

MUSIIKKI

TEATTERI

KUVATAITEET

KÄDENTAITOT



Opitaan
tekemällä.

KIELET

ELÄMISEN TAITO

TANSSI

LIIKUNTA

TOIMISTO

Lönnrotinkatu 7
(Mikkelin yliopistokeskuksen kiinteistö)
50100 Mikkelä

Ti-to klo 10-16 (toimisto suljettuna klo 12-12.30).
Perjantaisin ja maanantaisin toimisto on suljettu.

LUKUVUOSI 2024-2025

Syystyökausi 9.9.2024-1.12.2024.

Syysloma 21.-27.10.2024 (viikko 43)

Kevättyökausi 7.1.2025-13.4.2025.

Talviloma 24.2.-2.3.2025 (viikko 9)

Pääsiäinen to 17.4.-21.4.2025 (ei opetusta)

(015) 194 2929 | kansalaisopisto@mikkeli.fi | kansalaisopisto.mikkeli.fi



- 1. MIKKELIN KANSALAIPOISTO**
(LÖNNROTINKATU 7, 1. KERROS)
 - toimisto
 - osa musiikin ja kielten opetuksesta
 - kudontaLuokka ja tekstiilityön Luokka
- 2. PUISTOKATU 1**
 - kuvataideopetus
 - myös muita opetusta
- 3. VANHA SOTILASKOTI, KULTTUURITALO SOTKU**
(JÄÄKÄRINKATU 9)
 - teatteri
 - osa liikuntakursseista
 - osa musiikin kursseista
- 4. MIKKELIN LUKIO**
(PÄÄMAJANKUJA 4)
 - osa iltakursseista
 - osa musiikin kursseista
- 5. PÄÄMAJAKOULU**
(OTTO MANNISEN KATU 8-10)
 - osa liikuntakursseista
 - osa musiikin kursseista
- 6. LÖNNROTINKATU 5**
 - osa musiikin kursseista
 - myös muita opetusta

Sisällysluettelo



INFO
S. 2-13



**LAKE2023 &
KANSALAISTAIDOT
KUNNIAAN**
S. 12-13



MUSIIKKI
S. 14-19



**TEATTERI
SANATAIDE
KIRJALLISUUS**
S. 20-23



KUVATAITEET
S. 24-31



KÄDENTAIOT
S. 36-41



KIELET
S. 42-49



TANSSI
S. 50-51



LIIKUNTA
S. 52-60



KOTITALOUS
S. 62



MUUT KURSSIT
S. 60-63



**ANTTOLA
HAUKIVUORI
HIRVENSALMI
RISTIINA
SUOMENNIEMI**
S. 64-69

ot = oppitunti (45 minuuttia)

Opiston henkilökunta

TOIMISTO



Kari Kropsu, rehtori
Hirvensalmen yhteyshenkilö
040 182 4865



Arja Nieminen
Toimistos sihteeri
044 794 2892



Katja Ylönen
Toimistos sihteeri
050 311 7549

SUUNNITTELIJAOPETTAJAT



Raisa Ekoluoma
Teatteri, sanataide ja
kirjallisuus | 050 311 7038



Anni Kirvesniemi-Bosco
Liikunta ja tanssi
044 341 0073



Reetta Rautiainen
Musiikki
050 311 7041



Hanna Rautoja
Vararehtori, kädentaidot
050 311 7042



Eini Syväniemi
Kuvataiteet
050 311 7039



Renny Virta
(31.8.2024 saakka)
Kielet
050 311 7040



Päivi-Maria Jaatinen
(1.9.2024 alk.)
Kielet
050 311 7040

Yhdessä osallistuen-hankkeen työntekijöiden yhteystiedot

Hanna Valjakka hanna.valjakka@sivistys.mikkeli.fi +358 40 737 6811

Janita Taivalantti janita.taivalantti@sivistys.mikkeli.fi +358 40 575 1683

Terhi Venäläinen terhi.venalainen@sivistys.mikkeli.fi +358 40 570 2048

VAHTIMESTARI

Iltavahtimestari
044 794 2459

OPETTAJIEN JA REHTORIN SÄHKÖPOSTIT:

etunimi.sukunimi@sivistys.mikkeli.fi

Suunnittelijaopettajat ovat tavattavissa lukukausien aikana.
Tuntiopettajamme tavoitat toimistomme kautta.

Heidän sähköpostinsa eivät ole muodossa @sivistys.mikkeli.fi

TERVEHDYS OPISTOLTA

Monipuolista tarjontaa kaikenikäisille

Tervetuloa aloittamaan uutta kautta yhdessä kanssamme. Mikkelin kansalaisopistossa on tarjolla jälleen mielenkiintoinen, laaja ja monipuolinen kurssikattaus. Tarjolla on tuttua ja uutta. Katsotaanpa minkälaisia terveisiä meidän suunnittelijaopettajamme haluavat teille kertoa:

Raisa Eklouma, teatteri, sanataide ja kirjallisuus:

"Juhlavuosia, uusia toimintamuotoja ja yhteistyötä! Teatterin, sanataiteen ja kirjallisuuden ainealueella useat teatteriryhmät viettävät juhlavuosiaan. Tarjolla on myös uusi aikuisten teatteriryhmä sekä uutena toimintamuotona luovat viikotunnit. Kirjoittajapiiri ja Remppteatteri tekevät yhteisen projektin ja Kirjotusseikkailu menneeseen -kurssi aloittaa yhteistyön Kansalliskirjaston kanssa."

Anni Kirvesniemi-Bosco, liikunta ja tanssi:

"Tanssin ja liikunnan yli 160 kurssista löytyy monipuolista tarjontaa kaikenikäisille, niin ihan aloittelijoille kuin jatkajillekin. Tervetuloa vanhoille tutuille kursseille tai kokeilemaan vaikkapa Etnoshow'ta, Barrea tai Restoratiivista joogaa."

Reetta Rautiainen, musiikki:

"Musiikissa on tarjolla tuttuja suosittuja kursseja niin yksilöopetuksessa kuin bändi-, kuoro-, laulu- ja karaokekurseissakin. Mukana on myös uutuuksia, joista yksi on lukuvuoden mittaiset pienryhmäopetuskurssit, joissa yhdistyvät yksilö- ja ryhmäopetus. Opiskelija pääsee syventymään omaan opiskeluun sekä nauttimaan yhteismusisoinnista toisten kanssa."

Hanna Rautoja, kädentaidot:

"Kädentaiteiden kurssit tarjoavat tietoa, taitoja, elämyksiä ja onnistumisen iloa mukavassa seurassa. Perinteiset ja suositut kädentaiteiden ryhmät jatkavat toimintaansa eri puolilla kaupunkia. Uutuuskursseja ovat Neulotaan ja ommellaan vauvoille ja lapsille, Tykkimyssypohjien valmistus, Punottu kori, Punotut pajupallot ja Ommeltu ryijy omasta valokuvasta. Yleisön pyynnöstä ohjelmassa on myös Neulomisen alkeet, Kohta on joului, Saumuri tutuksi, Hartsikorut ja Värjäysviikonloppo."

Eini Syväniemi, kuvataiteet:

"Heittäydy kuvan tekemisen monipuoliseen maailmaan sitoutumalla syksyllä alkavaan TAIKA-aikuisten viisivuotinen taiteenperusopetusryhmään tai kokeilemalla värjäysmenetelmiä ja luonnonvärejä maalaustaiteessa."

Renny Virta, kielet

"Opiston ohjelmassa on tänä vuonna 13 eri kieltä. Alkeiskursseja on yhdestätoista kielestä, mukana vähemmän opiskelluista kielistä mm. kreikka, ukraina ja korea. Monelle perinteiselle kielikurssille voi osallistua, vaikka kotoa käsin etänä, ohjelmassa on myös runsas valikoima verkkokursseja."

Kansalaisopistot tuovat elinikäisen oppimisen mahdollisuuden kaikkien ulottuville sekä tarjoavat hienoja harrastamisen ja itsensä kehittämisen mahdollisuuksia. Opistot tarjoavat kohtaamispaikan, jossa on mahdollisuus kehittää omaa osaamistaan yhdessä muiden kanssa. Osallisuudella, yhteenkuuluvaisuudella, yhdessä tekemisellä ja kokemisella on ihmisten hyvinvointia lisääviä vaikutuksia.



Lämpimästi tervetuloa
opiston monipuolisen
tarjonnan pariin.

Kari Kropsu
Rehtori

 **Mikkelin**
Kansalaisopisto



MANNERHEIM YLIPÄÄLLIKKÖNÄ



MUISTI

SODAN JA RAUHAN KESKUS
CENTRET FÖR KRIG OCH FRED

MIKKELI-FINLAND



Päämajamuseo

Ristimäenkatu 4, 50100 Mikkeli, muisti.org

Tervehdys sinulle!



Luultavasti olet jo törmännyt Mikkeliissä vaikuttavaan Yhdessä osallistuen -ryhmähankkeen toimintoihin ja tullut mukaan kehittämään hyvän elämän Mikkeliä yhdessä kaupungin työntekijöiden, päättäjien ja muiden asukkaiden kanssa. Ja ei hätää, jos et vielä ole kuullut meistä.

Syksyn aikana varmasti kuulet ”Yhdessä osallistuen -ilmiöstä” Mikkeliissä!

Yhdessä osallistuen missiona on selvittää, miten kaikki halukkaat asukkaat pääsisivät mukaan Mikkelin kehittämiseen. Kuinka osaisimme hyödyntää innostuneiden asukkaiden asiantuntijuuden Mikkelin tulevaisuuden suunnittelussa ja palveluiden kehittämisessä? Millä keinoilla ihmiset löytäisivät mielekästä tekemistä omaan arkeensa ja kuinka helpotettaisiin yksinäisyyden mukanaan tuomaa hyvinvoinnin haastetta?

Kuinka juuri sinä voisit olla mukana ja kokea osallisuutta omassa kotikaupungissamme? Muun muassa näihin aiheisiin olemme tekemässä toimia alueellamme.

Haluamme kutsua sinut mukaan erilaisiin Yhdessä osallistuen avoimiin kehittäjäryhmiin, hyvinvointia lisääviin tempauksiin ja osallisuutta edistäviin toimintoihin tulevan kansalaisopiston toimintavuoden aikana. Osallisuuden kokemus on perusta hyvinvoinnille ja yhteisöllisyyden kokemuksen kulmakivi. Odotamme innolla sinun osallistumistasi arvokkaiden ajatustesi kera!

Otathan seurantaasi Facebook ja Instagram -tilimme **@yhdessaosallistuen!** Kun bongaat jonkun meistä kuudesta työntekijästä työn touhussa, somessa tai livenä, niin tulehan jutuille tai laita vaikka viestiä tulemaan! Olet enemmän kuin tervetullut mukaan toimintaamme ja jakamaan ideat sekä ajatuksesi yhteiseen Mikkelin kaupungin hyvinvointia, osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja kansalaistoimijuutta edistävään kehittämistyöhön!

Toivottavasti löydät myös tästä esitteestä itsellesi kiinnostavia osallistumisen ja osaamisen kehittämisen mahdollisuuksia, joita kansalaisopistonkurssit ovat tälläkin kaudella pullollaan!

Yhteistyöterveisin,
Yhdessä osallistuen -tiimistä
Hanna, Janita ja Terhi

Yhdessä osallistuen -hanke on Euroopan sosiaalirahasto + -rahoittama Mikkelin kaupungin ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ryhmähanke. Hanke toimii Mikkeliissä. Toiminta-aika hankkeessa kestää aina keväälle 2026 saakka.

**Yhdessä
osallistuen**



Ilmoittautuminen

Kursseille ilmoittaudutaan ennen kurssin alkamista. Osalle kursseista voi ilmoittautua jo 25.6.2024 klo 10.00 alkaen. Varsinainen ilmoittautuminen alkaa maanantaina 12.8.2024, klo 16.00, musiikin kursseille klo 17.30.

Ilmoittautuessasi luovutat kansalaisopistolle henkilötietojasi. Tietosuojaselosteen löydät nettisivuiltamme kansalaisopisto.mikkeli.fi.

Ilmoittaudu nopeimmin netissä

kansalaisopisto.mikkeli.fi

Internetissä ilmoittautumista voi kokeilla harjoituskurssin 3401002 avulla. Sähköpostitse ilmoittautuminen ei ole mahdollista.

Ilmoittaudu soittamalla

Soita numeroon 015-1942929. Soittamalla voi ilmoittautua maanantaina 12.8.2024, klo 16-18, tiistaina 13.8. ja keskiviikkona 14.8. sekä torstaina 15.8. klo 10-16. Muina aikoina toimisto on avoinna ti-to, klo 10-16.

Ilmoittaudu paikan päällä

Kansalaisopiston toimisto, Lönnrotinkatu 7

Paikan päällä voi ilmoittautua maanantaina 12.8. klo 16-18 sekä tiistaina 13.8., keskiviikkona 14.8. sekä torstaina 15.8. klo 10-16. Muina aikoina toimisto on avoinna ti-to klo 10-16.

Kaupungin palvelupisteet

- | Kaupungin asiointipiste, Raatihuoneenkatu 6
- | Anttolan kirjasto/asiointipiste, Taipaleentie 31
- | Haukivuoren kirjasto/asiointipiste, Keskustie 52
- | Ristiinan kirjasto/asiointipiste, Opinahjo 4
- | Suomenniemen kirjasto/asiointipiste, Opinraitti 20



Peruminen

Ilmoittautuminen on sitova. Jos et pääse osallistumaan ilmoittautumallesi kurssille, muista perua osallistumisestasi ajoissa. Perumisen voi tehdä soittamalla, sähköpostilla tai netin kautta viittä vuorokautta ennen kurssin alkamista. Tätä myöhemmin perumisen voi tehdä vain toimiston kautta. Kurssille tulematta ja maksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Opisto laskuttaa perumatta jätetyistä tai liian myöhään perutuista kursseista varausmaksun 21 €.

Maksaminen



Opiskelu opistossa on maksullista. Maksun suuruus määräytyy kunkin kurssin tuntimäärän ja opetuksen järjestämiseen liittyvien kustannusten mukaan. Kurssimateriaalit opiskelija hankkii itse. Kurssimaksun voi maksaa useammassa erässä. Osamaksusta on aina sovittava opiston kanssa.

Maksu netti-ilmoittautumisen yhteydessä

Voit maksaa kurssimaksun netissä samalla kun ilmoittaudut.

Lasku

Lasku toimitetaan joko sähköpostiin maksu-linkkinä tai kotiin paperilaskuna. Pankkiyhteys Mikkelin kaupunki/kansalaisopisto on OP Pohjola FI12 5000 0120 2659 46. Muista käyttää maksamisen yhteydessä sinun kurssikohtaista viitenumeroasi.

Käteinen

Käteisellä voi maksaa kaupungin asiointipisteissä/palvelupisteissä. **Palvelupisteet listattuna viereisellä sivulla (s 8.)**

Kansalaisopiston toimistolla ei voi maksaa kursseja käteisellä, pankkikortilla eikä liikuntaseteleillä.

Henkilöstöedut

ePassi, Smartum, Edenred tai Tyky tms, käyvät maksuvälineinä kansalaisopistolla.

Liikunta- ja kulttuuriseteleillä, sovelluksilla sekä etukorteilla voit maksaa kaupungin asiointipalvelupisteissä.

Taiteen perusopetuksen kursseja tai muita tutkintoon johtavia kursseja ei voi maksaa henkilöstöeduilla. Tämä perustuu verohallinnon päätökseen.

Alennukset

Paljousalennus

Paljousalennus on käytettävissä, jos yksi tai useampi samassa taloudessa asuvat henkilö osallistuu lukuvuoden aikana yhteensä vähintään neljälle kurssille. He saavat joka neljännen kurssin puoleen hintaan. Maksualennus on korkeintaan 50e. Alennuksesta on aina sovittava toimiston kanssa joko sähköpostitse tai puhelimitse.

Opintoseteliavustus

Opintosetelityyppistä valtionavustusta jaetaan siinä järjestyksessä, kun niitä haetaan ja niin kauan kuin avustusrahaa riittää. Avustuksen kohderyhmiä ovat työttömät, eläkeläiset, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat ja oppimisvaikeuksia kokevat. Avustus on 20e yhdestä vähintään 60e suuruudesta kurssimaksusta. Muista kertoa ilmoittautumisen yhteydessä, jos kuulut opintoseteliavustuksen kohderyhmään. Jos ilmoittauduit netin kautta, lähetä asiasta sähköpostia tai soita toimistoon.

Opiskelu osana lukio- tai ammatillisia opintoja

Kansalaisopistokursseja voi liittää osaksi lukio-opintoja

Mikkelin kansalaisopiston kursseja voi hyödyntää myös osana lukio-opintoja. Kansalaisopisto on sopinut Mikkelin lukion ja Otavan opiston aikuislukion kanssa, että opiston kurssit sopivat lukion soveltaviksi kurseiksi, kunhan kurssitunteja kertyy riittävästi. Yhden soveltavan kurssin tuntimäärä on noin 35 ja kahden soveltavan kurssin korvaamiseen tarvittavan kurssin tuntimäärä noin 70.

Kansalaisopiston tarjonnassa on lukuvuoden mittaan useita satoja erilaisia kursseja ja monet niistä ovat sellaisia, joita lukioiden omassa kurssitarjonnassa ei ole lainkaan. Opiston ja

lukioiden yhteisen näkemyksen mukaan periaatteessa mikä tahansa riittävän laaja kurssi voidaan hyväksyä lukion soveltavaksi kurssiksi, mutta kurssien korvaavuudesta ja tuntimäärien riittävydestä tulee sopia oman opinto-ohjaajan kanssa.

Kansalaisopistokursseja voi liittää myös osaksi ammatillisia perustutkinto-opintoja

Mikkelin kansalaisopiston kursseja voi hyödyntää myös osana ammatillista koulutusta. Kansalaisopistoissa hankittua osaamista voidaan tunnistaa ammatillisissa tutkinnoissa tutkinnon perusteiden mukaisesti.

Ota kansalaisopisto kumppaniksi Tyhy-toimintaan

Mikkelin kansalaisopisto järjestää myös yrityksille, työyhteisöille, järjestöille tai kaveriporukoille suunnattuja virkistyspäiviä tai työhyvinvointia edistäviä tuokioita. Opisto pystyy järjestämään tuokioita kaikilta keskeisiltä aihealueiltaan (musiikki, teatteri, kuvataiteet, kädentaidot, kielet, tanssi, liikunta, kotitalous). Aihealueita voi myös

kätevästi yhdistää. Tämän kurssiesitteen sisältö antaa hyvän kokonaiskuvan tuokion sisällöllisistä mahdollisuuksista. Nettisivuiltamme löytyy myös esimerkkejä tuokioista. Ota yhteyttä ja kysy lisää. Teemme räätälöidyn tarjouksen juuri teidän tarpeisiinne. Mikkelin kansalaisopisto, puh. (015) 194 2929, kansalaisopisto@mikkeli.fi.

Lahjakortti kansalaisopiston kurssille

Hanki lahjaksi uusi taito tai harrastus! Kansalaisopiston kurssilahjakortti on voimassa kaksi lukuvuotta ja voit laittaa sille minkä tahansa summan. Ota yhteyttä toimistoomme!

Talleta oppimisen polkusi Pedanetiin

Pedanetin (<https://peda.net/mikkeli/mk>) käyttö on kurssikohtaista ja kuulet sen käytöstä oman kurssisi opettajalta. Pedanet on Jyväskylän yliopiston ylläpitämä nettioppimisympäristö ja sen kautta voi opiskella verkkokursseillamme ja saada lisätietoa eri kurssiemme sisällöistä. Palvelussa jaetaan myös kurssimateriaalia ja siellä voi keskustella muiden opiskelijoiden kanssa.

Pedanet-tunnukset ovat elinikäiset, eli voit tallettaa sinne oman oppimisen polkusi paikakunnasta tai opiskelupaikasta riippumatta! Kurssien tietoja voi osin selailla palvelussa myös ilman rekisteröitymistä.

Tärkeää tietoa opiskelijalle

Tarvike- ja materiaalikulut

Opiskelija maksaa itse oppikirjat ja muut opiskelu- ja työtarvikkeet. Joihinkin opintoryhmiin opettaja hankkii keskitetysti oppimateriaalin. Tätä varten opettaja perii suoraan opiskelijoilta oppimateriaalimaksun.

Opiskele säännöllisesti

Opiskelun onnistuminen edellyttää säännöllistä osallistumista. Ryhmän toiminta voidaan joutua myös lopettamaan, jos useampi kurssilainen lopettaa opiskelun kesken kauden. Tällöin jäljellä oleville opiskelijoille pyritään löytämään vastaava muu kurssi. Tilapäisen poissaolon jälkeen voi tietysti palata takaisin omaan opintoryhmään. Oppitunnin pituus on 45 minuuttia.

Musiikin yksilöopetuksessa on erityisen tärkeää, että ilmoitat opettajalle, jos joudut syystä tai toisesta jäämään pois joltakin opetustunnilta.

Todistukset ja vakuutukset

Opiskelusta annetaan kurssin päätyttyä pyydetäessä osallistumistodistus, joka maksaa 6 euroa. Kansalaisopisto ei vakuuta opiskelijoita.

Opiskelupaikan peruminen

Jos et pääse tulemaan varaamallesi kurssille, ole hyvä ja peruuta osallistumisesi vähintään viikkoa ennen kurssin alkamispäivää. Näin annat seuraavalle jonossa olevalle opiskelupaikan. Mikäli kurssia ei ole peruttu ajoissa eli viisi päivää ennen kurssin alkamista, perimme 21 euron varausmaksun.

Kurssin peruuntuminen

Kurssi peruuntuu, mikäli kurssin ennakoon päätetty vähimmäisopiskelijamäärä ei täyty. Tästä ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä tai sähköpostilla. Kurssikohtainen vähimmäisopiskelijamäärä on Mikkelin kantakaupungissa pääsääntöisesti 8 ja haja-asutusalueilla, entisissä kuntataajamissa ja Hirvensalmella 7. Kurssi voidaan keskeyttää, jos vähimmäisopiskelijamäärä alittuu jatkuvasti. Tällöin opiskelijalle pyritään löytämään vastaava kurssi.

Muutokset opetusohjelmaan ovat mahdollisia. Muutoksista ilmoitetaan tekstiviestillä. Jos opiskelijan puhelinliittymässä on palvelunumeroneste, tekstiviestien saapuminen on estetty.

Kurssimaksun palauttaminen

Kurssimaksu palautetaan opiskelijalle vain, jos kurssi peruuntuu. Kurssin keskeytyminen opiskelijamäärän vähenemisen takia ei ole peruste kurssimaksun palauttamiselle.

Stipendien hakeminen

Mikkelin kansalaisopiston stipendirahastoista voi hakea erilaisia stipendejä. Tarkemmat tiedot löytyvät opiston nettisivujen Opistoninfo-osiosta.

Tutustu opistolaisyhdistykseen

Opiskelija liittyy kansalaisopiston opistolaisyhdistykseen kirjoittautuessaan opistoon. Tarkempia tietoja yhdistyksestä ja sen kesäkodin Lahtelan käyttömahdollisuuksista löydät opiston nettisivujen Opistoninfo-osiosta.



Seuraa meitä Facebookissa ja Instagramissa!
facebook.com/kansalaisopistomikkeli / [@mikkelin_kansalaisopisto](https://instagram.com/mikkelin_kansalaisopisto)

Muutoksista ja ajankohtaisista asioista tiedotetaan nettisivuilla kansalaisopisto.mikkeli.fi.

LAKE2023

Tulossa uusia ja inspiroivia etäkurssseja sekä etä- ja verkkokurssien hakupalvelu

Teemme parhaillaan yhteistyötä seitsemän kansalaisopiston kesken, jotta voimme tulevaisuudessa yhdessä tarjota opiskelijoillemme monipuolista ja laadukasta etäkoulutusta. Uusien etäkurssien lisäksi kehitämme myös uutta eopisto.fi -hakupalvelua, joka kokoaa yhteen seitsemän kansalaisopiston etä- ja verkkokurssit sekä webinaarit.

Mukana kehittämistyössä ovat Järvi-Saimaan kansalaisopisto, Linnalan Setlementti ja opisto, Mikkelin kansalaisopisto, Mäntyharjun kansalaisopisto, Pieksämäen Seutuopisto, Puulan seutuopisto ja Puumalan kansalaisopisto. Kehitystyön mahdollistaa opistojen yhteinen OPH:n "Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa" -laatu- ja kehittämishanke (LAKE2023).

Mikkelin kansalaisopiston tarjonnassa on neljä etäkurssia, jotka hanke rahoittaa. Kurssit ovat siis opiskelijoille ilmaisia.

1104131 MODERNI KEHYSKUDONTA -ETÄKURSSI

Kurssi on etäkurssi ja toteutetaan Teamsissa. Kurssilla opiskellaan kehyskudonnan perustekniikoita ja valmistetaan seinätekstiilejä erilaisia kehyksiä ja materiaaleja kokeillen.

8301075 PILATESHEALTH VERKKOKURSSI ALKEET (5X45MIN)

Tutustu pilatesharjoitteluun rauhassa kotona. Tarvitset harjoitteluun vain joustavat vaatteet, hieman tilaa ja jumppa-alustan tai vaikkapa viltin.

8301176 PILATESHEALTH VERKKOKURSSI JATKO (5X45MIN)

Jatkotason harjoitteet sopivat sinulle, jos olet harjoitellut pilatesta aiemmin ja menetelmän perusteet ovat tutut. Tarvitset joustavat vaatteet, jumppa-alustan ja hieman tilaa.

1101159 MUSIIKIN HAHMOTTAMISEN PERUSTEET-VERKKOKURSSI

Kurssilla tutustut musiikin hahmottamisen peruskäsitteisiin videoiden ja oppimisalustalla olevien tehtävien avulla. Voit suorittaa kurssin itsenäisesti omien aikataulujesi mukaisesti. Kurssi soveltuu soitto- tai lauluharrastuksen tueksi sekä muille musiikin hahmottamisesta kiinnostuneille eikä vaadi edeltävää osaamista.

Hankkeen muita etä- ja verkkokursseja ovat mm.

Retkeilyluotsi, Some haltuun -tehotkurssi, Terapeuttinen satu, Voimavarana oma tarina -kirjoituskurssi, Ekologisempi arki -verkkokurssi ja Viherpeukalointia -verkkokurssi ja ne löytyvät syksyllä 2024 yhteistyöopistojen verkkokaupoista ja aikanaan eopisto.fi -hakupalvelusta.



KANSALAISTAIDOT KUNNIAAN -VIIKKO



Kansalaisopistojen liitto järjestää osana Kansalaistaidot kunniaan -hanketta 2.9.2024–8.9.2024 valtakunnallisen kansalaistaitoviikon, jonka tarkoituksena on lisätä suuren yleisön tietoisuutta kansalaisopistojen opetustarjonnasta.



Mikkelin kansalaisopiston ”Kansalaistaidot kunniaan”-viikon ohjelma:

MAANANTAI 2.9.

”Liikenteessä tarvittavat muutakin kuin lihaksia”, Liikenneturvan ilmaisluento, klo 16.30, Yliopistokeskuksen Auditorio, Lönnrotinkatu 5



Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi, klo 17–20, Ristiinan seurakuntakeskus, (kurssinumero 6198803, ilmoittaudu ennakoon)



TIISTAI 3.9.

Ompelumysteeri-helppo, Kädentaitojen tutustumiskurssi, klo 10–13, Lönnrotinkatu 7, (kurssinumero 1104101, ilmoittaudu ennakoon)



”Avoimet ovet”-tapahtuma, tule tapaamaan opettajia ja tutustumaan opiston tiloihin, klo 16–18, Puistokatu 1 ja Lönnrotinkatu 7, kahvitarjoilu



Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi, klo 17–20, Ristiinan seurakuntakeskus, (kurssinumero 6198803, ilmoittaudu ennakoon)



KESKIVIIKKO 4.9.

Ompelumysteeri-haastava, Kädentaitojen tutustumiskurssi, klo 17–20, Lönnrotinkatu 7, (kurssinumero 1104102, ilmoittaudu ennakoon)



TORSTAI 5.9.

Syyskestit- tapahtuman etkot by Kansalaisopisto: sykettä kohottavaa jumppaa, pilatesta hartioille ja rentouttavaa hengitystä ja Lavista®, klo 16.30–17.30, Mikkelin torin esiintymislava



PERJANTAI 6.9.

”Demokratian perusteet: Äänestämisen voima ja vastuu”

Yliopistokeskuksen Auditorio, Lönnrotinkatu 5, klo 16.30
Oskari Valtola, kansanedustaja, Mikkelin kaupunginvaltuuston puheenjohtaja



Kaikki Kansalaistaidot kunniaan-viikon luennot, kurssit ja tapahtumat ovat maksuttomia.





MUSIIKIN SUUNNITTELIJAOPETTAJA

Reetta Rautiainen
puh. 050 311 7041
reetta.rautiainen@sivistys.mikkeli.fi

MUSIIKKI

Tule nauttimaan musiikista yhdessä toisten kanssa tai keskittymään omaan oppimiseen yksilöopetuksessa.

Ilmoittautuminen musiikin kursseille alkaa maanantaina 12.8. klo 17.30. Löydät samasta osoitteesta myös tarkemmat kuvaukset kursseista.

<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>



TAIKA -TAITEEN PERUSOPETUS

Mikkelin kansalaisopisto tarjoaa musiikin yleisen oppimäärän mukaista opetusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Taiteen perusopetuksen mukaista opetusta on tarjolla pianonsoitossa Mikkelin ja Ristiinan toimipisteissä ja viulunsoitossa Mikkeliissä. Opetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämäniloiselle harrastamiselle. Opetuksessa otetaan huomioon oppilaan lähtökohdat ja kiinnostuksen kohteet.

Musiikin yleinen oppimäärä koostuu yhteisistä opinnoista 300t ja teemaopinnoista 200t, joiden yhteenlaskettu enimmäiskesto on kahdeksan vuotta. Opinnot muodostuvat instrumenttiopintojen opintokokonaisuuksista. Yksi instrumenttiopintojen opintokokonaisuus on kestoltaan yksi lukuvuosi ja se sisältää viikoittaisen 30 min soittotunnin 30 kertaa lukuvuodessa sekä esiintymismahdollisuuksia ja ryhmätunteja.

Opiskelijat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä eikä opintoihin vaadita aiempaa kokemusta eikä osaamista musiikista. Sopiva aloitusikä pianon- ja viulunsoittoon on 6-vuotiaasta alkaen.

HALUAISITKO LISÄTIETOA?

Lue lisää TAIKA - Taiteen perusopetuksesta
kansalaisopisto.mikkeli.fi/opetus/taiteen-perusopetus/

TAIKA- TAITEEN PERUSOPETUS

1101000 / 217€

Pianonsoitto

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

Ti 16.00–17.30, Ke 14.00–15.30, To 15.00–18.00, Pe 14.00–17.00

3.9.2024–22.5.2025

Päivi Kantanen

Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen. Yksilöopetuksen 30min/vk lisäksi mahdollisuus osallistua noin joka kolmas viikko pidettävälle ryhmätunnille (yhteissoitto ja musiikin hahmottaminen) to klo 18–19.00.

1101008 / 217€

Viulunsoitto

Luokka 1022, Lönnrotinkatu 7

Ti 16.00–18.00

3.9.2024–6.5.2025

Tuukka Lehtonen

Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen. Yksilöopetuksen 30min/vk lisäksi mahdollisuus osallistua ryhmätunnille (yhteissoitto ja musiikin hahmottaminen) ti klo 18–18.45.

Etsi musiikkiryhmistä omat vaihtoehtosi, oletpa aloittelija tai edistynyt musiikin harrastaja. Musiikinopetusta on kaikenikäisille ja jokaiseen musiikkimakuun. Musiikin avulla tutustut uusiin samanhenkisiin ihmisiin ja saat mielekkään ja mahtavan harrastuksen, joka antaa vaihtelua ja iloa arkeen. Hyvä vaihtoehto tavoitteelliselle ja pitkäjänteiselle musiikinopiskelijalle on musiikin taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukainen opetus, jossa instrumentiksi voi valita joko pianon- tai viulunsoiton.



Ilmoittautuminen musiikin kursseille alkaa maanantaina 12.8. klo 17.30. Syksyn kulttuuriretkelle voi ilmoittautua jo 25.6. alkaen. Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät: <https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

YKSILÖOPETUS

Yksilöopetusta on 30min/viikko, 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevätlukukaudella. Opettaja sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa.

1101019 / 154€

Puhallinsoitto ma-to

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.15–16.45, Ti 15.30–16.45,

Ke 9.30–10.30, To 9.00–9.30,

To 15.45–16.45

9.9.2024–7.4.2025

Kalervo Saastamoinen

Saksofonin- ja klarinetinsoiton opetusta aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

1101026 / 154€

Rumpujen soitto ma-ti

Rantakylän yhtenäiskoulu,

MusiikkiLuokka, D1039, Vanhamäentie 2

Ma 17.00–19.00,

Ti 17.00–19.00

9.9.2024–7.4.2025

Timo Laatikainen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

1101029 / 154€

Rumpujen soitto torstai

Rantakylän yhtenäiskoulu,

MusiikkiLuokka, D1039,

Vanhamäentie 2

To 16.00–19.30

12.9.2024–3.4.2025

Antti Luukkonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUKSEN OPETUSTUOKION PITUUS JA TUNTIENTEN SOPIMINEN

Voit opiskella soittamista tai laulamista omien mieltymystesi ja tavoitteidesi mukaan. Opetusta saat säännöllisesti 30min viikossa ja opetus räätälöidään sinua varten! Opettaja sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa. Musiikin yksilöopetuksessa opetusta on 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevätlukukaudella.

JOIDENKIN OPISELUPAIKKOJEN JATKUMINEN TURVATAAN

Kansalaisopisto turvaa musiikinopiskelijoille opiskelumahdollisuuden kolmeksi lukuvuodeksi niille, jotka ovat musiikin yksilöopetuksessa, soittavat erilaisissa opiston yhtyeissä/kokoonpanoissa tai osallistuvat karaokekursseille. Jatko-oikeus mahdollisuus ei koske lyhytkursseja. Huom! Jos kurssin kaikilla opiskelijoilla on ollut jatko-oikeus mahdollisuus, voivat jotkut kurssit olla täynnä. Kannattaa kuitenkin ilmoittautua varalle.

HALUAISITKO LISÄTIETOA?

Lisätietoa löydät kansalaisopiston nettisivulta kansalaisopisto.mikkeli.fi. Valitse kohta "opetus" ja sieltä "musiikki".

1101030 / 154€

Sellonsoitto

Luokka 1016,

Lönnrotinkatu 7

Ma 18.00–19.30

9.9.2024–7.4.2025

Heikki Hotti

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

1101032 / 154€

Viulunsoitto

Luokka 1022,

Lönnrotinkatu 7

Pe 15.30–18.00

13.9.2024–4.4.2025

Tuukka Lehtonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Mahdollisuus myös yhteissoittoon viuluduona sekä pianon kanssa.

1101039 / 154€

Kitaran-, basson- ja ukulelensoitto ma-ke

Luokka 2034, musiikki,

Lönnrotinkatu 7

Ma 14.30–19.00, Ti 14.30–18.30,

Ke 14.30–19.00

9.9.2024–7.4.2025

Kari Montonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

1101045 / 154€

Huilunsoitto

Luokka 1022, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.00–18.00

9.9.2024–7.4.2025

Juhani Kaarnioja

Opetetaan oman instrumentin hallintaa, sekä musiikin teorian alkeita. Ei edellytystä aikaisempaa osaamista.

1101048 / 154€

Pianonsoitto 1 ma, ti ja ke

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

Ma 13.30–17.30, Ti 14.30–16.00, Ke

15.30–18.00

9.9.2024–7.4.2025

Päivi Kantanen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Mahdollisuus myös yhteissoittoon nelikätisesti.

1101049 / 154€

Pianonsoitto 2 torstai

MusiikkiLuokka 200, Päämajakoulu,

Otto Mannisen katu 10

To 15.00–19.00

12.9.2024–3.4.2025

Teija Lindeberg

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

1101055 / 154€

Pianonsoitto Rantakylä ma-ti

Rantakylän yhtenäiskoulu,
Vanhamäentie 2

Ma 14.30–17.30, Ti 14.30–17.30

9.9.2024–7.4.2025

Maria Frestadius

Pienet ja isot sormet soittamaan! Musiikin iloa vasta-alkajille, aiemmin soittaneille tai pitkään taukoa pitäneille.

1101059 / 154€

Leppoisesti pianolla ma-ti

Rantakylän yhtenäiskoulu,
MusiikkiLuokka D1040,

Vanhamäentie 2

Ma 16.30–18.00,

Ti 18.00–19.30

9.9.2024–7.4.2025

Juha Lindbohm

Pidetään yllä pianonsoittotaitoa. Monipuolista - klassista, viihdettä, nuoteista ja ilman, vapaata säestystä.

1101062 / 154€

Pop-piano/ vapaa säestys/ musiikinteoria

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5

To 14.45–15.45

12.9.2024–3.4.2025

Reetta Rautiainen

Opetellaan soittamaan pop-biisejä (melodia ja soinnut) ja rakennetaan niihin erilaisia säestyskuvioita. Voidaan opetella myös vapaata säestämistä ja musiikinteoriaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista.

1101063 / 154€

Pianonsoitto

Monitoimitila, Päämajakoulu,

k-kerros, Otto Mannisen katu 10

Pe 16.30–18.00

13.9.2024–4.4.2025

Svetlana Pulkkinen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville. Voidaan sisällyttää myös vapaan säestuksen harjoittelua.

1101064 / 154€

Pianonsoitto Otava

Otavan koulu,
Otavantie 2

Ke 16.30–17.30

11.9.2024–2.4.2025

Svetlana Pulkkinen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

1101065 / 154€

Vapaan säestysten alkeet laulun harrastajille ke-pe

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5

Ke 15.45–17.45, Ke 14.30–15.00, To 13.30–

14.30, To 16.45–18.00, Pe 13.45–14.15

11.9.2024–4.4.2025

Reetta Rautiainen

Opetellaan yksinkertaista säestämistä soitinmerkeistä ja laulamista säestysten päälle. Soveltuu hieman laulukokemusta omaaville tai laulua jo pidempään harrastaneille. Pianonsoitosta et tarvitse aiempaa kokemusta.



1101101 / 110€

Kevyen musiikin bändi

JEDRZEJ PRUSAK 9.9.2024–7.4.2025

Ryhmässä yhdessä soittaen taitosi kehittyvät nopeasti ja hausalla tavalla. Kurssille kaivataan erityisesti stemmalaulajia!

Kuva: : Pirjo Lampinen



1101030 / 154€

Sellonsoitto

HEIKKI HOTTI 9.9.2024–7.4.2025

Oletko aina ihaillut sellon kaunista ääntä? Tule aloittamaan uusi harrastus tai jatkamaan opintoja.



1101092 / 68€

Pop/jazz -laulu-yhtye aikuisille

EVGENIA VASILYEVA 11.9.2024–9.4.2025

Laulu-yhtyeessä harjoitellaan laulua 2 - tai 3 -äänisesti.



1101106 / 110€

Kitara pienryhmäopetus (lyhytkurssi)

KARI MONTONEN 11.9.2024–19.3.2025

Tule soittamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta.

Kuva: : Mikko Mäkeläinen

Musiikista saat mielekkään ja mahtavan harrastuksen, joka antaa vaihtelua ja iloa arkeen.



YKSILÖOPETUS

Yksilöopetusta on 30min/viikko, 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevätlukukaudella. Opettaja sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa.

1101070 / 154€

Äänenmuodostus to-pe

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
To 12.30–13.30, Pe 14.15–15.45

12.9.2024–4.4.2025

Reetta Rautiainen

Harjoitellaan luonnollista ja vapaata äänenkäyttöä mm. erilaisten hengitys-, rentoutus- ja ääniharjoitusten avulla. Mahdollisuus myös laulaa yksinlauluja opiskelijan lähtötason ja toiveiden mukaisesti. Ei edellytä aikaisempaa osaamista.

1101073 / 154€

Yksinlaulu, kevyt musiikki

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
To 18.00–19.30

12.9.2024–3.4.2025

Reetta Rautiainen

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti kevyen musiikin eri tyyliin ja opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäytön tapaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista.

1101074 / 154€

Yksinlaulu kevyt musiikki, päiväopetus (lyhytkurssi)

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
Ke 11.45–12.45

11.9.2024–2.4.2025

Reetta Rautiainen

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti kevyen musiikin eri tyyliin ja opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäytön tapaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Lukuvuoden kestävä lyhytkurssi.

1101075 / 154€ uusi

Äänenmuodostus päiväopetus (lyhytkurssi)

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
Pe 12.15–13.15

13.9.2024–4.4.2025

Reetta Rautiainen

Harjoitellaan luonnollista ja vapaata äänenkäyttöä mm. erilaisten hengitys-, rentoutus- ja ääniharjoitusten avulla. Mahdollisuus myös laulaa yksinlauluja opiskelijan lähtötason ja toiveiden mukaisesti. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Lukuvuoden kestävä lyhytkurssi.

1101076 / 154€

Yksinlaulu/ improvisaatio alkeet (lyhytkurssi)

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
Ke 18.00–19.00

11.9.2024–2.4.2025

Reetta Rautiainen

Kevyen musiikin laulunopetusta laulua jo useamman vuoden harrastaneille peruslaulutekniikan hallitsemiseksi. Syvennetään opittua ja harjoitellaan laulujen tulkitsemistä. Mahdollisuus myös harjoitella melodian muuntelua ja improvisaatiota pop-kappaleissa. Lukuvuoden kestävä lyhytkurssi.

1101077 / 154€

Yksinlaulu nuorille

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
Ke 15.00–15.30

11.9.2024–2.4.2025

Reetta Rautiainen

Yksinlaulukurssi nuorille/ aikuisille (12v–25v). Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti kevyen musiikin eri tyyliin ja opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäytön tapaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista.

1101078 / 141€ uusi

Stemmalaulu tutuksi (lyhytkurssi)

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
Ke 19.00–20.00

18.9.2024–2.4.2025

Reetta Rautiainen

Stemmalaulukurssilla pääset opettelemaan moniäänisesti laulamista. Tutustu-

taan stemmalaulamisen, eli taustalaulamisen perusteisiin pop-kappaleissa. Harjoitellaan helpohkoja kaksiaäänisiä lauluja, laulukielenä suomi ja englanti. Yksilöopetusta 30 min/viikko. Lukuvuoden kestävä lyhytkurssi.

1101079 / 154€ uusi

Nuottien lukeminen ja kirjoittaminen yksilöopetus (lyhytkurssi)

Luokka K024, musiikki, Lönnrotinkatu 5
To 15.45–16.45

12.9.2024–3.4.2025

Reetta Rautiainen

Harjoitellaan musiikinteorian ja säveltapailun perusasioita, esim. nuottien lukemista ja kirjoittamista opiskelijan tarpeista ja lähtökohdista käsin. Soveltuu aloittelijoille. Yksilöopetusta 30min/viikko. Lukuvuoden kestävä lyhytkurssi.

KUOROT, LAULURYHMÄT, YHTEISLAULU JA KARAOKE

1101080 / 96€

Hoilarit

MusiikkiLuokka, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
To 16.00–17.30

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Evgenia Vasilyeva

Kurssi kaikille niille, jotka haluavat kokoon-tua vapaan laulun merkeissä (kansanlaulut, iskelmät, maakuntalaulut, virret, gospelit ym.) ja laulaa laulamisen ilosta ilman ohjelmavelvoitetta.

1101082 / 121€

Luovat laulajat

MusiikkiLuokka, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
To 17.35–19.50

12.9.2024–10.4.2025, 72 ot

Evgenia Vasilyeva

Päästetään irti laulamisen pelosta turvallisuudessa ryhmässä erilaisten fyysisten, rytmisten, äänenkäytöllisten ja improvisaattoristen harjoitteiden kautta. Tavoitteena vapautua nauttimaan omasta äänestä.

1101083 / 118€

Naiskuoro Mikkelin Marjukat

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ma 18.00–20.15

9.9.2024–7.4.2025, 69 ot

Svetlana Pulkkinen

Lauletaan 3-4 äänisesti naiskuorolle sovitettuja kansanlauluja, ikivihreitä iskelmiä ja hartaita lauluja sekä toiveiden mukaan tilaisuuksiin sopivaa ohjelmistoa. Sopii vasta-alkajille ja konkareille.

1101084 / 96€

Otavan kuoro

Otavan koulu, Otavantie 2

Ke 17.30–19.00

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Svetlana Pulkkinen

Kaikille kuorolaulamisesta kiinnostuneille matalan kynnyksen kuoro. Laulamme 2-äänisesti. Sopii kaikenlaisille laulajille.

1101085 / 25€

Iloa yhteislaulusta syksy

Sali, Pirttiniemenkatu 10

Ke 17.00–18.30

25.9.–4.12.2024, 8 ot

Sirkka-Liisa Huuhtanen

Kokoonnutaan neljä kertaa laulamaan tuttuja lauluja ja jokaisella kerralla laulut eri aihepiiristä. Kokoonnutumiset keskiviikkoisin 25.9, 16.10, 6.11, 4.12.

1101086 / 25€

Iloa yhteislaulusta kevät

Sali, Pirttiniemenkatu 10

Ke 17.00–18.30

22.1.–23.4.2025, 8 ot

Sirkka-Liisa Huuhtanen

Kokoonnutaan neljä kertaa laulamaan tuttuja lauluja ja jokaisella kerralla laulut eri aihepiiristä. Kokoonnutumiset keskiviikkoisin 22.1, 19.2, 26.3, 23.4.

1101087 / 108€

Karaokekurssi I

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

To 15.15–16.45

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

1101088 / 108€

Karaokekurssi II

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

To 16.45–18.15

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

1101089 / 113€

Karaoke päiväryhmä

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

To 11.15–13.15

12.9.2024–10.4.2025, 64 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

1101092 / 68€

Pop/jazz -lauluyhtye aikuisille

MusiikkiLuokka, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

Ke 18.20–19.20

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Evgenia Vasilyeva

Aikuisille suunnattu lauluyhtye, jolla opetellaan laulamaan lauluja 2- tai 3-äänisesti. Harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä, laulutekniikkaa ja tehdään myös hengitys-, ääni- ja tukiharjoituksia. Lyhytkurssi, joka kestää lukuvuoden 24-25.

1101095 / 110€ UUSII

Laulu pienryhmäopetus (lyhytkurssi)

MusiikkiLuokka, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

Ke 17.00–18.20

11.9.2024–19.3.2025

Evgenia Vasilyeva

Tule laulamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta; joka toinen viikko 20 min/yksilöopetusta ja joka toinen viikko 80min/pienryhmäopetusta. Ensimmäisellä yhteisellä kokoontumiskerralla sovitaan

jokaiselle oma yksilötunnin ajankohta. Sopii vasta-alkajille ja kaikenikäisille 16 vuodesta ylöspäin.

BÄNDIT, SOITTORYHMÄT JA ORKESTERIT

1101100 / 108€

Aikuisten bändikurssi

Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16

To 17.30–19.00

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Katja Luukkonen

Rentoa bändisoittoa hyvällä meiningillä.

Soitettavat kappaleet valitaan ryhmän toiveiden ja taitojen mukaan.

1101101 / 110€

Kevyen musiikin bändi

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ma 18.00–20.00

9.9.2024–7.4.2025, 61,33 ot

Jedrzej Prusak

Tarkoitettu kevyestä musiikista kiinnostuneille. Kauden aikana harjoitellaan tunnettuja ikivihreitä. Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa, sekä alkeellista nuotinlukutaitoa.

1101102 / 113€

Jazz band/ Dixieland band

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

To 17.30–19.30

12.9.2024–10.4.2025, 64 ot

Joni Volanen

Soitetaan swing/ jazz-standardeja. Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa sekä nuotinlukutaitoa. Suunnattu aikuisille ja edistyneen tason opiskelijoille. Tilasta olisi erityisesti pianistille ja pasunistille.

1101103 / 142€

Sax Band

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.45–18.00

9.9.2024–7.4.2025, 38,33 ot

Kalervo Saastamoinen

Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa sekä nuotinlukutaitoa. Suunnattu aikuisille ja edistyneen tason opiskelijoille.

1101104 / 113€

Miller sound orchestra

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ti 18.00–20.00

10.9.2024–8.4.2025, 64 ot

Pekka Piskonen



Kuva: Mikko Mäkeläinen

Soitetaan legendaaristen orkestereiden ohjelmistoon kuuluvia ikivihreitä sävellyksiä. Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa sekä nuotinlukutaitoa. Suunnattu edistyneen tason opiskelijoille. Kurssille kaivataan lisää saksofonisoittajia.

1101105 / 94€ **UUSII**

Piano pienryhmäopetus (lyhytkurssi)

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

To 19.00–20.00

12.9.2024–20.3.2025

Päivi Kantanen

Tule soittamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta; joka toinen viikko 20 min/yksilöopetusta ja joka toinen viikko 60min/pienryhmäopetusta. Ensimmäisellä yhteisellä kokoontumiskerralla sovitaan jokaiselle oma yksilötunnin ajankohta. Sopii vasta-alkajille ja kaikenikäisille 6 vuodesta ylöspäin.

1101106 / 110€ **UUSII**

Kitara pienryhmäopetus (lyhytkurssi)

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ke 19.00–20.20

11.9.2024–19.3.2025

Kari Montonen

Tule soittamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta; joka toinen viikko 20 min/yksilöopetusta ja joka toinen viikko 80min/pienryhmäopetusta. Ensimmäisellä yhteisellä kokoontumiskerralla sovitaan jokaiselle oma yksilötunnin ajankohta. Sopii vasta-alkajille ja kaikenikäisille 12 vuodesta ylöspäin.

1101107 / 94€ **UUSII**

Rummut pienryhmäopetus (lyhytkurssi)

Rantakylän yhtenäiskoulu, MusiikkiLuokka, D1039, Vanhamäentie 2

Ma 19.00–20.00

9.9.2024–24.3.2025

Timo Laatikainen

Tule soittamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta; joka toinen viikko 20 min/yksilöopetusta ja joka toinen viikko 60min/pienryhmäopetusta. Ensimmäisellä yhteisellä kokoontumiskerralla sovitaan jokaiselle oma yksilötunnin ajankohta. Sopii vasta-alkajille ja kaikenikäisille 6 vuodesta ylöspäin.

MUSIIKIN MUUT

1101158 / 110€ Kulttuuriretki Lahteen

To 12.00–22.00

17.10.2024

Sirkka-Liisa Huuhtanen

Kansalaisopiston syksyn kulttuuriretki tehdään Lahteen, jossa kohteina ovat kesäkuussa avautunut entisöity Lahden historiallinen museo sekä Sinfonia Lahden konsertti Sibelius- talossa.

1101159 / **MAKSUTON** **UUSII**

Musiikin hahmottamisen perusteet -verkkokurssi

9.9.2024–7.4.2025

Päivi Kantanen

Kurssilla tutustut musiikin hahmottamisen peruskäsitteisiin videoiden ja oppimismateriaalin avulla. Voit suorittaa kurssin itsenäisesti omien aikataulujesi mukaisesti. Kurssi soveltuu soitto- tai lauluharrastuksen tueksi sekä muille musiikin hahmottamisesta kiinnostuneille eikä vaadi edeltävää osaamista. Kurssi toteutetaan Lake 2023 -hankkeen rahoittamana ja on opiskelijoille maksuton.



Aikuisten bändin harjoituksissa on hyvä meininki!
Kuva: Mikko Mäkeläinen



ESITYSTÄIDOLLISTEN AINEIDEN SUUNNITTELIJAOPETTAJA

Raisa Ekoluoma, (TeM)
puh. 050 311 7038
raisa.ekoluoma@sivistys.mikkeli.fi

TEATTERI – SANATAIDE – KIRJALLISUUS

Ilmoittautuminen teatterikursseille, kirjaston sanataidepajoihin ja Kirjoitusseikkailu menneeseen -kurssille alkaa 25.6.2024. Muiden kirjoittamisen kurssien ilmoittautuminen avautuu 12.8. klo 16.



**Ainealue kokoaa
teatteritaiteen, luovan
ilmaisun, kirjoittamisen ja
kirjallisuuden kurssit.**

Tarkemmat kuvaukset kurseista löydät:
<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

Teatteri KanNu esitti Anneli
Kannon kirjoittaman
näytelmän Punaorvot
Kulttuuritalo Sotkulla
keväällä 2024. Kuva: Mikko
Mäkeläinen



TEATTERITAITEEN KURSSITARJONTA KOOSTUU AIKUISTEN TEATTERIRYHMISTÄ SEKÄ LASTEN JA NUORTEN TAITEEN PERUSOPETUKSESTA.

Lisäksi tarjolla on lukuvuosittain vaihtuvia lyhyt- ja erikoiskursseja, joiden kautta on mahdollista tutustua teatterin tekemiseen ja luovaan ilmaisuun uudesta näkökulmasta.

RYHMISSÄ VALMISTETAAN VUOSITTAIN ESITYKSIÄ KOKEILEVISTA DEMOISTA KOKOILLAN KLASSIKKONÄYTELMIIN.

Opetus ja esitykset järjestetään pääosin Kulttuuritalo Sotkulla (Jääkärintie 9), josta on muodostumassa uusi esittävän taiteen keskittymä Mikkelissä.



KURSSIMAKSU ON MAHDOLLISTA MAKSAA USEASSA ERÄSSÄ.

Ota yhteyttä opiston toimistoon!

TAIKA -TAITEEN PERUSOPETUS, TEATTERITAIDE

Opinnoissa tutustutaan teatteritaiteeseen itse tekemällä ja vuorovaikutteisesti ryhmässä toimien. Harjoitellaan teatterin tekemisen eri osa-alueita, kuten näyttelijäntäytystä ja kokonaisvaltaista ilmaisua, dramaturgiaa, lavastusta, puvustusta ja teatteritekniikkaa. Ryhmät valmistavat vuosittain esityksiä erilaisista lähtökohdista käsin. Harrastus on mahdollista aloittaa mistä tahansa ryhmästä. Lue lisää TPO-opinnoista esitteen TPO-sivuilta tai kansalaisopisto.mikkeli.fi/opetus/taiteen-perusopetus/

1102001 / 70€

Vintiöt 7–10-vuotiaille (ryhmä 1)

Sotkun sali, Jääkärintie 9

To 15.30–16.30

5.9.2024–20.2.2025, 32 ot

Mimmi Rantala

Tutustutaan teatterin perusteisiin ja ryhmässä toimimiseen leikkimielisten harjoitusten kautta.

1102002 / 70€

Vintiöt 7–10-vuotiaille (ryhmä 2)

Sotkun sali, Jääkärintie 9

To 16.45–17.45

5.9.2024–20.2.2025, 32 ot

Mimmi Rantala

Tutustutaan teatterin perusteisiin ja ryhmässä toimimiseen leikkimielisten harjoitusten kautta.

1102003 / 99€

Artventures 9–12-vuotiaille

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ti 16.00–17.15

3.9.2024–18.2.2025, 39 ot

Mimmi Rantala sekä vieraileva opettaja

Harjoitusten, leikkien ja työpaikkojen pohjalta koostamme yhdessä pienimuotoisen demoesityksen, jossa on mahdollisuus kokeilla eri taiteenlajien yhdistämistä teatteriin.

1102004 / 160€

Teatteriryhmä Tarapaappa 12–16-vuotiaille

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ma 16.00–17.30, Ke 16.00–17.30

2.9.2024–24.3.2025, 120 ot

Raisa Eklouma

Nuorten teatteriryhmässä tutustutaan teatteri-ilmaisuun ja esityksen valmistamisen eri vaiheisiin. Harjoitellaan näyttelijäntäytystä, improvisaatiota, tarinankerrontaa sekä keho- ja ääni-ilmaisuja. Kevääksi tehdään esitys.

1102005 / 187€

Vekkuliteatteri 11–17-vuotiaille

Sotkun sali,

Jääkärintie 9

Ti 18.00–20.00

3.9.2024–13.5.2025, 130 ot

Aapo Oranen sekä vierailijoita

Vekkuliteatteri on musiikkiteatteriin syvennyttä taiteen perusopetuksen ryhmä, jossa nuoret pääsevät haastamaan itseänsä monipuolisesti näyttelijäntäytystä, laulun ja tanssin osa-alueilla. Toiminta tähtää keväällä esitettävään musiikkiteatteriesitykseen.

1102007

Teatteritaiteen

perusopetus aikuisille

Ilmoittautumiskurssi

Raisa Eklouma

TPO on tavoitteellisesti etenevää ja opetussuunnitelmiin perustuvaa harrastustoimintaa myös aikuisille teatterista kiinnostuneille! Jokaiselle ilmoittautuneelle suunnitellaan yksilöllinen oppimispolku.

TEATTERIRYHMÄT AIKUISILLE

Kaikki teatteriryhmät soveltuvat niin uusille kuin aiemmin mukana olleille.

1102008 / 157€

Teatteri KanNu

Sotkun sali,

Jääkärintie 9

Ke 18.00–20.30

11.9.2024–30.4.2025, 115 ot

Salla Avelin

Nuorten (+16v), nuorten aikuisten ja aikuisten yhteinen ja tavoitteellinen teatteriryhmä. Moniääninen, innostava ja tekijöiden näköinen ryhmä valmistaa näytelmän keväälle 2025.

1102010 / 162€ UUSI

Aikuisten teatteriryhmä

Sotkun sali,

Jääkärintie 9

To 18.00–21.00

12.9.2024–3.4.2025, 130 ot

Raisa Eklouma

Tehdään monipuolisesti teatteri-ilmaisuun ja improvisaation harjoituksia sekä tutustutaan erilaisiin näyttelijäntäytysten tekniikoihin. Kevääksi valmistetaan esitys.



Kuva: Hamid Al-Sammarraee

1102011

Luova runoryhmä

Runon juhlaa!

Haluatko oppia runon tulkin-
taa teatteri-ilmaisun keinoin?
Opiskelemme tekstin käsittelyä,
analysointia ja yhteisöllistä esitys-
kokemusta. Lukuvuoden aikana
valmistetaan monitaiteellinen
esitys, joka juhlistaa lausunnan
opetuksen 80-vuotista historiaa
Mikkelin kansalaisopistossa!

1102011 / 142€

Luova runoryhmä

Sotkun kerhohuone,

Jääkärintie 9

Ti 16.00–18.30

10.9.2024–15.4.2025, 95 ot

Tarja Pyhähuhta

Valmistetaan monitaiteellinen esitys
käyttäen runon, musiikin ja tanssin
ilmaisumuotoja.

1102012 / 165€

Rempateatteri

Sotkun sali,

Jääkärintie 9

Ma 18.00–21.00

9.9.2024–19.5.2025, 140 ot

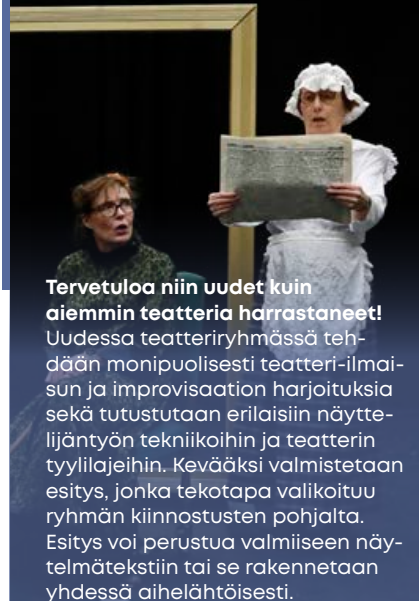
Raisa Ekoluoma

Luvassa yhteistyöprojekti kansalaiso-
piston kirjoittajapiiriin kanssa! Syksyllä
improvisoidaan, tehdään näyttelijä-
työn harjoituksia ja tutustutaan tekstin
tulkin-
tään. Kevääksi valmistetaan
esitys kirjoittajien tekstien pohjalta.

Kuva: Mikko Mäkeläinen

1102010

Aikuisten teatteriryhmä



Tervetuloa niin uudet kuin aiemmin teatteria harrastaneet!

Uudessa teatteriryhmässä teh-
dään monipuolisesti teatteri-ilmai-
sun ja improvisaation harjoituksia
sekä tutustutaan erilaisiin näytte-
lijäntönn tekniikoihin ja teatterin
tyylilajeihin. Kevääksi valmistetaan
esitys, jonka tekotapa valikoituu
ryhmän kiinnostusten pohjalta.
Esitys voi perustua valmiiseen näy-
telmätekstiin tai se rakennetaan
yhdessä aihe-
lähtöisesti.



Luova kirjoittaminen

Kirjoitus- seikkailu menneeseen

**Lumoudu Kansalliskirjaston
digitaalisista aineistoista
ja kirjoita oma tarinasi!**

1106002 / 56€

Kirjoitusseikkailu menneeseen

Lumoudu aineistosta ja kirjoita faktasta fiktiota!

Faktatieto ja sen tutkiminen voivat
toimia myös harrastajakirjoittajan
inspiraationa niin aiheen
löytämisessä kuin ideoiden
kehittelyssä. Kurssilla tutustutaan
Kansalliskirjaston digitaalsiin
aineistoihin ja seikkaillaan
aineistojen parissa luovasti
kirjoittaen. Kansalliskirjaston
edustaja on mukana kurssilla
opastamassa aineistojen
käyttöön inspiraation lähteenä.
Opistojen välinen yhteistyökurssi
toteutetaan pääosin verkko-
opetuksena.

1102013 / 202€

Revyyteatteri

Sotkun sali, Jääkärinkatu 9

Su 16.00–19.15

15.9.2024–1.6.2025, 150 ot

Mimmi Rantala

Revyyteatteri on viihteelliseen musiikkiteatteriin erikoistunut ryhmä, jonka pääpaino on näyttelijäntaiteen lisäksi laulussa ja tanssissa. Ryhmä valmistaa kevääksi Revyyteatterin 25-vuotisjuhlanäytelmän.

KURSSIT JA TYÖPAJAT1102020 / 106€ **UUSII****Luova laboratorio - luovat viikkotunnit**

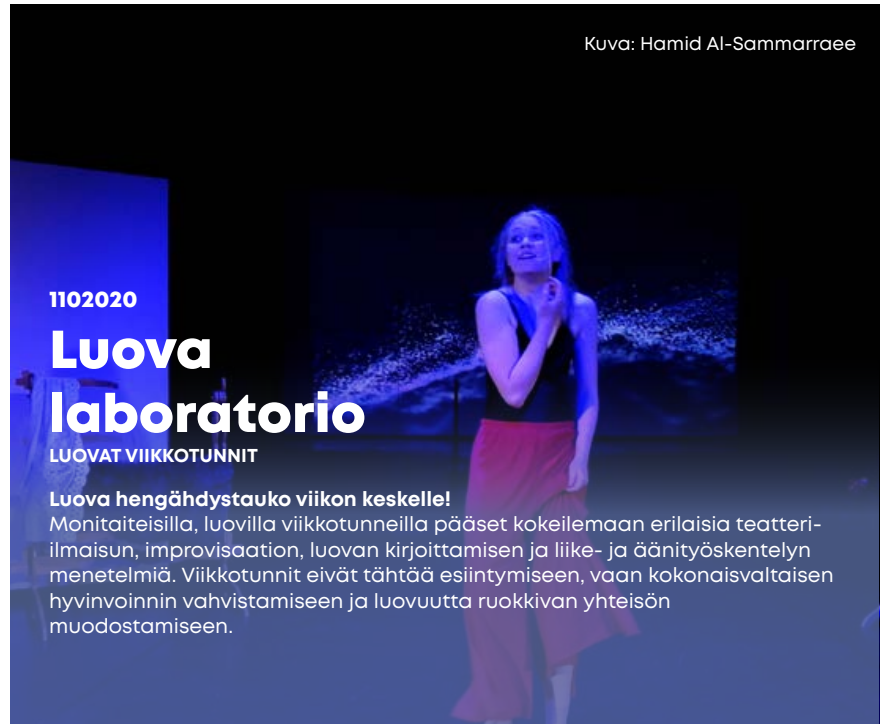
Sotkun kerhuhuone, Jääkärinkatu 9

Ke 18.30–20.15

11.9.2024–9.4.2025, 56 ot

Raisa Eklouma

Monitaiteisilla viikkotunneilla pääset kokeilemaan erilaisia teatteri-ilmaisun, improvisaation, luovan kirjoittamisen ja liike- ja äänityöskentelyn menetelmiä.



1102020

Luova laboratorio

LUOVAT VIIKKOTUNNIT

Luova hengähdystauko viikon keskelle!

Monitaiteisilla, luovilla viikkotunneilla pääset kokeilemaan erilaisia teatteri-ilmaisun, improvisaation, luovan kirjoittamisen ja liike- ja äänityöskentelyn menetelmiä. Viikkotunnit eivät tähtää esiintymiseen, vaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja luovuutta ruokkivan yhteisön muodostamiseen.

TUNNE LIIKKEESI -TYÖPAJAT:**Kurssinumerot**

8301055–8301058

Lue lisää **liikunnan** kurssien osiosta!

Tutustutaan omaan liikkeeseen ja sen herättämiin merkityksiin. Kokemuksellisissa harjoituksissa yhdistyvät luova liiketyöskentely, kuvan tekeminen ja kirjoittaminen. Työskentely vahvistaa itsetuntemusta, voimavarojen tunnistamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

SANATAIDE JA KIRJALLISUUS

1106001 / 115€

Kirjoittajapiiri

Puistokadun kuvataideLuokka,

Puistokatu 1

La 12.00–17.00

22.9.2024–15.2.2025, 44 ot

Annukka Järvi ja Juhani Joensuu

Kirjoittajapiirissä keskitytään lukuvuoden aikana kirjoittamaan ja hiomaan tekstejä, joista kansalaisopiston ryhmä Remppteatteri valmistaa esityksen keväällä. Tutustutaan draaman ominaispiirteisiin sekä dramaturgiaan ja kokeillaan näyttämölle kirjoittamista.

1106002 / 56€ **UUSII****Kirjoitusseikkailu menneeseen****Nettikurssi**

Ti 18.00–20.00

17.9.–26.11.2024, 30 ot

Juhani Joensuu ja Raisa Eklouma

Tutustutaan Kansalliskirjaston digitaalisiin aineistoihin ja seikkaillaan aineistojen parissa luovasti kirjoittaen. Ilmoittautuminen alkaa 25.6.

1106003 / 29€ **UUSII****Elämäni sanat - kirjallisuusterapeuttinen kirjoittaminen****Kaupungin virastotalo,****Maaherrankatu 9-11****Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.30****4.–12.10.2024, 12 ot****Aila Marjamaa**

Kirjallisuusterapeuttinen kurssi kirjoittamisesta ja oman elämän asioiden pohtimisesta kiinnostuneelle.

1106004 / 32€ **UUSII****Kirjoittajakurssi huumoria etsiville****Nettikurssi****La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00****8.–9.3.2025, 14 ot****Mari Mörö**

Miten lukija saadaan nauramaan?

Tai edes hyvälle tuulelle? Kurssilla

tutustutaan huumorin perustyö-

kaluihin ja etsitään sekä aiheita

että tarkoituksenmukaista tyyliä.

Verkkokurssi sisältää laajan opetusmateriaalin.

KIRJASTON SANATAIDEPAJAT

Kirjasto järjestää maksuttomia sanataidepajoja lapsille ja nuorille. Pajat kokoontuvat kerran kuukaudessa pääkirjaston monitoimitilassa. Sanataidepajoissa sukellaan mielikuvitusmaailmaan erilaisten tarinoiden, lorujen ja taidelähtöisten menetelmien keinoin. Ohjaajana toimii sanataidekasvattaja, musiikkipedagogi, runoilija Mirkka Auvinen. Ilmoittautuminen alkaa 25.6.

1106007 / MAKSUTON

Sanataidepaja Satusukeltajat**4–9-vuotiaat**

La 9.15–10.45

7.9.2024–26.4.2025

1106008 / MAKSUTON

Sanataidepaja Helmenkalastajat 10–15-vuotiaat

La 11.15–12.45

7.9.2024–26.4.2025



KUVATAITEIDEN SUUNNITTELIJAOPETTAJA

Eini Syväniemi

050 311 7039

eini.syvaniemi@sivistys.mikkeli.fi

KUVATAITEET

**Löydä uusi harrastus esim.
grafiikasta, maalaustaiteesta,
piirustuksesta, posliinin-
maalauksesta, muotoilusta tai
valokuvauksesta.**

**Innostu ja lumoudu
mieltä virkistävästä
ja monipuolisesta
kuvataidealasta.**

Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:
<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

Innostu ja lumoudu mieltä virkistävästä kuvataidealasta. Löydä uusi harrastus esim. grafiikasta, maalaustaiteesta, piirustuksesta, posliininmaalauksesta, muotoilusta tai valokuvauksesta. Jatka jo tutuksi tullessa harrastuksessa itseäsi haastaen. Muovaile savea, veistä muotoa, raaputa ja syövytä laattaa, sivele ja valuttele väreillä kuvaa erilaisille pinnoille. Keskity kattavaan kuvataiteen opintokokonaisuuteen osallistumalla monivuotiseen TAIKA – kuvataiteen perusopetukseen tai piipahda lyhytkursseille opettelemaan uutta tekniikkaa ja saamaan lisäoppia osaamisen tueksi. Valittavana on myös tiedonnälkää ja taidenautintoa lisääviä luentoja, hyvinvointia edistäviä kursseja, sekä etä- että lähiopetusta ja taidepulmissa apua tarvittavaa neuvontaa. Tervetuloa taiteilemaan!

MIKKELIN KUVATAIDEKOULU, KUVATAITEEN PERUSOPETUS

TAIKA -TAITEEN PERUSOPETUS

Mikkelin kansalaisopiston alaisuudessa oleva Mikkelin kuvataidekoulu tarjoaa kuvataiteen yleisen oppimäärän mukais- ta opetusta sekä lapsille ja nuorille että aikuisille.

Opetuksen tehtävänä on tukea oppi- jan kasvua, itsetuntemusta, identiteetin rakentumista ja kulttuurin osaamista kuvataiteen keinoin. Keskeistä on kuvan tekemisen ja kokemisen ilo.

Kuvataiteen yleinen oppimäärä koostuu yhteisistä opinnoista ja teemaopinnoista. Lasten ja nuorten opetuksessa otetaan huomioon oppijan ikä ja kehitysvaihe opetusryhmittäin. Opintoja voi suorittaa 7vuotiaasta 19-vuotiaaksi asti. Opintojen kesto on vähintään 500 tuntia. Opetus on opetussuunnitelman mukaista, tavoitteel- lista ja tasolta toiselle etenevää. Opis- kelijaa ohjataan ilmaisemaan itseään kuvataiteen keinoin ja käyttämään moni- puolisesti erilaisia materiaaleja, välineitä ja tekniikoita. Opinnoissa kehittymistä

arvioidaan ajoittain. Lukuvuoden aikana tehdyt kuvalliset työt ovat esillä Puisto- katu 1 kuvataidetiloissa järjestettävässä kevätnäyttelyssä.

Aikuisten TAIKA -kuvataiteen perusope- tuksessa aloittaa uusi ryhmä joka 3. vuosi. Aikuisten TAIKA-opinnot voidaan suori- ttaa viidessä vuodessa. Aikuisten opinnot sisältävät 5 opintokokonaisuutta, jotka muodostuvat yhteisistä ja teemaopinnois- ta. Opinnoissa keskitytään kuvataiteelle ominaisiin toimintatapoihin, ilmaisukeinoi- hin ja käsitteisiin, kuvan tekemisen perus- taitoihin sekä oman kuvallisen ilmaisun ja arvioinnin kehittämiseen. Opintokoko- naisuudet sisältävät mm. piirtämistä ja grafiikkaa, maalaustaidetta, muotoilua, kuvallista viestintää, nykytaidetta sekä monitaiteisia- ja yhteistyöprojekteja. Opinnot toimivat lisäkoulutuksena tai tukena joko taiteen alojen osajille tai eri ammattialueiden osajille. Opiskelijoilta ei vaadita aiempaa kokemusta eikä osaa- mista kuvataiteesta. Mikkelin kuvataide- koulun toimintaan voi tutustua lähemmin nettisivuillamme

www.mikkeliinkuvataidekoulu.fi



KUVATAITEEN PERUSOPETUSRYHMÄT:

Picassot ja Dalit 7-9-vuotiaat

Kuvataiteen yhteiset opinnot. Innostu ja ylläty kuvataiteessa. Tavoitteena on omaksua käsitys kuvallisen ilmaisun luonteesta ja monipuolisuudesta sekä ruokkia tekemisen ja onnistumisen iloa. Vuosittain vaihtuvaan teemaan lähestytään uteliaasti kuvallisin ja muotoilullisin keinoin.

Van Goghit ja Gauguinit 10-12-vuotiaat

Kuvataiteen yhteiset opinnot.

Tutki, kokeile ja koe. Tavoitteena on omaksua käsitys kuvallisen ilmaisun luonteesta ja monipuolisuudesta tutkimalla, kokeilemalla ja koken. Tutkitaan vuosittain vaihtuvaan teemaan liittyviä merkityksiä kuval- lisin ja muotoilullisin keinoin.

Matisset ja Rembrandtit 13-19-vuotiaat

Kuvataiteen teemaopinnot. Työ- pajatyypistä tekemistä, taitoja ja tietoja syventämällä sekä perehty- mällä materiaalien ja tekniikoiden mahdollisuuksiin oman ilmaisunsa välineinä.

TAIKA- aikuiset

Aikuisten kuvataiteen perusope- tus. Löydä, ihastu ja ylläty kuva- taiteen monipuolisuudesta niin tekijänä kuin kokijana, aloittelijana tai taiteen konkarina. Opintojen kesto vähintään 5 vuotta ja opinnot voidaan aloittaa vain joka 3.vuosi. Uusi TAIKA-ryhmä aloittelijoille alkaa vuonna 2024.

TAIKA- TAITEEN PERUSOPETUS

KUVATAITEEN PERUSOPETUS

1103103 / 320€

Picassot, 7-9 -vuotiaat

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

Ti 15.45–17.15

3.9.2024–29.4.2025, 60 ot

Pirita Lautala

Innostu ja ylläty kuvataiteesta yhteisissä
opinnoissa. Lukuvuoden teema on Muutos.

1103104 / 320€

Dalit, 7-9 vuotiaat

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

To 15.45–17.15

5.9.2024–15.5.2025, 60 ot

Pirita Lautala

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103103
Picassot -ryhmällä.

1103105 / 320€

Van Goghit, 10-12 -vuotiaat

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

Ti 17.45–19.15

3.9.2024–29.4.2025, 60 ot

Pirita Lautala

Tutki, kokeile ja koe kuvataidetta yhteis-
sä opinnoissa. Lukuvuoden teemana on
Muutos.

1103106 / 320€

Gauguinit, 10-12 -vuotiaat

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

To 17.45–19.15

5.9.2024–15.5.2025, 60 ot

Pirita Lautala

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103105 Van
Goghit-ryhmällä.

1103107 / 420€

Matisset, 13-19 -vuotiaat

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

Ma 17.30–19.45

2.9.2024–5.5.2025, 90 ot

Pirita Lautala

Laajenna ja syvenny työpajatyyppeihin
kuvataiteen teemaopintoihin. Teemana on
Muutos.

1103108 / 420€

Rembrandtit, 13-19 -vuotiaat

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

Ke 17.30–19.45

4.9.2024–23.4.2025, 90 ot

Pirita Lautala

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103107

Matisset -ryhmällä.

1103109 / 230€ UUSI

TAIKA-aikuisten kuvataiteen yhteiset opinnot

Puistokadun piirustusLuokka,
Puistokatu 1

To 17.15–20.15

5.9.2024–8.5.2025, 116 ot

Eini Syväniemi, Matti Lepistö

Heittäydy monimuotoisen kuvataiteen
tekemiseen. Toteuta kuvallisia haaveita
ja mielikuvia oppimalla kuvataiteen perus-
teita tai vahvistamalla kuvallista kasvua
taiteen kentässä.

1103110 / 225€

TAIKA-aikuisten kuvataiteen teemaopinnot

Puistokadun piirustusLuokka,
Puistokatu 1

Ma 17.15–20.15,

2.9.2024–5.5.2025, 112 ot

Eini Syväniemi, Vesa Kotilainen

Syvennä, uudista ja prosessoi perustietoja
ja taitoja teemaopinnoissa tekijänä ja
kokijana.

KESÄKURSSI

1103111 / 35€

Kuvataiteen kesäkurssi

Puistokadun maalausLuokka,
Puistokatu 1

Pe 17.15–20.15

La 10.00–14.30

Su 10.00–14.30

6.–8.6.2025, 16 ot

Matti Lepistö

Ilmaise kesää kuvantekemisessä - paletilla
luonnon kukkia, maisemia, lintuja, ihmisiä.

TAIDETTA ERITYISRYHMILLE

1103112 / 88€

Taidetta erityistukea tarvitseville

Toimintakeskus Kipinä,
Raviradantie

4-6 B-rakennus

Ma 9.15–10.45

9.9.2024–31.3.2025, 44 ot

Eini Syväniemi

Iloista mieltä ja luovaa yhdessä oloa
erityistä tukea tarvitseville, itsenäiseen
työskentelyyn pystyville aikuisille.

1103113 / 230€

Taidemyrskystudio 1

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

Ke 10.00–12.15

11.9.2024–7.5.2025, 81 ot

Hanna Rätty

Erityistä tukea tarvitseville ja itsenäiseen
työskentelyyn pystyville, viikoittain ko-
koontuva kuvataideryhmä.

1103114 / 230€

Taidemyrskystudio 2

kotiLuokka 121, kuvataidekoulu,
Puistokatu 1

Ke 12.30–14.45

11.9.2024–7.5.2025, 81 ot

Hanna Rätty

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103113
Taidemyrskystudio 1-ryhmällä

TAIDETTA VAUVOILLE

1103115 / 50€

Vauvojen värikyllä 6-12kk

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 9.30–10.15

12.9.–17.10.2024, 6 ot

Merja Kontinen

Moniaistinen työpaja vauvoille, jossa toi-
mitaan ryhmässä tutun aikuisen kanssa.
Materiaalit ovat myrkyttömiä elintarvikkei-
tä, maksu sis. kurssimaksuun.

TAIDELUENTO

1103117 / 27€ UUSI

Romantiikan taide - vastareaktio järjen palvonalle

Puistokadun piirustusLuokka,
Puistokatu 1

To 16.45–18.15

19.9.–17.10.2024, 10 ot

Merja Kontinen

Tutustutaan romantiikan ajattelutapaan
ja vaikutukseen kuvataiteissa mm. Rans-
kassa, Saksassa, Britanniassa ja Espanjas-
sa 1700-luvun lopusta 1800-luvun alkuun.

TAITEESTA HYVINVOINTIA

1103119 / 62€ UUSI

Vedic Art -peruskurssi

Puistokadun piirustusLuokka,
Puistokatu 1

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

14.9.–24.11.2024, 30 ot

Nina Hämäläinen

Taidekoulutusmuoto, joka toimii tienä
löytää taiteilija jokaisesta. Lähtökohtana
on taiteen tekemisestä nauttiminen, oman
ilmaisun löytäminen ja luomisen vapaus.

1103120 / 93€ **UUSII****Voimaa taiteesta**

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikonimaalausLuokka, Puistokatu 1
To 16.30–18.45

9.1.–27.3.2025, 33 ot

Merja Kontinen

Voimaudu taiteesta ja löydä yksilöllinen ilmaisutapasi.

1103121 / 39€ **UUSII****Zentangle-piirustus**

Puistokadun piirustusLuokka,
Pulistokatu 1

Su 10.00–15.15

3.–17.11.2024, 18 ot

Anne Overell

Opi piirtämään, keskittymään ja olemaan tässä hetkessä.

1103122 / 39€

Mandala-piirustus

Puistokadun piirustusLuokka,
Pulistokatu 1

Su 10.00–15.15

2.–16.2.2025, 18 ot

Anne Overell

Opitaan piirtämään harppia, viivoitinta, kynää ja tussia käyttäen mandaloita.

1103123 / 29€ **UUSII****Zentangle -piirustus****Translucen-Z**

Puistokadun piirustusLuokka,
Pulistokatu 1

Su 10.00–15.15

6.–13.4.2025, 12 ot

Anne Overell

Piirretään läpinäkyvälle laatalle.

GRAFIikka JA PIIRUSTUS

1103130 / 73€

Taidegrafiikka

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikonimaalausLuokka, Puistokatu 1

Ke 17.15–20.15

18.9.–20.11.2024, 36 ot

Matti Lepistö

Inspiroivia vedostustekniikoita ilman myrkyllisiä liuotteita.

1103131 / 59€ **UUSII****Taidegrafiikan pajaja**

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikonimaalausLuokka, Puistokatu 1

Ke 17.15–20.15

15.1.–26.3.2025, 28 ot

Matti Lepistö

Grafiikan pajassa voivat työskennellä pitempään harrastaneet, sekä omatoimisesti että opettajan tuella.

1103133 / 62€

Piirustuskurssi

Puistokadun kuvataideLuokka,
Pulistokatu 1

Ti 17.15–19.30

17.9.–26.11.2024, 30 ot

Matti Lepistö

Opetellaan monipuolisesti erilaisia piirustustekniikoita erilaisin välinein.

1103134 / 56€

Piirtämisen taito

Puistokadun kuvataideLuokka,
Pulistokatu 1

To 17.15–19.30

6.2.–10.4.2025, 27 ot

Matti Lepistö

Harjoitellaan piirustustekniikoita, sommittelua, valoa ja varjoa, perspektiiviä sekä piirustusilmaisuja.

AKVARELLI JA MAALAUSTAIDE

1103140 / 100€

Avoin ateljee

Puistokadun maalausLuokka,
Pulistokatu 1

Ti 16.30–19.30

17.9.2024–8.4.2025, 96 ot

Eini Syväniemi

Kuvantekemistä varten tarjolla oleva työskentelytila, jossa voi toimia omaan tahtiin ja omine välineineen.

1103141 / 73€

Etä-ateljee

Nettikurssi

Pe 12.00–16.15

20.9.2024–21.3.2025, 36 ot

Eini Syväniemi

Verkkokurssilla voi harrastaa kuvataidetta kotona ja saada yksilöllistä tukea joko omien aiheiden tulkitsemiseen tai opettajan antamiin harjoituksiin.

1103142 / 33€

Akryylia valuttamalla

Puistokadun maalausLuokka,
Pulistokatu 1

To 17.00–19.15

31.10.–28.11.2024, 15 ot

Eini Syväniemi

Maalausta hausalla ja jännittävällä acrylic pouring -menetelmällä ilman siveltimen käyttöä.

1103143 / 33€ **UUSII****Maalaustaidetta värjäysmenetelmin**

Puistokadun kuvataideLuokka,

Ma 17.00–19.15

16.9.–14.10.2024, 15 ot

Eini Syväniemi

Hauskaa ja kokeilevaa maalaamista erilaisia värjäysmenetelmiä hyväksi käytetään.

1103144 / 24€ **UUSII****Akvarellimaalausta luonnonväreillä**

Puistokadun maalausLuokka,
Pulistokatu 1

To 17.00–19.15

3.–17.10.2024, 9 ot

Eini Syväniemi

Maalataan luonnonväreillä herkkiä akvarelleja paperille ja kankaalle.

1103145 / 73€

Akvarellimaalaus päivä

Puistokadun piirustusLuokka,
Pulistokatu 1

Ke 10.00–12.15

11.9.2024.–4.2.2025, 36 ot

Eini Syväniemi

Inspiroidu akvarellin monipuolisista tekniikoista.

1103146 / 73€

Akvarellimaalaus ilta

Puistokadun piirustusLuokka,
Pulistokatu 1

Ti 17.00–19.15

10.9.–3.12.2024, 36 ot

Eini Syväniemi

Akvarellityöskentelyä luovasti ja luonteenomaisesti.



1103119 / 62€

Vedic Art- peruskurssi

NINA HÄMÄLÄINEN / 14.9.-24.11.2024

Taidekoulutusmuoto, joka toimii tienä löytää taitelijan jokaisesta.

1103143 / 33€

Maalaustaidetta värjäysmenetelmin

EINI SYVÄNIEMI / 16.9.-14.10.2024

Hauskaa ja kokeilevaa maalaamista erilaisia värjäysmenetelmiä hyväksi käyttäen.

1103151 / 65€

Öljyvärimaalauksen alkeet

EINI SYVÄNIEMI / 19.9.-28.11

Harjoitellaan kuuluttavia öljyväritekniikoita ja sulavia värienkäyttämismahdollisuuksia.

1103181 / 43€

Kintsugi-aasialainen posliininkorjaustekniikka

PAULA RUUTTUNEN / 23.9.-28.10.2024

Japanilaisella tekniikalla harjoitellaan posliiniesineiden kintsugi-korjausta.

1103168 / 43€

Valokuvausta ja pimiötyöskentelyä

VESA KOTILAINEN / 6.3.-3.4.2025

Tutustutaan valokuvaamiseen mustavalkofilmille, filmin kehittämiseen negatiiveiksi ja niiden vedostamiseen paperille.

1103123 / 29€

Zentangle- piirustus Translucen-Z

ANNE OVERELL / 6.-13.4.2025

Piirretään läpinäkyvälle laatalle.

1103147/ 73€

Akvarellimaalaus päivä

Puistokadun piirustusLuokka,

Puistokatu 1

Ke 10.00–12.15

15.1.–9.4.2025, 36 ot

Eini Syväniemi

Inspiroidu akvarellin monipuolisista tekniikoista.

1103148 / 73€

Akvarellimaalaus ilta

Puistokadun piirustusLuokka,

Puistokatu 1

Ti 17.00–19.15

14.1.–8.4.2025, 36 ot

Eini Syväniemi

Akvarellityöskentelyä sekä luonteenomaisesti että luovasti.

1103149 / 139€

Maalaustaide

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Ti 10.00–12.45

10.9.2024–8.4.2025, 92 ot

Eini Syväniemi

Harjoitellaan erilaisia akryyli- ja/tai öljyväritekniikoita ja maalaamisen ilmaisutapoja.

1103150/ 139€

Siveltimen jäljillä

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Ke 17.15–20.00

11.9.2024–9.4.2025, 92 ot

Eini Syväniemi

Akryyli- ja öljyväritekniikoilla monimuotoista maalausta.

1103151 / 65€ UUSI**Öljyvärimaalauksen alkeet**

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

To 10.00–12.15

19.9.–28.11.2024, 30 ot

Eini Syväniemi

Harjoitellaan kuultavia öljyväritekniikoita ja sulavia värienkäyttämahdollisuuksia mestarillisen lopputuloksen saavuttamiseksi.

TAIDENEUVONTAA

1103153 / 47€

Taideklinikka

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

27.9.2024–14.3.2025, 18 ot



Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

1103154 / 9€

Taideklinikka-syyskuu

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

13.9.2024, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antavaa klinikkaa avoinna kerran kuukaudessa.

1103155 / 9€

Taideklinikka-lokakuu

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

11.10.2024, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antavaa klinikkaa avoinna kerran kuukaudessa.

1103156 / 9€

Taideklinikka-marraskuu

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

8.11.2024 Tunteja 3

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antavaa klinikkaa avoinna kerran kuukaudessa.

1103157 / 9€

Taideklinikka-joulukuu

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

13.12.2024, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antavaa klinikkaa avoinna kerran kuukaudessa.



1103158 / 9€

Taideklinikka-tammikuu

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

17.1.2025, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antavaa klinikkaa avoinna kerran kuukaudessa.

1103159 / 9€

Taideklinikka-helmikuu

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

14.2.2025, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antava klinikka avoinna kerran kuukaudessa.

1103160 / 9€

Taideklinikka-maaliskuu

Puistokadun maalausLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.15–18.15

14.3.2025, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoo-antava klinikka avoinna kerran kuukaudessa.

MUOTOILU

1103161/ MAKSUTON UUSII

Käytä moodboardia kuin muotoilija

Puistokadun kuvataideLuokka,

Puistokatu 1

Pe 16.00–18.15

27.9.2024, 3 ot

Suomen muotoilukasvatusseuran ohjaajat

Ammattilaisille tarkoitetussa työpajassa kokeillaan luovien menetelmien käyttöä, moodboardia eli tunnelmataulua ja pohditaan erilaisia soveltamistapoja. Kurssin kohderyhmänä on opetus- ja kasvatusalan sekä kulttuurialan ammattilaiset ja opiskelijat ja muut asiasta kiinnostuneet.

1103162 / MAKSUTON UUSII

Käytä moodboardia kuin muotoilija

Puistokadun kuvataideLuokka,

Puistokatu 1

La 10.00–13.00

28.9.2024, 4 ot

Suomen muotoilukasvatusseuran ohjaajat

Kurssilla alustetaan muotoiluajattelua ja oppimista sekä tehdään A3-kokoinen moodboard eli tunnelmataulu omasta teemasta. Kohderyhmänä on oppimisesta, luovuudesta ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneet opiskelijat.

KUVANVEISTO

1103163 / 167€

Kuvanveisto

kuvanveistotila, Anni Swaninkatu 8

Ke 17.00–20.45

11.9.2024–9.4.2025, 120 ot

Heikki Aspinen, Tuula Ranta

Opetetaan plastista muovailua savella, kipsimuotin tekoa muovailusta työstä sekä työn valamista kipsi- tai pronssivedokseksi.

VALOKUVAUS

1103166 / 59€

Valokuvaus

järjestelmäkameralla

Puistokadun piirustusLuokka,

Puistokatu 1

La 9.30–14.45, Su 9.30–14.45

21.–29.9.2024, 28 ot

Vesa Kotilainen

Tutustutaan järjestelmäkameran perustoimintoihin ja hyvän valokuvan tekijöihin. Lisäksi tehdään kuvausretkiä lähiympäristöön ja tarkastellaan otettuja kuvia yhdessä.

1103167 / 59€

Valokuvaus

järjestelmäkameralla

Puistokadun piirustusLuokka,

Puistokatu 1

La 9.30–14.45, Su 9.30–14.45

17.–25.5.2025, 28 ot

Vesa Kotilainen

Tutustutaan järjestelmäkameran perustoimintoihin ja hyvän valokuvan tekijöihin. Lisäksi tehdään kuvausretkiä lähiympäristöön ja tarkastellaan otettuja kuvia yhdessä.



1103168 / 43€ UUSII

Valokuvausta ja

pimiötyöskentelyä

Puistokadun piirustusLuokka,

Puistokatu 1

To 17.30–20.30

6.3.–3.4.2025, 20 ot

Vesa Kotilainen

Kurssilla tutustutaan valokuvaamiseen mustavalkofilmille, filmin kehittämiseen negatiiveiksi ja niiden vedostamiseen paperille.

IKONIMAALAUUS

1103170 / 147€

Maanantain ikoniryhmä

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikonimaalausLuokka, Puistokatu 1

Ma 16.30–19.30

9.9.2024–7.4.2025, 100 ot

Päivi Grönlund

Hiljenny ikonimaalauksen pariin.

1103171 / 151€

Keskiviikon ikoniryhmä

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikonimaalausLuokka, Puistokatu 1

Ke 13.30–16.30

11.9.2024–9.4.2025, 104 ot

Päivi Grönlund

Kurssikokonaisuus sama kuin 1103160 maanantain ryhmässä.

KERAMIikka

1103175 / 168€

Keramiikka 1

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6

Ke 13.00–16.00

11.9.2024–9.4.2025, 96 ot

Eevastiina Lehtonen Vieira

Tutustu keramiikan tekemiseen mukavassa ilmapiirissä. Rentoa, mutta asteittain etenevää työskentelyä saven kanssa. Pääpaino alkeisopetuksessa.

1103176 / 168€

Keramiikka 2

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6

Ti 13.00–16.00

10.9.2024–8.4.2025, 96 ot

Eevastiina Lehtonen Vieira

Harjoitellaan erilaisia saven työstömenetelmiä ja koristelutekniikoita.

1103177 / 145€

Keramiikka 3

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6

Ti 17.30–19.45

10.9.2024–8.4.2025, 96 ot

Eevastiina Lehtonen Vieira

Harjoitellaan erilaisia saven työstömenetelmiä ja koristelutekniikoita.

1103178 / 72€

Dreijauskurssi

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6

Pe 16.30–19.45, La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45

8.–10.11.2024, 18 ot

Paula Ruuttunen

Kurssilla opetellaan saven muotoilutekniikoita pyörivän alustan eli dreijan päällä.

1103179 / 72€

Dreijauskurssi

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Pe 16.30-19.45, La 10.00-14.45, Su 10.00-14.45

7.-9.3.2025, 18 ot

Paula Ruuttunen

Kurssilla opetellaan saven
muotoilutekniikoita pyörivän alustan eli
dreijan päällä.

POSLIINIMAALAU

1103180 / 138€

**Posliininmaalaus**

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja
ikonimaalausluokka, Puistokatu 1
To 15.00-17.15

12.9.2024-10.4.2025, 69 ot

Merja Kontinen

Suunnitellaan ja maalataan omien
mallien mukaisia maalauksia erilaisille
posliiniesineille.

ERIKOISTEKNIIKAT

1103181 / 43€

**Kintsugi-aasialainen
posliininkorjaustekniikka**

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Ma 17.15-20.00

23.9.2024-28.10.2024, 20 ot

Paula Ruuttunen

Japanilaisella tekniikalla harjoitellaan
posliiniesineiden kintsugi-korjausta.

1103182 / 62€

Kirjansidonnin peruskurssi

Puistokadun piirustusluokka,
Pulistokatu 1

Ke 17.00-19.15

11.9.2024-20.11.2024, 30 ot

Heini Kylliäinen

Kurssilla perehdytään vanhaan perinteiseen
käsityötaitoon, opetellaan kirjansidonnin
perustekniikat.

NÄYTTELYT**KERAMIikka**

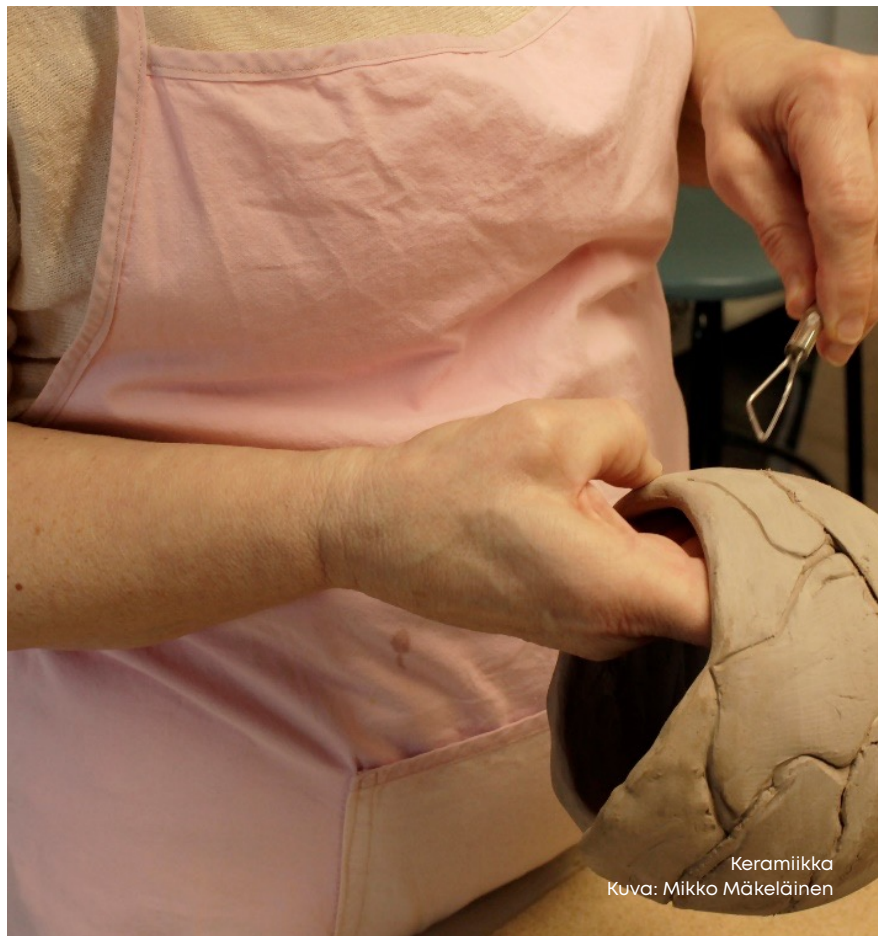
24.-29.4.2025, klo 12-17

Kenkäveron savipaja,
Pursialankatu 6

KUVATAITEEN**KEVÄTNÄYTTELY**

24.-29.4.2025, Klo 11-17

Puistokatu 1



Keramiikka
Kuva: Mikko Mäkeläinen

TAITEEN PERUSOPETUS

MUSIIKKI - KUVATAIDE - TEATTERI



MUSIIKKI:

Reetta Rautiainen
puh. 050 311 7041
reetta.rautiainen@sivistys.mikkeli.fi



KUVATAIDE:

Eini Syväniemi
puh. 050 311 7039
eini.syvaniemi@sivistys.mikkeli.fi



TEATTERITAIDE:

Raisa Ekoluoma
puh. 050 311 7038
raisa.ekoluoma@sivistys.mikkeli.fi

#luovametsä

Digiretki koostuu ideakorteista, jotka sisältävät luontoon liittyviä taidetehtäviä ja linkkivinkejä. Ota taideretki taskuusi ja seikkaile omatoimisesti.

Materiaalia voi kuka tahansa vapaasti käyttää omilla luontoretkillä, ajasta ja paikasta riippumatta. Materiaalin kautta voi myös suorittaa ympäristötaidekurssin (TPO) Mikkelin kansalaisopistossa.

Digiretki toteutettiin osana Luova metsä -kurssikokonaisuutta, joka kuuluu Opetushallituksen rahoittamaan kansalaisopistojen laatu- ja kehittämishankkeeseen LAKE22.

#luovametsä



Innostu, ylläty ja nauti taideharrastuksesta!

Taiteen perusopetuksen kurssit löytyvät kunkin taiteenalan alta. Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

Taika-opintojen kolmen taiteenlajin yhteisen opetussuunnitelman raamit asettuvat tähden muotoon

INNOSTU!

Taiteenalan perustiedot ja taidot
Perusta taidesuhteelle ja motivaatiolle
Tavoitteenasettelu

LAAJENNA!

Monitaiteinen ilmaisu ja projektit
Vaihtoehtoiset oppimispolut
Yhteistyö eri taiteenalan oppijoiden välillä

TUTKI JA KOKEILE!

Utelias ja kokeileva asenne
Uudet työtavat ja oman materiaalin tuottaminen

TAIKA – AIKAA TAITEELLE

SYVENNÄ!

Syventyminen omaan kiinnostuksen kohteeseen
Taiteen yhteiskunnalliset merkitykset

ESIINNY, KUUNTELE, KATSO!

Erilaiset esittämisen tavat
Taiteen kokeminen myös katsojan ja kuulijan roolissa
Taiteesta keskusteleminen ja palaute
Itsearviointin kehittymisen



TAITEEN
PERUSOPETUS

MIKKELIN KANSALAI SOPISTO

MUSIIKKI
KUVATAIDE
TEATTERI

TAIKA – Aikaa taiteelle

Mikkelin kansalaisopisto tarjoaa taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaan musiikissa, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa. Opintojen yhteinen otsikko on Taika. Taika viittaa niin monialaiseen taidekasvatukseen kuin taiteen tekemiseen ja katsomiseen liittyvään lumoon ja uusiin mahdollisuuksiin. Taiteen perusopintojen suorittaminen mahdollistaa paneutumisen taiteeseen; aikaa taiteelle.

Taika-opintojen ytimessä on kolmen taiteenalan välinen yhteistyö. Opinnot tarjoavat kokemuksen erilaisista taiteen tekemisen tavoista ja esitysmuodoista, niin valitun taiteenalan sisällä kuin monitaiteissa projekteissa.



**LUE LISÄÄ TAIKA – TAITEEN PERUSOPETUKSESTA SEKÄ
AINEALUEKOHTAISISTA OPETUSSUUNNITELMISTA:**

<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi/opetus/taiteen-perusopetus/>

MITÄ TAITEEN PERUSOPETUS ON?

Taiteen perusopetus on lapsille ja nuorille sekä aikuisille tarkoitettua, tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta. Sen tehtävä on mahdollistaa taiteen harrastaminen pitkäjänteisesti ja omia kiinnostuksen kohteita kuunnellen.

Taiteen perusopinnot perustuvat opetussuunnitelmaan ja kehittävät taiteenalan tyypillistä osaamista, luovaa ajattelua ja osallisuuden kokemusta. Opinnot innostavat itsensä kehittämiseen ja elinikäisen taidesuhteen luomiseen. Ne antavat myös valmiuksia hakeutua taiteenalan ammatilliseen tai korkea-asteen koulutukseen.

LAAJUUS JA RAKENNE

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän laskennallinen laajuus on väh. 500 oppituntia. Oppimäärä koostuu yleisistä opinnoista (väh. 300 ot) ja teemaopinnoista (väh. 200 ot). Yhteisten opintojen tarkoitus on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Teemaopinnoissa laajennetaan yhteisissä opinnoissa hankittua osaamista.

PÄÄTTÖTODISTUS

Suoritettuaan yleisen oppimäärän mukaiset opinnot opiskelija saa päättötodistuksen. Todistuksesta voi olla hyötyä esimerkiksi haettaessa taiteenalan ammattiopintoihin tai työnhakutilanteissa.

Lisätietoja taiteen perusopetuksesta löydät esimerkiksi taiteen perusopetusliiton sivuilta: <https://artsedu.fi/taiteen-perusopetus/>

Taika-opintojen visuaalinen ilme: Alexander Palme

Stipendien hakeminen

Mikkelin kansalaisopiston stipendirahastoista voi hakea stipendejä. Kansalaisopistolla on kolme stipendirahastoa. Stipendit on tarkoitettu kansalaisopiston opiskelijoille. Stipendeillä ei ole erillistä hakuaikaa, vaan hakemuksen voi jättää milloin tahansa.

Myönnettävien stipendien suuruutta tai määrää ei määritellä etukäteen, koska asia riippuu hakemusten määrästä ja luonteesta. Lisäksi stipendeillä voidaan rahoittaa osa hakemuksessa ilmaistusta tarpeesta. Siksi hakemukseen kannattaa kirjata haettava rahamäärä oman tarpeen tai toiveen mukaisena. Stipendi voi olla esimerkiksi tunnustus opiskelusta tai se voi olla avustus instrumentin tai oppimateriaalin hankkimiseen. Jos stipendin hakeminen herättää kiinnostusta, sitä kannattaa mieluummin hakea kuin jättää hakematta.

Vapaamuotoinen stipendihakemus tulee lähettää osoitteella:

Mikkelin kansalaisopisto
Lönnrotinkatu 7, 50100 Mikkelä

Kirjekuoreen tulee laittaa merkintä
"Stipendihakemus".

Jos stipendin myöntämisen ehtona on esimerkiksi vähävaraisuus tai opinnoissa edistyminen, tulee näiden ehtojen täyttyminen kuvata hakemuksessa tavalla tai toisella. Hakemus kannattaa muutenkin perustella mahdollisimman hyvin. Hakemuksessa tulee lisäksi kertoa, mistä rahastosta tai mitä stipendiä hakee.

Lisätietoja antaa kansalaisopiston rehtori
Kari Kropsu, puh. 040 182 4865,
sähköposti kari.kropsu@sivistys.mikkeli.fi.

Haettavat stipendit:

Johtaja Joos. Sajaniemen rahastosta

voidaan avustaa kansalaisopiston opiskelijoiden retkeilyä ja opintomatkoja tai opintojen edistämistä.

Helvi Sajaniemi- Gustafssonin rahastosta

voidaan jakaa stipendejä vähävaraisille ja opinnoissaan hyvin edistyneille kieliä, musiikkia ja muita taiteellisia aineita opiskeleville oppilaille.

Aija Talvi-Oksasen ja Leo Oksasen stipendirahaston

apurahat on tarkoitettu ensisijaisesti esitystaidollisten aineiden (lausunta, näytelmä, puhetekniikka ja suullinen esitystaito) noin 16-40 -vuotiaille Mikkelin kansalaisopiston opiskelijoille. Stipendit myönnetään jatko- ja täydennyskoulutukseen.



KÄDENTAITOJEN SUUNNITTELIJAOPETTAJA
Hanna Rautoja
050 311 7042

KÄDENTAITIDOT

**Tietoa, taitoja, elämyksiä
ja onnistumisen iloa
mukavassa seurassa.**

Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:
<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

1104101 / MAKSUTON**Ompelumysteeri helppo**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ti 10.00–13.00

3.9.2024, 4 ot

Hanna Rautoja

Ota haaste vastaan ja tule selvittämään ompelun mysteeritehtävä. Tarvikeluetteloa lähetetään sinulle ilmoittautumisen jälkeen.

1104103 / MAKSUTON**Ompelumysteeri haastava**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ke 17.00–20.00

4.9.2024, 4 ot

Hanna Rautoja

Ota haaste vastaan ja tule selvittämään ompelun mysteeritehtävä. Tarvikeluetteloa lähetetään sinulle ilmoittautumisen jälkeen.

1104104 / 138€**Kankaankudonta päivä**

Luokka 1029, kudonta, Lönnrotinkatu 7

Ti 13.00–16.00

10.9.2024–27.5.2025, 76 ot

Hanna Rautoja

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien aina työn viimeistelyyn saakka. Ilmoittautuessasi kurssille, saat halutessasi kahden vuoden opiskeluoikeuden.

1104105 / 138€**Kankaankudonta ilta**

Luokka 1029, kudonta, Lönnrotinkatu 7

Ti 16.30–19.30

10.9.2024–27.5.2025, 76 ot

Hanna Rautoja

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien aina työn viimeistelyyn saakka. Ilmoittautuessasi kurssille, saat halutessasi kahden vuoden opiskeluoikeuden.

1104107 / 35€**Saumuri tutuksi**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

9.–10.11.2024, 14 ot

Anitta Tukiainen

Langoitamme saumurin, säädämme erilaisia ompeleita ja kokeilemme erilaisia paininjalkoja sekä tutustumme koneen huoltamiseen. Pienimuotoisen tuotteen valmistaminen saumurilla.

1104108 / 88€**Ompelu päivä**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ma 10.00–13.00

9.9.–18.11.2024, 40 ot

Hanna Rautoja →

Ompele, mitä haluat. Vaatteet ja asusteet, sisustustekstiilit ja korjausompelu.

1104109 / 88€**Ompelu ilta**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ma 17.00–20.00

9.9.–18.11.2024, 40 ot

Hanna Rautoja

Ompele, mitä haluat. Vaatteet, asusteet, sisustustuotteet ja korjausompelu.

1104110 / 88€**Ompelu päivä**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ma 10.00–13.00

6.1.–17.3.2025, 40 ot

Hanna Rautoja

Ompele, mitä haluat. Vaatteet, asusteet, sisustustuotteet ja korjausompelu.

1104111 / 88€**Ompelu ilta**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ma 17.00–20.00

6.1.–17.3.2025, 40 ot

Hanna Rautoja

Ompele, mitä haluat. Vaatteet, asusteet, sisustustuotteet ja korjausompelu.

1104112 / 19€**Avoin ompelimo syksy**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ma 9.00–20.00

2.–16.12.2024

Hanna Rautoja

Omatoimista työskentelyä opiston ompeluluokassa. Tarkoitettu opiskelijoille, jotka hallitsevat ompelukoneiden ja saumureiden käytön.

1104113 / 23€**Avoin ompelimo kevät**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ma 9.00–20.00

7.4.–26.5.2025

Hanna Rautoja

Omatoimista työskentelyä opiston ompeluluokassa. Tarkoitettu opiskelijoille, jotka hallitsevat ompelukoneiden ja saumureiden käytön.

1104115 / 48€**Taiteilijan takki**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ke 17.00–20.00

5.3.–2.4.2025, 20 ot

Hanna Rautoja

Ommellaan taiteilijan takki, jota voi pitää työtakkina taiteilijassa, asun piristäjänä arjessa tai vaikka juhlaajakkuna.

1104119 / 46€ UUSI**Neulotaan ja ommellaan vauvoille ja lapsille**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ke 10.00–13.00

18.9.–16.10.2024, 20 ot

Hanna Rautoja

Vaatteet, asusteet, lelut, unipesät, vaunuverhot, nukenvaatteet. Pienten vaatteiden valmistuksen niksit.

1104120 / 38€ UUSI**Neulomisen alkeet, knitting for dummies**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ke 17.00–20.00

18.9.–9.10.2024, 16 ot

Hanna Rautoja

Opetellaan neulomaan. Samalla valmistuu pipo, huivi, lapaset tai sukat. Also in English.

1104121 / 63€**Neulekurssi**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ke 17.00–20.00

8.1.–19.2.2025, 28 ot

Hanna Rautoja

Villapaitoja, sukkia, lapasia ja muita neuleita mukavassa seurassa. Sopii myös aloittelijoille. Also in English.

1104122 / 46€ UUSI**Tykkimyssypohjan valmistus**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

La 11.00–17.00, Su 10.00–16.00

14.–15.9.2024, 16 ot

Sari Sallila

Naisten kansallispuvun tykkimyssypähineen paperisen pohjakopan valmistus perinteisin menetelmin. Tykkimyssyn valmistamiseen sekä valmiin tykkimyssyn säilyttämiseen liittyvien asioiden opiskelua.

1104123 / 114€**Perinteisiä pukuja ja asusteita**

Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

To 17.00–20.00, La 10.00–14.00

12.9.2024–5.4.2025, 56 ot

Virpi Vanhanen ja Ruut Salmenkivi

Opit kansallis-, keskiaika- ja muinaispukujen ompelua, päivittämistä, korjaamista ja huoltamista perinteisin valmistusmenetelmin.



1104150 / 102€

Puukkokurssi

MIKKO INKEROINEN / 11.9.–4.12.2024

Vuolupuukon valmistus: terän taonta ja lämpökäsittelyt, heloitus, kahvan muotoilu ja pintakäsittely sekä käsin ommeltu parkkinahkatuppi.



1104139 / 42€

Hartsikorut

HANNA RAUTOJA / 16.10.–20.11.2024

Aarteet valetaan hartsin sisään muottiin tai valmiiseen korupohjaan ja viimeistellään valut koruiksi.

1104124 / 120€
Nypläys päivä
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 Pe 14.30–16.45
 13.9.2024–21.3.2025, 63 ot
 Maria Lempelto
 Nypläämme koruista mattoihin eri materiaaleja ja malleja käyttäen. Kurssi sopii myös alkajille.

1104125 / 120€
Nypläys ilta
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 Pe 17.00–19.15
 13.9.2024–21.3.2025, 63 ot
 Maria Lempelto
 Nypläämme koruista mattoihin eri materiaaleja ja malleja käyttäen. Kurssi sopii myös alkajille.

1104129 / 38€
Punottu kori UUSII
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
 5.–6.10.2024, 16 ot
 Kaija Väisänen
 Punonta on vuoden 2024 käsityötekniikka. Pienet korit rottingista, pajusta ja pajun kuoresta.

1104130 / 24€
Punotut pajupallot UUSII
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 La 9.00–15.00
 29.3.2025, 8 ot
 Kaija Väisänen
 Isot pallot pajuista punoen parvekkeelle ja puutarhaan.

1104131 / MAKSUTON UUSII
Modernia kehyskudontaa -etäkurssi
 Ti 17.00–20.00
 17.9.–18.10.2024, 14 ot
 Anni Ignatius
 Kurssi on etäkurssi ja toteutetaan Teamsissa. Kurssilla opiskellaan kehyskudonnan perustekniikoita ja valmistetaan seinätekstiilejä erilaisia kehyksiä ja materiaaleja kokeillen. Kurssi toteutetaan LAKE2023 -hankkeen rahoittamana ja on opiskelijoille maksuton.

1104132 / 63€
Ommeltu ryijy UUSII
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 Ke 10.00–13.00
 8.1.–19.2.2025, 28 ot
 Hanna Rautoja
 Valokuvasta ryijyksi, ryijy valmispaketista tai itse suunnitellen.

1104135 / 46€
Kohta on joulu
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 To 17.00–20.00
 7.11.–12.12.2024, 20 ot
 Margit Alatupa
 Joulukoristeita ja pieniä lahjoja kierrätysmateriaaleista.

1104136 / 31€
Keskeneräiset käsityöt
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 To 17.00–19.15
 30.1.–20.2.2025, 12 ot
 Maria Lempelto

Kaiva kaappien kätkeistä keskenjäänyt neule, virkkaus, kirjonta tai muu käsityö ja tule joukkoon saattamaan se valmiiksi.

1104137 / 31€
Värjäyskurssi
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 To 10.00–13.00
 3.–17.10.2024, 12 ot
 Margit Alatupa
 Värjäystä pigmentti- ja reaktioväreillä, aurinko- ja jääpalavärjäystä, kuviointia klorigilla.

1104138 / 29€
Värjäyskurssi viikonloppu UUSII
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00
 8.–9.2.2025, 10,66 ot
 Margit Alatupa
 Kankaiden ja vaatteiden värjäämistä pigmentti- ja reaktioväreillä, klorigilla ja -painanta.

KORUKURSSIT

1104139 / 42€
Hartsikorut
 Luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
 Ke 18.00–19.30, Ke 17.00–20.00
 16.10.–20.11.2024, 18 ot
 Hanna Rautoja
 Aarteet valetaan hartsin sisään muottiin tai valmiiseen korupohjaan ja viimeistellään valut koruiksi.



Kädentaitojen kevätinäyttely

24.-29.4.2025, Lönnrotinkatu 7.

1104146 / 19€

Vanerikorut 1 Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen
tila, Vanhamäentie 2

Su 16.00–19.45

1.12.2024, 5 ot

Emmi Nurmi

Valmiiden vaneriaihioiden askartelua
koruiksi. Voit myös leikata omia malleja
lasertyöstökoneella.

1104147 / 19€

Vanerikorut 2 Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen
tila, Vanhamäentie 2 →

Su 16.00–19.45

16.3.2025, 5 ot

Emmi Nurmi

Valmiiden vaneriaihioiden askartelua
koruiksi. Voit myös leikata omia malleja
lasertyöstökoneella.

1104148 / 67€

Korukivien hionta ja korujen valmistus

Otavan kivipaja, koulutila,

Röppääntie 5

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

28.9.–6.10.2024, 28 ot

Eija Riipinen ja Atte Taskila

Opitaan kivenhionnan perusteita ja teh-
dään kivi- ja koru- eri metalleista. Materiaalit
joko itseltä tai voi ostaa opettajilta.

1104149 / 67€

Korukivien hionta ja korujen valmistus

Otavan kivipaja, koulutila,

Röppääntie 5

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

29.3.–6.4.2025, 28 ot

Eija Riipinen ja Atte Taskila →

Opitaan kivenhionnan perusteita ja teh-
dään kivi- ja koru- eri metalleista. Materiaalit
joko itseltä tai voi ostaa opettajilta.

PUU- JA METALLITYÖT, HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

1104150 / 102€

Puukkokurssi

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ke 17.00–20.00

4.9.–27.11.2024, 48 ot

Mikko Inkeroinen

Vuolupuukon valmistus: terän taonta ja
lämpökäsittelyt, heloitus, kahvan muotoilu
ja pintakäsittely sekä käsin ommeltu park-
kinahkatuppi.

1104151 / 102€

Puukko/veitsikurssi

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ke 17.00–20.00

8.1.–9.4.2025, 48 ot

Mikko Inkeroinen

Kurssilla valmistetaan erilaisia puukkoja
tai veitsiä, terän taonnasta, kahvaan ja
tuppeen.

1104152 / 136€

Tekninen työ Rantakylä päivä

Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen
tila, Vanhamäentie 2

To 13.00–16.00

5.9.2024–20.3.2025, 80 ot

Ilkka Nurmi

Kehitetään teknisen työn taitoja valmis-
tamalla omaan suunnitteluun perustuvia
tuotteita puusta ja/tai metallista.



1104135 / 46€

Kohta on joulukoristeita ja pieniä lahjoja

MARGIT ALATUPA / 7.11.–12.12.2024

Joulukoristeita ja pieniä lahjoja
kierrätysmateriaaleista.



1104147 / 19€

Vanerikorut 1 Rantakylä

EMMI NURMI / 1.12.2024

Valmiiden vaneriaihioiden askartelua
koruiksi. Voit myös leikata omia malleja
lasertyöstökoneella.

1104153 / 136€

Tekninen työ Rantakylä ilta

Rantakylän yhtenäiskoulu,
tekniikka-tila, Vanhamäentie 2
Ma 17.00–20.00

9.9.2024–24.3.2025, 80 ot
Ilkka Nurmi

Kehitetään teknisen työn taitoja valmis-
tamalla omaan suunnitteluun perustuvia
tuotteita puusta ja/tai metallista.

1104156 / 132€

Puutyöt

Saimaanportin yhtenäiskoulu,
tekniikka-tila, Rinnekatu 8
Ke 17.00–20.00

11.9.2024–12.3.2025, 76 ot
Jari Kekkonen

Toteutetaan opiskelijan omia
puutyötoiveita käsityökaluja
käyttäen tai kone työtyönä.

1104157 / 144€

Huonekalujen kunnostus, puu- ja metallityöt

Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16
To 17.00–20.00

12.9.2024–27.3.2025, 88 ot
Aki Pöntinen

Korjataan vanhaa tai valmistetaan uutta,
pieniä puu- ja metallitöitä omien suunni-
telmien mukaan.

1104159 / 134€

Huonekalujen kunnostus ja entisöinti

Lyseo, Porrassalmenkatu 30
Ma 17.00–20.00

9.9.2024–10.3.2025, 76 ot
Ari Uotila ja Tiina Oikkonen

Kunnostusta, korjausta ja verhoilua van-
haa huonekalua kunnioittaen.

1104160 / 131€

Tekninen työ

Lyseo, Porrassalmenkatu 30
Ti 17.00–19.15

10.9.2024–1.4.2025, 75 ot
Anssi Torri

Valmistetaan ja kunnostetaan puu- ja
metalliesineitä opiskelijoiden toiveiden
mukaisesti.



(s.64)

1104503 / 138€

Kankaankudonta Anttola

HANNA RAUTOJA / 12.9.2024–29.5.2025

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien
aina työn viimeistelyyn saakka.

1104105 / 138€

Kankaan- kudonta ilta

HANNA RAUTOJA / 10.9.2024–27.5.2025

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien
aina työn viimeistelyyn saakka. Ilmoittautuessasi
kurssille, saat halutessasi kahden vuoden
opiskeluoikeuden.

1104104 / 138€

Kankaan- kudonta päivä

HANNA RAUTOJA / 10.9.2024–27.5.2025

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien
aina työn viimeistelyyn saakka. Ilmoittautuessasi
kurssille, saat halutessasi kahden vuoden
opiskeluoikeuden.

(s.66)

1104702 / 136€

Huonekalujen kunnostus torstai

HETTA TORPO / 19.9.2024–27.3.2025

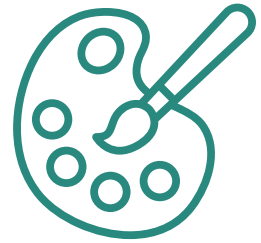
Kunnostusta, korjausta ja verhoilua vanhaa
huonekalua kunnioittaen.



MATERIAALI-INFO

Opiskelijat hankkivat kursseilla tarvittavat materiaalit itse. Opisto tarjoaa opiskelijoiden käyttöön tilat, koneet ja laitteet. Suosimme yhteistilauksia aina, kun se on mahdollista. Opettaja voi tilata valmiiksi erikoismateriaalit ja kerätä opiskelijoilta materiaalimaksun. Monet kurssit kokoontuvat koulujen käsityöluokissa. Koulujen materiaalit eivät ole opiskelijoiden käytössä.

Opastusta materiaalihankintoihin saa opettajalta ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai opettaja voi lähettää ohjeita ennen kurssin alkamista. Joillain kursseilla on infokerta ennen varsinaista kurssia. Infokerralla tehdään yhteistilaukset tai käydään läpi kurssilla tarvittavat materiaalit. Opettajiin saa yhteyden toimiston tai suunnittelijaopettajan kautta. Ilmoittauduttahan kursseille hyvissä ajoin. Kurssin alkaminen varmistuu ja opiskelijat pääsevät tekemään materiaalihankintojaan.



Päivi Finnilä

Kuva: Mikko Mäkeläinen



Pihla Kuusijärvi

Kuva: Mikko Mäkeläinen



opettaja Hanna Rautoja ja
ompelekurssilainen Riitta Paasonen

Kuva: Mikko Mäkeläinen



Hanna Kilpeläinen, Ompelukursseilla valmistettiin vuoden mittaan trikoovaatteita
lapsille, housuja, hameita ja takkeja itselle

Kuva: Mikko Mäkeläinen



KIELTEN SUUNNITTELUOPETTAJA

31.8.2024 asti Renny Virta
050 311 7040
renny.virta@sivistys.mikkeli.fi



1.9.2024 alkaen
Päivi-Maria Jaatinen
050 311 7040
paivi-maria.jaatinen@sivistys.mikkeli.fi

KIELET

Kielitaito rikastuttaa elämää. Aloita uuden kielen opiskelu tai paranna kielitaitoasi eritasoisilla jatkokursseilla! Perinteisen Luokkaopetuksen rinnalla on entistä enemmän mahdollisuuksia opiskella myös netin välityksellä.

Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:

<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>



ALOITA UUDEN KIELEN OPISKELU!

Saat matkasta enemmän irti, jos osaat edes vähän maan kieltä. Uusi kieli avaa sinulle ikkunan myös uuteen kulttuuriin. Kielen opiskelu on mukavaa aivojumpsaa. Kielen opiskelun haasteet pitävät aivot kunnossa.

Tänä syksynä kansalaisopistossa voit aloittaa alkeiskurssin seuraavissa kielissä:

suomi, ruotsi, englanti, ranska, espanja, italia, japani (lyhytkurssi), korea, kreikka, norja ja ukraina.

KERTAA TAI PARANNA KIELITAITOASI!

Ei mene sormi suuhun, kun sinun pitäisi sanoa jotain. Löydät netistä entistä enemmän tietoa, hyötyä ja huvia, kun pystyt lukemaan lehtiä, osaat tehdä verkko-ostoksia, ymmärrät somepäivitysten tekstit ja laulujen sanat jne.

Kielitaitoinen pärjää työmarkkinoilla.

Kielten jatkokursseja opistossa seuraavissa kielissä: suomi, ruotsi, englanti, saksa, ranska, venäjä, espanja, italia, japani, kreikka ja ukraina.

VOIT OSALLISTUA KIELTEN KURSSEILLE VAIKKA KOTISOHVALTA!

Tarjolla on verkkokursseja, jotka eivät ole sidottu aikaan tai paikkaan. Niillä saat viikottain tehtäviä, jotka voit tehdä silloin kun se sinulle parhaiten sopii.

Ohjelmassa on myös teamsin tai zoomin kautta tiettyyn aikaan järjestettäviä verkkokursseja. Luokatunnit on etusijassa tarkoitettu lähiopetuksiksi, mutta useimmille kursseille voit osallistua myös teamsin välityksellä. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

TULE HARJOITTELEMAAN KIELEN PUHUMISTA ILMAISEKSI KIELIKAHVILASSA!

Kielikahvila järjestetään noin kerran kuussa. Hanki varmuutta kielen käyttöön ja tule juttelemaan mukavassa ilmapiirissä! Kielikahvilat järjestetään Kahvila Stellassa lauantaisin klo 14.00 - 15.30. Syksyn päivämäärät ovat lauantait 21.9., 19.10., 16.11., 7.12. 2024 ja keväällä 18.1., 15.2., 15.3. ja 12.4. 2025.

Lisätietoa Mikkelin kansalaisopiston nettisivulta kansalaisopisto.mikkeli.fi. Valitse kohta "opetus" ja sieltä "kielet".

HALUAISITKO LISÄTIETOA?

Mitä kurssien tasomerkinnot (esim. taso 2/A2) oikein tarkoittavat? Pitääkö oppikirja olla jo ensimmäisellä kerralla? Millaisia laitteita verkkokurssit vaativat? Voinko saada opintotodistuksen?

Muun muassa näihin kysymyksiin saat vastauksen Mikkelin kansalaisopiston nettisivulta kansalaisopisto.mikkeli.fi. Valitse kohta "opetus" ja sieltä "kielet".

ILMOITTAUDU SYYSKUUSSA ALKAVILLE VERKKOKURSSEILLE VIIMEISTÄÄN 5.9. HUOMAA, ETTÄ KOREAN JA UKRAINAN KURSSEILLE PITÄÄ ILMOITTAUTUA JO 29.8.

SUOMI

1201011 / 88€

Suomen alkeiskurssi /Finnish for Beginners

Luokka 437,
Mikkelin lukio,
Päämajankuja 4
Ti 18.45–20.15, To 18.45–20.15
17.9.–5.12.2024, 44 ot
Päivi-Maria Jaatinen

Vasta-alkajille. Kurssin tukikieli on englanti.
For beginners. The teacher uses English
as an auxiliary language. Oppikirja/Study
book: Suomen mestari 1 (uudistettu painos
2020).

1201013 / 88€

Suomen alkeiskurssi B

Luokka 420, Mikkelin Lukio,
Päämajankuja 4
Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30
10.9.–28.11.2024, 44 ot
Anna Pereläinen

Vasta-alkajille. Kurssin tukikieli on venäjä.
Oppikirja/Study book: Suomen mestari 1
(uudistettu painos 2020).

1201203 / 88€

Suomen alkeiskurssi 3, taso 2/A2

Luokka 420,
Mikkelin Lukio,
Päämajankuja 4
Ma 17.00–18.30, Ke 17.00–18.30
9.9.–27.11.2024, 44 ot
Anna Pereläinen

Kurssi aloittaa oppikirjan Suomen mestari
2 (painos 2022) alusta. Opetuksen tukikieli
on venäjä.

1201205 / 88€

Suomen alkeiskurssi 3 B, taso 2/A2

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Ma 10.00–11.30, To 10.00–11.30
9.9.–28.11.2024, 44 ot
Irina Taskinen
Kurssi aloittaa oppikirjan Suomen mestari
2 (painos 2022) alusta. Opetuksen tukikieli
on venäjä.

1201207 / 88€

Suomen jatkokurssi/ Continuing course: Basic Finnish, taso 2/A2

Luokka 437, Mikkelin lukio,
Päämajankuja 4
Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30
17.9.–5.12.2024, 44 ot
Päivi-Maria Jaatinen

Kurssi jatkaa kevään alkeiskurssia ja
opiskelee oppikirjaa Suomen mestari 2
(uudistettu painos). Myös uudet opiskelijat
ja pidemmälle ehtineet tervetulleita. Kurs-
sin tukikielenä englanti.

VERKKOKURSSI

1201494 / 73€

Suomea verkossa/Finnish online, tasot 3-5/B1-C1

13.1.–13.4.2025, 36 ot
Mira Lavonen
Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka hallitset
suomen kielen alkeet, mutta haluat pa-
rantaa suomen kirjoitustaitoasi. Kurssi on
kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei
ole yhteisiä tapaamisia. Ei oppikirjaa.

RUOTSI

1202010 / 91€ UUSI

Ruotsin perustaidot kuntoon, tasot 0-2/0-A2

Luokka 437, Mikkelin lukio,
Päämajankuja 4
Ma 17.15–18.45
16.9.2024–7.4.2025, 46 ot
Päivi-Maria Jaatinen
Alkeista alkava tehokkaasti etenevä kurssi.
Oppikirja Vi ses! Svenska för nybörjare.

1202241 / 91€

Svenska klubben, tasot 2-4/A2-B2

Luokka 430, Mikkelin Lukio,
Päämajankuja 4
Ma 18.30–20.00
9.9.2024–7.4.2025, 46 ot
Anja Pyllkkänen
Tule harjoittelemaan, kertaamaan ja oppi-
maan uutta! Ei oppikirjaa.

ENGLANTI

PÄIVÄKURSSIT

1203050 / 96€

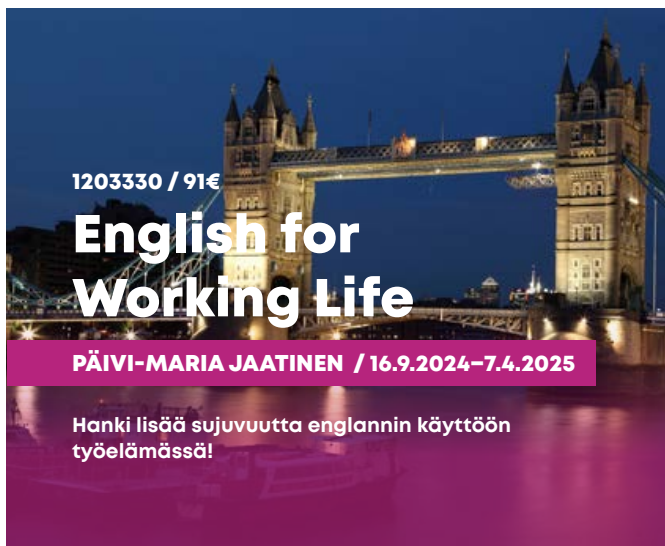
Englanti 5 p, taso 2/A2

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7
Ke 12.30–14.00
11.9.2024–9.4.2025, 48 ot
Olga Krakotets
Oppikirja Destinations 2 jälkimmäinen
puolisko.

1203060 / 96€

Englanti 6 p, taso 2/A2

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7 →



1203330 / 91€

English for Working Life

PÄIVI-MARIA JAATINEN / 16.9.2024–7.4.2025

Hanki lisää sujuvuutta englannin käyttöön
työelämässä!



1205010 / 96€

Ranskan alkeet

OLGA KRAKOTETS / 11.9.2024–9.4.2025

Tutustu ranskan kieleen – avaa ovi
ranskalaiseen kulttuurimaailmaan!

To 13.30–15.00

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Oppikirja Destinations 2 kappaleesta 7 eteenpäin.

1203070 / 96€

Englanti 7 p, taso 2/A2

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ti 9.00–10.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Oppikirja Destinations 3 kappaleesta 5 eteenpäin.

1203075 / 96€

Friday English p, taso 2/A2

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Pe 9.45–11.15

13.9.2024–11.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Oppikirja Destinations 3 kappaleesta 6 eteenpäin.

1203082 / 96€

Speak out p, tasot 2 ja 3/A2 ja B1

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ke 10.15–11.45

18.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Päivi-Maria Jaatinen

Keskustelukurssi. Ei oppikirjaa, opettajan tuoma materiaali sisältyy kurssin hintaan.

1203091 / 96€

Englanti sujuvaksi p, tasot 3-5/B1-C1

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Pe 11.30–13.00

13.9.2024–11.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Suulliseen kielitaitoon keskittyvä edistyneille englannin opiskelijoille tarkoitettu kurssi. Oppikirja päätetään kurssin alussa.

1203095 / 121€

Headway Club p, tasot 4 ja 5/B2 ja C1

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ke 12.00–14.30

18.9.2024–9.4.2025, 72 ot

Päivi-Maria Jaatinen

Oppikirja English File, Advanced Student's Book, third edition, kappaleesta 6A eteenpäin

ILTAPÄIVÄ- JA ILTAKURSSIT

1203110 / 96€

Englannin perusteet, taso 1/A1

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ti 15.00–16.30

17.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Päivi-Maria Jaatinen

Kurssi sopii vasta-alkajalle ja sinulle, joka haluat kerrata englantia alusta alkaen.

Oppikirja Destinations 1.

1203201 / 96€

Five o'clock English, taso 2/A2

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

To 17.00–18.30

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Kurssi sopii englannin kielen kertaukseen tai taitojen vahvistamiseen sinulle, joka olet epävarma kielitaidostasi, mutta et halua aloittaa aivan alkeista. Oppikirja Destinations 2 alusta.

1203205 / 96€ UUSII**English Talkshop, taso 2/A2**

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

To 15.15–16.45

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Kaipaako englannin puhumisen harjoittelua ja itsevarmuutta kielen käyttämiseen? Tämä on kurssi sinulle! Kurssilla käytetään oppikirjaa Stepping Stones 2, ja se aloitetaan alusta.

1203310 / 96€

Englanti 10, taso 3/B1

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

To 15.15–16.45

19.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Päivi-Maria Jaatinen

Oppikirja Destinations 4 kappaleesta 5 eteenpäin.

1203330 / 91€ UUSII**English for Working Life, tasot 3-4/B1-B2**

Luokka 437, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

Ma 19.00–20.30

16.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Päivi-Maria Jaatinen

Opit käytännön työelämään liittyviä englannin kielen taitoja ja vuorovaikutusta eri aloilta. Oppikirja: Work matters.

1203340 / 32€ UUSII**Englannin abikurssi, syksy, tasot 3-5/B1-C1**

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

7.–8.9.2024, 14 ot

Päivi-Maria Jaatinen

Kaikille avoin englannin tehokertaus. Oppimateriaali kuuluu kurssin hintaan.

1203342 / 32€ UUSII**Englannin abikurssi, kevät, tasot 3-5/B1-C1**

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

15.–16.2.2025, 14 ot

Päivi-Maria Jaatinen

Kaikille avoin englannin tehokertaus. Oppimateriaali kuuluu kurssin hintaan.

VERKKOKURSSIT, SYKSY

Kaikki englannin verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kursseilla ei ole yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssin hintaan sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1203460 / 73€

Englannin alkeet verkossa

9.9.–8.12.2024, 36 ot

Laura Kalliomäki

Tällä kurssilla voit opiskella englannin kielen alkeita itsenäisesti kotona.

1203463 / 73€

Englannin kirjoituskurssi, tasot 2-5/A2-C1

9.9.–8.12.2024, 36 ot

Laura Kalliomäki

Tämän kurssin kirjoitustehtäviä voit tehdä itsellesi parhaaseen aikaan.

1203464 / 25€ UUSII**Learn English Through Musicals, tasot 3-4/B1-B2**

7.10.–18.11.2024, 12 ot

Satu Radcliffe

Kurssilla tutustut kuuteen englantilaiseen musikaaliin ja niiden juoneen, esim. My Fair Lady, Oliver ja Matilda.

1203466 / 35€

Englannin kertaus verkossa 1, tasot 3-5/B1-C1

9.9.–10.11.2024, 16 ot

Laura Kalliomäki

Tällä kurssilla voit kerrata englannin kielen keskeisiä eri osa-alueita.



1298090 / 96€

Kreikkaa matkailijoille

ANASTASIA SOUPIO / 10.9.2024–8.4.2025

Onko matkakohteeksi Kreikka? Tule oppimaan käytännön kieltä, ja saat matkastasi enemmän irti!



1202010 / 91€

Ruotsin perustaidot kuntoon

PÄIVI-MARIA JAATINEN / 16.9.2024–7.4.2025

Harmittaako olematon tai huono ruotsin taito? Tällä kurssilla voit korjata asian!

1203469 / 29€

Sulkakynästä kirjoituskoneeseen, tasot 4-5/B2-C1

9.9.–6.10.2024, 12 ot

Laura Kalliomäki

Tällä lyhytkurssilla kerrataan englantia tutustuen kaikkien tuntemiin brittiläisiin klassikkokirjailijoihin ja heidän elämäänsä.

1203472 / 29€

Englannin kieliopin kertaus verkossa, tasot 3-5/B1-C1

7.10.–10.11.2024, 12 ot

Laura Kalliomäki

Tällä lyhytkurssilla opiskellaan kielioppia monipuolisten tehtävien avulla.

1203474 / 33€ UUSI

Ireland today, tasot 4-5/B2-C1

23.9.–21.10.2024, 15 ot

Satu Radcliffe

Onko suomalaisissa ja irlantilaisissa jotain samaa? Tätä voit pohtia tutustumalla Irlannin historiaan, kulttuuriin ja nykypäivään.

1203475 / 29€

Historian havinaa, tasot 4-5/B2-C1

7.10.–10.11.2024, 12 ot

Laura Kalliomäki

Tällä lyhytkurssilla kerrataan englantia mielenkiintoisten historiaan liittyvien tehtävien avulla.

1203478 / 35€

Metsästysmajan arvoitus, englanninkielinen murhamysteri kurssi,

tasot 4-5/B2-C1

11.11.–8.12.2024, 16 ot

Laura Kalliomäki

Tällä lyhytkurssilla voit harjoitella luetun ymmärtämistä ja laajentaa sanavarastoasi hausalla tavalla.

1203481 / 21€

Nuts about Christmas, tasot 3-5/B1-C1

2.–15.12.2024, 8 ot

Laura Kalliomäki

Nauti joulun odotuksesta ja kertaa samalla englantia!

VERKKOKURSSIT, KEVÄT

Kaikki englannin verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kursseilla ei ole yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssin hintaan sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1203490 / 73€

Englannin jatkoalkeet verkossa, tasot 1-2/A1-A2

13.1.–13.4.2025, 36 ot

Laura Kalliomäki

Jatka alkeiden opiskelua tai kertaa englannin perusasioita

1203493 / 73€

Englannin verkkokurssi, tasot 3-5/B1-C1

13.1.–13.4.2025, 36 ot

Laura Kalliomäki

Tällä verkkokurssilla harjoittelet englantia monipuolisten tehtävien avulla.

1203496 / 35€

Englannin kertaus verkossa 2,

tasot 3-5/B1-C1

13.1.–16.3.2025, 16 ot

Laura Kalliomäki

Tällä kurssilla voit kerrata englannin kielen keskeisiä eri osa-alueita. Kurssi on kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Ei oppikirjaa.

SAKSA

1204331 / 96€

Saksan kertauskurssi, taso 3/B1

Luokka 435, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ti 17.15–18.45

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Oppikirja Magazin.de 5 kappaleesta 4 loppuun, jonka jälkeen päätetään mahdollisesta uudesta oppikirjasta.

RANSKA

1205010 / 96€

Ranskan alkeet

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ke 17.15–18.45

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Ranskan kielikurssi aloittelijoille tutustuttaa sinut kieleen, tarjoaa ranskan kielen perusteet ja mahdollistaa kommunikoinnin yksinkertaisissa jokapäiväisissä tilanteissa. Oppikirja Chez Olivier 1 alusta.

1205012 / 86€

Ranska 2, taso 1/A1

Luokka 435, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ma 17.00–19.15

9.9.2024–7.4.2025, 42 ot

Nora Muhonen

Jatkoa viime vuoden alkeiskurssille. Sopii myös perusteiden kertaamiseen. Oppikirja: C'est parfait! 1 (2017 painos tai myöhempi) kappaleesta 5 eteenpäin.

1205311 / 96€

Portaat ranskaan, taso 3/B1

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ti 17.00–18.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Olga Krakotets

Kurssi pidempään ranskaa opiskelleille. Oppikirja Chez Olivier 3 alusta.

1205342 / 73€

Parler français, c'est facile!, tasot 2-4/A2-B2

Luokka 435, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

To 17.00–19.15

12.9.2024–10.4.2025, 36 ot

Nora Muhonen

Tavoite on ylläpitää ja kehittää suullista ranskan kielitaitoa syntyperäisen opettajan johdolla. Kurssi sopii useamman vuoden ranskaa opiskelleille. Ei oppikirjaa. Käytetään opettajan ja osallistujien tuomaa materiaalia, joka sisältyy kurssin hintaan.

VERKKOKURSSI

1205480 / 51€

Tutustu tai kerta - ranskaa verkossa, tasot 1-3/A1-B1

13.1.–7.4.2025, 24 ot

Tuomas Salomaa

Opiskele silloin kun se sinulle parhaiten sopii! Ei yhteisiä tapaamisia, ei oppikirjaa.

VENÄJÄ

1206225 / 96€

Venäjä 5, taso 2/A2

Luokka 424, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ti 18.00–19.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Irina Taskinen

Jatketaan oppikirjaa Kafe Piter 1 (painos 2020 tai myöhempi) kappaleesta 12 eteenpäin.

1206226 / 96€

Venäjä 6, taso 2/A2

Luokka 424, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ti 16.20–17.50

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Irina Taskinen

Oppikirja Kafe Piter 1 (vanha painos) kappaleesta 14 eteenpäin.

1206351 / 91€

Venäjän kerho, taso 3/B1

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ma 17.00–18.30

9.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Olga Krakotets

Kurssi sinulle, joka osaat jo venäjän perusteet ja ehkä enemmänkin. Oppikirjasta päätetään kurssin alussa.

VERKKOKURSSIT, SYKSY

Kaikki venäjän verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kursseilla ei ole yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssin hintaan sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1206490 / 73€

Venäjän verkkokurssi, osa 1 (alkeet), taso 1/A1

9.9.–8.12.2024, 36 ot

Irina Taskinen

Kurssi sinulle, joka haluat opiskella itse valitsemanasi ajankohtana.

1206492 / 73€

Venäjän verkkokurssi, osat 2-5, tasot 2-4/A2-B2

9.9.–8.12.2024, 36 ot

Irina Taskinen

Kurssi sinulle, joka olet jo opiskellut vähintään verkkokurssi ykkösen tai ainakin vuoden venäjää muilla kursseilla.

1206494 / 39€

Venäjän verbit 1: aspektit, kertauskurssi verkossa, tasot 3-4/B1-B2

9.9.–20.10.2024, 18 ot

Irina Taskinen

Lyhyt kertauskurssi venäjän verbeistä. Tee viikkotehtävät silloin, kun se parhaiten sinulle sopii.

VERKKOKURSSIT, KEVÄT

1206496 / 73€

Venäjän verkkokurssi, osat 1-5, tasot 1-4/A1-B2

13.1.–13.4.2025, 36 ot

Irina Taskinen

Kurssi soveltuu eri tasoille opiskelijoille, myös aloittelijoille. Voit tehdä viikkotehtävät sinulle parhaiten sopivana ajankohdaksi.

1206498 / 39€

Venäjän verbit 2: liikeverbit, kertauskurssi verkossa, tasot 3-4/B1-B2

13.1.–23.2.2025, 18 ot

Irina Taskinen

Tällä lyhytkurssilla kertaat lisää venäjän verbejä.

ESPANJA**PÄIVÄKURSSIT**

1207012 / 96€

Matkailuespanjaa p, taso 1-2/A1-A2

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

To 10.15–11.45

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Kurssi on jatkoa viime vuoden matkailukurssille, mutta uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Ei sovellu kuitenkaan alkeiskurssiksi. Ei oppikirjaa, tunneilla käytetään opettajan tuomaa materiaalia, joka sisältyy kurssin hintaan.

1207030 / 91€

Espanjan kertauskurssi p, taso 3/B1

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ma 11.00–12.30

9.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Mira Lavonen

Opiskellaan oppikirja Buenas Migas 2 (vanhempi painos) kappaleesta 5 loppuun.

1207037 / 96€

Espanja 7 p, taso 3/B1

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ke 10.15–11.45

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Oppikirja Buenas Migas 2 (vanhempi painos) kappaleesta 9 loppuun.

1207039 / 96€

Espanja sujuvammaksi p, tasot 3/B1

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ti 10.15–11.45

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Opiskellaan opettajan tuoman materiaalin pohjalta puheharjoituksia painottaen.

ILTAPÄIVÄ- JA ILTAKURSSIT

1207110 / 91€

Espanjan alkeet

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.30–18.00

9.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Mira Lavonen

Vasta-alkajille. Oppikirja Buenas Migas 1 alusta alkaen.

1207115 / 96€

Espanja 2, taso 1/A1

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

To 17.00–18.30

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Kurssin alussa kerrataan kielen perusasioita, ja sen jälkeen opiskellaan oppikirjaa Buenas Migas 1 (uudistettu painos) kappaleesta 5 eteenpäin.

1207230 / 96€

Espanja 3, taso 2/A2

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ke 18.00–19.30

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Kurssin alussa pieni kertaus aiemmin opitusta ja sen jälkeen aloitetaan oppikirja Ventana 2 alusta.

1207350 / 96€

Espanja 5, taso 3/B1

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ti 15.30–17.00

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Pienen kertauksen jälkeen aloitetaan oppikirja Ventana 3 alusta.

1207370 / 96€

Espanja 7, taso 3/B1

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ke 16.30–18.00

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Oppikirja Buenas Migas 2 (vanhempi painos) kappaleesta 9 loppuun.

1207385 / 96€

Opi puhumaan espanjaa, tasot 2-4/A2-B2

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ti 17.30–19.00

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Mira Lavonen

Puheharjoituksia opettajan tuoman materiaalin pohjalta. Materiaali sisältyy kurssin hintaan.

VERKKOKURSSIT, SYKSY

Kaikki espanjan verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurseilla ei ole yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssin hintaan sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1207480 / 29€ UUSI

Tutustu espanjan alkeisiin

9.9.–6.10.2024, 12 ot

Mira Lavonen

Lyhytkurssi sinulle, joka haluat tutustua espanjan kieleen.

1207482 / 56€ UUSI

Espanjan alkeet verkossa

16.9.–24.11.2024, 27 ot

Mira Lavonen

Tällä kurssilla voit opiskella espanjan kielen alkeita itsenäisesti kotona.

1207488 / 51€

Tutustu tai kertaa - espanjaa verkossa, tasot 1-3/A1-B1

9.9.–2.12.2024, 24 ot

Tuomas Salomaa

Opiskele silloin, kun se sinulle parhaiten sopii!

VERKKOKURSSIT, KEVÄT

1207490 / 33€ UUSI

Espanjaa matkailijalle -verkkokurssi

13.1.–16.2.2025, 15 ot

Mira Lavonen

Kurssi hieman espanjaa osaaville kieli- taidon vahvistamiseen tai jo enemmän opiskelleille kertaamiseen.

1207494 / 56€ UUSI

Espanjan alkeisjatko verkossa

13.1.–23.3.2025, 27 ot

Mira Lavonen

Kurssi on jatkoa syksyn alkeille, mutta sopii myös alkeiden kertaukseen.

ITALIA

1208011 / 91€

Italian alkeet

Luokka 422, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ma 18.05–19.35

9.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Merja Kontinen

Oppikirja Bella vista

1 alusta alkaen.

1208102 / 91€

Italia 2, taso 1/A1

Luokka 422, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ma 16.30–18.00

9.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Merja Kontinen

Oppikirja Bella vista 1 kappaleesta 5 eteenpäin.

1208204 / 96€

Italia 4, taso 2/A2

Luokka 422, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ke 18.05–19.35

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Merja Kontinen

Oppikirjana Bella vista 1, jatketaan kappaleesta 12 eteenpäin.

1208205 / 96€

Italia 5, taso 2/A2

Luokka 422, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ke 16.30–18.00

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Merja Kontinen

Aloitetaan oppikirja Bella vista 2.



1208307 / 96€

Italia 7, tasot 2-3/A2-B1

Luokka 422, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ti 17.30–19.00

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Merja Kontinen

Oppikirjana Bella vista 2, jatketaan kappaleesta 7 eteenpäin.

1208340 / 96€

Italiano per passione 4, taso 3/B1

Luokka 422, Mikkelin Lukio,

Päämajankuja 4

Ti 16.00–17.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Merja Kontinen

Oppikirjana Italiano per passione, jatketaan kappaleesta 6.

VERKKOKURSSIT

Kaikki italian verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Verkossa opiskelet milloin ja missä haluat - quando e dove vuoi. Kurssin hintaan sisältyvät materiaalit ovat verkossa, mutta halutessaan opiskelija voi käyttää oppikirjaa kurssin tukena.

1208480 / 73€

Italian verkkokurssi 1, alkeet rauhalliseen tahtiin

9.9.–8.12.2024, 36 ot

Merja Kontinen

Kurssi vastaa tasoltaan oppikirjan Bella Vista 1 kappaleita 0-4. (Oppikirja ei ole pakollinen.)

1208485 / 73€

Italian verkkokurssi, tasot 1-4/A1-B2

9.9.–8.12.2024, 36 ot

Merja Kontinen

Kurssi soveltuu eri tasoille opiskelijoille, myös aloittelijoille. Kurssikokonaisuus koostuu kahdeksasta eri tasoisesta lukukauden mittaisesta osasta, joista voit valita oman tasosi. Kirja (ei pakollinen): Bella vista 1-2.

1208490 / 73€

Italian verkkokurssi, kevät, tasot 1-4/A1-B2

13.1.–13.4.2025, 36 ot

Merja Kontinen

Kurssi soveltuu eri tasoille opiskelijoille, myös aloittelijoille. Kurssikokonaisuus koostuu kahdeksasta eri tasoisesta lukukauden mittaisesta osasta, joista voit valita oman tasosi. Kirja (ei pakollinen): Bella vista 1-2.

MUUT KIELET

1298090 / 96€ UUSI

Kreikkaa matkailijoille

Luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ti 18.40–20.10

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Anastasia Soupios

Kurssi soveltuu kaikille, jotka jo osaavat kreikkaa tai haluavat oppia tehokkaasti alkeet. Oppikirja päätetään kurssin alussa.

VERKKOKURSSIT

1298054 / 20€ UUSI

Japanin alkeiden kertaus verkossa, taso 1/A1

Ma 17.30–20.00

9.–23.9.2024, 9 ot

Elina Lannoy

Tervetuloa kertaamaan/tutustumaan japanin perusteisiin joko lähi-opetuksessa

Pieksämäellä tai Zoom-yhteydellä. Ei oppikirjaa, opettajan tuoma materiaali sisältyy kurssin hintaan.

1298056 / 60€

Japanin jatkokurssi verkossa, taso 1/A1.2

La 10.00–11.30

7.9.2024–12.4.2025, 42 ot

Elina Lannoy

Jatkoo viime vuoden alkeisjatkolle. Oppitunnit Zoom-yhteydellä reaaliaikaisena opetuksena. Oppikirja Michi 1 kappaleesta 9 eteenpäin.

1298084 / 61€

Korean alkeet verkossa

Pe 17.00–18.30

6.9.–29.11.2024, 24 ot

Heeyoung Han

Kurssi järjestetään reaaliaikaisena etäopetuksena. Oppikirja: Baeum. Korean kielen ja kulttuurin oppikirja (Heeyoung Han, Jeongdo Kim; ISBN 9789528068693) kpl 1 alkaen. Oppikirja on tilattavissa parhaiten Books on Demand-sivustolla. **Huomaa aikaisempi aloitus. Ilmoittaudu viimeistään 29.8.**

1298086 / 61€

Korean alkeet verkossa, jatko

Pe 17.00–18.30

17.1.–11.4.2025 24 ot

Heeyoung Han

Jatkokurssi syksyn alkeiskurssille. Kurssi toteutetaan reaaliaikaisena etäopetuksena.

1298095 / 73€

Norjan alkeet verkossa

Ke 18.15–19.45

11.9.–8.12.2024, 36 ot

Karoliina Visti

Kurssilla on kaksi viikkotuntia reaaliaikaisesta etäopetusta keskiviikkoisin klo 18.15–19.45 Zoomin välityksellä ja yksi oppitunti netti-tehtäviä, jotka voit tehdä itselle sopivana aikana. Reaaliaikaiset tunnit voit myös opiskella jälkikäteen äänitteinä.

1298098 / 73€

Norjan jatkokurssi, taitotaso 2/A2

To 18.15–19.45

12.9.–8.12.2024, 36 ot

Karoliina Visti

Kurssilla on kaksi viikkotuntia reaaliaikaisesta etäopetusta torstaisin klo 18.15–19.45 Zoomin välityksellä ja yksi oppitunti netti-tehtäviä, jotka voit tehdä itselle sopivana aikana. Reaaliaikaiset tunnit voit myös opiskella jälkikäteen äänitteinä.

1298104 / 47€

Ukrainan kielen ja kulttuurin alkeita, verkkokurssi

Ti 17.30–19.00

3.9.–26.11.2024, 24 ot

Riku-Artturi Lilja

Vasta-alkajille. Tunnit Zoomissa reaaliaikaisena etäopetuksena. Opettajan materiaali. **Huomaa aikaisempi aloitus, ilmoittaudu viimeistään 29.8.**

1298106 / 47€

Ukrainan kielen ja kulttuurin jatko, verkkokurssi

Ke 17.30–19.00

4.9.–27.11.2024, 24 ot

Riku-Artturi Lilja

Opiskelemme Zoomissa. Jatkamme perus-sanaston ja keskustelukulttuurin opiskelua helppojen harjoitusten ja kulttuuriohjelman avulla. Sopii jo jotakin slaavilaista kieltä hieman osaaville tai ukrainan alkeisiin tutustuneille. Opettajan materiaali.

Huomaa aikaisempi aloitus, ilmoittaudu viimeistään 29.8.



Voit osallistua kielten kursseille kotonasi!

Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.



TANSSIN KOORDINAATTORI

Anni Kirvesniemi-Bosco

044 341 0073

anni.kirvesniemi-bosco@sivistys.mikkeli.fi

TANSSI

MONENLAISTA Kokeiltavaa KAIKILLE

Tarkemmat kuvaukset kursseista:
<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

Kuva: Mikko Mäkeläinen

Tanssitarjonnastamme löytyy monenlaista kokeiltavaa kaikille. Tule nauttimaan tanssin eri muodoista mukavassa seurassa, oppimaan uutta, parantamaan taitoja ja samalla kohottamaan kuntoa.

1105003 / 49€

Satutanssi 3-4 -vuotiaille

Launialan koulu,

Liikuntasali,

Saimaannorppankatu 1

Ma 17.00–17.45

9.9.2024–7.4.2025, 23 ot

Leena Savolainen

Satutanssitunneilla harjoitellaan erilaisten mielikuvien ja leikkien kautta.

1105004 / 49€

Satutanssi 5-6 -vuotiaille

Launialan koulu,

Liikuntasali,

Saimaannorppankatu 1

Ma 17.45–18.30

9.9.2024–7.4.2025, 23 ot

Leena Savolainen

Satutanssitunneilla harjoitellaan erilaisten mielikuvien ja leikkien kautta.

1105015 / 33€ UUSI

7-10 -vuotiaiden tanssi syksy

Rantakylän yhtenäiskoulu,

Liikuntasali,

Vanhamäentie 2

Su 13.30–14.30

15.9.–1.12.2024, 15 ot

Anastasia Souprios

Tanssitunnilla tanssitaan showtanssia eri lajivivastein (jazztanssi, nykytanssi, latinalaiset tanssit ja katutanssi).

1105023 / 70€

Latinoshow Carmencita

Tanssikoulu Carmencita,

Maaherrankatu 12

Ti 16.00–17.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Carmen Roderigas

Latinoshow-tanssissa salsan, merenguen, chachachan, rumban ja bachatan rytmiä yhdistetään showtanssiin.

1105026 / 68€

Showtanssi aikuisille

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 18.00–19.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Anastasia Souprios

Tanssitunnilla tanssitaan showtanssia eri lajivivastein (jazztanssi, nykytanssi, latinalaiset tanssit ja katutanssi).

1105027 / 68€

Etelän askelin

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 19.00–20.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Anastasia Souprios

Etelän Askelin -tunnilla tanssitaan niin eteläamerikkalaisia kuin eteläeurooppalaisiakin rytmejä.

1105028 / 33€ UUSI

Etnoshow aikuisille syksy

Rantakylän yhtenäiskoulu,

Liikuntasali, Vanhamäentie 2

Su 14.30–15.30

15.9.–1.12.2024, 15 ot

Anastasia Souprios

Tunnilla sukellaan showtanssin maailmaan etnovivastein (bollywood, afro, itämainen, latinalaiset tanssit).

1105033 / 68€

Itämainen tanssi alkeet

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 18.15–19.15

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Sari Saukkonen

Aloitamme tutustumisen itämaisen tanssin maailmaan. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita, vaan kurssi sopii kaikille kuntotasoon, ikään ja kokoon katsomatta.

1105034 / 81€

Itämainen tanssi jatko

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 19.15–20.30

10.9.2024–8.4.2025, 40 ot

Sari Saukkonen

Itämaisen tanssin perusteet jo hallitseville.

Harjoittelemme ja kertaamme kurssilla perusliikkeitä ja niiden variaatioita sekä askelsarjoja. Lisäksi opettelemme koreografian tai useammankin.

1105135 / 33€

Kantririvitanssi syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 17.30–18.30

13.9.–29.11.2024, 15 ot

Birgit Penttinen

Kurssilla opetellaan askelkuvioita eri tanssilajeihin. Tanssiminen tapahtuu riveissä ja jonoissa, eikä vaadi paria.

1105136 / 33€

Kantririvitanssi kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 17.30–18.30

10.1.–11.4.2025 17 ot

Birgit Penttinen

Ks. edellinen kurssi.

1105137 / 33€

Senioritanssi syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 13.00–14.00

9.9.–25.11.2024, 15 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempikin pysyy mukana. Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä.

1105138 / 35€

Senioritanssi kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 13.00–14.00

13.1.–7.4.2025, 16 ot

Birgit Penttinen

Ks. edellinen kurssi.

1105141 / 39€

Chakratanssi syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 19.00–20.30

9.9.–11.11.2024, 18 ot

Nina Hämäläinen

Vapaan tanssin, chakraresonoivan musiikin, ohjatun visualisoinnin ja mandalataiteen eheyttävä eliksiiri keholle, mielelle ja sielulle.

1105143 / 15€ uusi

Sydämen tanssi 1 syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

La 10.00–12.00

14.9.2024, 3 ot

Marjo Häkkinen

Se mitä et osaa pukea sanoiksi, voit kertoa liikkeen kautta. Tällä tunnilla palataan itselle merkityksellisiin muistoihin.

1105144 / 15€ uusi

Sydämen tanssi 2 syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

La 10.00–12.00

9.11.2024, 3 ot

Marjo Häkkinen

Se mitä et osaa pukea sanoiksi, voit kertoa liikkeen kautta. Tällä tunnilla palataan itselle merkityksellisiin muistoihin.

1105145 / 70€

Lavatanssien alkeet syksy

Yläsali, Päämajakoulu, III kerros,

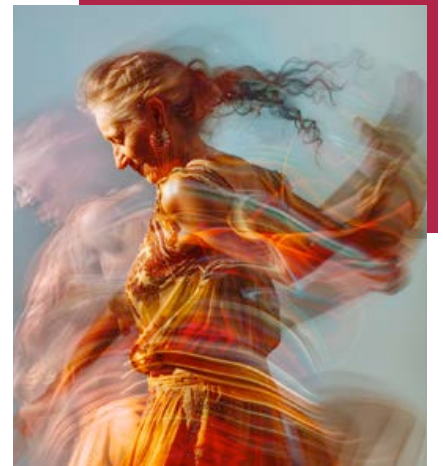
Otto Mannisen katu 10

To 17.30–19.00

12.9.–28.11.2024, 22 ot

Raakel ja Jorma Hokkanen

Alkeissa opit tanssimaan sekä perinteisiä lavatansseja että moderneja kädenalajeja.



1105147 / 70€

Lavatanssien jatko syksy

Yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto

Mannisen katu 10

To 19.00–20.30

12.9.2024–28.11.2024, 22 ot

Raakel ja Jorma Hokkanen

Tavallisten lavatanssien perusaskeleet ja -kuviot jo hallitseville tarkoitettu jatko-ryhmä. Ensimmäisellä kerralla kerrotaan tarkemmin ohjelmasta.

1105148 / 30€

Lavatanssiviikonloppu syksy

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

La 11.00–15.00, Su 11.00–15.00

28.–29.9.2024, 11 ot

Tiina Ripatti ja Juha Häkkinen

Lavatansseja kaikille. Lajeina DiscoSwing ja Polketti sekä NavySwing ja Salsa. Päivät ovat pitkiä, joten otathan evästä mukaan.

1105137 / 33€

Senioritanssi syksy

BIRGIT PENTTINEN / 9.9.–25.11.2024

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempikin pysyy mukana. Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä.

1105033 / 68€

Itämainen tanssi alkeet

SARI SAUKKONEN / 10.9.2024–8.4.2025

Aloitamme tutustumisen itämaisen tanssin maailmaan. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita, vaan kurssi sopii kaikille kuntotasoon, ikään ja kokoon katsomatta.



LIIKUNNAN KOORDINAATTORI

Anni Kirvesniemi-Bosco

044 341 0073

anni.kirvesniemi-bosco@sivistys.mikkeli.fi

LIIKUNTA

Monipuolista tarjontaa kaikenikäisille ja -kuntoisille

Monenlaista tarjontaa

Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:
<https://kansalaisopisto.mikkeli.fi>

Liikunnan kursseissa löytyy monipuolista tarjontaa kaikenikäisille ja -kuntoisille vauvoista senioreihin, perheille, naisille ja miehille, päivisin ja iltaisin.

KAHVAKUULA

Kahvakuulaharjoittelua naisille ja miehille. Välineet järjestäjän puolesta, mutta jos sinulla on oma kuula, tuo mukana.

8301012 / 33€

Kahvakuula ma syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 16.15–17.15

9.9.–25.11.2024, 15 ot

Meri Satama

8301013 / 35€

Kahvakuula ma kevät

Puistokadun sali,

Puistokatu 1

Ma 16.15–17.15

13.1.–7.4.2025, 16 ot

Meri Satama

8301019 / 68€

Kahvakuula Saimaanportti

liikuntasali, Saimaanportin

yhtenäiskoulu,

Rinnekatu 8

To 17.00–18.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Hanna Myyryläinen

8301022 / 67€

Seniorikahvakuula Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 15.00–16.00

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Meri Satama

MIESTEN LIIKUNTA

8301097 / 96€

Äijäjooga yläsali

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto

Mannisen katu 10

Ma 15.00–16.00

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Kimmo Hänninen

Astangajoogan perusharjoituksia ja rentoutumista miehille.

8301185 / 91€

Miesten jumppa ja lentopallo Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, liikuntasali, Vanhamäentie 2

Ma 17.30–19.00

9.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Jouni Kemppi

Puolet ajasta peruskuntaa ylläpitävää ja kehittävää lihaskuntoliikuntaa ja venyttelyä, jonka jälkeen toinen puolikas lentopalloa. Voit ilmoittautua myös pelkkään jumpaan. Tässä tapauksessa ota maksusta yhteyttä kansalaisopiston toimistoon.

8301186 / 96€

Miesten jumppa ja lentopallo Tuppurala

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

Ti 18.30–20.00

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Jouni Kemppi

Ks. edellisestä.

FASCIAMETHOD

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. Soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Tunnilla tarvitset jump-pamaton, pienen pyyhkeen ja juomista. Fasciapallon saat ohjaajalta.

8301026 / 33€

FasciaMethod ma päivä syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 14.00–15.00

9.9.–25.11.2024, 15 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

8301027 / 35€

FasciaMethod ma päivä kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 14.00–15.00

13.1.–7.4.2025, 16 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

8301028 / 33€

FasciaMethod ma syksy

Päämajakoulu

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto

Mannisen katu 10

Ma 17.00–18.00

9.9.–25.11.2024, 15 ot

Hanne Marttinen

8301029 / 35€

FasciaMethod ma kevät

Päämajakoulu

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto

Mannisen katu 10

Ma 17.00–18.00

13.1.–7.4.2025, 16 ot

Hanne Marttinen

8301030 / 33€

FasciaMethod ke päivä

syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 15.00–16.00

11.9.–27.11.2024, 15 ot

Hanne Marttinen

8301031 / 37€

FasciaMethod ke päivä

kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 15.00–16.00

8.1.–9.4.2025, 17 ot

Hanne Marttinen

BARRE

Barre on supertehokas koko kehon treeni, jonka juuret ovat klassisen baletin tankoharjoittelussa.

8301032 / 19€

UUSII

Barre ryhmä 1 syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

La 10.00–11.00

21.9.–19.10.2024, 5 ot

Maija Oksa

8301033 / 19€

UUSII

Barre ryhmä 2 syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

La 11.00–12.00

21.9.–19.10.2024, 5 ot

Maija Oksa

KEHONHUOLTO

Kehoa huolletaan erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuusharjoituksilla.

8301035 / 67€

Dynaaminen venyttely

Pieni sali, Lyseo, Porrassalmenkatu 30
Ma 16.00–17.00

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Anna Tiusanen

Rauhallisia, laajoja venytyksiä hengityksen tahtiin. Harjoitusten tavoitteena on koko kehon hallinnan ja joustavuuden lisääntyminen.

8301036 / 33€

Seniorien kehonhuolto syksy

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 11.00–12.00

13.9.–29.11.2024, 15 ot

Anu Peltonen

8301037 / 35€

Seniorien kehonhuolto kevät

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 11.00–12.00

10.1.–11.4.2025, 16 ot

Anu Peltonen

8301038 / 51€

Kehonhuolto Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu,
Vanhamäentie 2

To 19.45–20.30

12.9.2024–10.4.2025, 24 ot

Ulla Savola

8301039 / 68€

Kehonhuolto

Voimistelusalii, Saimaanportin
yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8

Ke 18.00–19.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Anna Tiusanen

8301040 / 51€

Kehonhuolto

Yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto
Mannisen katu 10

Ti 19.00–19.45

10.9.2024–8.4.2025, 24 ot

Ulla Savola

8301042 / 68€

Body Ballet Otava

Otavan päiväkotii (vanha koulu),

Vanha Otavantie 112 B

Ke 19.00–20.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Leena Savolainen

Body ballet -tunti on voimaa ja kestävyyttä kohottava kuntotunti, joka on tarkoitettu kaikenikäisille.

8301043 / 33€ UUSII

Body Ballet syksy

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

To 19.00–20.00

12.9.–28.11.2024, 15 ot

Leena Savolainen

Ks. edellinen kurssi.

8301045 / 40€ UUSII

Footbic syksy

SaunanKaunis, Porrassalmenkatu 15 B

Ke 16.30–17.30

11.9.–16.10.2024, 8 ot

Anu Palhomaa

Footbic on jalkapohjan lihasten harjoittelua, joka aktivoi lihaksia ja rentouttaa jalkapohkien jänteiden kireyksiä.

8301048 / 68€

Asahi-terveysliikunta Tuppurala

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

Ke 16.15–17.15

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Anna Tiusanen

Asahissa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Liikkeissä koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin.

8301049 / 68€

Asahi-terveysliikunta Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 11.30–12.30

13.9.2024–11.4.2025, 32 ot

Anja Friari

Ks. edellinen kurssi.

8301050 / 154€

Alexander-tekniikka yksilöopetus ke-pe

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Ke 12.45–14.30, To 10.45–12.15, Pe

13.15–13.45

11.9.2024–4.4.2025

Reetta Rautiainen

Tutustutaan keinoihin, joita käyttämällä voi alkaa vapautua ylimääräisistä lihaskäynnityksistä ja turhasta elämästä haittaavista tottumuksista. Yksilöopetusta 30 min/viikko. Opettaja sopii opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa.

8301055 / 16€ UUSII

Tunne liikkeesi - Luova ja lempeä liiketyöpaja 1

Sotkun sali, Jääkärintie 9

La 10.00–13.00

28.9.2024, 4 ot

Raisa Eklouoma

Työpajan aikana tutustutaan omaan liikkeeseen ja sen herättämiin merkityksiin. Kokemuksellisissa harjoituksissa yhdistyvät luova liiketyöskentely, kuvan tekeminen ja kirjoittaminen. Työskentely vahvistaa itsetuntemusta, voimavarojen tunnistamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jokaisessa neljässä työpajassa on eri teema, joten voit halutessasi osallistua useampaan.

8301056 / 16€ UUSII

Tunne liikkeesi - Luova ja lempeä liiketyöpaja 2

Sotkun sali, Jääkärintie 9

To 12.00–15.00

14.11.2024, 4 ot

Raisa Eklouoma

Ks. edeltä.

8301057 / 16€ UUSII

Tunne liikkeesi - Luova ja lempeä liiketyöpaja 3

Sotkun sali, Jääkärintie 9

La 10.00–13.00

18.1.2025, 4 ot

Raisa Eklouoma

Ks. edeltä.

8301058 / 16€ UUSII

Tunne liikkeesi - Luova ja lempeä liiketyöpaja 4

Sotkun sali, Jääkärintie 9

To 12.00–15.00

22.5.2025, 4 ot

Raisa Eklouoma

Ks. edeltä.

PILATES

8301066 / 68€

PhysioPilates 1 to

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 14.45–15.45

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

PhysioPilatesissa pilatesharjoitteluun on yhdistetty fysioterapeuttinen osaaminen. Ohjaajana toimii PhysioPilates-koulutuksen saanut fysioterapeutti, joka antaa yksilöllistä ohjausta huomioiden asiakkaan tuki- ja liikuntaelinvaivat.

PhysioPilates-harjoittelu voi toimia fysioterapian tukena, se voi olla ennaltaehkäisevää tai kuntoa kohottavaa harjoittelua.

8301067 / 68€

PhysioPilates 2 to Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 15.45–16.45

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Ks. edellinen kurssi.

8301069 / 68€

PilatesHealth alkeet pe

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 15.30–16.30

13.9.2024–11.4.2025, 32 ot

Heidi Heinisaari

PilatesHealth on pilatesharjoittelua, jossa yhdistetään Joseph Pilatesin (1880–1967) luoma kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinten harjoittelusta. PilatesHealth-tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa. Tunnille tuleva asiakas voi luottaa olevansa opastettavana ammattitaitoisella ohjaajalla, jolla on takanaan laaja PilatesHealth-ohjaajakoulutus, ja joka osaa ohjata pilatesliikkeet oikeaoppisesti ja turvallisesti. PilatesHealth-tunnit sopivat kaikille ikään ja taustaan katsomatta.

8301071 / 68€

PilatesHealth jatko 1 pe

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 9.15–10.15

13.9.2024–11.4.2025, 32 ot

Heidi Heinisaari

Ks. edeltä. Pilatesta jo jonkin verran har-
rastaneille.

8301072 / 68€

PilatesHealth jatko 2 pe

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 10.15–11.15

13.9.2024–11.4.2025, 32 ot

Heidi Heinisaari

Ks. edeltä. Pilatesta jo jonkin verran har-
rastaneille.

8301073 / 68€

PilatesHealth jatko 3 pe

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 16.30–17.30

13.9.2024–11.4.2025, 32 ot

Heidi Heinisaari

Ks. edeltä. Pilatesta jo jonkin verran har-
rastaneille.

8301075 / MAKSUTON UUSI

PilatesHealth verkkokurssi alkeet

9.9.2024–25.11.2024, 5 ot

Heidi Heinisaari

Tutustu pilatesharjoitteluun rauhassa ko-
tona. Tarvitset harjoitteluun vain joustavat
vaatteet, hieman tilaa ja jumppa-alustan
tai vaikka viltin.

8301076 / MAKSUTON UUSI

PilatesHealth verkkokurssi jatko

9.9.2024–25.11.2024, 5 ot

Heidi Heinisaari

Jatkotason harjoitteet sopivat sinulle,
jos olet harjoitellut pilatesta aiemmin ja
menetelmän perusteet ovat tutut. Tarvitset
joustavat vaatteet, jumppa-alustan ja
hieman tilaa.

JOOGA

8301080 / 68€

Aamujooga pe

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 8.10–9.10

13.9.2024–11.4.2025, 32 ot

Eeva-Liisa Eskelinen

Hyvinvointia keholle ja mielelle lempeän ja
energisoivan hathajoogan avulla.

HATHAJOOGA

Hathajoogasta terveyttä ja iloa oi-
kean hengityksen, asanaharjoitusten ja
rentoutumisen avulla. Hathajoogassa
pyritään saamaan keho hyvään hallin-
taan. Sen periaatteita ovat painovoiman
huomioiminen ja asteittainen eteneminen
harjoituksessa. Sopii kaikenikäisille naisille
ja miehille.

8301082 / 91€

Hathajooga alkeisjatkoto päivä

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 17.00–18.30

5.9.2024–10.4.2025, 46 ot

Carmen Kaun

8301083 / 96€

Hathajooga alkeisjatko to

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 12.00–13.30

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Inka Asikainen

8301084 / 96€

Hathajooga jatko ke Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 16.30–18.00

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Inka Asikainen

8301085 / 96€

Hathajooga alkeisjatko päivä ti Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 12.00–13.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Inka Asikainen

8301086 / 96€

Hathajooga alkeisjatko Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu,
liikuntasali, Vanhamäentie 2

Ti 18.00–19.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Inka Asikainen



YINJOOGA

Yinjooga edistää terveyttä ja parantaa kehon liikkuvuutta. Se on lempeää itsestä huolehtimista ja sillä on mm. hermostoa rauhoittava vaikutus. Pitkäkestoiset, tietoiset asennot ja hengitys parantavat sidekudosalueiden aineenvaihduntaa. Siirtyminen tekemisestä olemiseen on hiljais-
ta pysähtymistä itsensä äärelle. Mukaan lämpimät, väljät vaatteet sekä kaksi huopaa ja tyyny.

8301088 / 43€

Yinjooga to syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 18.30–20.00

12.9.–5.12.2024, 20 ot

Kati Paarma

8301089 / 91€

Yinjooga ti Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ti 16.30–18.00
3.9.2024–8.4.2025, 46 ot
Carmen Kaun

8301090 / 96€ UUSII

Restoratiivinen jooga syksy

Joogakoulu YogaSoul,
Maaherrankatu 21
Ti 18.15–19.45

10.9.–26.11.2024, 22 ot

Outi Öhman

Terapeuttinen, hoitava, restoratiivinen
joogakurssi.

8301091 / 96€ UUSII

Iyengartyylinen jooga syksy

Joogakoulu YogaSoul,
Maaherrankatu 21
To 18.45–20.15

12.9.–28.11.2024, 22 ot

Outi Öhman

Joogaharjoituksin tietoisemmaksi
omasta kehosta,

8301096 / 96€

Astangajooga alkeisjatko Päämajakoulu

Joogakoulu YogaSoul,
Maaherrankatu 21
yläsali, Päämajakoulu, III kerros,
Otto Mannisen katu 10
Ke 17.00–18.30

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot
Kimmo Hänninen

Astangajoogan perusteet vas-
ta-alkajille ja jonkin verran lajia
harrastaneille.

8301099 / 96€

Seniorijooga Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 13.00–14.30

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Eeva-Liisa Eskelinen

Keveitä perusharjoituksia ja
rentoutumista

8301097 / 96€

Äijäjooga yläsali

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto
Mannisen katu 10
Ma 15.00–16.00

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Kimmo Hänninen

Astangajoogan perusharjoituksia ja
rentoutumista miehille.

LASTEN- JA PERHELIIKUNTA

LAPSEN JA VANHEMMAN PUUHASTELURYHMÄT

Ikävaiheeseen sopivaa
liikkumista, loruja ja leikkejä
lattiatasossa lasten ehdoilla.
Tervetuloa nauttimaan
vuorovaikutuksesta oman lapsesi
kanssa sekä tutustumaan muihin
vanhempiin ja lapsiin.

8301120 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 1 syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 10.00–10.45

3.9.–8.10.2024, 6 ot

Janika Kovanen



8301121 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 2 syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 10.00–10.45

29.10.–3.12.2024, 6 ot

Janika Kovanen

8301122 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja van- hemman yhteinen puuhaste- luryhmä 3 kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 10.00–10.45

7.1.–11.2.2025, 6 ot

Janika Kovanen

8301123 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja van- hemman yhteinen puuhaste- luryhmä 4 kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 10.00–10.45

4.3.–8.4.2025, 6 ot

Janika Kovanen

8301124 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä toukokuu Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 9.30–10.15, Ke 9.30–10.15

5.–21.5.2025, 6 ot

Janika Kovanen

8301125 / 35€ UUSII

13-16 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

TMa 9.15–10.00

16.9.–11.11.2024, 8 ot

Janika Kovanen

8301126 / 35€ UUSII

13-16 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 9.15–10.00

20.1.–17.3.2025, 8 ot

Janika Kovanen

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ ÄIDEILLE JA VAUVOILLE

Äitien ja vauvojen ehdoilla kevyttä liik-
kumista (esim. musiikin mukana, erilaisia
vauvan kantamisasentoja), pienesti lihas-
kuntoliikkeitä, huomioidaan lantionpohjan
lihakset ja keskivartalon tuki, venyttelyä,
rentoutumista, loruttelu-/leikkihetkiä,
vuorovaikutusta vauvan kanssa, vauvan
energisöiva harjoitus ja vauvahierontaa.

8301130 / 51€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille ryhmä 1 syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 10.15–11.15

18.9.–20.11.2024, 12 ot

Janika Kovanen

8301131 / 51€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille ryhmä 2 syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 11.45–12.45

18.9.–20.11.2024, 12 ot

Janika Kovanen

8301132 / 51€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille ryhmä 1 kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 10.15–11.15

8.1.–12.3.2025, 12 ot

Janika Kovanen

8301133 / 51€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille ryhmä 2 kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 11.45–12.45

8.1.–12.3.2025, 12 ot

Janika Kovanen

8301134 / 48€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille toukokuu Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 10.45–11.45, Ke 10.45–11.45

228.4.–21.5.2025, 11 ot

Janika Kovanen

TAAPEROJUMPAT

Lapsen ja vanhemman tai isovanhemman yhteinen teemanmukainen (kulkuneuvot, eläimet, säät, leikkipuisto) liikuntatuokio. Kurssi sisältää lapsilähtöisesti liikunnallisia leikkejä, tempuratoja, laululeikkejä, loruja, palloleikkejä, rentoutumista ym.

8301137 / 43€

Taaperojumppa 1,5-2,5 -vuotiaille syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 10.30–11.15

9.9.–18.11.2024, 10 ot

Janika Kovanen

8301138 / 43€

Taaperojumppa 1,5-2,5 -vuotiaille kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 10.30–11.15

13.1.–24.3.2025, 10 ot

Janika Kovanen

PERHELIIKUNTA

Leikki-ikäisten liikuntatuokio, jossa lapsi ja aikuinen jumppaavat yhdessä. Perheliikuntatunnilla har-

joitetaan perusliikunnan taitoja, tempuilleaan, 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.

8301141 / 48€

Perheliikunta 3-4 -vuotiaille syksy Päämajakoulu

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto

Mannisen katu 10

Ti 17.00–17.45

10.9.–26.11.2024, 11 ot

Niina Liukkonen

8301142 / 54€

Perheliikunta 3-4 -vuotiaille kevät Päämajakoulu

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto

Mannisen katu 10

Ti 17.00–17.45

7.1.–8.4.2025, 13 ot

Niina Liukkonen

8301143 / 62€

Perheliikunta 4-5 -vuotiaille syksy Päämajakoulu

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto

Mannisen katu 10

Ti 17.45–18.45

10.9.–26.11.2024, 15 ot

Niina Liukkonen

8301144 / 70€

Perheliikunta 4-5 -vuotiaille kevät Päämajakoulu

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto

Mannisen katu 10

Ti 17.45–18.45

97.1.–8.4.2025, 17 ot

Niina Liukkonen

8301145 / 33€ **6-7 -vuotiaat Supersankarit syksy Saimaanportti**

voimistelusal, Saimaanportin

yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8

Su 17.00–18.00

15.9.–1.12.2024, 15 ot

Meri Satama

Opetellaan supersankareille tärkeitä liikuntataitoja, tempuilleaan, kokeillaan erilaisia välineitä, vahvistetaan näin

lihaksia ja tullaan ketteriksi. Ota mukaasi tuttu aikuinen ja pieni välipala. Pukeudu mieleiseen sankariasuusi. Kurssin jälkeen saat diplomin.

8301147 / 33€

7-8 -vuotiaiden Leikkiliikunta syksy Rouhiala

Rouhialan liikuntasali,

Rouhialankatu 37

Ma 17.00–18.00

9.9.–25.11.2024, 15 ot

Marja-Leena Viljanen

Perusliikuntataitojen harjoittelua ja kehittämistä erilaisten liikuntaleikkien ja liikunnallisten pelien avulla.

SENIORILIIKUNTA

8301150 / 68€

Seniorijumppa ti Saimaanportti

liikuntasali, Saimaanportin

yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8

Ti 16.00–17.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Ritva Hyypiä

Monipuolista lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävää jumppaa. Sopii naisille ja miehille. Jumpassa pitää pystyä laskeutumaan lattialle ja nousemaan avutta ylös.

8301151 / 68€

Seniorijumppa to päivä Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 11.00–12.00

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Ritva Hyypiä

Ks. edellinen kurssi

8301022 / 67€

Seniorikahvakuula Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 15.00–16.00

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Meri Satama

8301036 / 33€

Seniorien keuhonhuolto syksy Sotku

Sotkun sali,

Jääkärikatu 9

Pe 11.00–12.00

13.9.–29.11.2024, 15 ot

Anu Peltonen

8301037 / 35€

Seniorien keuhonhuolto kevät Sotku

Sotkun sali, Jääkärinkatu 9

Pe 11.00–12.00

10.1.–11.4.2025, 16 ot

8301099 / 96€

Seniorijooga Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 13.00–14.30

11.9.2024–9.4.2025, 48

Eeva-Liisa Eskelinen

Keveitä perusharjoituksia ja rentoutumista.

8301162 / 68€

Tuolijumppa Ihastjärvi

Ihastjärven koulu,

Ihastjärventie 170

Pe 12.00–13.00

13.9.–11.4.2025, 32 ot

Janika Kovanen

Monipuolisesti toimintakykyä ylläpitävää matalan kynnyksen liikuntaa sekä ilman välineistöä että keppejä, kuminauhoja, palloja ym. hyödyntäen ja yhdessä ryhmän kanssa toimien, oman päivittäisen kunnon sallimissa rajoissa.

ULKOLIIKUNTA

8301172 / 24€

Tutustu golfiin syksy

Annilan Golfkeskus,

Porrassalmentie 19

Ti 17.00–20.00, Ke 17.00–20.00

20.–21.8.2024, 8 ot

Jarmo Suvisuo

Tutustumiskurssi tarkoitettu kaikille lajista kiinnostuneille.

8301175 / 45€

Melontaretkeily syksy

Melapirtti, Ristiinantie 16

Ma 16.30–19.30, Ke 16.30–19.30

126. ja 28.8.2024, 8 ot

Heikki Turunen

Ensimmäinen kurssikerta melontaa harjoitellen, toisella tehdään yhdessä melontaretki.

8301177 / 48€ UUSII

Polkujuoksu tutuksi

jatko syksy

Kalevankankaan ulkoilureitit/laitteet
parkkipaikka, Raviradantie 21
To 18.00–19.30

5.9.–28.11.2024, 24 ot

Lasse Montonen

Jatkokurssilla aiheina Mikkelin polut, ot-salampun kanssa juokseminen (syyskuun

lopusta asti), nastakengät (marraskuu)
liukkailla poluilla, talvipolut (marraskuu,
ensilumi) yms. Juoksupaikkoina esim.
Lähemäki, Pitkäjärvi, Rokkala, Urpola, Ran-
takylä, Kalevankangas.

LAVIS®

LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS®:ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpu, jenka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoiluun ohella.

8301202 / 67€

Lavis® ma Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 17.40–18.40

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Anja Friari

8301203 / 68€

Lavis® ti päivä 1 Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 11.00–12.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Birgit Penttinen

8301204 / 68€

Lavis® ti päivä 2 Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 13.30–14.30

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Birgit Penttinen

8301207 / 68€

Lavis® 60+ päivä pe Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 12.45–13.45

13.9.2024–11.4.2025, 31 ot

Anja Friari

Helppoa Lavis®-jumppaa senioreille.

8301210 / 68€

Lavis® Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu,

liikuntasali, Vanhamäentie 2

Ti 17.00–18.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Birgit Penttinen

KUNTOJUMPPA

Tavoitteena on ylläpitää ja parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä monipuolisilla harjoituksilla ja toisinaan eri välineitä apuna käyttäen – usein musiikin tahdissa.

Samalla kannustetaan säännölliseen liikuntaan ja nautitaan siitä iloisessa seurassa. Sopii kaikenikäisille naisille ja miehille.

8301404 / 67€

Kuntojumppa Parkkila

Honkalinna, Parkkilantie 120

Ma 10.00–11.00

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Mimmi Koukonen

8301405 / 67€

Kuntojumppa Tuppurala

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

Ma 18.00–19.00

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Meri Satama

8301185 / 91€

Miesten jumppa ja lentopallo Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu,

liikuntasali, Vanhamäentie 2

Ma 17.30–19.00

9.9.2024–7.4.2025, 46 ot

Jouni Kemppi

Puolet ajasta peruskuntaa ylläpitävää ja kehittävää lihaskuntoliikuntaa ja venyttelyä, jonka jälkeen toinen puoli-
kas lentopalloa. Voit ilmoittautua myös
pelkästään jumppaan. Tässä tapauksessa
ota maksusta yhteyttä kansalaisopiston
toimistoon.

8301186 / 96€

Miesten jumppa ja lentopallo Tuppurala

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

Ti 18.30–20.00

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Jouni Kemppi

Ks. edellisestä.

TEHOJUMPPA

Reipasta ja tehokasta jumppaa kiertoharjoittelun omaisesti. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä. Sopii hyvin myös miehille.

8301406 / 68€

Tehojumppa Päämajakoulu

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto
Mannisen katu 10

Ti 18.00–19.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Ulla Savola

8301409 / 68€

Tehojumppa Sairila

Sairilan koulu, Joki-Sairilantie 8-10

To 17.00–18.00
12.9.2024–10.4.2025, 32 ot
Ulla Savola

8301410 / 68€ **Tehojumppa Rantakylä**

Rantakylän yhtenäiskoulu,
liikuntasali, Vanhamäentie 2
To 18.45–19.45
12.9.2024–10.4.2025, 32 ot
Ulla Savola

KEVENNETTY KUNTOJUMPPA

Matalampitehoista, nivelistävällistä
terveysliikuntaa, jonka tavoitteena on
kehittää monipuolisesti, mutta yksinkertaisin
harjoittein kehon toimintakykyä,
lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa,
koordinaatiota ja kestävyyttä ja nauttia
liikunnan ilosta. Usein jumpataan musiikin
tahtiin ja eri välineitä apuna käyttäen.
Sopii kaikenikäisille naisille ja miehille.

8301302 / 33€
**Kevennetty jumppa
syksy Olkkola**
Olkkolan koulu, Porrassalmentie 57
Ma 18.45–19.45
9.9.–25.11.2024, 15 ot
Irina Taskinen

8301303 / 67€
**Kevennetty kuntojumppa
ja kehonhuolto
Saimaanportti**
Liikuntasali, Saimaanportin
yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8
Ma 16.00–17.00
9.9.2024–7.4.2025, 31 ot
Anja Friari

8301304 / 67€
Kevennetty jumppa Otava
Otavan päiväkotia (vanha koulu),
Vanha Otavantie 112 B
Ma 16.50–17.50
9.9.2024–7.4.2025, 31 ot
Irina Taskinen

8301307 / 67€
**Kevennetty jumppa naisille ja
miehille päivät**
Rantakeidas, Kunnanmäki 3
Ma 15.15–16.15
9.9.2024–7.4.2025, 31 ot
Ritva Hyypiä

8301308 / 30€ UUSI **Yhteisöllinen liikuntaryhmä syksy Ihastjärvi**

Ihastjärven koulu, Ihastjärventie 170
Ti 18.30–19.30
17.9.–26.11.2024, 13 ot
Janika Kovanen
Kevennettyä liikuntaa jumppaamisen,
sovellettujen pelailujen, kiertoharjoittelun,
musiikin tahtiin liikkumisen ym. muodossa
ja välillä erilaisia välineistöjä hyödyntäen
sekä yhteistyössä toimien.

PALLOILU

8301180 / 48€ **Naiset palloilee syksy Kalevankangas**

Kalevankankaan koulu,
Raviradantie 16
Ti 17.00–18.30
10.9.–26.11.2024, 22 ot
Liisa Asikainen
Rentoa, iloista ja mukavaa liikkumista
yhdessä kokeillen erilaisia palloilulajeja.

8301181 / 54€ **Naiset palloilee kevät Kalevankangas**

Kalevankankaan koulu,
Raviradantie 16
Ti 17.00–18.30
7.1.–8.4.2025, 26 ot
Liisa Asikainen
Rentoa, iloista ja mukavaa liikkumista
yhdessä kokeillen erilaisia palloilulajeja.

8301182 / 67€
**Fitvolley - hullunhauskaa
lentistä aikuisille**
Lyseo, iso sali, Porrassalmenkatu 30
Ma 16.00–17.00
9.9.2024–7.4.2025, 31€
Liisa Asikainen
Fitvolley on hauska, monipuolinen ja
turvallinen lentopallon pelisovellus, jossa
lentopallotaitojen lisäksi kehitetään kehon
kuntoa ja toimintakykyä.

8301183 / 67€
**Fitvolley - hullunhauskaa
lentistä aikuisille**
Lyseo, iso sali, Porrassalmenkatu 30
Ma 17.00–18.00
9.9.2024–7.4.2025, 31 ot
Liisa Asikainen
Fitvolley on hauska, monipuolinen ja
turvallinen lentopallon pelisovellus, jossa
lentopallotaitojen lisäksi kehitetään kehon
kuntoa ja toimintakykyä.

MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTA

8301160 / 33 €
Tasapainoliikunta syksy Sotku
Sotkun sali, Jääkärintie 9
Pe 9.45–10.45
13.9.–29.11.2024, 15 ot
Anu Peltonen
Kurssi on tarkoitettu erityisesti tasapainon
häiriöistä kärsiville.

8301161 / 37 €
Tasapainoliikunta kevät Sotku
Sotkun sali, Jääkärintie 9
Pe 9.45–10.45
0.1.–18.4.2025, 17 ot
Anu Peltonen
Kurssi on tarkoitettu erityisesti
tasapainon häiriöistä kärsiville.

8301163 / 33 €
**Sykettä sydämelle, voimaa
ja liikkuvuutta keholle syksy
Sotku**
Sotkun sali, Jääkärintie 9
Pe 12.30–13.30
13.9.–29.11.2024, 15 ot
Anu Peltonen
Sydäntäytävällistä, monipuolista jumppaa
ja kehonhuoltoa väliin välineitä käyttäen.

8301164 / 37 €
**Sykettä sydämelle,
voimaa ja liikkuvuutta
keholle kevät Sotku**
Sotkun sali, Jääkärintie 9
Pe 12.30–13.30
10.1.–11.4.2025, 17 ot
Anu Peltonen
Ks. edeltä.

8301165 / 33 € UUSI
**Koko kehon liikuntaa päästä
varpasiin ja sormenpäihin
syksy Puistokatu**
Puistokadun sali, Puistokatu 1
Ke 9.00–10.00
11.9.–27.11.2024, 15 ot
Janika Kovanen

Kaikenikäisille aikuisille soveltuvalla ma-
talan kynnyksen kurssilla monipuolisesti
liikuntaa jumppaamisen, sovellettujen pe-
lailujen, kiertoharjoittelun, musiikin tahtiin
liikkumisen ym. muodossa.

8301166 / 35 € **UUSII**

Koko kehon liikuntaa päästä varpaisiin ja sormenpäihin kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 9.00–10.00

8.1.–2.4.2025, 16 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301167 / 30 € **UUSII**

Yläraajoille liikuntaa ja toimintaa syksy Puistokatu

Puistokadun kuvataideluokka,

Puistokatu 1

Ti 11.30–12.30

10.9.–19.11.2024, 13 ot

Janika Kovanen

Kurssin toiminnallisella + liikunnallisella ohjelmalla harjoitetaan mm. yläraajojen liikkuvuutta, lihaskuntaa ja tuntoaistimuksia sekä käsin otteita ja hienomotoriikkaa. Kurssi sopii sinulle, kun haluat ylläpitää yläraajojesi toimintakykyä joko ennaltaehkäisevästi tai mahdollisten haasteiden ilmaannuttua (esim. liikelaajuuksien pienentymisen, kivun, sairauden tai tapaturman myötä).

8301170 / 68 €

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä 1

Raviradantien kuntosali,

Raviradantie 8-10

To 12.00–13.00

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Hanne Marttinen

Rauhalliseen tahtiin ohjattu matalan kynnyksen kuntosaliryhmä, jossa harjoitellaan tavallisimmilla kuntosalilaitteilla ja opitaan kuntosaliharjoittelun perusteet. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kokeilla kuntosaliharjoittelua liikkumismuotona ilman aikaisempaa kokemusta tai hyvää kuntoa.

8301171 / 68 €

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä 2

Raviradantien kuntosali,

Raviradantie 8-10

To 13.00–14.00

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Hanne Marttinen

Ks. edeltä.

TIETOTEKNIikka

3401001 / MAKSUTON **UUSII**

Digisiivet 55+

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Pe 16.30–18.30

4.10.–22.11.2024, 13,35 ot

Lauri Ylä-Jussila

Digisiivet 55+ koulutuskokonaisuus on suunnattu 55-vuotiaille ja vanhemmille henkilöille, jotka haluavat parantaa digi- ja mediataitojaan sekä oppia tekoälyä. Koulutus on maksuton. Ota mukaan oma tabletti tai kannettava tietokoneesi. HUOM! Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2024.



3401004 / 29€ **UUSII**

Tekoälytaitoja arjen avuksi ja iloksi

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Pe 16.30–18.00

7.3.–11.4.2025, 12 ot

Lauri Ylä-Jussila

Kaikille tekoälystä kiinnostuneille, joilla on internetin ja tietokoneen peruskäyttö hallussa. Ei vaadi aiempaa kokemusta tekoälyistä. Kolme teemaa, jokaisella kaksi tapaamista: 1. Tekstin tuottaminen ja muokkaaminen tekoälyn avulla (7.3. & 14.3.) 2. Kuvien tekeminen tekoälyn avulla (21.3. & 28.3.) 3. Video- ja äänimateriaalin tekeminen tekoälyn avulla (4.4. & 11.4.)

3401005 / 32€ **UUSII**

Vanhat valokuvat digitaalisiksi

Puistokadun piirustusluokka,

Puistokatu 1

La 9.30–14.45, Su 9.30–14.45

25.–26.1.2025, 14 ot

Vesa Kotilainen

Kurssilla muunnetaan (skannataan) paperivalokuvia ja kinofilminegatiiveja digitaalisiksi. Tämän lisäksi korjataan kuvien mahdollisia vaurioita ja ajan jättämiä jälkien ilmaisilla kuvankäsittelyohjelmilla. Oma tietokone mukaan.

VAPAAEHTOIS-TOIMINTA

6198005 / MAKSUTON **UUSII**

Pelastuspalvelun peruskurssi

Yliopistokeskuksen auditorio,

Lönnrotinkatu 5

To 17.00–20.30

13.2.2025, 4 ot

Juha Häkkinen

Perehdyimme Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toimintaan.

6198001 / MAKSUTON **UUSII**

Auttamisesta Iloa!

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Omatori, Porrassalmencatu 21

Ma 16.30–19.30, To 16.30–19.30

16.–26.9.2024, 16 ot

Kouluttajana vapaaehtoistoimijoiden verkosto ja vapaaehtoisia

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssilla käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteita, motiiveja ja vapaaehtoisen oikeuksia ja velvollisuuksia. Koulutuksen järjestää Mikkelin vapaaehtoistoimijoiden verkosto. Kokoonnutumiset: ma 16.9.2024 klo 16.30–19.30 to 19.9.2024 klo 16.30–19.30 ma 23.9.2024 klo 16.30–19.30 to 26.9.2024 klo 16.30–19.30

PUUTARHAN JA KASVIEN HOITO (NETTIKURSSIT)

7103001 / 17€ **UUSII**

Kotipuutarhurin syysvinkit

Su 13.00–15.15

15.9.2024 3 ot

Marko Ahola

Käymme läpi mm; marjapensaiden ja hedelmäpuiden hoitotyöt, kasvuvyöhykkeet, maanparannus, lannoitus, katteet, kasvitaudit- ja tuholaiset, leikkaus, jne.

7103002 / 18€ **UUSII**

Kasvien lannoitus kuntoon

Ti 17.00–19.15

15.10.2024, 3 ot

Marko Ahola

Kurssilla opitaan kasvien oikeanlainen lannoitus eri vuodenaikoina, miten ja millä lannoitat, kalkitus, luonnollinen lannoitus, helpot kotikonstit jne. Saat mukaasi helpot ohjeet, joita voit hyödyntää kotipihallasi.

7103003 / 19€ UUSII Kasvihuoneviljely kotipuutarhassa

Su 18.00–20.30
23.3.2025, 3,33 ot
Marko Ahola

Olet joko suunnittelemassa ja jo hankkinut kotiisi kasvihuoneen. Tule ammentamaan tietoa kasvihuone viljelystä, Millanen kasvihuone, sijoituspaikka, kasvihuoneen koko, oikea lämpötila, kasvien kasvatus, sato, sadonkorjuu, helpot hoito-ohjeet, jne.

7103004 / 30€ UUSII Mökkipiikan suunnittelu

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
12.–13.4.2025, 14 ot
Marko Ahola

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman pihan suunnittelu / piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille tai ruutupaperille. Tarvitset asemapiirroksen tonttasi tai tontilla olevien rakennusten mitat.

MUUT KURSSIT

6101005 / MAKSUTON MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®1 -koulutus

Puistokadun kuvataideLuokka,
Puistokatu 1
Ti 16.30–19.30
4.–25.3.2025, 16 ot

Koulutuksessa mielenterveyttä lähestytään osana terveyttä; voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä.

1301000 / 87€ UUSII Sukututkimuksen peruskurssi

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Pe 16.30–21.30, La 9.30–16.15, Su 9.30–16.15
20.–22.9.2024, 24 ot
Aino Siitonen

Kaikille sukututkimuksen perusteista kiinnostuneille. Kurssi soveltuu parhaiten sukututkimusta aloitteleville. Kurssilla tutustutaan perusaineistoihin sähköisten aineistojen ja ohjelmien avulla omaa tietokonetta käyttäen. Kurssilla opetetaan keskeisimmän lähdesarjan eli kirkonkirjojen

rakenne, sisältö ja käyttö. Pääasiassa tietojen tarkastelussa käytetään Kansallisarkiston Astia-ohjelmaa. Kurssilaiset aloittavat oman sukututkimuksen tekemisen ohjatuissa harjoituksissa.

1301001 / 87€ UUSII Sukututkimuksen jatkokurssi

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Pe 16.30–21.00, La 9.30–16.15, Su 9.30–16.15
24.–26.1.2025, 24 ot
Aino Siitonen

Mitä kirkonkirjojen jälkeen. Sukututkimusta syvennetään ja laajennetaan muiden keskeisten lähdeaineistojen avulla. Kurssilla tutustutaan verotusasiakirjojen ja tuomiokirjojen anteihin sekä katsastetaan muiden lähdeaineistojen runsautta, esim. yksityisarkistoja, ja niiden hyödyntämistä sukututkimuksessa. Pohditaan yhdessä kurssilaisten esiin tulleita kysymyksiä ja ongelmia. Kurssi keskittyy sähköisiin aineistoihin ja on tarkoitettu sukututkimuksen perustaidot omaaville.



3201001 / 29€ UUSII Edunvalvontavaltuutus UUSI

Puistokadun kuvataideLuokka,
Puistokatu 1
Ke 16.30–19.30
30.10.–13.11.2024, 12 ot
Miia Brunou

Edunvalvontavaltuutuksen avulla voit varautua tulevaisuuteen. Kurssin aikana läpikäydään mitä edunvalvontavaltuutus tarkoittaa, sen perusteita ja lakitusta. Kurssilla tarkastellaan kattavasti edunvalvontavaltuutukseen kirjattavia asioita, edunvalvontavaltuutuksen voimaansaatamista sekä edunvalvontavaltuutettuna sekä toissijaisena ja varavaltuutettuna toimimista.

3201002 / 35€ UUSII Ennakoivan ajon koulutus EAK65+

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Pe 14.00–17.30
31.1.–7.2.2025, 9,33 ot
Tiina Hannula

EAK65+ on 65 vuotta täyttäneille kuljettajille räätälöity oma koulutus. Koulu-

tuksessa käsitellään omia vahvuuksia ja heikkouksia kuljettajana keskustellen ja vuorovaikutteisesti. Koulutuksen aikana käsitellään ikääntymisen vaikutuksia ajokykyyn ja -taitoon, ikäryhmälle tyypillisiä onnettomuusriskejä ja annetaan vinkkejä vaaratilanteiden välttämiseksi. Koulutus ei sisällä ajamista. Lähiopetuksen lisäksi kurssilla on ennakotehtävä (lyhyt, muutaman kysymyksen sisältävä itsearviointi). Ennakotehtävä toimii koulutuksessa keskustelun avaajana ja auttaa kouluttajaa keskittymään juuri niihin asioihin, joissa kurssilaiset kaipaavat ajokyvyyssään vahvistusta. HUOM! Ilmoittautumisaika päättyy 13.1.2025.



5102000 / 89€ UUSII Saaristolaivurikurssi

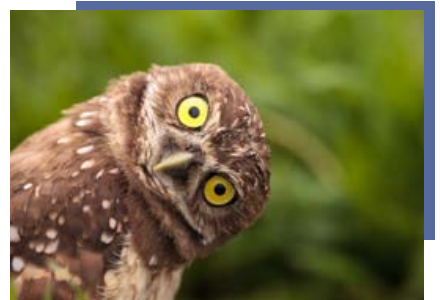
Puistokadun kuvataideLuokka,
Puistokatu 1
Ke 18.00–21.00
15.1.–26.3.2025, 40 ot
Risto Blomquist

Saaristolaivurikurssi on Suomen Navigaatioliiton koulutusjärjestelmän mukaisten merenkulkuopin teoriakurssien ensimmäinen aste ja keskittyy navigoinnin perusteisiin ja vesiliikennesäädöksiin. Erikseen maksettavat kurssimateriaalit hankitaan opiskelun alussa. Kurssiin liittyvä tentti järjestetään halukaille 25.4.2025. Erillinen tenttimaksu on 20 euroa.

4102105 / 54€ Lintukurssi

Luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Ma 18.15–19.45
23.9.2024–5.5.2025, 26 ot
Vesa Naskali

Kurssi sinulle, joka haluat oppia linnuista enemmän.



KOTITALOUS

8102000 / 42 €

Välimeren ruokia: Ranska

Lyseon koulun kotitalousLuokka KO1

Ke 17.00–21.00

6.11.2024, 5,33 ot

Auli Sipilä

Ranskalainen ruoka tunnetaan ympäri maailman hienostuneista ruokalajeista. Kurssilla valmistetaan herkullinen ranskalainen ateria, joka koostuu alkuruoista, pääruoasta ja jälkiruoasta. Raaka-aineet sisältyvät kurssin hintaan

8102001 / 89 €

Herkuttelevat Ladyt

Akseli, Marttojen toimitila,

2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

To 17.00–20.00

12.9.2024–15.5.2025, 32 ot

Satu Räsänen

Kurssin kokoontumiset ovat : syksy 12.9, 17.10, 21.11 ja 12.12 sekä kevätkaudella 6.2, 13.3, 10.4 ja 15.5. Ohjaajalle maksetaan joka kokauskerrasta raaka-ainemaksu.

8102002 / 35 € UUSII

Syksyn ruokaisia salaatteja

Akseli, Marttojen toimitila,

2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ke 17.00–20.00

25.9.2024, 4 ot

Satu Räsänen

Kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia salaatteja. Kurssilla erillinen raaka-ainemaksu 14 €

8102003 / 35 € UUSII

Herkuttelevat herrat kokkaavat syksyn herkuja

Akseli, Marttojen toimitila, 2. kerros,

Hallituskatu 7 A 1

Ti 16.30–19.30

1.10.2024, 4 ot

Satu Räsänen

Kurssilla kokataan satokauden mukainen ateriakokonaisuus. Kurssilla käytetään juureksia ja kasviksia monipuolisesti, lihaa ja kotimaista järvikalaa unohtamatta. Kurssilla erillinen raaka-ainemaksu 14 €

8102004 / 35 € UUSII

Korealainen ateria

Akseli, Marttojen toimitila,

2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ma 17.00–20.00

28.10.2024, 4 ot

Satu Räsänen

Korealainen ateria koostuu monista pienistä ruokalajeista, jotka on maustettu mm. inkiväärillä, soijakastikkeella ja seesaminsiemellä. Korean erottaa naapurimaistaan, Kiinasta ja Japanista, etenkin runsaampi mausteiden käyttö. Kurssilla valmistamme mm. bulgogi-tulilihaa, bibim guksu nuudeleita ja maailman terveelliseksi ruoaksi nimettyä kimchiä. Kurssilla erillinen raaka-aine maksu 14 €

8102005 / 35 € UUSII

Herkullisia kalaruokia

Akseli, Marttojen toimitila,

2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ke 17.00–20.00

19.2.2025, 4 ot

Satu Räsänen

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykeshyllyltä. Kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa järvikalaa monipuolisesti sekä niille sopivia lisukkeita. Kurssilla erillinen raaka-aine maksu 14 €.

8102006 / 35 € UUSII

Makumatka Intiaan

Akseli, Marttojen toimitila,

2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ke 17.00–20.00

19.3.2025, 4 ot

Satu Räsänen

Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Mausteiset tuoksut ja tulisenmakeat sekä samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi intialaisen ruoan kurssilla. Kurssilla valmistetaan ateriakokonaisuus jossa käytetään paljon mausteita. Kurssilla erillinen raaka-ainemaksu 14 €

8102007 / 35 € UUSII

Herkuttelevat herrat kokkaavat kevään herkuja

Akseli, Marttojen toimitila,

2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ke 16.30–19.30

2.4.2025, 4 ot

Satu Räsänen

Kurssilla kokataan satokauden mukainen ateriakokonaisuus. Kurssilla käytetään yrttejä ja kasviksia monipuolisesti, lihaa ja kotimaista järvikalaa unohtamatta. Kurssilla erillinen raaka-ainemaksu 14 €

8102008 / 35 € UUSII

Helppoa arki-ja juhlaleivontaa

Akseli, Marttojen toimitila,

2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ke 17.00–20.00

23.4.2025, 4 ot

Satu Räsänen

Opetellaan valmistamaan helppoja ja herkullisia arki- ja juhlaleivonnaisia. Tutuiksi tulevat niin suolaiset pikkuherkut, piiraat ja rullakakut sekä makeat pikkuleivät, kakut ja piirakat. Kurssilta saat hyviä ideoita omaan arki- ja juhlaleivontaan. Mukana on myös gluteenittomia ohjeita. Kurssilla erillinen raaka-aine maksu 14 €.



YLEIS- JA ETÄLUENNOT



2198403 / MAKSUTON Yleisluento: Liikenteessä tarvitset muutakin kuin lihaksia

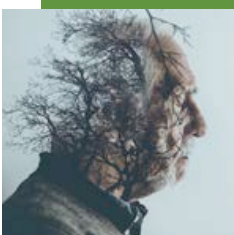
Yliopistokeskuksen auditorio,
Lönnrotinkatu 5
Ma 16.30–18.00
2.9.2024, 2 ot
Eini Karvonen

Maailma muuttuu ja niin muuttuvat myös liikennenympäristöt, ajoneuvot ja liikennesäännöt. Lapsi kasvaa, nuori varttuu ja jokainen meistä vanhenee mutta liikenne ja liikkuminen on kaikille yhteinen. Tämän luennon tarkoituksena on pohtia yhdessä turvallista liikkumista Mikkeliissä, kerrata sääntöjä, keskustella erilaisista ajoneuvoista ja väylistä sekä etsiä vastauksia mieltä painaviin kysymyksiin liikenteestä.

2198407 / MAKSUTON Yleisluento: Muuttuuko muisti – milloin hakeutua tutkimuksiin?

Yliopistokeskuksen auditorio,
Lönnrotinkatu 5
Ti 17.00–18.30
1.10.2024, 2 ot
Riitta Halonen

Aivotointojen ja muistin muutoksille voi olla monia syitä. Elämäntilanteet ja ikääntyminen voivat aiheuttaa muistihäiriöitä. Millaisia ovat aivoja rappeuttavien muistisairauksien oireet? Milloin kannattaa hakeutua tutkimuksiin ja mitkä ovat muistisairauksien riskitekijöitä?

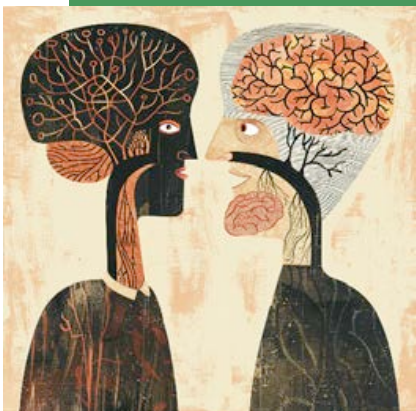


2198409 / MAKSUTON

Yleisluento: Miten huoltaa aivoja

Yliopistokeskuksen auditorio,
Lönnrotinkatu 5
Ti 17.00–18.30
15.10.2024, 2 ot
Riitta Halonen

Elintavoilla voidaan edistää aivoterveystta ja jopa pienentää muistisairauksien riskiä. Finger-tutkimuksen mukaan ratkaisevia tekijöitä ovat aivojen käyttö, liikunta, ravitus, uni ja mielen hyvinvointi.



2198410 / MAKSUTON

Yleisluento: Anteeksianto ja armahdus

Suomen Nuorisio-opisto, Artium,
Paukkulantie 22
La 11.00–16.00
8.2.2025, 6,65 ot

Mikkelin ylienkei Mikaelin kirkon ystävät ry järjestää yhteistyössä Mikkelin kansalaisopiston, Itä-Suomen yliopiston ja Saimaan ortodoksisen seurakunnan kanssa seminaarin aiheesta Anteeksianto ja armahdus. Seminaari on jatkoa vuonna 2024 järjestetyille Kärsimys -seminaareille. Kaikki aiheesta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan mielenkiintoiseen iltapäivään asiantuntijoiden johdattamana. Tilaisuus on maksuton. Tilaisuutta voi seurata myös livestriimin välityksellä Saimaan ortodoksisen seurakunnan YouTube -kanavalla. Paikalle tulevalta edellytetään ennakoon ilmoittautumista Mikkelin kansalaisopiston kautta. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.



Anteeksianto ja armahdus

Mikkelin Ylienkei Mikaelin kirkon ystävät ry järjestää yhteistyössä Mikkelin kansalaisopiston, Itä-Suomen yliopiston ja Saimaan ortodoksisen seurakunnan kanssa seminaarin aiheesta Anteeksianto ja armahdus lauantaina 8.2.2025 klo 11–16 Paukkulan Artium-salissa, Mikkeliissä.

Ohjelma:

Kahvi (omakustanteinen) klo 11

Seminaari klo 12: Kristuksen kärsimys maailman elämäksi

Arkkimandriitta Serafim Seppälä

Kaste ja sen merkitys

Teologian tohtori Andreas Bergman

Anteeksianto ja sovinto

Rovasti Stefan Holm

Seminaarin jälkeen osallistujat ovat tervetulleita vigiliaan Ylienkei Mikaelin kirkkoon klo 17 ja sunnuntaina liturgiaan klo 10. Liturgian jälkeen kirkkokahvit.

Tilaisuus on maksuton ja sitä voi seurata myös livestriiminä Saimaan ortodoksisen seurakunnan YouTube-kanavalla. Ilmoittautuminen Mikkelin kansalaisopiston kautta on pakollista.

Lämpimästi tervetuloa!

La 8.2.2024 klo 11–16
SNO, ARTIUM,
Paukkulantie 22, Mikkel

ANTTOLA

MUSIIKKI

1101550 / 154€

Pianonsoitto

Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2
To 15.00–16.30

12.9.2024–3.4.2025

Svetlana Pulkkinen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville. Voidaan sisällyttää myös vapaan säestuksen harjoittelua. Yksilöopetusta on 30 min/viikko, 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevätlukukaudella.

KÄDENTAITOT

1104500 / 122€

Tekninen työ ja huonekalujen kunnostus

Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2
Ma 18.00–20.15

9.9.2024–24.3.2025, 66 ot

Mika Salonen

Opiskelijoiden toiveiden mukaan valmistetaan uutta puusta ja metallista sekä korjataan vanhaa. Sälebambuisen perhovavan valmistus.

1104502 / 55€

Käsityöryhmä

Anttolatalo, Taipaleentie 31

Ti 15.30–18.30, To 15.30–18.30

6.3.–8.4.2025, 24 ot

Hanna Rautoja

Ompelua ja muita käsitöitä. Voit tulla kursseille myös oman käsityöprojektin kanssa. Kokoontumiset to 6.3, ti 11.3, to 20.3, ti 25.3, to 3.4. ja ti 8.4.2025.

1104503 / 138€

Kankaankudonta

Anttolatalo, Taipaleentie 31

To 16.30–19.30

12.9.2024–29.5.2025, 76 ot

Hanna Rautoja

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien aina työn viimeistelyyn saakka.

KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotonasi!

Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

TANSSI

1105510 / 67€

Senioritanssi Anttola

Liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ma 16.45–17.45

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempien pysyy mukana.

LIIKUNTA

8301503 / 68€

PhysioPilates Anttola

Liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ti 17.00–18.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

PhysioPilates-tuote on kehitetty vuonna 2008 vastaamaan terveysliikunnan nykytarpeeseen pohjautuen uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta.



8301505 / 68€

Seniorijumppa Anttola

Liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ti 16.00–17.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Helppoa mutta tehokasta, terveellistä ja mukavaa perusjumppaa.

8301510 / 67€

Lavis® Anttola

Liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ma 18.00–19.00

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Birgit Penttinen

Lavis® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon.

8301515 / 51€

Kehonhuolto Anttola

Liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ke 19.00–19.45

11.9.2024–9.4.2025, 24 ot

Ulla Savola

Lämmittelyn jälkeen kehoa huolletaan erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuusharjoituksilla. Oma jumppamatto mukaan.



8301520 / 68€

Miesten jumppa Anttola

Liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ti 19.00–20.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Hanna Myyryläinen

Lihaskuntoharjoittelua, venyttelyä, palloilua ja kehonhuoltoa.



8301525 / 68€

Tehojumppa Anttola

Liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ke 18.00–19.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Ulla Savola

Reipasta ja tehokasta jumppaa kiertoharjoittelun omaisesti. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä. Sopii myös miehille hyvin.



Tarkemmat kurssitiedot löytyvät
opiston nettisivuilta osoitteesta
kansalaisopisto.mikkeli.fi

HAUKIVUORI

MUSIIKKI

1101625 / 108€

Karaokekerho Haukivuori

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Ti 19.00–20.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

TEATTERITAIDE

1102601 / 148€

Teatteri Henkireikä

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Su 13.00–15.00

12.1.–13.7.2025, 102 ot

Salla Avelin

Ryhmä valmistaa kesäteatteriesityksen kesälle 2025. Näytelmäharjoitusten ohella tehdään monipuolisesti erilaisia teatteri- ja näyttelijäntyöllisiä harjoituksia.

KÄDENTAILOT

1104600 / 132€

Puutyöt

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Ti 17.00–20.00

10.9.2024–11.3.2025, 76 ot

Heikki Naumanen

Valmistetaan ja kunnostetaan puu- ja metalliesineitä opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

1104601 / 138€

Kudonta ja kädentaidot

Haukivuoritalo, Keskustie 49

To 17.00–20.00

12.9.2024–13.3.2025, 76 ot

Kaija Väisänen

Kankaankudontaa ja muita kädentaitoja ryhmän toiveiden mukaan.

KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotonasi!

Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

1206625 / 96€

Venäjän jatkokurssi, taso 2/A2

Haukivuoren yhtenäiskoulu,

Koulutie 3

Ke 16.15–17.45

11.9.2024–9.4.2025, 48 ot

Irina Taskinen

Kurssi jatkaa oppikirjan Kafé Piter 2 (vanha painos) opiskelua kappaleesta 3.

LIIKUNTA

8301605 / 96€

Hathajooga alkeisjatko Haukivuori

Haukivuoren yhtenäiskoulu,

Koulutie 3

To 18.00–19.30

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Eeva-Liisa Eskelinen

Lempeää hathajoogaa. Keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä ja rentoutuminen.



8301630 / 67€

Tehojumppa Haukivuori

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Ma 17.45–18.45

9.9.2024–7.4.2025, 31 ot

Ulla Savola

Reipasta ja tehokasta jumppaa kiertoharjoittelun omaisesti. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä. Sopii myös miehille hyvin.

8301635 / 81€

Kevennetty kuntojumppa ja kuntosalityöskentely Haukihalli

Haukihalli, Keskustie 47

Ke 18.00–19.15

11.9.2024–9.4.2025, 40 ot

Irina Taskinen

Lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä monipuolisilla harjoituksilla ja välineillä sekä myös kunto-salilaittein.

8301645 / 49€

Kehonhuolto Haukivuori

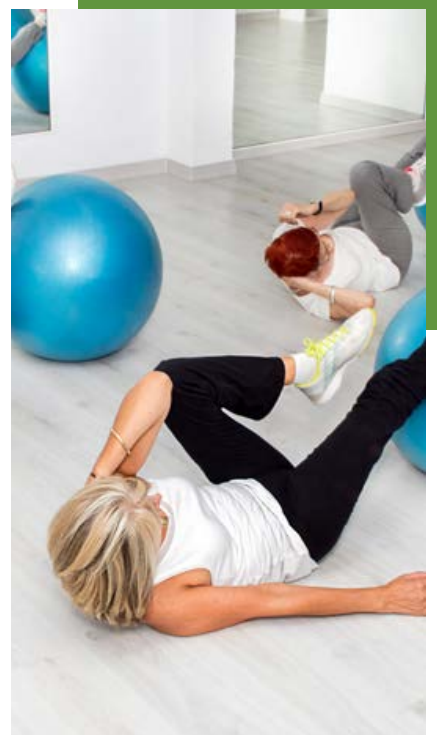
Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Ma 18.45–19.30

9.9.2024–7.4.2025, 23 ot

Ulla Savola

Lämmittelyn jälkeen kehoa huolletaan erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuusharjoituksilla. Oma jumppamatto mukaan.



HIRVENSALMI

MUSIIKKI

1101700 / 154€

Pianonsoitto

Elomaan koulu, MusiikkiLuokka, Koulutie 5

To 17.00–19.00

12.9.2024–3.4.2025

Kristiina Pietilä

Perus- ja jatko-opetusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Yksilöopetusta on 30 min/viikko, 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevätlukukaudella.

1101701 / 154€

Pianon, kitaran, ukulelen, basson, rumpujen soitto ja laulu, maanantai

Elomaan koulu, MusiikkiLuokka, Koulutie 5

Ma 17.00–18.00

9.9.2024–7.4.2025

Kristiina Pietilä

Perus- ja jatko-opetusta lapsille ja nuorille. Yksilöopetusta on 30 min/viikko, 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevätlukukaudella.

101702 / 154€

Pianon, kitaran, ukulelen, basson, rumpujen soitto ja laulu, keskiviikko

Elomaan koulu, MusiikkiLuokka, Koulutie 5

Ke 17.00–20.00

11.9.2024–2.4.2025

Kristiina Pietilä

Perus- ja jatko-opetusta lapsille ja nuorille. Yksilöopetusta on 30 min/viikko, 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevätlukukaudella.

1101710 / 108€

Karaokekerho Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

Ti 15.45–17.15

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

KÄDENTÄIDOT

1104700 / 138€

Kudonta ja kädentaidot

Puulan Manuelli -käsityökeskus,

Junnankuja 25

Ke 11.00–14.00

11.9.2024–19.3.2025, 76 ot

Margit Alatupa

Suunnittelemme, rakennamme ja ku-
domme kankaita kurssilaisten toiveiden
mukaan. Muista kädentaidon tekniikoista
päättämme yhdessä.

1104702 / 136€

Huonekalujen kunnostus torstai

Elomaan koulu, MusiikkiLuokka, Koulutie 5

To 17.15–20.15

19.9.2024–27.3.2025, 80 ot

Hetta Torpo

Kunnostusta, korjausta ja verhoilua van-
haa huonekalua kunnioittaen.

1104703 / 137€

Huonekalujen kunnostus viikonloppu

Elomaan koulu, MusiikkiLuokka, Koulutie 5

Pe 17.15–20.15, La 9.00–12.45

22.9.2024–5.4.2025, 81 ot

Hetta Torpo

Kunnostusta, korjausta ja verhoilua
vanhaa huonekalua kunnioittaen. Neljä
viikonloppua syksyllä, viisi keväällä.



KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotonasi!

Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

TANSSI

1105701 / 33€

Senioritanssi syksy Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

Ke 12.30–13.30

11.9.–27.11.2024, 15 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, tur-
vallista ja kepeää menoa, jossa vanhem-
pikin pysyy mukana.

1104702 / 122€

Huone- kalujen kunnostus

HETTA TORPO

19.9.2024–27.3.2025

Kunnostusta, korjausta
ja verhoilua vanhaa
huonekalua kunnioittaen.

LIIKUNTA

8301723 / 37€

Laittepilates syksy Hirvensalmi

Studio Martta, Herkkutie 18

To 18.00–19.00

26.9.–17.10.2024, 5 ot

Satu Heino

Pilatesliikkeitä Joseph Pilateksen suunnit-
telemien laitteiden avulla.

8301725 / 40€

Restoratiivinen jooga syksy Hirvensalmi

Studio Martta, Herkkutie 18

To 18.00–19.00

31.10.–28.11.2024, 7 ot

Satu Heino

Restoratiivinen eli levon jooga sopii
jokaiselle kuntoon, ikään ja notkeuteen
katsomatta.

8301736 / 37€

Barre syksy Hirvensalmi

Studio Martta, Herkkutie 18

Ti 17.00–18.00

5.–26.11.2024, 5 ot

Anu Palthomaa

Barre on kehon ryhtihihaksiin keskittyvä
terveysliikuntamuoto joka sopii kaikenikäi-
sille ja -kuntoisille.

8301750 / 68€

Tehojumppa Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

To 17.30–18.30

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Annika Haverinen

Reipastehoista kuntojumppaa ja venytystä lihaskunnan ja liikkuvuuden ylläpitämiseksi. Sopii naisille sekä miehille.

8301755 / 51€

Kehonhuolto Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

To 18.30–19.15

12.9.2024–10.4.2025, 24 ot

Annika Haverinen

Lämmittelyn jälkeen kehoa huolletaan erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuusharjoituksilla.

8301760 / 68€

Kuntojumppa Tuukkala

Tuukkalan (vanha) koulu,

Joutsantie 1212

Ke 19.00–20.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Outi Kiesilä

Kuntojumppaa ja venyttelyä lihaskunnan ja liikkuvuuden ylläpitämiseksi. Sopii naisille sekä miehille.

8301740 / 33€ UUSI**Lavis syksy
Hirvensalmi**

Lavis syksy Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

Ke 14.00–15.00

11.9.–27.11.2024, 15 ot

Birgit Penttinen

Lavis® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon.



RISTIINA

TAITEEN PERUSOPETUS

MUSIIKKI

1101800 / 217€

**TAIKA - Taiteen perusopetus:
pianonsoitto**Ristiinan koulukeskus, MusiikkiLuokka,
Mäkitie 30

Ti 14.15–19.00

3.9.2024–29.4.2025

Leena Äärimaa

Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen.

Yksilöopetusta on 30 min/viikko.



MUSIIKKI

RYHMÄOPETUS

1101801 / 96€

Lauluryhmä Red RosesRistiinan koulukeskus, Setälä-sali,
Mäkitie 30

Ti 18.00–19.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Evgenia Vasilyeva

Kaikenikäisille suunnattu lauluryhmä.

Laulukielenä pääsääntöisesti englanti.

Lauletaan 3-4 äänisesti.

1101802 / 108€

KaraokekurssiRistiinan koulukeskus, Setälä-sali,
Mäkitie 30

To 19.15–20.45

12.9.2024–10.4.2025, 48 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

YKSILÖOPETUS

Yksilöopetusta on 30min/viikko, 11 kertaa syyslukukaudella ja 12 kertaa kevtlulukukaudella. Opettaja sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa.

1101803 / 154€

Yksinlaulu A

Ristiinan koulukeskus/lukio, Luokka

L104, Mäkitie 30

Ti 16.30–18.00

10.9.2024–1.4.2025

Evgenia Vasilyeva

Tavoitteena löytää oma vapaa ja luonnollinen äänenkäyttötapa. Laulamme mieleisiä lauluja kevyestä klassiseen.

1101804 / 154€

Yksinlaulu B

Ristiinan koulukeskus/lukio, Luokka

L104, Mäkitie 30

Ma 17.30–19.00

9.9.2024–7.4.2025

Evgenia Vasilyeva

Tavoitteena löytää oma vapaa ja luonnollinen äänenkäyttötapa. Laulamme mieleisiä lauluja kevyestä klassiseen.

1101805 / 154€

Yksinlaulu C

Ristiinan koulukeskus/lukio, Luokka

L104, Mäkitie 30

Ke 14.15–15.45

11.9.2024–2.4.2025

Evgenia Vasilyeva

Tavoitteena löytää oma vapaa ja luonnollinen äänenkäyttötapa. Laulamme mieleisiä lauluja kevyestä klassiseen.

1101808 / 154€

Pianonsoitto

Ristiinan koulukeskus/lukio, Luokka

L104, Mäkitie 30

Ma 14.00–17.30

9.9.2024–7.4.2025

Evgenia Vasilyeva

Alkeis- ja jatko-opetusta opiskelijan lähtötasosta riippuen. Kurssiin voidaan sisällyttää myös musiikin perusteiden ja vapaan säestyksen harjoittelua.

1101810 / 154€

**Kitaran-, basson- ja
ukulelensoitto**Ristiinan koulukeskus, MusiikkiLuokka,
Mäkitie 30

To 14.30–18.00

12.9.2024–3.4.2025

Kari Montonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

KANSALAISTAIDOT

6198803 / MAKSUTON UUSI

Auttamisesta iloa! Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi Ristiina- Suomenniemi

Ristiinan seurakuntakeskus,
Kissalammentie 3, 52300 Ristiina
Ma 17.00–20.00, Ti 17.00–20.00
2.–9.9.2024 12 ot
Kouluttajana paikalliset
järjestötoimijat sekä Päivi Meskanen
hyvinvointialueelta ja Maria Vasamaa
Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnasta.
Vapaaehtoistoiminnan peruskurssilla
käydään läpi vapaaehtoistoiminnan
periaatteita, motiiveja ja vapaaehtoisen
oikeuksia ja velvollisuuksia. Kurssilla pe-
rehytään vapaaehtoisen rooliin ja vuoro-
vaikutukseen eri ikäisten ihmisten kanssa
toimissa. enintään 20 osallistujaa.



KIELET

Voit osallistua
kielten kursseille
kotonasi! Verk-
kokursseille voit
osallistua mistä
vain. Myös mo-
nelle tavalliselle
kielten kurssille
voit osallistua
kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston
kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 64
alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla koh-
dassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos
kurssille voi osallistua etänä.



KÄDENTAIIDOT

1104801 / 138€

Kudonta ja kädentaidot

Suopursu, Forsströmintie 10
Ma 17.00–20.00
9.9.2024–24.3.2025, 76 ot
Margit Alatupa
Suunnittelemme, rakennamme ja ku-
domme kankaita kurssilaisten toiveiden
mukaan. Muista kädentaidon tekniikoista
päättämme yhdessä.

1104804 / 128€

Pitsejä eri tekniikoin

Ristiinan koulukeskus, tekstiiliLuokka,
Mäkitie 30
Ke 17.00–19.15
11.9.2024–2.4.2025, 72 ot
Maria Lempelto
Pitsejä nypläämällä, virkkaamalla ja
käpyillen.

1104805 / 144€

Puu- ja metallityöt

Ristiinan koulukeskus, teknisen työn
Luokka, Mäkitie 30
To 17.00–20.00
12.9.2024–27.3.2025, 88 ot
Arttu Vanhanen
Valmistetaan opiskelijoiden toiveiden
mukaan uutta puusta ja metallista ja
korjataan vanhaa.

1104815 / 74€

Närhilän käsityöryhmä

Närhilän kylätalo, Närhiläntie 530
Pe 10.30–13.30
27.9.2024–11.4.2025, 32 ot
Margit Alatupa
Kudonnassa käytössä kolmet kangaspuut.
Muut käsityötekniikat sovitaan yhdessä.

TANSSI

1105800 / 24€

Lastentanssi 1-3 -vuotiaille lapsille ja aikuiselle syksy Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
La 10.00–10.30
14.9.–12.10.2024, 3 ot
Carmen Roderigas
Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hah-
mottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja
rytmiä.

1105801 / 20€

Lastentanssi 4-6 -vuotiaille lapsille syksy Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
La 10.30–11.15
14.9.–12.10.2024, 5 ot
Carmen Roderigas
Ks. edellinen kurssi.

1105803 / 24€

Lastentanssi 1-3 -vuotiaille lapsille ja aikuiselle kevät Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
La 10.00–10.30
8.3.–12.4.2025, 3 ot
Carmen Roderigas
Ks. edellinen kurssi.

1105804 / 20€

Lastentanssi 4-5 -vuotiaille lapsille kevät Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
La 10.30–11.15
8.3.–5.4.2025, 5 ot
Carmen Roderigas
Ks. edellinen kurssi.

1105812 / 68€

Senioritanssi Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
To 16.00–17.00
12.9.2024–10.4.2025, 32 ot
Birgit Penttinen
Kansainvälinen senioritanssi on iloista, tur-
vallista ja kepeää menoa, jossa vanhem-
pien pysyy mukana. Senioritanssissa olet
aina sopivassa iässä.

LIIKUNTA

8301800 / 96€

Astangajooga alkeisjatko Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30
Ti 18.30–20.00
10.9.2024–8.4.2025, 48 ot
Kimmo Hänninen
Astangajoogaa vasta-alkajille ja jonkin
verran lajia harrastaneille.

8301801 / 96€

Hathajooga RistiinaRistiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30

Ti 17.00–18.30

10.9.2024–8.4.2025, 48 ot

Kimmo Hänninen

Hathajoogassa pyritään saamaan keho hyvään hallintaan oikean hengityksen, asanaharjoitusten ja rentoutumisen avulla.

8301820 / 68€

Ikänaisten jumppa Ristiina

Kuntokartano, Kaisa Pöyryntie 1

To 10.00–11.00

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Saila Parviainen

Mieltä virkistävää ja kuntoa kohottavaa jumppaa.

8301822 / 68€

Ikämiesten jumppa Ristiina

Kuntokartano, Kaisa Pöyryntie 1

Pe 10.00–11.00

13.9.2024–11.4.2025, 32 ot

Saila Parviainen

Mieltä virkistävää ja kuntoa kohottavaa kuntojumppaa, joka sisältää alkuverryttelyn, kuntosalityöskentelyn ja loppuverryttelyn.

8301825 / 68€

Selkä kuntoon Ristiina

Kuntokartano, Kaisa Pöyryntie 1

Ke 10.00–11.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Saila Parviainen

Vahvistetaan selän tukilihaksia ja kehitetään näin tasapainoa ja kehonhallintaa.

8301830 / 68€

Lavis® RistiinaRistiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30

To 18.00–19.00

12.9.2024–10.4.2025, 32 ot

Birgit Penttinen

Lavis® on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon.

8301840 / 68€ **UUSII****PhysioPilates Ristiina**Ristiinan koulukeskus, pieni sali,
Mäkitie 30

Ke 19.00–20.00

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Monipuolista kevennettyä kuntoliikuntaa PhysioPilates-tuote on kehitetty vuon-

na 2008 vastaamaan terveysliikunnan nykytarpeeseen pohjautuen uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta.

8301844 / 68€

Viikkohuolto - kuntojumppa ja kehonhuolto Kuomiokoski

Kuomapiirtti, Pirtintie 3

Ke 17.15–18.15

11.9.2024–9.4.2025, 32 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Monipuolista kuntoliikuntaa kehonhuoltoon unohtamatta. Sopii hyvin sekä naisille että miehille.

8301845 / 68€

Viikkohuolto - kuntojumppa ja kehonhuolto Hangastenmaa

Hangastenmaan kylätalo,

Parkkilantie 237

Ti 19.00–20.00

10.9.2024–8.4.2025, 32 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Monipuolista kuntoliikuntaa kehonhuoltoon unohtamatta. Sopii kaikenikäisille ja naisille sekä miehille.



SUOMENNIEMI

KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotona! Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kursseille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

LIIKUNTA

8301905 / 33€

Lihaskunto paremmaksi pilateksen avulla syksy Suomenniemessä

Suomenniemessä koulu, Opinraitti 20

Ma 18.00–19.00

9.9.–25.11.2024, 15 ot

Heli Fabritius

Keskitymme kehittämään erityisesti keskivartalon lihaksia pilates-harjoitteilla.

8301921 / 33€

Kehonhuolto ja venyttelyä syksy Suomenniemessä

Suomenniemessä koulu, Opinraitti 20

Ke 18.00–19.00

11.9.–27.11.2024, 15 ot

Heli Fabritius

Kehonhuolto ja venyttelyä kaikenikäisille naisille ja miehille.

8301922 / 18€

Rento keho ja mieli syksy Suomenniemessä

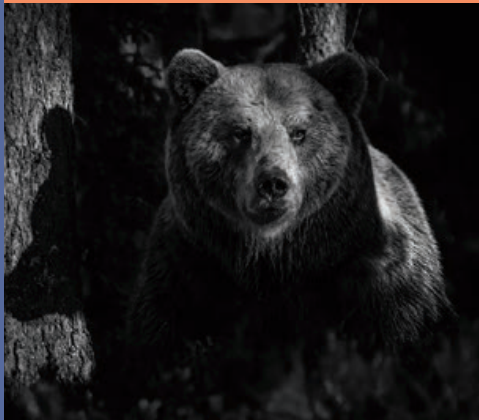
Suomenniemessä koulu, Opinraitti 20

Ke 19.00–19.45

18.9.–20.11.2024, 5 ot

Heli Fabritius

Kurssilla teemme mielen ja kehon rentoutusharjoituksia rauhallisen musiikin saattamana. Kokoontumiset 18.9., 2.10., 16.10., 6.11. ja 20.11.



Mikkelin taidemuseo

8.6.–22.9.2024
METSÄN SYLISSÄ
– Heikki Willamo

Maaherrankatu 18–20, 50100 Mikkel
Kauppakeskus Akseli, 2. krs
Avoinna 2.5.–30.9. ti–su 10–17, ma suljettu,
1.10.–30.4. ke–su 10–17, ma–ti suljettu



Museoiden yö!

25.10.2024

www.museoidenyo.fi

12.10.2024–2.3.2025
TIITIÄISEN AIKA
Kirsi Kunnaksen
100-vuotisjuhlavuosi

*Karhu, sarjasta Metsä minussa, 2017, detalji. Kuva Heikki Willamo©
Ripustuskuva Tiitiäisen aika -näyttelystä Päivälehdessä
museossa. Kuva Alexander Reichstein*



Suur-Savon museo

2.5.2024–8.3.2025
HETKIÄ ELÄMÄSTÄ
Rauha Walleniuksen valokuvia

Otavankatu 11, 50130 Mikkel
Avoinna 2.5.–31.8. ti–la 10–17,
1.9.–8.3.2025 ke ja la 10–17

Kuva MKM



**MIKKELIN
KAUPUNGIN MUSEOT**

Maaherrankatu 18–20
50100 Mikkel
Kauppakeskus Akseli, 2. krs

Puh. 040 129 5090
museot@sivistys.mikkeli.fi
www.mikkeli.fi/museot

MIKKELI



MIKKELINYT

www.mikkelinyt.fi

Mikkelin seudun tapahtumat
yhdestä paikasta.



TANSSIKOULU CARMENCITA

Tanssikoulu Carmencita

tarjoaa monipuolista, tasoittain etenevää, tavoitteellista, laadukasta ja pitkäjänteistä tanssitaiteen perusopetusta laajan ja yleisen oppimäärän mukaisesti ammattitaidolla vuodesta 2006. Opettajina on palkitut tanssinalan ammattilaiset.

Baletti | Nykytanssi/Showtanssi | Katutanssi | Flamenco | Afrotanssi
Lastentanssi 4-6v | Taaperotanssi 1-3v | Vauvatanssi

www.lacarmencita.fi

facebook/tanssikoulucarmencita | instagram @tanssikoulucarmencita





Alku uudelle.

OTAVAN OPISTO

SINULLE, MINULLE - *meille kaikille!*

Otavan Opiston kursseista löydät mielenkiintoista opiskeltavaa. Pitkillä hybridilinoilla sukellat uuteen tai syvennät osaamistasi.

- **PSYKOFYYSISEN PSYKOTERAPIAN PERUSTEET**
7.8.2024–4.4.2025
- **TEKOÄLYVALMENTAJA-KOULUTUS**
4.9.2024–5.3.2025
- **LUONTOKUVAUKSEN AMMATILLISET PERUSTEET**
14.10.2024–27.8.2025
- **LUONTOKUVAAJAN MASTER CLASS –JATKOKOULUTUS**
18.10.2024–30.6.2025

Lisäksi tarjolla on monipuolisesti erilaisia lyhytkursseja - tekoälyjä, valokuvausta, musiikkia, viestintää, taiteita ja vaikka mitä muuta. Muista laittaa verkkosivujen koulutuskalenteri seurantaan!

LISÄTIEDOT

kurssit@otavanopisto.fi
p.044 794 3565
www.otavanopisto.fi

**OTAVAN
OPISTO...**
otavan**opisto**.fi

TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ soveltavalla liikunnalla

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Ilmoittautuminen ti 13.8.2024 klo 9 alkaen
www.kuntapalvelut.fi/mikkeli, puh. 015 194 2400

Vesiliikunta	92 €/vuosi
Saimaa Stadiumin kuntosaliryhmät	92 €/vuosi
Muut liikuntaryhmät	84 €/vuosi

Anttolan ryhmät ilmoitetaan myöhemmin.



Kuva: Pihla Luukkonen/Kontrastia

LIIKUNTARYHMÄT 2024-2025

9.9.-13.12.2024, 6.1.-16.5.2025

TIEDUSTELUT: LIIKUNTAPALVELUT

Matti Poutiainen 044 794 2406
 Heidi Repo 044 794 5485

Kuntosaliohjaus

Saimaa Stadiumi

Neurologisten kuntosali, ryhmä 1	ma	10.00 - 11.00
Neurologisten kuntosali, ryhmä 2	ma	11.00 - 12.00
Neurologisten kuntosali, ryhmä 3	ke	12.00 - 13.00
Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 1	ti	10.00 - 11.30
Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 2	ti	11.30 - 13.00

Raviradantie 8, kuntosali

Kehitysvammaisten kuntosaliohjaus	ma	13.00 - 14.00
Sovellettu kiertoharjoittelu 1	ke	12.30 - 13.25
Sovellettu kiertoharjoittelu 2	ke	13.30 - 14.25
Sovellettu kuntosali	pe	10.00 - 11.00
(Huom! Ryhmä toiminnassa vain syyskauden, hinta 42 €)		
Sovellettu kiertoharjoittelu 3	pe	14.00 - 15.00
(esimerkiksi selkäoireiset)		

Lyseon yläsali

Kehitysvammaisten aikuisten liikuntakerho	ma	17.00 - 18.00
---	----	---------------

Kuntoliikunta

Kansalaisopiston tila, Puistokatu 1

Neurologisten lihaskunto- ja tasapainoryhmä	ti	14.30 - 15.30
Senioreiden lihaskunto- ja tasapainoryhmä	to	13.30 - 14.30

Saimaanportin yhtenäiskoulu

Lasten soveltava liikunta	ke	17.00 - 18.00
---------------------------	----	---------------

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Vesiliikunta

Viihdeuimala Rantakeidas

Reumaattikkojen ja niveloireisten vesijumppa		
ryhmä 1	ti	10.20 - 10.50
ryhmä 2	ti	11.00 - 11.30
Vaikeavammaisten uinti	pe	10.00 - 11.00
Liikuntarajoitteisten vesivoimistelu	pe	12.00 - 13.00
Päiväjoutilaiden vesijumppa (iso allas)	pe	12.00 - 12.30

Naisvuoren uimahalli

(aloitus vko 35)		
Päiväjoutilaiden vesijumppa (iso allas)	ti	12.30 - 13.00

Lisäksi yleisövuorojen vesijumppat käynnistyvät Naisvuoren uimahallissa ja Viihdeuimala Rantakeitaalla elokuussa. Syyskauden vesijumppamaksu on 2 €/kerta, 30 €/ryhmä tai 50 €/kausi. Kausimaksu sisältää kaikki yleisövuorojen vesijumppat molemmissa halleissa. Aamu-uinnin yhteydessä olevien vesijumppien kertamaksut on mahdollista maksaa altaalla käteisellä ohjaajalle, muut maksut kassalle tai ilmoittautumisen yhteydessä. Lisäksi peritään normaali uimahallin käyntimaksu.

Lisätiedot: www.mikkeli.fi/liikunta



TÄYDENNÄ OSAAMISTASI ESEDULLA

JATKUVA HAKU KÄYNNISSÄ YMPÄRI VUODEN

Voit hakeutua opiskelemaan joustavasti ympäri vuoden jatkuvassa haussa.

Jatkuvassa haussa voit hakea ammatilliseen perustutkintoon, ammattitutkintoon, erikoisammattitutkintoon tai haluamaasi tutkinnon osaan.

Mikä tutkinto sopii sinulle?

Perustutkinto

Mikäli sinulla ei ole aiempaa osaamista alalta, hakeudu perustutkintoon. Perustutkinto antaa kelpoisuuden hakeutua korkeakouluopintoihin.

Ammattitutkinnon

suorittamalla voit syventää ammatillista osaamistasi. Ammattitutkinto antaa kelpoisuuden hakeutua korkeakouluopintoihin.

Erikoisammattitutkinnon

suoritettuasi voit toimia alan vaativimmissa tehtävissä. Erikoisammattitutkinto antaa kelpoisuuden hakeutua korkeakouluopintoihin.

Voit myös opiskella kokonaisen tutkinnon sijasta tutkinnon osia

Tutkinnon osien avulla voit kehittää omaa osaamistasi vastaamaan työelämän tarpeisiin tai laajentaa aiempia opintojasi. Ne toimivat myös hyvänä keinona tutustua sinua kiinnostavaan koulutukseen.

Hakeutuminen ja koko koulutustarjonta **www.esedu.fi**

OTA YHTEYTTÄ

HakuPISTE palvelee sinua hakuasioihin liittyen

hakupiste@esedu.fi

Mikkeli

puh. 040 661 0394

Pieksämäki

Yhteishaku: puh. 040 305 6605,

Jatkuva haku: puh. 050 524 8682



ESEDU

Etelä-Savon ammattiopisto





Mikkelin yliopistokeskus

Mikkeli University Consortium

Aalto-yliopisto • Helsingin yliopisto • LUT-yliopisto

Mikkelin yliopistokeskus on Aalto-yliopiston, Helsingin yliopiston, LUT-yliopiston ja Mikkelin kaupungin väliseen sopimukseen perustuva verkostomainen kokonaisuus. Toiminta painottuu tutkimukseen, koulutukseen, alueelliseen ja yhteiskunnalliseen vuorovaikutukseen sekä oppilaitosyhteistyöhön.

Mikkelissä voi suorittaa yliopisto tutkintoja

Mikkelissä voi suorittaa Aalto-yliopiston International Business, kauppatieteiden kandidaatin (BScBA) tutkinnon sekä LUT-yliopiston Water Technology, diplomi-insinööri tutkinnon.

www.muc.fi
[@mikkelinyliopistokeskus](https://twitter.com/mikkelinyliopistokeskus)
[#mucmikkeli](https://twitter.com/mucmikkeli)



Tiesitkö...

Mikkelissä voi opiskella monipuolisesti yhteistyöyliopistojemme, Aalto-yliopiston, Helsingin yliopiston ja LUT-yliopiston opintoja. Voit suorittaa tutkinnon monimuoto-opetuksena, opiskella avoimessa yliopistossa verkossa tai täydentää osaamistasi täydennyskoulutuksella työn ohessa opiskellen.

Opiskelumahdollisuuksia on tarjolla iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta.

Avoimessa yliopistossa voi opiskella monin eri tavoin: tutustua yliopisto-opintoihin, hakea yliopistoon avoimen yliopiston väylän tai erillishakujen kautta, kehittää ammatillista osaamista tai opiskella yleissivistyksen vuoksi.

Täydennyskoulutukset ovat yleensä suunnattuja valmistuneille tai uudenlaista osaamista vaativiin työtehtäviin siirtyville.

Tutustu yhteistyöyliopistojemme opintotarjontaan muc.fi/opiskelu/opintotarjonta ja aloita opiskelu vaikka heti.

Exam-sähköinen tenttiminen

Exam-tilassa voi suorittaa LUT-yliopiston sähköisiä tenttejä.

Muiden korkeakoulujen opiskelijat voivat tenttavieraila LUT-yliopiston tenttikoneella Mikkelin Exam-tilassa.

Ilmoittautuminen tenttiin tehdään kotikorkeakoulun Exam-järjestelmässä.

Tiedepolku tutustuttaa lapset ja nuoret tieteen ja tutkimisen maailmaan Mikkelissä.

TEDEPOLKU
www.tiedepolku.info



Sinustako kasvatus- ja ohjausalan ammattilainen?

Suomen Nuorisoyhteisö Paukkulassa voit suorittaa kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon nuorisoyhteisö- ja yhteisöohjaajan tai varhaiskasvatuksen ja perheohjauksen osaamisaloilla. Nuorisoyhteisö- ja yhteisöohjaajan sekä lastenohjaajan työssä tarvitaan ihmissuhde-, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä vastuullisuutta ja luotettavuutta.



Hae opiskelemaan jatkuvassa haussa ympäri vuoden!



Hyvät työllistymismahdollisuudet



Rento ja viihtyisä oppimisympäristö



Koulutus on maksuton



Nuoriso- ja yhteisöohjaajan osaamisala

Nuoriso- ja yhteisöohjaaja

Nuoriso- ja yhteisöohjaaja suunnittelee, järjestää ja ohjaa eri-ikäisten ihmisten toimintaa. Työ on eri ikäisten ohjaus-, opastus- ja tukityötä, jonka painopisteenä on osallisuuden lisääminen, yhdenvertaisuus sekä kansalaistoiminta. Alalla painottuvat erilaisten toiminta- ja harrastusmahdollisuuksien tukemisen ja mahdollistamisen ohella nuorten toimintamahdollisuuksien kehittäminen sekä yhteiskunnallisten osallistumismahdollisuuksien turvaaminen ja laajentaminen.

Nuoriso- ja yhteisöohjaaja työskentelee eri ohjausympäristöissä kuten nuorisotyössä, järjestöjen toiminnassa, koulunuorisotyössä, lastensuojelun työympäristöissä ja erilaisissa tukea tarvitsevien toiminnoissa.

Varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan osaamisala

Lastenohjaaja

Lastenohjaaja työskentelee varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toimintaympäristöissä, kuten päiväkodissa, perhepäivähoidossa ja avoimessa varhaiskasvatuksessa. Lastenohjaajan työ on suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta, hoitoa ja huolenpitoa. Lastenohjaajalla on osaamista myös perheiden kanssa tehtävään työhön.

Opintojen aikana saat valmiuksia edistää lasten osallisuutta varhaiskasvatuksessa, käyttää monipuolisia varhaiskasvatuksen työtapoja, edistää lasten leikkiä ja liikkumista, toimia perheiden kanssa ja monialaisessa yhteistyössä sekä suunnitella ja toteuttaa työkuvasi mukaista pedagogista toimintaa.

Tutustu lisää! **PAUKKULA.FI**

paukkuLa
suomen NUORISO-OPISTO

Elä oppiaksesi.

Hanki täsmäosaamista, päivitä tietosi tai kartoita uusia uramahdollisuuksia. Tyydytä tiedonnälkäsi yksittäisellä opintojaksolla tai laajemmalla opintokokonaisuudella – Xamk Pulsessa on valinnanvaraa.

Xamk Pulsen opinnot kaikille avoimet ammattikorkeakouluopinnot ja ammattilaisille suunnatut täydennyskoulutukset tarjoavat mahdollisuuksia mielen virkistämiseen, uuden oppimiseen ja osaamisen täydentämiseen. Voit opiskella ajasta ja paikasta riippumatta itsenäisesti verkossa, lähiopetuksena Mikkelissä tai Xamkin muilla kampuksilla.

Tiesithän, että Xamk Pulsen tarjonta sopii myös organisaatioiden tai yritysten koulutustarpeisiin? Voit valita valmiista koulutuksista tai suunnitella kanssamme organisaation tarpeisiin sopivan kokonaisuuden.

Katso koko koulutustarjonta ja pysy ajan hermolla!

WWW.XAMK.FI/PULSE

Poimintoja Xamk Pulsen tarjonnasta

Mikäli opintojakson perässä ei ole ilmoittautumisaikaa, kyseessä on nonstop-aloitus. Tämä tarkoittaa että voit aloittaa opinnot noin yhden viikon sisällä ilmoittautumisen jälkeen.

MYynti JA MARKKINOINTI

- ▶ Arvopaperisijoittaminen 1 – Markkinat, talous ja sijoitustuotteet
- ▶ Asiakas – ymmärrä ja kiteytää
- ▶ Digiviestintä palveluliiketoiminnan menestystekijänä
- ▶ Palveluprosessit ja niiden johtaminen, ilmoitetaan 11.8.2024 mennessä
- ▶ Sopimusoikeus

VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ

- ▶ Dialogisuus ja tunteet työssä
- ▶ Keinoja vaikuttavaan vastuullisuusviestintään
- ▶ Testaa englannin taitosi
- ▶ Rohkaistu ohjaamaan hoitotyötä englanniksi!

KEHITY YRITTÄJÄNÄ

- ▶ Digitaaliset liiketoimintamallit ja liiketoimintajärjestelmät
- ▶ LinkedIn sosiaalinen myyminen (Social selling)
- ▶ Palkkahallinto, ilmoitetaan 19.8.2024 mennessä
- ▶ Sosiaalisen vastuun ulottuvuudet
- ▶ Talousnäkökulma lähijohtamisessa, ilmoitetaan 13.10.2024 mennessä

OHJELMOINTI JA DIGITAIIDOT

- ▶ C#-ohjelmoinnin perusteet
- ▶ Canvan perusteet
- ▶ Johdanto data-analytiikkaan
- ▶ Python ohjelmointi kaikille

JOHTAMINEN JA ESIHENKILÖTYÖ

- ▶ Johtamisen ja esihenkilötyön korkeakouludiplomi, useita moduuleja, joissa eri ilmoittautumisajat
- ▶ Osallistava johtamisviestintä, ilmoitetaan 19.8.2024 mennessä
- ▶ Turvallisuusjohtaminen, ilmoitetaan 28.8.2024 mennessä
- ▶ Työkykyjohtaminen osana yrityksen vastuullisuutta
- ▶ Verkostojohtaminen, ilmoitetaan 18.8.2024 mennessä

INSPIRAATIOTA VAPAA-AIKAAN

- ▶ Avaimet elämäntapamuutokseen -opintokokonaisuus
- ▶ Hyvinvointia positiivisen psykologian keinoilla
- ▶ Lapsi- ja nuorisoryhmän ohjaaminen, ilmoitetaan 15.9.2024 mennessä
- ▶ Metsäkasvit / Suokasvit
- ▶ Olutkoulu / Viinikoulu

RAVITSEMUS HYVINVOINNIN TUEKSI

- ▶ Hyvinvointia ruuasta 1: Vegaania ja kasvisruokaa
- ▶ Nutrition for sports and physical activity
- ▶ Ravitsemushoito osana hyvää hoitoa
- ▶ Terveystietä edistäminen ja ravitsemus

Valmiit asiantuntijuusreitit

Xamk Pulsessa on vuosittain noin 700 opintojaksoa. Voit selata sinua kiinnostavia opintoja verkossa koulutuskalenterissa tai aloittaa opiskelun etukäteen suunniteltujen asiantuntijuusreittien avulla.

Asiantuntijuusreiteille on valittu monipuolinen valikoima opintojaksoja, joiden avulla saat uusimman

- ▶ Terävöitä digitaitojasi
- ▶ Menestystä työyhteisötaitoilla
- ▶ Yrittäjyydestä kiinnostuneille
- ▶ Takaisin hoitotyöhön – päivitä osaamisesi
- ▶ Henkilöstöjohtaminen ja viestintä sote-alan muutoksessa
- ▶ Kehitä asiantuntijuuttasi matkailu- ja ravitsemisalalla

tiedon ja asiantuntijoiden opit käyttöösi. Teemoiteuille reiteille on koottu sisällöllisesti toisiaan tukevia opintoja ja ehdotus aikataulusta. Valitse kaikki tai poimi joukosta juuri sinun osaamistasi parhaiten täydentävät vaihtoehdot! Mikä on sinun yksilöllinen reittisi asiantuntijuuteen?

Lue lisää

WWW.XAMK.FI/PULSE

SYVENNÄ SOSIAALI- JA TERVEYSALAN OSAAMISTASI

- ▶ EKG:n tunnistaminen Ikääntyneen mielenterveystyö
- ▶ Intoksikaatiopotilaan hoitotyö
- ▶ Jalkaterapeuttien täydennyskoulutus, ilmoittaudu 16.10.2024 mennessä
- ▶ Motivoiva haastattelu
- ▶ Sepsispotilas akuuttihoito ja ensihoidon asiakkaana
- ▶ Psyykkisesti oireilevan lapsen ja hänen lähiverkostonsa kohtaaminen ja ohjaus
- ▶ Kriisi- ja traumatyön osaamisen vahvistaminen
- ▶ Suoliavanteiden hoidon perusteet
- ▶ Ikääntyneen mielenterveystyö
- ▶ Kuulo palvelutilanteissa – sujuvaa kuulemistä apuvälineiden avulla
- ▶ Aikuisten allergiat ja astma

VALMISTAUDU UNELMIESI URAPOLULLE

- ▶ Korkeakouluun valmentavaa suomea B1–B2 tasoilla, ilmoittaudu 8.9.2024 mennessä
- ▶ Lääkelaskujen tehovalmennus
- ▶ Löydä oma alasi! Tutustumisopintoja eri aloilta.
- ▶ Opiskelutaidot – minä vastuullisena opiskelijana
- ▶ Prep for studies in the Open University of Applied Sciences

Ilmoittautuminen ja maksut

Tarkista ilmoittautumis- ja alkamisajankohdat verkkosivuilta:

WWW.XAMK.FI/PULSE

Maksuperuste on 12–45 € / opintopiste tai lukukausimaksu syyslukukaudelta 175 €. Koulutuksemme ovat maksuttomia toisen asteen opiskelijoille, ja osa tarjonnasta on maksutonta kaikille.

Haluatko opiskella vähän enemmän?

Taltuta tiedonhalusi Xamk Pulsen osaajakoulu-tuksilla ja korkeakouludiplomeilla! Ne ovat 30–60 opintopisteen teemallisia kokonaisuuksia, joissa pääset sukeltamaan syvemmälle aiheeseen. Opinnot kestävät 1–2 vuotta ja voit opiskella ne verkossa. Opiskelu ei johda tutkintoon, mutta saat koulutuksesta todistuksen. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi tutkintoa, jos joskus tulet opiskelemaan tutkintoa Xamkiin.

Katso koko tarjonta

WWW.XAMK.FI/PULSE





SYYSBREIKKI

LAUANTAI
19.10.2024

PÄIHTEETÖN NUORISOTAPAHTUMA
VAPAA PÄÄSY-RANNEKKEET OVELTA

ISAC ELLIOT

MIKKELI

Nuorisopalvelut

WWW.SYYSBREIKKI.FI

 **stella**
Yksi tähti riittää.