

Mikkelin Kansalaisopisto

KURSSIT KEVÄT 2022
Mikkeli | Hirvensalmi

MUSIIKKI s.4

TEATTERI s.10

KUVATAITEET s.9

KÄDENTAITOT s.12



Kuva: Ismo Funke



Kuva: Ismo Funke



KIELET s.6

ELÄMISEN TAITO s.5

TANSSI s.14

LIIKUNTA s.16



Kuva: Ismo Funke

**MUUTA KOULUTUSTARJONTAA
MIKKELISSÄ SIVUT 19-23.**

Opitaan tekemällä.

Mikkelin Kansalaisopisto



MIKKELIN KANSALAIPOISTON TOIMIPAIKAT JA OSOITTEET

MIKKELIN KANSALAIPOISTO

Lönnrotinkatu 7 (Mikkelin
yliopistokeskuksen kiinteistö)
50100 Mikkelä

Puh. 015 194 2929

Sähköposti:

kansalaisopisto@mikkeli.fi

Kotisivut:

<http://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

TOIMISTO AVOINNA:

Ti-to klo 10-16

(toimisto suljettuna klo 12-12.30).

Toimisto on suljettu maanantaisin ja
perjantaisin.

LUKUVUOSI 2021-2022

Kevättyökausi 10.1.2022-17.4.2022.

Talviloma 28.2.-6.3.2022 (viikko 9); ei opetusta

14.4-18.4.2022: Pääsiäinen; ei opetusta.

SISÄLLYS

Mikkeli	4
Musiikki	4
Kotitalous	5
Muu opetus	5
Elämisen taito	5
Kielet	6
Yleisluennot	8
Kuvataiteet	9
Näyttämötaiteet	10
Käden taidot	12
Tanssi	14
Liikunta	16
Anttola	18
Haukivuori	18
Hirvensalmi	18
Ristiina	18
Suomenniemi	18
Muuta koulutustarjontaa Mikkelissä	19-23



TOIMIPISTEET

1. MIKKELIN KANSALAIPOISTO
(Lönnrotinkatu 7, 1. ja 2. kerros)

- toimisto
- osa musiikin ja kielten opetuksesta
- kudontaluokka ja tekstiilityön luokka

2. PUISTOKATU 1

- kuvataideopetus
- myös muuta opetusta

3. VANHA SOTILASKOTI, SOTKU
(Jäkärintie 9)

- näyttämötaiteet
- osa liikuntakursseista
- osa musiikin opetuksesta

4. MIKKELIN LUKIO
(Päämajankuja 4)

- osa iltakursseista

5. PÄÄMAJAKOULU
(Otto Mannisen katu 8-10)

- osa liikuntakursseista
- osa musiikin kursseista

6. LÖNNROTINKATU 5

- osa musiikin kursseista
- myös muuta opetusta.

TOIMISTO



Laitsaari Matti

rehtori
Hirvensalmen yhteyshenkilö
044 794 2930



Nieminen Arja

toimistos sihteeri
044 794 2892



Ylönen Katja

toimistos sihteeri
050 311 7549



Piira Matti

iltavahtimestari
044 794 2459
ma-to klo 14-21.00

OPETTAJAT



Eklouma Raisa

esitystaidollisten aineiden
opettaja
050 311 7038



Kirvesniemi-Bosco Anni

liikunta- ja tanssikurssien
koordinaattori | 044 341 0073
Huom! Sähköposti on muuttunut:
anni.kirvesniemi-bosco@sivistys.mikkeli.fi



Rautiainen Reetta

musiikinopettaja
050 311 7041

OPETTAJAT



Rautoja Hanna

tekstiilityön opettaja
050 311 7042



Syväniemi Eini

kuvataideopettaja
050 311 7039



Virta Renny

kieltenopettaja
050 311 7040



OPETTAJIEN JA REHTORIN SÄHKÖPOSTI: ETUNIMI.SUKUNIMI@SIVISTYS.MIKKELI.FI
PÄÄTOIMISET OPETTAJAT OVAT TAVATTAVISSA LUKUKAUSIEN AIKANA.

Tuntiopettajamme tavoitat toimistomme kautta. Heidän sähköpostinsa eivät ole
muodossa @sivistys.mikkeli.fi.



KEVÄÄN KURSSEILLE VOI JO ILMOITTAUTUA! MYÖS MONILLA SYKSYLLÄ ALKANEILLA KURSSEILLA ON VIELÄ TILAA.

MITEN ILMOITTAUDUN KURSSILLE?

Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakoon. Voit ilmoittautua netissä, puhelimitse tai paikan päällä toimistossa.

Myös varasijalle kannattaa ilmoittautua, koska pyrimme järjestämään lisäkursseja, kun kysyntää on runsaasti. Myös jo syksyllä alkaneille kursseille voi ilmoittautua kevääksi. Löydät syksyllä alkaneet kurssit kotisivuiltamme tai syksyn esitteestä. Maksat vain kevätkauden tunneista. Ota yhteyttä toimistoomme, jotta saat vain kevään tuntien osuutta vastaavan uuden kurssihinnan.

Ilmoittautua voi milloin tahansa!

1

Internetissä ilmoittautuminen

<http://kansalaisopisto.mikkeli.fi/>

2

Puhelimitse ilmoittautuminen soittamalla numeroon (015) 194 2929 opiston toimiston aukioloaikoina

3

Paikan päällä ilmoittautuminen

- Kansalaisopiston toimisto, Lönnrotinkatu 7 (ensimmäinen kerros)
- Kaupungin virastotalon asiointipiste, Maaherrankatu 9 - 11
- Anttolan kirjasto/asiointipiste, Taipaleentie 31 (avoinna kirjaston aukioloaikojen mukaisesti)
- Haukivuoren kirjasto/asiointipiste, Keskustie 52 (avoinna kirjaston aukioloaikojen mukaisesti)
- Ristiinan kirjasto/asiointipiste, Brahentie 34 (avoinna kirjaston aukioloaikojen mukaisesti)
- Suomenniemen kirjasto/asiointipiste, Opinraitti 20 (avoinna kirjaston aukioloaikojen mukaisesti)

Huom! Sähköpostilla ilmoittautuminen ei ole mahdollista!

HENKILÖSTÖETUJEN HYÖDYNTÄMINEN KANSALAI SOPISTON KURSSIMAKSUSSA

Maksa puhelimitse! Kurssimaksun ePassilla maksaminen onnistuu myös puhelimitse soittamalla opiston toimistoon, p. (015) 194 2929.

ePassilla, Edenredillä sekä Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleillä voi maksaa opiston kurssimaksuja joko kokonaan tai osittain seuraavissa paikoissa:

- Kaupungin virastotalon asiointipiste, Maaherrankatu 9-11
- Anttolan kirjasto/asiointipiste, Taipaleentie 31
- Haukivuoren kirjasto/asiointipiste, Keskustie 52
- Suomenniemen kirjasto/asiointipiste, Opinraitti 20

Maksa ePassilla puhelimitse! Kansalaisopiston toimisto, p. 015 194 2929.

ePassin ja Smartumin mobiilisovellusten käyttö edellyttää toimistolla tai asiointipisteellä käyntiä.

Mikäli kurssi peruuntuu tai kurssilainen peruu osallistumisensa viisi päivää ennen kurssin alkua, voidaan ePassilla maksettu kurssimaksu palauttaa takaisin ePassitilille saman kalenterivuoden aikana. Näissä tilanteissa ota aina yhteys kansalaisopiston toimistoon. Liikunta- ja kulttuuriseteleillä maksettua kurssimaksua ei voida palauttaa, mikäli kurssin peruuttaminen johtuu asiakkaasta. Mikäli kurssi peruuntuu kansalaisopistosta johtuvasta syystä, opiskelija voi siirtää maksun johonkin toiseen kurssiin.

Verohallinto on ohjeistanut, että **taiteen perusopetuksen kurseja tai muita tutkintoon johtavia kurseja** ei voi maksaa henkilöstöetuksilla.



JOS OPISKELIJA ILMOITTAUTUU KOKO VUODEN KURSSILLE VAIN KEVÄÄKSI, NIIN HINTA LASKETAAN KEVÄÄN TUNTIEN MUKAAN. NYT KOKO VUODEN KURSSEISSA ON KOKO VUODEN HINTA. JÄLJELLÄ ON VAIN JOITAIN HAJAJAIPAKKOJA.



Kuva: Ismo Funke

Kansalaisopiston henkilökunta toivottaa opiskelijat tervetulleiksi kevään kursseille.

MUSIIKKI



VOIT ILMOITTAUTUA MYÖS JO SYKSYLLÄ ALKANEILLE MUSIIKIN KURSSEILLE, JOS RYHMÄSSÄ ON TILAA!

LÖYDÄT SYKSYLLÄ ALKANEET KURSSIT KOTISIVUILTAMME TAI SYKSYN ESITTEESTÄ. MAKSAT VAIN KEVÄTKAUDEN TUNNEISTA. OTA YHTEYS TOIMISTOOMME, JOTTA SAAT KEVÄTKAUDEN TUNTEJA VASTAAVAN UUDEN HINNAN.

1102025 MONITAIDEPÄIVÄ 9-12 -vuotiaille

**Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ti 10.00–14.30**

7.6.2022 Oppitunteja 6

Ohjaus ja videotyöskentely: Leevi Heinenen, HipHop&StreetDance opettaja, koreografi: Samir Ataei, rap ja sanataide: Eemu Aschan
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 20 osallistujaa
Unelmat esiin! Taiteen perusopetuksen opintoihin kuuluva monitaideprojekti toteutetaan tänä kesänä monitaidepäivän muodossa. Päivän aikana pääset kokeilemaan katutanssia, rap-musiikin tekemistä ja videotaidetta. Kurssilla tarkastellaan osallistujien unelmia ja tehdään ne näkyviksi ja kuuluviksi taiteen keinoin. Et tarvitse ennakkotaitoja opiskeltavista taiteenaloista; olennaista on luova yhdessä tekeminen! Monitaidepäivä on ensisijaisesti suunnattu Mikkelin kansalaisopiston taiteen perusopetuksen musiikin, kuvataiteen ja teatteritaiteen oppilaille. Heille on erillinen ennakoilmoittautuminen, jonka jälkeen vapaaksi jääneille paikoille voivat ilmoittautua muut kiinnostuneet. Tämä ilmoittautuminen avataan 1.4.22. Kurssipäivään sisältyy evästauko, otathan omat eväät mukaan.

UUSI!

1102026 MONITAIDEPÄIVÄ 13-17 -vuotiaille

**Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 10.00–15.30**

8.6.2022 Oppitunteja 8

Ohjaus ja videotyöskentely: Leevi Heinenen, HipHop&StreetDance opettaja, koreografi: Samir Ataei, rap ja sanataide: Eemu Aschan
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 20 osallistujaa
Unelmat esiin! Taiteen perusopetuksen opintoihin kuuluva monitaideprojekti toteutetaan tänä kesänä monitaidepäivän muodossa. Päivän aikana pääset kokeilemaan katutanssia, rap-musiikin tekemistä ja videotaidetta. Kurssilla tarkastellaan osallistujien unelmia ja tehdään ne näkyviksi ja kuuluviksi taiteen keinoin. Et tarvitse ennakkotaitoja opiskeltavista taiteenaloista; olennaista on luova yhdessä tekeminen! Monitaidepäivä on ensisijaisesti suunnattu Mikkelin kansalaisopiston taiteen perusopetuksen musiikin, kuvatai-

UUSI!

teen ja teatteritaiteen oppilaille. Heille on erillinen ennakoilmoittautuminen, jonka jälkeen vapaaksi jääneille paikoille voivat ilmoittautua muut kiinnostuneet. Tämä ilmoittautuminen avataan 1.4.22. Kurssipäivään sisältyy evästauko, otathan omat eväät mukaan.

1101090 ILOA YHTEISLAULUSTA

**Kaupungin virastotalo,
Maaherrankatu 9-11
Ke 17.00–18.30**

2.2.–20.4.2022 Tunteja 8

musiikin maisteri, dir.cant. Sirkka-Liisa Huuhtanen
Kurssimaksu 18,00 €
enintään 55 osallistujaa
Suositettu yhteislaulukurssi jatkuu. Kevään aikana kokoonnutaan neljä kertaa laulamaan tuttuja lauluja ja jokaisella kerralla laulut eri aihepiiristä. Kokoonjumiset 2.2 / 23.2. / 23.3. / 20.4. kaupungin virastotalon Lounashuoneella osoitteessa Maaherrankatu 9-11. Käynti pihan puolelta.

1101101 BIG BAND

**luokka K031, Lönnrotinkatu 7
Ma 18.00–20.00**

13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022

Oppitunteja 63,91

muusikko Jędrzej Prusak
Kurssimaksu 103,00 €
enintään 15 osallistujaa
Kurssille kaivataan erityisesti rumpalia! Tuemme soittotaitoasi ryhmässä, kaipaamme rumpalin svengaavaa/ letkeää otetta! Kurssi on tarkoitettu big band- ja viihdemusiikista kiinnostuneille. Kauden aikana harjoitellaan tunnettuja ikivihreitä. Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa, sekä kohtalaista nuotinlukutaitoa. Kurssi on suunnattu yli 16-v. opiskelijoille. Otamme ilolla mukaan kaikki puhallinsoittajat, pianistit, kitaristit, basistit, viulistit ja perkussioiden soittajat. Suosittelemme kurssia erityisesti heille, jotka opiskelevat kansalaisopiston musiikin kursseilla yksilöopetuksessa. Ryhmässä yhdessä soittaen taitosi kehittyvät nopeasti ja hausalla tavalla. Tervetuloa viihdemusiikin maailmaan! Tällä kurssilla ei etäopetusmahdollisuutta. Ps. Harjoituksemme ovat avoimia. Tule kuuntelemaan ja katsomaan! Kenties haluat liittyä mukaan musisoimaan kanssamme! (Harjoitusten seuraaminen mahdollista, mikäli koronatilanne sallii. Huomioithan voimassaolevat suositukset turvaväleistä, kokoonjumisrajoituksista ja hygieniaohteista.)



MUSIIKIN RYHMÄOPETUKSESSA MONILLE KURSSEILLE MAHTUU VIELÄ MUKAAN! YKSILÖOPETUKSESSA TILAA LÖYTYY MM. SEURAAVISTA:

- TAIKA- taiteen perusopetus: pianonsoitto (Mikkeli ja Ristiina)
- TAIKA- taiteen perusopetus: viulunsoitto (Mikkeli)
- Huilunsoitto kaikenikäisille (Mikkeli)
- Yksinlaulu A ja C (Ristiina)
- Pianonsoitto aikuiset (Ristiina)
- Pianonsoitto (Ristiina)
- Piano vapaasäestys (Ristiina)



Iloa yhteislaulusta on yksi kansalaisopiston suosituimmista kursseista. Kokoonjumisia on kevätkaudella neljä. Kuva: Ismo Funke



KOTITALOUS

8102006 MAKUMATKA KOREAAN
Akseli, Marttojen toimitila, 2. kerros, Hallituskatu 7 A 1
To 17.00–20.00
10.2.2022 Tunteja 4
Savon Martat ry:n kotitalousasiantuntija Satu Räsänen
Kurssimaksu 27,00 €
enintään 12 osallistujaa
Pöydässä notkuu tusina eri herkkua, jotka koostuvat viidestä eri väristä ja mausta. Korea sijoittuu kahden vahvan ruokakulttuurimaan, Kiinan ja Japanin, väliin. Sen erottaa kuitenkin naapurimaistaan etenkin runsas mausteiden käyttö. Ateria koostuu monista pienistä ruokalajeista, jotka on maustettu mm. soijakastikkeella, inkiväärillä ja paahdetuilla seesaminsiemillä. Kurssilla valmistamme ja maistamme yhdessä maailman terveellisimmäksi ruoaksikin mainostettua kimchiä, naudanliha-bulgogia ja tutustumme bibimbab-klässikoannokseen. Kurssilla erillinen 10 euron raaka-ainemaksu.

8102007 HELPOT KALAHERKUT
Akseli, Marttojen toimitila, 2. kerros, Hallituskatu 7 A 1
To 17.00–20.00
24.2.2022 Tunteja 4
Savon Martat ry:n kotitalousasiantuntija Satu Räsänen
Kurssimaksu 27,00 €
enintään 12 osallistujaa
Kalan käyttö parantaa hyvinvointiamme. Kalasta valmistat nopeasti monipuolisia, terveellisiä ja maistuvia ruokia. Järvikalan syöminen on myös ympäristöteko. Valmistamme herkullisia alkuruokia, pääruokia ja lisäkkeitä eri kalalajeista sesongin mukaan. Kurssilla erillinen 10 euron raaka-ainemaksu.

8102008 VALMISTAUDUTAAN KESÄN JUHLIIN, GLUTEENITTOIMIA HERKKUJA KAIKILLE
Akseli, Marttojen toimitila, 2. kerros, Hallituskatu 7 A 1
Ke 17.00–20.00
20.4.2022 Tunteja 4

Savon Martat ry:n kotitalousasiantuntija Satu Räsänen
Kurssimaksu 27,00 €
enintään 12 osallistujaa
Opetellaan valmistamaan suolaisia ja makeita juhlaherkkuja. Tutuksi tulevat voileipäkakut, suolaiset piirakat, tuulihatut, pikkuleivät ja täytekakut. Kaikki tuotteet valmistetaan gluteenittomasti. Kurssilla erillinen 10 euron raaka-ainemaksu.

8102010 TUTUSTUTAAN INTIALAISEN KEITTIÖN HERKKUIHIN
kotitalousluokka 152, Päämajakoulu, I kerros, Otto Mannisen katu 10
Ke 17.00–21.00
16.2.2022 Tunteja 5,33
Restonomi Auli Sipilä
Kurssimaksu 28,00 €
enintään 12 osallistujaa
Intia muodostuu monesta ruokakulttuurista ja sen ruokaperinne on hyvin erilainen maan eri osissa, joihin vaikuttavat ilmasto, historia sekä uskonto. Intialainen ateria muodostuu useista eri ruokalajeista, jotka tuodaan yhtä aikaa tarjolle. Valmistamme kurssilla ihania mausteisia herkkua kasviksista ja kanasta erilaisten leipien kera. Kurssilla erillinen 10 euron raaka-ainemaksu.

8102011 TULE KOKKAAMAAN UUSIA HERKULLISIA KASVISRUOKIA
kotitalousluokka 152, Päämajakoulu, I kerros, Otto Mannisen katu 10
Ke 17.00–21.00
23.3.2022 Tunteja 5,33
Restonomi Auli Sipilä
Kurssimaksu 28,00 €
enintään 12 osallistujaa
Korvataan liha uusilla kasvisproteiini-valmisteilla, joista valmistamme uusia jännittäviä makuyhdistelmiä: salaatteja, keittoja, piirakoita, pasteihoita, pääruokia. Tällä kurssilla korostuvat terveellisyys, uudet yllättävät tuttavuudet sekä ihanat herkulliset väriyhdistelmät. Emme unohda myöskään jälkiruokia, joka kätkevät yllätykselliset makuparit. Kurssilla erillinen 10 euron raaka-ainemaksu.



MUU OPETUS

4102101 OPI TUNTEMAAN LINTUJA
luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Ke 17.45–19.15
26.1.–4.5.2022 Tunteja 26
HuK Renny Virta
Kurssimaksu 47 €
enintään 16 osallistujaa
Kiinnostavatko linnut, mutta et tunne niitä hyvin? Tällä kurssilla opit tavallisimmat Mikkelin seudulla havaittavat lajit. Saat vinkkejä, miten ja missä lintuja voi harrastaa. Kurssilla seurataan myös lintukevään kulkua. Kokoontumiskerrat 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4. ja 4.5. (16 oppituntia). Näiden lisäksi tehdään luontoretkeä, joilla opetellaan lintujen tunnistamista. Retkien kohteet ja ajankohdat sovitaan ryhmän kanssa erikseen (10 oppituntia).

7103002 YRTTIEN VIJELY
Nettikurssi
Pe 18.00–20.15
28.1.2022 Tunteja 3
Puutarhuri Marko Ahola
Kurssimaksu 15,00 €
enintään 30 osallistujaa
Yrttien kasvattaminen kotioloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvön, koulinnan, istutuksen ym. Mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli. Kurssi toteutetaan verkko-opetuksena Zoom-sovelluksen avulla. Opetukseen osallistumiseen tarvitset vain tietokoneen, jossa on verkkoyhteys.

7103003 KASVIHUONEVILJELY KOTIPUUTARHASSA
Nettikurssi
Su 18.00–20.15
27.3.2022 Tunteja 3
Puutarhuri Marko Ahola
Kurssimaksu 15,00 €
enintään 30 osallistujaa
Olet joko suunnittelemassa ja jo hankkinut kotiisi kasvihuoneen. Tule ammentamaan tietoa kasvihuoneviljelystä, Millainen kasvihuone, sijoituspaikka, kasvihuoneen koko, oikea lämpötila, kasvien kasvatus, sato, sadonkorjuu, helpot hoito-ohjeet jne. Kurssi toteutetaan verkko-opetuksena Zoom-sovelluksen avulla. Opetukseen osallistumiseen tarvitset vain tietokoneen, jossa on verkkoyhteys.



ELÄMISEN TAITO

6198005 PELASTUSPALVELUN PERUSKURSSI
Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
To 17.00–20.00
17.2.2022 Tunteja 4
paritanssiohjaaja Juha Häkkinen
Kurssimaksu 0,00 €
enintään 20 osallistujaa
Kurssilla pääset tutustumaan Vapepan (vapaaehtoinen pelastuspalvelu) toimintaan ja opit, mitä kaikkea voit Vapepassa tehdä. Neljä oppituntia kestäväällä kurssilla

tulevat tutuiksi Vapepan toimintamuodot ja koulutukset, Vapepan hälytysryhmät ja hälyttäminen sekä vapaaehtoisten rooli viranomaisten tukena. Kurssi on osanottajille maksuton sekä kaikille avoin eikä osallistuminen edellytä ennakkotietoja. Kurssi järjestetään Mikkelin kansalaisopiston ja Vapaaehtoisen pelastuspalvelun yhteistyönä. Ilmoittaudu kurssille Kansalaisopiston verkkosivuilla viimeistään viikkoa ennen kurssia. Lisätietoja kurssista antaa Juha Häkkinen 050 554 0281 tai junnumanni@gmail.com.



KIELET



HUOM! KAIKILLA SYKSYLLÄ ALKANEILLA KIELIKURSSILLA ON TILAA, JOTEN UUDET OPISKELIJAT OVAT TERVETULLEITA. JOS ALOITAT TAMMIKUUSSA, MAKSAT VAIN KEVÄÄN OSUUDEN KURSSIN HINNASTA. HUOMAA ERITYISESTI NÄMÄ RYHMÄT, JOTKA ALOITTAVAT KEVÄTLUKUKAUDELLA UUDEN OPPIKIRJAN:

ESPANJA 8P

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Ma 10.15–11.45
10.1.–11.4.2022, oppitunteja 26
HuK Mira Lavonen

ESPANJA 8

luokka 430, Mikkelin lukio
To 16.45–18.15
13.1.–7.4.2022, oppitunteja 24
HuK Mira Lavonen

Kumpikin kurssi aloittaa oppikirjan Fantástico 4 alusta.

ITALIA 4

luokka 422, Mikkelin lukio
Ti 17.30–19.00
11.1.–12.4.2022, oppitunteja 26
FM taide, kulttuuri, italian kieli Merja Kontinen
Kurssi aloittaa oppikirjan Bella Vista 2.



SUOMI

1201003 SUOMEN ALKEET 2 K

luokka 420, Mikkelin Lukio,
Päämajankuja 4
Ma 18.15–19.45, Ke 18.15–19.45
10.1.–13.4.2022 Tunteja 52

FK, opettaja Anna Pereläinen
Kurssimaksu 88,00 €
enintään 20 osallistujaa
Kurssi on jatkoa syksyn 2021 alkeiskurssille, mutta uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Opit keskustelemaan ja asioimaan suomen kielellä. Opetuskieli on suomi. Oppikirjan Suomen mestari 1, uusi painos 2020, loppupuoli. This course continues where the starters course ended in the autumn 2021, but also new students are welcome. The aim is to learn to talk and to cope in Finnish. The teaching is in Finnish. The studybook Suomen mestari 1, new edition 2020, the second half.

1201206 SUOMEN JATKOKURSSI 3, taso 2/A2

luokka 420, Mikkelin Lukio,
Päämajankuja 4
Ma 16.30–18.00, Ke 16.30–18.00
10.1.–13.4.2022 Tunteja 52

FK, opettaja Anna Pereläinen
Kurssimaksu 88,00 €
enintään 20 osallistujaa
Kurssi sopii noin 2–3 vuotta suomea opiskelleille. Opit keskustelemaan ja asioimaan suomen kielellä. Opetuskieli on suomi. Oppikirja Suomen mestari 3, loppupuoli. This course is for the students who have already studied Finnish at least

for two years. The aim is to learn to talk and to cope in Finnish. The teaching is in Finnish. The studybook Suomen mestari 3, the second half.

ENGLANTI

1203492 MATKAILUENGLANTIA VERKOSSA, tasot 2-3/A2-B1 Nettikurssi

31.1.–18.3.2022 Tunteja 16

FM Satu Radcliffe
Kurssimaksu 30,00 €
enintään 4 osallistujaa
Tällä kurssilla verestät englannin taitojasi ennen kesän lomamatkaa kuuden viikon aikana omaan tahtiin. Aloitamme matkamme tervehdysten ja kohteliaisuuksien kertaamisella, sitten matkaamme lentokentälle, matkakohteessa kirjaudumme hotelliin, harjoittelemme tien neuvomista, lippujen ostoa, ravintolassa ja kahvilassa asioimista sekä ostoksien tekemistä englanniksi. Harjoittelemme sanoja ja fraaseja ja niiden ääntämistä sekä kuullun ymmärtämistä videoiden ja nauhoitteiden avulla. Kurssiin kuuluu myös muutama palautettava kirjoitus- ja suullinen tehtävä. Kurssi sopii englannin perusteet osaaville, jotka haluavat kerrata matkustamisesa tarvittavia sanoja ja ilmauksia. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista siis antaa ilmoittautuessa sähköpostiosoitteesi. Tarvitset internetyhteyden, tietokoneen tai tabletin, jossa kaiutin ja mikrofoni. Kurssilla käytetään Pedanet –oppimisalustaa. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Ilmoittaudu viimeistään 17.12.2022.

UUSI!

1203493 ENGLANNIN VERKKOKURSSI, tasot 2-5/A2-C1 Nettikurssi

17.1.–17.4.2022 Tunteja 36

FM Laura Kalliomäki
Kurssimaksu 63,00 €
enintään 8 osallistujaa
Tällä kurssilla voit itse valita, milloin opiskelet. Saat kurssin internetsivuilta uudet, monipuoliset tehtävät kerran viikossa. Ilmoita oma sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessasi kurssille, saat opettajalta tarkempia ohjeita ennen kurssin alkua sitä kautta. Kurssille osallistuminen vaatii englannin perusteiden hallintaa. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasausta tehdään 11.1.

1203495 ENGLANNIN KERTAUS VERKOSSA 2, tasot 3-5/B1-C1 Nettikurssi

17.1.–20.3.2022 Tunteja 16

FM Laura Kalliomäki
Kurssimaksu 30,00 €
enintään 6 osallistujaa
Tällä kurssilla voit kerrata englannin kielen keskeisiä eri osa-alueita. Saat kurssin nettisivuilla kerran viikossa uuden kuunteluharjoituksen, luettunymmärrystehtävän ja kieliohjeita. Kurssi soveltuu hyvin Englannin verkkokurssin tai Englannin kertauskurssi 1:n jatkoksi, mutta myös itsenäiseksi kurssiksi. Ilmoita oma sähköpostiosoitteesi kurssille ilmoittautuessa, saat opettajalta tarkempia ohjeita kurssista sitä kautta. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijoilta mahdollista päästä kurssille, jos muualta jää paikkoja. Tasausta tehdään 11.1.

RANSKA

1205204 RANSKA 3K, taso 2/A2 luokka 441, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

To 17.00–19.15

13.1.–21.4.2022 Tunteja 21

kieltenopettaja, FL Nora Muhonen
Kurssimaksu 40,00 €
enintään 20 osallistujaa
Jatkoa viime vuoden ”ranska 2” kurssille. Syntyperäisen opettajan johdolla kerrataan ääntämisen, laajennat sanavarastoa, opettelet lisää rakenteita ja tutustut Ranskan kulttuuriin. Tavoitteena on selviytyä jokapäiväisissä tilanteissa. Oppikirja: C’est parfait! 1, kappaleesta 6 (loppuosa) eteenpäin. Kurssi järjestetään normaalinä lähiopetuksena, mutta halutessasi voit osallistua tälle kurssille etäyhteyden

kautta. Kurssi kokoontuu kahden viikon välein torstaina, kerralla 3 oppituntia. Kokoontumiskerrat to 13.1. – 27.1. – 10.2. – 24.2. – 17.3. – 31.3. – 21.4. Tälle kurssille voit ilmoittautua jo nyt!

1205206 RANSKA 5K, taso 2/A2

luokka 441, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

Ke 17.00–19.15

12.1.–16.3.2022 Tunteja 21

kieltenopettaja, FL Nora Muhonen
Kurssimaksu 40,00 €
enintään 20 osallistujaa
Jatkoa viime vuoden ranska 4 kurssille. Syntyperäisen opettajan johdolla kerrataan ääntämisen ja kielioopin, laajennat sanavarastoa, opettelet lisää rakenteita ja tutustut Ranskan kulttuuriin. Tavoitteena on selviytyä jokapäiväisissä tilanteissa. Pääpaino on suullisessa kielitaidossa. Sopii myös perusteiden kertaamiseen. Oppikirja: C’est parfait! 2, kappaleen 4 alusta eteenpäin. Kurssi järjestetään normaalinä lähiopetuksena, mutta halutessasi voit osallistua tälle kurssille etäyhteyden kautta. Kurssi kokoontuu pääsääntöisesti joka toinen viikko kolme oppituntia kerrallaan. Kokoontumiset 12.1. – 26.1. – 9.2. – 16.2. – 23.2. – 9.3. – 16.3. Tälle kurssille voit ilmoittautua jo nyt!

1205325 PARLER FRANÇAIS, C’EST FACILE! K, tasot 2-4/A2-B2

luokka 441, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

To 17.00–19.15

20.1.–7.4.2022 Tunteja 18

kieltenopettaja, FL Nora Muhonen
Kurssimaksu 34,00 €
enintään 16 osallistujaa
Tällä kurssilla tavoite on ylläpitää ja kehittää suullista ranskan kielitaitoa syntyperäisen opettajan johdolla. Jokainen voi puhua omalla tasollaan ja on mahdollista kerrata puhetilanteissa tarvittavia rakenteita tarpeen mukaan. Kurssilla käsitellään opiskelijoiden toiveiden mukaan erilaisia teemoja. Opettajan ja osallistujien tuoma materiaali. Kurssi sopii useamman vuoden ranskaa opiskelleille. Kurssi järjestetään normaalinä lähiopetuksena, mutta halutessasi voit osallistua tälle kurssille etäyhteyden kautta. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, 3 oppituntia kerrallaan. Kokoontumiskerrat 20.1. – 3.2. – 17.2. – 10.3. – 24.3. – 7.4. Huom! Tälle kurssille voit ilmoittautua jo nyt!

1205492 TUTUSTU TAI KERTAA - RANSKAA VERKOSSA, tasot 1-3/A1-B1 Nettikurssi

17.1.–11.4.2022 Tunteja 24

FM Tuomas Salomaa
Kurssimaksu 44,00 €
enintään 5 osallistujaa
Haluatko opiskella ranskaa esim. lomamatkaa varten haluamasi ajankohtana? Tällä kevään kurssilla voit valita sinulle sopivan linjan oman tasosi mukaan. a) Matkailulinja: tutustutaan matkailijalle hyödyllisiin asioihin kuten tervehtiminen, esittäytyminen ja tien kysyminen. Opimme myös ravintolassa ja kahvilassa asiointia sekä ostoksilla käymistä ranskaksi. Lisäksi kulttuuritietoa Ranskasta. Voit olla aloittelija tai vähän kieltä aikaisemmin opiskellut. b) Kertauslinja: käydään läpi ranskan perusasioita kuten artikkelit, verbin presens ja adjektiivin taiputus. Aihealueina arjen kielenkäyttötilanteet, mm. ihmisten ja elinympäristön kuvailu, tervehdykset, ravintola/kahvila, ostoksilla käynti. Mukana myös tietoa Ranskan kulttuurista. Saat viikoittain harjoituksia ja palautetta niistä



opettajalta. Osallistuaksesi tarvitset tietokoneen/tabletin ja sähköpostin. Kurssi toimii normaalilla nettisivulla, joten mitään sovellusta ei tarvitse asentaa. Kurssilla ei ole reaaliaikaisia verkkotapaamisia; voit opiskella, kun sinulle parhaiten sopii. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasaus tehdään 11.1.

VENÄJÄ

1206495 VENÄJÄN VERKKOKURSSI, osat 1-5, tasot 1-4/A1-B2 Nettikurssi
17.1.–17.4.2022 Tunteja 36
FM Irina Taskinen
Kurssimaksu 63,00 €
enintään 10 osallistujaa
Tällä kevään kurssilla voit jatkaa opiskelua syksyn verkkokurssin jälkeen, mutta myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Kurssi soveltuu eri tasoille opiskelijoille, myös aloittelijoille. Kurssin alussa opettaja ohjaa sinut omaa tasoasi vastaavien harjoitusten pariin. Kurssin eri tasot vastaavat esim. oppikirjojen Kafe Piter 1 - 3 tasoja. Kurssilla voit kerrata tai opetella sekä harjoitella venäjän kielen keskeisiä rakenteita ja käytännön kielenkäyttötilanteita. Saat myös palautettavia kirjoitusharjoituksia, joista opettaja antaa sinulle henkilökohtaista palautetta. Kurssi soveltuu parhaiten opiskelijoille, jotka haluavat opiskella itsenäisesti ja itse valitsemanaan ajankohtana. Kurssi järjestetään kokonaan verkossa ja oppimateriaaleina käytetään verkkokurssiaineistoja (ei oppikirjaa, mutta kirjoista voi olla hyötyä kurssilla). Saat kurssin alussa tarkemmat ohjeet sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasaus tehdään 11.1.

1206497 VENÄJÄN SIJAMUODOT, KER-TAUSKURSSI VERKOSSA, tasot 3-4/B1-B2 Nettikurssi
17.1.–27.2.2022 Tunteja 18
FM Irina Taskinen
Kurssimaksu 34,00 €
enintään 3 osallistujaa
Kurssilla kerrataan venäjän sijamuodot. Kerrataan niin substantiivien, adjektiivien kuin pronomien sijamuotojen muodostus ja niiden käyttö, myös eri prepositioiden kanssa. Kurssilla on erilaisia tehtäviä, esim. täydennys-, käännös- ja kirjoitustehtäviä. Saat kurssin alussa tarkemmat ohjeet sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasaus tehdään 11.1..

ESPANJA

1207002 TUTUSTU ESPANJAN ALKEISIIN 2 P
luokka 1031, Lönnrotinkatu 7 To 10.15–11.45
13.1.–7.4.2022 Tunteja 24
HuK Mira Lavonen
Kurssimaksu 44,00 €
enintään 14 osallistujaa
Hieman espanjan alkeita osaaville tutustumista kielen perusrakenteisiin ja turistin tarvitsemaan kieleen. Ei oppikirjaa, opet-

tajan tuoma materiaali sisältyy hintaan. Kurssi järjestetään normaalina lähiopetuksena, mutta halutessasi voit osallistua tälle kurssille etäyhteyden kautta.

ITALIA

1208115 PARLIAMO ITALIANO 2, tasot 1-2/A1-A2
luokka 422, Mikkelin Lukio, Päämajankuja 4 Ma 17.00–19.15
4.4.–2.5.2022 Tunteja 12
FM taide, kulttuuri, italian kieli Merja Kontinen
Kurssimaksu 24,00 €
enintään 20 osallistujaa
Haluatko harjoitella italian käyttämistä käytännön tilanteissa? Tämä loppukevään kurssi on jatkoa syksyn vastaavalle kurssille, mutta sopii myös uusille opiskelijoille. Kurssilla tehdään pari- ja ryhmätöinä erilaisia puhetilanneharjoituksia. Myös pieniä kuullun ymmärtämisen tehtäviä ja rakenteiden kertausta tarvittaessa. Sopii myös lisäkurssiksi niille italian opiskelijoille, jotka ovat joskus lukeneet italiaa ja haluaisivat verryttää kieltä, sekä niille, joiden mielestä lukuvuosi loppuu liian aikaisin! Vähintään lukuvuoden opinnot opistossa tai vastaava taso. Käytettävä materiaali jaetaan tunnilla ja se sisältyy maksuun. Benvenuti a tutti!

1208496 ITALIAN VERKKOKURSSI 2, taso 1/A1 Nettikurssi
17.1.–17.4.2022 Tunteja 36
FM taide, kulttuuri, italian kieli Merja Kontinen
Kurssimaksu 63,00 €
enintään 16 osallistujaa
Tällä kurssilla opit paljon italialaisesta kanssakäymisestä ja opit kysymään ja vastaamaan tavallisimpiin kysymyksiin. Lu- vassa lukemista, puhumista, kuuntelua ja kielioppia harjoituksineen. Kurssin käytyäsi ymmärrät selkeää ja pelkistettyä puhetta sekä ytimekkäitä tekstejä. Aihepiiri: ruokailu, kaupungilla liikkuminen ja vapaa-aika. Buon appetito!! Kirja (ei pakollinen): Bella vista 1, kpl 6-8. Opiskelijalla on oltava oma sähköposti sekä yleiset tietokoneen/mobiililaitteen käyttötaidot. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasaus tehdään 11.1.

1208497 ITALIAN VERKKOKURSSI 4 K, taso 2/A2 Nettikurssi
17.1.–17.4.2022 Tunteja 36
FM taide, kulttuuri, italian kieli Merja Kontinen
Kurssimaksu 63,00 €
enintään 14 osallistujaa
Come stai? Kieli elää kaduilla, kodeissa ja arjessa. Kurssilla harjoittelemisen antaa sinulle luottamuksen kertoa ja vastata italian kielellä. Aihepiiri: lomanvietto, arkirutiinit ja vaatekaupassa asiointi. Che bello! Kirja (ei pakollinen): Bella vista 1, kpl 12-14. . Opiskelijalla on oltava oma sähköposti sekä yleiset tietokoneen/mobiililaitteen käyttötaidot. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasaus tehdään 11.1.

KURSSITARJONTA KEVÄT 2022



1208498 ITALIAN VERKKOKURSSI 5, taso 3/B1 Nettikurssi
17.1.–17.4.2022 Tunteja 36
FM taide, kulttuuri, italian kieli Merja Kontinen
Kurssimaksu 63,00 €
enintään 16 osallistujaa
Come facciamo? Italian taidot karttuvat edelleen lukien, kuunnellen, puhuen ja kirjoittaen. Kurssilla kokkaamme keittiössä ja liikumme nähtävyyksien parissa. Che bello risentirsi! Kirja (ei pakollinen): Bella vista 2, kpl 1-2. Opiskelijalla on oltava oma sähköposti sekä yleiset tietokoneen/mobiililaitteen käyttötaidot. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasaus tehdään 11.1.

1208499 ITALIAN VERKKOKURSSI 8, tasot 3-4/B1-B2 Nettikurssi
17.1.–10.4.2022 Tunteja 36
FM taide, kulttuuri, italian kieli Merja Kontinen
Kurssimaksu 63,00 €
enintään 16 osallistujaa
Pronti per l'italiano online? Mitä ajattelet, kun sinulta viedään laukku? Konjuktiivin avulla osaat kuvailla omia tuntemuksiasi ja myös kertoa toiveistasi niin tulevaisuuden suhteen kuin loma-asuntoon liittyen. Onnea italian opintoihin ja mukavaa seuraavaa matkaa Italiaan – tante belle cose! Kirja (ei pakollinen): Bella vista 2, kpl 9-12. Opiskelijalla on oltava oma sähköposti sekä yleiset tietokoneen/mobiililaitteen käyttötaidot. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muilta opistoilta jää paikkoja. Tasaus tehdään 11.1.

MUUT KIELET

1298102 LATINAN ALKEISJATKO VERKOSSA, tasot 1/A1 Nettikurssi
Ma 18.40–20.10
10.1.–4.4.2022 Tunteja 24
FM Laura Nieminen

Kurssimaksu 44,00 €
enintään 5 osallistujaa
Jatkamme opiskelemalla klassisen latinan perusrakenteita, lentäviä lauseita ja sanastoja sekä keskustelemalla antiikin Rooman kulttuurista. Aiemmin hieman opiskelleet kertaajat tervetulleita! Kurssille tullessasi olisi hyvä tuntea verbien preesensmuodot ja tietää 1. ja 2. deklinatioiden taivutuksesta. Tekstit ja taustamateriaali opettajalta. Yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Opetusta ei ole 21.2., tunnit pidetään talvilomaviikolla 28.2. Oppikirja Clavis Latina I, grammatica et exercitia, kappaleesta V. Opetus Zoomissa. Ilmoittautuessasi kerro sähköpostiosoitteesi.

1298222 MATKAILIJAN VIROA K, tasot 1-2/A1-A2
luokka 1030, Lönnrotinkatu 7 Ti 13.00–14.30
11.1.–12.4.2022 Tunteja 26
FK Outi Markkanen
Kurssimaksu 47,00 €
enintään 16 osallistujaa
Tällä kurssilla kertaat kielen alkeita, kartutat sanavarastoasi ja harjaannut puhumaan viron kieltä erilaisissa tilanteissa. Tutustut myös virolaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin. Kurssilla ei ole oppikirjaa. Opettaja antaa tarvittavan materiaalin. Kurssi sopii alkeiden kertaajille sekä pitemmällekin ehtineille.

1298225 VIRON JATKOKURSSI K, tasot 2-4/A2-B2
luokka 1030, Lönnrotinkatu 7 Ti 14.45–16.15
11.1.–12.4.2022 Tunteja 26
FK Outi Markkanen
Kurssimaksu 47,00 €
enintään 16 osallistujaa
Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka osaat jo jonkin verran viron kieltä. Kurssilla kertaat aiemmin oppimaasi, opit lisää kielen rakenteita, syvennät virolaisen kulttuurin tuntemustasi ja harjaannut käyttämään kieltä yhä rohkeammin erilaisissa arjen tilanteissa. Kurssilla käytettävä oppikirja: Renate Pajusalu et al. Keelesild. Aloitetaan kappaleesta 7.

KIELIKAHVILAT NANDASSA

Kielikahvila on maksuton, monikielinen ja kaikille avoin tilaisuus, johon kuka vain voi tulla harjoittelemaan vierasta kieltä. Tarjolla on siis vapaata jutustelua kielistä ja kulttuureista kiinnostuneille. Joka kielelle on oma pöytänsä, jossa istuvan syntyperäisen puhujan kanssa voi treenata kieltä käytännössä, tai vaikkapa kuunnella toisten tarinointia. Halukkaat voivat ostaa kahvia ja muita Nandan herkullisia tuotteita.

Missä: Kahvila Nanda, Savilahdenkatu 12
Milloin: lauantait 22.1., 19.2., 19.3. ja 9.4. klo 14.30–16.00

Opiston nettisivulta <https://kansalaisopisto.mikkeli.fi> näet, mitä kieliä milläkin kerralla on tarjolla. Kielikahvilalla on myös oma pedanet-sivunsa: <https://peda.net/mikkeli/mk/kielet/kielikahvila>. Tarvitsemme myös vapaaehtoisia kielipöytien vetäjäksi; kaikki kielet ovat tervetulleita! Haluaisitko auttaa muita käyttämään äidinkieltäsi? Ota yhteyttä opiston kielenopettajaan Renny Virtaan, renny.virta@sivistys.mikkeli.fi tai puh. 050 311 7040.

INFORMATION IN ENGLISH ABOUT MULTILINGUAL CAFÉS

on pedanet page: <https://peda.net/mikkeli/mk/kielet/kielikahvila>



Ylienkeli Mikealin kirkon ystävät -yhdistys ja sen hallituksen varapuheenjohtaja **Juha Rautio** toivottavat kaikki ortodoksisuudesta kiinnostuneet tervetulleeksi seminaariin.

Uusi seminaari avaa pyhiä ja pyhyyttä elämässä

Mikkelissä järjestetään helmikuussa aivan uudenlainen tapahtuma, ortodoksinen seminaari. Sen aiheena on pyhät ja pyhyys ortodoksisuudessa.

Paukkulan Artium-salissa kuullaan ja keskustellaan pyhittymisestä ihmiselämän tarkoituksena. Lisäksi päästään kurkistamaan pyhien asemaan ortodoksikirkossa – heidän kanonisointiinsa ja kunnioittamiseensa sekä heidän kauttaan tapahtuviin ihmeisiin.

- Aihe on äärimmäisen mielenkiintoinen, sillä ortodoksikirkon pyhät ovat kirkkomme suurimpia aarteita, tiivistää tapahtumaa järjestävän Ylienkeli Mikaelin kirkon ystävät ry:n varapuheenjohtaja Juha Rautio.

- Pyhät ovat omalla elämällään osoittaneet, miten ihminen voi pyhittyä elämällä Jumalan tahdon mukaisesti. Lisäksi he toimivat meidän esirukoilijoinamme taivaassa ja heidän kauttaan tapahtuvat ihmeet toimivat meille uskonvahvistuksena.

Seminaariin toivotetaan tervetulleeksi kaikki ortodoksisuudesta kiinnostuneet! Tapahtuman järjestää Saimaan ortodoksista seurakuntaa tukeva yhdistys Ylienkeli Mikaelin kirkon ystävät yhteistyössä Mikkelin kansalaisopiston, Valamon kansanopiston ja Saimaan ortodoksisen seurakunnan kanssa. Sen tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia tutustua ortodoksisuuteen ja järjestää jokaiselle halukkaalle pientä, kirkon parissa tehtävää toimintaa.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Ilmoita itsesi mukaan Mikkelin kansalaisopiston kautta. Tervetuloa!

Pyhät ja pyhyys ortodoksisuudessa

La 19.2.2021 klo 11–16

Paukkulan Artium-sali, Paukkulantie 22, Mikkel

YLEISLUENNOT

2198407 YLEISLUENTO:

Elämää asunto-osakeyhtiössä

Yliopistokeskuksen auditorio,

Lönnrotinkatu 5

Ke 17.00–18.30

12.1.2022 Tunteja 2

Isännöitsijä Asko Laukkanen

Kurssimaksu 0,00 €

enintään 150 osallistujaa

Luennolla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita: miten syntyy hyvä henki taloyhtiöön, millainen on hallituksen työnjako, hallitustyöskentely, toiminnan suunnitelmallisuus, julkisuus ja salaisuus, kuinka luen tilinpäätöstä (talouden tunnusluvut, tuloslaskelma, tase, jälkilaskelmat, kulurakenne, mitä kannattaa seurata, mihin pystytään vaikuttamaan ja mihin ei). Tilaisuuteen on vapaa pääsy eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Luentoa voi seurata myös etänä internetin välityksellä osoitteessa <http://link.otavia.fi/yleisluento>.

2198403 YLEISLUENTO: How do you spell it? Miksi englannin kirjoittaminen on niin kummallista?

Yliopistokeskuksen auditorio,

Lönnrotinkatu 5

Ke 17.30–19.00

26.1.2022 Tunteja 1,50

FM Liisa Huhtala-Halme

Kurssimaksu 0,00 €

enintään 150 osallistujaa

Miksi englannin sanoja ei voida kirjoittaa niin kuin ne sanotaan? Miksi sanoissa on niin usein turhia kirjaimia, joita ei äännetä mitenkään? Eikö maailmankielen kirjoittamiseen voisi saada enemmän tolkkua? Englannin oikukasta oikeinkirjoitusta on helpompi ymmärtää ja pitää mielessä, kun tuntee kielen kehitykseen vaikuttanutta kiehtovaa historiaa. Suomenkielinen luento. Tilaisuuteen on vapaa pääsy eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Luentoa voi seurata myös etänä internetin välityksellä osoitteessa <http://link.otavia.fi/yleisluento>.

2198414 YLEISLUENTO: Ikääntyvän kuljettajan ajokyvyn heikkeneminen - milloin ottaa asia puheeksi?

Yliopistokeskuksen auditorio,

Lönnrotinkatu 5

Ke 17.30–19.00

16.2.2022 Tunteja 2

Liikenneturvan yhteyspäällikkö

Eini Karvonen

Kurssimaksu 0,00 €

enintään 100 osallistujaa

Ikä muuttaa kuljettajaa ja voi tuoda tullessaan sekä haasteita että vahvuuksia ajamiseen. Mitä tehdä, jos huomaa, ettei läheisen ajaminen enää ole turvallista? Tilaisuudessa aihetta käsitellään erityisesti Liikenneturvan yhdessä potilasjärjestöjen kanssa tekemän aineiston kautta. Luento voi seurata myös etänä internetin välityksellä osoitteessa <http://link.otavia.fi/yleisluento>. Luento on ilmainen eikä sille tarvitse ilmoittautua.



2198415 YLEISLUENTO:

Pyhät ja pyhyys ortodoksisuudessa

Suomen Nuorisio-pisto, Artium,

Paukkulantie 22

La 11.00–16.00

19.2.2022 Oppitunteja 2

Kurssimaksu 0,00 €

enintään 140 osallistujaa

Mikkelin ylienkeli Mikaelin kirkon ystävät ry järjestää yhteistyössä Mikkelin kansalaisopiston ja Valamon opiston sekä Saimaan ortodoksisen seurakunnan kanssa seminaarin aiheesta Pyhät ja pyhyys ortodoksisuudessa. Kaikki aiheesta tai ortodoksisuudesta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan mielenkiintoiseen iltapäivään asiantuntijoiden johdattamana! Tilaisuus on maksuton, mutta edellyttää ennakoon ilmoittautumista. Kahvi (omakustanteinen) klo 11 alkaen! Ohjelma klo 12 alkaen: Pyhittymisen ihmiselämän tarkoituksena – rovasti TM Raimo Sissonen, Pyhän kanonisointi – metropoliitta Arseni, Kahvitauko (omakustanteinen), Pyhäinjäännösten kunnioittaminen – teologian tohtori Hannu Pöyhönen, Pyhien kautta tapahtuvat ihmeet – nunna Ksenia. Osallistajat ovat lämpimästi tervetulleita seminaarin jälkeen vigiliaan Ylienkeli Mikaelin kirkkoon (Paavalinkatu 4, Mikkel) klo 17 ja sunnuntaina liturgiaan klo 10. Liturgian jälkeen on myös mahdollisuus osallistua kirkkokahveille. Seminaarin yhteydessä on mahdollisuus tehdä lahjoitus Lintulan luostarin ja Ylienkeli Mikaelin kirkon ystävät ry:n (www.ortmikaely.fi) hyväksi. Tilaisuudessa on myös mahdollisuus ostaa ortodoksikirjallisuutta.



KUVATAITEET



KEVÄÄN KURSSEILLE VOI
JO ILMOITTAUTUA! MYÖS
MONILLA SYKSYLLÄ
ALKANEILLA KURSSEILLA
ON VIELÄ TILAA.

1102025 MONITAIDEPÄIVÄ 9-12 -vuotiaille

**Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ti 10.00–14.30**

7.6.2022 Oppitunteja 6

Ohjaus ja videotyöskentely: Leevi Hei-
nonen, HipHop&StreetDance opettaja,
koreografi: Samir Ataei, rap ja sanataide:
Eemu Aschan
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 20 osallistujaa
Unelmat esiin! Taiteen perusopetuksen
opintoihin kuuluva monitaideprojekti
toteutetaan tänä kesänä monitaidepäivän
muodossa. Päivän aikana pääset kokeile-
maan katutanssia, rap-musiikin tekemistä
ja videotaidetta. Kurssilla tarkastellaan
osallistujien unelmia ja tehdään ne
näkyviksi ja kuuluviksi taiteen keinoin. Et
tarvitse ennakotaitoja opiskeltavista tai-
teenaloista; olennaista on luova yhdessä
tekeminen! Monitaidepäivä on ensisijai-
sesti suunnattu Mikkelin kansalaisopiston
taiteen perusopetuksen musiikin, kuvatai-
teen ja teatteritaiteen oppilaille. Heille on
erillinen ennakkoilmoittautuminen, jonka
jälkeen vapaaksi jääneille paikoille voivat
ilmoittautua muut kiinnostuneet. Tämä
ilmoittautuminen avataan 1.4.22. Kurssi-
päivään sisältyy evästäuko, otathan omat
eväät mukaan.

UUSI!

1103102 KESÄ KÄSILLÄ! – ILMAISTAAN KESÄÄ KUVATAITEESSA

**Puistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 17.15–20.15, La 10.00–14.30,
Su 10.00–14.30**

10.–12.6.2022 Oppitunteja 16
kuvataideopettaja Matti Lepistö
Kurssimaksu 30,00 €
enintään 12 osallistujaa
Tervetuloa nauttimaan alkukesän tunnel-
masta kuvataiteen parissa mukavassa seu-
rassa! Opettelemme keinoja ilmaista kesää
värein ja siveltimen vedoin. Työskentelyä
oman valinnan mukaan kuvapohjaisesti,
havaintopohjaisesti tai ulkoilmassa tun-
nelmoiden. Kurssilaiset voivat tuoda myös
omia valokuviaan aiheiksi. Opettajalla on
malleja ja taidekirjoja, joista voi myös ha-
kea vaikutteita omaan työhönsä. Kurssilla
tarvittavat välineet: oman valinnan mukaan
värikyynä, pastelliliidut, vesi-, akryyli- tai
öljyvärimaalaustarvikkeet + maalauspo-
hja. Mahdollisuus myös saada opettajalta
materiaaleja käyttöön korvausta vastaan.
Kurssi sopii sekä aloittelevalle että koke-
neelle kuvataiteen harrastajalle.

UUSI!

1103128 ILMEIKÄS PIIRUSTUS: NÄKÖKULMIA TEKNIKOIHIN JA AVAIMIA TULKINTAAN PIIRTÄEN

**Puistokadun kuvataideluokka,
Puistokatu 1**

Ti 17.15–19.30

11.1.–22.3.2022 Tunteja 30

kuvataideopettaja Matti Lepistö
Kurssimaksu 54,00 €
enintään 10 osallistujaa
Kurssi, jolla piirretään sekä mallista että
mielikuvituksesta. Harjoitellaan piirus-
tustekniikoita, sommittelua, valöörejä,
perspektiiviä sekä piirustusilmaisua.
Aiheet vaihtelevat muototutkielmista
sommitteluharjoituksiin, tilatutkielmiin,
ihmiskuvaukseen, sekä omiin teemoihin
virritteleviin kokeiluihin. Aiheen ja tekni-
kan yhteyttä syvennetään tutustumalla
erilaisiin piirtämisen välineisiin, paperilaa-
tuihin ja paperikokoihin. Kurssi sopii sekä
aloitteleville että kokeneemmille piirtäjille.
Opettajalta saa halutessaan käyttöön
materiaalia erilaisiin kokeiluihin pientä
korvausta vastaan. Ensimmäisellä kerralla
tarvitaan piirustuslehtiä sekä lyijykyniä.

1103139 ETÄ-ATELJEE KEVÄT Nettikurssi

Pe 12.00–16.00

4.2.–25.3.2022 Tunteja 21

kuvataideopettaja Eini Syväniemi
Kurssimaksu 40,00 €
enintään 6 osallistujaa

Haluatko tehdä taidetta kotona omas-
sa rauhassa ja omaan tahtiin vai onko

hankaluuksia päästä tulemaan kurssipai-
kalle. Etä-ateljee tarjoaa mahdollisuuden
harrastaa kuvataidetta kotona ja saada yk-
silöllistä tukea harrastukseesi joko omien
aiheiden tulkitsemiseen tai opettajan
antamiin harjoituksiin. Tarvitset älypuheli-
men tai kameran työsi kuvaamiseen sekä
sähköpostiosoitteen kuvan lähettämistä ja
kuvasta kommunikointia varten opettajan
kanssa. Kommunikointina voidaan käyttää
myös Teams-sovellusta. Saat tarkemmat
ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muis-
ta antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautues-
sasi kurssille.

1103140 INSPIROIDU AKVARELLISTA KEVÄT

**Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Ke 10.00–12.15**

2.2.–6.4.2022 Tunteja 27

kuvataideopettaja Eini Syväniemi
Kurssimaksu 48,00 €
enintään 10 osallistujaa
Kokeile ja innostu inspiroivasta akvarellis-
ta. Kurssilla tutustumme monipuoliseen
akvarelli- eli vesivärimaalaukseen ja
menetelmän lukuisiin mahdollisuuksiin.
Harjoittelemme perustekniikoita ja välinei-
den käyttöä opettajien antamien tehtävien
avulla. Pitempään harrastaneet voivat
jalostaa aiheissaan omia kiinnostuksen
kohteita luovasti. Tarvikkeet akvarellivärit
ja -siveltimiä sekä väh.300 g akvarellipa-
peria. Opettajalta saa myös materiaaleja
korvausta vastaan. Kurssi on tarkoitettu
kaikille akvarellista innostuneille sekä
aloittelijoille että jatkaajille.

1103141 VEDEN JA VÄRIN KOHTAAMISIA AKVARELLIN KEINAIN KEVÄT

**Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Ti 17.00–19.15**

1.2.–5.4.2022 Tunteja 27

kuvataideopettaja Eini Syväniemi
Kurssimaksu 48,00 €
enintään 10 osallistujaa

Kokeile, leikittely ja ylläty mieltä inspiroi-
vaan, monipuoliseen akvarelliin. Kurs-
silla keskitytään akvarellitekniikoihin,
sommitteluun ja värioppiin. Harjoitellaan
erilaisia menetelmiä, työjärjestystä ja
välineitä aiheeseen sopivan lopputuloksen
aikaansaamiseksi. Tavoitellaan tunnelmaa,
rentoa ja rohkeaa työskentelyä sekä omaa
luovaa tulkintaa. Aiheet sovitaan yhdessä
ja aiheiden pohjalta opettaja ideoi har-
joituksia yksilöllisesti tulkittaviksi. Tunnin
alussa katsellaan yhdessä edellisen kerran
akvarelleja ja luonnostellaan tai maala-
taan joko tunnilla tai kotona seuraavaa
tehtävää valmiiksi. Kurssi sopii sekä aloit-
telijoille että jatkaajille. Tarvikkeet: akvarel-
lipaperia 300g, akvarellivärit ja -siveltimiä.

1103155 PRONSSIVALU

**Etelä-Savon ammattiopisto, Otavankatu 4
La 10.00–16.00**

12.2.–12.3.2022 Tunteja 32

korusuunnittelija Tuula Ranta
Kurssimaksu 65,00 €
enintään 8 osallistujaa
Opetellaan kuvanveistokurssilla onnis-
tuneen työn valamisprosessi pronssiin
ja/tai vaihtoehtoisesti alumiiniin. Työstä
valmistetaan kipsimuotti, vahamalli sekä
valumuotti, jonka jälkeen työ valetaan me-
talliin sekä viimeistellään. Kurssi soveltuu
ainoastaan Kuvanveistokurssille osallistu-
ville lukuvuonna 2020-21 tai 2021-22. Ko-
koontumispäivät ovat lauantaisin 12.2., 19.2.,
12.3. ja 26.3. sekä 2:nä kuvanveistoitana
keskiviikkoisin 20.1 ja 9.2.

1103156 KIPSITYÖN PATINOINTITEKNIIKAT kuvanveistotila, Anni Swaninkatu 8

La 10.00–15.45

15.1.–5.2.2022 Tunteja 22

Diplomimaalarimestari Sven Vicari
Kurssimaksu 42,00 €
enintään 8 osallistujaa
Tutustutaan kipsitöiden erilaisiin pa-
tinointimenetelmiin. Kuinka kipsityö
saadaan näyttämään esim. kivetä, puulta
tai metallilta. Kurssilla patinoidaan kaksi
lintuaiheista kipsireliefiä, toinen käyttäen
väripigmenttejä sekä toinen käyttäen
lyöntimetallia. Materiaalimaksu 20 euroa
sisältää 2 kpl kipsireliefejä sekä patinoi-
ntiin tarvittavat värit, lakat sekä lyöntimetal-
lin. Kokoontumisajat 15.1.; 22.1. ja 5.2.2022

UUSI!

1103158 VALOKUVAUS JÄRJESTELMÄKAMERALLA JATKAJAT

**Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Pe 17.30–19.45, La 9.30–14.45**

6.–14.5.2022 Tunteja 20

TaM kuvataideopettaja Vesa Kotilainen
Kurssimaksu 38,00 €
enintään 10 osallistujaa
Valokuvaaminen on harrastukseksi mutta
haluat saada varmuutta sekä uusia ideoita
järjestelmäkameran hallintaan ja kuva-
miseen. Kurssi on jatkoa Valokuvauksen
perusteet -kurssille. Nyt keskitytään itse
kuvaamiseen. Tehdään kaksi pientä kuva-
usretkeä lähiympäristöön ryhmän päättä-
mien kuvausteemojen puitteissa. Otettuja
kuvia katsellaan yhdessä ja annetaan
kannustavaa palautetta. Mukana on myös
kertausta ja lisätietoa järjestelmäkame-
ralla kuvaamisen perusasioista. Kurssin
kokoontumispäivät: pe 6.05, la 7.05, pe
13.05. ja la 14.05.



Kuva: Ismo Funke

NÄYTTELYT

**KIPSIVELLISTÄ
RAUDANLUJAKSI –
KUVANVEISTONÄYTTELY**
21.4.-1.5.2022, Anni Swaninkatu 2

**KUVALLISTA ILLUUSIOITA
- KUVATAITEEN
KEVÄTNÄYTTELY**
21.4.-1.5.2022, Puistokatu 1

**KERAMIKKAA - AVOIMET
OVET JA KEVÄTNÄYTTELY**
26-28.4.2022, klo 12.00 - 18.00.
Työnäytöksiä koko näyttelyn ajan.
Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6

**MIKKELIÄ KUVAN
KIELELLÄ -
KUVITUKSIA 21.4.-1.5.2022,**
Mikkelin tori

1103163 RAKUKERAMIKKAKURSSI

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Pe 17.00–18.45, La 10.00–16.30
23.4.–8.5.2022 Tunteja 20

keraamikko Eevastiina Lehtonen Vieira
Kurssimaksu 38,00 €
enintään 8 osallistujaa
Keramiikan harrastaja, tervetuloa kauan odotetulle raku-kurssille! Raku-keramiikka on lähtöisin Japanista, mutta me täällä Euroopassa yleensä käytämme nopeaa amerikkalaista polttomenetelmää, jossa lasituspoltto suoritetaan kaasupolttimen avulla erityisessä raku-uunissa ulkotiloissa. Lasituspoltto on todella nopea, kestoltaan nopeimmillaan 30 min. Polton jälkeen suoritetaan reduktio eli pelkistys, jolloin tuloksena saadaan kirkkaita värisävyjä ja haluttaessa myös kraklee-pintoja har-

maan/mustan sävyttämällä verkkokuvioilla. Lisäksi luvassa paljon erilaisia savustus-tekniikoita, joita voi käyttää esineitten koristelemisessa ja erilaisten efektien muodostamisessa. Ulkopoltossa säävarausta, kaatosateella emme polta. Rakusavea voi ostaa opettajalta (n 2-2.30€/kg) tai tuoda omat samottipitoiset (väh. 25% samottia) savet mukaan. Polttomaksua perimme raakapoltoista ja rakupoltosta, kaasun kulutuksen vuoksi tarkka summa ei tiedossa – kuitenkin niin, että kulut jaetaan kurssilaisten kesken osallistujamäärän mukaan. Materiaalikulut maksetaan kurssin aikana suoraan opettajalle. Kurssi on tarkoitettu keramiikan jatkokurssilaisille, joilla on vähintään perustiedot hallinnassa keramiikan valmistamisesta. Kurssin kokoontumispaivat: la 23.4., pe 7.5. ja la 8.5.

NÄYTTÄMÖ- TAITEET



Kuva: Ismo Funke



**KEVÄÄN KURSSEILLE VOI
JO ILMOITTAUTUA! MYÖS
MONILLA SYKSYLLÄ
ALKANEILLA KURSSEILLA
ON VIELÄ TILAA.**

1102028 ILOA JA KEVEYTTÄ KIRJOITTAMALLA

Sotkun kerhuhuone, Jääkärintie 9
Pe 17.30–19.45, La 9.30–12.30,
Su 14.00–17.00

14.1.–20.2.2022 Tunteja 23
YTM, työnohjaaja, IhanaElo®
-hyvinvointiohjaaja, kirjallisuusterapia-
ohjaajaopiskelija Aila Marjamaa
Kurssimaksu 43,00 €
enintään 8 osallistujaa

Tule leikkimään sanoilla! Kurssilla jokainen etsii itselleen sopivaa iloa ja elämisen keveyttä kirjoittamisen, kuvien ja valmiiden tekstien kautta. Tutkimme leikin, merkityksellisuuden, ilon ja innostumisen lähteitä kunkin omassa elämässä. Kokeilemme kirjallisuus- ja taideterapeuttisia menetelmiä ja kirjoittamisen tapoja, joilla voimme keskustella itsemme kanssa ja löytää uusia näkökulmia kysymyksiimme. Kyseessä ei ole terapiaryhmä eikä kurssi edellytä aiempaa kirjoittamisharrastusta. Kurssin opettajan työparina toimii kirjallisuusterapian väitöskirjatutkija, ja kurssin osallistujille tarjotaan mahdollisuutta osallistua tutkimukseen. Kurssin opettaja on yhteydessä kurssilaisiin ennen kurssin alkua. Opetusajat:

Pe 14.1. klo 17.30-19.45
La 15.1. klo 9.30-12.30
La 29.1. klo 9.30-12.30
La 5.2. klo 9.30-12.30
La 12.2. klo 9.30-12.30
Su 20.2. klo 14-17

**KANSALAIPOISTON
TEATTERIRYHMIEN
ESITYSKALENTERI
SEURAVALLA
SIVULLA**



1102025 MONITAIDEPÄIVÄ 9-12 -vuotiaille

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ti 10.00–14.30

7.6.2022 Oppitunteja 6
Ohjaus ja videotyöskentely: Leevi Heinonen, HipHop&StreetDance opettaja, koreografi: Samir Ataei, rap ja sanataide: Eemu Aschan
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 20 osallistujaa
Unelmat esiin! Taiteen perusopetuksen opintoihin kuuluva monitaideprojekti toteutetaan tänä kesänä monitaidepäivän muodossa. Päivän aikana pääset kokeilemaan katutanssia, rap-musiikin tekemistä ja videotaidetta. Kurssilla tarkastellaan osallistujien unelmia ja tehdään ne näkyviksi ja kuuluviksi taiteen keinoin. Et tarvitse ennakotaitoja opiskeltavista taiteenaloista; olennaista on luova yhdessä tekeminen! Monitaidepäivä on ensisijaisesti suunnattu Mikkelin kansalaisopiston taiteen perusopetuksen musiikin, kuvataiteen ja teatteritaiteen oppilaille. Heille on erillinen ennakkoilmoittautuminen, jonka jälkeen vapaaksi jääneille paikoille voivat ilmoittautua muut kiinnostuneet. Tämä ilmoittautuminen avataan 1.4.22. Kurssipäivään sisältyy evästäuko, otathan omat eväät mukaan.

UUSI!

koreografi: Samir Ataei, rap ja sanataide: Eemu Aschan
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 20 osallistujaa
Unelmat esiin! Taiteen perusopetuksen opintoihin kuuluva monitaideprojekti toteutetaan tänä kesänä monitaidepäivän muodossa. Päivän aikana pääset kokeilemaan katutanssia, rap-musiikin tekemistä ja videotaidetta. Kurssilla tarkastellaan osallistujien unelmia ja tehdään ne näkyviksi ja kuuluviksi taiteen keinoin. Et tarvitse ennakotaitoja opiskeltavista taiteenaloista; olennaista on luova yhdessä tekeminen! Monitaidepäivä on ensisijaisesti suunnattu Mikkelin kansalaisopiston taiteen perusopetuksen musiikin, kuvataiteen ja teatteritaiteen oppilaille. Heille on erillinen ennakkoilmoittautuminen, jonka jälkeen vapaaksi jääneille paikoille voivat ilmoittautua muut kiinnostuneet. Tämä ilmoittautuminen avataan 1.4.22. Kurssipäivään sisältyy evästäuko, otathan omat eväät mukaan.

1102001 VINTIÖT 7-10 -vuotiaille

Sotkun sali, Jääkärintie 9
To 16.00–17.30
16.9.–31.12.2021, 13.1.–24.2.2022
Oppitunteja 52

Fyysisen teatterin opettaja
Matilda Lindström
Kurssimaksu 89,00 €
enintään 14 osallistujaa
HUOMI! RYHMÄSSÄ ON VIELÄ TILAA JA VOIT LIITYÄ MUKAAN MYÖS TAMMIKUUS-
SA! Ensimmäinen etappi teatteriharrastuksen alkutaipaleelle. Lähdemme matkaan rauhallisesti askeltaen; harjoittelemme

vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja näyttämöllä ja tutustumme teatterin maailmaan hauskojen leikkien kautta. Kurssin päätteeksi myös mahdollisuus pienimuotoisen demoesityksen tekemiseen kurssilla opittujen asioiden pohjalta. Vintiöt on taiteen perusopetuksen ryhmä, jossa tutustutaan teatterin perusteisiin. Pelkän kevätlukukauden hinta on 44 e. Oletthan ilmoittautumisen jälkeen yhteydessä opiston toimistoon, niin saat maksutiedot oikealle summalle.

1102014 REVYYTEATTERI

Sotkun sali, Jääkärintie 9
Su 17.00–20.15

16.1.–29.5.2022 Tunteja 86
yhteisöpedagogi Mimmi Rantala
Kurssimaksu 115,00 €
enintään 18 osallistujaa
Revyyteatteri on viihteelliseen musiikki-teatteriin erikoistunut aikuisten teatteriryhmä, jonka pääpaino on näyttämötyön lisäksi tanssissa ja laulussa. Totuttua lyhyemmällä kurssilla valmistamme yhteisen ideoinnin, improvisaation sekä vieraillevien opettajien työpajojen pohjalta kevään päätteeksi esityksen. Esityksen muoto voi olla esim. lauluilta, pienoisesitykset tai ilmat, minkä ryhmä itse päättää yhdessä vastuupettajan kanssa. Kevätlukukauden mittainen kurssi tarjoaa mahdollisuuden syventyä musiikkiteatterin eri ilmaisumuotojen opiskeluun ja sopii sekä uusille että aiemmin mukana olleille osallistujille! Kurssi kokoontuu Sotkun salissa, mutta väistää Puistokadun saliin, jos Sotkulla on esityksiä.

1102026 MONITAIDEPÄIVÄ 13-17 -vuotiaille

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 10.00–15.30
8.6.2022 Oppitunteja 8
Ohjaus ja videotyöskentely: Leevi Heinonen, HipHop&StreetDance opettaja,

UUSI!



KANSALAI SOPISTON TEATTERIRYHMIEN esityskaalenteri KEVÄT 2022

Mikkelin kansalaisopiston teatteriryhmät valmistavat kevään aikana useita ensi-iltoja. Tarjolla on esityksiä kaiken ikäisille: perinteistä ja kokeilevaa, draamaa ja komediaa sekä lausuntaa, musiikkiteatteria, klovneriaa ja naamioteatteria.

Kaikki kevään esitykset järjestetään Kulttuuritalo Sotkulla (Jääkärintie 9).

TERVETULOA TEATTERIIN!

HELMIKUU

MIELIKUVITUKSEN MAA - LASTEN TEATTERIVIikonloppu 19.2. – 20.2.

Taiteen perusopetuksen ryhmät Vintiöt ja Monitaideryhmä Artventures esiintyvät minifestareilla. Yhdellä lipulla näet kaksi esitystä! Vintiöt tuovat näyttämölle luomansa hahmot ja niiden ympärille rakennetun, yhteisen maailman. Artventuresin valmistamassa, monitaiteisessa esityksessä nähdään videota, musiikkia, liikesarjoja ja hahmotyöskentelyä.

Opetus ja esitysten koostaminen:
Matilda Lindström

esitykset:
19.2. klo 13
20.2. klo 15
Liput: 2 e ovelta

MAALISKUU

TARAPAAPPA: ZOO

ZOO-näytelmässä osa maailmaa on tuhoutunut ja jäljellä on vain nuoria, jotka taistelevat tunteettomien robottien ja teknologian kanssa. Tulevaisuuteen sijoittuva ZOO kuvaa tuhoutumisen jälkeistä maailmaa painajaismaisella tavalla. Kukaan ei ole nähnyt luontoa, vaikka siitä edelleen puhutaan.

Ohjaus: Jani Lastuniemi
Käsikirjoitus: Tove Appelgren
Suomennos: Liisa Urpelainen

esitykset:
Pe 11.3. klo 19:00
La 12.3. klo 14:00 ja klo 22:00 (yönäytös)
Esityksen kesto: n. 45 min
Liput: 5 €
Lippuvaraukset: jani.lastuniemi@gmail.com

MAALISKUU

LUOVA LABORATORIO

Luova laboratorio tuo näyttämölle naamioteatteria ja klovneriaa. Samassa tapahtumassa on luvassa kaksi erillistä esitystä, joiden välissä on väliaika. Tapahtuman kokonaiskesto on n. 1,5 h.

Ohjaus: Matilda Lindström
Käsikirjoitus:
Matilda Lindström ja työryhmä

esitykset:
La 19.3. klo 19
Su 20.3. klo 19
Ti 22.3. klo 18
Liput: 7 e / 5 e ovelta

TEATTERI VIVAT: VETTÄ KENGÄSSÄ

TV-toimituksen talonmies näkee näyn, jossa korkeammat voimat kertovat hänelle veden parantavasta voimasta. Talonmies lähtee into piukeana veden avulla parantamaan maailmaa. Ovatko ihmisten sydämet jässä vai virtaako vesi vuolaana ja vapaana?

Ohjaus: Leevi Heinonen
Käsikirjoitus: työryhmä

esitykset:
To 31.3. klo 19
Pe 1.4. klo 19
La 2.4. klo 19
To 7.4. klo 19
Liput: 10 e
Lippuvaraukset: Leevi Heinonen, ihmekenkehto@gmail.com

HUHTIKUU

LAUSUNTARYHMÄ: JUURET

Moniaistillinen esitys elämänvoimasta

Ohjaus: Tarja Pyhähuhta
Käsikirjoitus: runoista koostettu kokonaisuus
Muusikko: Katja Suomalainen

esitykset:
La 9.4. klo 18
Su 10.4. klo 15
Ti 12.4. klo 18
Liput: 10 e
Lippuvaraukset: Kaarina Peltonen
0442423336

Teatteri KanNu: KUIN TUHKA TUULEEN

Hautaustoimisto Hallamaa & Hallamaa & Kumppani kärsii asiakaskadosta. Sisärukket Aurora ja Camilla yrittävät keksiä keinon pelastaa perheyriksen, kun ovesta yhtäkkiä astuu sisään salaperäinen Tom, joka pyytää saada isänsä kotimaan multiin. Kaikki ei kuitenkaan ole sitä miltä näyttää ja hullunkurinen käänne seuraa toistaan tässä hervottoman hausassa kotimaisessa komediassa.

Ohjaus: Salla Avelin
Käsikirjoitus: Rauli Jokelin ja Panu Raipia
Lavastus: työryhmä
Puvustus: Viivi Utulahti ja työryhmä

esitykset:
La 23.4. klo 18
Su 24.4. klo 15
Ke 27.4. klo 19
Pe 29.4. klo 19
Liput: 10 e / 8 e
Lippuvaraukset: teatterikannu@gmail.com

TOUKOKUU

REMPPEATEATTERI: ELÄMÄN TARKOITUS

Remppateatteri goes elokuva! Elämän tarkoitus on lyhytelokuva elämän tarkoituksesta. Kaksi perheenisää on hurautunut elokuvien ihmeelliseen maailmaan niin, että he eivät näe todellista maailmaa ympärillään. Onko elämän tarkoitus elokuvissa vai kateissa?

Ohjaus: Leevi Heinonen
Käsikirjoitus: työryhmä

esitykset:
La 7.5. klo 19
Su 8.5. klo 19

Huom! Vain kaksi livenäytöstä, joissa mukana myös näyttämötoimintaa. Elokuva julkaistaan esityksen jälkeen internetissä.
Liput: 5 e
Lippuvaraukset: Leevi Heinonen, ihmekenkehto@gmail.com

VEKKULITEATTERI: IHMEMAA OZ

Dorothy ja hänen koiransa Toto joutuvat kodissaan Kansasissa pyörremyrskyn kynsiin. Myrsky kuljettaa heidät ihmemaa Oziin. Dorothy lähtee kulkemaan pitkin kultaista tiilitietä kohti Smaragdikaupunkia. Siellä asuu päävelho Oz, joka ehkä voi auttaa Dorothy takaisin kotiin. Matkan varrella Dorothy kohtaa Variksenpelättimen, Tinamiehen ja Leijonan, jotka liittyvät hänen mukaansa. Musiikkiteatteriesityksessä selviää, pääseekö Dorothy takaisin kotiin ja kuka oikeastaan on Oz-velho.

Ohjaus: Matilda Lindström
Käsikirjoitus: L. Frank Baumin tarinan pohjalta Matilda Lindström ja työryhmä
Koreografia: Carmen Rodergaz
Musiikin opetus: Elisa de Boer

esitykset:
La 21.5. klo 13 ja klo 15, Su 22.5. klo 14
Liput: 10 e

REVYYTEATTERI

Revyyteatteri esiintyy toukokuussa Sotkulla.
Esityspäivät ovat 27.5. – 29.5.
Lisätietoja myöhemmin!
Ohjaus: Mimmi Rantala

HUOMIOITHAN, ETTÄ ESITYSTIEDOT SAATTAVAT MUUTTUA.

Esityskaalenteri täydentyy ja tarkentuu kevään kuluessa. Löydät tiedot esitysten ajankohdista ja lipunmyynnistä kansalaisopiston nettisivuilta kansalaisopisto.mikkeli.fi. Tietoja päivitetään sivuille lähempänä tapahtuma-aikoja. Esitystoiminnassa huomioidaan voimassa olevat koronaohjeistukset.

TULOSSA KESÄLLÄ HAUKIVUORELLA!

Teatteri Henkireikä esiintyy
Salla Avelinin ohjauksessa.
Lisätietoja keväällä!

KÄDEN TAIDOT



KOKOVUOTISILLA KURSSEILLA ON VIELÄ TILAA KUDONNAN, NYPLÄYKSEN JA KALEVANKANKAAN PUUTYÖRYHMISSÄ. VOIT ILMOITTAUTUA VAIN KEVÄÄKSI JA MAKSAT VAIN KEVÄÄN TUNNEISTA. TILAA ON MYÖS ANTTOLAN, HAUKIVUOREN, HIRVENSALMEN JA RISTIINAN KOKOVUOTISISSA RYHMISSÄ. TERVETULOA.

1104131 MAKRAMETA JOKA KOTIIN / PÄIVÄRYHMÄ KEVÄT
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ke 10.00–13.00

12.1.–16.2.2022 Tunteja 24
tekstiilityön opettaja Hanna Rautoja
Kurssimaksu 46,00 €
enintään 10 osallistujaa
Tutustumme tähän ikiaikaiseen käsityötekniikkaan solmeillen yksilöllisiä kukka-amppeleita, seinätekstiilejä, kransseja, pöytäliinoja, laukkuja, näkösuojia, pieniä mattoja, valaisimia tai riipputuoleja kissoille. Kursitöiden materiaalina voit käyttää moppi-lankaa, punoskudetta, juutti- ja sisälmarua, pellavanyöriä tai trikoomatonkudetta. Kurssille voi osallistua myös etäyhteydellä Teamsin välityksellä.

1104107 OMPELU / PÄIVÄRYHMÄ KEVÄT
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ma 10.00–13.00

10.1.–21.3.2022 Tunteja 40
tekstiilityön opettaja Hanna Rautoja
Kurssimaksu 76,00 €
enintään 10 osallistujaa
Ompelemme yksilöllisiä vaatteita arkeen ja juhlaan sekä aikuisille että lapsille. Käytämme valmiskaavoja ja piirrämme kaavoja vanhoista vaatteista. Perehdymme vaateompelun nikseihin ja istuvan vaateen valmistukseen. Vanhoista vaatteista tuu-naamme uusia tai käytämme materiaalit uudella tavalla. Vaatteiden lisäksi ompelemme esim. sisustustuotteita ja erilaisia kasseja. Kurssi sopii sekä aloitteleville että kokeneille ompelijoille. Kurssin opiskelijoilla on mahdollisuus jäädä ompelemaan omatoimisesti klo 13–15.

1104108 OMPELU / ILTARYHMÄ KEVÄT
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ma 17.00–20.00

10.1.–21.3.2022 Tunteja 40
tekstiilityön opettaja Hanna Rautoja
Kurssimaksu 76,00 €
enintään 10 osallistujaa
Ompelemme yksilöllisiä vaatteita arkeen ja juhlaan sekä aikuisille että lapsille. Käytämme valmiskaavoja ja piirrämme kaavoja vanhoista vaatteista. Perehdymme vaateompelun nikseihin ja istuvan vaateen valmistukseen. Vanhoista vaatteista tuu-naamme uusia tai käytämme materiaalit uudella tavalla. Vaatteiden lisäksi ompelemme esim. sisustustuotteita ja erilaisia kasseja. Kurssi sopii sekä aloitteleville että kokeneille ompelijoille. Kurssin opiskelijoilla on mahdollisuus tulla ompelemaan omatoimisesti klo 15–17.

1104112 TUNIKOITA JA MEKKOJA KEVÄÄSEEN
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ke 10.00–13.00

23.2.–6.4.2022 Tunteja 24
tekstiilityön opettaja Hanna Rautoja
Kurssimaksu 46,00 €
enintään 10 osallistujaa
Ompelemme tunikoita ja mekkoja valmiin kaavan tai vaateen pohjalta. Panostamme kaavan muokkaamiseen itselle sopivaksi. Perehdymme joustavien materiaalien ompeluun ja ompelun nikseihin sekä ompelukonetta että saumuria käyttäen.

1104114 AVOIN OMPELIMO / KEVÄT
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ma 9.00–20.00
4.4.–30.5.2022 Tunteja 7

tekstiilityön opettaja Hanna Rautoja
Opiskelijahinta 28,00 €
enintään 8 osallistujaa
Avoin ompelimo antaa mahdollisuuden työskennellä kansalaisopiston ompeluloukassa omaan tahtiin. Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka hallitsevat ompelukoneiden ja saumureiden käytön. Ompelimossa voi työskennellä maanantaisin 4.4, 11.4, 2.5, 9.5, 16.5, 23.5. ja 30.5.2022, klo 9–20. Käytössä ovat opiston ompelukoneet, saumurit, pöydät kankaiden leikkaamiseen ja opiston kaavalehdet ja -kirjat. Opettaja on paikalla joka maanantai yhden oppitunnin ajan myöhemmin ilmoitettavina kellonajoina.

1104115 SAUMURI TUTUKSI
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
La 10.00–14.30, Su 10.00–13.00
22.–23.1.2022 Tunteja 10

tuntiopettaja Anitta Tukiainen
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 10 osallistujaa
Tutustumme saumuriin monipuolisesti. Langoitamme saumurin, säädämme erilaisia ompeluita ja kokeilemme erilaisia paininjalkoja sekä tutustumme koneen huoltamiseen. Ota mukaan oma saumuri tarvikkeineen, ohjekirja, lankoja ja kokeilutilkkuja. Kokeilutilkkujen lisäksi voit valmistaa vaikkapa trikkoopipon tai huolitella trikoohuivin reunat rullapäämeellä. Jos sinulla ei ole omaa saumuria, voit käyttää opiston koneita.

1104120 KÄSITÖITÄ LAPSEN KANSSA KEVÄT
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ke 17.00–19.15

9.–30.3.2022 Tunteja 12
tuntiopettaja Anni Ignatius
Kurssimaksu 42,00 €
enintään 6 osallistujaa
Tule lapsen kanssa viettämään yhteistä aikaa käsitöiden äärelle. Askarrellaan, kokeillaan ja tutustutaan erilaisiin materiaaleihin yhdessä. Askarteluhetket on suunnattu aikuiselle ja alle kouluikäiselle lapselle. Huom! Ilmoittautuminen vain lapsen nimellä, aikuisen tiedot maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 42 euroa, kurssimaksu sisältää lapsen ja aikuisen maksun.

1104121 BORO PARSINTATEKNIikka
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
To 17.00–19.15

13.–27.1.2022 Tunteja 9
tuntiopettaja Maria Lempelto
Kurssimaksu 24,00 €

enintään 12 osallistujaa
Kurssilla opit tuunaamaan tilkuista tai kierrätysvaatteistasi uutta Boro-parsien ja Sashiko-kirjomalla. Tilkkuja tilkkujen viereen ja kaikki ommellaan yhteen lyhyillä harsinpistoilla muodostaen kuviointia tai vain suoria pistorivejä. Sashiko-kirjonta on vanha japanilainen työtap, jossa kaksi kangaskerrosta liitetään yhteen lyhyillä pistoilla kuviomalla. Sashiko sana tarkoittaa pieniä pistoja.

1104127 NEULOTAAN YHDESSÄ / ILTARYHMÄ KEVÄT
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ke 17.00–20.00

19.1.–23.2.2022 Tunteja 24
tekstiilityön opettaja Hanna Rautoja
Kurssimaksu 46,00 €
enintään 10 osallistujaa
Oletko suunnitellut isompaa neuletyötä, mutta et rohkene aloittaa yksin? Kurssilta saat ohjausta vaikkapa islantilaisneuleen tai hailuotolaisen tikkuripaikan neulomiseen, sukan kantapäähän, intialaiseen peukalokiilaan, onteloneuleeseen, erikoisen muotoiseen huiviin, kirjoneuleeseen, palmikoihin tai neuleohjeen tulkitsemiseen. Uutena tekniikkana opettelemme mosaiikkineuleen, jota voi käyttää mm. sukkiin, lapasiin, pipoihin ja peittoihin. Jos haluat ennen kurssia tukea materiaalihaunkintoihin, ota yhteyttä opettajaan. Kurssille voi osallistua myös etäyhteydellä Teamsin välityksellä.

1104128 NYPLÄYS
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Pe 17.00–19.15

17.9.–26.11.2021, 14.1.–8.4.2022
Oppitunteja 66
tuntiopettaja Maria Lempelto
Kurssimaksu 100,00 €
enintään 10 osallistujaa
Nypläämme koruista mattoihin eri materiaaleja ja malleja käyttäen. Kurssi sopii myös alkajille.

1104129 NYPLÄYS PÄIVÄRYHMÄ
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Pe 14.30–16.45

17.9.–26.11.2021, 14.1.–8.4.2022
Oppitunteja 66
tuntiopettaja Maria Lempelto
Kurssimaksu 100,00 €
enintään 10 osallistujaa
Nypläämme koruista mattoihin eri materiaaleja ja malleja käyttäen. Kurssi sopii myös alkajille.

MIKKELIN KANSALAIsoPiston

KÄDENTAITOJEN KEVÄTNÄYTTELY

21.4.-1.5.2022

LÖNNROTINKATU 7.

1104132 JAPANILAISET KIRJAT MIKKELI
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
To 17.00–19.15

10.–24.2.2022 Tunteja 9
tuntiopettaja Maria Lempelto
Kurssimaksu 24,00 €
enintään 12 osallistujaa
Valmista itse pieniä kirjasia yksinkertaisella japanilaisella kirjansidontatekniikalla. Tarvitset vain tavallista paperia sivuiksi ja ohutta kartonkia kansiksi, hieman vahvaa lankaa, tukevan neulan ja naskalin tai muun rei'itys välineen. Voit käyttää kansiksi vaikka kortteja ja sivuiksi lasten piirroksia, vain mielikuvitus on rajana.

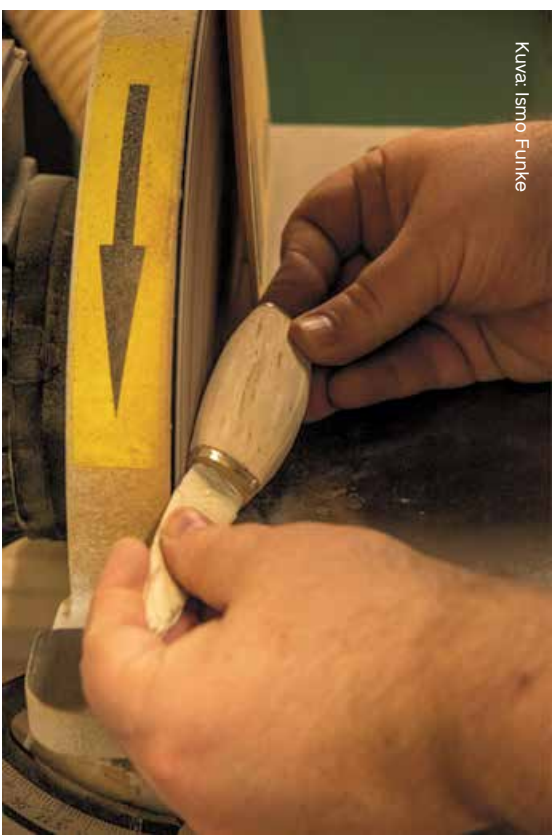
1104133 MUNAKENNOKUKKOJA JA MUNANKUORIMOSAIKKIA
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ti 10.00–13.00

8.–22.3.2022 Tunteja 12
tekstiilityön opettaja Margit Alatupa
Kurssimaksu 25,00 €
enintään 12 osallistujaa
Loihditaan munakennoista upeita pääsiäiskukkoja ja kokeillaan munankuorimosaiikkia esim. pääsiäismuniksi. Varaa ensimmäiselle kerralle mukaasi munakennoja ja sakset.

UUSI!

UUSI!

1104139 PUNOTAAN PAJUSTA KEVÄÄSEEN **UUSI!**
luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
12.–20.3.2022 Tunteja 32
 tuntiopettaja Kaija Väisänen
 Kurssimaksu 59,00 €
 enintään 12 osallistujaa
 Tutustumme kurssilla pajuun ja sen punontaan pienten töiden parissa. Voit valmistaa pajusta mm. köynnöstukia puutarhaat tai korin Pääset tutustumaan myös pajunkuori-punontaan. Punomiseen käytämme viljeltyä pajua. Opettaja hankkii punontamateriaalit ja ne maksetaan hänelle.



Kuva: Ismo Funke

1104149 KORUKURSSI OTAVA / KEVÄT
puutarhahalli laboratorioluokka, Otavan koulutila, Kouluttilantie 12
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
5.–13.2.2022 Tunteja 32
 metalliartesaani Aila Haimilahti ja korukivi/jalometalliartesaani Eija Riipinen
 Kurssimaksu 65,00 €
 enintään 10 osallistujaa
 Kurssilla voit tehdä koruja pronssista, hopeasta, tompakasta ja kuparista nykypäivän tai keskiajan tyyliin. Hopealusikat ja -haarukat taipuvat myös kauniiksi koruiksi. Vanhat korusi voit korjata tai uudistaa. Materiaaleja voit tuoda tullessasi tai ostaa opettajilta. Kurssi sopii kaikille korunvalmistuksesta kiinnostuneille. Kokoontumiset ovat 5.–6.2. ja 12.–13.2.2022, klo 9–15.



Kuva: Ismo Funke

1104151 PUUKKO/VEITSIKURSSI / KEVÄT
Lyseo, Porrassalmencatu 30
Ke 17.00–20.00
12.1.–6.4.2022 Tunteja 48
 puukokoseppämestari Mikko Inkeroinen
 Kurssimaksu 91,00 €
 enintään 12 osallistujaa
 Kurssilla valmistetaan erilaisia puukkoja tai veitsiä, terän taonnasta, kahvaan ja tuppeen. Kurssi sopii erityisesti aiemmin puukkoja tehneille, mutta mukaan mahtuu myös vasta-alkajiakin. Materiaalimaksu 40 euroa maksetaan opettajalle. Ikäraja 18 vuotta.

1104153 PIENIÄ PUUTÖITÄ PUUTARHAAN
Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen tila, Vanhamäentie 2
To 17.00–20.00
10.3.–7.4.2022 Tunteja 18
 teknisen työn opettaja Emmi Nurmi
 Kurssimaksu 36,00 €
 enintään 12 osallistujaa
 Teemme pieniä puutöitä opettajan ohjauksena. Voit valmistaa mm istutuslaatikon, penkin, linnunpönttön, koristetikkaat tai -valaisimen tai nimikylttejä istutuksille. Suunnittelu ja materiaali-info torstaina 10.3.2022, klo 18.00–19.30 (muistiinpanovälineet mukaan), varsinaiset kurssikerrat 17.3., 24.3., 31.3. ja 7.4.2022, klo 17–20. Kurssi on tarkoitettu harrastustoimintaan, eikä esimerkiksi suurten puutavaramäärien työstämiseen.

UUSI!

1104159 LINNUNPÖNTTÖJÄ
Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16
La 10.00–15.15, Su 10.00–13.45
12.–13.3.2022 Tunteja 12
 tuntiopettaja Jari Kekkonen
 Kurssimaksu 28,00 €
 enintään 12 osallistujaa
 Kurssilla valmistamme puisia pönttöjä eri lintulajeille tinteistä pöllöihin. Opettajalta voi ostaa materiaalit tai tuoda omat tullessaan. Kurssille voi tulla myös yhdessä lapsen kanssa. Molemmat ilmoittautuvat kurssille ja maksavat kurssimaksun. Kurssi on tarkoitettu harrastustoimintaan, eikä esimerkiksi suurten puutavaramäärien työstämiseen.

UUSI!



TANSSI



KEVÄÄN KURSSEILLE VOI JO ILMOITTAUTUA! MYÖS MONILLA SYKSYLLÄ ALKANEILLA KURSSEILLA ON VIELÄ TILAA.

1105002 LASTENTANSSI 4-6 -VUOTIAILLE KEVÄT TANSSIKOULU LA CARMENCITA

Tanssikoulu La Carmencita,

Maaherrankatu 12

La 10.00–10.45, Su 10.00–10.45

15.1.–6.2.2022 Tunteja 4

tanssipedagogi Carmen Rodergas

Kurssimaksu 23,00 €

enintään 12 osallistujaa

Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hahmottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja rytmiä. Lastentanssi on mielikuvien avulla toteutettavaa tanssiliikuntaa, jolla pyritään vahvistamaan ikätason mukaista motorista kehitystä ja perusliikuntaitoja sekä tuntemaan sosiaalisuutta. Lastentanssi sopii sekä tytöille että pojille. Aikuinen saa olla mukana tunnin aikana. Kokoontumiset kahtena viikonloppuna 15.-16.1. ja 5.-6.2. lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10-10.45.

1105014 FLAMENCON ALKEET KEVÄT TANSSIKOULU LA CARMENCITA

Tanssikoulu La Carmencita,

Maaherrankatu 12

La 14.00–15.30, Su 14.00–15.30

15.–16.1.2022 Tunteja 4

tanssipedagogi Carmen Rodergas

Kurssimaksu 23,00 €

enintään 10 osallistujaa

Kokoontuminen aloitetaan tutustumalla tunti teoriassa flamencokulttuuriin. Loppuilla tunneilla opetellaan espanjalaisen flamencotanssin perustekniikkaa, jalkakopautuksia, käsien ja vartalon liikkeitä sekä rytmiiikkaa. Varusteina noin 4 cm:n korkoiset kengät. Kokoontuminen la ja su 15. ja 16.1. klo 14-15.30.

1105016 LATINOHIIPS® 1 ETELÄ-SAVON TANSSIOPISTO KEVÄT

Etelä-Savon tanssiopisto,

Paukkulantie 22

Ke 16.45–17.45

12.1.–13.4.2022 Tunteja 17

fysioterapeutti, tanssinopettaja

Marjo Vartela

Kurssimaksu 40,00 €

enintään 15 osallistujaa

Latinohips® on iloinen ja vauhdikas,

ryhmän mukaan muokattava, sopivan haastava tanssitunti, joka sopii kaikille lattari- tansseista kiinnostuneille. Tunnilla soi pääasiassa espanjankielinen musiikki ja myös tunnilla tanssittavat lajit ovat espanjalaiselta kielialueelta, mm. salsa, cha-cha, brassitanssit (axé, samba, samba-reggae), merengue, jive, bacchata ja reggaeton). Tunnilla harjoitellaan em. tanssien perusaskelia, tanssitaan kokonaisia, helppoja koreografioita ja saadaan samalla mukavasti liikettä lantioon ja keskivartaloon.

Peruskoreografiat on suunniteltu niin, ettei niissä ole vaikeita käännöksiä tai suunnan muutoksia, joten kokematon tanssijakin pysyy hyvin mukana. Edistyneemmät saavat haastetta ottamalla tanssiin mukaan enemmän käsien liikkeitä ja vartalon käyttöä. Latinohips®-tuntia ohjaa aina koulutettu Latinohips®-lisenssiohjaaja.

1105018 LATINOHIIPS® 2 ETELÄ-SAVON TANSSIOPISTO KEVÄT

Etelä-Savon tanssiopisto,

Paukkulantie 22

Ke 18.45–19.45

12.1.–13.4.2022 Tunteja 17

fysioterapeutti, tanssinopettaja

Marjo Vartela

Kurssimaksu 40,00 €

enintään 15 osallistujaa

Latinohips® on iloinen ja vauhdikas, ryhmän mukaan muokattava, sopivan haastava tanssitunti, joka sopii kaikille lattari- tansseista kiinnostuneille. Tunnilla soi pääasiassa espanjankielinen musiikki ja myös tunnilla tanssittavat lajit ovat espanjalaiselta kielialueelta, mm. salsa, cha-cha, brassitanssit (axé, samba, samba-reggae), merengue, jive, bacchata ja reggaeton). Tunnilla harjoitellaan em. tanssien perusaskelia, tanssitaan kokonaisia, helppoja koreografioita ja saadaan samalla mukavasti liikettä lantioon ja keskivartaloon. Peruskoreografiat on suunniteltu niin, ettei niissä ole vaikeita käännöksiä tai suunnan muutoksia, joten kokematon tanssijakin pysyy hyvin mukana. Edistyneemmät saavat haastetta ottamalla tanssiin mukaan enemmän käsien liikkeitä ja vartalon käyttöä. Latinohips®-tuntia ohjaa aina koulutettu Latinohips®-lisenssiohjaaja.

1105020 LATINOHIIPS® PÄIVÄ KEVÄT ETELÄ-SAVON TANSSIOPISTO

Etelä-Savon tanssiopisto,

Paukkulantie 22

Ma 13.00–14.00

10.1.–11.4.2022 Tunteja 17

fysioterapeutti, tanssinopettaja

Marjo Vartela

Kurssimaksu 40,00 €

enintään 20 osallistujaa

Latinohips® on iloinen ja vauhdikas, ryhmän mukaan muokattava, sopivan haastava tanssitunti, joka sopii kaikille lattari- tansseista kiinnostuneille. Tunnilla soi pääasiassa espanjankielinen musiikki ja myös tunnilla tanssittavat lajit ovat espanjalaiselta kielialueelta, mm. salsa, cha-cha, brassitanssit (axé, samba, samba-reggae), merengue, jive, bacchata ja reggaeton). Tunnilla harjoitellaan em. tanssien perusaskelia, tanssitaan kokonaisia,

helppoja koreografioita ja saadaan samalla mukavasti liikettä lantioon ja keskivartaloon. Peruskoreografiat on suunniteltu niin, ettei niissä ole vaikeita käännöksiä tai suunnan muutoksia, joten kokematon tanssijakin pysyy hyvin mukana. Latinohips® IISI -päiväryhmä on ns. matalankynnyksen tunti, jossa edetään rauhallisesti. Tunti sopii mm. eläkeläisille ja vuorotyöläisille, jotka eivät pysty osallistumaan säännöllisesti jokaiselle tunnille. Edistyneemmät tanssijat saavat haastetta ottamalla tanssiin mukaan enemmän käsien liikkeitä ja vartalon käyttöä. Latinohips®-tuntia ohjaa aina koulutettu Latinohips®-lisenssiohjaaja.

1105136 KANTRIRIVITANSSI KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 18.30–19.30

12.1.–13.4.2022 Tunteja 17

tuntiopettaja Birgit Penttinen

Kurssimaksu 32,00 €

enintään 15 osallistujaa

Kantririvitanssi alkoi Mikkelissä 1999, jolloin valtaosa musiikista oli kantria. Nyt palaamme juurillemme. Kurssilla opetellaan askelkuviota eri tanssilajeihin. Tanssiminen tapahtuu riveissä ja jonoissa, eikä vaadi paria. Kantritanssi on liikuntaa, joka vahvistaa muistia ja koordinaatiota. Sopii kaikille ja kaikenikäisille.

1105141 SENIORITANSSI KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 12.00–13.00

10.1.–11.4.2022 Tunteja 17

tuntiopettaja Birgit Penttinen

Kurssimaksu 32,00 €

enintään 15 osallistujaa

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempikin pysyy mukana. Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä. Senioritanssin aloittaminen ei vaadi tanssitaustaa. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat. Monipuolinen, hyvärytminen musiikki auttaa sinua löytämään tanssin ilon. Tansseja ohjaa aina koulutettu ohjaaja. Senioritanssiharjoituksiin tullaan arkivaatteissa ja tanssiin sopivissa kengissä. Senioritansseja tanssitaan useimmiten paripirissä, jossa tanssipari vaihtuu. Olet tervetullut ryhmään yksin tai yhdessä, eikä tanssissa ole väliä, oletpa mies tai nainen. Kaikki tanssivat keskenään ja tutustuvat nopeasti. Senioritanssissa on helppo saada uusia ystäviä.

1105146 LAVATANSSIEN ALKEISJATKO KEVÄT PÄÄMAJAKOULU

yläsali, Päämajakoulu, III kerros,

Otto Mannisen katu 10

To 17.00–18.30

13.1.–14.4.2022 Tunteja 24

tanssinohjaaja Aili Ahonen

Kurssimaksu 44,00 €

enintään 20 osallistujaa

Kurssilla jatketaan yleisimpien lavatanssien harjoittelua. HUOM! Koronamääräysten takia ilmoittautuminen parin kanssa! Kurssilla tanssitaan vain oman parin kanssa.

Mikkelin Kansalaisopisto



100 VUOTTA

Kiitos kun juhlitte kanssamme
Mikkelin kansalaisopiston
100-vuotista tarinaa!



Kuvat: Ismo Funke



MUISTILISTA KANSALAIPOISTON KURSSEILLE ILMOITTAUTUMISEEN

Kurssin
Numero

Kurssin
Nimi

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakoon.
Voit ilmoittautua netissä, puhelimitse tai paikan päällä
toimistossa.

1

Internetissä ilmoittautuminen

<http://kansalaisopisto.mikkeli.fi/>

2

Puhelimitse ilmoittautuminen

soittamalla numeroon (015) 194 2929 opiston toimiston
aukioloaikoina

3

Paikan päällä ilmoittautuminen

- Kansalaisopiston toimisto,
Lönnrotinkatu 7 (1.kerros)
- Kaupungin virastotalon asiointipiste,
Maaherrankatu 9 - 11
- Anttolan kirjasto/asiointipiste, Taipaleentie 31
- Haukivuoren kirjasto/asiointipiste, Keskustie 52
- Ristiinan kirjasto/asiointipiste, Brahentie 34
- Suomenniemen kirjasto/asiointipiste, Opinraitti 20



Mikkelin
Kansalaisopisto



Kansalaisopisto on
myös somessa.

LIIKUNTA



KAHVAKUULA

8301013 KAHVAKUULA MA KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 16.15–17.15

10.1.–11.4.2022 Tunteja 17

MMM Marja Haverinen

Kurssimaksu 32,00 €

enintään 14 osallistujaa

Kahvakuulailua naisille ja miehille. Väli-
neet järjestäjän puolesta, mutta jos sinulla
on oma kuula, tuo mukana.

KEHONHUOLTO, PILATES

8301027 FASCIAMETHOD MA PÄIVÄ KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 14.00–15.00

10.1.–11.4.2022 Tunteja 17

kuntohoitaja, Asahi- ja pilatesohjaaja Rai-
ja-Margit Huhtiniemi

Kurssimaksu 30,00 €

enintään 14 osallistujaa

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdis-
tyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen
tasmävenyttely kireille lihaksille, liikehal-
lintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla.
Soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa
suorituskykyään tehokkaasti ja edistää
hyvinvointiaan. Tunnilla tarvitet jump-
pamaton, pienen pyyhkeen ja juomista.
Fasciapallon saat ohjaajalta.

8301029 FASCIAMETHOD MA KEVÄT PÄÄMAJAKOULU

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto
Mannisen katu 10

Ma 17.00–18.00

10.1.–11.4.2022 Tunteja 17

Fysioterapeutti Hanne Marttinen

Kurssimaksu 32,00 €

enintään 15 osallistujaa

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdis-
tyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen
tasmävenyttely kireille lihaksille, liikehal-
lintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla.
Soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa
suorituskykyään tehokkaasti ja edistää
hyvinvointiaan. Tunnilla tarvitet jump-
pamaton, pienen pyyhkeen ja juomista.
Fasciapallon saat ohjaajalta.

8301031 FASCIAMETHOD KE PÄIVÄ KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 15.00–16.00

12.1.–13.4.2022 Tunteja 17

MMM, liikuntaneuvoja Maarit Partanen

Kurssimaksu 30,00 €

enintään 14 osallistujaa

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät
liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen tasmä-
venyttely kireille lihaksille, keskivartalon

voiman vahvistaminen, liikehallintahar-
joittelu ja faskiakäsittely pallolla. Soveltuu
kaikille, jotka haluavat parantaa suori-
tuskykyään tehokkaasti ja edistää hyvin-
vointiaan. Tunnilla tarvitet jumppamaton,
pienen pyyhkeen ja juomista. Faskiapallon
saat ohjaajalta. HUOM! Kurssin kokoontu-
misaikaa muutettu syksyn esitteen tietoi-
hin verraten puoli tuntia aikaisemmaksi.
On nyt klo 15-16.

8301033 FASCIAMETHOD TO KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
To 16.00–17.00

13.1.–7.4.2022 Tunteja 16

MMM, liikuntaneuvoja Maarit Partanen

Kurssimaksu 30,00 €

enintään 14 osallistujaa

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät
liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen tasmä-
venyttely kireille lihaksille, keskivartalon
voiman vahvistaminen, liikehallintahar-
joittelu ja faskiakäsittely pallolla. Soveltuu
kaikille, jotka haluavat parantaa suori-
tuskykyään tehokkaasti ja edistää hyvin-
vointiaan. Tunnilla tarvitet jumppamaton,
pienen pyyhkeen ja juomista. Faskiapallon
saat ohjaajalta.

8301050 RESTORE YOUR CORE® 1 KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ti 16.40–17.55

11.1.–15.2.2022 Tunteja 10

tuntiopettaja Elina Vahvaselkä

Kurssimaksu 24,00 €

enintään 10 osallistujaa

RYC® on jooga- ja pilatespohjainen oh-
jelma, joka on kehitetty kuntouttamaan
ja vahvistamaan erityisesti keskivartalon
ja lantionpohjan toimintakykyä. Sopii
tukemaan keskivartalon ja lantionpohjan
toiminnan häiriöiden kuntouttamista tai
selän hyvinvointia esimerkiksi synnytyksen
jälkeen. Kurssille osallistuessa mah-
dollisesta synnytyksestä on tärkeä olla
vähintään 12 viikkoa. Oma jumppamatto
mukaan.

8301051 RESTORE YOUR CORE® 2 KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ti 16.40–17.55

8.3.–12.4.2022 Tunteja 10

tuntiopettaja Elina Vahvaselkä

Kurssimaksu 24,00 €

enintään 10 osallistujaa

RYC® on jooga- ja pilatespohjainen oh-
jelma, joka on kehitetty kuntouttamaan
ja vahvistamaan erityisesti keskivartalon
ja lantionpohjan toimintakykyä. Sopii
tukemaan keskivartalon ja lantionpohjan
toiminnan häiriöiden kuntouttamista tai
selän hyvinvointia esimerkiksi synnytyksen
jälkeen. Kurssille osallistuessa mah-
dollisesta synnytyksestä on tärkeä olla
vähintään 12 viikkoa. Oma jumppamatto
mukaan.



KEVÄÄN KURSSEILLE VOI JO ILMOITTAUTUA! MYÖS MONILLA
SYKSYLLÄ ALKANEILLA KURSSEILLA ON VIELÄ TILAA.

8301055 TRAGER-LIIKUNTA TUTUSTUMISKURSSI KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
La 10.00–12.00, Su 14.30–16.30

15.–16.1.2022 Tunteja 5

Trager-liikunnan ohjaaja, hieroja Saara
Tukiainen

Kurssimaksu 18,00 €

enintään 12 osallistujaa

Miltä tuntuisi liikkua niin, että mieli ja
liike ovat yhtä? Miltä tuntuisi liikkua ilman
liiallista yrittämistä ja ponnistelua? Miltä
tuntuisi elää kevyemmin, pehmeämmin,
vapaammin? Trager-liikunta on yhdysval-
taisen lääkärin Milton Tragerin kehittämä
liikuntamuoto, jossa liike syventää tietoi-
suutta ja läsnäoloa hetkessä. Trager-lii-
kunta sopii kaikille ja kaikenikäisille,
koska kyse on enemmänkin tavasta olla
läsnä itsessään ja vapaammasta tavasta
kantaa itsensä. Tämä kurssi on tarkoitettu
kaikenikäisille aikuisille. Rento vaatetus,
varvas- tai muut sukat, mielellään oma
alusta, kevyt peitto esim. fleesehuopa ja
juomapullo. Kokoontuminen Puistokatu
1:n salissa 15.–16.1. la klo 10-12 ja su klo
14.30-16.30.

8301056 TRAGER-LIIKUNTA JATKOKURSSI KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
La 10.00–12.00, Su 14.30–16.30

12.–13.2.2022 Tunteja 5

Trager-liikunnan ohjaaja, hieroja Saara
Tukiainen

Kurssimaksu 18,00 €

enintään 12 osallistujaa

Jatkokurssi Trager-liikuntaan jo aiemmin
tutustuneille. Rento vaatetus, varvas- tai
muut sukat, mielellään oma alusta, kevyt
peitto esim. fleesehuopa ja juomapullo.
Kokoontuminen Puistokatu 1:n salissa 12.-
13.2. la klo 10-12 ja su klo 14.30-16.30.

8301057 SOINTUKYLPYRENTOUTUS KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
La 14.00–14.45

22.1.–19.2.2022 Tunteja 3

pilatesohjaaja Satu Heino

Kurssimaksu 20,00 €

enintään 15 osallistujaa

Sointukylpy puhdistaa mielen, vähentää
stressiä ja syvärentouttaa kehon soivi-
en äänimaljojen, gongien ja symbaalien
harmonisten äänten aalloilla. Makoilet
mukavasti ja annat erityisten äänimaljojen
harmonisten sointujen huuhdella kehoasi,
mieltäsi ja sieluasi. Sointukylpy kestää
45min ja pitää sisällään alustuksen, ääni-
kyllyn sekä palautumisen tähän hetkeen.
Pukeudu lämpimästi. Ota mukaan oma
alusta, villti ja tyyny. Kokoontumiset 22.1.,
5.2. ja 19.2. klo 14-14.45.

8301073 PILATES PERUSKURSSI KEVÄT PILATES MIKKELI

Pilates Mikkeli, Kasarminkatu 10
Ke 19.15–20.15

12.1.–9.2.2022 Tunteja 7

Pilates Mikkelin ohjaaja

Kurssimaksu 70,00 €

enintään 12 osallistujaa

Pilates on kehonhallintateknikka, joka
opettaa käyttäjälleen oman kehon tun-
temusta. Se perustuu kehon hallintaan
ja vahvistaa syviä lihaksia. Menetelmän

kehitti 1900-luvun alussa saksalainen
Joseph Pilates. Menetelmän tarkoituk-
sena on opettaa työskentelemään sisältä
ulospäin. Pilates oivalsi jo tuolloin, että ul-
kokohtainen liikkeen toistaminen ei anna
edellytyksiä liikkeen oppimiselle, eikä näin
ollen muuta liiketottumuksia paremmaksi.
Kokoontumiset keskiviikkoisin 12.1.–9.2. klo
19.15-20.15.

8301074 FOOTBIC KEVÄT PILATES MIKKELI

Pilates Mikkeli, Kasarminkatu 10
Ke 19.15–20.15

9.–16.3.2022 Tunteja 3

Pilates Mikkelin ohjaaja

Kurssimaksu 40,00 €

enintään 11 osallistujaa

Footbic on jalkaterän voimaharjoittelua.
Se on tehokas alaraajojen kuntouttaja.
Kurssilla käydään läpi esim. vaivaisenluu-
hun ja plantaarifaskiittiin liittyviä asioita.
Footbicillä voidaan ennaltaehkäistä mm.
urheiluvammoja, jalkaterän ja akillesjän-
teiden virheasentoja. Kurssi kokoontuu
keskiviikkoisin 9. ja 16.3. klo 19.15-20.15.

8301075 SELÄN SPIRAALISTABILAATIO KEVÄT PILATES MIKKELI

Pilates Mikkeli, Kasarminkatu 10
Ke 19.15–20.15

6.–20.4.2022 Tunteja 4

Pilates Mikkelin ohjaaja

Kurssimaksu 52,00 €

enintään 11 osallistujaa

Selän Spiraalistabilaation avulla vahvis-
tetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja
pyritään rentouttamaan selän pitkittäisten
ojentajalihasten ylijännittyneisyyttä. Näin
vähennetään painetta välilevyissä, pa-
rannetaan niiden aineenvaihduntaa sekä
luodaan tilaa selkänikamien väliin. Kurssi
soveltuu kaikenikäisille sekä -kuntoisille.
Kurssi kokoontuu keskiviikkoisin 6.–20.4.
klo 19.15-20.15.

JOOGA

8301088 YINJOOGA MA KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 18.30–20.00

10.1.–28.3.2022 Tunteja 26

yinjoogaohjaaja Kati Paarma

Kurssimaksu 38,00 €

enintään 15 osallistujaa

Yinjooga on joogamuoto, joka edistää ter-
veyttä ja parantaa kehon liikkuvuutta. Se
on lempeää itsestä huolehtimista ja sillä
on mm. hermostoa rauhoittava vaikutus.
Pitkäkestoiset, tietoiset asennot ja hengi-
tys parantavat sidekudosalueiden aineen-
vaihuntaa. Kun siirrymme tekemisestä
olemiseen, se on hiljaista pysähtymistä
itsensä äärelle. Pue mukavat lämpimät
joustavat vaatteet, villasukat jalkaan.
Apuvälineinä mukaan tarvitet: bolsterin
eli putkittynyn, yhden tyynyn, viltin ja joo-
gamaton. Bolsterin uupuessa kaksi tyynyä,
viltti ja joogamatto. Huom! Kurssi maanan-
taisin 10.1.–28.3. Kokoontumista ei ole 21.2.
eikä talvilomaviikolla 28.2.



LASTEN- JA PERHELIIKUNTA

8301132 LEMPEÄÄ LIKETTÄ ÄIDEILLE JA 3-6 KK IKÄISILLE VAUVOILLE RYHMÄ 1 KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 11.30–12.30

12.1.–16.3.2022 Tunteja 12

toimintaterapeutti Janika Kovanen
Kurssimaksu 45,00 €
enintään 7 osallistujaa
Kevyttä liikkumista synnytyksen jälkeen, äitien ja vauvojen ehdoilla. Äideillä täytyy olla lääkärin jälkitarkastus käytyä ja vauva mielellään kannattelee jo vähän päättään. Kurssilla liikkumista (esim musiikin mukana, erilaisia vauvan kantamisasentoja), pienesti lihaskuntoliikkeitä, huomioidaan lantionpohjan lihakset ja keskivartalon tuki, venyttelyä, rentoutumista, lorutelu- / leikkihetkiä, vuorovaikutusta vauvan kanssa, vauvan energisoiva harjoitus ja vauvahierontaa jne. Tervetuloa jakamaan vauva-arkea yhdessä muiden äitien ja vauvojen kanssa! Äideille rennot vaatteet, juomapullo ja jumppa-alusta. Mukaan myös vauvan tarvitsemat välineet, alusta lattiatasoon ja pieni tarttumisllelu. Huom. Ilmoittautuminen vain vauvan nimellä, äidin tiedot kirjoitetaan maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 45 euroa / ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää vauvan ja äidin maksun.

8301133 LEMPEÄÄ LIKETTÄ ÄIDEILLE JA 3-6 KK IKÄISILLE VAUVOILLE RYHMÄ 2 KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 13.00–14.00

12.1.–16.3.2022 Tunteja 12

toimintaterapeutti Janika Kovanen
Kurssimaksu 45,00 €
enintään 7 osallistujaa
Kevyttä liikkumista synnytyksen jälkeen, äitien ja vauvojen ehdoilla. Äideillä täytyy olla lääkärin jälkitarkastus käytyä ja vauva mielellään kannattelee jo vähän päättään. Kurssilla liikkumista (esim musiikin mukana, erilaisia vauvan kantamisasentoja), pienesti lihaskuntoliikkeitä, huomioidaan lantionpohjan lihakset ja keskivartalon tuki, venyttelyä, rentoutumista, lorutelu- / leikkihetkiä, vuorovaikutusta vauvan kanssa, vauvan energisoiva harjoitus ja vauvahierontaa jne. Tervetuloa jakamaan vauva-arkea yhdessä muiden äitien ja vauvojen kanssa! Äideille rennot vaatteet, juomapullo ja jumppa-alusta. Mukaan myös vauvan tarvitsemat välineet, alusta lattiatasoon ja pieni tarttumisllelu. Huom. Ilmoittautuminen vain vauvan nimellä, äidin tiedot kirjoitetaan maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 45 euroa / ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää vauvan ja äidin maksun.

8301134 LEMPEÄÄ LIKETTÄ ÄIDEILLE JA 3-6 KK IKÄISILLE VAUVOILLE RYHMÄ 1 TOUKOKUU PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 10.30–11.30, Ke 10.30–11.30

2.–25.5.2022 Tunteja 11

toimintaterapeutti Janika Kovanen
Kurssimaksu 43,00 €
enintään 7 osallistujaa
Kevyttä liikkumista synnytyksen jälkeen, äitien ja vauvojen ehdoilla. Äideillä täytyy olla lääkärin jälkitarkastus käytyä ja vauva mielellään kannattelee jo vähän päättään. Kurssilla liikkumista (esim musiikin mukana, erilaisia vauvan kantamisasentoja), pienesti lihaskuntoliikkeitä, huomioidaan lantionpohjan lihakset ja keskivartalon

tuki, venyttelyä, rentoutumista, lorutelu- / leikkihetkiä, vuorovaikutusta vauvan kanssa, vauvan energisoiva harjoitus ja vauvahierontaa jne. Tervetuloa jakamaan vauva-arkea yhdessä muiden äitien ja vauvojen kanssa! Äideille rennot vaatteet, juomapullo ja jumppa-alusta. Mukaan myös vauvan tarvitsemat välineet, alusta lattiatasoon ja pieni tarttumisllelu. Huom. Ilmoittautuminen vain vauvan nimellä, äidin tiedot kirjoitetaan maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 43 euroa / ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää vauvan ja äidin maksun. Kokoontumiset kurssin ajan sekä maanantaisin että keskiviikkoisin.

8301135 LEMPEÄÄ LIKETTÄ ÄIDEILLE JA 3-6 KK IKÄISILLE VAUVOILLE RYHMÄ 2 TOUKOKUU PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 12.00–13.00, Ke 12.00–13.00

2.–25.5.2022 Tunteja 11

toimintaterapeutti Janika Kovanen
Kurssimaksu 43,00 €
enintään 7 osallistujaa
Kevyttä liikkumista synnytyksen jälkeen, äitien ja vauvojen ehdoilla. Äideillä täytyy olla lääkärin jälkitarkastus käytyä ja vauva mielellään kannattelee jo vähän päättään. Kurssilla liikkumista (esim musiikin mukana, erilaisia vauvan kantamisasentoja), pienesti lihaskuntoliikkeitä, huomioidaan lantionpohjan lihakset ja keskivartalon tuki, venyttelyä, rentoutumista, lorutelu- / leikkihetkiä, vuorovaikutusta vauvan kanssa, vauvan energisoiva harjoitus ja vauvahierontaa jne. Tervetuloa jakamaan vauva-arkea yhdessä muiden äitien ja vauvojen kanssa! Äideille rennot vaatteet, juomapullo ja jumppa-alusta. Mukaan myös vauvan tarvitsemat välineet, alusta lattiatasoon ja pieni tarttumisllelu. Huom. Ilmoittautuminen vain vauvan nimellä, äidin tiedot kirjoitetaan maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 43 euroa / ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää vauvan ja äidin maksun. Kokoontumiset kurssin ajan sekä maanantaisin että keskiviikkoisin.

8301137 TAAPEROJUMPPA 1,5-2,5 -VUOTIAILLE RYHMÄ 1 KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
To 9.15–10.00

20.1.–31.3.2022 Tunteja 10

toimintaterapeutti Janika Kovanen
Kurssimaksu 40,00 €
enintään 8 osallistujaa
Lapsen ja vanhemman yhteinen liikuntatuokio, jossa äiti tai isä toimii taaperonsa apuna (jokaisella lapsella on yksi aikuinen mukana ja jokaisella aikuisella on vain yksi huolehdittava lapsi). Lapsi voi osallistua kurssille myös isovanhempansa kanssa. Kurssi sisältää lapsilähtöisesti liikunnallisia leikkejä, temppuratoja, laululeikkejä, loruja, palloleikkejä, rentoutumista ym. Kurssin tavoitteena on vahvistaa lapsen ja aikuisen yhteistä liikunnallista iloa. Tossut tai liukuestesukat jalkaan (myös aikuiselle) ja vesipullo mukaan. Huom. Ilmoittautuminen vain lapsen nimellä, mukaan tulevan aikuisen tiedot maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 40 euroa/ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää lapsen ja aikuisen maksun.

8301138 TAAPEROJUMPPA 1,5-2,5 -VUOTIAILLE RYHMÄ 2 KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
To 10.15–11.00

20.1.–31.3.2022 Tunteja 10

toimintaterapeutti Janika Kovanen
Kurssimaksu 40,00 €

enintään 7 osallistujaa
Lapsen ja vanhemman yhteinen liikuntatuokio, jossa äiti tai isä toimii taaperonsa apuna (jokaisella lapsella on yksi aikuinen mukana ja jokaisella aikuisella on vain yksi huolehdittava lapsi). Lapsi voi osallistua kurssille myös isovanhempansa kanssa. Kurssi sisältää lapsilähtöisesti liikunnallisia leikkejä, temppuratoja, laululeikkejä, loruja, palloleikkejä, rentoutumista ym. Kurssin tavoitteena on vahvistaa lapsen ja aikuisen yhteistä liikunnallista iloa. Tossut tai liukuestesukat jalkaan (myös aikuiselle) ja vesipullo mukaan. Huom. Ilmoittautuminen vain lapsen nimellä, mukaan tulevan aikuisen tiedot maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 40 euroa/ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää lapsen ja aikuisen maksun.

8301141 PERHELIIKUNTA 3-4 -VUOTIAILLE KEVÄT PÄÄMAJAKOULU ALASALI

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto Mannisen katu 10

Ti 17.00–17.45

11.1.–12.4.2022 Tunteja 13

liikunnanopettaja, LitM Niina Liukkonen
Kurssimaksu 47,00 €
enintään 12 osallistujaa
Leikki-ikäisten liikuntatuokio, jossa lapsi ja aikuinen jumppaavat yhdessä. Ryhmä tarkoitettu v. 2017 ja 2018 syntyneille lapsille + aikuiselle. Perheliikuntatunnilla harjoitetaan perusliikunnan taitoja, temppuillaan, voimistellaan, leikitään liikuntaleikkejä ja liikutaan musiikin mukaan. Liikuntatuokion aikana aikuinen tukee ja auttaa lastaan tarvittaessa sekä liikkuu ja leikkii lapsen mukana. Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta antaa riemukkaita liikuntakokemuksia ja yhteisiä onnistumisen elämyksiä. Huom. Ilmoittautuminen vain lapsen nimellä, aikuisen tiedot maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 47 euroa/ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää lapsen ja aikuisen maksun.

8301143 PERHELIIKUNTA 4-5 -VUOTIAILLE KEVÄT PÄÄMAJAKOULU ALASALI

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto Mannisen katu 10

Ti 17.45–18.45

11.1.–12.4.2022 Tunteja 17

liikunnanopettaja, LitM Niina Liukkonen
Kurssimaksu 61,00 €
enintään 12 osallistujaa
Leikki-ikäisten liikuntatuokio, jossa lapsi ja aikuinen jumppaavat yhdessä. Ryhmä tarkoitettu v. 2016 ja 2017 syntyneille lapsille + aikuiselle. Perheliikuntatunnilla harjoitetaan perusliikunnan taitoja, temppuillaan, voimistellaan, leikitään liikuntaleikkejä ja liikutaan musiikin mukaan. Liikuntatuokion aikana aikuinen tukee ja auttaa lastaan tarvittaessa sekä liikkuu ja leikkii lapsen mukana. Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta antaa riemukkaita liikuntakokemuksia ja yhteisiä onnistumisen elämyksiä. Huom. Ilmoittautuminen vain lapsen nimellä, aikuisen tiedot maksaja-kenttään. Kurssin hinta on 61 euroa/ilmoittautuja, kurssimaksu sisältää lapsen ja aikuisen maksun.

SENIORILIIKUNTA

8301165 MATALAN KYNNYKSEN LIKUNTARYHMÄ KEVÄT PUISTOKATU

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 10.00–11.00

26.1.–30.3.2022 Tunteja 12

toimintaterapeutti Janika Kovanen
Kurssimaksu 25,00 €
enintään 12 osallistujaa

Kurssi sopii sinulle aloittaessasi liikunta-harrastusta ensimmäistä kertaa / pitkästä aikaa tai kun sinulla on rajoitteita, joiden vuoksi kuormittavampi liikunta on haasteellista. Toki voit tulla mukaan myös, kun haluat viikkoosi yhden kevyemmän liikuntakerran. Kurssilla liikutaan kevyesti oman päivittäisen kunnon sallimissa rajoissa. Harjoituksia tehdään tuolilla istuen ja sallissa liikkuen, mutta lattiatasoon ei mennä ollenkaan. Kurssilla vahvistetaan kestävyyttä, tasapainoa, lihaskuntoa, koordinaatiota, jne, rentoutumista sekä venyttelyä unohtamatta. Monet liikkeistä tehdään ilman välineistöä, joten voit tehdä samoja harjoituksia myös kotona. Lisäksi käytämme mm. kuminauhoja, keppejä ja pehmeitä palloja. Otathan mukaasi vesipullon ja jalkoihin sisäliikuntakengät, tossut tai liukuestesukat. Ryhmässä tavataan!

ULKOLIIKUNTA

8301171 HELPOT JOKAMIEHEN VESILIIKUNTAHARRASTUKSET KEVÄT

Melapirtti, Ristiinantie 16
Ma 16.30–19.30, Ke 16.30–19.30

16.–18.5.2022 Tunteja 8

liikunnanopettaja, LitM Heikki Turunen
Kurssimaksu 50,00 €
enintään 12 osallistujaa
Kurssilla harjoitellaan melontaa ja suppurua ihan alkeista aloittaen. Kokoontumiset Melapirtillä maanantaina 16.5. ja keskiviikkona 18.5. klo 16.30-19.30. Välineiden vuokra sisältyy kurssin hintaan.

8301173 TUTUSTU GOLFIIN KEVÄT ANNILAN GOLFKESKUS

Annilan Golfkeskus , Porrassalmentie 19
Ke 17.00–20.00, Ti 17.00–20.00

10.–11.5.2022 Tunteja 8

Annilan Golfkeskuksen ohjaajat Mari Syväoja
Kurssimaksu 20,00 €
enintään 24 osallistujaa
Tutustumiskurssi tarkoitettu kaikille lajista kiinnostuneille. Kurssilla saat perustunteuksen lajista ja pääset kokeilemaan mielenkiintoista ulkolajia Annilan Golfkeskuksen vihreissä maisemissa. Kaikki tarvittavat välineet sisältyvät kurssin hintaan (20 euroa). Pukeudu ulkoliikuntavarusteisiin.

PALLOILU

8301181 NAISET PALLOILEE KEVÄT KALEVANKANGAS

Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16
Ti 17.00–18.30

11.1.–12.4.2022 Tunteja 26

KM, erityisopettaja, liikunnanohjaaja Jaana Strandman
Kurssimaksu 47,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rentoa, iloista ja mukavaa liikkumista yhdessä kokeillen erilaisia palloilulajeja. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta palloilulajeista. Löydä liikunnan ilo palloilusta!

KUNTOJUMPPA

8301408 KUNTOJUMPPA KEVÄT IHASTJÄRVI

Ihastjärven koulu, Ihastjärventie 170
Ke 18.30–19.30

12.1.–13.4.2022 Tunteja 17

KTM Marjut Rantanen
Kurssimaksu 32,00 €
enintään 20 osallistujaa

ANTTOLA

1104502 ANTTOLAN KÄSITYÖRYHMÄ
Anttolatalo, Taipaleentie 31
Ti 14.30–17.30, To 15.30–18.30
16.–30.11.2021, 8.–31.3.2022
Oppitunteja 24
tekstiilityön opettaja Hanna Rautoja
Kurssimaksu 46,00 €
enintään 12 osallistujaa
Kurssilla teemme käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan. Voit tulla lankojesi ja kankaaittesi kanssa, ja mietimme yhdessä, mitä niistä voisi tehdä. Uusia aiheita voisivat olla esim. pikselivirkkaus, mosaiikkineule, islantilaisneuleet, tuftaus ja makramepöylät ja -ukat, sekä erilaiset ompelutyöt. Teemme myös valmiiksi kauneimmat keskeneräiset käsityöt. Kurssipäivät ovat tiistait 16. ja 30.11.2021 sekä ti 8.3, to 17.3, ti 22.3. ja to 31.3.2022. Tiistaisin kokoonnumme klo 14.30-17.30 ja torstaisin klo 15.30-18.30.

8301531 KAJAKKIMELONNAN ABC KEVÄT ANTTOLA
Anttolan satama, Satamatie 10
La 10.00–15.00
21.5.2022 Tunteja 0
luontoliikuttaja, opas, MTI Tiina Leinonen
Kurssimaksu 65,00 €
enintään 10 osallistujaa
Kajakkimelonnan abc -kurssilla saat turvalliset perustaidot järvimelonnan saloihin kokeneen melontaohjaajan johdolla. Kurssi alkaa melontatekniikan liikeratojen harjoittelulla maalla. Alkuopastuksessa saat tietoa melonnan varusteista sekä eri kajakkimalleista. Lyhyen kuivaharjoittelun jälkeen siirrymme järvelle oppimaan melonnan saloja. Teemana opi kajakkimelonnan taidot : mielen ja kehon hoito, melonnan liikeradat kehon syvien lihasten voimistajana. Varaa mukaan juomista ja pientä evästä sekä säänmukaiset liikuntavarusteet. Kajakki ja melontavarusteet sisältyvät kurssin hintaan. Kokooneminen Anttolan satamassa klo 10.

HAUKIVUORI

1103604 POSLIININMAALAUUS KANTALA/HAUKIVUORI KEVÄT
Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3
Pe 9.00–12.00
14.1.–8.4.2022 Tunteja 28
FM taide, kulttuuri, italian kieli Merja Kontinen
Kurssimaksu 61,00 €
enintään 15 osallistujaa
Suunnitellaan ja maalataan omien mallien mukaisia maalauksia erilaisille posliiniesineille. Sopii myös alkajille. Polttomaksu 10€ sisältyy kurssimaksuun.

8301602 HATHAJOOGA ALKEISJATKO KEVÄT HAUKIVUORI
Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3
To 18.00–19.30
13.1.–7.4.2022 Tunteja 24
joogaopettaja Inka Asikainen
Kurssimaksu 44,00 €
enintään 20 osallistujaa
Hyvinvointia keholle ja mielelle lempeän ja energisoivan hathajoogan avulla. Fyysisen harjoituksen ohessa keskitymme myös läsnäoloon, hengitykseen ja kehon ja mielen yhteyteen. Kurssi sopii hyvin sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille. Oma joogamatto mukaan.

HIRVENSALMI

1105702 SENIORITANSSI KEVÄT HIRVENSALMI
Seuratalo, Pitäjätie 9
Ke 13.00–14.00
12.1.–13.4.2022 Tunteja 17
tuntiohjaaja Birgit Penttinen
Kurssimaksu 32,00 €
enintään 20 osallistujaa
Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempiinkin pysyy mukana. Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä. Senioritanssin aloittaminen ei vaadi tanssitaustaa. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat. Monipuolinen, hyvärytminen musiikki auttaa sinua löytämään tanssin ilon. Tansseja ohjaa aina koulutettu ohjaaja. Senioritanssiharjoituksiin tullaan arkivaatteissa ja tanssiin sopivissa kengissä. Senioritansseja tanssitaan useimmiten pariipiirissä, jossa tanssipari vaihtuu. Olet tervetullut ryhmään yksin tai yhdessä, eikä tanssissa ole väliä, oletpa mies tai nainen. Kaikki tanssivat keskenään ja tutustuvat nopeasti. Senioritanssissa on helppo saada uusia ystäviä.

1105706 LAVATANSSIVIikonloppu KEVÄT HIRVENSALMI
Seuratalo, Pitäjätie 9
La 11.00–15.00, Su 11.00–15.00
12.–13.3.2022 Tunteja 11
tanssinopettajat Tiina Ripatti ja Juha Häkkinen
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 18 osallistujaa
Kurssin tanssilajeina ovat Wanha tango ja NC Two Step. Aika on pitkä, joten pidetään evästauko. Omat eväät mukaan. Muuten tarvittavat matkaan vain mukavat kengät ja iloisen mielen.

8301711 TRAGER-LIIKUNTA KEVÄT HIRVENSALMI
Seuratalo, Pitäjätie 9
La 10.00–12.00, Su 12.00–14.00
29.–30.1.2022 Tunteja 5
Trager-liikunnan ohjaaja, hieroja Saara Tukiainen
Kurssimaksu 18,00 €
enintään 13 osallistujaa
Miltä tuntuisi liikkua niin, että mieli ja liike ovat yhtä? Miltä tuntuisi liikkua ilman liiallista yrittämistä ja ponnistelua? Miltä tuntuisi elää kevyemmin, pehmeämmin, vapaammin? Trager-liikunta on yhdysvaltaisen lääkärin Milton Tragerin kehittämä liikuntamuoto, jossa liike syventää tietoisuutta ja läsnäoloa hetkessä. Trager-liikunta sopii kaikille ja kaikenikäisille, koska kyse on enemmänkin tavasta olla läsnä itsessään ja vapaammasta tavasta kantaa itsensä. Tämä kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille aikuisille. Rento vaatetus, varvas- tai muut sukat, mielellään oma alusta, kevyt peitto esim. fleesehuopa ja juomapullo.

8301720 PILATES TUTUKSI KEVÄT HIRVENSALMI
Seuratalo, Pitäjätie 9
Ti 18.00–19.00
11.1.–12.4.2022 Tunteja 17
pilatesohjaaja Satu Heino
Kurssimaksu 32,00 €
enintään 13 osallistujaa
Pilates-menetelmä on saksalais-amerikkalaisen Joseph Pilatesin 1900-luvun alussa kehittämä kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia,

syventää hengitystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Lihaskäytön lisäksi pilateksessa kehittyy lihasten hallinta. Liikkeiden tekeminen hengityksen tahtiin aktivoi lihakset syttymään oikeassa järjestyksessä sekä auttaa keskittymään hetkeen. Ota mukaan oma alusta sekä pukeudu joustaviin vaatteisiin.

8301721 SOINTUKYLPYRENTOUTUS KEVÄT HIRVENSALMI
Seuratalo, Pitäjätie 9
Ti 19.15–20.00
11.1.–12.4.2022 Tunteja 13
pilatesohjaaja Satu Heino
Kurssimaksu 26,00 €
enintään 13 osallistujaa
Sointukylpy puhdistaa mielen, vähentää stressiä ja syvärentouttaa kehon soivien äänimaljojen, gongien ja symbaalien harmonisten äänten alloilla. Makoilet mukavasti ja annat erityisten äänimaljojen harmonisten sointujen huuhdella kehoasi, mieltäsi ja sieluasi. Sointukylpy kestää 45min ja pitää sisällään alustuksen, äänikylvyn sekä palautumisen tähän hetkeen. Pukeudu lämpimästi. Ota mukaan oma alusta, villi ja tyyny.

RISTIINA

1104816 JUKARAN KÄSITYÖRYHMÄ KEVÄT
Jukaran talo, Jukarantie 138
Ke 12.30–15.30
19.1.–13.4.2022 Tunteja 28
tekstiilityön opettaja Margit Alatupa
Kurssimaksu 48,00 €
enintään 12 osallistujaa
Syksyn kurssi jatkuu kevätyleisillä. Sisältö suunnitellaan yhdessä syksyn aikana. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko

1104817 NÄRHILÄN KÄSITYÖRYHMÄ KEVÄT
Närhilän kylätalo, Närhiläntie 530
Pe 10.00–13.00
21.1.–8.4.2022 Tunteja 16
tekstiilityön opettaja Margit Alatupa
Kurssimaksu 32,00 €
enintään 10 osallistujaa
Närhilän syksyn ryhmä jatkuu. Kokoon-tumiset kevätkaudella kerran kuukaudessa 21.1, 18.2, 18.3. ja 8.4.2022.

1105803 LASTENTANSSI 1-3 -VUOTIAILLE LAPSILLE JA AIKUISILLE KEVÄT RISTIINA
Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
La 10.00–10.30
12.3.–9.4.2022 Oppitunteja 3
tanssipedagogi Carmen Rodergas
Kurssimaksu 21,00 €
enintään 10 osallistujaa
Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hahmottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja rytmiä. Lastentanssi on mielikuvien avulla toteutettavaa tanssiliikuntaa, jolla pyritään vahvistamaan ikätason mukaista motorista kehitystä ja perusliikuntataitoja sekä tunteen ja sosiaalisuutta. Lastentanssi sopii sekä tytöille että pojille. Aikuinen osallistuu lapsen mukana tunnille. Ilmoittautuminen lapsen nimellä, osallistumismaksu sisältää sekä lapsen että aikuisen. Kokoon-tumiset viitenä lauantaina 12.3.-9.4. klo 10-10.30.

1105804 LASTENTANSSI 4-5 -VUOTIAILLE LAPSILLE KEVÄT RISTIINA
Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30

La 10.30–11.15
12.3.–9.4.2022 Tunteja 5
tanssipedagogi Carmen Rodergas
Kurssimaksu 18,00 €
enintään 15 osallistujaa
Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hahmottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja rytmiä. Lastentanssi on mielikuvien avulla toteutettavaa tanssiliikuntaa, jolla pyritään vahvistamaan ikätason mukaista motorista kehitystä ja perusliikuntataitoja sekä tunteen ja sosiaalisuutta. Lastentanssi sopii sekä tytöille että pojille. Aikuinen voi olla mukana seuraamassa. Kokoon-tumiset viitenä lauantaina 12.3.-9.4. klo 10.30-11.15.

1105815 KANTRIRIVITANSSI JATKO KEVÄT RISTIINA
Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
La 13.00–15.00
15.1.–26.3.2022 Tunteja 16
tuntiohjaaja Birgit Penttinen
Kurssimaksu 58,00 €
enintään 20 osallistujaa
Kantirivitanessin alkeet osaaville keskitaason tanssien harjoittelua. Kokoon-tumiset lauantaisin 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3. ja 26.3. klo 13-15.

1105820 LAVATANSSIKURSSI KEVÄT RISTIINA
Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
Su 13.30–16.30
13.3.–10.4.2022 Tunteja 16
seuratanssinopettajat Raakel ja Jorma Hokkanen
Kurssimaksu 35,00 €
enintään 30 osallistujaa
Kurssilla on lajeina kahdella ensimmäisellä kerralla tango ja bugg, kahdella seuraavalla hidas valssi ja opiskelijoiden valitsema tanssi. Tason alkeistaso. Kurssi kokoontuu sunnuntaisin 13.3., 20.3., 3.4. ja 10.4. klo 13.30-16.30. Pidetään aina myös pieni evästauko, joten ota omat eväät mukaan.

8301824 FASKIAPILATES KEVÄT RISTIINA
Kuntokartano, Kaisa Pöyryntie 1
Ke 19.00–20.00
12.1.–13.4.2022 Tunteja 17
liikunnanohjaaja (amk) Salla Parviainen
Kurssimaksu 34,00 €
enintään 14 osallistujaa
Faskiapilates on kehitetty ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävällä liikeharjoittelulla, joka sopii kaikille aloittelijasta aktiiviliikkujaan. Ryhtiä ja hengittämistä parantava pilatesharjoittelu ja myofaskiaalinen liikeharjoittelu yhdistyvät faskiapilatesitunnille vaihtelevaan ja mukavaan muotoon. Säännöllinen harjoittelu korjaa kehon lihaskapasiteettia ja koordinaatiota. Tunnille tarvittavat joustavat, lämpimät vaatteet, sukat, jumppa-alustan ja vesipullon.

8301844 KUNTOJUMPPA JA KEHONHUOLTO KUOMIOKOSKI
Kuomapiirtti, Pirtintie 3
To 17.15–18.15
13.1.–7.4.2022 Tunteja 16
kuntohoitaja, Asahi- ja pilatesohjaaja Raija-Margit Huhtiniemi
Kurssimaksu 30,00 €
enintään 20 osallistujaa
Monipuolista kuntoliikuntaa kehonhuolto- ja unohdattomasti. Sopii hyvin sekä naisille että miehille.

TULOSSA KESÄKUUSSA!

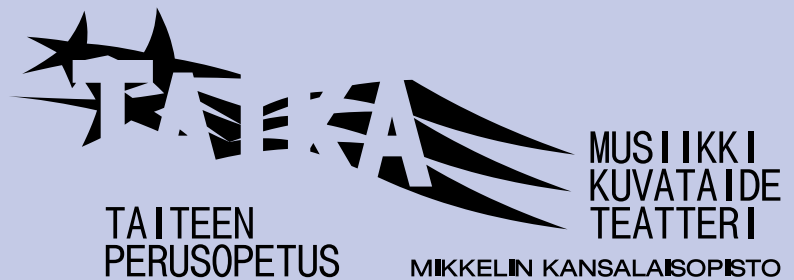
MONITAIDEPÄIVÄT

taiteen perusopetuksen oppilaille
ja muille kiinnostuneille

Katutanssi – rap – videotaide

1102025 Monitaidepäivä 9 – 12 -vuotiaille

1102026 Monitaidepäivä 13 – 17 -vuotiaille



Suora väylä UNELMIIN

JATKUVA HAKU KÄYNNISSÄ YMPÄRI VUODEN

UNELMIESI
AMMATTILAISEKSI
ESEDUSTA

Opiskelu mahdollista myös
oppisopimuksella!
Ota yhteyttä: oppisopimus@esedu.fi

MIKKELISSÄ PERUSTUTKINNOT

- Autoalan pt
- Elintarvikealan pt
- Hius- ja kauneudenhoitoalan pt
- Kone- ja tuotantotekniikan pt
- Liiketoiminnan pt
- Logistiikan pt
- Maatalousalan pt
- Matkailualan pt
- Metsäalan pt
- Pintakäsittelyalan pt
- Puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan pt
- Rakennusalan pt
- Ravintola- ja catering-alan pt
- Sosiaali- ja terveysalan pt
- Sähkö- ja automaatioalan pt

- Talotekniikan pt
- Tekstiili- ja muotialan pt
- Tieto- ja viestintätekniikan pt
- Turvallisuusalan pt
- Välinehuoltoalan pt
- Tutkintokoulutukseen valmentava koulutus TUVa

AMMATTITUTKINNOT

- Ajoneuvoalan at
- Energia-alan at
- Hieronnan at
- Isännöinnin at
- Kasvatus- ja ohjausalan at
- Kuljetusalan at
- Leipomoalan at
- Liiketoiminnan at
- Luontoalan at
- Lähiesimiestyön at

- Matkailupalvelujen at
- Pintakäsittelyalan at
- Puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan at
- Ravintolan asiakaspalvelun at
- Ruokapalvelujen at
- Sähkö- ja automaatioalan at
- Taideteollisuusalan at
- Talonrakennusalan at
- Terveysalan at
- Turvallisuusalan at
- Vammaisalan at
- Yrittäjän at

ERIKOISAMMATTITUTKINNOT

- Erityisruokavaliopalvelujen eat
- Johtamisen ja yritysjohtamisen eat
- Kuntoutus-, tuki- ja ohjauspalvelujen eat
- Majoitus- ja ravitsemisalan esimiestyön eat
- Tuotekehitystyön eat

- Turvallisuusvalvojan eat
- Vanhustyön eat

KATSO LISÄTIEDOT JA HAE KOULUTUKSEEN:

www.esedu.fi/tutkintokoulutus
HakuPISTE: hakupiste@esedu.fi
puh. 040 661 0394

Tarjolla myös tutkinnon osia eri aloilta!
Katso lisää www.sivuiltamme.



Elä oppiaksesi.

Tahdotko päivittää, laajentaa tai syventää osaamistasi?

Opiskele joustavasti verkossa. Osa opinnoista lähiopintoina Xamkin Mikkelin kampuksella.

Tutustu koulutuksiin ja toteutustapoihin tarkemmin verkkosivuilla.

***Xamk Pulse avoin AMK tarjoaa
joustavan mahdollisuuden, jos haluat***

- ▶ varautua työelämän muutoksiin
- ▶ parantaa kilpailukykyäsi
- ▶ tutustua uuteen alaan
- ▶ pyrkiä kohti tutkinto-opintoja
- ▶ opiskella harrastusluonteisesti
- ▶ löytää uutta inspiraatiota

*Opinnot ovat avoimia kaikille iästä ja pohja-
koulutuksesta riippumatta. Vuosittain yli
23 000 opiskelijaa - oletko yksi heistä?*

*Elämä vie meidät yllättäville poluille.
Pidä mielesi uteliaana, avoimena
ja nauti matkasta.*

Lue lisää:

WWW.XAMK.FI/PULSE

Esimerkkejä Xamk Pulsen opinnoista

HYVINVOINTI

- ▶ Avaimet elämäntapamuutokseen (maksuton)
- ▶ Hyvinvointia positiivisen psykologian keinoilla (maksuton)
- ▶ Hyvinvointipalvelujen myynti ja sisältömarkkinointi (maksuton)
- ▶ Juoksukoulu (maksuton)
- ▶ Kesyttä kasvikset! Vegaania ja kasvisruokaa
- ▶ Terveysten ABC – kansalaisten terveysosaaminen (maksuton)

SOSIAALIALA

- ▶ Asiakas- ja palveluohjaus sosiaali- ja terveysalalla (maksuton)
- ▶ Huumetyö (maksuton)
- ▶ Nuorten mielenterveys- ja päihdetyö (maksuton)
- ▶ Sosiaalihuollon määrämuotoinen kirjaaminen (maksuton)
- ▶ Turvallinen ja hyvinvoiva kouluyhteisö (maksuton)

TERVEYSALA

- ▶ Akuutit haavat - tehokas hoito
- ▶ Akuutti kipu ja kivunhoito
- ▶ Ikääntyneen mielenterveystyö maksullinen
- ▶ Kipu ja sen lääkkeetön hoito
- ▶ Lasten astma ja allergiat (maksuton)
- ▶ Nuoren mielen ensiapu –koulutus
- ▶ Ympäristövastuu potilashoidossa (maksuton)

TEKNIikka JA YMPÄRISTÖ

- ▶ Akkujen ja energiavarastoinnin perusteet
- ▶ Logistiikan turvallisuus
- ▶ Logistiikka ja kuljetukset Venäjälle
- ▶ LVI-tekniikan perusteet
- ▶ Metsäkasvit (maksuton)
- ▶ Sisäilman epäpuhtaudet ja terveysvaikutukset

Tiesitkö, että

- ▶ **Osan opinnoista voit aloittaa kun itse haluat ja opiskella omaan tahtiin**
- ▶ **Sinulla ei tarvitse olla pohjakoulutusta**
- ▶ **Voit opiskella myös englanniksi tai venäjäksi**
- ▶ **Opintoja voi hyväksilukea osana tutkintoa**
- ▶ **Xamk Pulse avoin AMK on Suomen suurin**

Opiskelu avoimessa AMK:ssa

Voit valita yksittäisiä opintojaksoja tai isompia kokonaisuuksia. Opinnot ovat osia AMK- tai YAMK-tutkinnoista ja niissä on samat tavoitteet ja sisällöt kuin tutkintokoulutuksessa.

Opintojaksojen laajuus on 2-5 opintopistettä. Ne ovat hyväksiluettavissa, jos haet Xamkiin tutkinto-opiskelijaksi.

Opintojen maksuperuste on joko 12 € /opintopiste tai lukukausimaksu 175 € / lukukausi. Koulutuksemme ovat maksuttomia toisen asteen opiskelijoille. Osa opinnoista on maksuttomia kaikille.

Lisätietoja opiskelusta

ja maksuista:

www.xamk.fi/pulse

LIIKETALOUS

- ▶ Arvopaperisijoittaminen 1: Sijoituspalvelut, verotus ja lainsäädäntö
- ▶ Arvopaperisijoittaminen 2: Markkinat, talous ja sijoitustuotteet
- ▶ Asiakas – tunnista, ymmärrä, kiteytä ja hyödynnä
- ▶ Sopimusoikeus
- ▶ Tekijänoikeuden perusteet (maksuton)
- ▶ Turvallisuusjohtaminen
- ▶ Työyhteisötaitojen johtaminen

INFORMAATIOTEKNOLOGIA

- ▶ Basics of image editing
- ▶ Introduction to Video Games Creation (maksuton)
- ▶ Javascript-ohjelmoinnin perusteet
- ▶ Johdanto data-analytiikkaan (maksuton)
- ▶ Johdatus peliohjelmointiin

HUMANISTINEN JA KASVATUSALA

- ▶ Populaarimusiikki nuorisokulttuurien kuvaajana
- ▶ Seksuaalikasvatuksen menetelmät nuorisotyössä
- ▶ Tarinat elämään – kirjallisuus ja sanataide sosiaali- ja kasvatusalalla

AMKOsaaja

AMKOsaaja tarjoaa maksuttomia opintoja työelämän digi-osaamisen kehittämiseen erityisesti hyvinvointi- ja palvelualoilla. Tarjonta julkaistaan koulutuskalenterissa alkuvuodesta 2022. Yrittäjä tai työntekijä - tartu tilaisuuteen!

Tulossa esimerkiksi:

- ▶ Digitaaliset liiketoimintamallit
- ▶ Digi- ja verkko-osaaminen hyvinvointialalla
- ▶ Hyvinvointiteknologia ja etäohjaus

Tarjonnassamme on satoja opintojaksoja ja paljon verkkotarjontaa!

Katso koko Xamk Pulsen tarjonta sekä Mikkelissä järjestettävät koulutukset ja ilmoittaudu:

WWW.XAMK.FI/KOULUTUSKALENTERI

taito
ITÄ-SUOMI

Tervetuloa käsityö- kursseille!

Lisätietoja ja
ilmoittautumiset
www.taitoitasuomi.fi
0440 162 229

Onni elää käsityössä.

taito KÄSITYÖKOULU

Tervetuloa käsityökouluun!

Käsityökoulu on tavoitteellista
vuodesta toiseen etenevää
käsityöopetusta.
Taito-käsityökoulussa annetaan
taiteen perusopetusta laajan
oppimäärän mukaisesti
lapsille, nuorille ja aikuisille.
Käsityökoulun tavoite on tuottaa
onnistumisen iloa käsityössä.
Opetustilat
Taito- käsityökoulu Vuorikatu 5
ja Kenkävero puupaja (Nikkarit).

Käsityökoulu alkaa viikolla 3.
Hinnat alkaen 90€ / lukukausi

Ilmoittaudu mukaan!

Lisätietoja ja
ilmoittautumiset
www.taitoitasuomi.fi
0440 162 229

taito
ITÄ-SUOMI

Tutustu
maksutta
kolme
ensimmäistä
kertaa

Neulo lämmintä, ihanat neuleohjeet ja villalangat

Suomalaisen
lampaan villaa
SAIMAA
-NEULEMALLISTO



Suomalaisen
lampaan villaa
SAIMAA
-NEULEMALLISTO

**Ohjelehti
12,90**

Sisältää 18 erilaista
neuleohjetta
suomalaisen lampaan
Saimaa-
villalangalle!



Savotta



Keisarinna



Lossivahti



Kaunis Veera



Saimaa-lanka suomalaisen lampaan karstavillaa
9,90 - 12,90 / 100g



Kenkävero

Pursialankatu 6 Mikkeli • Ma-pe 10-18 la 10-16 su 10-18 • 0440 162 230

Muisti on koettava

Sodan ja rauhan keskus Muisti on tiedekeskus, joka kertoo sodan vaikutuksista ihmisiin ja yhteiskuntaan. Muistin vuorovaikutteisissa näyttelyissä koet sodan kosketuksen – miten itse olisit toiminut?

Muisti kertoo sodasta edistääkseen rauhaa. Muisti on niille, jotka ovat kiinnostuneet sodan historiasta, mutta erityisesti niille, jotka eivät ole.

Muistissa esimerkiksi nämä ainutlaatuiset näyttelykohteet:



Tarinoissa voit valita henkilön, jonka kokemuksen sodasta haluat elää. Tarinat perustuvat aitojen henkilöiden elämään. Valitsetko riviisotilaan, evakkonaisen, päättäjän, pasifistin vai lapsen tarinan? Vai huomaatko, että sota voi tuoda mukanaan yllätyksen?



Miltä tuntuu tappaa? Miltä tuntuu tykistökeskitys? Miten siitä voi selvitä? **Taistelussa** katsot sotaa eturintamalta käsin – virtuaalisesti talvisodan Kannaksella ja tutkimuksen nostamin tiedoin. Tiedätkö, missä maassa siviilejä kuoli eniten?



Mitä naiset ja lapset tekivät sodassa? He eivät olleet vain uhreja vaan myös aktiivisia toimijoita. **Koti-huoneessa** tutustut ja tulkitset naisten ja lasten sotakokemuksia valokuvien avulla. Huomaatko, mitä kaikkea kuvat kertovat?

Yksi talo, monta elämystä:



Päämajamuseo kertoo sodan johtamisesta aidossa ympäristössä. Muistiin ja Päämajamuseoon samalla lipulla.

 Päämajamuseo

Päivittäin vaihtuva lounas ja kondiittorin leipomia herkkuja. A-oikeudet.

Rauha
KAHVILA



Uusia ja oivaltavia sekä tuttuja ja perinteisiä tuotteita itselle ja lahjaksi.

MUISTI
Kauppa