ja pellavakankaat sekä farkku. Kierrätyskankaita ja kangaspaloja voi mainiosti hyödyntää. Langaksi sopivat ohuet eriväriset puuvilla- ja kirjontalangat. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kirjonnasta. Kurssi kokoontuu maanantaisin 9.1., 16.1., 23.1., 30.1. ja 6.2.2023.

110409 Sashiko-kirjonta Ristijärvi

Pe 17.00–20.15

24.2.–31.3.2023

Tunteja 20 kl 5–12 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Sashiko on vanha japanilainen kirjontateknikka, jossa helpoilla lyhyillä etupistoilla ommellaan elävää kuviopintaa ja geometrisia muotoja yksiväriselle kankaalle yhdellä värillä. Tekniikkaa käytettiin alun perin parsimiseen ja vaatteiden korjaamiseen. Kurssilla opitaan kirjonnan perusteet ja valmistetaan pieniä ompelutöitä esim. tyyny, erilaisia kasseja, essu tai korjataan/uuistetaan vanha vaate. Kirjontapohjaksi sopivat yksiväriset tai maltillisesti kuvioidut puuvilla- ja pellavakankaat sekä farkku. Kierrätyskankaita ja kangaspaloja voi mainiosti hyödyntää. Langaksi sopivat ohuet eriväriset puuvilla- ja kirjontalangat. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kirjonnasta. Kurssi kokoontuu perjantaisin 24.2., 3.3., 17.3., 24.3. ja 31.3.2023.

110410 Miniryijy/Tuftaus Ristijärvi

Pe 17.00–20.15

11.11.–9.12.2022

Tunteja 20 sl 5–10 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

sisältö

110411 Ekoprint Paltamo

Ti 17.00–20.15, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

13.–18.9.2022

Tunteja 16 sl 5–8 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Ekoprint on kasvipainantamenetelmä, jossa kasvien muotoja ja värejä siirretään kankaalle erilaisia apuaineita käyttäen. Lopputulos on aina yllätyksellinen! Pohjakankaina käytetään yksiväristä vaaleaa puuvilla- ja pellavakangasta. Myös kierrätyskankaita voi hyödyntää (lakanat, liinat, kangaspalat). Kurssilla kuvioidusta kankaasta voi valmistaa pieniä ompelutöitä esim. tyynyn tai kassin. Infokirje tarvittavista tarvikkeista ja materiaaleista lähetetään sähköpostitse ilmoittautumisajan päätyttyä. Tarvittavia apuaineita voi ostaa

opettajalta.

110415 Neulekurssi Paltamo

Ti 16.30–19.00

6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Eija Kurkinen-Kauppila

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tervetuloa neulomaan omin käsin toiveittesi mukainen neule! Kurssille voivat osallisia niin aloittelevat kuin jo neuloositartunnan saaneet. Silmukoiden luomisesta Magic Loopiin, tikapuutekniikasta villatakkiin jne. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla valitaan mieleinen malli sekä opastetaan lankojen ja tarvikkeiden hankintaan.

110416 Neulekurssi Ristijärvi

Ma 16.30–19.00

5.9.–28.11.2022, 11.1.–3.4.2023

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–10 osallistujaa

Eija Kurkinen-Kauppila

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tervetuloa neulomaan omin käsin toiveittesi mukainen neule! Kurssille voivat osallisia niin aloittelevat kuin jo neuloositartunnan saaneet. Silmukoiden luomisesta Magic Loopiin, tikapuutekniikasta villatakkiin jne. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla valitaan mieleinen malli sekä opastetaan lankojen ja tarvikkeiden hankintaan.

110417 Neulekone tutuksi Kontiomäki

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

28.1.–12.2.2023

Tunteja 28 kl 5–10 osallistujaa

Maarit Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

110418 Antiikkinalle Paltamo

To 17.00–18.30, La 9.00–14.00, Su 9.00–14.00

19.1.–26.2.2023

Tunteja 26 kl 5–10 osallistujaa

Hannele Karppinen

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023 23.59

Kurssilla opitaan perinteisen antiikkinallen valmistaminen. Voit tehdä myös muun hahmon: koiran, ketun tai kaniinin. Valmistustapa on samanlainen kuin 1900-luvun ensimmäisillä nallehahmoilla. Työ ommellaan käsin aidosta mohairkankaasta ja täytetään puulastulla. Pää

ja raajat nivelletään liikkuviksi ja silminä on aidot lasisilmät.

110420 Makramee Ristijärvi

To 17.00–19.30

8.9.–1.12.2022

Tunteja 36 sl 5–10 osallistujaa

Olga Kannoeva

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kurssilla opetellaan perussolmuja, tutustutaan lankavalikoimiin ja menekkiin erilaisissa solmeilutöissä. Syksyn aikana ehtii tehdä ainakin yhden ison tuotteen tai useita pieniä. Tervetuloa onnistumaan ja nauttimaan solmeilusta!

110421 Makrameepöllö

To 17.00–19.30

Tunteja 0 sl 5–10 osallistujaa

Olga Kannoeva

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2021 23.59

110422 Mosaiikkikurssi Paltamo

Pe 17.00–20.15

16.9.–25.11.2022, 20.1.–31.3.2023

Tunteja 40 sl, 40 kl 5–10 osallistujaa

Tiina Lokka

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tutustutaan mosaiikkitöiden perustekniikoihin, työvälineisiin ja tarvikkeisiin. Suunnitellaan ja valmistetaan mosaiikkitöitä sekä sisälle että ulos, tehdään uutta tai tuunataan vanhaa. Mosaiikkityöt ovat väreillä ja muodoilla sommittelua ja ilottelua. Materiaaleina käytetään lasia, laattoja, kiviä, vanhoja astioita, joita rikotaan ja luodaan uutta. Lopuksi työt saumataan.

110430 Hopeakorut Kontiomäki

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

19.–27.11.2022

Tunteja 28 sl 5–10 osallistujaa

Kati Nevalainen

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.11.2022 0.00

Kurssilla tutustutaan hopeantyöstön perusmenetelmiin; sahaamiseen, viilaamiseen, juottamiseen ja viimeistelyyn. Näillä menetelmillä kurssilla voidaan valmistaa riipus, sormus tai korvakorut itselle tai lahjaksi. Mahdollista myös työstää omia hopea- tai alppakalusikoita koruksi.

110431 Koru- ja koristekurssi Kontiomäki
Ma 17.00–19.30, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
13.2.–2.4.2023

Tunteja 31 kl 5–10 osallistujaa

Pirjo Pääsinniemi

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 2.2.2023 23.59

Kurssilla valmistetaan hartsikoruja, hopeasavikoruja ja helmikoruja. Hartsikoruihin korun sisään valetaan hartsilla "myrkyttämällä" esim. kuivattuja pieniä kukkia, helmiä, valokuvia jne. Apuna käytetään pieniä valumuotteja, korupohjia tai jotakin päällystettävää tuotetta. Hopeasavesta muotoillaan koruja, jotka poltetaan ja kiillotetaan. Näitä koruja voi käyttää muissa koruissa kuten lasi- ja helmikoruissa. Helmikoruihin yhdistetään kaikkea edellämainittua.. Helmistä voi myös valmistaa helmipuun.

110440 Kudo kangasta syksy Paltamo

Ma 12.00–14.30, Ke 12.00–14.30

5.9.–1.12.2022

Tunteja 72 sl 5–10 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kudotaan yhdessä rakennettuihin loimiin kurssilaisten toiveiden mukaisesti liinoja, verhoja, huiveja, seinävaatteita ja mattoja.

110441 Kudo kangasta kevät Paltamo

Ma 17.00–19.30, Ke 17.00–19.30

9.1.–12.4.2023

Tunteja 75 kl 5–10 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2023 23.59

Kudotaan yhdessä rakennettuihin loimiin kurssilaisten toiveiden mukaisesti liinoja, verhoja, huiveja, seinävaatteita ja mattoja.

110442 Kudo kangasta Kontiomäki

Ma 9.00–11.30

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–12 osallistujaa

Pirjo Liuski

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kudotaan yhdessä rakennettuihin loimiin kurssilaisten toiveiden mukaisesti liinoja, verhoja,

huiveja, seinävaatteita ja mattoja.

110443 Kudo kangasta Ristijärvi

Ma 10.00–12.30

5.9.–28.11.2022, 11.1.–3.4.2023

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–12 osallistujaa

Maarit Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Opitaan rakentamaan erilaisia kankaita ohjeiden mukaan ja kudotaan yhdessä rakennettuihin loimiin kurssilaisten toiveiden mukaan liinoja, verhoja, huiveja, seinävaatteita ja mattoja.

110444 Verhoilukurssi Paltamo

Pe 9.00–15.45, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

4.–12.3.2023

Tunteja 40 kl 5–10 osallistujaa

Taina Karppinen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 23.2.2023 23.59

Uusitaan vanhoihin huonekaluihin verhoilut ja tarvittaessa myös jousituksia ja pehmusteita. Opettajalta voi ostaa tarvikkeet ja kankaat. Ota opettajaan yhteyttä hyvissä ajoin ennen kurssin alkua ja sovi tilattavista tarvikkeista. Voit myös käydä paikan päällä Verhoomo Veerassa (Peltokuja 19, Kajaani) Opettajan p. 040 545 3050.

110450 Puutyöt päiväryhmä Paltamo

Ti 15.00–17.30

6.9.–29.11.2022, 9.1.–11.4.2023

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Jouko Keränen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Puutöitä rauhalliseen tahtiin, sopii hyvin myös aloittelijoille. Valmistetaan esimerkiksi käyttöesineitä ja kodin kalusteita.

110451 Koristeveisto & puutyöt Paltamo

Ma 17.00–20.15

5.9.–4.12.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 48 sl, 48 kl 5–10 osallistujaa

Ari Kyllönen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Koristeveistotaltoilla erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä kuten kellot, lampetit ja peilinkehykset. Kurssilla on mahdollista tehdä myös puutöitä. Sopii myös vasta-alkajille.

110452 Puukon taonta & puutyöt Paltamo

Ke 17.00–20.15

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–10 osallistujaa

Sakari Väätti

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Perinteisen Tommi-puukon valmistaminen. Kurssilla voi myös tehdä puutöitä oman tarpeen mukaan.

Sanataide

110800 Kirjoittajakurssi

Pe 17.00–19.30

9.9.–25.11.2022, 12.1.–31.3.2023

Tunteja 15 sl, 15 kl 5–10 osallistujaa

Anja Itkonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kirjoitetaan erilaisia tekstityyppejä; runoja, lyhytproosaa ja kertomuksia, vaihdetaan ideoita ja annetaan keskinäistä palautetta. Kokoontuessa tehdään harjoituksia ja luetaan tekstejä ja kokoontumisten välillä kirjoitetaan kotitehtäviä joko tuntiharjoitusten jatkoksi tai uusista aiheista. Tavoitteena on esittää tekstejä kansalaisopiston juhlissa ja pitää keväällä kirjastossa runonäyttely.

110801 Lukupiiri

To 17.00–18.30

8.9.–24.11.2022, 12.1.–30.3.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Teuvo Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Lukupiirissä keskustellaan piiriläisten valitsemista kirjoista sekä vaihdetaan muutenkin lukukokemuksia ja vinkkejä. Mukana uusia kirjoja ja klassikkoja, kotimaista ja ulkomaista, eri tyyllilajeja. Kausikortti

Muu opetus, kasvatust ja koulutus ja luennot

110802 Ilmaisutaidon kurssi Paltamo ?

5.9.–4.12.2022, 9.1.–16.4.2023

Tunteja 0 sl, 0 kl 5–20 osallistujaa
Mari Sainio
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

219800 Luonto tekee hyvää - terveismetsä
Ke 18.00–19.30
14.9.2022
Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa
Ympäristönhoitaja, luontoyrittäjä Sari Leinonen
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2022 15.00
Kuulemme mitä hyvinvointivaikutuksia luonnossa oleskelulla on meihin ja teemme terveismetsäharjoituksen ulkona sään salliessa.

219801 Suomen kansallispuistot -verkkoluento
Ke 18.00–19.30
5.10.2022
Tunteja 2 sl 1–300 osallistujaa
Retkeilykirjailija ja -toimittaja Jouni Laaksonen
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2021 15.00
Suomessa on 41 kansallispuistoa. Puistoja on kautta maan, saaristosta tuntureille, lännestä itään. Joka ikinen kansallispuisto on loistava päiväretkikohde. Moni sopii myös viikonloppuretkeen, ja suurimmissa on laajuutta viikon vaellukseenkin. Luennolla tutustutaan jokaiseen kansallispuistoon kuvien ja innostuneen selostuksen kautta. Millaista on kunkin puiston luonto ja kulttuurihistoria, millaisia retkiä niissä voi tehdä? Yksi Jouni Laaksonen teoksista on suosittu Retkeilijän kansallispuistot.

219802 Rautaa Pietariin saakka - järvimalmiruukit
Ke 18.00–19.30
9.11.2022
Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa
FT Jouni Kauhanen Vaalasta ja Sari Leinonen Paltamosta
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 22.1.2020 15.00
Luennolla kuullaan järvisuudun järvimalmiruukeista kuten Myllyrannan ruukki ja Kiveksen ruukki sekä ruukkien kulttuuri- ja henkilöhistoriaa.

219803 Erämaat -verkkoluento
Ke 18.00–19.30
1.3.2023

Tunteja 2 kl 1–30 osallistujaa

Retkeilykirjailija ja -toimittaja Jouni Laaksonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 23.1.2019 15.00

"Erämaa! Mikä tenhoisa taikasana!" kirjoitti jo T.I. Sorjonen vuonna 1949. Kiireisessä, digitaalisessa nykymaailmassa asumaton, tietön, luonnontilainen erämaa on entistäkin erityisempi paikka. Suomessa on 12 virallista erämaa-aluetta, ja lisäksi vajaan kymmenen muuta erämaan laajuista suojelualuetta. Kaikki nämä sijaitsevat pohjoisessa Lapissa ja ne ovat vaeltajan toivikohteita. Erämaissa on autiotupia ja joitakin merkittäviä vaellusreittejä, mutta nämä kattavat vain osan erämaista. Suunnistustaitoiselle retkeilijälle erämaat ovat huikaita patikka- ja hiihtovaelluskohteita. Luennolla tutustutaan yhdeksääntoista erämaahan runsaan kuvamateriaalin avulla. Hän esittelee kunkin erämaan ominaispiirteet ja vie monelle erämaiden halki kulkevalle esimerkkivaellukselle.

219804 Kuun vaikutus puutarhan hoitoon

Ke 18.00–19.30

22.2.2023

Tunteja 2 kl 1–30 osallistujaa

Ritva Nevalainen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.2.2023 23.59

219810 IKIS: Vanhetessa viisastuu - totta vai tarua?

Ke 14.00–16.00

21.9.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

TT, tutkijatohtori Jenni Spänäri, UEF, ÅA, HY

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

219811 IKIS: Vanhetessa viisastuu - totta vai tarua?

Ke 14.00–16.00

21.9.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

TT, tutkijatohtori Jenni Spänäri, UEF, ÅA, HY

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän

kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

219812 IKIS:Miten edistän aivoterveyttä?

Ke 14.00–16.00

5.10.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Neuropsykologian professori Risto O. Roine

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 5.10.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

219813 IKIS:Miten edistän aivoterveyttä?

Ke 14.00–16.00

5.10.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Neuropsykologian professori Risto O. Roine

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 5.10.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

219814 IKIS:Ja sana tuli lihaksi - elokuvan matka käsikirjoituksesta valkokankaalle

Ke 14.00–16.00

26.10.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Käsikirjoitaja, ohjaaja Johanna Vuoksenmaa

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 26.10.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki

kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

219815 IKIS:Ja sana tuli lihaksi - elokuvan matka käsikirjoituksesta valkokankaalle

Ke 14.00–16.00

26.10.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Käsikirjoitaja, ohjaaja Johanna Vuoksenmaa

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 26.10.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

219816 IKIS:Kilpirauhanen ja jodi

Ke 14.00–16.00

16.11.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

LKT, dosentti Leo Niskanen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

219817 IKIS:Kilpirauhanen ja jodi

Ke 14.00–16.00

16.11.2022

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

LKT, dosentti Leo Niskanen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2022 12.00

Ikääntyvien yliopisto Ikis on kaikkien sivistystä arvostavien kohtaamispaikka. Jyväskylän kesäyliopisto välittää näitä Studia Generalia -tyyppisiä, ajankohtaisia ilmiöitä taustoittavia ja syventäviä luentoja katsottaviksi kansalaisopistoissa. Luentoja voi seurata Ristijärven kirjastossa tai kotisohvilla YouTuben kautta. Jos haluat katsoa luennon kotona, pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi Luento on maksuton! Tervetuloa!

Liikunta

830090 Lasten liikuntakerho Kontiomäki
Ke 16.30–17.30
7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa
Amina Miloudi
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
Liikuntakerho alakouluikäisille.

830100 FasciaMethod iltapäivä (Paltamo)
Ti 15.00–16.00
6.9.–29.11.2022, 11.1.–11.4.2023
Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 5–10 osallistujaa
Anu Leinonen
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä:
Venyttely tapahtuu hengityksen rytmissä. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Tunnin lopussa tehdään pallohierontaa. Ota mukaan jumppa-alusta ja juomapullo. Ylle joustavat vaatteet (ei kenkiä)
Kausikortti

830101 FasciaMethod aamu (Paltamo)
Ke 8.00–9.00
7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 5–10 osallistujaa
Anu Leinonen
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä:
Venyttely tapahtuu hengityksen rytmissä. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Tunnin lopussa tehdään pallohierontaa. Ota mukaan jumppa-alusta ja juomapullo. Ylle joustavat vaatteet (ei kenkiä)
Kausikortti

830102 FasciaMethod ilta (Paltamo)
To 18.45–19.45
8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 5–30 osallistujaa
Anu Leinonen
0,00 €
Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59
FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä:

Venyttely tapahtuu hengityksen rytmissä. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Tunnin lopussa tehdään pallohierontaa. Ota mukaan jumppa-alusta ja juomapullo. Ylle joustavat vaatteet (ei kenkiä)
Kausikortti

830103 FasciaMethod ilta (Ristijärvi)

Ti 18.00–19.00

6.9.–29.11.2022, 11.1.–11.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 5–30 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä:

Venyttely tapahtuu hengityksen rytmissä. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Tunnin lopussa tehdään pallohierontaa. Ota mukaan jumppa-alusta ja juomapullo. Ylle joustavat vaatteet (ei kenkiä)
Kausikortti

830104 Venyttely Kontiomäki

To 15.30–16.30

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–20 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Herätellään lihakset lämpimiksi ja venytellään koko kehoon mukavan rento olo! Kausikortti

830110 Yin-Yang -jooga -verkkokurssi

Ma 19.00–20.00

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–30 osallistujaa

Kaisu Huotari

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

sisältö

830113 Dynaaminen jooga Paltamo

To 18.45–19.45

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–20 osallistujaa

Elisa Leinonen-Korkiamäki

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Joogakurssi työikäisille. Kurssilla keskitytään joogan perinteisten liikesarjojen suorittamiseen oikeaoppisen hengityksen rytmittäessä harjoitetta. Kurssi kehittää kehon tasapainoa, hallintaa ja liikkuvuutta sekä vähentää työperäisiä lihaskireyksiä ja kehon virheasentoja. Tuntien sisältö etenee helpoista liikesarjoista tasaisesti kohti haastavampia harjoitteita. Voit osallistua kurssille, vaikka sinulla ei olisi kokemusta joogasta.

830115 Kahvakuula Kontiomäki

Ke 18.45–19.45

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Amina Miloudi

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kahvakuula on tehokasta koko vartaloa kuormittavaa liikuntaa! Osallistujien osaamisen, kunnon ja edistymisen mukaan edetään teknisesti haastavampiin harjoitteisiin. Sopii erinomaisesti myös miehille. Ylle sisäliikuntavaatteet. Ota oma kahvakuula mukaan!
Kausikortti

830116 Kahvakuula Ristijärvi

To 18.00–19.00

8.9.–1.12.2022, 12.1.–16.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–20 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kahvakuula on tehokasta koko vartaloa kuormittavaa liikuntaa! Osallistujien osaamisen, kunnon ja edistymisen mukaan edetään teknisesti haastavampiin harjoitteisiin. Sopii erinomaisesti myös miehille. Ylle sisäliikuntavaatteet. Ota oma kahvakuula mukaan!
Kausikortti

830120 Jumppa Vaarankylä

Ma 9.45–10.30

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–10 osallistujaa

Tuovi Karjalainen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kevyehkö jumppa kaikille jotka haluavat kehittää lihaskuntoa ja tasapainoa. Jumpan loppuksi tehdään rauhallinen venyttely. Liikkeet voidaan räätälöidä osallistujien mukaan. Kausikortti

830121 Ukkojumppa Paltamo

Ma 11.15–12.15

5.9.–4.12.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–10 osallistujaa

Tuovi Karjalainen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Miehille tarkoitettu jumppa, joka kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Liikkeitä tehdään oman kehon painolla sekä jumppakeppejä ja kuminauhaa apuna käyttäen kiertoarjoitteluna. Lopuksi venytellään. Kausikortti

830122 Hikijumppa Paltamo

To 17.30–18.30

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–20 osallistujaa

Elisa Leinonen-Korkiamäki

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

830122 Kuntojumppa Kontiomäki

Ke 17.30–18.30

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Amina Miloudi

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kuntojumppa sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn. Tunneilla on perusjumppaa, kiertoarjoittelua ja monipuolista kehonhuoltoa.

830124 Seniorijumppa Paltamo

Ke 15.00–16.00

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

HUOM! alkamisaika muuttunut! Kevyehkö jumppa kaikille, jotka haluavat pitää yllä tai kehittää lihaskuntoa ja tasapainoa. Jumpan lopuksi tehdään rauhallisia venyttelyjä. Liikkeet voidaan räätälöidä osallistujien mukaan.

830125 Seniorijumppa Ristijärvi

To 13.15–14.00

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 sl, 13 kl 7–20 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Monipuolisia liikkeitä sisältävä jumppa liikuntasalissa. Rauhallisen lämmittelyn jälkeen tehdään koko keholle lihaskunto-osuus ja lopuksi venyttelyt matolla. Välineinä voidaan asiakkaiden toiveiden mukaan käyttää keppejä tai kahvakuulia. Liikkeet tehdään omassa tahdissa. Tavoitteena on ylläpitää lihaskuntoa ja parantaa toimintakykyä arjessa. KK. Lisäksi Virtaala perii salimaksun 25 €/syksy ja 25 €/kevät.

830126 Kuntopiiri Ristijärvi

To 17.00–18.00

8.9.–4.12.2022, 9.1.–13.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–20 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kuntopiiri eli kiertoharjoittelu sisältää vaihtelevia ja monipuolisia harjoitteita, myös treenin intensiteetti ja teema vaihtelevat. Kuntopiirin harjoitteet ovat muokattavissa kaikenkuntoisille sopiviksi, olit sitten aloitteleva kuntoilija tai kokeneempi liikkuja. Kuntopiiri ryhmäliikuntana tarjoaa yhdessä tekemisen ilmapiirin, kuitenkin niin, että voit tehdä jokaisen liikkeen itselle sopivalla vauhdilla. Kuntopiiriharjoittelu on tehokasta ja innostavaa. Kausikortti

830130 Kuntosali - ikäihmiset perjantai 1

Pe 11.00–12.00

9.9.–2.12.2022, 13.1.–14.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–10 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kohotetaan kuntoa ja kartutetaan lihasvoimaa. Opetellaan käyttämään kuntosalin laitteita ja tekemään oikeanlaisia liikesuorituksia. Kausikortti

830131 Kuntosali - ikäihmiset perjantai 2

Pe 12.00–13.00

9.9.–2.12.2022, 13.1.–14.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–10 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Kohotetaan kuntoa ja kartutetaan lihasvoimaa. Opetellaan käyttämään kuntosalin laitteita ja

tekemään oikeanlaisia liikesuorituksia.Kausikortti

830140 Lattarit Paltamo

Ti 17.30–18.30

6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Sirpa Sievers

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Lattarit-tanssitunneille ei ole ikärajaa eikä taitovaatimusta. Tanssitaan yksin, omaa vartaloa kuunnellen. Tunneilla tehdään tanssisarjoja monipuoliseen latinalaismusiikkiin; samba, cha cha, Jive, tango, merengue, salsa ja bachata. Sarjat etenevät ryhmän taitotason mukaan. Varusteeksi mukavat sisätossut, lenkkarit tai tanssikengät ja juomapullo Kausikortti

830141 Tanssiksi Paltamo

Ke 17.30–18.30

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Sirpa Sievers

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tanssiksi-tanssiliikuntatunneilla kehitetään ja ylläpidetään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoa tanssimalla. Tunneilla tanssitaan lavatanssimusiikin ja swingpohjaisen musiikkiin tahtiin pitämällä askelikot ja tanssisarjat riittävän yksinkertaisena, jotta jokainen tunnilla olija pääsee työstämään niitä mahdollisimman tehokkaasti, omaa kehoa kuunnellen. Tanssisarjoja varioidaan vaihtamalla suuntaa , tekemällä sama sarja aloittaen toisella jalalla, muuttaen ryhmittelyä. Näin saadaan aivoille uutta työstettävää vanhan tutun sarjan kanssa. Askelista on hyötyä, jos joskus menet vaikka lavatanssin paritanssikursseille. Tunneilla tanssitaan yksin , sopii kaikille. Varusteeksi sisäkengät, tanssitossut ja juomapullo. Kausikortti

830142 Tanssiksi Ristijärvi

Ti 19.15–20.15

6.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Sirpa Sievers

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tanssiksi-tanssiliikuntatunneilla kehitetään ja ylläpidetään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoa tanssimalla. Tunneilla tanssitaan lavatanssimusiikin ja swingpohjaisen musiikkiin tahtiin pitämällä askelikot ja tanssisarjat riittävän yksinkertaisena, jotta jokainen tunnilla olija pääsee työstämään niitä mahdollisimman tehokkaasti, omaa kehoa kuunnellen. Tanssisarjoja varioidaan vaihtamalla suuntaa , tekemällä sama sarja aloittaen toisella jalalla, muuttaen ryhmittelyä. Näin saadaan aivoille uutta työstettävää vanhan tutun sarjan kanssa.

Askelista on hyötyä, jos joskus menet vaikka lavatanssin paritanssikursseille. Tunneilla tanssitaan yksin, sopii kaikille. Varusteeksi sisäkengät, tanssitossut ja juomapullo. Kausikortti

830143 Senioritanssi Paltamo

Ma 15.00–16.00

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–10 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Senioritanssi on ikäihmisten oma iloinen liikuntamuoto ja hauska tapa pitää yllä kuntoa ja viihtyä toisten samanhenkisten kanssa. Kuntotasoltaan hyvinkin erilaiset ihmiset voivat tanssien hoitaa terveyttään, ehkäistä kömpelyyttä, terävöittää muistia ja solmia kontakteja. Lisäksi tanssiminen kohentaa sydän- ja verenkiertoelinten kuntoa. Voit tulla yksin tai houkutella kaverisikin kurssille. Tanssikengät tai tossut mukaan sekä tavalliset arkivaatteet. Sopii sekä aloittelijoille että aikaisemmin harrastaneille. Kausikortti

830150 Ikäihmisten vesitreeni 1

Ma 11.00–11.45

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–10 osallistujaa

Laura Anias

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Rauhallista matalan veden jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta hyväksikäyttäen. Tavoitteena ylläpitää laajoja liikeratoja, kehittää voimaa ja mielen hyvinvointia mukavan yhdessä tekemisen kautta.

830151 Ikäihmisten vesitreeni 2

Ma 11.55–12.40

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–10 osallistujaa

Laura Anias

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Rauhallista matalan veden jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta hyväksikäyttäen. Tavoitteena ylläpitää laajoja liikeratoja, kehittää voimaa ja mielen hyvinvointia mukavan yhdessä tekemisen kautta.

830152 Reipas vesitreeni

Ma 14.15–15.00

5.9.–4.12.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–10 osallistujaa

Laura Anias

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Reipasta vesijumpkaa niin välineillä kuin ilmankin veden vastusta hyväksikäyttäen.

Tavoitteena kehittää voimaa, liikkuvuutta ja mielen hyvinvointia.

830153 Lauran allasjumppa 1 torstai

To 14.45–15.30

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–10 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Reipasta vesitreeniä vaihtelevin teemoin ja välinein. Tunnin tavoitteena on kunnon kohotus sekä virkistynyt keho ja mieli. Tunnilla voidaan yhdistellä vesijuoksua perinteisempiin liikesarjoihin. Tunti voidaan myös välillä toteuttaa tehokkaana vesikuntopiirinä. Jokainen voi tehdä tunnilla omaan tahtiin, oman kunnon mukaisesti, omaa kehoa kuunnellen. Kausikortti

830154 Lauran allasjumppa 2 torstai

To 15.45–16.30

8.9.–1.12.2022, 9.1.–13.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–10 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

830155 Tehovesitreeni maanantai

Ma 15.15–16.15

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–8 osallistujaa

Laura Anias

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Tehokasta vesijumpkaa musiikin tahtiin välineillä ja ilman. Tavoitteena kehittää lihaskuntoa, kestävyyskuntoa ja mielen hyvinvointia.

830156 Tehovesijumppa torstai

To 19.15–20.15

8.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–10 osallistujaa

Laura Poikonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022 23.59

Reippaampi ja tehokkaampi vesitreeni. Harjoitteet kehittävät niin lihaskuntoa kuin aerobistakin kuntoa. Tehovesijumppa voidaan välillä toteuttaa myös tehokkaana vesikuntopiirinä. Taustalla soi reipas musiikki! Kausikortti

830160 Kanervan tuolijumppa keskiviikko

Ke 10.00–10.45

7.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2021 0.00

Tuolilla istuen tehtävä jumppa, joka lisää toimintakykyä, liikkuvuutta ja motoriikkaa. Lopuksi tanssitaan istumatansseja. Kausikortti

830161 Kanervan tuolijumppa perjantai

Pe 10.00–10.45

9.9.–2.12.2022, 13.1.–14.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Anu Leinonen

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2020 0.00

Tuolilla istuen tehtävä jumppa, joka lisää toimintakykyä, liikkuvuutta ja motoriikkaa. Lopuksi tanssitaan istumatansseja. Kausikortti

830162 Esalan tuolijumppa

Ma 13.00–13.45

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Laura Anias

0,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2021 0.00

Tuolilla istuen tehtävä jumppa, joka lisää toimintakykyä, liikkuvuutta ja motoriikkaa. Lopuksi tanssitaan istumatansseja. Kausikortti

Terveys

830200 Ensiapu 16 Paltamo

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

17.–18.9.2022

Tunteja 16 sl 10–15 osallistujaa

Sanna-Maria Nissinen

60,00 €

Ensiapu 16 -kurssi antaa perustiedot ja -taidot auttaa hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Kurssin sisältö: Tapaturmat ja niiden yleisyys, toiminta tapahtumapaikalla, potilaan tutkiminen, elvytystapahtuma, sairauskohtaukset, verenvuodot ja shokit, haavat ja ruhjeet, pään ja kasvojen vammat, raajojen murtumat ja nivelvammat, myrkytykset sekä palovammat. Ensiapu 16 -kurssin todistus on voimassa kolme vuotta.

830201 Ensiapu 16 Ristijärvi

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

19.–20.11.2022

Tunteja 16 sl 10–15 osallistujaa

Sanna-Maria Nissinen

60,00 €

Ensiapu 16 -kurssi antaa perustiedot ja -taidot auttaa hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Kurssin sisältö: Tapaturmat ja niiden yleisyys, toiminta tapahtumapaikalla, potilaan tutkiminen, elvytystapahtuma, sairauskohtaukset, verenvuodot ja shokit, haavat ja ruhjeet, pään ja kasvojen vammat, raajojen murtumat ja nivelvammat, myrkytykset sekä palovammat. Ensiapu 16 -kurssin todistus on voimassa kolme vuotta.