

## **Musiikki**

### **110100 Pianonsoitto Paltamo**

To 14.00–19.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 80,63 sl, 95,29 kl 5–11 osallistujaa

Marina Mikkonen

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Muista jättää toive soittoajasta.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110101 Pianonsoitto Kontiomäki**

Ma 14.00–19.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 80,04 sl, 80,04 kl 5–10 osallistujaa

Marina Mikkonen

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Muista jättää toive soittoajasta.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110102 Pianonsoitto Ristijärvi**

Ke 14.30–17.30

11.9.–4.12.2024, 10.1.–9.4.2025

Tunteja 48 sl, 48 kl 5–6 osallistujaa

Marina Mikkonen

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Muista jättää toive soittoajasta.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110103 Harmonikansoitto -verkkokurssi**

Ke 16.30–18.00

11.9.–2.12.2024, 13.1.–9.4.2025

Tunteja 36,63 sl, 39,96 kl 1–5 osallistujaa

Terho Lämsä

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas/viikko. Soittoaika sovitaan opettajan kanssa ja se voi olla muukin päivä kuin keskiviikko. Opetusta voidaan järjestää myös lähiopetuksena.

Harjoitellaan ohjelmistoa oppilaan mieltymysten mukaan. Sopii kaikäntasoisille soittajille.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110104 Muskari 1 - 5 -vuotiaille Paltamo**

Ma 17.00–17.45

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Jari Karjalainen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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.

Kausikortti 80 €.

**110105 Mummomuskari yli 65 -vuotiaille Paltamo**

Ma 16.15–17.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–10 osallistujaa

Jari Karjalainen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Mummomuskarissa lauletaan, soitetaan ja kuunnellaan musiikkia. Musiikkiliikunnan avulla pidetään yllä myös fyysistä kuntoa. Vaaritkin ovat tervetulleita mukaan!

Kausikortti 69 €.

**110106 Nuotit säveliksi, sävelet nuoteiksi -verkkokurssi**

Ke 16.30–18.00

11.9.–4.12.2024, 9.1.–9.4.2025

Tunteja 39,96 sl, 39,96 kl 1–5 osallistujaa

Terho Lämsä

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

Yksilöopetusta 30 min/oppilas/viikko. Aika sovitaan opettajan kanssa ja se voi olla muukin päivä kuin keskiviikko!

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.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110107 Yksinlaulu**

La 10.30–17.45

14.9.–31.12.2024, 1.1.–18.5.2025

Tunteja 27 sl, 54 kl 5–9 osallistujaa

Sanna Jaako

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

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

Kurssilla on paikkoja kolmelle uudelle opiskelijalle! Myös varasijalle kannattaa ilmoittautua. Laulutunnit ovat lauantaisin, syksyllä kokoonnutaan kolme kertaa ja keväällä kuusi kertaa. Tarkempi aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

Erikoiskurssimaksu 40 € / lukuvuosi + kausikortti 80 € / 69 €.

**110108 Karaoke Vaarantalo**

Ma 18.00–19.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 16 sl, 16 kl 5–10 osallistujaa

Teuvo Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Opetellaan laulamaan karaoketaustan kanssa lauluja jokaisen omien toiveiden mukaisesti. Jokainen saa laulaa vuorollaan muiden seurattessa harjoitusta. Samalla harjoitellaan yhdessä äänen ja mikin käyttöä.

Kurssi kokoontuu syksyllä: 9.9., 16.9., 23.9., 7.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 2.12.2024.

Kurssi kokoontuu keväällä: 13.1., 20.1., 3.2., 17.2., 10.3., 24.3., 31.3. ja 7.4.2025.

Karaokekappaleiden käytöstä Vaarantalo perii pienen lisenssimaksun.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110109 Hyvä mieli laulamalla Paltamo**

Ke 15.00–16.30

11.9.–31.12.2024, 1.1.–9.4.2025

Tunteja 24 sl, 26 kl 5–30 osallistujaa

Terho Lämsä

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Lauletaan yhdessä tuttuja sävelmiä harmonikan säestyksellä. Laulutoiveet ovat tervetulleita.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110110 Harmonikkabändi Paltamo**

Ke 18.00–19.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 24 sl, 26 kl 5–10 osallistujaa

Terho Lämsä

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Soitetaan yhdessä harmonikoilla. Mukaan voi tulla myös muilla soittimilla. Myös laulajat ovat tervetulleita!

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110111 Tehosekoitin bändisoitto aikuisille Paltamo**

Ma 18.00–19.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 24 sl, 26 kl 5–10 osallistujaa

Jari Karjalainen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Bändisoiton opiskelua laulu- ja/tai soittokokemusta jo omaaville aikuisille.

Soittimina laulu, kitara, basso, koskettimet ja rummut. Kurssilla käydään läpi myös äänentoiston, äänityksen ja esiintymisen perusteita.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110112 Laulupiiri Taipale**

To 13.30–14.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 12 sl, 13 kl 5–10 osallistujaa

Mikko Heikkinen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Lauletaan ja virkistytään yhdessä tuttujen laulujen parissa.

Kausikortti 69 €.

### **Kuvataiteet**

#### **110300 Päivätaidepiiri Paltamo**

Ti 11.00–13.30

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Tapani Homanen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Öljymaalausta ja muita kuvataiteen teknisiä toteutuksia alkeista syventäviin tuotoksiin.

Samalla käsitellään ajankohtaisia asioita taiteesta ja taidehistoriasta.  
Kevätkauden päätteeksi järjestetään taidenäyttely Paltamon kirjastoon yhdessä kuvataidepolkulaisten kanssa.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110301 Taidepiiri Ristijärvi**

Ma 17.00–19.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 36 sl, 36 kl 5–12 osallistujaa

Tapani Homanen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Öljymaalausta ja muita kuvataiteen teknisiä toteutuksia alkeista syventäviin tuotoksiin.

Samalla käsitellään ajankohtaisia asioita taiteesta ja taidehistoriasta.

Kevätkauden lopuksi järjestetään näyttely Ristijärven kirjastoon.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110302 Kuvataidepolku - Paltamo**

Ke 18.00–20.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–12 osallistujaa

Arto Kempainen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Maalataan akryyiliväreillä ja opiskellaan piirtämistä, sommittelua ja väri-ilmaisua.

Opintovuoden teemana on omien aiheiden lisäksi maisemamaalaus. Tutkitaan erilaisia vaihtoehtoja maalata maisemia taidehistorian tyylien ja taiteilijoiden persoonallisten tyylien avulla. Jokaisen kuukauden viimeisellä opintokerralla maalataan akvarelleja.

Tavoitteena polulla on kehittää kuvantekemisen taitoja ja laajentaa näkemystä kuvataiteeseen. Polulle voivat tulla vaeltamaan aloittelijat ja aikaisemmin harrastaneet, myös nuoret (alaikäraja suositus 15 vuotta).

Kevätkauden päätteeksi järjestetään näyttely Paltamon kirjastoon päivätaidepiiriläisten kanssa.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110310 Ikonimaalaus Ristijärvi**

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

9.–24.11.2024

Tunteja 28 sl 5–10 osallistujaa

Leena Konttinen

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2024 23.59

Tutustutaan ikoniaiheisiin, historiaan ja maalaustekniikoihin. Ikonit maalataan munatempereatekniikalla, mahdollisuus myös kultaukseen.

Kurssi kahtena viikonloppuna 9.-10.11. ja 23.-24.11.2024.

**110311 Ikonimaalaus Kontiomäki**

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

18.1.–2.2.2025

Tunteja 28 kl 5–10 osallistujaa

Leena Konttinen

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 23.59

Tutustutaan ikoniaiheisiin, historiaan ja maalaustekniikoihin. Ikonit maalataan munatempereatekniikalla, mahdollisuus myös kultaukseen.

Kurssi kahtena viikonloppuna 18.-19.1. ja 1.-2.2.2025.

**110312 Posliinimaalausviikonloppu Paltamo**

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

9.11.–1.12.2024

Tunteja 24 sl 5–10 osallistujaa

Anneli Ollila

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2024 23.59

Maalataan posliinia, kerrataan vanhaa ja kokeillaan erilaisia koristelutekniikoita.

Polttomaksu 10 €

Kurssi kokoontuu 9.-10.11. ja 30.11.-1.12.2024.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110330 Keramiikka päiväkurssi Paltamo**

Ti 14.45–17.15

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Eeva Tuikkala

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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. Savea voi ostaa opettajalta.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110331 Keramiikka iltakurssi Paltamo**

Ti 17.30–20.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Eeva Tuikkala

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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. Savea voi ostaa opettajalta.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110332 Keramiikka iltakurssi Kontiomäki**

To 17.30–20.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 33 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Eeva Tuikkala

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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. Savea voi ostaa opettajalta.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110333 Kokeellista keramiikkaa Kontiomäki**

Ma 10.00–16.30

7.10.–2.12.2024, 13.1.–10.3.2025

Tunteja 40 sl, 40 kl 5–10 osallistujaa

Kaarina Kuusisto-Lukkari

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Peruseramiikan lisäksi kurssilla tehdään erikoispolttokokeiluja. Kokeillaan naked raku - tekniikkaa, kupari matta raku-tekniikkaa ja aluminum foil saggara-polttoa.

Koristelumenetelmistä opetellaan Mocha diffusion-tekniikka.

Kevätkaudella otetaan mukaan polttotekniikoista punasaven mustapoltto ja obvara-tekniikka.

Syksyn opetuspäivät ovat 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.2024.

Kevätkauden opetuspäivät ovat 13.1., 27.1., 10.2., 24.2. ja 10.3.2025.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110340 Digikuvauksen perusteet Paltamo**

Ma 18.00–20.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Reijo Haukia

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssin alussa käydään tarkasti läpi valokuvaustekniikan perusteet: kameroiden käyttökoulutus, liike, terävyysalue, valotus, väritasapaino jne. Lisäksi tutustutaan luentojen ja käytännön kuvaustehtävien avulla valokuvauksen eri osa-alueisiin, ilmaisuun ja valaisuun sekä kuvankäsittelyyn.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110341 Valokuvauspäiväkirja Kontiomäki**

To 17.00–20.15, La 12.00–15.15

12.9.–30.11.2024, 9.1.–12.6.2025

Tunteja 36 sl, 64 kl 5–12 osallistujaa

Reijo Haukia

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssi kokoontuu kuukauden kahtena ensimmäisenä torstaina klo 17-20.15 ja kuukauden viimeisenä lauantaina klo 12-15.15.

Kurssin alussa perehdytään kuvauskalustoon ja sen käytön hallintaan. Torstai-iltaisina on luentoja valokuvauksen eri osa-alueista kurssilaisten omien mielenkiinnon kohteiden pohjalta: ilmaisua, valaisu- ja kuvaustekniikoita ja kuvankäsittelyä. Kuukauden viimeisenä lauantaina on aina kuvauspäivä joko studiossa, miljöössä tai lähiluonnossa.

Valokuvauspäiväkirja toteutetaan tekemällä omista kuvista kuvakirja. Kausikortti 80 € / 69 €.



## **Käden taidot**

### **110400 Ompelu Kontiomäki**

Ke 17.00–20.15

9.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–10 osallistujaa

Niina Hukkanen

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2023 23.59

Ommellaan rentoja perusvaatteita tai edistyneempänä ompelijana haastavampia ompelutöitä. Vapaavalintaiset työt voivat olla esimerkiksi vaatteita, asusteita, sisustus tekstiilejä, tilkkutöitä tai nahkatöitä. Saat myös apua korjausompeluun kuten vetoketjun vaihtaminen tai lempivaatteen korjaus. Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta kiinnostuneille aloittelijoille ja kauemmin ompelua harrastaneille. Tarvikemaksu 5€ / lukukausi maksetaan opettajalle. Maksu sisältää kaavapaperit, saumurilangat ja ompelukoneiden neulat.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110403 Farkkujen uusi elämä -ompelukurssi Kontiomäki**

La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30

22.2.–30.3.2025

Tunteja 28 kl 5–12 osallistujaa

Pirjo Pääsinniemi

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2025 23.59

Kurssilla ideoidaan ja ommellaan vanhoista farkuista uusia tuotteita kuten kasseja, mattoja, koreja, tossuja, hameita ym. Uudistetaan käyttämättä jääneitä vaatteita lisäämällä niihin pitsiä, helmiä tai toista kangasta/vaatetta. Kurssilla opitaan kaavojen käyttöä, suunnittelua erilaisille kankaille ja paksujen kankaiden ompelua. Matriaalilista lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

Kurssi kokoontuu kahtena viikonloppuna 22.-23.2. ja 29.-30.3.2025.

### **110403 Näppärät näpit Kontiomäki**

Ti 11.00–13.30

22.10.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 21 sl, 39 kl 5–12 osallistujaa

Anneli Karhapää

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

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

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110404 Ommellaan essuja Paltamo**

Ma 17.30–20.15

4.–25.11.2024

Tunteja 16 sl 5–10 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2022 23.59

Ommellaan essu tai essumekko valmiskaavoja apuna käyttäen. Materiaalina voi käyttää puuvilla- ja pellavakankaita, tilkkuja, farkkua sekä värjättyjä ja painettuja kankaita. Työssä voi hyödyntää myös kierrätyskankaita, vanhoja tekstiilejä ja vaatteita. Kurssilla on käytettävissä valmiskaavat eri essumalleista sekä ompelukoneet. Infokirje kurssilla tarvittavista tarvikkeista lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse.

Kurssi kokoontuu ma 4.11.; 11.11.;18.11. ja 25.11.2024.

Kausikortti käy. Jos sinulla ei ole kausikorttia ja osallistut vain tälle kurssille, kurssimaksu on 25 €.

### **110405 Kankaanpainanta Paltamo**

Ma 17.30–20.15, Ti 17.30–20.15

23.9.–29.10.2024

Tunteja 24 sl 5–10 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2023 23.59

Kurssilla opitaan kankaanpainannan perusteita ja luodaan uniikkeja kankaita eri tekniikoilla. Kankaanpainoväreillä painetaan ja maalataan kankaita mm. sabluuna-, leimaus-, monotypia-, seula-, batiikki- ja aurinkovärjäystekniikoilla. Kuvioita voi uusia tai vanhoja puuvilla- tai pellavakankaita. Myös vanhan vaateen voi uudistaa tai kuvioita valmiin tuotteen, esim. t-paidan tai kangaskassin.

Infokirje lähetetään sähköpostitse ilmoittautuneille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla käydään läpi kurssin aikana tarvittavat materiaalit. Painoväreistä ja tarvikkeista opettaja perii maksun käytön mukaan.

Kurssi kokoontuu ma 23.9.; 30.9.; 7.10.; 21.10.; 28.10. ja ti 29.10.2024.

Kausikortti käy. Jos sinulla ei ole kausikorttia ja osallistut vain tälle kurssille, kurssimaksu on 40 €.

### **110406 Puhdepaja Ristijärvi**

Ke 13.00–15.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Maarit Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssilla keskitytään luonnonmateriaalien työstämiseen eri menetelmin ja teemana on korinpunonta. Materiaaleina on esimerkiksi villa, kaisla, nokkonen ja paju. Kaislasta tehdään koreja, lampunvarjostimia ym., villasta huovutetaan, pajusta väännetään koreja ja

nokkosesta punotaan köyttä tai käsitellään kehräykseen sopivaksi. Väilyönä voi olla neule. Oppilas voi valita itselleen sopivan tai sopivat tekniikat ja myös toivomuksia voi esittää.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110408 Neulepaja Paltamo**

Ke 16.30–19.00

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 36 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Anu Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Tule opettelemaan neulomista tai neulomaan käsin erilaisia neuleita kannustavassa ilmapiirissä. Kurssilla tutustutaan erilaisiin lankoihin ja tarvikkeisiin, opetellaan lukemaan neuleohjeita, suunnitellaan neuleita ja kokeillaan erilaisia neulontatekniikoita. Kurssilla voi neuloa mm. sukkaa, lapasia, neulepaitoja, torkkupeittoja tai huiveja.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110410 Luonnonvärjäys kasvikuidut**

Pe 17.00–19.30, Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

30.8.–8.9.2024

Tunteja 21 sl 5–8 osallistujaa

Hannele Karppinen

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2023 23.59

Kurssilla opitaan kasvikuitujen värjäyksen perusteita ja värjätään yhteispadoissa pieniä määriä puuvilla- ja pellavakankaita sekä lankaa.

Suunnittelukerralla perjantaina 30.8. perehdytään värjäysmateriaaleihin ja -kasveihin.

Sovitaan myös ennakkoon kerättävät kasvit ja mitä tarvikkeita kurssille tulee ottaa mukaan.

Kurssi sopii vasta-alkajille ja aiemmin värjänneille. Kurssilla käytettävät apuaineet voi ostaa opettajalta. Välineiden käyttökorvaus 3 euroa maksetaan opettajalle.

Kurssi kokoontuu Korpitien monitoimikeskuksen käsityöluokassa pe 30.8.2024 klo 17–19.30 suunnittelukerralla ja pe 6.9.2024 klo 17–20.15. Variskylällä kokoonnutaan la - su 7.–8.9.2024 klo 10–16.

### **110411 Luonnonvärjäys villalanka**

Ke 17.00–20.15, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

4.–15.9.2024

Tunteja 20 sl 5–8 osallistujaa

Hannele Karppinen

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2022 23.59

Tervetuloa väripatojen äärelle värjäämään villalankoihin syksyn värisävyjä!

Kurssilla opitaan tunnistamaan luonnosta saatavia värikasveja sekä sieniä ja niiden käyttöä värjäyksessä ja värjätään villa- ja sukkalankoja yhteispadoissa.

Suunnittelukerralla 4.9. tutustutaan käytettäviin värjäyskasveihin ja sovitaan ennakkoon kerättävät kasvit sekä mitä tarvikkeita kurssille tulee ottaa mukaan. Kurssi sopii vastaalkajille ja aiemmin värjänneille. Kurssilla käytettävät apuaineet voi ostaa opettajalta. Välineiden käyttökorvaus 3 euroa maksetaan opettajalle.

Kurssi kokoontuu suunnittelukerralle Kunnantalolle ke 4.9.2024 klo 17.30–20.15 ja värjäämään Variskylälle la - su 14.- 15.9.2024 klo 10–17.

### **110412 Kasvivärjäyksen peruskurssi Ristijärvi**

Ti 9.00–12.30, To 10.00–17.00, Pe 10.00–17.00

10.–13.9.2024

Tunteja 20 sl 5–8 osallistujaa

Maarit Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

Ihania, luonnollisia ja hiukan yllätyksellisiäkin värejä luonnosta lankoihin. Kurssin jälkeen katselet luontoa hieman eri vinkkelistä - mitäköhän väriä tästäkin kasvista saisi ja pieniä punaisia sieniä löydät pian kaikkialta, vaikka ennen et nähnyt niitä ollenkaan.

Kurssilla värjätään villalankaa kasveilla ja sienillä sekä opitaan värjäyksen perusteet, soveltuvat materiaalit ja lisäaineet. Opitaan tuntemaan yleisimmät kasvit ja sienet, joista saa mukavasti eri värejä jokamiehen oikeuksia ja luontoa kunnioittaen. Opitaan turvallinen värjääminen ja lisäaineiden käyttö sekä luonnon väriaineilla värjäämisen yllätyksellisyys.

Tiistaina 10.9.2024 klo 9-12.30 opetellaan kasvivärjäyksen perusteet, materiaalit ja työvälineet, ohjeistus kasvien ja sienien keräämiseen, kuivatukseen ja säilytykseen. Varsinainen värjäys to-pe 12. - 13.9.2024. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

### **110413 KESÄKURSSI: Luonnonvärjäys villalanka**

Ke 17.30–20.15, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

4.–15.6.2025

Tunteja 20 kl 5–8 osallistujaa

Hannele Karppinen

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 22.8.2021 23.59

Värjätään villalankoja alkukesän kasveilla samalla oppien luonnonvärjäyksen perusteita. Värjykset tehdään yhteispadoissa.

Suunnittelukerralla 4.6. tutustutaan käytettäviin värjäyskasveihin, sovitaan ennakkoon kerättävät kasvit sekä mitä tarvikkeita kurssille tulee ottaa mukaan. Kurssi sopii vasta-

alkajille ja aiemmin värjänneille. Kurssilla käytettävät apuaineet voi ostaa opettajalta. Välineiden käyttökorvaus 3 euroa maksetaan opettajalle.

Kurssin suunnittelukerta on Kunnantalolla ke 4.6.2025 klo 17.30–20.15 ja värjäämään kokoonnutaan Variskylälle la - su 14.- 15.6.2025 klo 10–17.

### **110415 Makramee Ristijärvi**

To 16.00–18.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 33 sl, 39 kl 5–11 osallistujaa

Olga Kannoeva

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssilla opetellaan perussolmuja sekä tutustutaan lankavalikoimiin ja menekkiin erilaisissa solmeilutöissä. Syksyn aikana ehtii tehdä ainakin yhden ison tuotteen tai useita pieniä.

Kurssilainen huolehtii itse materiaalien hankinnasta. Opettajalla on jonkin verran lankoja ja tarvikkeita myytävänä. Vinkit: makrameesolmelussa voi käyttää luonnosta poimittuja oksia, hevosenkenkiä, vanhoja verhotankoja, puisia henkareita, kirjontakehyksiä ja paljon muuta. Tervetuloa onnistumaan ja nauttimaan solmeilusta!

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110416 Joulumakramee Paltamo**

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

19.–20.10.2024

Tunteja 10 sl 5–10 osallistujaa

Olga Kannoeva

15,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024 23.59

Kurssilla voi punoa oman valinnan mukaan lyhdyn, joulukuusen, joulutontun tai joulukranssin. Langoiksi sopivat 3-5 mm:n paksuiset makrameelangat. Lyhtyä varten tarvitet metallirenkaan halkaisijaltaan 20-30 cm. Töihin voi käyttää erilaisia puuhelmiä ja -renkaita sekä luonnosta poimittuja oksia.

Kaikki materiaalit voi hankkia opettajalta kurssin alussa.

### **110417 Makrameepöllö ja -huuhkaja Kontiomäki**

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

23.–24.11.2024

Tunteja 10 sl 5–10 osallistujaa

Olga Kannoeva

15,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.11.2024 23.59

Punotaan pöllö tai huuhkaja makrameetekniikalla. Aiempaa kokemusta

makrameetekniikasta ei tarvita, lintu onnistuu aloittelijaltakin. Kurssin aikana ehtii tehdä parikin lintua!

Tarvikemaksu maksetaan kurssin aikana opettajalle.

Tarvikkeiden hinta on 10-15 €/lintu. Lintuun voi käyttää myös itsekerättyjä luonnonoksia pituudeltaan n. 20 cm.

### **110418 Korinpunonnan peruskurssi Paltamo**

Ke 17.00–20.30

2.10.–4.12.2024

Tunteja 36 sl 5–12 osallistujaa

Maarit Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Korinpunonta on vuoden 2024 käsityötekniikka. Koreja voi punoa monista eri materiaaleista monenlaisiin tarkoituksiin niin isoja kuin pieniäkin koreja. Perinteiset punontamateriaalit tuohi, paju, kaisla, juuri ja päre ovat mainioita materiaaleja kulutusta kestäviin tuotteisiin. Koreja voi punoa myös esim. paperista, sanomalehdistä, puunkuorista ja heinistä.

Kurssilla opetellaan punomaan eri tekniikoilla ja materiaaleilla, opitaan materiaalin kerääminen ja tutustutaan korinpunonnan historiaan. Jos innostusta ja aikaa riittää, kokeillaan jotakin uutta materiaalia.

Kausikortti käy. Jos sinulla ei ole kausikorttia ja osallistut vain tälle kurssille, kurssimaksu on 40 €.

### **110419 Korinpunonnan jatkokurssi Paltamo**

Ke 17.00–20.30

8.1.–26.2.2025

Tunteja 32 kl 5–12 osallistujaa

Maarit Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2025 23.59

Kurssi sopii jonkin verran korinpunontaa harrastaneille. Korinpunonta on vuoden 2024 käsityötekniikka. Koreja voi punoa monista eri materiaaleista monenlaisiin tarkoituksiin niin isoja kuin pieniäkin koreja. Perinteiset punontamateriaalit tuohi, paju, kaisla, juuri ja päre ovat mainioita materiaaleja kulutusta kestäviin tuotteisiin. Koreja voi punoa myös esim. paperista, sanomalehdistä, puunkuorista ja heinistä.

Kausikortti käy. Jos sinulla ei ole kausikorttia ja osallistut vain tälle kurssille, kurssimaksu on 40 €.

### **110420 Kahvipussit hyötykäyttöön Ristijärvi**

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

15.2.–23.3.2025

Tunteja 20 kl 5–10 osallistujaa

Olga Kannoeva

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2025 23.59

Kurssilla tehdään kahvipusseista laukkuja, kasseja ja koreja ompelemalla, ruutu-, zikzak- ja aitaupunonnalla.

Kurssi kokoontuu kahtena viikonloppuna la-su 15.-16.2. ja 22-23.3.2025.

### **110421 Huovutus Seija - Paltamo**

La 10.00–13.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

14.9.–24.11.2024

Tunteja 36 sl 5–10 osallistujaa

Seija Suorsa

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2024 23.59

Kurssilla valmistetaan huovutustöitä neula- ja märkähuovuttamalla.

Tasotöinä voi huovuttaa mm. patalappuja, kengänpohjallisia, istuinalustoja, vaunun ja pulkan lämmittimiä, liinoja, verhoja sekä ”kangasta”, josta voi ommella tyynynpäällisiä, liivejä ym. Moniulotteisina töinä huovutetaan mm. kintaita, tossuja ja laukkuja.

Neulahuovutustekniikalla huovutetaan tauluja ja koriste-esineitä. Kulutuskestävyyttä vaativat tuotteet huovutetaan märkähuovutuksella mäntysaippuaa käyttäen.

Huovutusneulan käyttö mahdollistaa tarkkojenkin kuvioiden toteuttamisen niin kuiva- kuin märkähuovutuksessa.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnitellaan toteutettavat työt, tehdään villatilaus ja jaetaan lista tarvittavista välineistä.

Kurssi kokoontuu la 14.9. klo 10–13, la-su 26.–27.10. ja 23.–24.11. klo 10–16.

### **110422 Huovutus Hannele - Paltamo**

Ma 17.00–20.15, La 10.00–16.00

13.1.–17.2.2025

Tunteja 23 kl 5–10 osallistujaa

Hannele Karppinen

Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2024 23.59

Kurssilla tutustutaan märkä- ja neulahuovutuksen ohella villamaalaus- ja nuno-huovutustekniikkaan. Käydään läpi erilaisia kuviointitapoja ja eri materiaalien yhdistämistä villaan huovutuksen yhteydessä. Huovutustyönä voi valmistaa pieniä tuotteita, esim. kehyskukkaron tai -laukun, tyynyn, istuinalustan, seinätekstiilin tai töitä voi jatkaa kirjonta- ja tekstiilitöissä.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla käydään läpi kurssilla tarvittavat tarvikkeet ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Kurssi sopii aloittelijoille ja aiemmin huovuttaneille. Kurssi kokoontuu ma 13.1., la 25.1., ma 3.2., 10.2. ja 17.2.2025.

Kausikortti käy. Jos sinulla ei ole kausikorttia ja osallistut vain tälle kurssille, kurssimaksu on 40 €.

### **110423 Luova kirjonta Paltamo**

Ma 17.00–20.15

24.2.–31.3.2025

Tunteja 20 kl 5–10 osallistujaa

Hannele Karppinen

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.2.2025 23.59

Opetellaan ja kerrataan helppoja kirjontapistoja ja erilaisia kirjonnin tekniikoita.

Valmistetaan luovasti käsin kirjomalla pieniä töitä eri tekniikoita ja materiaaleja yhdistellen.

Kurssilla on mahdollista kokeilla myös konekirjontaa. Kirjontatyöt voi tehdä myös

kierrätysmateriaalista, kirjoa valmiisiin tuotteisiin tai uudistaa vanhan vaatteen tai muun tekstiilin.

Infokirje kurssilla tarvittavista tarvikkeista ja materiaaleista lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse.

Kurssi kokoontuu ma 24.2.; 10.3.; 17.3. 24.3. ja 31.3.2025.

### **110424 Miniryijy/Tuftaus Paltamo**

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

11.3.–1.4.2025

Tunteja 20 kl 5–12 osallistujaa

Hannele Karppinen

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 28.2.2025 23.59

Tuftaus on helppo ja luova tekniikka, jolla saa aikaan näyttävää pintaa ja kauniita kuvioita

kankaalle tuftausneulalla. Kurssityönä valmistetaan taulu, tynny tai pieni seinätekstiili. Mallin voi suunnitella itse tai käyttää valmiita malleja.

Miniryijyn tekeminen on oiva ja helppo tapa tutustua ja opetella ryijytekniikkaa. Ryijy ommellaan ryijysolmuin valmiille pohjakankaalle, ryijyn koko 30 x 30 cm. Ryijyn mallin ja värityksen voi suunnitella itse tai valita kurssilla käytettävissä olevista valmiista malleista. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla perehdytään välineisiin ja materiaaleihin; erilaiset neulat, pohjakankaat ja tuftauskehikot sekä suunnitellaan valmistettava työ. Pohjakankaista ja tarvikkeista tehdään yhteistilaus. Langat opiskelija hankkii itse, molemmissa töissä voit hyödyntää erilaisia jämälankoja. Kurssi ei vaadi aiempaa osaamista.



Kurssi kokoontuu ti 11.3. klo 17–20.15; la –su 22.3. - 23.3 klo 10–15 ja ti 1.4. klo 17–20.15.

### **110425 Vanhanajan nallet ja nuket Paltamo**

To 17.00–20.15, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

16.1.–8.3.2025

Tunteja 39 kl 5–12 osallistujaa

Hannele Karppinen

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 23.59

Kurssilla valmistetaan perinteinen vanhanajan nalle tai nukke. Nallen valmistustapa on samanlainen kuin 1900-luvun ensimmäisillä nallehahmoilla. Työ ommellaan käsin aidosta mohairkankaasta ja täytetään puulastulla. Pää ja raajat nivelletään liikkuviksi ja silmiksi hahmo saa aidot lasisilmät.

Kurssilla voi valmistaa myös uusinnon aidosta suomalaisesta Martta -nukesta. Nukkemalleja on useita. Nuken pää ja kädet tehdään valmiista paperimassavaluista, jotka pohjustetaan ja maalataan. Vartalo ommellaan kankaasta ja täytteenä on sahanpuru.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla valitaan valmistettava työ, perehdytään materiaaleihin ja tarvikkeisiin sekä tehdään yhteistilaus. Materiaalikustannukset ovat alkaen 45€ /hahmo.

Kurssi kokoontuu to 16.1. (suunnittelukerta), la –su 8.–9.2., 22.–23.2. ja la 8.3.2025.

### **110427 Hopeasta koruksi Kontiomäki**

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

2.–10.11.2024

Tunteja 28 sl 5–10 osallistujaa

Kati Nevalainen

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.10.2024 23.59

Pyörikö nurkissa käytöstä unohtuneita hopealusikoita? Onko tulossa valmistujais- tai rippijuhlat? Kurssilla voit valmistaa uniikin lahjan tai hyödyntää hopealusikoita korumateriaalina.

Tutustutaan korunvalmistuksen perusmenetelmiin: sahaamiseen, viilaamiseen, vasarointiin, juottamiseen ja kiillottamiseen. Opettajalta voi ostaa materiaalia (utta hopeaa eri muodoissa). Ota mukaan essu, hanskat ja käsipyyhe.

Tarvikemaksu 5 € maksetaan kurssin aikana opettajalle.

### **110428 Helmipuu & helmi- ja hartsikorut Paltamo**

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

28.–29.9.2024

Tunteja 14 sl 5–12 osallistujaa

Pirjo Pääsinniemi

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2024 23.59

Kurssilla valmistetaan erilaisia koruja ja koristeita helmistä, samalla opetellen sommittelua ja erilaisten lankojen ja nauhojen käyttämistä koruissa. Helmipuihin ja helmikoruihin voi hyödyntää myös vanhoja helmiä ja nauhoja.

Hartsikorun sisään valetaan myrkyttömällä hartsilla esim. kuivattuja pieniä kukkia, helmiä ja valokuvia. Koruihin voi käyttää valmista valumuottia, korupohjaa tai päällystettävää tuotetta. Materiaalilista lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Materiaaleja voi jonkin verran ostaa opettajalta. Tarvittaessa tehdään yhteinen materiaalitus. Kurssi kokoontuu yhtenä viikonloppuna 28.-29.9.2024.

### **110429 Jouluiinen askartelu Ristijärvi**

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

7.–8.12.2024

Tunteja 10 sl 5–10 osallistujaa

Olga Kannoeva

15,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2024 23.59

Kurssilla askarrellaan jouluisia koristeita ja lahjoja kierrätysmateriaaleista. Töihin voi hyödyntää lasi- ja metallipurkkeja, servettejä, kankaanpalasia, käpyjä, rautalankaa, luonnosta poimittuja keppejä, silkkinauhoja, vanhoja lautoja, spraymaalaa ja vanhoja kirjoja. Opettajalta löytyy tarvittaessa materiaalit.

### **110430 Kynttiläpaja Kontiomäki**

La 9.00–12.30

16.11.2024

Tunteja 4 sl 5–12 osallistujaa

Leinonen Anu

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024 23.59

Tehdään mehiläisvahalevyistä erilaisia kynttilöitä. Mehiläisvahakynttilät palavat kauniisti savuttamatta ja valuttamatta. Kurssimaksu 25 € sisältää 3 vahalevyä +sydänlangat, joista saa tehtyä esim. 6 kruunukynttilää. Jos haluat tehdä enemmän kynttilöitä, voit ostaa materiaalia opettajalta.

### **110431 Kynttiläpaja Ristijärvi**

La 9.00–12.30

26.10.2024

Tunteja 4 sl 5–12 osallistujaa

Leinonen Anu

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024 23.59

Tehdään mehiläisvahalevyistä erilaisia kynttilöitä. Mehiläisvahakynttilät palavat kauniisti savuttamatta ja valuttamatta. Kurssimaksu 25 € sisältää 3 vahalevyä +sydänlangat, joista saa tehtyä esim. 6 kruunukynttilää. Jos haluat tehdä enemmän kynttilöitä, voit ostaa materiaalia opettajalta.

### **110440 Kudo kangasta Paltamo**

Ma 14.00–16.30, To 17.00–19.30

9.9.–2.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 69 sl, 75 kl 5–10 osallistujaa

Anu Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssilla tutustutaan kangaspuiden rakenteeseen, erilaisiin kudontalankoihin ja sidoksiin, opetellaan rakentamaan loimia ja kudotaan yhdessä rakennettuihin loimiin kurssilaisten toiveiden mukaisesti liinoja, verhoja, huiveja, seinävaatteita ja mattoja.

Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla päätetään rakennettavat loimet ja tehdään yhteishankinta kudontamateriaaleista. Kurssille voi tulla, vaikka pääsisi osallistumaan vain maanantaisin tai torstaisin!

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110441 Kudo kangasta Kontiomäki**

Ma 9.00–12.15

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 48 sl, 48 kl 5–12 osallistujaa

Pirjo Liuski

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssilla tutustutaan kangaspuiden rakenteeseen, erilaisiin kudontalankoihin ja sidoksiin, opetellaan rakentamaan loimia ja kudotaan yhdessä rakennettuihin loimiin kurssilaisten toiveiden mukaisesti liinoja, verhoja, huiveja, seinävaatteita ja mattoja.

Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla päätetään rakennettavat loimet ja tehdään yhteishankinta kudontamateriaaleista.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110442 Kudo kangasta Ristijärvi**

Ma 13.00–15.30, Ke 10.00–12.30

9.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 72 sl, 75 kl 5–12 osallistujaa

Maarit Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssilla tutustutaan kangaspuiden rakenteeseen, erilaisiin kudontalankoihin ja sidoksiin, opetellaan rakentamaan loimia ja kudotaan yhdessä rakennettuihin loimiin kurssilaisten toiveiden mukaisesti liinoja, verhoja, huiveja, seinävaatteita ja mattoja.

Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla päätetään rakennettavat loimet ja tehdään yhteishankinta kudontamateriaaleista.

Kausikortti 80 € / 69 €.

**110444 Huonekalujen entisöinti Paltamo**

Ma 17.00–20.15, Ti 17.00–20.15, Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

11.–15.10.2024

Tunteja 28 sl 5–10 osallistujaa

Tiina Lokka

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.10.2024 23.59

Korjataan ja entisöidään vanhoja huonekaluja perinteisin menetelmin ja tutustutaan erilaisiin pintakäsittelyihin.

Ota entisöitävä työ mukaan heti ensimmäisellä kerralla.

Kurssi kokoontuu pe 11.10. klo 17-20.15, la-su 12.-13.10. klo 9-15.45, ma 14.10. klo 17-20.15 ja ti 15.10. klo 17-20.15.

**110445 Verhoilukurssi Paltamo**

Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

28.2.–9.3.2025

Tunteja 40 kl 5–10 osallistujaa

Taina Karppinen

40,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.2.2025 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.

Kurssi kokoontuu Korpitien monitoimikeskuksen teknisen työn tilassa ja tekstiilityön luokassa pe 28.2. klo 17-20.15, la-su 1.-2.3. klo 9-15.45, pe 7.3. klo 17-20.15 ja la-su 8.-9.3. klo 9-15.45.

### **110450 Puutyöt päiväryhmä Paltamo**

To 14.45–17.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 33 sl, 39 kl 5–10 osallistujaa

Juho Ihalainen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

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

### **110451 Koristeveisto & puutyöt Paltamo**

Ti 17.00–20.15

10.9.–31.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–10 osallistujaa

Ari Kyllönen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

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

### **110452 Puukon taonta & puutyöt Paltamo**

Ke 17.00–20.15

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 48 sl, 52 kl 5–10 osallistujaa

Sakari Väätti

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Valmistetaan perinteinen Tommi-puukko.

Kurssilla voi myös tehdä puutöitä oman tarpeen mukaan.

Materiaalimaksu 20 € kattaa kaasun käytön (laskutetaan keväällä).

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **Kirjallisuus ja kirjoittaminen**

#### **110800 Kyläkirja Vaarankylä**

Pe 18.00–20.30

13.9.–22.11.2024

Tunteja 18 sl 5–20 osallistujaa

Anja Itkonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssilla suunnitellaan ja kirjoitetaan tarinoita ja muistelmia kylän taloista, asukkaista, koulusta, kaupoista, elinkeinoista, yhdistyksistä ym. Kaikkien osallistujien ei tarvitse kirjoittaa, muisteleminen ja kertominen riittää. Kurssille on mahdollista osallistua

etäyhteydellä. Kurssi kokoontuu 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.2024.

Kausikortti käy. Jos sinulla ei ole kausikorttia ja osallistut vain tälle kurssille, kurssimaksu on 25 €.

### **110801 Lukupiiri Paltamo**

Ke 17.00–18.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 12 sl, 14 kl 5–10 osallistujaa

Teuvo Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

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

Kurssi kokoontuu joka toinen keskiviikko syyslukukaudella: 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11.2024.

Kevätkaudella kokoonnutaan: 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 12.3., 26.3., ja 9.4.2025.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **110802 Runous -verkkokurssi**

Ma 9.00–10.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 24 sl, 24 kl 5–15 osallistujaa

Ulla Korhonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen.

Materiaalit jaetaan maanantaisin klo 9.00 Campwire-verkkokurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun.

Kurssi sopii kaiken tasoisille kirjoittajille.

kausikortti 80 € / 69 €.

## **Luennot**

### **110342 Valokuvauspiirien kuvailta**

Ke 18.00–19.30

23.4.2025

Tunteja 2 kl 1–30 osallistujaa

Reijo Haukia

Kontiomäen valokuvauspäiväkirja -kurssin ja Paltamon digikuvauksen perusteet -kurssin kuvia. Kuvailtaan ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Tervetuloa!

### **219800 Jouni Laaksonen: Kainuun luonto - eläimet ja kasvit -verkkoluento**

Ke 18.00–19.30

2.10.2024

Tunteja 2 sl 1–300 osallistujaa

Retkeilykirjailija ja -toimittaja Jouni Laaksonen

Ilmoittautuminen päättyy 2.10.2024 15.00

Millaisia eläimiä, kasveja ja sieniä meillä Kainuussa elää? Tutustutaan tavallisiin lajeihin, mutta erityisesti sellaisiin, joissa Kainuu tarjoaa retkeilijälle erityiskokemuksia. Suurpedot, metsäpeura, metsäkanalinnut, sinipyrstö, idänsiilikäs, korukeräpallokas, kellokanerva, tikankontti... Mitä retkillään voi nähdä, ja milloin ja missä?

### **219801 Jouni Laaksonen: Naapurimaakuntien retkikohteet -verkkoluento**

Ke 18.00–19.30

15.1.2025

Tunteja 2 kl 1–300 osallistujaa

Retkeilykirjailija ja -toimittaja Jouni Laaksonen

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2025 15.00

Kainuun ja Koillismaan retkeilyopas ilmestyi vuonna 2024. Jouni on esitellyt Kainuun parhaat retkikohteet Paltamon kansalaisopistossa vuonna 2021, joten keskitytään tällä kertaa naapurimaakuntiin: Koillismaa, Oulun suunta, Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala. Upeita retkikohteita löytyy paitsi Kainuusta, myös heti maakuntarajan toiselta puolen.

## **Ikääntyvien yliopiston luennot**

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 kotisohvilla YouTuben kautta.

Ilmoittaudu verkkokaupassa tai pyydä linkki kansalaisopisto@paltamo.fi

Luento on maksuton! Tervetuloa!

### **219810 IKIS: Miksi kannattaa syödä terveellisesti? Luento suolistobakteereista**

Ke 14.00–16.00

2.10.2024

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Professori emeritus Pentti Huovinen, TY

Ilmoittautuminen päättyy 2.10.2024 12.00

Emme ole sitä mitä syömme, vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömme.

### **219811 IKIS: Toimittajana maailman konflikteissa - Rauli Virtanen**

Ke 14.00–16.00

9.10.2024

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Tietokirjailija, toimittaja Rauli Virtanen

Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2024 12.00

### **219812 IKIS: Hyvä kuolema - saattohoito ja eutanasia**

Ke 14.00–16.00

13.11.2024

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Ylilääkäri Juha Hänninen

Ilmoittautuminen päättyy 13.11.2024 12.00

### **219813 IKIS: Muistojen merkitys itsetuntoon**

Ke 14.00–16.00

11.12.2024

Tunteja 2 sl 1–30 osallistujaa

Psykologi, FL Pirkko Lahti

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2024 12.00



## **Kotitalous**

### **810200 Sienikurssi Paltamo**

To 17.00–19.00, Su 10.00–13.30

5.–8.9.2024

Tunteja 6 sl 5–12 osallistujaa

Virpi Juvonen

15,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 23.59

Sää- ja sienivaraus.

Tutustutaan sieniin, sienimaastoihin ja tutkitaan erilaisia sieniä. Sovitaan sieniretkipäivä (la tai su) lähialueen maastoon, jos sieniä on kasvanut. Retkellä kerätään ja tunnistetaan sieniä sekä katsellaan erilaisia kasvupaikkoja. Kurssiaikaa voidaan muuttaa tai lyhentää, jos sää on huono ja/tai sieniä ei löydy.

## **Liikunta**

### **830100 Liikuntakerho 4-6 -vuotiaille Kontiomäki**

Ma 18.00–19.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 7–12 osallistujaa

Amina Miloudi

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kerhossa pelataan ja leikitään erilaisia liikuntaleikkejä, jotka harjoittavat mm. motoriikkaa, tasapainoa ja kehon hallintaa. Tavoitteena on tutustua monipuolisesti erilaisiin liikuntavälineisiin ja -tapoihin ja tarjota lapsille liikunnan iloa.

Kausikortti 80 €.

### **830102 Päiväjumppa kunnantalolla**

Ma 12.15–13.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–12 osallistujaa

Leinonen Anu

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Jumpataan ja venytellään tuolilla istuen ja sitä apuvälineenä käyttäen. Ota mukaan juomapullo ja pukeudu joustaviin vaatteisiin (pitkähihainen paita). Jumppa kokoontuu kunnantalonsa aulassa (Salmelankuja 1).

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830103 Jumppa Vaarankylä**

Ma 9.15–10.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 12 sl, 12 kl 7–10 osallistujaa

Opettaja avoin

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

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

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830104 Ukkojumppa Paltamo**

Ma 10.30–11.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

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

Opettaja avoin

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

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

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830105 Kuntojumppa Kontiomäki**

Ma 17.00–18.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

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

Amina Miloudi

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

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

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830106 Seniorijumppa Paltamo**

Ti 14.45–15.45

17.9.–10.12.2024, 7.1.–8.4.2025

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

Anu Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Huom. Kurssi alkaa 17.9. Kevyehkö jumppa lihaskunnon ja tasapainon kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Jumpan loppuksi tehdään rauhallisia venyttelyjä. Liikkeet voidaan räätälöidä osallistujien mukaan. Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830107 Seniorijumppa & venyttely Kontiomäki**

To 9.15–10.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Satu Pulkkinen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Alkulämmittelyn jälkeen n. 30 min. jumppaa koko keholle erilaisin, vaihtuvin liikkein. Lopuksi n. 20 min. keskitymme venyttelemään ja avaamaan kehoa erilaisin liikkein lattialla ja seinää hyödyksi käyttäen. Mukaan tarvitetset jumppakengät tai -tossut, vesipullon ja hyvää mieltä.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830108 Seniorijumppa & venyttely Ristijärvi**

To 11.00–12.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Satu Pulkkinen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Alkulämmittelyn jälkeen n. 30 min. jumppaa koko keholle erilaisin, vaihtuvin liikkein. Lopuksi n. 20 min. keskitymme venyttelemään ja avaamaan kehoa erilaisin liikkein lattialla ja seinää hyödyksi käyttäen. Mukaan tarvitetset jumppakengät tai -tossut, vesipullon ja hyvää mieltä.

Kausikortti 80 € / 69 €. TÄLTÄ RYHMÄLTÄ VIRTAALA EI PERI SALIMAKSUA!

### **830109 Kahvakuula Paltamo**

Ti 18.30–19.30

17.9.–10.12.2024, 7.1.–8.4.2025

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

Meeri Keränen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Huom. Kurssi alkaa 17.9. Kahvakuulatunnilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehon lihaksia. Kahvakuulaharjoittelu vahvistaa ja muotoilee lihaksia sekä parantaa nopeutta ja kestävyyttä. Säännöllisellä kahvakuulaharjoittelulla voi saada ennaltaehkäistyä mm. selkä-, niska- ja olkapääkipuja. Tunti aloitetaan alkulämmittelyllä, jonka jälkeen kahvakuulalla tehään mm. sarjajarjoittelua, aikatreeniä ja kuntopiiriä. Kauden edetessä harjoittelutyylejä vaihdellaan. Tunti päättyy aina ohjattuun loppujäähdyttelyyn. Kahvakuulaharjoittelu sopii sekä naisille että miehille, aloittelijoille ja myös edistyneimmille kuntoilijoille. Otathan mukaan oman kahvakuulan / kahvakuulia, jumppa-alustan sekä kovapohjaiset treenikengät ja juomapullon.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830110 HIIT-treeni Paltamo**

Ti 17.30–18.30

17.9.–10.12.2024, 7.1.–8.4.2025

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

Meeri Keränen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Huom. Kurssi alkaa 17.9. HIIT (high-intensity interval training) on tehokas harjoittelumuoto, joka koostuu kovatehoisista työjaksoista sekä matalamman tehon palautusjaksoista. HIIT -treenin tarkoituksena on saada aikaan sykevaihtelua ja hiki virtaamaan. Harjoittelumuoto kuluttaa paljon kaloreita, kohottaa kuntoa ja edistää sydän- ja verisuoniterveyttä sekä keuhkojen toimintakapasiteettia.

HIIT - treenissä tehojakso kestää 30 sekuntia kerrallaan, jonka jälkeen on 10 sekuntia kestävä palautusjakso. Treenijaksoja tehdään 8 liikkeen sarjoissa ja sarjoja tehdään 4 - 5. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, HIIT osuuden sekä loppujäähdyttelyn. Tunti sopii sekä naisille että miehille, aloittelijoista kokeneempiin kuntoilijoihin. Ota mukaan oma jumppa-alusta ja juomapullo.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830111 Kuntosali - ikäihmiset aamu 1**

Ke 9.00–10.00

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–12 osallistujaa

Meeri Keränen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Reipasta ja monipuolista lihasvoimaharjoittelua kuntosalilla. Alussa on yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen kiertoarjoittelua kuntosalilaitteilla ja -välineillä. Lopuksi yhteinen loppujäähdyttely. Tavoitteena kurssilla on lihasvoiman lisääminen ja kunnan kohentaminen.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830112 Kuntosali - ikäihmiset aamu 2**

Ke 10.15–11.15

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–12 osallistujaa

Meeri Keränen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Reipasta ja monipuolista lihasvoimaharjoittelua kuntosalilla. Alussa on yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen kiertoarjoittelua kuntosalilaitteilla ja -välineillä. Lopuksi yhteinen loppujäähdyttely. Tavoitteena kurssilla on lihasvoiman lisääminen ja kunnan kohentaminen.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830113 Kuntosali - ikäihmiset rauhallinen**

Ke 11.30–12.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–12 osallistujaa

Meeri Keränen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Reipasta ja monipuolista lihasvoimaharjoittelua kuntosalilla. Alussa on yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen kiertoarjoittelua kuntosalilaitteilla ja -välineillä. Lopuksi yhteinen loppujäähdyttely. Tavoitteena kursseilla on lihasvoiman lisääminen ja kunnon kohentaminen.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830115 FasciaMethod iltapäivä Paltamo**

Ke 15.00–16.00

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 5–20 osallistujaa

Anu Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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 80 € / 69 €.

### **830116 FasciaMethod ilta Paltamo**

Ma 18.00–19.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 15,96 kl 5–20 osallistujaa

Anu Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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 80 € / 69 €.

### **830117 FasciaMethod ilta Ristijärvi**

Ti 18.00–19.00

10.9.–3.12.2024, 8.1.–9.4.2025

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

Anu Leinonen

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa

venytellään 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 80 € / 69 €.

### **830121 Dynaaminen jooga**

Ma 18.00–19.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

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

Elisa Leinonen-Korkiamäki

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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.

Kurssin aikatauluun voi tulla muutoksia. Näistä ohjaaja ilmoittaa yhteisessä WhatsApp -ryhmässä.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830122 Yin & Yang -jooga -verkkokurssi**

Ke 19.00–20.00

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–30 osallistujaa

Lotta Parkkola

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Tunti yhdistää hengityksen tahdissa kehoa herättelevän, virtaavan flow-joogan (Yang) sekä pitkäkestoisemmat, rauhoittavat ja avaavat Yin-asanat tasapainoiseksi, soljuvaksi kaikille sopivaksi kokonaisuudeksi.

Jokainen tunti on oma kokonaisuutensa ja mukana kulkevat vaihtuvat teemat. Tunnilla saatetaan käyttää apuvälineitä. Varustaudu tuntiin mukavilla vaatteilla. Voit ottaa harjoitukseen mukaan viltin ja tyynyjä ja joogavälineitä, kuten joogablokkeja, bolsterin ja pari tennispalloa, mikäli sellaisia omistat.

Kurssi toteutetaan Teamsin välityksellä. Linkki lähetetään ilmoittautuneille.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830124 Pilates -verkkokurssi**

To 11.00–12.00

12.9.–28.11.2024

Tunteja 14,63 sl 7–30 osallistujaa

Satu Kokko

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Virtuaalilähetykset tulevat Teams-live ohjelman kautta torstaisin klo 11.00 - 12.00. Voit osallistua tähän tai vaihtoehtoisesti milloin vain seuraavan viikon aikana, sillä tallenne tunnista on viikon verran käytössäsi.

Pilates on kehon ja mielen yhdistävä harjoitusmuoto, josta löytyy haastetta niin aloittelijoille kuin jo pitkään harrastaneille. Kurssin tunnit alkavat aina Pilatekselle tyypillisellä hengitysharjoituksella, jossa opetellaan mm aktivoimaan vatsalihakset. Pilates tunneilla liikkeitä tehdään oman hengityksen rytmittäminä, jolloin keskivartalon tuen saa helpommin liikkeisiin ja harjoitukseen keskittyminen on tehokkaampaa.

Näillä tunneilla keskitytään kehittämään kehon syviä tukilihaksia, parantamaan ryhtiä ja kehon keskustan hallintaa. Tunneilla tehtäviin liikkeisiin saat vaihtoehtoja, jolloin pystyt tekemään oman tasoisesi harjoituksen. Kotona tarvitset vain hieman tilaa tehdä ja alustan missä harjoitella. Kotiooloissa jumpatessa kiinnitäthän huomiota turvallisuuteen.

Ennen ensimmäistä kertaa saat sähköpostiisi ohjeet, kuinka toimia. Jotta pääset tunneille, saat joka kerta ennen tunnin alkua sähköpostiisi linkin, jolla pääset osallistumaan. Virtuaalilähetykset tulevat Teams-live ohjelman kautta torstaisin klo 11.00 - 12.00. Voit osallistua tähän tai vaihtoehtoisesti milloin vain seuraavan viikon aikana, sillä tallenne tunnista on viikon verran käytössäsi.

Kausikortti käy. Jos sinulla ei ole kausikorttia ja osallistut vain tälle kurssille, kurssimaksu 40€

### **830126 Lattarit Paltamo**

Ti 17.30–18.30

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

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

Sirpa Sievers

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Lattarit-tanssitunnille ei ole ikärajaa eikä taitovaatimusta. Tunneilla tanssitaan yksin, omaa vartaloa kuunnellen ja tehden 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 80 € / 69 €.

### **830127 Lattarit Kontiomäki**

To 17.00–18.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Sirpa Sievers

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Lattarit-tanssitunnille ei ole ikärajaa eikä taitovaatimusta. Tunneilla tanssitaan yksin, omaa vartaloa kuunnellen ja tehden 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 80 € / 69 €.

### **830128 Tanssiksi Paltamo**

To 18.30–19.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl 7–20 osallistujaa

Sirpa Sievers

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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 ja kurssi sopii kaikille. Varusteeksi sisäkengät, tanssitossut ja juomapullo.

Kausikortti 80 € / 69 €.

### **830129 Tanssiksi Ristijärvi**

Ti 19.15–20.15

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 15,96 sl, 17,29 kl 7–22 osallistujaa

Sirpa Sievers

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 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 ja kurssi sopii kaikille. Varusteeksi sisäkengät, tanssitossut ja juomapullo.

Kausikortti 80 € / 69 €.

Lisäksi Virtaala perii salimaksun 20 €/kausi, kaksi tai useampi ryhmä 30 €/kausi.

### **830140 Tiistain rauhallinen vesitreeni 1**

Ti 11.00–11.45

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 12 sl, 0 kl 7–11 osallistujaa

Ritva Nieminen

**HUOM! Vesijumpparyhmiin ilmoittaudutaan vain puhelimitse tiistaina 20.8.2024 klo 9 – 15 puh. 044 7500 738, jonka jälkeen ilmoittautuneet jaetaan ryhmiin toiveiden mukaisesti.**

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

Kausikortti 80 e / 69 €.

Lisäksi Virtaala perii allasmaksun:

Eläkeläiset, työttömät, opiskelijat: 40 €/syyslukukausi ja 40 €/kevätlukukausi

tai kertamaksu 4,50 €/kerta.

Työssäkäyvät: 65 €/syyslukukausi ja 65 €/kevätlukukausi tai kertamaksu 6,50 €/kerta

### **830141 Tiistain rauhallinen vesitreeni 2**

Ti 12.00–12.45

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 12 sl, 13 kl 7–11 osallistujaa

Ritva Nieminen

**HUOM! Vesijumpparyhmiin ilmoittaudutaan vain puhelimitse tiistaina 20.8.2024 klo 9 – 15 puh. 044 7500 738, jonka jälkeen ilmoittautuneet jaetaan ryhmiin toiveiden mukaisesti.**

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

Kausikortti 80 € / 69 €.

Lisäksi Virtaala perii allasmaksun:

Eläkeläiset, työttömät, opiskelijat: 40 €/syyslukukausi ja 40 €/kevätlukukausi

tai kertamaksu 4,50 €/kerta. Työssäkäyvät: 65 €/syyslukukausi ja 65 €/kevätlukukausi tai

kertamaksu 6,50 €/kerta

### **830142 Tiistain reipas vesitreeni**

Ti 13.00–13.45

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 12 sl, 13 kl 7–11 osallistujaa

Ritva Nieminen

**HUOM! Vesijumpparyhmiin ilmoittaudutaan vain puhelimitse tiistaina 20.8.2024 klo 9 – 15 puh. 044 7500 738, jonka jälkeen ilmoittautuneet jaetaan ryhmiin toiveiden mukaisesti.**

Reipasta vesijumppaa niin välineillä kuin ilmankin veden vastusta hyväksikäyttäen.

Tavoitteena kehittää voimaa, liikkuvuutta ja mielen hyvinvointia.

Kausikortti 80 e / 69 €.

Lisäksi Virtaala perii allasmaksun:

Eläkeläiset, työttömät, opiskelijat: 40 €/syyslukukausi ja 40 €/kevätlukukausi tai kertamaksu 4,50 €/kerta.

Työssäkäyvät: 65 €/syyslukukausi ja 65 €/kevätlukukausi tai kertamaksu 6,50 €/kerta

### **830143 Torstain reipas vesitreeni**

To 16.30–17.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 11 sl, 13 kl 7–12 osallistujaa

Ritva Nieminen

**HUOM! Vesijumpparyhmiin ilmoittaudutaan vain puhelimitse tiistaina 20.8.2024 klo 9 – 15 puh. 044 7500 738, jonka jälkeen ilmoittautuneet jaetaan ryhmiin toiveiden mukaisesti.**

Reipasta vesijumppaa niin välineillä kuin ilmankin veden vastusta hyväksikäyttäen.

Tavoitteena kehittää voimaa, liikkuvuutta ja mielen hyvinvointia.

Kausikortti 80 e / 69 €.

Lisäksi Virtaala perii allasmaksun:

Eläkeläiset, työttömät, opiskelijat: 40 €/syyslukukausi ja 40 €/kevätlukukausi tai kertamaksu 4,50 €/kerta.

Työssäkäyvät: 65 €/syyslukukausi ja 65 €/kevätlukukausi tai kertamaksu 6,50 €/kerta

### **830144 Torstain tehovesitreeni**

To 17.45–18.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 11 sl, 13 kl 7–12 osallistujaa

Ritva Nieminen

**HUOM! Vesijumpparyhmiin ilmoittaudutaan vain puhelimitse tiistaina 20.8.2024 klo 9 – 15 puh. 044 7500 738, jonka jälkeen ilmoittautuneet jaetaan ryhmiin toiveiden mukaisesti.**

Reippaampi ja tehokkaampi vesitreeni. Harjoitteet kehittävät niin lihaskuntoa kuin aerobistakin kuntoa. Tehovesijumppa voidaan välillä toteuttaa myös tehokkaana vesikuntopiirinä.

Kausikortti 80 e / 69 €.

Lisäksi Virtaala perii allasmaksun:

Eläkeläiset, työttömät, opiskelijat: 40 €/syyslukukausi ja 40 €/kevätlukukausi tai kertamaksu 4,50 €/kerta.

Työssäkäyvät: 65 €/syyslukukausi ja 65 €/kevätlukukausi tai kertamaksu 6,50 €/kerta

## Terveys

### **830200 Ensiapu EA 1-kurssi Paltamo**

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

1.1.–31.5.2025

Tunteja 16 kl 10–15 osallistujaa

Anneli Heikkinen SPR

70,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 23.59

Kurssi kevätlukukaudella, tarkempi aika ilmoitetaan myöhemmin. EA 1 -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. EA 1 -kurssin todistus on voimassa kolme vuotta.

### **830201 Ensiapu EA 1-kurssi Ristijärvi**

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

7.9.–4.12.2024

Tunteja 0 sl 10–15 osallistujaa

Anneli Heikkinen SPR

70,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kurssi syyslukukaudella, tarkempi aika ilmoitetaan myöhemmin. EA 1 -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. EA 1 -kurssin todistus on voimassa kolme vuotta.

## Muu koulutus

### **250000 Ikäautoilijoiden ennakoivan ajon kurssi EAK65+**

To 9.30–12.30

24.–31.10.2024

Tunteja 6 sl 7–25 osallistujaa

Liikenneturvan kouluttaja Juhani Kemppainen

Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024 23.59

Liikenneturva on kehittänyt Ennakoivan ajon koulutuksestaan (EAK) räätälöityä versiota 65 vuotta täyttäneille kuljettajille. Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua kurssille, jossa käsitellään tuttuja asioita uudella lähestymistavalla.

EAK65+perustuu osallistujien tekemiin ennakkotehtäviin ja käsittelee osallistujien omia vahvuuksia ja heikkouksia kuljettajana. Kurssi on keskusteleva ja vuorovaikutteinen. Se on räätälöity erityisesti 65-75 vuotta täyttäneille autoilijoille, niin naisille kuin miehille. Kurssin aikana käsitellään ikääntymisen vaikutusta ajokykyyn ja -taitoon, ikäryhmälle tyypillisiä onnettomuusriskejä ja annetaan vinkkejä vaaratilanteiden välttämiseksi. Koulutus ei sisällä ajamista. Ennakkotehtävänä on lyhyt muutaman kysymyksen sisältävä itsearviointitehtävä.

Kesto on 6 tuntia, joka jakautuu kahdelle päivälle:

torstai 24.10.2024 klo 9.30 - 12.30

torstai 31.10.2024 klo 9.30 - 12.30

Koulutus pidetään Paltamon kunnantalolla.

Koulutus on maksuton ja osallistujat saavat kurssilta todistuksen.

Vetäjänä Liikenneturvan EAK-kouluttaja EAK®-kouluttaja Juhani Kemppainen.

### **250001 Modernien lautapeliä maailma Paltamo**

Su 12.00–15.00

29.9.–24.11.2024, 26.1.–30.3.2025

Tunteja 12 sl, 12 kl 5–16 osallistujaa

Sari Vajavaara

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 23.59

Kiinnostaako lautapeliä pelaaminen, mutta seura ei löydy ja sääntövihkotkin tuntuvat hankalilta. Tällä kurssilla kokoonnutaan kerran kuussa tutustumaan modernien lauta- ja korttipeliä maailmaan; unohdetaan tuuripitoiset nopparallit ja keskitytään taktisempiin peleihin ja nykyaikaisiin pelimekaniikkoihin. Kurssilla pelataan sekä yhteistyötä vaativia että kilpahenkisempiä pelejä – osallistujien toiveet huomioiden. Ei haittaa, vaikka lautapelikokemusta olisi vain Kimblestä, Afrikan tähdestä ja Monopolista; tällä kurssilla opit roppakaupalla uusia pelejä! Kurssi kokoontuu sunnuntaisin  
Syksyllä: 29.9., 27.10., 24.11.2024. Keväällä: 26.1., 23.2. ja 30.3.2025.