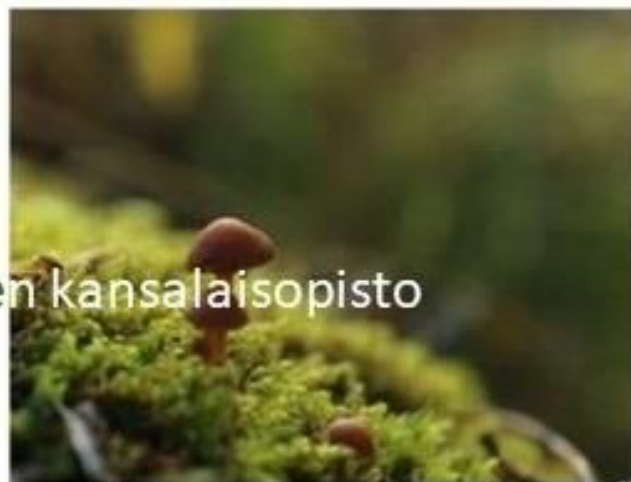




# KEVÄTTALVI



2021



Kaskikuusen kansalaisopisto

## SISÄLLYS

KEVÄTTALVI KANSALAIPOISTOSSA.....	1
LUENNOT.....	2
UUDET KURSSIT .....	4
MUISTATHAN MYÖS NÄMÄ .....	12

# KEVÄTTALVI 2021 KANSALAIPOISTOSSA

## KURSSEILLE ILMOITTAUTUMINEN

Painetun opinto-oppaan saat toimistoltamme tai kirjastoilta. Siinä ei ole kevättalvelle syksyn 2020 aikana suunniteltuja uusia kursseja. Koko opinto-ohjelma on nähtävillä kotisivuillamme [www.kaskikuusi.fi](http://www.kaskikuusi.fi) ja Lapinlahden kunnan kotisivuilla [www.lapinlahti.fi](http://www.lapinlahti.fi). Kurseille voit ilmoittautua sitovasti ennakoon annettuun päivämäärään mennessä:

- internetissä ([www.kaskikuusi.fi](http://www.kaskikuusi.fi) tai [www.opistopalvelut.fi/kaskikuusi](http://www.opistopalvelut.fi/kaskikuusi))
- puhelimella (puh. 040-488 3202 tai 040-488 3201)
- toimistolla aukioloaikoina (Asematie 4, Lapinlahti)

Kansalaisopiston toimisto sijaitsee Lapinlahden kunnanvirastolla. Toimisto on avoinna ma, ti, ke ja to klo 9–15. Puhelimella henkilökunnan tavoittaa jokaisena arkipäivänä.

Kansalaisopistomme lukuvuosi on jatkossa jaettu syyslukukauteen ja kevätlukukauteen. Entiset pitkät koko lukuvuoden kurssit on jaettu syyslukukauden ja kevätlukukauden kursseiksi. Syyslukukauden kurssit laskutetaan syksyn aikana, kevätlukukauden kurssit kevään aikana. Lukukauden pituisella kurssilla sinulla on tutustumisoikeus kurssin kevätlukukauden ensimmäisellä kerralla. Jos et jatka kurssilla ensimmäisen kerran jälkeen, **sinun tulee itse perua osallistumisesi kurssille opiston toimistoon välittömästi.**

Maksutapoina meillä käyvät myös RJ Kuntoiluseteli Oy:n **TYKY Kuntoseteli+ :t, ePassi, Smartumin setelit, verkkomaksut ja SmartumPay, Eazybreak ja Edenred.** Toimita setelit toimistoomme heti ilmoittautuessasi, ennen laskutusta! Sportti- & kulttuuripassilla voit maksaa kurssimaksut verkkomaksuna – kysy tarvittaessa lisää opintosihteeriltämme.

## KEVÄTLUKUKAUSI 2021

ma 11.1.–11.4. (12 vkoa), paitsi liikunta ja tanssi ma 11.1.–18.4. (13 vkoa) ja musiikin yksilöopetus ma 11.1.–25.4. (14 vkoa). Talviloma 8.3.–14.3. (vko 10)

Juhlapyhinä ei opetusta: kiirastorstai 1.4., pitkäperjantai 2.4., pääsiäislauantai 3.4., pääsiäissunnuntai 4.4. ja pääsiäismaanantai 5.4. Juhlapyhien aattona opetus normaalisti.

## ILMOITTAUTUMINEN SOITONOPETUKSEN JA YKSINLAULUUN LUKUVUODELLE 2021–2022

Jatkossa musiikin yksilöopetukseen ilmoitaudutaan kuten muillekin kursseille elokuusta alkaen internetissä, puhelimella tai toimistolla (ei siis ilmoittautumisiltaa ti 5.5.2020). Nykyisten musiikin yksilöopiskelijoiden tulee ilmoittaa soittamalla tai sähköpostitse 30.4.2020 mennessä, jos eivät halua jatkaa opiskelua lukuvuonna 2021–2022. Jos lopettamisesta ei tule ilmoitusta, maksullinen opetuspaikka varataan automaattisesti seuraavalle lukuvuodelle.

## KORONA JA KANSALAIPOISTO

Suosittellemme vahvasti opettajillemme ja vähintään yläkouluikäisille opiskelijoillemme kasvomaskin tai visiirin käyttämistä kansalaisopiston toiminnassa.

Tärkeimpiä ohjeita ovat:

- 1) Älä tule kurssille, jos olet sairas, oireilet tai olet altistunut.
- 2) Vahva suositus kasvomaskin käyttöön sekä opettajille että opiskelijoille. Muista myös turvaväli 1–2m.
- 3) Pese tai desinfioi kädet kurssille tullessasi ja pois lähtiessäsi.

Tarkemmat opiskelijaohjeet löydät kansalaisopistomme kotisivuilta [www.kaskikuusi.fi](http://www.kaskikuusi.fi) ja Lapinlahden kunnan kotisivuilta. Tiedotamme mahdollisista suosituksista sähköpostitse opiskelijakirjeissä ja tarvittaessa myös tekstiviestein – pidäthän yhteystietosi opistolla ajan tasalla.

# LUENNOT

Kaskikuusen luennoille osallistuminen on maksutonta. Voit myös ehdottaa luennoitsijoita ja teemoja ohjelmaamme! Osa luennoistamme voit seurata ACP-livenä verkossa osoitteessa <http://kol.adobeconnect.com/kaskikuusiluento/>

L  
U  
E  
N  
N  
O  
T  
k  
e  
v  
ä  
t  
2  
0  
2  
1

## KASKIKUUSEN KANSALAIPOISTON LUENNOT

Luennoille ei ole ennakoilmoittautumista tai kurssimaksua. Tervetuloa! Huomaathan myös etäluentomme Jyväskylän kesäyliopistolta.

Apulaisprofessori, Aalto-yliopisto

**MATTI KUMMU**

**MAAILMA LAUTASELLASI – MISTÄ RUOKA  
IHMISKUNNALLE?**

to 4.2. klo 18.30–20.00 Lapinlahden kunnanviraston valtuustosali

Luento on lähiluento tai koronatilanteen vuoksi etäluento, joka välitetään Lapinlahden kunnanviraston valtuustosaliin. Luennon teemoina mm. ruoka ja vesi, ilmastomuutos, globaalit kriisit

### **KUNTAVAALIKESKUSTELU 2021**

la 3.4. klo 13.00–14.30 Lapinlahti-sali lukiolla

On vaalien aika. Kuntavaalit järjestetään sunnuntaina 18. huhtikuuta 2021. Ennakkoäänestys järjestetään kotimaassa aikavälillä 7.–13. Missä mennään nyt Lapinlahdella? Onko vaalilupaukset pidetty? Mitä tapahtuu kuntavaaleissa - ja mitä sen jälkeen?

tohtorikoulutettava, JyU

**HANNU HEIKKILÄ**

**TOISEN MAAILMANSODAN JÄLKIÄ IHMISSÄ**

la 17.4. klo 13.00–14.30 Varpaisjärven koulu, Koulutie 1

kulttuurituottaja (AMK)

**TANJA VÄISÄNEN**

**HONKAHARJU**

la 24.4. klo 13.00–14.30 Lapinlahti-sali lukiolla

susiasiantuntija, tutkimusmestari, LuKe

**SEPPO RONKAINEN**

**SUDEN VUOSI**

la 22.5. klo 13.00–14.30 Lapinlahti-sali lukiolla

## JYVÄSKYLÄN KESÄYLIOPISTON LUENNOT LAPINLAHDELLA



Kaskikuusen kansalaisopisto välittää Jyväskylän kesäyliopiston luentosarjoista parhaat tietokonevälitteisinä live-etäluentoina Lapinlahdelle! Luennoille ei ole ennakkoilmoittautumista tai kurssimaksua. Tervetuloa!

### **ANNE HALMETOJA**, kehitysproviisori, lääkitysturvallisuuden asiantuntija **LÄÄKKEIDEN YHTEISVAIKUTUKSET RUOKA-AINEIDEN, RAVINTOLISIEN JA LUONTAISTUOTTEIDEN KANSSA**

ke 20.1.2021 klo 14.00–16.00 lk 3 Lapinlahden kirjastotalon tiloissa

### **MIIKKA PELTOMAA**, dosentti, erikoislääkäri **UNIAPNEA – MYRKKYÄ MAKUHUONEESSA?**

ke 17.2.2021 klo 14.00–16.00 lk 3 Lapinlahden kirjastotalon tiloissa

Luento on Hengitysliiton Lapinlahden paikallisyhdistyksen kaikille avoin kummiluento.

### **JARNO SYRJÄLÄ**, Kiinan suurlähettiläs **MILLAISTA IMPERIUMIA KIINA ON RAKENTAMASSA?**

ke 24.2.2021 klo 14.00–16.00 Lapinlahti-sali lukiolla

### **JARI SINKKONEN**, LT, lastenpsykiatrian dosentti **MITÄ LAPSI TARVITSEE HYVÄÄN KASVUUN?**

ke 10.3.2021 klo 14.00–16.00 Lapinlahti-sali lukiolla

Luento on Lapinlahden kunnan varhaiskasvatuksen kaikille avoin kummiluento.

### **KAISA KOIVUNEN**, tohtorikoulutettava, JyU **OVATKO NYKYPÄIVÄN 70-VUOTIAAT ENTISAJAN 50-VUOTIAITA?**

ke 17.3.2021 klo 14.00–16.00 lk 3 Lapinlahden kirjastotalon tiloissa

Luento on Eläkeliiton Lapinlahden paikallisyhdistyksen kaikille avoin kummiluento.

### **VARPU MARJOMÄKI**, solu- ja molekyylibiologian professori, JyU **LUONNOSTA APUA VIRUSTEN VASTAISEEN TAISTELUUN**

ke 31.3.2021 klo 14.00–16.00 lk 3 Lapinlahden kirjastotalon tiloissa

### **MIKKO MÖTTÖNEN**, kvanttiteknologian professori, Aalto-yliopisto ja VTT **KVANTTITIEKONE**

ke 21.4.2021 klo 14.00–16.00 Lapinlahti-sali lukiolla

### **EERO HUOVINEN**, piispa **MILLAINEN ON HYVÄ IHMINEN?**

ke 5.5.2021 klo 14.00–16.00 lk 3 Lapinlahden kirjastotalon tiloissa

Luento on Eläkkeensaajien Lapinlahden paikallisyhdistyksen kaikille avoin kummiluento.

# UUDET KURSSIT

## Ensinolet – Jousiammunta tutuksi kevät

La ja su klo 9.30–14.30, Nerkoon koulu, lisalmentie 770, Nerkoo  
8301254 13.–14.2.2021 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 28.1.2021

Ilkka Maunola ja Pekka Tuononen

Ensinolet on Suomen Jousiampujain Liiton (SJAL) alkeiskurssikonsepti. Kurssilla pääset tutustumaan lajin välineistöön ja säätämiseen, ammutatekniikkaan sekä harjoittelemaan vaisto- ja tähtäinammuntaa kahden ohjaajan opastuksella turvallisesti. Omat eväät! Kurssilta saat todistuksen ja rintamerkin. Kurssi kouluikäisistä alkaen aikuisiin asti. Huomaathan myös jousiammunnan jatkokurssin Jatkonuolet!

## Frisbeegolf Varpaisjärvi

Ke klo 17.00–19.15, Varpaisjärven frisbeegolfrata, Nilsiäntie 19, Varpaisjärvi  
8301245 5.–26.5.2021 18,00 € / 9 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2021

Janne Mönkkönen

Kurssin alussa kokoonnutaan Varpaisjärven frisbeegolfradan karttataululle. Kurssilla kerrataan läpi frisbeegolfin säännöt ja hiotaan heittotekniikkaa. Heittämistä harjoitellaan eri maastoissa Varpaisjärven frisbeegolfradalla opettajan ohjauksella. Kurssi sopii kaiken ikäisille - alle 10-vuotiaat vanhemman kanssa. Omat frisbeegolfkiekot mukaan, kolmen kiekon perussetillä pääset mainiosti alkuun. Kurssi ke 5.5., ke 12.5. ja ke 26.5.2021 klo 17.00-19.15.

## Hyvinvointihetkiä kohti tasapainoisempaa ja merkityksellisempää elämää

Ma klo 18.00–19.30, Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8-10, Lapinlahti  
8302204 22.2.–22.3.2021 16,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.2.2021

terveystieteiden tohtori, terveydenhuollon opettaja ja Lightfulness coach master Päivi Tikkanen

Kurssi on neljän kerran mittainen matka, jonka kuluessa tulet tietoisemmaksi ja läsnä olevammaksi omassa elämässäsi. Lisäksi opit keinoja hiljentymiseen ja kevyempään elämään. Pysähdyimme joka kerta eri teeman äärelle ja teemme siihen liittyvän henkisen hyvinvoinnin harjoituksen (Lightfulness Coaching®). Jokaiseen kertaan kuuluu myös voimaannuttava valohengitysmeditaatio ja muita hyvinvointia lisääviä harjoituksia kuten joogaa ja hengitysharjoituksia (joihin et tarvitse aikaisempaa kokemusta). Kerta 1. Valon ja keveyden tuominen arkeen Kerta 2. Sisäisen viisauden kuuleminen Kerta 3. Rentouden löytäminen Kerta 4. Sydäntietoisuudesta käsin eläminen

## Jatkonuolet – Jousiammunta 2

la ja su klo 9.30–14.30, Nerkoon koulu, lisalmentie 770, Nerkoo  
8301257 13.–14.3.2021 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 25.2.2021

Ilkka Maunola ja Pekka Tuononen

Jousiammunnan jatkokurssi Ensinolet-kurssin käyneille tai muutoin vaisto- tai tähtäinjousiammuntaa harrastaneille. Kurssin sisältönä mm. jousen ja nuolien testaamiset, säätämiset (virittämiset), omien nuolien tekeminen, lajivoiman hankinta ja ammutatekniikan hallinta. Kurssilla kaksi ohjaajaa. Omat eväät! Huomaathan myös jousiammunnan alkeiskurssin Ensinolet!

## Kalligrafiaa ja tekstausta kevät

To klo 18.00–19.30, Lukio lk 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti  
1103222 14.1.–15.4.2021 36,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

Anu Sorjonen

Vastaisku tekstiviestien näppäilylle! Kurssilla tutustutaan korutekstaukseen eli kaunokirjoitustaitteeseen sekä mainostekstaukseen. Käsi harjaantuu kauniiseen käsialaan ohjatun harjoituksen myötä. Materiaaleja voit osaa opettajalta.

### **Kuvankäsittelypaja 1**

La klo 9.30–12.00, Lukio / ATK-luokka, Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103219 6.2.–6.3.2021 23,00 € / 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2021

valokuvaaja Marko Paakkanen

Kurssi sinulle, joka olet aloitusvaiheessa kuvankäsittelyssä ja atk perusteet ovat hallussa. Kerrataan ja syvennetään kuvankäsittelyn perusasioita osana valokuvaustyötä. Kurssilla tehdään omia valokuvia opettajan ohjauksella ja myös opetellaan uusia kuvankäsittelytekniikoita. Kurssin sisältö teemoitetaan yhteen valokuvauskurssin kanssa. Kuvankäsittelyn yhteydessä pohditaan myös sommittelua. Photoshopin lisäksi kerrataan Adoben Bridgen ja Lighroomin ominaisuuksia. Ota kurssille mukaan myös oma kannettava tietokone jossa kyseiset ohjelmat asennettuna. Ensimmäisellä tunnilla voidaan myös katsoa yhdessä ohjelmien asennusta. Saadaksesi mahdollisimman ison hyödyn kuvankäsittelyn opetuksesta sinun kannattaa osallistua myös ”Valokuvaus digitaalisella järjestelmäkameralla” -kurssille. Opetustilasta löytyy langaton wifi-verkko.

### **Kuvankäsittelypaja 2**

To klo 17.30–20.00, Lukio / ATK-luokka, Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103220 18.3.–6.5.2021 32,00 € / 21 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.3.2021

valokuvaaja Marko Paakkanen

Jatkoa ensimmäiselle Kuvankäsittelypaja 1:lle, mutta teemat ja kuvankäsittelyaiheet vaihtelevat. Voi osallistua vaikka et olisi ollut ensimmäisellä kurssilla. Tämä kurssi on sinulle, joka olet aloitusvaiheessa kuvankäsittelyssä ja tietotekniikan perusteet ovat hallussa. Kerrataan ja syvennetään kuvankäsittelyn perusasioita osana valokuvaustyötä. Kurssilla tehdään omia valokuvia opettajan ohjauksella ja myös opetellaan uusia kuvankäsittelytekniikoita. Kurssin sisältö on suunniteltu teemoittain valokuvauskurssin kanssa. Kuvankäsittelyn yhteydessä pohditaan myös sommittelua. Photoshopin lisäksi kerrataan Adoben Bridgen ja Lighroomin ominaisuuksia. Ota kurssille mukaan myös oma kannettava tietokone, jossa kyseiset ohjelmat asennettuna. Saadaksesi mahdollisimman ison hyödyn kuvankäsittelyn opetuksesta sinun kannattaa osallistua myös ”Valokuvaus digitaalisella järjestelmäkameralla” -kurssille. Opetustilasta löytyy langaton wifi-verkko.

### **Lempeä jooga etäohjaus**

Ti klo 18.00–19.00, etäopetusta!

8301252 12.1.–13.4.2021 26,00 € / 16,90 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

Virpi Hirvonen

Rauhallista oman kehon tahtiin tehtävää joogaa, jossa keskitytään kevyisiin avaaviin liikkeisiin sekä kehon ja mielen rauhoittamiseen. Mukana pieniä hengitysharjoituksia. Rauhallista hatha-/slowjoogaa etäopetuksena toteutettuna maksuttomalla sovelluksella Zoom. Saat osallistumislinkin WhatsAppilla ennen jokaista opetuskertaa. Voit osallistua tietokoneella, tabletilla tai kännykällä. Jos sinulla on vaivoja tai sairauksia ja erityisesti jos jooga on sinulle uutta, tarkista lääkäriltäsi, voitko aloittaa joogaharrastuksen. Kurssimaksu pienempi kuin lähiopetuksessa.

### **Luetaan ääneen! kevät**

Pe klo 13.00–14.30, KIPA-kirjakauppa, Linnansalmentie 12-14, Lapinlahti

1302205 15.1.–16.4.2021 36,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

Anu Sorjonen

Oliko ihanampaa, kun sinulle aikanaan luettiin ääneen? Kurssi kaiken ikäisille, jotka haluavat lukea ääneen tai kuunnella tarinaa, satua, runoa toisen lukemana samalla vaikkapa neuloen, piirtäen tai vain kuulemaansa uppoutuen. Erilaiset tekstit valitaan yhdessä. Ääneen lukemalla kirjoista syntyy kuunnelmia. Leikitään äänillä, roolitetaan, nautitaan ja keskustellaan. #lukutaito

### **Makrame kudonta – Makrame weaving**

Pe-su, pe klo 17.30–20.30, La ja su klo 10.00–16.30, Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

1104250 29.–31.1.2021 30,00 € / 20 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2021

Leena Valtonen

Kurssilla opit ja hyödynnät jo oppimiasi makramesolmuja. Yhdistämme ne kudontaan! Lopputulos on yllättävä ja näyttävä. Seinävaate, tilanjakaja tai kenties koru. Mielikuvitusta peliin. Ollaan sekaisin solmuista! Sopii aloittelijoille ja jatkajille. Voit ostaa materiaaleja opettajalta.

### **Mandaloita makrameella**

La-su klo 9.30–14.30, Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

1104249 6.–7.2.2021 18,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.1.2021

Anne Miettinen

Solmeillaan mandaloita ja unisieppareita makrameetekniikalla. Materiaaleina käytetään solmeilulankoja ja puuhelmiä. Ota kurssille mukaan saksit, mittanauha ja maalarinteippiä. Opettajalta voi ostaa materiaaleja.

### **Metsäkurssi kevät**

Pe klo 9.00–10.30, Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2, Lapinlahti

7102202 15.1.–21.5.2021 21,00 € / 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

Pentti Ryth

Kurssilla vieraillaan kimppakyydeillä eri tyyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm. metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi pe 15.1., 12.2., 19.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.2021 klo 9.00-10.30.

### **Moottorisahan vianetsintä ja korjaus**

La 6.2. ja la-su 27.-28.2., la ja su klo 9.00-15.00 Matin ja Liisan koulu, teknisen työn tilat, Lapinlahti

7102221 6.2. ja 27.-28.2.2021 32,00 € / 21 t

Ilmoittautuminen päättyy 28.1.2021

Saastamoinen Leo

Ensimmäisenä päivänä tutustutaan moottorisahan rakenteeseen ja vianetsintään käytännön harjoitusten avulla. Tehdään luettelo tarvittavista varaosista varaosakuvien ja -luetteloiden avulla. Tehdään kustannusarvio. Kurssilaiset hankkivat tarvitsemansa varaosat seuraavaan tapaamiseen mennessä. Kurssiviikonloppuna kootaan ja korjataan omat sahat harjoitustyönä. Tutustutaan eri sahamerkkien rakenteeseen. Omat moottorisahat kurssille mukaan.

### **Ompelukoneen huolto Lapinlahti**

La klo 9.30–13.00, Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

1104246 16.1.2021 12,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2021

Eija Pitkänen

Opi huoltamaan ja käyttämään oma ompelukoneesi, myös saumurit käy. Kurssilla opitaan koneen öljyäminen ja langansäädöt yms. Ota koneen käyttöopas mukaan, jos sellainen on. Päivän aikana voi myös



ommella esim. patalappuja, tiskirättejä ym. pientä.

### **Paikallishistorian ja sukututkimuksen työpaja**

La ja su klo 9.00–12.15, Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

0098217 la-su 27.–28.2.2021

14,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.2.2021

Hannu Heikkilä

Työpaja sopii paikallishistorian ja sukututkimuksen harrastajille, joilla on tekeillä omia tutkimuksia tai kirjoitelmia. Viikonlopun aikana keskustellaan töiden edistämisestä sekä kerrataan toiveiden mukaan lähteitä, menetelmiä ja kirjoittamisen tapoja. Palautetta ja tukea saa niin opettajalta kuin muilta kurssilaisiltakin. Kurssin tavoitteena on vauhdittaa tutkimusten ja töiden valmistumista sekä antaa varmuutta itsenäiseen työskentelyyn.

### **Parkour 1 ja 2**

La 24.4.2021, Parkour-rata, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301248 K klo 10.00–13.15

18,00 € / 4 t

8301249 K klo 13.45–17.00

18,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.4.2021

Parkour Akatemian ohjaaja Jussi Tiilikainen

Parkourissa keskitytään kehittämään liikkumiseen tarvittavia perusominaisuuksia kuten tasapainoa, voimaa, dynaamisuutta, kestävyyttä, tarkkuutta, tilan hahmotusta ja luovuutta. Työpajassa mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, sujahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille ja hypitään erilaisille pinnoille. Parkour lajina saattaa vaikuttaa ensisilmäyksellä todella fyysiseltä ja haastavalta, mutta lajin vahvuus on juuri se, että sitä voi harrastaa kukin tyylillään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. Turhia riskejä ei oteta, vaan huimat ja haastavat asiat suoritetaan aikanaan taitojen kartuttua. Varmistathan, että oma vakuutuskesi on kunnossa. Kurssi on tarkoitettu 9-15 -vuotiaille. Omat eväät.

### **Piirustus kevät**

To klo 17.00–19.30, Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103221 14.1.–15.4.2021

50,00 € / 36 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

Tarja Lanu

Kurssilla keskitytään piirtämiseen, joka pohjautuu havaintojen tekoon. Malleina käytetään esineitä, ympäröivää tilaa ja ihmisiä. Aluksi piirretään lyijykynällä, mutta myöhemmin kokeillaan myös muita piirustusvälineitä. Opiskelijat maksavat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Ensimmäisellä tunnilla tulisi olla mukana A3-piirustuslehtiö ja piirustuskynä esim 2B tai 4B. Opettaja kertoo muista tarvittavista välineistä ensimmäisellä tunnilla.

### **PIIT Lapinlahti**

Ti klo 17.15–18.15, Teknologiatalo, Tietokatu 1, Lapinlahti

8301256 19.1.–13.4.2021

32,00 € / 15,60 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

PIIT-ohjaaja Piia Kaipainen

PIIT28® on laji, joka yhdistää nopean ja tehokkaan HIIT -treenin ja pilateksen. Tunnilla päästään sekä nostamaan sykettä, että kehittämään lihaskuntoa pilateksesta tutuilla elementeillä. Mukaan tunnille tarvitsee jumppamaton, vesipullon ja joustavat vaatteet. Tunti sopii sekä aloittelijoille, että intohimoisille kuntoilijoille.

### **PIIT Varpaisjärvi**

Ti klo 19.00–20.00, Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4, Varpaisjärvi

8301121 19.1.–13.4.2021

32,00 € / 15,60t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

PIIT-ohjaaja Piia Kaipainen

PIIT28® on laji, joka yhdistää nopean ja tehokkaan HIIT -treenin ja pilateksen. Tunnilla päästään sekä nostamaan sykettä, että kehittämään lihaskuntoa pilateksesta tutuilla elementeillä. Mukaan tunnille tarvitsee jumppamaton, vesipullon ja joustavat vaatteet. Tunti sopii sekä aloittelijoille, että intohimoisille kuntoilijoille.

### **POPpilates etäohjaus**

To klo 18.30–19.30, etäopetusta!

8301255 14.1.–17.4.2021

24,00 € / 15,60t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

POPpilates-ohjaaja Piia Kaipainen

POPpilatesta etäopetuksena! Saat osallistumislinkin WhatsAppilla ennen jokaista opetuskertaa. Voit osallistua tietokoneella, tabletilla tai kännykällä. Kurssimaksu pienempi kuin lähiopetuksessa! POPpilates on yhdistelmä keskivartaloa ja koko kehoa muokkaavaa musiikin tahtiin tehtävää treeniä. Intensiivisessä lajissa perinteinen pilates nostetaan uudelle tasolle.

### **Sisusta makrameella Nerko**

Pe-su, pe klo 17.30–19.00, La ja su klo 9.30–15.15, Nerkoon koulu, Iisalmentie 770, Nerko

1104248 19.–21.3.2021

21,00 € / 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.3.2021

Anne Miettinen

Tule tekemään seinätekstiili, lampunvarjostin tai vaikkapa ovikranssi makrameetekniikalla. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Voit halutessasi ottaa mukaan erilaisia lankoja ja naruja, mutta myös opettajalta voit ostaa tarvikkeita Kurssilla tarvitet mittanauhan ja sakset.

### **Taikurikurssi**

Pe-la 5.-6.2.2021, pe klo 17.00–20.15, la klo 10.00–15.00 ja 16.00–16.45, Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8-10, Lapinlahti

0098220

34,00 € / 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2021

Taikuri Jari Reponen

Taikurikurssi alakoulu- ja eskari-ikäisille. Taikurikurssilla opetellaan hauskoja taikatemppeja, perehdytään taikurin rooliin sekä tehdään esiintymistaidon harjoituksia. Kurssin jälkeen klo 16.00-16.50 pidetään kaikille avoin juhlanäytös, jossa pääsevät esiintymään niin kurssilaiset kuin itse Taikuri Jarikin. Kurssimaksu sisältää opetuksen ja taikavälineet, jotka kurssilaiset saavat omakseen kurssin päätteeksi. Omat eväät mukaan. Kurssin ohjaajana toimii Taikuri Jari - Jari Reponen. Hän on järjestänyt suosittuja taikurikursseja yli 20 vuoden ajan ympäri Suomea. Taikuri Jari on voittanut ensimmäisen palkinnon taikureiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailussa. Kurssi pe-la 5.-6.2.2021, pe klo 17.00-20.15 ja la klo 10.00-15.00 (sisältäen evästaunon) ja klo 16.00-16.45 (näytös).

### **Teatterikerho (1.–6. -luokkalaisten)**

Ti klo 15.00–16.30, Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1102207 12.1.–6.4.2021

36,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

teatteri-ilmaisunohjaaja Tiia Sorjonen

Kurssilla tutustumme näyttelijän työhön ja klassikkosatujen kuten Tuhkimo, Hannu ja Kerttu ja Tittelintuure ym. kohtausten harjoitteluun. Kurssin lopuksi pieni esitys opituista asioista.

### **Teatterikerho (yläkouluikäisistä aikuisiin)**

Ti klo 17.00–18.30, Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1102208 12.1.–6.4.2021

36,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2021

teatteri-ilmaisunohjaaja Tiia Sorjonen

Kurssilla syvennämme tutustumista näyttelijän työhön ja kohtausharjoitteluun. Kurssin lopuksi pieni esitys opitun pohjalta.

### **Tilkkutyöt**

Ti klo 18.00–20.30, Matin ja Liisan koulu, Sirenin tekstiililuokka S 13, Koulukuja 14, Lapinlahti

1104247 19.1.–30.3.2021

27,00 € / 18 t

Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2021

Eija Pitkänen

Tilkkutyökurssilla tutustutaan tilkkutyötekniikoihin, suunnitellaan ja valmistetaan kaikenlaisia tilkkutöitä helpoista vaativampiin. Kurssi soveltuu aloittelijoille, mutta jo kurssilla käyneet ovat tervetulleita. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, yhteensä kuusi kertaa, viikoilla 3, 5, 7, 9, 11 ja 13.

### **Valokuvaus digitaalisella järjestelmäkameralla 1**

To klo 17.30–20.00, Lukio / ATK-luokka, Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103217 4.2.–4.3.2021

23,00 € / 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2021

kansainvälisesti palkittu valokuvaaja Merja Martikainen

Kurssilaisilla tulee olla hallussa kameran käytön perusteet sekä atk:n perustaidot. Tällä kurssilla viedään kameratekniikkaa käytäntöön kuvaten kaikkea mahdollista kurssilaisten toiveiden mukaan hyödyntäen mm. iltojen pimeyttä. Tutustutaan omaan kameraan ja käydään vielä läpi kameran toimintaa ja säätöjä erilaisissa käytännön kuvaustilanteissa. Kurssilla otettuja kuvia on mahdollisuus työstää valmiiksi sitten kuvankäsittelykurssilla. Tälle kurssille mukaan oman kameran lisäksi sen käsikirja. Voit ottaa kurssille mukaan myös oman kannettavan tietokoneen. Saadaksesi mahdollisimman ison hyödyn valokuvauksen opetuksesta sinun kannattaa osallistua myös ”Kuvankäsittelyn kurssipajaan”. Opetustilasta löytyy langaton wifi-verkko.

### **Valokuvaus digitaalisella järjestelmäkameralla 2**

La klo 9.30–12.00, Lukio / ATK-luokka, Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103218 20.3.–8.5.2021

32,00 € / 21 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.3.2021

kansainvälisesti palkittu valokuvaaja Merja Martikainen

Kurssi on jatkoa ”Valokuvaus digitaalisella järjestelmäkameralla 1 kurssille”, mutta voit tulla mukaan myös uutena oppilaana. Kurssilaisilla tulee olla hallussa kameran käytön perusteet sekä atk:n perustaidot. Tällä kurssilla syvennetään vielä opittua kuvaten kaikkea mahdollista kurssilaisten toiveiden mukaan hyödyntäen mm. kevään luonnonvaloa. Tutustutaan omaan kameraan ja käydään läpi kameran toimintaa ja säätöjä erilaisissa käytännön kuvaustilanteissa. Kurssilla otettuja kuvia on mahdollisuus työstää valmiiksi kuvankäsittelykurssilla. Tälle kurssille mukaan oman kameran lisäksi sen käsikirja. Voit ottaa kurssille mukaan myös oman kannettavan tietokoneen. Saadaksesi mahdollisimman ison hyödyn valokuvauksen opetuksesta sinun kannattaa osallistua myös ”Kuvankäsittelyn kurssipajaan”. Opetustilasta löytyy langaton wifi-verkko. Kurssi la 20.3., 27.3., 10.4., 17.4., 24.4., 8.5. ja 15.5. klo 9.30-12.00.

### **Värioppi**

Pe-la, pe klo 17.30–20.00, la klo 9.30–13.45, Lukio lk 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103223 19.–20.2.2021

16,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.2.2021

Tarja Lanu

Lyhyt katsaus värioppiin, jossa tutkitaan värin vaikutusta toiseen väriin yksinkertaisilla harjoituksilla. Ota mukaan putkipeitevärejä ja/tai värillisiä papereita. Ikonimaalarit voivat ottaa kurssille väripigmenttejä. Lisätietoja opettajalta, p. 040 5648 197.

# MUISTATHAN MYÖS NÄMÄ JA ”SYKSYLTÄ JATKUVAT” KURSSIT!

## MUSIIKIN YKSILÖOPETUKSEN VAPAAT PAIKAT

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, puh. 040-4883202 tai 040-4883201.

**VARPAISJÄRVI:** Rummut 1 paikka (ti), Viulu 2 paikkaa (ma), Piano Jarmo (ti, ke tai to), Sähkökitara ja bändi 2 paikkaa (ke)

**LAPINLAHTI:** Viulu 1 paikka, Yksinlaulu Eeva KvZ, 1 paikka (to tai pe), Pianotreenit - Ryhmä- ja yksilöopetusta aloitteleville pianisteille 6-9 -v. 1 paikka (ma), Piano Merja 1 paikka (to), Piano Eeva KvZ 1 paikka (ma/ke), Piano aikuisille Siiri 2 paikkaa (to), Vaskisoittimet 2 paikkaa (ke/ma), Yksinlaulu popjazz 2 paikkaa (ma), Sello 2 paikkaa (to), Sähkökitara 3 paikkaa (to), Viulu 1 paikka

**NERKOO:** Piano 1 paikka (to)

**ALAPITKÄ:** Piano 1 paikka (to)

Järjestyksenalvojan perusteet

Vetoketjun ompelu

Muistikoulu

Vaatteiden ja tekstiilien tuunaus

Sukututkimus alkeet

Ommellaan erilaisia pussukoita

Geneettinen sukututkimus

Metallilankapunontaa puutarhaan

Vanhat käsialat ja vanhimmat Suomen historian lähdeaineistot

Tuftaus ja Punch Needle

Tangokurssit

Helpot parkkinahkatyöt

Kuoronjohto

Matka kädentaitomessuille Jyväskylään

Sarjakuva- ja zinekurssit

Taideteokset kehyksiin

Japanilainen puupiirros

Mosaiikki

Pääsiäisen posliininmaalaukset

Pisankamunien värjäys

Alapitkän ja Väisälänmäen kuvataideleirit

Monenkirjavat kirjat

Sirkusleiri

3-D suunnittelu ja tulostaminen

Lastenkatiska

Mehiläistenhoito tutuksi

Korukiven hionta

Kokkailevat Gentlemannit

Keramiikan työpaja

Hyvinvoiva yläselkä

Keraamiset korut

Yin – hetki hiljaisuudessa

Hyönteishotelli ja linnunpönttö

EA1 kevät

Hurmaavat helmikorut

Venytellen vetreäksi Varpaisjärvi kevät 2

Saippuanvalmistus

Puistojumppa

Puistojooga