



Lapuan
kansalaisopisto

**OPINTO-
OHJELMA
KEVÄT JA KESÄ
2024**

TOIMISTO

Mari Takamaa,
rehtori,
puh. 044 438 4530,
mari.takamaa@lapua.fi

Seija Juntunen,
opistos sihteeri,
puh. 044 438 4533,
seija.juntunen@lapua.fi

Elina Partanen,
kurssisuunnittelija,
puh. 044 438 4531,
elina.partanen@lapua.fi

Osoite: Kulttuurikeskus Vanha Paukku,
Vanhan Paukun tie 1, 62100 Lapua
Puh. 044 438 4531 tai 044 438 4533
Toimisto avoinna arkisin klo 9.00–15.00
Nettisivut: www.lapua.fi/kansalaisopisto
Sähköposti: kansalaisopisto@lapua.fi

PÄÄTOIMISET OPETTAJAT

Tuija Juppo,
tekstiilityön aineiden opettaja,
puh. 044 438 4539,
tuija.juppo@lapua.fi

Anna-Kaarina Perko,
Mediapaja ja hankkeet,
puh. 044 438 4549,
anna-kaarina.perko@lapua.fi

Minna Rajala,
taideaineiden opettaja,
puh. 044 438 4538,
minna.rajala@lapua.fi

Minja Rantala,
tanssin ja liikunnan opettaja,
puh. 044 438 4547,
minja.rantala@lapua.fi



Ilmoittaudu

kursseille! 

LUKUVUODEN AIKATAULUT

Joululoman jälkeen toimisto aukeaa 8.1.2024

Talviloma (toimisto suljettu)..... 26.2.–3.3.2024

Taidekoulun näyttely Patruunagalleriassa.....4.4.–28.4.2024

Opiston kevättapahtuma.....27.–28.4.2024

Kurssien alkamis- ja
päättymisajankohdat
ilmoitetaan kurssin
tiedoissa

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA!

Peruutukset 5 (viisi) päivää ennen
kurssin alkua, jotta varasijoilla oleville
ehditään tiedottaa. Mikäli peruutusta
ei tehdä ajoissa, peritään 10 euron
maksu. Peruuttamattomasta kurssista
laskutetaan koko kurssimaksu.

Opettajalle ilmoitettu kurssin
keskeyttäminen ei ole kelvollinen
ilmoittautumisen peruminen. Ilmoita
toimistolle 044 438 4531 (avoinna
arkisin 9-15).

Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta
erikseen! Ainoastaan kurssin
peruuntumisesta tai muista
muutoksista ilmoitetaan tekstiviestillä
opiskelijalle.

MAKSUT

Kurssista laskutetaan
opinto-ohjelmassa
ilmoitettu maksu. Lasku
toimitetaan opiskelijalle
lukukauden aikana. Jos
haluat e-laskun Lapuan
kaupungilta, ota yhteyttä
omaan pankkiisi.

ePassi, Edenred, Smartum
liikunta- ja kulttuurisetelit
käyvät maksuvälineenä
kurssin alussa. Soita
toimistoon.

OPISKELUSTA

Lapuan kaupunki on
tapaturmavakuuttanut
opiston opiskelijat.
Opiskelijat maksavat
itse kurssin aikana
käytettävät materiaalit,
ellei sitä toisin mainita.

Lapuan
kansalaisopistossa
tehdyt tuotteet ovat
tarkoitettu opiskelijan
omaan käyttöön, ei
myytäväksi.

LAPUAN KANSALAIPOISTON LUENNOT

Luennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia.

Luentoja voit seurata paikan päällä Alajoki-salissa tai kotoa etänä Zoom-yhteydellä. Ilmoittautuminen netin kautta sulkeutuu klo 14.00 luentopäivänä, jonka jälkeen lähetämme sähköpostinsa ilmoittaneille Zoom-linkit

610040 Sata vuotta keskellä kylää. Lapuan kaupungintalon värikkäitä vaiheita.

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Teppo Ylitalo

Ke 18.00-20.00

17.1.2024



Klikkaa alleviivattua kurssinumeroa ja pääset suoraan ilmoittautumiseen

610042 Muistiluento

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Minna Huhtamäki-Kuoppala

Ti 18.00-20.00

12.3.2024

Asiaa aivoterveysten edistämisestä ja muistisairauksista. Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys

610044 Muistikummituokio aivoviikolla

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Päivi Jussila

Ke 18.00-19.30

13.3.2024

Muistikummituokio on kansalaistaitotunti, joka sopii kaikille muistisairauksista ja muistisairaiden ihmisten arjesta kiinnostuneille. Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON LUENNOT

Luennoille on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia.

Järjestetään yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa etäluentona.

Luento ei ole mahdollista seurata kotoa.

610172 Suomen tasavallan presidenttien valta ja vallankäyttö

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, luentoluokka

Dosentti Heikki Roiko-Jokela,

Jyväskylän yliopisto

Ke 14.00-16.00

24.1.2024

610174 Miten pysyä kunnossa, kun liikkuminen on käynyt vaikeaksi?

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Dekaani, professori Sarianna Sipilä, Jyväskylän yliopisto

Ke 14.00-16.00

14.2.2024

610176 Lasten haasteet taidoiksi.

Maalaisjärjen ja vanhojen viisauksien paluu kasvatukseen

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman

Ke 14.00-16.00

13.3.2024

610178 Parisuhteesta hoivasuhteeseen. Muistisairaus parisuhteessa

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

TtT Päivi Eskola, Jyväskylän yliopisto

Ke 14.00-16.00

24.4.2024

HISTORIA

130120 Sukututkimus, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, mediapaja

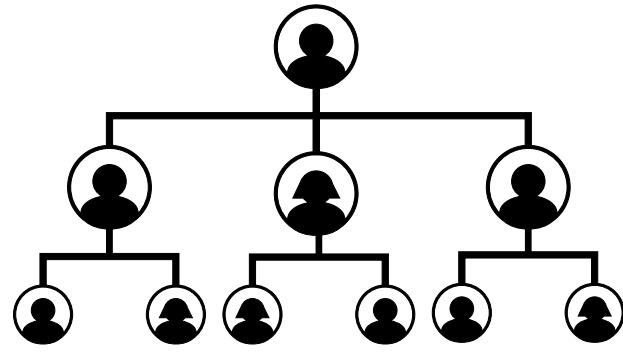
Sirpa Hietikko

Pe 16.30–19.30

28 t 39,00 €

26.1.–19.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin



Opit etsimään tietoa suvustasi Internetin tietolähteiden avulla. Tutustutaan kirkonkirjoihin, arkistolähteisiin ja hakutietokantoihin. Saat käytännön tietoa ja opastusta ja opit itse hakemaan tutkimiesi henkilöiden tietoja erilaisista aineistoista. Kokoonuu: 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4. Kurssi sopii vasta-alkajille, mutta myös jo vähän edistyneemmille

TERVEYS JA HYVINVOINTI

610116 Vauvahieronta, aamu, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku,

kieliluokka

Suvi Lepistö

Ke 9.00–11.00

5 t 30,00 €

14.–21.2.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin



Kurssilla opitaan koko keholle tehtävää vauvahierontaa ja käydään läpi teoriaa oireilusta.

Vauvahieronnalla voidaan saada apua mm. itkuisuuteen, vatsavaivoihin, pulautteluun, refluksiin, imetysongelmiin, uneen ja toispuoleisuuteen. Kun vauvan uni ja elämä normalisoituu, koko perhe voi paremmin. Kurssi on suunnattu alle vuoden ikäisille vauvoille.

610118 Vauvahieronta, iltapäivä, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, kieliluokka

Suvi Lepistö

Ke 14.00–16.00

5 t 30,00 €

8.–15.5.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssin sisältö sama kuin 610116

610128 Rentoutta keholle ja mielelle

Keskuskoulun pienliikuntatila, A-ovi

Sirkku Iso-Tuisku

To 18.15–19.00

7 t 20,00 €

25.1.–18.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Teemme aluksi hengitys- ja läsnäoloharjoituksia ja sen jälkeen pitkä ohjattu syvärentoutus makuulla. Tämä kurssi on tarkoitettu palautumiseen ja hengähdyshetkeksi. Tunti vapauttaa stressistä ja antaa kehollesi ja mielellesi tilaisuuden rauhoittua ja rentoutua. Osa hengitysharjoituksista on sellaisia, joita voit soveltaa kotona. Varusteina jumppamatja, lämmin vaatetus, viltti, matala tyyny pään aluseksi. Kesto 45 min joka toinen viikko.

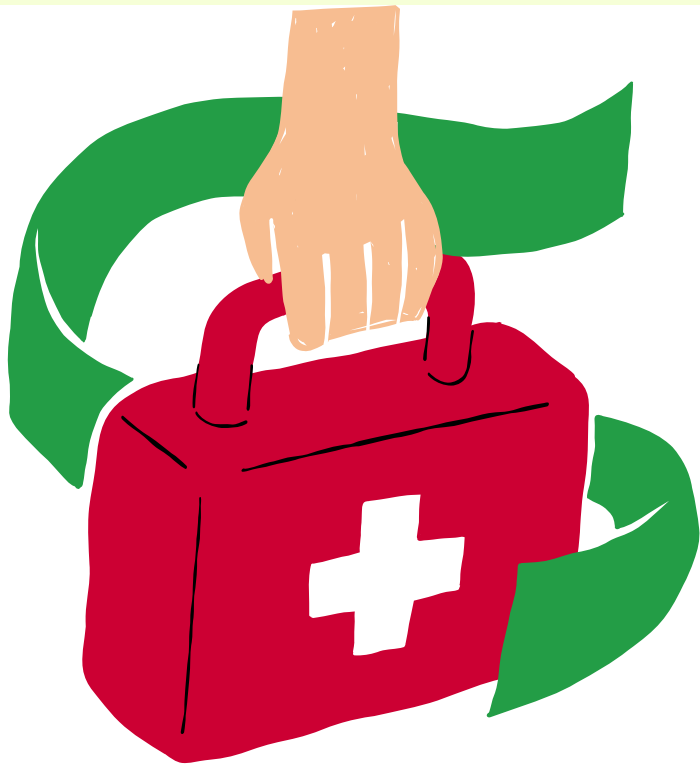


ENSIAPU

610150 **Hätäensiapu, kevät**

Vanha Paukku, Makasiinin kokoustila
Eeva Jylhä
Ke 17.15–20.30
4 t 38,00 €
6.3.2024
Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet: hätäensiapu, toiminta hätäensiapua vaativissa tilanteissa, tajuttoman ensiapu ja elvytys ja defibrillaattorin käyttö osana elvytystä. Koulutuksen avulla saat voimassaolevalle ea1-todistukselle kolme vuotta lisää aikaa. Hinta sisältää todistuskäytön.



610154 **Ensiapu 1 kevät**

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, monitoimitila
Eeva Jylhä
Ke ja pe 17.15–20.30
16 t 58,00 €
14.–23.2.2024
Kurssi ei sisälly opintopassiin

Ensiapukurssi EA 1® (16 t) – Antaa perustiedot ja -taidot auttaa hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Ensiapukurssin todistus on voimassa kolme vuotta. Kurssimaksu sisältää kortin.

6610155 **Ensiapu 2**

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, luentoluokka
Eeva Jylhä
To ja pe 17.15–20.30,
8 t 44,00 €
14.–15.3.2024
Kurssi ei sisälly opintopassiin

EA 2® on ensiavun kertaus- ja jatkokurssi EA 1® suorittaneille. Kurssin tavoitteena on oppia ensiavun aloittaminen tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa sekä haasteellisimmissa ensiapua vaativissa tilanteissa. Todistuksen voi saada, jos EA 1® todistus on vielä voimassa. Ensiapukurssien todistukset ovat voimassa kolme vuotta. Kurssimaksu sisältää kortin. Kokoontumiset torstaina ja perjantaina.

TIETOTEKNIikka

340136 **Canvan käyttö, alkeet**

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, mediapaja
Anna-Kaarina Perko
Ti 17.30–19.00
10 t 26,00 €
23.1.–20.2.2024
Kurssi sisältyy opintopassiin

Canva on selaimessa toimiva grafiikkaohjelma, jolla voit toteuttaa viestintä- ja markkinointimateriaaleja helposti ja vaivattomasti. Koulutuksessa tutustut Canvan ilmaisversion peruskäyttöön ja toteutat oman mainoksen, esitteen, somemateriaalin tai muun suppean julkaisun.



MUSIIKKI

120026 Kitaransoiton pikaviikonloppu, kevät

Vanha Paukku, orkesteriluokka

Marika Ahonen

La 12.00–17.00

6 t 26,00 €

18.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Onko kaapissasi pölyyntynyt kitara jota ei ole tullut soitettua. nyt olisi mahdollisuus oppia kitaransoiton alkeita Opetellaan helppo biisi soinnuilla. (Opetus onnistuu englanninkielellä tai suomeksi).



120040 Laulun viikonloppukurssi

Vanha Paukku, orkesteriluokka

Marika Ahonen

La 12.00–15.00,

Su 12.00–16.00

9 t 20,00 €

25.–26.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Kaipaanko vinkkejä lauluharrastukseesi? Kurssilla tarkastellaan miten käyttää ääntä laulaessa. Kurssi sisältää teoriaosuuden, ääniharjoitteita ryhmässä toteutettuna ja mahdollisuuden myös yksilöllisempään ohjaukseen. Lauantaina opitaan ryhmässä, sunnuntaina on mahdollisuus yksilöopetukseen.

121134 Sisarusten ja vanhempien musiikkiryhmä, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Jelena Tuomaala

To 10.30–11.15

13 t 26,00 €

18.1.–25.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Tähän ryhmään voivat tulla eri-ikäiset sisarukset. Tunnilla liikutaan, leikitään, lauletaan ja soitetään rytmisoittimia musiikin mukana. Lapset tulevat tunnille yhdessä aikuisten kanssa. Ilmoita lapsi opiskelijaksi ja omat tietosi maksajan tietoihin.



121132 Vauvojen (0-12 kk) ja vanhempien musiikkiryhmä, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Jelena Tuomaala

To 9.45–10.30

13 t 26,00 €

18.1.–25.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Lauletaan ja soitetään rytmisoittimia musiikin mukana sekä liikutaan ja leikitään. Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin.

Lapset tulevat tunnille yhdessä aikuisten kanssa. Ilmoita lapsi opiskelijaksi ja omat tietosi maksajan tietoihin.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

230210 Pohjalainen lukupiiri

Kosolan talo, Kosolankatu 1, 62100 Lapua

Jari Vesanen

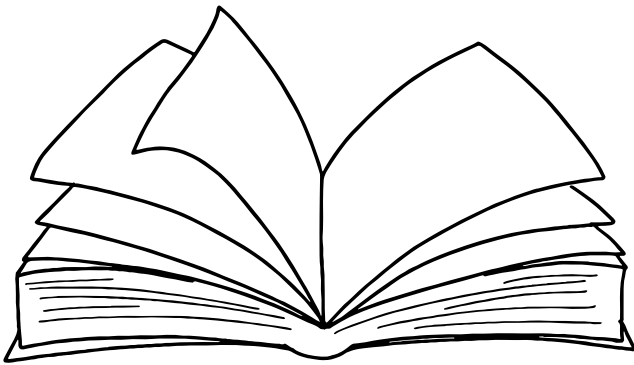
To 18.00–20.15

15 t 34,00 €

1.2.–16.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Tutkimme pohjalaisuutta viiden kirjan kautta, jotka osallistujat lukevat tai kuuntelevat omatoimisesti. Kokoonnumme viisi kertaa lukupiiriin keskustelemaan pohjalaisuudesta etukäteen mietittyjen vakiokysymysten kautta. Kirjat poimitaan Pohjalaisen kirjallisuuden käsikirjan "Sanoilla rakennettu" (Kulmala & Orrenmaa, 2023) listauksesta. Yritämme ymmärtää kirjallisuuden kautta pohjalaista identiteettiä; miten se on muodostunut ja muuttunut. Kurssilaiset hankkivat kirjat itse. Kokoonnummekerrat: 1.2., 29.2., 21.3., 18.4. ja 16.5.



230212 Kirjallisuus- ja kirjoittajapiiri, kevät

Lyijylankaosaston alakerta (Lyijäri)

Merja Mäki

Ma 18.00–20.15

9 t 20,00 €

12.2.–8.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Jokaisella kokoontumiskerralla tutustutaan keskustellen yhteen opiskelijoiden valitsemaan romaaniin. Keskustelun pohjalta tehdään kirjoitusharjoituksia, jotka ovat sidoksissa romaanin tyyliin, aiheeseen tai kerronnallisiin ratkaisuihin. Romaanin lukeminen etukäteen on suositeltavaa, mutta ei ehdoton edellytys osallistumiselle. Kurssi on suunnattu henkilöille, jotka harrastavat lukemista ja/tai haluavat aloitella tai syventää kirjoitusharrastustaan. Kokoonnumme maanantai-iltaisin, kolme kertaa kevään aikana. Kokoonnumme seuraavina maanantaina: 12.2., 11.3. ja 8.4.2024



Klikkaa alleviivattua kurssinumeroa ja pääset suoraan ilmoittautumiseen

VALOKUVAUS

147006 Luontokuvaus, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, mediapaja

Benjam Pöntinen

La 9.00–14.00

42 t 52,00 €

24.2.–18.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Luontovalokuvaaja Benjam Pöntinen ohjaa kuvauksen saloihin. Käydään läpi teoriaa ja käytäntöä. Kurssi painottuu maastoretkiin Lapualla tai lähialueella. Teemme myös yhden pidemmän päiväretken jollekin maakunnan luontokohteelle. Kokoonnummet la 24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5. ja 18.5. klo 9-14, ellei toisin yhdessä sovita.



KUVATAITEET

140010 Käsiälaa etsimässä -maalaukurssi, kevät

Lyijylankaosaston alakerta (Lyijäri)

Elina Försti

La ja su 11.00–16.45

56 t 58,00 €

20.1.–14.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Maalataan havainnosta ja keskitytään oman kädenjäljen kehittämiseen. Tehdään maalausharjoituksia eri tyyliuuntauksia mukailleen sekä osallistujien toiveiden ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja maalausta jo pidempään harjoittaneille, öljy- ja akryylimaalareille. Kokoon-tumiset la ja su: 20.-21.1., 17.-18.2., 16.-17.3. ja 13.-14.4.2024.

140020 Vedic Art -perus- ja jatkokurssi

Lyijylankaosaston alakerta (Lyijäri)

Minna Rajala

La ja su 11.00–17.00

42 t 140,00 €

10.2.–7.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Vedic Art on prosessikeskeinen taidemenetelmä luovuuden ja tietoisuuden kehittämiseen. Peruskurssilla tutustutaan kokemuksellisesti, piirtäen ja maalaten Vedic Art:in 17 prinssiippiin. Jatkokurssilla kerrataan ja syvennetään näitä prinssiippejä. Molemmat kurssit toteutuvat rinnakkain. Niiden erilaisissa harjoituksissa kuvan tekeminen etenee omalla painolla ilman opettajan analyyssejä, arvioita tai stressiä. Menetelmän avulla jokainen voi löytää itsestään taiteilijan, sillä se ohjaa hakemaan tarvittavan tiedon omasta itsestä intuition avulla. Peruskurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa taidekoulutusta tai kokemusta kuvan tekemistä. Jatkokurssille voivat osallistua peruskurssin jo käyneet. Kokoon-tumiset: la-su 10.-11.2., 9.-10.3. ja 6.-7.4.2024 klo 11.00-17.00.

140022 Vedic Art -kesäkurssi

Lyijylankaosaston alakerta (Lyijäri)

Minna Rajala

Ma - pe 10.00–17.00

42 t 140,00 €

3.-7.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Sisältö sama, kuin 140020.

140014 Maalaa maailmasi, kevät

Lyijylankaosaston alakerta (Lyijäri)

Ketomäki Regina

Ke 17.30–20.30

20 t 34,00 €

24.4.–29.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Erilainen taidepiiri, jossa esteettinen tavoite ei ole merkityksellinen, etkä tarvitse piirtämisen taitoa tai aiempaa taiteellista harrastuneisuutta. Käytämme maalaamista itseilmaisun keinona, tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen apuna. Vahvistamme sinussa olevaa hyvää ja merkityksellistä, puramme kuormittavaa. Terapeuttinen maalaus vahvistaa minäkuva, kasvattaa positiivista kokemusta itsestä, korjaa ikäviä kokemuksia ja muistoja. Tule mukaan etsimään sisäisen maailmasi tarina. Materiaalit (8€) voi ostaa opettajalta tai halutessasi voit käyttää myös omia maalausmateriaaleja.

140024 Vedic Art -Avaruuskurssi

Lyijylankaosaston alakerta (Lyijäri)

Pirjo Hirvonen

La ja su 10:00–17:00

16 t 140,00 €

8.-9.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Vedic Art on taidemenetelmä luovuuden ja tietoisuuden kehittämiseen. Avaruus-jatkokurssiille voivat osallistua kaikki peruskurssin jo käyneet. Kurssilla piirretään ja maalataan ja näin syvennetään luovaa prosessia oman vedisen kartan pohjalta. Tarvitset kurssille ilmoittautuessasi syntymätietosi: päivän, kellonajan ja paikan, sekä kurssilla suuren 100 x 80 cm maalauspohjan ja omat maalausmateriaalit ja -välineet. Kartan ja tulkinnan laatimisesta maksat opettajalle 30 €:n maksun. Kurssit toteutuu lähiopiskeluna viikonlopun aikana: la-su 8.-9.6.2024 klo 10.00-17.00.

KERAMIikka

Kurssilla muotoillaan korkeanpolton savesta käyttö- ja koriste-esineitä. Materiaalit ostetaan opettajalta käteisellä kulutuksen mukaan. Polttomaksu sisältyy kurssin hintaan ja kattaa max. 40 kg saven polton kaudelta/kurssilainen. Raakapolton jälkeen työt lasitetaan. Kurssi ei sisälly opintopassiin.

145004 Keramiikka päiväryhmä, kevät

*Vanha Paukku,
askarteluluokka*

Terhi Kaarento

Ma 10.30–13.30

52 t 62,00 €

15.1.–22.4.2024

145008 Keramiikka, kevät

*Vanha Paukku,
askarteluluokka*

Terhi Kaarento

Ma 17.30–20.30

52 t 62,00 €

15.1.–22.4.2024

145009 Keramiikka, keskiviikko, kevät

*Vanha Paukku,
askarteluluokka*

Terhi Kaarento

Ke 17.30–20.30

52 t 62,00 €

17.1.–24.4.2024

145012 Erilaiset savet, keramiikkakurssi

Vanha Paukku, askarteluluokka

Terhi Kaarento

La ja su 10.00–16.30

24 t 44,00 €

3.–17.2.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Valmista korkeanpolton savista esineitä omien ideoiden pohjalta materiaaleina vaalea-, musta-, korkki-, tai blackstone harmaasavi. Materiaalit ostetaan opettajalta ja maksetaan kulutuksen mukaan. Polttomaksu sisältyy kurssihintaan. Muotoilupäivät ovat la-su 3.-4.2. ja raakapolttettujen esineiden lasitus kahden viikon kuluttua 17.2..

145014 Valumuotti- ja valusavikurssi

Vanha Paukku, askarteluluokka

Terhi Kaarento

Ma 17.30–19.00 infokerta

Ma ja ti 17.30–21.00

22 t 44,00 €

29.4.–3.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssilla valmistetaan kipsistä 1-4 avovalumuottia (muotin koosta riippuen). Voit käyttää muotin valmistamiseen valmiita astioita, hedelmiä esim., paprika, meloni, appelsiini jne. tai suunnitella itse savesta haluamasi astian, josta valetaan muotti. Muottien kuivuttua, valetaan valusavesta 5-6 esinettä/muotti. Valmiit esineet viimeistellään ja raakapolton jälkeen lasitetaan.

145018 Lapsen kanssa minityöpaja, keramiikka kevät

*Kulttuurikeskus Vanha Paukku,
askarteluluokka*

Terhi Kaarento

Su 12.00–15.00

8 t 22,00 €

17.–31.3.2024

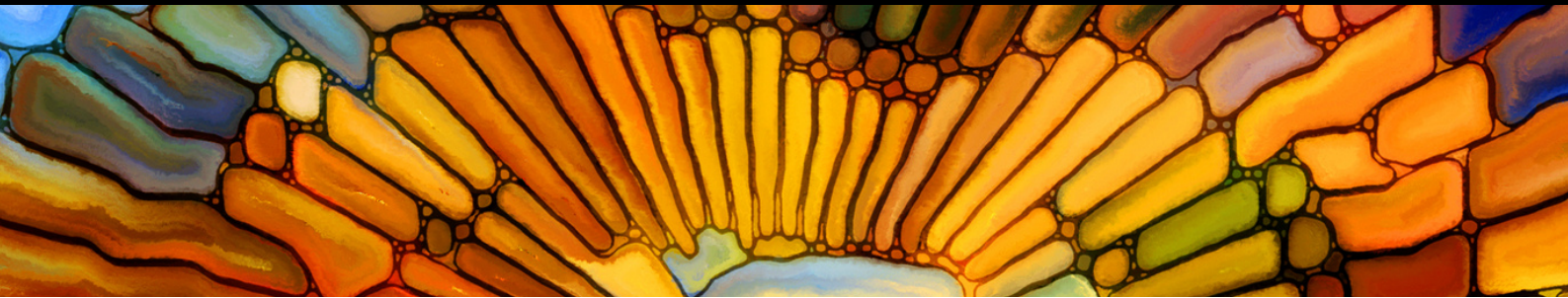
Kurssi ei sisälly opintopassiin

Valmistetaan savesta esineitä aikuinen-lapsi/lapset työparina. Jokainen osallistuja pitää ilmoittaa erikseen (niin aikuiset kuin lapsetkin), mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun. Ensimmäisellä kerralla 17.3. muotoillaan esineet, max 3 kpl/tekijä. Toisella kerralla 31.3. lasitetaan raakapolttetut työt. Kurssimaksu sisältää töiden polttomaksun. Materiaalit maksetaan opettajalle käytön mukaan.

Ensimmäinen kokoontuminen 29.4. 2024 klo 17.30-19.00. Käydään läpi valumuotin valmistus ja vaatimukset esineille, joista muotit valmistetaan. Samalla selviää kipsin menekki ja muotin valmistuksen hinnoittelu. Muotin valmistus 13.-14.5. klo 17.30-21.00. Esineiden valaminen savesta 27.-28.5. samaan kellonaikaan, samoin lasitus 3.6. Materiaalimaksu opettajalle kulutuksen mukaan. Kurssimaksu sisältää keramiikan polttomaksun.



MUOTOILU



145024 Lasitaide, viikonloppukurssi

Keskuskoulu, sisäänkäynti C-ovesta

Teija Takala

La ja su 10.00–15.00

36 t 45,00 €

20.4.–19.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin



**Klikkaa alleviivattua
kurssinumeroa ja pääset
suoraan ilmoittautumiseen**

Tehdään tasolasiteoksia, tiffanylamppuja, lautasia, mosaiikkeja, koruja ym. oman valinnan mukaan. Materiaalit voi ostaa opettajalta ja työkalut ovat lainattavissa. Sulatustöistä peritään polttomaksu tehtyjen töiden määrän mukaan. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Kokoontumiset: 20.-21.4., 4.-5.5. ja 18.-19.5.



146002 Grafiikan perusteet

Vanhan Paukun kuvataideluokka ja askarteluluokka

Pirkko Ogawa

La ja su 10.00–15.30

27 t 39,00 €

24.2.–21.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Grafiikka tarkoittaa kuvataiteessa menetelmiä, joissa kuva valmistetaan painamalla eli vedostamalla laatalta, johon se on eri tavoin toteutettu. Kurssilla tehdään grafiikkaa ja tutustutaan samalla eri grafiikan menetelmiin. Lähtökohtana kuvan tekemisessä on omavalintainen kuva-aihe. Tuo luonnos siitä mukana ensimmäisellä kerralla. Opintopiste-kurssi on laajuudeltaan 1 op, 27 h. Se soveltuu vasta-alkajille sekä pidempään grafiikkaa tehneille, myös osaksi taiteen perusopetuksen kuvataiteen opintoja. Kokoontumiset kahtena viikonloppuna: la ja su 24.-25.2. ja 20.-21.4.2024.

145055 Mosaiikki

Vanha Paukku, askarteluluokka

Marja Kolu

La ja su 10.00–16.00

28 t 39,00 €

23.3.–20.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Kurssilla opit valmistamaan mosaiikkilaatan omasta kuva-aiheesta italialaisella tuhansia vuosia vanhalla menetelmässä. Säänkestävä ja sen värit säilyvät ikuisesti. Kokoontuu la-su 23.-24.3., la 6.4. ja la 20.4..

Materiaalimaksu 35 € sisältää 20 x 20 cm kokoisen laatan, mosaiikki-, valu-, hionta- ja saumausmateriaalin sekä työvälineiden käytön (mosaiikkipihdit, suojalasit, hanskat, hengityssuojaimet, vesihiontakivet). Materiaalimaksu maksetaan kurssin alkaessa opettajalle. Kurssi kehittää keskittymiskykyä sekä taitoa hahmottaa ja ajatella. Se soveltuu hyvin myös nuorille ja perheille.



KÄDENTAIIDOT

150012 Eläinaiheita mohairturkiksesta

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Sirpa Ala-Louko

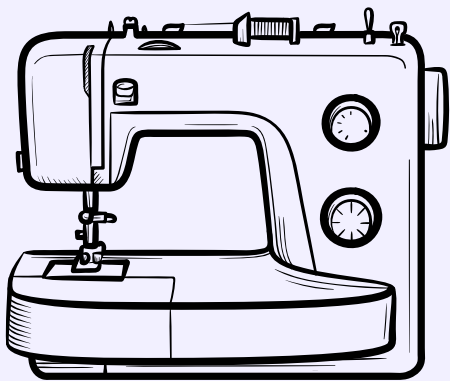
Pe 18.00–21.00, La ja su 10.00–16.30

20 t 34,00 €

8.–10.3.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Valmistetaan mohairturkiksesta erilaisia eläinhahmoja esim. kettu, elefantti, pupu, nalle, rotta, apina. Eläimen koko n. 20 cm. Hahmot ommellaan käsin ja täytetään vanulla. Raajat kiinnitetään pahvi nivelin. Hahmolle laitetaan lasisilmät. Voit halutessasi tehdä myös perinteisen vanhanajan nallen. Mukaan kurssille ompelutarvikkeet, vanua ja puulastua, jos teet perinteisen nallen. Opettajalta voit ostaa turkikset ja kaavoja.



151108 Ompele vaatteita itselle tai lapsille

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Tuija Juppo

Pe 18.00–21.00, La ja su 10.00–16.30

20 t 34,00 €

16.–18.2.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Kurssilla voit ommella erilaisia vaatteita niin joustavista kuin joustamattomistakin kankaista.

Jos saumuri ja peitetikkikone ovat vielä vieraita, niin tällä kurssilla tutustut myös niihin. Opit myös löytämään ompelukoneesta oikeat ompeleet eri materiaaleille. Voit ottaa omat koneesi mukaan tai käyttää opiston koneita.

151106 Kansallispukukurssi kevät

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Tuija Juppo

Ma 18.00–20.15

21 t 39,00 €

15.1.–22.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Paras kansallispuku on se, joka on käytössä! Korjaa tai tee puuttuvat osat ja päivitä vanha pukusi käyttökuntoon. Kurssilla perehdytään kansallispukujen kansanomaiseen valmistamistapaan. Tervetuloa uudet kansallispukutekijät!

Kokoontumiskerrat: keväällä (7krt) 15.1., 29.1., 12.2., 11.3., 25.3., 8.4. ja 22.4.

151111 Vaatteiden korjausompelu

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Luhtala Jaana

Ma 18.00–20.15

12 t 34,00 €

22.1.–15.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Kurssilla opit korjaamaan vaatteita, jotka ovat revenneet, kuluneet ja joihin on tullut reikä. Myös vetoketjujen vaihdot ja lahkeiden lyhennykset opit tällä kurssilla. Kurssin aikana opit käyttämään ompelukonetta sekä opit erilaisia korjaustekniikoita. Tavoitteena on saada vaatteet kestävämpään pidempään. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin ompelijoille. Kokoontumiset kerran kuukaudessa maanantaisin, 22.1., 19.2., 18.3. ja 15.4.



KÄDENTAIIDOT

151113 Ompele vaatteita koiralle ja varusteita handlerille

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Luhtala Jaana

Pe 18.00–21.00, La ja su 10.00–16.30

20 t 34,00 €

2.–4.2.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Kurssilla opit ompelemaan vaatteita ja varusteita koiralle ja koiranomistajalle. Kurssilla voit tehdä esim. koiran manttelin tai heijastinliivin, namipussin, treenivyön tai essun trimmaukseen. Kurssin aikana saat tietoa kankaista ja niiden leikkaamisesta, koristeluista sekä perusompelutaidoista. Tämä kurssi sopii kaikille, jotka rakastavat ompelemista ja koiria. Lämpimästi tervetuloa oppimaan uutta.



151126 Ompelulanit, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Tuija Juppo

Pe 17.00–22.00

La 10.00–22.00

Su 10.00–18.00

8 t 20,00 €

3.–5.5.202

Kurssi sisältyy opintopassiin

Ompelulaneilla urakoidaan omia ompeluita mukavassa ompeluseurassa viihtyen sekä toisia tukien ja auttaen. Ompeluaikaa, -rauhaa sekä leikkuutilaa riittää, yhteisessä käytössä opiston työvälineet, saumurit ja ompelukoneet. Voit toki tuoda myös omat koneesi laneihin.

Ompelulanit auki pe 17-22, la 10-22 ja su 10-18. Rohkeasti mukaan niin aloittelevat lanittajat kuin lanikonkarit. Tarjoamme tilat, koneet, työvälineet. Tällä kurssilla ei ole opetusta.

151120 Tilkkutyö viikonloppu, kevät

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Katri Jokinen

Pe 18.00–21.00, La ja su 10.00–16.30

20 t 34,00 €

22.–24.3.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Ommellaan yhden viikonlopun aikana tilkkutyön oman valinnan mukaan. Voit suunnitella ja ommella esim. kaitaliinan, seinävaatteen, kassin, palloja, neulatyynyjä, patalappuja tai aloittaa isomman työn, jota jatkat itsenäisesti kotona. Kankaiden tulisi olla pestyjä ja keskenään samanvahvuisia puuvillakankaita.

151130 Kansallispuvun liivi

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Tuija Juppo

Ke 18.00–20.15

21 t 39,00 €

24.1.–17.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Tällä kurssilla valmistamme pääasiallisesti Etelä-Pohjanmaan miesten liiviä. Voit tehdä tarkistetun tai tarkistamattoman liivin. Ja jos sinulla on ajatuksissa joku toinen liivi, niin sekin onnistuu. Kokoonnumme parillisilla viikoilla 24.1.alkaen 17.4. asti. yhteensä 7 kertaa.

151140 Verho-ompelu

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Henna Hautala

Pe 18.00–20.15, La ja su 11.00–16.00

15 t 34,00 €

15.–17.3.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Kurssilla voit ommella uusia tai muokata vanhoja ikkunaverhoja: sivuverhoja, paneeliverhoja tai kappaverhoja. Saat apua verhojen suunnittelussa, ompeluratkaisujen valinnassa ja toteuttamisessa. Tutustumme erilaisiin verhojen ompelu- ja ripustustarvikkeisiin, sekä verhokiskoihin.

KÄDENTÄIDOT

151206 Nypläyksen alkeet

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Sara Pellinen

Pe 18.00–21.00, La ja su 10.00–16.30

20 t 34,00 €

19.–21.1.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Oletko aina halunnut kokeilla nypläystä? Nyt siihen on loistava tilaisuus! Nypläyksen alkeissa aloitetaan ihan alusta, et tarvitse mukaan kuin innostuneen mielen ja halun oppia. Jos omistat jo nyplästarvikkeita, mutta et tiedä mitä niillä tekisi, ota ne mukaan ja tule löytämään tarvikkeille tarkoitus. Voit aloittaa myös opistolta lainatuilla tyynyillä ja nypylöillä.

152005 Moottorisahaveisto

Hellanmaan nuorisoseura

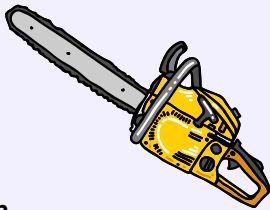
Juha Käkelä

La ja su 10.00–16.30

16 t 45,00 €

27.–28.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin



Veistetään omista tuoreista puutukeista karhuja ja muita hahmoja oman kiinnostuksen mukaan. Opettajan opastuksella käydään veiston alkeet läpi aina veistopölkyn valinnasta mahdolliseen pintakäsittelyyn. Opettaja auttaa haluttaessa työn ongelmakohtissa. Rohkeasti mukaan sekä naiset että miehet!

Kurssilla sahatessa edellytetään käyttämään turvajalkineita, turvahousuja sekä kuulo- ja silmäsuojaimia.

152115 Entisöinnin laiskanläksy

Jokilaakso, Sauru

Maria Lehtimäki

Ti ja to 18.30–21.00

23 t 39,00 €

2.–28.5.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Tällä kurssilla voi saattaa loppuun lukuvuoden aikana aloitettuja ja kesken jääneitä töitä. HUOM! Kokoontumiset: (tiistaisin ja torstaisin) 2.5., 7.5., 14.5., 16.5., 21.5., 23.5. ja 28.5.

151312 Kudontaa kesällä

Jokilaakso, Sööstetti

Johanna Pihlajaviita

Ma ja to 18.00–21.00

36 t 45,00 €

27.5.–27.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Oletko aina haaveillut yhdistelmästä kesä, kangaspuut ja uudet räsymatot? Opit laskemaan kuteen ja loimen menekin, rakentamaan kankaan ja kutomaan. Aikaisempia kudontaharjoituksia ei siis tarvita! Voit kutoa mattoja, kaitaliinoja, shaaleja ja muita pieniä tekstiilejä. Kokoontumiset: 27.5, 30.5., 3.6., 6.6., 10.6., 13.6., 17.6., 24.6. ja 27.6.

151130 Kansallispuvun liivi

Vanha Paukku, tekstiilityöluokka

Tuija Juppo

Ke 18.00–20.15

21 t 39,00 €

24.1.–17.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Tällä kurssilla valmistamme pääasiallisesti Etelä-Pohjanmaan miesten liiviä. Voit tehdä tarkistetun tai tarkistamattoman liivin. Ja jos sinulla on ajatuksissa joku toinen liivi, niin sekin onnistuu. Kokoontumme parillisilla viikoilla 24.1.alkaen 17.4. asti. yhteensä 7 kertaa.

153020 Astiakorut ja lasikorut

Keskuskoulu, sisäänkäynti C-ovesta

Teija Takala

Pe 17.00–20.00, La ja su 10.00–16.30

20 t 34,00 €

31.5.–2.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssilla voit valmistaa vanhoista rikkoutuneista astioista upeita koruja niin arkeen kuin juhlaan. Hiomakoneet, mosaiikkisakset ym. löytyvät kurssipaikalta. Kurssilla on mahdollisuus tehdä myös lasikoruja sulatustekniikalla sekä pienimuotoisia mosaiikitöitä. Korupohjia ym. tarvikkeita voi ostaa opettajalta.

KIELET

120108 Suomi 1, suomen kielen alkeiskurssi, kevät
Kulttuurikeskus Vanha Paukku, luentoluokka
Heta O'Shannessy
Ke 17.00-18.30
26 t 26,00 €
17.1.-24.4.2024
Opintoseteliavustus

Suomen kielen perustason kurssi, harjoitellaan puhumista, kuuntelua, kirjoittamista ja lukemista. Myös edistyneemmät voivat tulla mukaan tälle kurssille harjoittelemaan lisää. Oppikirja Suomen mestari 1. Maahanmuuttaja voi saada opetushallituksen myöntämää opintoseteliavustusta tähän kurssiin.

229802 Japani, kevät
Kulttuurikeskus Vanha Paukku, ATK-luokka
Andrea Ojala
Ti 18.00-20.00
26 t 13,00 €
16.1.-23.4.2024
Kurssi sisältyy opintopassiin

Tutustu japanin kieleen. Suomalainen oppii puhumaan japania melko helposti. Äänteet ovat helppoja ja kielioppi muistuttaa suomea. Oppikirja: Genki I: An Integrated Course in Elementary Japanese

MUU KOULUTUS

710402 Pöllöretki
Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali
Benjam Pöntinen
Pe 19.00-21.15
3 t 14,00 €
22.3.2024
Kurssi sisältyy opintopassiin



Hu-huu, pidätkö pöllöistä? Opi tunnistamaan pöllöjä äänestä ja tuntomerkkien perusteella. Tutustut pöllöjen elinalueisiin ja lajikäyttämiseen. Lähde pöllöretkelle Benjam Pöntisen ohjaamana. Aloitetaan luokassa jonka jälkeen siirrytään kimppakyydein luontokohteeseen.

710406 Poniviikonloppu, kevät
Ojutkankaantie 193, 62100, Lapua
Heidi Hirvelä
La ja su 12.00-16.15
11 t 34,00 €
25.-26.5.2024
Kurssi ei sisälly opintopassiin

Tutustu tallilla ponin ja hevosen hoitoon. Kurssilla opit teoriaa ja käytäntöä poneista ja hevosista. Luvassa rentoa puuhaa ponin ja hevosten kanssa. Voit halutessasi kokeilla myös ratsastusta. Kurssilla harjataan ja talutetaan ponia sekä opetellaan mm. satuloimaan ja varustelemaan ratsua.

820210 Järjestyksenvalvojan kertauskurssi, kevät
Kulttuurikeskus Vanha Paukku, luentoluokka
Mauri Kerola
La 9.00-16.30
8 t 35,00 €
16.3.2024
Kurssi ei sisälly opintopassiin

Järjestyksenvalvojan kertauskoulutuksen käyminen on edellytyksenä uuden jv-kortin saamiseksi. Kertauskoulutus on kahdeksan oppitunnin pituinen. Kertauskoulutukseen kannattaa hakeutua vanhentuvan jv-kortin voimassaoloaikana.



Klikkaa alleviivattua kurssinumeroa ja pääset suoraan ilmoittautumiseen



LIIKUNTA

830116 **Porrastreeni**

Paikka tarkentuu keväällä

Saija Lindholm

Ke 17.20-18.05

5 t 14,00 €

10.4.-15.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Portaissa kulkeminen eri tyyleillä nostaa tehokkaasti sykettä ja kuormittaa erityisesti alavartalon lihaksia. Tällä tunnilla teemme aina jonkinlaisen lihaskunto-osuuden, jossa töihin pääsevät myös muut lihakset. Mukaan tarvitset pyyhkeen, jumppamaton tms. alustan ja vaatteet joissa on mukava liikkua ulkona.

830122 **Tehotreeni, kevät**

Keskuskoulun sali, sisäänkäynti A-ovesta

Henna Haapa-aho

Ke 18.00-19.00

17 t 34,00 €

17.1.-24.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Nopeatempoista treeniä jossa jokainen haastaa itseään oman kunnon mukaan. Tunti koostuu lämmittelystä, kehonpainolla tehtävistä lihaskuntoharjoitteista ja venyttelystä. Tunnilla syke nousee, rasva palaa ja hapenottokyky paranee. Harjoitteluliikkeet kehittävät voiman ohella kehon koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta. Mukaan jumppamatto, vesipullo ja hikipyyhe.

831128 **Mobility Circuit, kevät**

Keskuskoulun sali, sisäänkäynti A-ovesta

Henna Haapa-aho

Ke 19.00-20.00

17 t 34,00 €

17.1.-24.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

M-CIRCUIT kehittää aktiivista liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa sekä aerobista kestävyyttä. Olipa liikkuvuutesi taso mikä tahansa, tämän tunnin avulla kehityt. Harjoitus alkaa hermostoa valmistavalla lämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään liikkuvuusprogressioihin perustuva kuntopiiri. Harjoitus päättyy rauhoittavaan jäähdyttelyyn. Mukaan jumppamatto ja vesipullo. Harjoitus tehdään pääsääntöisesti ilman jalkineita.

830118 **Toiminnallinen ulkotreeni**

Paikka tarkentuu keväällä

Saija Lindholm

Ke 18.15-19.00

5 t 14,00 €

10.4.-15.5.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Pihalla tehtävä koko kehoa kuormittava toiminnallinen kiertoarjoittelu, jossa tehdään kehonpainoliikkeillä ja hyödynnetään erilaisia välineitä. Tunti sopii kaiken kuntoisille naisille ja miehille. Tunnin alussa lämmitellään kehoa. Lämmittelyn jälkeen liikkeet tehdään pisteillä aikaa vastaan. Lopuksi vielä venytellään yhdessä vielä lyhyet venyttelyt.

Mukaan tarvitset sään mukaiset vaatteet, juomapullon ja halutessasi voit ottaa oman jumppamaton mukaan.

830126 **Vahva Keho, kevät**

Keskuskoulun sali, sisäänkäynti A-ovesta

Henna Haapa-aho

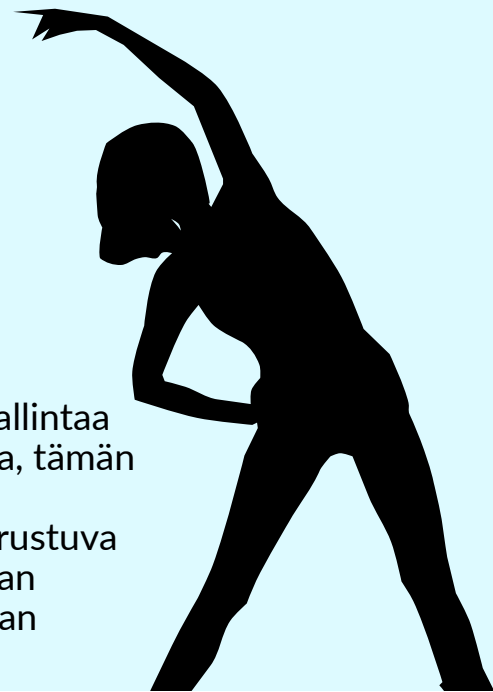
Pe 17.30-18.30

17 t 34,00 €

19.1.-26.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Koko kehon lihaskuntojumppa. Tunnilla tehdään musiikin tahdissa helppoja askelsarjoja ja monipuolisia lihaskuntoliikkeitä kehonpainolla sekä kuminauhaa apuna käyttäen. Lopuksi venytellään. Mukaan jumppamatto, vesipullo ja hikipyyhe.



KICKBOXING

Kickboxing on tehokas ja hauska treenimuoto yhdistellen iskuja nyrkkeilystä ja potkuja karatesta. Monipuolisia kuntoharjoitteita sekä tekniikkaa pareittain, yksin ja ryhmässä.

Hanskat, jalkasuojat ja käsisiteet voi hankkia edullisesti ohjaajalta tai käyttää lainavarusteita. Kurssi sopii vasta-alkajille sekä edistyneemmille harrastajille.

Kurssin ohjaaja Jarkko Jussila on lajin 3x maailmanmestari.

Kurssi ei sisälly opintopassiin.

830131 Kickboxing junior 7-13 v.

maanantai, kevät

Painisali

Jarkko Jussila

Ma 19.00–19.45

11 t 26,00 €

18.3.–3.6.2024

830135 Kickboxing junior 7-13 v.

keskiviikko, kevät

Painisali

Jarkko Jussila

Ke 19.00–19.45

11 t 26,00 €

20.3.–5.6.2024

830133 Kickboxing nuoret ja

aikuiset, maanantai, kevät

Painisali

Jarkko Jussila

Ma 19.50–20.35

11 t 26,00 €

18.3.–3.6.2024

830137 Kickboxing nuoret ja

aikuiset, keskiviikko, kevät

Painisali

Jarkko Jussila

Ke 19.50–20.35

11 t 26,00 €

20.3.–5.6.2024

831130 FasciaMethod Power® verkkokurssi

Online

Arja Sikkilä

Ma 17.45–18.45

13 t 34,00 €

15.1.–25.3.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin



FasciaMethod Power on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä liikuntamuoto. Tunnilla tehdään perusvoima- ja voimakestävyysharjoittelua sekä liikehallinta-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua. Alkulämmittely sisältää FasciaMethod -konseptista tuttuja liikkuvuus ja liikehallintaliikkeitä, tukilihaksistoa aktivoivia liikkeitä ja tulevan treenin liiketekniikoiden opetteluun. Näiden harjoitteiden lisäksi tuntisisältöön kuuluu kuminauhalla, kahvakuulalla tai käsipainoilla tehtäviä perus- ja kesto voimaharjoitteita. Tunti on mahdollista toteuttaa myös pelkkä kuminauha välineenä.

Verkkokurssi toteutuu Zoom-etäyhteyden kautta. Ohjeet ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse.

Varusteet: Tarvitset pitkän jumppakuminauhan (150-180cm), itsellesi sopivan painoisen kahvakuulan (tai käsipainot), jumppamaton ja vesipullon.



JOOGA

831109 Kesä-äijäjooga

Keskuskoulun pienliikuntatila, A-ovi

Kaija-Leena Mäenpää

Pe 18.00–19.30

12 t 26,00 €

10.5.–14.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Miehet notkistumaan ja rauhoittumaan pitkän viikon jälkeen. Lisätään selkärangan liikkuvuutta, avataan hartioita ja rintakehää, lievitetään jännityksiä. Voit tulla mukaan vaikkei aiempaa kokemusta olisikaan. Ota mukaan lämmin joustava vaatetus ja ohut alusta.

831111 Kesäjooga, aamupäiväryhmä

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, liikuntaluokka

Kaija-Leena Mäenpää

Ti 9.30–11.00

12 t 26,00 €

7.5.–11.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Jooga antaa tarmoa alkavaan päivään. Auttaa pääsemään eroon aamukankeudesta voidellen ja vetreyttäen lempeästi niveliä ja notkistaen selkärankaa. Parantaa hengityksen laatua, opettaa rentoutumista ja keskittymistä. Kurssi sopii kaikenikäisille, ennestään jooganneille sekä vasta-alkajille. Ota mukaan lämmin joustava vaatetus ja ohut alusta.

831110 Kesäjooga, iltaryhmä

Keskuskoulun pienliikuntatila, A-ovi

Kaija-Leena Mäenpää

Ma 18.00–19.30

12 t 26,00 €

6.5.–10.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Pitkän työpäivän jälkeen on ihana ladata akkuja iltaa varten. Lisätään selkärangan liikkuvuutta, avataan hartioita ja rintakehää, lievitetään jännityksiä. Samalla myös mieli rauhoittuu ja voidaan jättää päivän mieltä askarruttavat asiat taakse. Jooga sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Mukaan lämmin joustava vaatetus ja ohut alusta.

831112 Kesätuolijooga

Vanha Paukku, liikuntaluokka

Kaija-Leena Mäenpää

Ti 11.30–12.30

8 t 20,00 €

7.5.–11.6.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Lempeä tuolijoogaan vahvistaa ja virkistää koko kehoa ja mieltä. Tehdään rauhallisia liikkeitä istuen ja mahdollisuuksien mukaan myös seisten tuolia apuna käyttäen. Sopii kaikille, mutta erityisesti ikääntyville ja liikuntarajoitteisille. Aiempaa joogakokemusta et tarvitse.

KUNTOSALI

830304 Kuntosali ylipainoisille, kevät

Urheilutalon kuntosali

Heidi Hirvelä

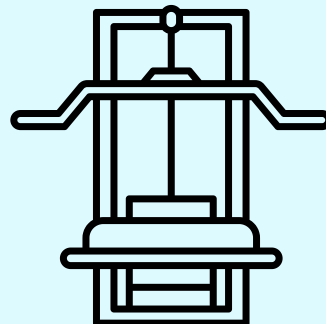
Ma 12.00–13.00

17 t 34,00 €

15.1.–22.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Harjoitellaan ryhmän toiveet huomioiden erilaisilla kuntosalilaitteilla. Saat ohjattua, monipuolista ja turvallista lihasvoimatreeniä. Aiempaa osaamista et tarvitse, laitteet ja tekniikat käydään läpi. Jokainen saa treenata oman kunnon mukaan. Kurssi on tarkoitettu ylipainoisille henkilöille.



TANSSI

110502 Lavis® - lavatanssijumppa, maanantai/aamu, kevät

Nuorisotalon sali

Heidi Hirvelä

Ma 9.45-10.45

17 t 34,00 €

15.1.-22.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Suosittu, helppo ja hauska liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tanssitaan yksin. Tunnilla opit lavatanssin perusteita ja hiki irtoaa taatusti. Tansseina mm. valssi, tango, humpppa, jenkka, cha cha, salsa, jive, rumba ym. Todella tehokasta liikuntaa!

110520 Allas-Lavis®, kevät

Virkistysuimala Sateenkaari

Heidi Hirvelä

Ma 8.45-9.30

13 t 26,00 €

15.1.-22.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Allas-Lavis® saat kaikki vesiliikunnan hyödyt. Liikuntamuotona vesijumppa soveltuu kaikille. Vesi kannattaa kehon painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen, kuitenkin niveliä rasittamatta. Vesiliikunta rentouttaa, lisää lihasten voimaa, kehittää kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä. Alla-Lavis® tuo uuden ulottuvuuden Laviksen harrastamiseen. Se mahdollistaa Laviksen harrastamisen myös niille, joilla kuivalla maalla liikkuminen on hankalaa. Osallistuja maksaa itse pääsylipun uimahalliin.

110524 Latinofit, tanssitreeniä ilman paria, jatkoryhmä, kevät

Liuhtarin koulu, sisäänkäynti G-ovesta

Heidi Hirvelä

To 18.15-19.45

26 t 39,00 €

18.1.-25.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Jo perusliikkeet osaaville latinalaistanssitunti, sisältäen lihaskunto-osuuden ja kunnon venyttelyt. Tunneilla tulevat tutuksi mm. Samba, Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive, Salsa, Reggaeton jne. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita, kaikki opetellaan yksityiskohtaisesti tunneilla. Hiki tulee taatusti virtaamaan, kun tuliset rytmit vievät sinut latinalaistanssin kuumaan sykkeeseen. Kunto kohenee ja kilot karisee! Sopii ihan kaikille! Let's dance!

110506 Lavis® - lavatanssijumppa, maanantai/aamupäivä, kevät

Nuorisotalon sali

Heidi Hirvelä

Ma 10.45-11.45

17 t 34,00 €

15.1.-22.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Sisältö sama kuin 110502

110510 Lavis® - lavatanssijumppa, vasta-alkajat, kevät

Liuhtarin koulu, sisäänkäynti G-ovesta

Heidi Hirvelä

To 19.45-20.30

13 t 34,00 €

18.1.-25.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Sisältö sama kuin 110502

110516 Vire-Lavis® kevät

Vanha Paukku, liikuntaluokka

Eija Peltola

Ti 13.15-14.45

13 t 20,00 €

16.1.-23.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Vire-Laviksen peruskurssin tanssilajit ovat: humpppa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock. Suomalaista tanssimusiikkia.



Klikkaa alleviivattua kurssinumeroa ja pääset suoraan ilmoittautumiseen

TANSSI

110531 Lavatanssi, alkeet, kevät

Liuhtarin koulu, sisäänkäynti G-ovesta

Niina ja Heikki Kari

Su 17.30–18.30

13 t 39,00 €

21.1.–7.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Tästä on hyvä jatkaa syksyn alkeiskurssin jälkeen.

Tälle kurssille voit osallistua vaikka et ole osallistunut syksyn kurssille sillä kevään aikana opetellaan uudet tanssilajit: Tango, Bugg ja Valssi/Humppa.

Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Mukaan iloinen ja avoin mieli, juomapullo ja luistavat kengät. Voit osallistua yksin, porukalla tai oman parin kanssa.

Rohkeasti mukaan, jokainen voi oppia tanssimaan. Lisätietoja niina.kari14@gmail.com

110535 Lavatanssi, jatkotaso, kevät

Liuhtarin koulu, sisäänkäynti G-ovesta

Niina ja Heikki Kari

Su 19.30–20.30

13 t 39,00 €

21.1.–7.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssi on sinulle, joka hallitset yleisempien lavatanssien perusasiat, peruskuviot, vienti ja seuraaminen on jo tuttua. Kerrataan, tanssitaan, varioidaan tuttuja kuvioita erilaisilla rytmirikoilla, unohtamatta lajille tyypillistä tekniikkaa.

Kevään tanssilajeina Wanha Tango, Bugg ja Rumba-Bolero. Tutustutaan alkeista: liikkuva Bugg sekä Tangobolero.

Mukaan iloinen ja avoin mieli, juomapullo ja luistavat kengät. Voit osallistua yksin, porukalla tai oman parin kanssa. Jos korona tilanne sallii suositaan parinvaihtoa, mutta halutessasi voit tanssia vain oman parin kanssa. Lisätietoja niina.kari14@gmail.com

110533 Lavatanssi, alkeisjatko, kevät

Liuhtarin koulu, sisäänkäynti G-ovesta

Niina ja Heikki Kari

Su 18.30–19.30

13 t 39,00 €

21.1.–7.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssi sopii sinulle, jos tavallisempien lavatanssien perusteet ovat sinulle tuttuja ja haluat kerrata ja oppia lisää saaden varmuutta tanssiin.

Kevään tanssilajeina Tango, Bugg ja Rumba-Bolero. Rumba-Bolero lähtee alkeista.

Kerrataan tanssin perusasioista ja opetellaan lisää askeleita, liikkumista, vientiä, seuraamista, tekniikkaa ja peruskuvioita tavallisimmista lavatanssilajeista.

Mukaan iloinen ja avoin mieli, juomapullo ja luistavat kengät. Voit osallistua yksin, porukalla tai oman parin kanssa. Lisätietoja niina.kari14@gmail.com

110529 VitalDanza®

Keskuskoulun pienliikuntatila, A-ovi

Sirkku Iso-Tuisku

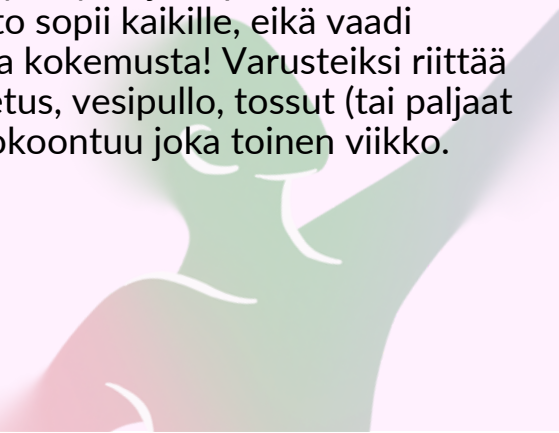
To 17.00–18.00

9 t 20,00 €

25.1.–25.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

VitalDanza® eli suomalaisittain vitaalitanssi on eheyttävä sisäinen tutkimusmatka, jonka kautta sukellaan erilaisiin tunnelmiin hyvän musiikin myötä. Voimavaroja, iloa ja inspiraatiota tuova tunti, joka harmonisoi keho-mieli-yhteyttä ja vapauttaa stressisitä. Tanssimuoto sopii kaikille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta! Varusteiksi riittää rento vaatetus, vesipullo, tossut (tai paljaat varpaat). kokoontuu joka toinen viikko.



TANSSI

110538 Häätanssikurssi

Nuorisotalon sali

Niina ja Heikki Kari

Su 18.30–20.00

16 t 28,00 €

21.4.–19.5.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Tämä kurssi on teille, tuleva hääpari. Opetellaan valssin kaunis ja keinahteleva perusaskel paikallaan, kääntyen ja liikkuen. Lisäksi opetellaan kaunis häävalssin aloitus ja lopetus. Aiempaa kokemusta tanssista et tarvitse. Kurssi sopii myös kaasoille, bestmaneille, appivanhemmille jne. Opetellaan lisäksi "yleistanssin" Foksin perusaskeleet joilla pärjää hyvin jos hääjuhlat jatkuu tanssien häävalssin jälkeen. Mukaan juomapullo, iloinen ja avoin mieli sekä jalkaan luistavapohjaiset kengät.

110539 Lavatanssikurssi 60+

Nuorisotalon sali

Niina ja Heikki Kari

Su 17.00–18.30

16 t 28,00 €

21.4.–19.5.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssi on sinulle 60+ vuotiaalle joka haluat löytää tanssista uuden harrastuksen, josta saat iloa ja hyvinvointia elämääsi. Opetellaan yleisempiä lavatansseja rauhalliseen tahtiin edeten, hyvällä fiiliksellä ja tehdään paljon toistoja niin opitut asiat jää mieleen. Tule mukaan oman parin kanssa ja mukaan sopii muutama yksin ilmoittautunutkin. Mukaan juomapullo, iloinen ja avoin mieli sekä jalkaan luistavapohjaiset kengät.

ZUMBA

Zumba on helppoa, hauskaa ja energistä tanssitreeniä, jossa on vaikutteita mm. merengusta, salsasta, cumbiasta ja reggeatonista. Tunnilla pääset takuulla irti arjesta. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Tervetuloa tanssimaan! Kurssi ei sisälly opintopassiin.

110542 Zumba®, kevät

Keskuskoulun sali, A-ovi

Maria Lammi

Ti 18.30–19.30

17 t 34,00 €

16.1.–23.4.2024

110550 Zumba®,

Lakaluoma, kevät

Lakaluoman kylätalo

Piia Murtomäki

To 19.00–20.00

17 t 34,00 €

18.1.–25.4.2024

110546 Kesäinen Zumba®

Nuorisotalon sali

Piia Murtomäki

To 18.30–19.30

8 t 20,00 €

2.5.–13.6.2024

Tanssitaan

Laurilanpuistossa ja sateen sattuessa nuorisotalon salissa



KOTITALOUS

610302 Hygieniapassi haltuun, kevät

Lukio B138 / oppi 7, sisäänkäynti

Vesipalontien puoleisesta ovesta

Aana Vainio

To 17.00-21.00

5 t 55,00 €

7.3.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssilla opitaan perusasiat elintarvikkeiden puhtaasta ja turvallisesta käsittelystä. Kurssin jälkeen osaamistesti. Kurssimaksu sisältää opetuksen lisäksi opiskelumateriaalin, osaamistestin sekä testin läpäisseille hygieniapassin ja -todistuksen. Testin uusintamahdollisuudesta sovitaan erikseen. Testitilaisuudessa osallistujan on todistettava henkilöllisyytensä kuvallisella henkilöllisyystodistuksella.



RUOKAVIRASTO

Livsmedelsverket • Finnish Food Authority



Klikkaa alleviivattua kurssinumeroa ja pääset suoraan ilmoittautumiseen

710310 Suunnittele oma pihasi

Vanha Paukku, Makasiinin kokoustila

Marko Ahola

La ja su 10.00-16.30

16 t 39,00 €

20.-21.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, murit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu / piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi tai rakennusten mitat.

610306 Hygiene pass course for Ukrainians, Hygieniapassikurssi ukrainalaisille

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Alajoki-sali

Svitlana Chernysh

La 12.00-16.00

7 t 60,00 €

20.1.2024 (ilm. viimeistään **17.1.2024**)

Kurssi ei sisälly opintopassiin

The language of the instruction is Ukrainian. The course includes one meeting, during which we will learn the basics of clean and safe handling of foodstuff. A test will take place immediately after the course. In addition to the lessons, the course fee covers the test, and for those who pass the test, a hygiene pass and -certificate. We can make an agreement to retake the test separately if necessary. At the test, participants are required to prove their identity with a valid photo identification. The lessons will be from 12:00 to 16.00, and the test at 16:15

Kerran kokoontuvalla kurssilla opitaan perusasiat elintarvikkeiden puhtaasta ja turvallisesta käsittelystä. Heti kurssin jälkeen osaamistesti. Kurssimaksu sisältää opetuksen lisäksi osaamistestin sekä testin läpäisseille hygieniapassin ja -todistuksen. Testin uusintamahdollisuus on 3.2. klo 12-13. Testitilaisuudessa osallistujan on todistettava henkilöllisyytensä kuvallisella henkilöllisyystodistuksella. Opetusta klo 12-16.00, jonka jälkeen itse testi alkaen klo 16.15. Kurssimaksua alennettu opintoasetelityyppisellä avustuksella.



KOTITALOUS

710301 Omenapuun leikkaus

Paikka sovitaan ennen kurssia

Marko Ahola

Pe 17.00–19.15

3 t 14,00 €

5.4.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan.

710312 Keväinen pääsiäiskranssikurssi

Kauhajärven koulu

Maria Ristolainen

Su 12.00–14.15

3 t 14,00 €

24.3.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Opit luomaan perinteisellä kranssinsidontatekniikalla kauniita kransseja ja käyttämään luonnonmateriaaleja osana kranssin koristelua. Kranssin koristelun pohjana käytetään luonnonmateriaaleja ja tuorekukkia. Kranssin voi halutessaan koristella rusetilla, keväisillä ja pääsiäisen ajan koristeilla.

710314 Kukkakimppukurssi

Alajoki-salin aula

Maria Ristolainen

Su 12.00–14.15

3 t 14,00 €

14.4.2024

Kurssi sisältyy opintopassiin

Itse sidottu kimppu on ihana lahja onnitteluihin tai lisä juhlapöytään. Perinteisiin kukkavalikoimiin kuuluu usein ruusut, neilikat ja muut hieman vaihtelevammat materiaalit. Kimppuihin voi aina lisätä myös luonnonmateriaaleja ja koristeita oman mielikuvituksen mukaan. Sesonkikukkia ovat esimerkiksi tulppaanit ja narsissit. Kurssilla opetellaan kukkasidontaa spiraalitekniikalla kauden kukista, sekä tutustutaan erilaisiin kukkasidontamateriaaleihin.

710306 Luonnonmukainen tuholaistorjunta kotipuutarhassa

Vanha Paukku, Makasiinin kokoustila

Marko Ahola

Ti 17.30–19.45

3 t 17,00 €

13.2.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssilla saat tietoa miten suojelet luonnonmukaisesti puutarhan kasvejasi ilman kasvinsuojeluaineita. Saat ohjeet miten toimia kussakin tilanteessa. Ota mukaan muistiinpanovälineet.

710308 Kotipuutarhurin uudet pensamarjat

Vanha Paukku, Makasiinin kokoustila

Marko Ahola

Ti 17.30–19.45

3 t 17,00 €

19.3.2024

Kurssi ei sisälly opintopassiin

Kurssilla saat runsaan tietopaketin happamaan kasvien hoidoista. Käymme läpi aiheet: hoito, helpot vinkit, lannoitus, kasvinsuojelu, kasvitaudit ja lajikkeet ; mustikka, puolukka, lakka, karpalo, tyrni, makeamarjasinikuusama.



LAPUAN TAIDEKOULU

Teatteria, tanssia, käsityötä, kuvista – kaikkea tätä voit opiskella Lapuan taidekoulussa!

Ryhmiä on lapsille, nuorille ja jo aikuisikään ehtineille.

Taidekoulussa opiskelet taidetta pitkäjänteisesti taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaisesti. Taiteen perusopetus on tavoitteellista ja laadukasta edeten opetussuunnitelman mukaisesti tasolta toiselle.



Uusia oppilaita otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä vapaille paikoille lukuvuoden aikana. Uusiin aloittaviin ryhmiin haku aukeaa toukokuun alussa.

[Tutustu taidekoulun toimintaan!](#)

KEVÄÄN 2024 SYVENTÄVIÄ OPINTOJA:

110040 Piirustus ja maalaus, kevät

Vanha Paukku, kuvataiteen luokka

Minna Rajala

Ke 17.30–20.15

50 t 90,00 €

10.1.–22.5.2024

Piirtämällä ja maalaamalla mallista opitaan havainnoimaan ja kuvaamaan muotoa ja tilaa, valoa ja varjoja. Sommittelua ja värien käyttöä opitaan myös tekemällä kuvaa vapaavalintaisista aiheista. Eri harjoituksissa opitaan lisää erilaisista piirustus- ja maalaustekniikoista, -menetelmistä, materiaaleista ja prosesseista. Tavoitteena on myös kehittää omaa ilmaisua ja tunnistaa omia vahvuuksia kuvan tekijänä. Lasten ja nuorten työpaja.

110041 Lasitaiteen työpaja

Keskuskoulu, sisäänkäynti C-ovesta

Teija Takala

To 15.15–18.00

50 t 90,00 €

11.1.–2.5.2024

Työpajassa suunnitellaan ja valmistetaan lasiteoksia eri tekniikoilla. Tehdään lasimosaiikkitoita, lasikoruja sekä tutustutaan lasin sulatukseen, lasimaalaukseen ja kuparifoliotekniikkaan. Teoksissa käytetään sekä kirkasta että värillistä lasia. Lasten ja nuorten työpaja.

110042 Kuvataide

Vanha Paukku, kuvataiteen luokka

Minna Rajala

To 17.30–20.15

50 t 90,00 €

11.1.–16.5.2024

Opitaan tekemään kuvataidetta laaja-alaisesti, osa-alueina piirustus, maalaus, grafiikka, kuvanveisto, muotoilu ja tilataide. Erilaisten harjoitusten aiheena painottuu taidekoulun vuositeemaa ILMA sekä oppilaiden omat ja/tai yhteiset kiinnostuksen kohteet. Syvennetään osaamista vapaavalintaisesti eri tekniikoiden ja materiaalien käytössä sekä vahvistetaan omaa ilmaisua. Työpajassa on siis mahdollisuus toteuttaa myös omia ja yhteisiä projekteja. Lasten ja nuorten työpaja.

110062 Balettivariaatiot

Vanha Paukku, liikuntaluokka

Minja Rantala

Ke 19.15–20.30

30 t 60,00 €

10.1.–22.5.2024

Ryhmä on tarkoitettu taidekoulun balettia pitkään harrastaneille oppilaille. Harjoitteleminen kurssin aikana balettivariaatioita kevään näytöksiä varten. Kurssi on osa oppilaiden syventäviä tanssin opintoja. Katso lähemmin taidekoulun nettisivulta esittely opinnoista.

Opiskele ja harrasta



ILMOITTAUDU NETISSÄ

<https://uusi.opistopalvelut.fi/lapua/fi/>

Voit myös ilmoittautua toimistossa ja soittamalla: 044 438 4531 / 044 438 4533



www.facebook.com/lapuankansalaisopisto



[@lapuankansalaisopisto](https://www.instagram.com/lapuankansalaisopisto)

[#lapuankansalaisopisto](#) [#lapuantaidekoulu](#)
[#taiteenperusopetus](#) [#hyviä uutisia lapualta](#)
[#parasta](#) [#lapua](#)