



IANTA-OPISTO

TERVEYS JA HYVINVOINTI • HYVÄ KOULUTUS • SUKUPUOLTEN TASA-ARVO • VASTUULLINEN KULUTUS • ILMASTOTEOT JA LUONNON MONIMUOTOISUUS • YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS



Tervetuloa Kianta-Opistoon

Olemme niin ylpeitä saamastamme positiivisesta palautteestanne asiakaskyselyssä 2024 keväällä. Opiskelijoista 90 % (vastanneista) antoivat kursseilleen yleisarvosanana kiitettävän tai hyvän. Myös opettajan asiantuntemuksesta ja kurssin sisällöstä saimme 66 % kiitettävän ja 25 % hyvän. Palaute on meille arvokasta ja sen avulla voimme kehittää toimintaamme entistäkin paremmaksi.

Olemme lähestymässä merkittävää virstanpylvästä, sillä oppilaitoksemme täyttää ensi vuonna 60 vuotta. Lakiin kirjattu perustehtävämme, joka tukee demokratiaa, on tänä päivänä yhtä ajankohtainen kuin perustamisvuotemme. Tarjoamme kaikenikäisille oppimiseen ja itsensä kehittämiseen - sivistystä ja yhteisöllisyyttä, joilla edistämme opiskelijoidemme osallisuutta ja hyvinvointia. Ensi vuonna juhlimme Kianta-Opiston 60-vuotista taivalta yhdessä teidän, opiskelijoidemme ja kuntalaisten kanssa. Järjestämme joka kuukausi erikoiskurssin tai tapahtuman, jotta voimme juhlia tätä merkivuotta monin eri tavoin ja tuoda iloa yhteisöllemme.

Kianta-Opisto on mukana kansalaisopistojen kehittämisen aallon harjalla tarjoamalla osamisperusteisia kursseja yhä enemmän ja nyt myös uusia opetushallituksen julkaisemia kansallisia perustaitomerkkikursseja (KAPOS-merkit). Kansalliset perustaitomerkkikursseissa on valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet ja osamiskriteerit.

Erityisesti haluan korostaa kestävän kehityksen ekososiaalisen teemoja, jotka ovat nousseet keskiöön niin opetuksessa kuin arjessamme. Kestävä kehitys on tärkeä osa strategiaamme, ja sitoudumme edistämään sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja ympäristö vastuullisuutta kaikessa toiminnassamme. Kianta-Opiston opettajat haluavat luoda turvallisen, terveellisen ja viihtyisän oppimisympäristön.

Kiitos vielä kerran kaikille upeasta palautteestanne, jatkuvasta tuestanne ja sitoutumisestanne. Tehdään yhdessä tulevasta lukuvuodesta unohtumaton ja jatketaan kestävän ja vastuullisen tulevaisuuden rakentamista yhdessä. Lämpimästi tervetuloa oppimaan!

Tarja Peitsaho

Etäkoulutusta

Näille Kianta-Opiston kursseille voit osallistua etänä.

Koko lukuvuoden kestävät etäkurssit:

340015Su	Digimaailma tutuksi, Alvari
341045Su	Tekoälyn alkeet arkielämän avuksi
341047Su	Whatsapp, Instagram ja Canva tutuksi
401005Su	Englannin keskustelukurssi A2-B1
401007Su	Englanti 4, Taitotaso A2
401011Su	Jatkoenglanti, Taitotaso B1
406001Su	Saksa 1 Fangen wir an!
831050Su	Roosan kehohuolto Myllylahteen
831062Su	Roosan tehojumppa Myllylahteen
831080Su	Kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla)
831081Su	Juntusrannan kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla)
831083Su	Näljängän kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla)
831085Su	Piispajärven kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla)
831014Hy	Moisiovaaran kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla)
834011Su	Joogaa selälle
834016Su	Joogaa verkossa
834050Su	Meditaatio

Lyhytkurssit etänä:

120003Su	Runouden verkkokurssi: 2.9.–12.2024
403010Su	Matkailuespanjan alkeiskurssi etänä: 6.5.-27.5.2025
712001Su	Mehiläishoidon perusteet – etäkurssi: 16.1.–3.4.2025
511032Su	Elämän tärkeimmät asiakirjat, osa 1 edunvalvontavaltuutus ja hoitotohto
511033Su	Elämän tärkeimmät asiakirjat, osa 2 testamentti

Opinto-oppaassa käytetyt merkit



Opintopistekurssi



Uusi kurssi



KAPOS



Verkko- tai etäkurssi



Erityisliikunta

Kurssien esittelyt oppaassa:

SUOMUSSALMI

Terveystieteet	4	Espanja	7
Laulu	4	Saksa	7
Soitto	4	Muu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellinen	7
Kirjallisuus	4	koulutus	7
Näyttämötaide	5	Järjestyksen valvonta	7
Muu kuvataide	5	Kotitalous	7
Keramiikka	5	Ensiapu	7
Ompelu	5	Ohjaus ja opastus	8
Kudonta ja käsityöt	5	Metsästäjäntutkinto	8
Muu tekstiilityö ja askartelu	5	Mehiläishoito	8
Turkistyö	6	Turvallisuus	8
Kengänvalmistus ja muut nahkastyöt	6	Tanssi	8
Puutyö	6	Jumppa	9
Entisöinti ja verhoilu	6	Senioreiden liikunta	9
Korut	6	Sisäpyöräily ja kahvakuula	9
Lasityö	6	Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely	10
Metallityö	6	Muu terveysliikunta	10
Tietotekniikka, viestintä, mediataidot	6	Erityisliikunta	10
Englanti	7	Muu koulutus	10

HYRYNSALMI

Soitto	11
Ompelu	11
Kudonta ja käsityöt	11
Muu tekstiilityö ja askartelu	11
Puutyö	11
Korut	11
Metallityö	11
Betoniaskartelu	11
Viestintä, mediataidot	11
Muu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellinen	11
koulutus	11
Tanssi	11
Jumppa	12
Senioreiden liikunta	12
Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely	12
Matkailuoppaan koulutus	12

Kianta-Opistossa tunnistetaan osaamista

OPINTOPISTEKURSSIT

- Opit itse arvioimaan omaa osaamistasi.
- Kurssilta saat suorituskannan, joka viedään halutessasi Oma Opintopolku-palveluun.
- Ilmoita kurssin alussa kirjallisesti (lomake), että haluat arvioinnin ja suorituskannan KOSKI-tietovarantoon.
- Kurssisuoritus tallennetaan valtakunnalliseen KOSKI-tietovarantoon, josta voit tarjota sitä digitaalisesti esimerkiksi osaksi opintojasi.
- Kurssisuorituksen vastaanottava oppilaitos päättää aina korvaavuuksista.
- Voit hyödyntää opintopisteitä ja suorituskannan jatkoo-piinoissa ja työelämässä osoituksena elinikäisestä oppimisen halustasi!
- Opintopistekurssille voit osallistua normaalisti ilman osaamisen arviointia, sillä osaamisen tunnistaminen on opiskelijalle aina vapaaehtoista.



121045Su	Teatterikerho 2.-7. -luokkalaisille
131606Su	Havaintopiirustuksen perusteet
131607Su	Havaintomaalauksen perusteet
132012Su	Keramiikkaa syventävästi
132022Su	Keramiikkaa aamuvirkuille
132024Su	Keramiikan alkeita kaikenikäisille
210015Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, ti
210017Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, ilta, ti
210019Hy	Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, to
210021Hy	Kankaankudonta, Ilves
270020Su	Lasin taikaa
340015Su	Digimaailma tutuksi, Alvari,
341030Su	Digimaailma tutuksi venäjänkielisenä,
401005Su	Englannin keskustelukurssi A2-B1
401007Su	Englanti 4, Taitotaso A2
401011Su	Jatkoenglanti, Taitotaso B1
406001Su	Saksa 1 Fangen wir an!
830075Hy	Seuratanssi, Hyrynsalmi, perustaso
830077Hy	Seuratanssi, Hyrynsalmi keskitaso
830081Su	Soololattarit
830083Su	Paritanssi jatko
830085Su	Paritanssi edistyneet
830087Su	Paritanssi alkeet
831066Su	Roosan Core
265003Su	Koruja hopealusikoista ja kolikoista, tuulikelloja atermista sekä moderneja himmeleitä
200016Su	Tekstiilityö, torstai ilta

KANSALLISET PERUSTAITOJEN OSAAMISMERKIT (KAPOS)

KAPOS -kansalliset perustaitojen osaamismerkkit keskittyvät perustaitoihin. Merkkien avulla tunnustetaan työelämässä tarvittavaa osaamista. Merkit voivat olla integroituna kurssin sisälle tai omana kokonaisuutena.

Seuraaviin perustaitoihin löytyy valtakunnalliset osaamistavoitteet ja arviointikriteerit:

- digitaaliset taidot
- vuorovaikutus- ja työhyvinvointitaidot
- kestävyysosaaminen
- tekstitaidot
- numero- ja taloustaidot
- oppimisen taidot



Kansallisilla perustaitojen osaamismerkeillä saat käyttöösi uuden palvelun. Osaamisesi voidaan tunnustaa ja tunnustaa 32 erillisellä osaamismerkillä. Osaamismerkki kirjataan KOSKI-tietovarantoon, josta ne ovat käytettävissäsi digitaalisesti esimerkiksi Oma Opintopolku-palvelussa.

Kysy opettajalta mahdollisuutta KAPOS-merkin suorittamiseen heti kurssin alussa. KAPOS-merkkien suorittamisessa on sama prosessi ja ohjeet kuin yllä kuvatuissa osaamisperusteisissa noppakursseissa.

Näiltä kursseilta voit saada Kapos-osaamismerkkin:

341030Su	Digimaailma tutuksi venäjän kielisenä	Digitaaliset ratkaisut
341045Su	Tekoälyn alkeet arkielämän avuksi	Digitalisaation vaikutukset
341047Su	Whatsapp, Instagram ja Canva tutuksi	Digitaaliset viestintäkanavat

Tutustu kurssitarjontaan netissä: opistopalvelut.fi/kiantaopisto/

Opiskeluinfo

Ilmoittautuminen kursseille

- Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakoon syys- ja kevätlukukaudelle erikseen. Kurssille ilmoittautuminen on sitova, eikä kursseillamme ole kokeilukertoja.
- Internetissä opistopalvelut.fi/kiantaopisto (Suomussalmen kunnan sivuilta: www.suomussalmi.fi/kianta-opisto)
 - Opiston toimistossa Suomussalmen kunnantalo (Kauppakatu 20, II krs.) tai puhelimella 044 777 3157, 044 777 3212 ja 044 775 3148 ma-to 9-15.
 - Ilmoittautuminen syyslukukaudelle alkaa pe 2.8.2024 klo 9.00 ja päättyy su 25.8.2024. Kevätlukukaudelle ilmoittautuminen alkaa ke 25.11.2024 klo 9.00 ja päättyy su 31.12.2024.

Ilmoittautumisia otetaan vastaan myös lukukauden aikana, mikäli kursseilla on tilaa. Kurssi-ilmoittautumisia ei oteta vastaan puhelin-vastaajaan, tekstiviesteillä tai sähköpostilla. Ilmoittautuminen ei ole mahdollista, jos opiskelijalla on maksamattomia kurssimaksuja.

Ennakkoon ilmoittautumalla varmistat kurssin toteutumisen ja paikkasi kurssilla! Merkitse aloitus aika kalenteriisi, sillä emme lähetä erillistä muistutusta kurssin alkamisesta. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Jos työnantaja maksaa kurssimaksusi, varmista ajoissa oikea laskutusosoite toimistolle.

Kurssipaikan peruutusehdot ja peruuntuminen

Kurssipaikan voit perua opiston toimistoon p. 044 777 3157 tai sähköpostilla kianta-opisto@suomussalmi.fi

Kurssipaikan voit perua kuluitta 7 vrk ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen peruutuksesta ennen kurssin alkamista veloitetaan 50 % kurssimaksusta (max. 22 €). Kurssin alkamisen jälkeen veloitetaan koko kurssimaksu. Kurssien peruutuksista ja muutoksista ilmoitetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Kurssipaikan perumista **ei voi tehdä opettajalle**.

Kurssin vähimmäiskoko

Kianta-Opiston kurssit aloitetaan Suomussalmella seitsemällä (7) opiskelijalla ja Hyrynsalmella viidellä (5) opiskelijalla. Eri-tyisryhmissä ja maaseutukylissä voidaan poiketa edellä ilmoitetuista opiskelijamääristä. Alkaneet kurssit pidetään lukukauden loppuun, mikäli kaikki opiskelijat eivät keskeytä kurssia. Opettaja päättää alle 16-vuotiaiden ottamisesta aikuisten ryhmiin.

Jos kurssi ei osanottajien vähäisen osallistujamäärän vuoksi toteudu, ilmoitamme kurssin peruuntumisesta ja maksetut kurssimaksut palautetaan.

Kurssin keskeyttäminen

Jos keskeytät kurssin, ilmoita siitä toimistoon tai opettajalle, jotta emme tiedota turhaan kurssiasioista. Kurssin keskeyttäminen ei vapauta kurssimaksusta, eikä maksettuja kurssimaksuja palauteta takaisin.

Oppitunnit ja kurssimateriaalit

Opintoryhmien opetusajat ovat kurssikuvauksissa. Yhden oppitunnin pituus on 45 minuuttia. Oppimateriaalin sekä opiskelukäsityötarvikkeiden hankinnassa opettaja opastaa, mutta opiskelija maksaa ja hankkii ne itse. Joillakin kursseilla tehdään yhteishankintoja.

Lukukaudet ja lomat

Syyskauden opetus (sl) on 2.9.–29.11.2024 ja kevätkausi (kl) 13.1.–11.4.2025. Opiston toiminnassa on syysloma viikolla 42 ja talviloma viikolla 10.

Kevätlukukauden ohjelman toteutuminen varmistuu joulukuussa, kun seuraavan vuoden talousarvio on hyväksytty.

Kianta-Opisto noudattaa viranomaisten määräyksiä poikkeustilanteessa. Seuraamme tilannetta ja noudatamme Suomussalmen kunnan päätösten mukaisia ohjeita. Muutostilanne voi aiheuttaa muutoksia opetusjärjestelyissä, esimerkiksi opetuksen siirtymiseen etä- tai verkko-opetukseksi tai kurssin perumisen.

Opintomaksut

Kurssimaksu maksetaan erikseen syys- ja kevätlukukaudelle. Opinto-ohjelmaan merkitty kurssimaksu on lukukausimaksu (lk). Maksujen perusteena ovat kurssin tuntimäärä sekä mahdolliset tarvikemaksut (11 €) ja lasi- ja keramiikkapiirien polttomaksut (11 €), jotka on lisätty kurssimaksuun. Lasten keramiikkaryhmissä tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Voit maksaa kurssimaksun verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumisyjärjestelmä ohjaa sinut verkkomaksuportaaliin, jossa voit valita CEEPOS / Paytrail -maksamisen omassa verkkopankissasi. Smartum-saldolle ja ePassi-maksuille on verkkomaksuportaalissa omat maksupainikkeet.

Maksulinkki: Ellet ole maksanut kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä, lähetämme kurssin alkamisen jälkeen maksulinkin sähköpostiosoitteeseesi, jos olet sen meille ilmoittanut. Maksulinkki on voimassa kaksi viikkoa. Mikäli et halua tai pysty maksamaan maksulinkin kautta, voit jättää maksulinkin huomioimatta.

Paperilasku: Kurssimaksun voi jättää myös laskutettavaksi. Kurssimaksu laskutetaan lukukausittain kurssin alettua ilmoittautumisten perusteella.

Maksaminen Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalle: Kurssimaksun voi maksaa myös Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalla kahden viikon aikana kurssin alkamisesta. Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalla voit maksaa muillakin sähköisillä maksuvälineillä mm. Easybreak ja Edenred -kortteilla. Tarkista, mitä muita maksutapoja sekä maksuvälineitä on kassalla käytettävissä.

Perintä: Viivästyneistä kurssi- tai muista maksuista peritään korkoa ja maksut ovat ulosottokelpoisia. Maksamattomat laskut menevät perintään.

Opintokortit, alennukset ja opintoseteli (S)

Kausikortti oikeuttaa opiskelemaan lukukauden aikana kaikissa muissa opintoryhmissä paitsi erikseen merkityillä kursseilla (pl. yksilöopetus, sisäpyöräily, seuratsnit ja erikoiskurssit). Kausikortin voi ostaa ilmoittautumalla Kausikortti-kurssille Kianta-Opiston ilmoittautumissivustolla (opistopalvelut.fi/kiantaopisto). Älä maksa kausikorttiin oikeuttavia kursseja ilmoittautumisen yhteydessä. Maksat vain kausikortista.

Kausikortin voi myös hankkia ottamalla yhteyttä opiston toimistoon p. 044 777 3157. Opettajilta ei saa kausikortteja. Kausikortti tulee olla hankittuna lukukauden alkaessa. Kausikortin hinta on syyslukukaudella 90 €, kevätlukukaudella 90 €.

Liikuntakortti toimii kuin kausikortti, mutta vain liikuntaryhmiin.

Kausikortti

Kausikortti oikeuttaa opiskelemaan useimmissa opiston säännölliseen viikko-ohjelmaan kuuluvissa ryhmissä, lukuun ottamatta musiikin yksilöopetusta, seuratsanskikursseja, sisäpyöräilyä, eri alojen lyhytkursseja sekä kursseja, joiden kuvauksessa se on erikseen mainittu.

- Ilmoittaudu syksyn tai kevään kausikorttikurssille, jonka jälkeen voit ilmoittautua haluamillesi kursseille. Maksa vain kausikortista ja niistä kursseista, joille kausikortti ei käy.
- Kausikortin lunastaneiden tulee ilmoittautua opintoryhmiin ja esteen sattuessa peruuttaa osallistumisensa samoilla ehdoilla kuin muidenkin opiskelijoiden.
- Kausikortin voi myös hankkia ottamalla yhteyttä opiston toimistoon p. 044 777 3157. Huom! Opettajilta kausikorttia ei saa.

SUOMUSSALMI

9999100Su Kausikortti, syksy 90,00 €
9999101Su Kausikortti, kevät 90,00 €

HYRYNSALMI

9999200Hy Kausikortti, syksy 90,00 €
9999201Hy Kausikortti, kevät 90,00 €

Jumppapassilla voit osallistua lukukauden aikana opiston viikko-ohjelmaan kuuluville liikuntatunneille (lukuun ottamatta sisäpyöräilyä ja seuratsansseja). Jumppapassin hinta on 65 € ja sen saat ilmoittautumalla verkkokaupassa Jumppapassi -kurssille tai opiston toimistosta ottamalla yhteyttä p. 044 777 3157.

Kaikukortilla voi käyttää maksutta kulttuuripalveluita tai opistojen tarjontaa Kainuussa. Kortin saa esim. sosiaalitoimistosta tai et-sivältä nuorisotyöltä. Kaikukortti oikeuttaa opiskelemaan lukukauden aikana kaikissa muissa opintoryhmissä paitsi erikseen merkityillä kursseilla. Kurssikohtaisesti hyväksytään yksi kaikukortti per kurssi ja henkilö voi käyttää Kaikukorttia yhdelle kurssille lukukauden aikana. Kortin käytöstä on aina ilmoitettava etukäteen toimistoon

Kursseilla, joissa on tilaa voi vieraila opettajan luvalla yksittäisellä kokoontumiskerralla 7 €:n kertamaksulla, joka maksetaan etukäteen Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalla. Ilmoitathan maksaessasi nimesi sekä kurssinumeron tai sen nimen. Voit myös maksaa toimistolta saatavalla maksulinkillä.

Opintoseteliavustus (S)
Opetushallitukselta haetaan vuosittain opintoseteliavustusta. Avustus kohdistetaan ohjeiden mukaan maahanmuuttajille (asunut Suomessa alle neljä vuotta), alhaisen pohjakoulutuksen omaaville, oppimisvaikeuksia kokeville, työttömille ja eläkeläiselle. Opintoseteliavustuksen voi saada kerran lukukaudessa. Avustus myönnetään kulloinkin käytettävissä olevan määrärahan puitteissa Suomussalmen ja Hyrynsalmen kuntien asukkaille.

Suomussalmen toimipisteen kurssit on merkitty S-kirjaimella kurssinimen kohdalla. Opintosetelikurssille voi osallistua, vaikka ei kuulu kohderyhmään, maksamalla kurssimaksun.

Hyrynsalmen toimipisteen opintosetelit maahanmuuttajien (asunut Suomessa alle neljä vuotta), työttömien ja eläkeläisten kurssimaksuihin myönnetään syys- ja kevätlukukaudella 15 € arvoinen opintoseteli. Asiaan liittyvä todistus on esitettävä. Asianmukaisesti täytetty setelihakemus on palautettava toimistolle syyslukukaudella 30.9. mennessä ja kevätlukukaudella 31.1.2023 mennessä. Lomakkeita saatavissa opettajalta, Hyrynsalmen kirjastolta tai toimistosta. Voit myös palauttaa hakemuksen kurssin opettajalle tai Hyrynsalmen kirjastoon. Opintoseteliavustuksen voit saada kerran lukukaudessa. **Maksa kurssimaksusi vasta** hakemuksen hyväksymisen jälkeen.

Poikkeustilanteiden kurssimaksupalautuksen ehdot:

- Jos opetusta voidaan jatkaa verkko- tai etäopetuksena tai opetus voidaan siirtää toteutettavaksi myöhemmin, kurssimaksua ei palauteta. Järjestettävään etäopetukseen tai korvaaviin kurssin osallistumiskertoihin osallistumatta jättäminen ei ole

Jumppapassi

Jumppapassi toimii kuten kausikortti, mutta vain liikunnan säännöllisessä viikko-ohjelmassa olevilla kursseilla pois lukien seuratsanssin ja sisäpyöräilyn kurssit.

- Ilmoittaudu Jumppapassi-kurssille samalla tavalla kuin mille tahansa muulle kurssille ja maksa vain Jumppapassi. Ilmoittautuessasi varsinaisille liikunnan kursseille, älä maksa niistä.
- Huomaa, että myös Jumppapassin käyttäjällä samat ilmoittautumis- ja perumisehdot ovat voimassa kuin muillakin osallistujilla.

SUOMUSSALMI

9999300Su Jumppapassi, syksy 65,00 €
9999301Su Jumppapassi, kevät 65,00 €

HYRYNSALMI

9999400Hy Jumppapassi, syksy 65,00 €
9999401Hy Jumppapassi, kevät 65,00 €

- peruste kurssimaksun palauttamiselle.
- Mikäli opetusta ei voida jatkaa etäopetuksena tai siirtää myöhempään aikaan-kohtaan, opiskelija voi hakea palautusta kurssimaksusta. Tällöin kurssimaksua palautetaan siinä suhteessa kuin kurssikertoja olisi ollut vielä jäljellä.

Kurssimaksun palautusta varten opiskelijan on oltava yhteydessä Kianta-Opiston toimistoon ja toimitettava tarvittavat pankkiyhteystiedot palautusta varten.

Opiskelu oikeus, todistukset ja opiskelijavakuutukset

Opiskelu oikeus on määräaikaan mennessä ilmoittautuneilla ja kurssimaksunsa maksaneilla. Kuluvan lukuvuoden opinnoista voi tilata kurssitodistuksen maksutta. Osaa misperusteisiin (noppaopintopistemerkki) ja kansallisiin perustaitomerkit kurssisiin sisältyvät arviointi suoritusmerkintä koskitietojärjestelmään ilman kuluja, mutta opiskelijan tulee ilmoittaa kirjallisesti pyyntö opettajalle tai toimistolle kurssin alussa. Aikaisempien opintojen todistuksesta veloitamme 12 euroa. Todistuksen toimitusaika on yksi viikko.

Suomussalmen kunnan asukkaat, kunnan peruskouluissa ja kansalaisopistossa opiskelevat kuntalaiset ja ulkopaikkakuntalaiset on vakuutettu LähiTapiolan ryhmätapaturmavakuutuksella.

Tapaturmasta on ilmoitettava opettajalle ja mahdollisimman pian myös opiston toimistoon ja rehtorille. Vakuutus ei koske matkoja opintoryhmiin. Tapaturman sattuessa hakeudu julkiseen terveydenhuollon hoitoon vuorokauden sisällä. Säilytä maksukuitit. Opiskelijoiden työvälineitä ja -tarvikkeita ei ole vakuutettu. Hyrynsalmen kunta vastaa Hyrynsalmen kunnassa toteutettavien kurssien opiskelijoiden vakuuttamisesta.

Kurssipalautteet

Kurssiarviointi on tärkeä työvälinen opetuksen kehittämisessä. Keräämme sähköisesti palautteet useimmista kursseista ja luennoista. Saat sähköpostiin linkin nimettömään palautekyselyyn. Voit antaa palautetta myös palautelomakkeen kautta tai suoraan opettajalle tai opiston henkilökunnalle.

Kansalaisopiston tenttipalvelu

Opisto voi järjestää muissa oppilaitoksissa opiskeleville tenttitilaisuuksien valvonnan Suomussalmella. Tentinvalvonnasta veloitetaan 27 €/tunti, minimiveloitus on yksi tunti. Valvonnasta sovitaan opiston toimistossa tai rehtorin kanssa.

Tiedottaminen ja viestintä

Vierailevista luennoitsijoista, uusista opintoryhmistä sekä muusta opiston toiminnasta ilmoitetaan Kianta-Opiston omilla Instagram ja Facebook -alustoilla sekä opiston internet-sivuilla osoitteessa www.suomussalmi.fi/kianta-opisto. Tiedottamiseen käytämme myös Suomussalmen kunnan sähköistä infotaulua, sosiaalista mediaa sekä paikallisia tiedotuskanavia.

Opiston lahjakortti

Opiston lahjakortti on hyvä lahja ystävälle, sukulaiselle tai eläkkeelle jäävälle. Lahjakortin saaja valitsee itse opiston kurssitarjonasta mieleisensä kurssin. Lahjakortti kirjotetaan halutulle summalle ja kortin voi ostaa opiston toimistosta.

Ehdota kurssia tai luentoa

Otamme kurssiehdotuksia vastaan ympäri vuoden ja toteutamme niitä mahdollisuuksien mukaan. Seuraavaa lukuvuotta koskevat ehdotukset tulisi tehdä viimeistään huhtikuussa. Kurssiehdotuksen voit tehdä sähköpostitse, toimistolta saataval-la lomakkeella tai sähköisesti opiston net-tisivuilla www.suomussalmi.fi/kiantaopisto

Kiinnostaako opettaminen

Etsimme jatkuvasti eri alojen ammattilaisia opettamaan, kouluttamaan ja luennoimaan. Ota yhteys rehtoriin.

Suomussalmi

Ilmoittautuminen alkaa
syyslukukaudelle pe 2.8. klo 9.00 ja
kevätlukukaudelle ke 25.11. klo 9.00

Terveystieteet

100010Su Hyvän Olon Olohuone - miten ikääntyminen muuttuu ja saa uudet modernit kasvat



To 15.30–17.00 Alvari, Satakieli
26.9.2024–27.3.2025 Peitsaho Tarja
Osallistu rentoon ilmapiiriin ja tule mukaan! Uutta tietoa ja keskustelua hyvän ikääntymisen teemoista rennosti kahvi- tai teekupposen äärellä. Olohuoneiden tunnelmaa luot-
saavat Kianta-Opiston vaihtelevat opettajat, Hannastiina Piikivi, Veera Tavila ja Tarja Peitsaho sekä muita aiheen asiantuntijoita. Kokoontumiset kerran kuussa torstaisin klo 15.30–17.00 (kuukauden viimeinen torstai). Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tervetuloa!
AIHEET: **26.9.2024** Ikääntymisen uudet kasvat – Millainen on moderni seniori? **31.10.2024** Vapaaehtoistoiminta – Anna hyvän kiertää **28.11.2024** Liikunta ja ravitsemus – Liikunta ja Ruoka hyvän olon lähteenä **30.1.2025** Kulttuurista hyvinvointia **24.2.2025** Seniorimatkat – Minä seniorimatkalijana **27.3.2025** Digitaaliset Luennoille voi osallistua myös verkkovälitteisesti.

Laulu

110001Su Suomussalmen Mieslaulajat 29,00 €/lk **Ma 17.30–19.30** Ruukinkankaan koulu, ala-aula 2.9.–27.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Juha Heikkinen
Kuorolaulua miehille. Kurssilla opiskellaan äänenmuodostusta sekä kuorolaulua lä-
hinnä neliäänisesti.

110022Su Seniorilaulajat 29,00 €/lk **Ke 12.00–13.30** Siikaranta Kerhotalo 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Jarmo Haverinen
Seniorilaulajat ryhmässä lauletaan yhdessä Siikarannan Kerhotalolla erilaista musiikkia, vanhempaa ja uudempaa, tuttuja sekä ei tuttuja lauluja vuosien varrelta kertyneistä materiaaleista sekä tehdään tarvittaessa uutta. Opettaja säestää lauluja erilaisilla kosketinsoittimilla. Kurssille ei vaadita aikaisempaa osaamista eli ryhmä on kaikille avoin. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110024Su Kevyen musiikin laulajat 29,00 €/lk **Ke 18.00–19.30** Siikaranta Kerhotalo 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Jarmo Haverinen
Kevyen musiikin laulajat ryhmässä Siikarannan Kerhotalolla lauletaan yksin erilaista kevyttä tanssi- ja iskelmämusiikkia, tunnettuja ja uudempiakin biisejä eri vuosikymmeniltä. Jampan yhden miehen orkesterin säestyksellä kaikkien oppilaiden kuullen. Jokaista laulajaa pyrin laulattamaan melodisesti ja rytmillisesti oikein sekä tulkitsemaan kappaleita. Harjoitteleme lisäksi äänen sekä mikrofoniin oikeaa käyttöä kiinnittäen huomio-

ta laulujen sisäistämiseen. Jokainen oppilas voi valita laulunsa itse, materiaalia löytyy kurssipaikalta. Kurssi sopii hyvin kaikille laulamisesta kiinnostuneille myös heille, jotka vasta harkitsevat lauluharrastuksen aloittamista. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110040Su Yhteislaulu, Piispajärvi 24,00 €/lk **Ke 17.00–18.30** Piispajärvi, koulu 11.9.–27.11.2024 Veikko Juntunen
Yhteislaulua opettajan säestyksellä. Kokoontumiskerrat syksyllä 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11.2024 ja keväällä 22.1., 5.2., 19.2., 12.3., 26.3. ja 9.4.2025.

110044Su Yhteislaulu, Myllylahti 24,00 €/lk **Ke 17.00–18.30** Myllylahden kylätalo 4.9.–20.11.2024 ja 15.1.–2.4.2025 Veikko Juntunen
Yhteislaulua opettajan säestyksellä. Kokoontumiskerrat syksyllä 4.9., 18.9., 2.10., 23.10., 6.11. ja 20.11.2024 ja keväällä 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 19.3. ja 2.4.2025.

110046Su Yhteislaulu, Juntusranta 29,00 €/lk **To 17.00–18.30** Juntusranta Ruhtinan Pirtti 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Veikko Juntunen
Yhteislaulua opettajan säestyksellä.

110048Su Yhteislaulu, Päivälä 24,00 €/lk **Pe 13.00–13.45** Toimintakeskus Päivälä 6.9.–29.11.2024 ja 17.1.–11.4.2025 Jarmo Haverinen
Yhteislauluryhmissä laulaminen antaa iloa ja virkistystä. Ohjelmisto on monipuolista kansanlauluista iskelmiin ja virsistä viitteeseen. Osallistujien toiveet otetaan huomioon.

Laulutuokioissa musiikki virkistää ja tuo muistoja mieleen. Laulutuokiassa kuullaan ja lauletaan tuttuja lauluja yhdessä ja nautitaan hoitavista sävelistä.

110050Su Laulutuokio, Palvelukoti Loue 18,00 €/lk **Ti 13.00–14.00** Palvelukoti Loue 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–1.4.2025 Janne Seppänen
Kokoontumispäivät syksyllä 3.9., 17.9., 1.10., 22.10., 5.11. ja 19.11.2024 ja keväällä 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3. ja 25.3.2025.

110052Su Laulutuokio, Materon Palvelukoti 18,00 €/lk **Ke 13.30–14.30** Materon Palvelukoti 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–2.4.2025 Janne Seppänen
Kokoontumispäivät syksyllä 4.9., 18.9., 2.10., 23.10., 6.11. ja 20.11.2024 ja keväällä 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3. ja 26.3.2025.

110056Su Laulutuokio, Betania Aamurisko 18,00 €/lk **To 13.30–14.30** Betania, Aamurisko 12.9.–28.11.2024 ja 16.1.–3.4.2025 Janne Seppänen
Kokoontumispäivät syksyllä 12.9., 26.9., 10.10., 31.10., 14.11. ja 28.11.2024 ja keväällä 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 20.3. ja 3.4.2025.

110058Su Laulutuokio, Betania Koivu-

kaarre 18,00 €/lk **To 13.30–14.30** Betania, Koivukaarre 5.9.–21.11.2024 ja 23.1.–10.4.2025 Janne Seppänen
Kokoontumispäivät syksyllä 5.9., 19.9., 3.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.2024 ja keväällä 23.1., 6.2., 20.2., 13.3., 27.3. ja 10.4.2025.

110060Su Laulutuokio, Palvelutalo 18,00 €/lk **Pe 14.30–15.30** Ämmänsaaren palvelutalo 13.9.–29.11.2024 ja 17.1.–4.4.2025 Janne Seppänen
Kokoontumispäivät syksyllä 13.9., 27.9., 11.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.2024 ja keväällä 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 21.3. ja 4.4.2025.

110062Su Laulutuokio, Jalonkoski 24,00 €/lk **To 13.30–14.15** Hoitokoti Jalonkoski 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Jarmo Haverinen

110064Su Laulutuokio, Kalevan Palvelut 18,00 €/lk **Pe 12.30–13.30** Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (A-talon kerho-
huone) 6.9.–22.11.2024 ja 24.1.–11.4.2025 Janne Seppänen
Kokoontumispäivät syksyllä 6.9., 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.2024 ja keväällä 24.1., 7.2., 21.2., 14.3., 28.3. ja 11.4.2025.

110080Su Karaoke laulajat, Siikaranta 43,00 €/lk **Pe 18.00–19.30** Siikaranta Kerhotalo 6.9.–29.11.2024 ja 17.1.–18.4.2025 Jarmo Haverinen
Karaoke laulajat-ryhmä Siikarannan Kerhotalolla on tarkoitettu kaikille karaoken ystäville. Siellä harjoitteleme laulamista Singan karaoketaustoihin. Kurssilla saat ohjausta laulamiseen ja kappaleiden esittämiseen, mikrofoniin sekä äänen käyttöön. Lisäksi saat vinkkejä kehittymiseen laulajana. Kurssin hinta sisältää materiaalikustannukset eli karaoketaustat. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110082Su Karaoke laulun kurssi, Myllylahti, lauantai 48,00 €/lk **La 10.00–15.30** Myllylahden kylätalo 14.9.–16.11.2024 ja 25.1.–22.3.2025 Veikko Juntunen
Kurssilla harjoitellaan karaokelaulua yhdessä ja erikseen. Jokainen kurssilainen asettaa omat kehittymistavoitteensa sekä arviointiperusteet. Kurssille ovat tervetulleita myös aloittavat laulajat. Karaoke laulavalikoimassa on tuhansia biisejä, mistä voi valita omat harjoituskappaleet.

110083Su Karaoke laulun kurssi, Myllylahti, sunnuntai 48,00 €/lk **Su 10.00–15.30** Myllylahden kylätalo 15.9.–17.11.2024 ja 26.1.–23.3.2025 Veikko Juntunen
Kurssilla harjoitellaan karaokelaulua yhdessä ja erikseen. Jokainen kurssilainen asettaa omat kehittymistavoitteensa sekä arviointiperusteet. Kurssille ovat tervetulleita myös aloittavat laulajat. Karaoke laulavalikoimassa on tuhansia biisejä, mistä voi valita omat harjoituskappaleesi.

Soitto

111040Su Harmonikka 35,00 €/lk **To 16.00–18.30** Siikaranta Kerhotalo 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Jarmo Haverinen
Harmonikansoittoa kahdessa ryhmässä sekä tarvittaessa yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Ohjelmisto perinteistä viihde- ja tanssimusiikkia sekä kansanmusiikkia nuoteista sekä korvakuulolta harmonikan apulaitteita käyttäen.

111050Su Piano / kitara / basso 35,00 €/lk **Ti 16.30–18.30, To 15.30–18.30** Alvari ja Karhulanvaaran koulu 3.9.–28.11.2024 ja 14.1.–10.4.2025 Janne Seppänen
Pianonsoiton, kitaran ja basson perusteita, tekniikkaa, nuotinlukua ja soittoa. Valmistetaan pienimuotoisia kappaleita esitettäväksi. Sopii myös bändien kosketinsoittajille. Alvarin opetuspäivä tiistai ja Karhulanvaaran opetuspäivä torstai. Opetustunnin pituus 30 min./opiskelija. Mainitse ilmoittautumisessa lisätietokohdassa haluamasi kurssipaikka.



111060Su Kitara / ukulele, yksilöopetus 35,00 €/lk **Ma 16.00–19.00** Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka 2.9.–26.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Jukka Pirttijärvi
Kitaran- ja ukulelensoiton alkeet. Helppojen kappaleiden soittoa pima-näppäilyteknikalla ja säestystä komppaamalla soitto-
merkeistä. Soitettavat kappaleet opettajan ja opiskelijoiden valintojen mukaan. Lisäksi opiskellaan musiikin teoriaa. Ei vaadi aikaisempaa osaamista. Valmistetaan pienimuotoisia kappaleita esitettäväksi. Opettaja sopii oppilaan kanssa opetusajan. Opetustunnin pituus 30 min./osallistuja.

Kirjallisuus

120001Su Kirjapiiri 18,00 €/lk **Ke 17.00–19.30** Alvari, Satakieli 11.9.–6.11.2024 ja 8.1.–2.4.2025 FM Helena Verälä
Ryhmässä luetaan kotimaista ja ulkomaita kirjallisuutta, yksi teos joka kuukausi. Kokoontumiskierroilla keskustellaan lue-
tusta ja tutustutaan illan teokseen lyhyesti eri työtavoin. Syyskuun aloituskertaa varten luetaan Karolina Timosen romaani Laina. Muut luettavat teokset valitaan syyslukukauden aikana yhdessä ryhmän kanssa. Syksyn kokoontumispäivät 11.9., 9.10. ja 6.11.2024. Kevään kokoontumispäivät 8.1., 5.2. ja 2.4.2025. Opiskelijat hankkivat itse kurssilla luettavat teokset.

120003Su Runouden verkko-
kurssi 29,00 € **Ma 9.00–9.45, Pe 9.00–9.45** Verkkokurssi 2.9.–1.12.2024 Ulla Korhonen
Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaa kirjoittamiseksi uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyriisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoonnu tietyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurs-
sialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaiken tasoille kirjoittajille. Kurssilaiset voivat tavata toisensa halutessaan maanantaisin klo 10 Alvarin Satakieliluokassa, mutta tapaaminen ei ole etätunti eikä opettaja ole läsnä. Neuvoa on saatavissa aloituksessa. Kurs-
sin viikkoaikataulu jatkuu koko kurssin ajan: Viikkomateriaali julkaistaan maanantaisin klo 9. Tehtävien palautus on torstaina iltaan mennessä. Palautetta annetaan sunnuntaihin saakka. ✓



SUUNNITTELUKILPAILU
Suomussalmen ja Hyrynsalmen kuntalaisille

Suunnittele tuote Kianta-Opistolle

Kilpailun tavoitteena on kehittää käyttö- ja/tai lahjatutuote 60 vuotta täyttävälle Kianta-Opistolle.

Laadi tuotteesta teko-ohje, materiaaliluettelo ja kustannusarvio yhden kappaleen valmistamisesta ja tekoajasta. Tai kappalehinta, mikäli tuotetta voi tilata sinulta. Erityisen arvokasta on, jos tuotteeseen liittyy tarina. Myös mikäli tuote on osittainkin valmistettu kierrätysmateriaalista, se on iso positiivinen etu! Voitte osallistua ryhmänä tai yksityishenkilönä.

Kilpailusarjat ja palkinnot: Aikuisten sarja / Lasten sarja (alle 18 v)
Sarjojen voittajille 300 € ja toiseksi tulleille yllätyspalkinto. Voittajat valitsee raati ja tulokset julkaistaan 20.1.2025, ilmoitamme voittajille.

Myös yleisö pääsee äänestämään suosikkiaan! Äänestäneiden kesken arvotaan yllätyspalkintoja. Seuraa ilmoitelluamme!

Kisan esittely: ke 28.8.2024 klo 17.00
Alvarin Satakieli-luokassa.

Ilmoittautuminen kilpailuun tuotekisa-kurssille
opiston ilmoittautumisjärjestelmässä tai soittamalla opiston toimistoon puh. 044 777 3157. Säännöt löydet kurssin sisällöstä.

Aikataulu: Tuotteiden toimitus Kianta-Opiston toimistoon **27.11.2024** mennessä.

Millainen käyttö- ja/tai lahja-
tuote sopisi Kianta-Opistolle?



Näyttämötaide



121045Su Teatterikerho 2.–7. -luokkalaisille 29,00 €/lk **Ke 15.30–17.00** Ruukinkankaan koulu, sali 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Saara Strum Teatterikurssi on tarkoitettu 2.–7. luokkalaisille. Kurssilla tutustutaan draaman ja teatterin maailmaan draamaleikkien ja -harjoitusten kautta. Yhdessä harjoitellaan kehon sekä äänen käyttämistä ja sovelletaan opittuja draamataitoja kurssin päätteeksi tehtävässä esityksessä. Kurssilla oppija pääsee tutustumaan turvallisessa ja rohkaisevassa ympäristössä erilaisiin draaman työkaluihin, kuten improvisaatioon. Ota mukaan joustavat, mukavat vaatteet ja juomapullo!

Muu kuvataide

131601Su Taiteilupaja (S) 35,00 €/lk **Ti 9.00–11.30** Alvari, Kuukkel 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Leena Juntunen Taiteilupajassa voit kokea taiteen tekemisen ilon ja pääset kokeilemaan erilaisia kuvan tekemisen muotoja. Kurssilla on käytössä akryyli- ja akvarellimaalit sekä linovärit, lyijy- ja värikynät sekä kuivapastellivärit sekä niihin soveltuvat paperit ja alustat. Pääset kokeilemaan oman mieltymyksen mukaan esim. gellipainantaa tai perinteistä maalaaamista ja piirtämistä. Tämä on matalan kynnyksen kurssi, joka sopii kaikille ja jossa voi tehdä myös esimerkiksi paperimosaiikkia. Tämä on opintosetelikurssi (S). Voit osallistua opintosetelikurssille, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 35 €/lk +11€/lk materiaalmaksun. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi. Materiaalimaksu maksetaan erikseen 11 €/lk/ hlö.

131606Su Havaintopiirustuksen perusteet 40,00 € **Su 12.30–15.00** Alvari, Kuukkel 8.9.–17.11.2024 Kuvataiteilija Mona Piste Havaintopiirustuksen perusteet -kurssilla keskitymme piirustuksen perustekniikoiden opiskeluun asetelmien ja mallista piirtämisen avulla. Perehdymme kurssilla kuvanrakentamisen peruseräaatteisiin, kuten mittasuhteet, valo, perspektiivi sekä ihmisen perusanatomia. Keskitymme tällä kurssilla piirtämisen perinteisiin perusvälineisiin, hiili, lyijykynä, muste, mutta opitut piirustustekniikat ovat hyödyllisiä myös digipiirtämisestä ja pelitaiteesta kiinnostuneille aloittelijoille. Klassisten piirustustekniikoiden opettelu harjaannuttaa silmää sekä kehittää tilallista hahmottamiskykyä, jolloin realistisen kuvan tekeminen sekä omien mielikuvien luominen paperille helpottuu. Ei vaadita aikaisempaa osaamista, kurssi sopii kaikille piirtämisestä kiinnostuneille. Ikävaatimus 13+.

131607Su Havaintomaalauksen perusteet 40,00 € **Su 12.30–15.00** Alvari, Kuukkel 19.1.–30.3.2025 Kuvataiteilija Mona Piste Jatkamme havaintopiirustuksen perusteet -kurssilla opittujen tekniikoiden käyttämistä kuvanrakentamisessa syventyen värien maailmaan. Kurssilla harjoittelemme havaintomaalausta mallien ja asetelmien avulla. Opiskelemme kuvanrakentamisen perusteita, väriteoriaa, värien sekoittamista sekä maalaustekniikoita erilaisten maalausharjoitusten avulla. Sopii kaikille havaintomaalauksesta kiinnostuneille. Syksyn havaintopiirustuksen perusteet -kurssille osallistuminen suositeltavaa. Ikävaatimus 13+.

131610Su Kuvataidekurssi 46,00 €/lk **Ma 9.00–11.15** Alvari, Kuukkel 2.9.–29.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Leena Juntunen Kurssilla työskennellään lyijy- ja grafiittikynällä, hiilellä ja kuivapastelleilla sekä vesi- ja akryyiliväreillä maalaten. Kurssil-

la voit tehdä yhteisiä aiheita tai omia taiteellisia tuotoksia omia kuvia tai opettajan malleja hyväksi käyttäen. Kurssilla voimme myös kokeilla erikoistekniikoita. Esimerkiksi lino-tai gellipainantaa sekä valumaalausta. Myös vasta-alkajille. Opiskelija hankkii maalauspohjat ja värit. Hiiliä, lyijykyniä, pensseleitä ja vesivärejä löytyy kokeiltavaksi kurssipaikalta.

Keramiikka

132001Su Keramiikan alkeita lapsille 70,00 €/lk **To 15.15–17.15** Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Leena Juntunen Opitaan keramiikan perustaitoja, muotoilun perusteita ja tavallisimpien käsityövälineiden käyttöä. Käsinarakennustekniikat, koristelun ja lasittamisen alkeet, teematyöskentelyä.

132012Su Keramiikkaa syventävästi 46,00 €/lk **Ma 17.30–20.00** Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Leena Juntunen Kurssi on tarkoitettu keramiikan alkeet jo osaaville. Kurssilla opitaan sovelta-

132022Su Keramiikkaa aamuvirkuille 46,00 €/lk **Ke 9.00–11.30** Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Leena Juntunen Perustason kurssille voivat osallistua keramiikkaa jo aiemmin harrastaneet ja harrastuksen aloittavat. Jo harrastaneet keskittyvät opittujen keraamisten taitojen ja itseilmaisun kehittämiseen yksilöllisessä ohjauksessa. Aloittelijat opastetaan keramiikan perustaitojen ääreen; opetellaan käsinarakennus-, pintakäsittely-, koristelutekniikat sekä työkalujen ja lasitteiden käyttö. Kurssilla tehdään omien mieltymysten mukaan koriste- ja käyttöesineitä omien suunnitelmien mukaan.

132024Su Keramiikan alkeita kaikenikäisille 46,00 €/lk **To 17.30–20.00** Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Leena Juntunen Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille keramiikkaharrastuksen aloittaville opiskelijoille. Kurssilla opetellaan keramiikan perustaitoja; käsinarakentamista, koristelu- ja pintakäsittelytekniikoita sekä lasitteiden käyttöä. Tutustutaan tarvittaviin käsityövälineisiin ja niiden käyttöön sekä opitaan tuntemaan polttoprosessin vaiheet. Kurssilla valmistetaan sekä käyttö- että koriste-esineitä makkara- ja levytekniikalla sekä muotteja apuna käyttäen. Opitaan soveltamaan perustekniikoita itse suunniteltuihin esineisiin. Kurssille voivat osallistua myös alkeet jo oppineet syventämään keramiikan käsittelyn tietotaitoa.



Ompelu

Kaijan tekstiilityön kurseilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Kurseilla voi suunnitella ja kirjoa rekipeittoja sekä ommella nahkaa ja tilkkutöitä. Kurssit sopivat aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimaksun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi. Opiskelijat hankkivat omat materiaalisinsa.

200014Su Tekstiilityö, torstai aamu 46,00 €/lk **To 9.30–12.00** Alvari, Kehräjä 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Kaija Keränen

200016Su Tekstiilityö, torstai ilta 46,00 €/lk **To 16.30–19.00** Alvari, Kehräjä 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Kaija Keränen

200018Su Tekstiilityö, perjantai 46,00 €/lk **Pe 9.30–12.00** Alvari, Kehräjä 6.9.–29.11.2024 ja 17.1.–18.4.2025 Kaija Keränen

200040Su Onnistumisen iloa ompelusta 24,00 €/lk **La 9.00–15.00** Alvari, Kehräjä 14.9.–16.11.2024 ja 18.1.–22.3.2025 Kaija Keränen Tule ompelemaan sopivia vaatteita vauvalle tai vaikka vaarille. Kurssilla voit ommella trendikkäät vaatteet trikoosta tai muusta halumastasi kankaasta. Ommeltavat tuotteet voivat olla vaatteita arjesta juhlaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Tapaamiset noin kerran kuussa: 21.9, 26.10. ja 16.11.2024 ja keväällä 1.2, 22.2 ja 22.3.2025. Opiskelijat hankkivat omat materiaalisinsa.

200042Su Farkuista uutta 46,00 €/lk **Ti 16.30–19.00** Alvari, Kehräjä 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Kaija Keränen Vanhoista farkuista on moneksi. Niistä voi tehdä laukkuja, tyy-nyä, vaatteita, sängynpeittoja, mattoja ja paljon muuta. Uusissa tuotteissa voi hyödyntää farkkujen yksityiskohdat kuten taskut, tikatut saumat, vyölenkit ja vetoketjut. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssimaksun kuuluu kaavapaperi ja saumurilangat. Opiskelijat hankkivat omat materiaalisinsa.

200050Su Vanhanajan nalle ja eläinhahmot, Suomussalmi 35,00 € **Ti 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00** Alvari, Kuukkel 22.10.–24.11.2024 Hannele Karppinen Kurssilla opit valmistamaan vanhanajan nallen, ketun tai kaniinin. Työssä käytetään perinteisiä tekniikoita ja täytetään puulastulla. Pää ja raajat nivelletään liikkuviksi ja silmiksi hahmo saa aidot lasisilmät. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla valitaan valmistettava työ, perehdytään materiaaleihin ja tarvikkeisiin sekä tehdään yhteistilaus. Materiaalikulustannukset alkaen 45 €/lk /hahmo. Kurssi soveltuu sekä aloitteleville että jatkaville opiskelijoille.

Kudonta ja käsityöt

Sinikan kankaankudonnan kurseilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Kerrataan kudonnan perusasioita, tutustutaan erilaisiin kudontamateriaaleihin, opetellaan laske-

210001Su Kankaankudonta, Kutomo 46,00 €/lk **Ma 10.00–12.30** Kunnantalo, Kutomo 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Sinikka Keränen

210005Su Kankaankudonta, Punomo 46,00 €/lk **Ma 16.30–19.00** Kunnantalo,

Punomo 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Sinikka Keränen

210007Su Kankaankudonta, Kalevan Palvelut 46,00 €/lk **To 16.30–19.00** Kirkonkylä, Kalevan Palvelut (kudontatila) 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Sinikka Keränen

220020Su Käsityöt, Näljänkä 46,00 €/lk **Ti 10.00–12.30** Näljänkä, Villa Anmara (ent. kirkko) 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Sinikka Keränen Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin kuten makramee, virkkaus ja neulonta. Lisäksi askarrellaan erilaisia koristeita.

220022Su Käsityöt, Alavuokki 46,00 €/lk **Ke 13.30–16.00** Alavuokki Kylätalo 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Sinikka Keränen Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Lisäksi voit ommella uutta, korjata vanhaa, solmeilla makrameeta ja mahdollisuuksien mukaan tutustua muihinkin käsityötekniikoihin.

220024Su Käsityöt, Ruhtinan Pirtti 46,00 €/lk **Ti 14.30–17.00** Juntusranta Ruhtinan Pirtti 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Sinikka Keränen Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin kuten makramee, virkkaus ja neulonta. Lisäksi askarrellaan erilaisia koristeita.

220026Su Käsityöt, Pyykkölä 46,00 €/lk **Ke 10.00–12.30** Pyykkölä koulu 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Sinikka Keränen Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Lisäksi voit ommella uutta, korjata vanhaa, solmeilla makrameeta ja mahdollisuuksien mukaan tutustua muihinkin käsityötekniikoihin.

Muu tekstiilityö ja askartelu

230005Su Ekoprint kankaalle 24,00 € **Ma 17.00–20.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00** Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka 9.–22.9.2024 Hannele Karppinen Ekoprint on kasvipainantamenetelmä, jossa kasvien kauniita muotoja ja värejä siirretään kankaalle höyrytyksen ja apuaineiden avulla. Lopputulos on aina yllätyksellinen! Pohjakankaana voi käyttää puuvilla- ja pellavakangasta. Voit hyödyntää myös kierrätyskankaita (lakanat, liinat, kangaspalat). Painettuja kankaita voi käyttää pienissä tekstiilitöissä ja kirjjonnan pohjana. Kurssin infokerralla saat tietoa ennakoon kerättävistä kasveista ja kurssilla tarvittavista materiaaleista. Apuaineet voit hankkia opettajalta. Kurssi ei vaadi aiempaa osaamista. Kurssin infokerta Alvarin Kehräjäluokassa 9.9.2024.

230006Su Luovaa kirjontaa 29,00 € **La 9.00–15.30** Alvari, Kuukkel 5.10.–30.11.2024 Hannele Karppinen Opettelemme kertaamme helpoja kirjontapistoja ja erilaisia kirjjonnan tekniikoita. Kirjomme käsin, mutta halutessaan voi opetella myös konekirjonnan perusteita. Yhdistämme eri tekniikoita sekä materiaaleja ja kehitämme omaa ilmaisua kirjjonnan keinoin. Valmistamme pieniä töitä. Kirjontatyöt voi tehdä myös kierrätysmateriaaleista, kirjoa valmiisiin



tuotteisiin, uudistaa vanhan vaateen tai muun tekstiiliin. Infokirje kurssilla tarvittavista tarvikkeista ja materiaaleista lähetetään sähköpostiin ilmoittautumisajan jälkeen. Kurssi sopii kirjontaa aloitteleville sekä aiemmin kirjoneille.

230007Su Kankaanpainanta

35,00 € La 9.00–15.30

Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka 18.1.–15.3.2025 Hannele Karppinen

Kurssilla opit kankaanpainannon perusteita ja luomaan eri tekniikoilla uniikkeja kankaita. Painamme ja maalaamme kankaanpainoväreillä mm. sabluuna-, leimaus-, monotypia-, seula-, batiikki- ja aurinkovärjäystekniikoilla. Voit kuvioda uusia tai vanhoja puuvilla- ja pellavakankaita, uudistaa vanhan vaateen tai kuvioda valmiita tuotteita. Infokirje lähetetään sähköpostiin ilmoittautumisajan jälkeen. Ensimmäisellä kokoustumiskerralla käydään tarkemmin läpi kurssikertojen sisällöt, tarvittavat materiaalit sekä suunnitellaan kurssitöitä. Painoväreistä ja tarvikkeista peritään maksu käytön mukaan.



230010Su Neulekurssi, Suomussalmi

35,00 €/lk Ma 17.00–19.30 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Mirka Eskelinen

Kurssilla opetellaan monipuolisesti neuletekniikoita. Opiskelijalla on oma neuletyö, jonka avulla harjoitellaan neuletekniikoita esim. erilaiset silmukoiden luontitavat ja pintaneuleet, kavennukset, lisäykset, päättely, steekkaus, looppaus, silmukointi ja silmukoiden jäljentäminen. Neule voi olla esim. kaarrokeneulepaita (islantilainen villapaita), sukat, lapaset, hui-vi tai pipo. Kurssi soveltuu niin aloitteleville kuin kokeneillekin neulojille. Kurssilaiset hankkivat materiaalin ja neulepuikot itse.



230031Su Helppo makramee

24,00 € La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

Alvari, Kehrääjä 16.–17.11.2024 Olga Kannoeva Tule tutustumaan makramee-tekniikkaan solmimalla kukka-ampelin, pussukan, kirjanmerkin avaimenperän tai pienen seinävaateen. Voit solmeilla myös jouluisia makramee-koristeita. Kurssin aikana tutustut lankoihin, materiaaleihin ja opit tekemään perussolmut. Kaikki materiaalit voi hankkia opettajalta kurssin alussa. Materiaalia ostettavissa opettajalta.

230046Su Kahvipussien uudelleen käyttö, Suomussalmi

24,00 € La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

Alvari, Kehrääjä 15.–30.3.2025 Olga Kannoeva Kahvipussit ovat loistava materiaali erilaisille kasseille ja koreille. Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin menetelmiin, opitaan soveltamaan erilaiset kuviot ja valmistellaan kasseja ja koreja punomalla tai ompelemalla. Mikäli haluat tehdä kassin ompelemalla, ota oma ompelukone mukaan. Keskkokoiselle kassille tarvitaan suunnilleen toista sataa kahvipaketteja riippuen tekniikasta ja kuviosta. Kerää kahvipaketteja kurssia varten. Opettajalla on myös kahvipaketteja oppilaita varten. Älä avaa kahvipakettia, pyyhkäise kahvimurut huolellisesti pois. Materiaalit: kahvipaketteja, terävät sakset, lahjalanka tai vahva nyöri, patjaneula, ompelulanka, t-nauha. Kurssi toteutetaan kahtena viikonloppuna. Materiaalit: kahvipaketteja, terävät sakset, lahjalanka tai vahva nyöri, patjaneula, ompelulanka, t-nauha.

230052Su Huovutus

29,00 € La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30

Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka 26.10.–10.11.2024 Pirjo Pääsinniemi

Kurssilla huovutetaan valinnan mukaan neulahuovuttamalla mm. tauluja ja kortteja silkki-kuitupaperille, märkähuovutetaan tauluja ja pöytäliinoja lampaan- ja merinovillasta, sekä erilaisia eläinhahmoja ja tonttujen. Voidaan myös kokeilla nuno-huovutusta kankaille ja vapaalankahuovutusta. Voi tuoda omia materiaaleja tai lunastaa opettajalta rajoitetusti.



230065Su Havu- ja risukranssikirssi, Suomussalmi

24,00 € La 9.00–17.00, Su 9.00–16.00

Kirkonkylän koulu, kasvihuone 16.–17.11.2024 Seija Heikkinen

Kurssilla opitaan valmistamaan risuista tai havuista kransseja, sydämiä ja palloja. Materiaalien keruuohjeita saa opettajalta ja kaikkia materiaalia (nauhoja, koristeita, sidontalankoja ym.) on myös ostettavissa kurssipaikalta. Ota mukaan oksakset ja käsiineet. Keruuohjeet: Materiaalien keruu luonnollisesti metsänomistajan luvalla, luontoa kunnioittaen! Kuusen oksia valoisalta paikalta, pellon reunat, teiden varret: kerää tuuheita, hyvännäköisiä oksia noin 30 cm:n mittaisia sivuversoja, ja oksan latvoja hyvässä kasvussa olevista puista. (pitempiä silloin, jos valmistaa, jonkun ison työn) Kattajan oksia napsi sieltä täältä sivuversoja, Puolukan varpuja, mustikan varpuja, variksenmarjan varpuja, liekoja, kuusen ja männyn käpyjä, lehtikuusen oksia, sammalta, jäkälää yms. Materiaalia menee yllättävän paljon! Keruun voi aloittaa jo lokakuun puolella, riippuu miten kelit jäähtyvät. Säilytä havut, varvut ja sammaleet, ulkotilassa; kylmässä varastossa hiiriltä suojatussa paikassa. Kävyt voisi kuivattaa, jos haluaa niiden olevan auki. Lisätietoa saa soittamalla 0400 251251/Seija.

Turkistyö

231001Su Turkis- ja nahkaompelu

51,00 €/lk La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Alvari, Kehrääjä 28.9.–27.10.2024 ja 15.3.–13.4.2025 Tyyne Meriläinen

Tule muodistamaan vanha turkki! Kurssilla työstetään asusteita nahasta ja turkiksesta. Opitaan kaavojen valmistusta, leikkausta, ompelua ja viimeistelyä. Sopii myös vasta-alkajille. Kokoon-tumispäivät syksyllä: la ja su 23.–24.9., 30.9.–1.10. ja 4.–5.11. 2024. Kokoon-tumispäivät keväällä: la ja su 16.–17.3., 6.–7.4., 13.–14.4.2025.



Kengänvalmistus ja muut nahkatyöt

2350001Su Kengänvalmistuksen kurssi

46,00 €/lk Ke 17.30–20.00

Alvari, Kehrääjä 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Suutari Harri Mikkonen

Kurssilla valmistetaan suutarin opissa erilaisia nahkajalkineita jalkojen mitat huomioiden. Vaihtoehtoja ovat maiharit, parkkinahkapistokkaat, bootsit, huopavuorisaappaat, lapikkaat huopavuorella joko koneommel-tuna tai perinteiset käsin ommeltuna. Kengänvalmistuksen työvaiheita ovat muun muassa jalkojen mittaus ja lestien muotoilu, mallin suunnittelu ja valmiskaavojen muokkaus, päällisten valmistus, päällisten pinnaus lestille, pohjitus ja viimeistely. Kurssimaksun lisäksi materiaalikustannukset alkaen 60 €/lk kengän tyyppistä riippuen. Kengät voi valmistaa myös kierrätysmateriaaleista. Kurssilta saat itse valmistamasi kestävät jalkineet, joista on iloa ja hyötyä pitkäksi aikaa! Kenkäparin valmistukseen menee noin lukuvuosi. Kurssi jatkuu kevätlukukaudella.



2350004Su Hattukurssi

40,00 € La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Alvari, Kehrääjä 8.–16.2.2025 Suutari Harri Mikkonen

Kahtena viikonloppuna kokoontuvalla hattukurssilla valmistetaan suutarin opissa tyylikäs, erähenkinen, nahkainen lierihattu. Kurssimaksun lisäksi materiaalikustannukset alkaen 45 € riippuen valitun nahkan tyy-pistä. Materiaali on ostettavissa opettajalta.

Puutyö

250003Su Puutyö

46,00 €/lk Ma 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, teknisen-työn luokka 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025

Aku-Matti Partanen

Kurssilla tehdään käyttö- ja koriste-esineitä puusta, sekä kunnostetaan huonekaluja. Opetus lähtee opiskelijoiden omista lähtökohdista ja suunnitelmista, puutyö sopii siis myös vasta-alkajille. Voit tutustua puuntyöstöön ja koneisiin laajemmin, tai keskittyä harjoittelemaan vaikkapa käsityövälinein tehtäviä puutöitä. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Puutyökurseilla tarvike-maksu 10 €/lk/lukukausi lisätty kurssimak-suun. Opiskelijat hankkivat materiaalit itse.

250070Su Puutyö- ja venekurssi, kirkonkylä

46,00 €/lk To 17.00–19.30

Kirkonkylän koulu, puutyöluokka 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Pasi Falck

Puutyökurssi, jossa valmistuu mm. veneitä, ja kelkan rekiä. Kurssilla opitaan puun perus- ja jatkokäsittelytaitoja. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Jokainen maksaa oman työnsä materiaalit. Osallistujat hankkivat materiaalit itse.

Entisöinti ja verhoilu

260005Su Huonekalujen entisöinti ja verhoilu, syksy

46,00 € La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

Ruukinkankaan koulu, teknisen-työn luokka 16.–24.11.2024 Leevi Oikarinen

Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisiin entisöinti- tai verhoilutöihin. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Kokoon-tumispäivät la-su 16.–17.11. ja 23.–24.11.2024.

260006Su Huonekalujen entisöinti ja verhoilu, kevät

46,00 € La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

Ruukinkatu 5, 89600 Suomussalmi 1.–9.2.2025 Leevi Oikarinen

Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisiin entisöinti- tai verhoilutöihin. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Kokoon-tumispäivät: 1.–2.2. ja 8.–9.2.2025. Opiskelijat hankkivat omat materiaalit etukäteen.

Korut

265003Su Koruja hopealusi-

koista ja kolikoista, tuulikelloja

aterimista sekä moderneja

himmeleitä 24,00 € La 10.00–

16.00, Su 10.00–16.00

Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka 15.–16.3.2025

Leila Kyngäs-Teeriniemi

Kierrätä kauniit hopea- ja alppakalusikat sekä kolikot uusiksi koruiksi tai valmista teräsaterimista tuulikello. Valmista upeita moderneja himmeleitä tai perinteisiä himmeleitä. Voit valmistaa kurssilla esim. korvakoruja, sormuksia, riipuksia ja rannekoruja. Kurssille tarvitset omia hopea- tai alppakalusikoita tai kolikoita. Opettajalla on materiaali myytävänä kurssilla tehtäviin töihin. Voi käyttää myös koruihin omia vanhoja hopea-korun osia, helmiä ym. Himmeleihin opettajalta voi ostaa askartelupillejä tai opiskelija voi itse myös hankkia materiaalin tai kerätä halutessaan järviruokoa/rytiä. Kurssille tarvitset omia hopea- tai alppakalusikoita tai kolikoita. Opettajalla on muuta materiaalia myytävänä kurssilla tehtäviin töihin.



Lasityö

270020Su Lasin taikaa

57,00 €/lk Ke 12.30–15.00

Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025

Leena Juntunen

Peruskurssille voivat osallistua jo pidemmän aikaa harrastaneet ja lasitöitä aloittavat. Kurssilla voi tehdä lasitöitä monipuolisesti tasolasitöitä ja esimallisia koristeita. Sulatustöissä käytetään kierrätyslasia sekä Bullseyen värillisiä sulatuslaseja. Kurssilla voi myös valmistaa lasitöitä tiffany- ja lasimosaiikkitekniikoilla. Tiffanytekniikassa opitaan lasin leikkaamisen lisäksi lasin hionta, kuparifolion käyttö sekä tinaaminen ja tinauksen pinto. Lisäksi kurssilla opitaan valitsemaan mosaiikkitöiden pohjat, kiinnitykseen käytettävät liimat sekä viimeistelyyn käytettävät saumausaineet sekä niiden käyttö.



Metallityö

280040Su Metallipaja

46,00 €/lk Ma 8.30–11.00

Ruukinkankaan koulu, tekni-

sentyön luokka 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–

7.4.2025 Aku-Matti Partanen

Kurssilla tehdään käyttö- ja koriste-esineitä metallista. Opi tekemään puukko, takomaan ja hitsaamaan tuuliviiri, kynttelikkö tai muu metalliesine. Opetus lähtee opiskelijoiden omista lähtökohdista ja suunnitelmista, metallipaja sopii siis myös vasta-alkajille. Voit keskittyä johonkin metallitöiden osa-alueeseen tai opiskella laajemmin metallin työstöä. Opiskelijat hankkivat itse tarvitsemansa materiaalit.

Tietotekniikka, viestintä, mediataidot

340015Su Digimaailma tutuksi,

Alvari 29,00 €/lk Ti 16.30–18.00

Alvari, Hiirihaukka 3.9.–3.12.

2024 ja 14.1.–8.4.2025

Aleksandra Juntunen

Kurssi on tarkoitettu aikuisille ihmisille, jotka haluavat oppia rohkeasti käyttämään älylaitteita, kuten älypuhelimia, tabletteja, tietokoneita ja muita laitteita. Aiheet voivat olla osittain myös kurssilaisten toiveitten mukaisia. Tälle kurssille voit osallistua myös etänä. Tarvitset toimivan sähköpostiosoitteen lisäksi opiskeluun soveltuvan laitteen, esimerkiksi tabletti-pc tai tietokone, jossa on kamera ja mikrofoni. Opettaja lähettää sähköpostiisi osallistumislinkin ohjeineen ennen kurssin alkamista. Ei opetusta viikolla 41. ✓



341030Su Digimaailma tutuksi

venäjänkielisenä 29,00 €/lk To

17.30–19.00 Alvari, Hiirihaukka

5.9.–5.12.2024 ja 16.1.–10.4.

2025 Aleksandra Juntunen

Kurssi on tarkoitettu aikuisille ihmisille, jotka haluavat oppia rohkeasti käyttämään älylaitteita, kuten älypuhelimia, tabletteja, tietokoneita ja muita laitteita. Kurssi kokoontuu välillä myös etänä. Tästä opettaja ilmoittaa erikseen. Ei opetusta viikolla 41.



341043Su Digiopastus Suomussalmella

Ma 15.30–16.15 Suomussalmen kirjasto

2.9.–2.12.2024 ja 13.1.–7.4.2025

Aleksandra Juntunen

Tervetuloa maksuttomaan digiopastukseen! Tarjolla henkilökohtaista opastusta älypuhelimien, tietokoneen ja tabletin käyttöön sekä ongelmatilanteiden selvittämiseen. Tutustumme myös netin digitaalisiin hyötypalveluihin. Ei opetusta viikolla 41.

341045Su Tekoälyn alkeet

arkielämän avuksi 24,00 €/lk

Ke 18.15–19.00 Alvari, Hiiri-

haukka 4.9.–4.12.2024 ja 15.1.–

9.4.2025 Aleksandra Juntunen

Kurssilla tutustutaan eri tekoälysovelluksiin kuten Microsoft Copilot, Chat GPT, Gemini ja Merlin AI laajennus. Tutustutaan näiden tekoälyjen eroihin, kuinka niitä käytetään, mihin niitä voi käyttää. Tarkastellaan aihetta erityisesti arkikäytön näkökulmasta, sekä verrataan tekoälyllä tiedon hakemista hakukoneella hakemiseen. Kurssi toteutetaan hybridiopetuksena, eli tunneille on mahdollista osallistua myös etäyhteyden kautta. Tarvitset toimivan sähköpostiosoitteen lisäksi opiskeluun soveltuvan tietokoneen, jossa on kamera ja mikrofoni. Opettaja lähettää sähköpostiisi osallistumislinkin ohjeineen ennen kurssin alkamista. Ei opetusta viikolla 41. ✓



341047Su Whatsapp, Instagram

ja Canva tutuksi 29,00 €/lk Ke

16.30–18.00 Alvari, Hiirihaukka

4.9.–4.12.2024 ja 15.1.–9.4.2025

Aleksandra Juntunen

Kurssi on alkeiskurssi Whappin, Instagramin sekä Canvan käytöstä. Kurssilla tutustutaan sovellusten perusasetuksiin ja kuinka sovellukset asennetaan. Tutustutaan ryhmien luomiseen, ja käymme läpi tarinoiden luomisen Canvan avulla sekä ilman Canvaa. Instagramin käytössä tutustutaan tarinoiden julkaisun ja luomisen lisäksi myös tavallisten julkaisujen tekemiseen. WhatsAppissa tutustutaan tarinoiden julkaisun lisäksi tavallisten viestien sekä kuvaviestien lähettämiseen. Kurssi toteutetaan hybridiopetuksena, eli tunneille on mahdollista osallistua myös etäyhteyden kautta. Tarvitset toimivan sähköpostiosoitteen lisäksi opiskeluun soveltuvan tietokoneen, jossa on kamera ja mikrofoni. Opettaja lähettää sähköpostiisi osallistumislinkin



ohjeineen ennen kurssin alkamista. Ei ope-
tusta viikolla 41. ✓

Kielet

Englanti

**401005Su Englannin keskus-
telukurssi A2-B1** 29,00 €/lk
Ma 18.30–20.00 Etäkurssi
2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025
Kirsi Korkealehto
Kurssi on tarkoitettu englannin pe-
rustaidot hallitsevalle. Tällä kurssil-
la aktivoimme englannin suullista
kielitaitoa positiivisessa ja rennossa oppi-
misilmapiirissä. Pääpaino on keskusteluhar-
joituksilla ryhmässä ja pareittain. Tavoite on
oppia vuorovaikutusta, vahvistaa suullista
ilmaisua ja valmiutta puhua omalla kielitaito-
tasolla. Harjoittelemme ääntämistä, laajen-
namme sanastoa ja kertaamme kielioppiasi-
oita. Kurssin teemat sisältävät ajankohtaisia
asioita, arkipäivän toimia, itsestä, perheestä,
työstä ja harrastuksista kertomista. Etäopis-
kelu tapahtuu Zoom-yhteydellä. Opiskelija
tarvitsee toimivan internet-yhteyden ja toi-
mivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja
lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja
linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Tie-
tokoneella tulee olla myös web-kamera ja
mikrofoni tai erillinen kuuloke-mikrofoniyh-
distelmä. Oppimateriaali opettajalta ja netis-
tä vapaasti saatava materiaali. ✓



**401007Su Englanti 4, Taitotaso
A2** 29,00 €/lk **Ke 17.00–18.30**
Etäkurssi 4.9.–27.11.2024 ja
15.1.–9.4.2025 Kirsi Korkealehto
Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden kurs-
sille, mutta uudet kurssilaiset ovat läm-
pimästi tervetulleita mukaan! Jatkamme
englannin opiskelua positiivisessa oppimi-
silmapiirissä. Teemme yhdessä ääntämis-,
sanasto- ja kielioppiharjoituksia sekä kes-
kusteluharjoituksia. Kurssin teemat ovat:
asuminen, ostosten teko, ruoka, urheilu ja
ajankohtaiset asiat. Etäopiskelu tapahtuu
Zoom-yhteyden välityksellä. Opiskelija tar-
vitsee internet-yhteyden ja toimivan säh-
köpostiosoitteen, johon opettaja lähettää
ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jol-
la pääsee liittymään tunnille. Tietokoneella
tulee olla myös web-kamera ja mikrofoni
tai erillinen kuuloke-mikrofoniyhdistelmä.
Kurssikirjana on Everyday English 3: Unit
6- Unit 7, sen jälkeen Everyday English 4
(Anni Holopainen, Christine Silventoinen),
jotka opiskelijat hankkivat itse. ✓



401009Su Englanti, jatko (taso B1) 29,00
€/lk **Ma 15.00–16.30** Ruukinkankaan
koulu, luokka B2 2.9.–25.11.2024 ja 14.1.–
8.4.2025 Soili Känslä
Englantia noin peruskoulun tason opiske-
lijoille ja kertaajille rauhalliseen tahtiin op-
ikirjaa käyttäen. Stepping Stones 3 -kirjan
aihepiirejä ovat maailman muuttuminen;
matkustelu, syitä ja tapoja; talous ja rahan-
käyttö; ruoka, eri kulttuurit ja trendit; ih-
missuhteet; koti ja asuminen; tulevaisuus
ja teknologia. Lisäteemoja voidaan ottaa
opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kieliopin
puolella kerrataan ja syvennetään rakentei-
den hallintaa. Oppikirja: Stepping Stones 3,
jonka opiskelijat hankkivat itse. Tervetuloa
mukaan uudet ja vanhat opiskelijat!

**401011Su Jatkoenglanti, Taito-
taso B1** 29,00 €/lk **Ke 18.30–
20.00** Etäkurssi 4.9.–27.11.2024
ja 15.1.–9.4.2025 Kirsi Korkealehto
Tämä etäkurssi sopii opiskelijoille, joille
englannin perusrakenteet ovat jo tuttuja.
Kurssilla kertaamme rakenteita ja laajen-
namme sanavarastoa, keskittyen erityisesti
vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Etä-
opiskelu tapahtuu Zoom-yhteydellä Peda-
net-verkko-oppimisympäristössä. Opiskelija
tarvitsee toimivan internet-yhteyden ja toi-
mivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja
lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja
linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Tie-
tokoneella tulee olla myös web-kamera ja
mikrofoni tai erillinen kuuloke-mikrofoniyh-
distelmä. Kurssikirjana on Stepping Stones 1
(Liisa Huhtala-Halme, Nanna Qvist, Penelo-
pe Roux), joka sopii jatkoksi Everyday Eng-
lish 5-kirjan jälkeen. Opiskelijat hankkivat
oppikirjan itse. ✓



Espanja

**403010Su Matkailuespanjan alkeiskurs-
si etänä** 18,00 € **Ti 19.00–20.30** Etäkurssi

6.–27.5.2025 Anna Kaisa Puhakka
Kurssi lähtee aivan alkeista ja etenee rau-
hallisesti. Opiskelemme matkailijan sa-
nastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset,
lukusanat, kahvilassa, ostoksilla. Kurssi to-
teutetaan verkossa Teams-ohjelmalla, mutta
opiskelijan ei välttämättä tarvitse asentaa
ohjelmaa omalle koneelle. Opettaja lähet-
tää ennen kurssin alkua opiskelijoille linkin,
josta he pääsevät kirjautumaan kurssille.
Opettaja lähettää kokoamansa materiaalin
opiskelijoille sähköpostitse. Tervetuloa mu-
kaan! ¡Bienvenidos! Aiempaa kokemusta
verkko-opiskelusta ei vaadita. ✓

Saksa

**406001Su Saksa 1 Fangen wir
an!** 29,00 €/lk **Ma 17.00–18.30**
Etäkurssi 2.9.–25.11.2024 ja
13.1.–7.4.2025 Kirsi Korkealehto
Taitotaso A1. Oletko aloittamas-
sa saksan kielen alkeista tai onko
saksan kielitaitosi päässyt ruos-
tumaan? Tämä on sopiva kurs-
si sinulle, vasta-alkaja tai kertaaja. Opet-
telemme mukavassa oppimisilmapiirissä
ääntämistä, puhumista ja perusrakenteita.
Kurssin päätyttyä osaat kertoa itsestäsi ja
perheestäsi. Opit tervehtimiseen, esittäyty-
miseen ja ruokailuun liittyviä fraaseja sekä
hallitset peruskielioppirakenteita. Kurssi
toteutetaan etäopetuksena, kokoonnum-
me ryhmän yhteisille etätunneille kurssin
kokoontumisaikataulun mukaisesti. En-
simmäisellä tunnilla tutustumme oppimis-
ympäristöön ja opettelemme sen käyttöä.
Opiskeluun tarvitaan: Toimiva nettiyhteys,
tietokone, jossa tulee olla kamera, kaiuttimet
ja mikrofoni tai erillinen kuuloke-mikro-
foni-yhdistelmä. Opettaja lähettää osallistu-
misohjeet sähköpostilla ennen ensimmäistä
kokoontumiskertaa. Oppikirja: Hotanen &
Kauppi: Hallo 1. Saksaa aikuisille. Opiskelijat
hankkivat oppikirjan itse. ✓



406013Su Saksan keskustelu
29,00 €/lk **Ti 18.30–20.00** Suo-
mussalmen lukio 3.9.–26.11.2024
ja 14.1.–8.4.2025 Teija Luukkonen
Tämä kurssi on tarkoitettu jo vähän saksaa
opiskelleille. Keskitymme pääsääntöisesti
keskusteluun. Aiheet ovat ajankohtaisia
netistä, sanomalehdistä, uutisista tai aika-
kauslehdistä poimittuja aiheita. Aiheista
päädetään yhdessä.



Muu yhteiskunta-
ja käyttäytymis-
tieteellinen koulutus

**511032Su Elämän tärkeimmät asiakirjat,
osa 1 edunvalvontavaltuutus ja hoito-
tahto** To 16.30–17.30 Alvari, Satakieli
20.2.2025 varatuomari Sanna Ranta
Luennolla käydään läpi sellaiset edunval-
vontavaltuutuksen tekemiseen liittyvät sei-
kat, jotka jokaisen on tärkeää huomioida.
Luennolla saat myös ideoita sellaisista asia-
kirjoista, joilla edunvalvontavaltuutusta voi
täydentää. Luennoitsijana on varatuomari
Sanna Ranta, joka on työskennellyt juris-
tina lähes 20 vuotta erityisesti perintöjen
mutta myös verotuksen ja kiinteistöjen luo-
vutusten parissa. Luentoa voi seurata myös
etänä Teamsin välityksellä. Tarvitset toimi-
van sähköpostiosoitteen, johon lähettämme
osallistumislinkin ennen luennon alkamista.
Etäosallistumiseen vaaditaan ilmoittautumi-
nen viimeistään 19.2. klo 15. ✓

**511033Su Elämän tärkeimmät
asiakirjat, osa 2 testamentti**
To 16.30–17.30 Alvari,
Satakieli 27.2.2025
varatuomari Sanna Ranta
Luennolla käydään läpi erilaisia testamen-
tivaihtoehtoja ja sellaiset testamenttiin
liittyvät seikat, jotka jokaisen on tärkeää
huomioida. Luennolla saat myös ideoita
sellaisista asiakirjoista, joilla testamenttia
voi täydentää. Luennoitsijana on varatu-
omari Sanna Ranta, joka on työskennellyt ju-
ristina lähes 20 vuotta erityisesti perintöjen
mutta myös verotuksen ja kiinteistöjen luo-
vutusten parissa. Luentoa voi seurata myös
etänä Teamsin välityksellä. Tarvitset toimi-
van sähköpostiosoitteen, johon lähettämme
osallistumislinkin ennen luennon alkamista.
Etäosallistumiseen vaaditaan ilmoittautumi-
nen viimeistään 26.2. klo 15. ✓



512001Su Keskusteluryhmä
Ti 9.30–11.00 Alvari, Satakieli
17.9.–3.12.2024 ja 14.1.–15.4.2025



Kiinnostaako
järjestyksenvalvonta?

730001Su Järjestyksenvalvojan peruskurssi 180,00 €
**Ma 17.00–21.00, Ti 17.00–21.00, Ke 17.00–21.00, To 17.00–21.00,
Pe 17.00–21.00, La 8.00–16.00** Etäopetus, Jalonniemi-talo,
Alvari 10.–21.9.2024 SAMURA Liikunta- ja turvallisuusalan palvelut Oy



Järjestyksenvalvojan peruskoulutuksen (40 oppituntia) tavoitteena on antaa sen hy-
väksytysti suorittaneelle valmiudet toimia järjestyksenvalvojan tehtävässä. Lopullisen
hyväksynnän järjestyksenvalvojana toimimiseen antaa poliisi. Järjestyksenvalvojan
peruskurssin koulutusohjelma on sisäministeriön määrittelemän sisällön mukainen.
Koulutukseen sisältyy teoriakoulutuksen lisäksi voimankäytön ja turvallisuustarkas-
tusten harjoittelua sekä ensiapu-, pelastus- ja alkusammutuskoulutusta.

Etäopetuspäivät:
Ti 10.9.2024 klo 17-21, etäopetus Toni Kovalainen / SAMURA Oy
Ke 11.9.2024 klo 17-21, etäopetus Toni Kovalainen / SAMURA Oy
Ma 16.9.2024 klo 17-21, etäopetus Toni Kovalainen / SAMURA Oy
To 19.9.2024 klo 17-21, etäopetus Toni Kovalainen / SAMURA Oy

Lähiopetuspäivät:
Ti 17.9.2024 klo 17-21, Hätäensiapu, Anneli Heikkinen / SPR Kajaani Alvari, Kuukkeli
Ke 18.9.2024 klo 17-21, Pelastus ja alkusammutus, Timo Juntunen KaiPe
Suomussalmen palasema
Pe 20.9.2024 klo 17-21, Toni Kovalainen / SAMURA Oy Jalonniemi-talo, yläkerta
La 21.9.2024 klo 8-16, Toni Kovalainen / SAMURA Oy Jalonniemi-talo, yläkerta

Koulutusmateriaalin saa kouluttajalta, mutta omat muistiinpanovälineet tarvitaan mu-
kaan. Koulutuksessa käytetään koulutusmateriaalina poliisihallituksen hyväksymää
järjestyksenvalvojan peruskurssi 121 sivuista aineistoa, joka jaetaan osallistujille säh-
köisesti tai tulostettuna. Viikonlopun harjoittelupäivässä tarvitsen kevyen liikunta-asun
sekä sisäliikuntakengät. Hätäensiapu ja alkusammutuskoulutus on suoritettava, jotta
voi saada hyväksynnän toimia järjestyksenvalvojana. Kausikortti ei käy.

Kianta-Opisto 60 v 2025

Juhlavuosi käynnistyy tuotekilpailun tulosten julkaisulla 201.2025

- Helmikuussa; hyvinvointipäivä
- Maaliskuussa; kansainväliset opettajavieraat
esittelevät kotiseutuaan
- Huhtikuussa; juhlakonsertti
- Toukokuussa; nuorten maalaustapahtuma
- Kesäkuussa; taideleiri
- Heinäkuussa; puukkokurssi
- Elokuussa; lankojen kasviväriäyskurssi

Seuraa Kianta-Opiston juhlavuoden tapahtuma-
sivua ja ilmoittelua Kianta-Opiston nettisivulla.



Tarja Peitsaho
Tule keskustelemaan ajankohtaisista asiois-
ta, kotipaikan, maan ja maailman menosta.
Ryhmässä ei kilpailla tietämyksestä, vaan
harjoitetaan suvaitsevaa kuuntelua ja omien
mielipiteiden perustelemista hyvässä seu-
rassa. Tilaisuuden tavoitteena on syventää
ymmärrystä eri aihepiireistä, mitkä valitaan
käsiteltäväksemme yhdessä.
- Ymmärryksen lisääminen käsiteltävästä
aiheesta, muista ihmisistä tai itsestä
- Erilaisten näkökulmien ja niiden taustalla
olevien syiden ymmärtäminen
- Tasavertainen kohtaaminen

Kotitalous

**520001Su Säilöntä / hapansäilön-
tä** 25,00 € **To 17.00–20.00** Ruu-
kinkankaan koulu, kotitalousluok-
ka 19.9.2024 ruoka- ja luonnon-
tuoteasiantuntija Kirsi Sahrman-Hauhia
Monipuolinen säilöminen on käytännöllin-
nen ja taloudellinen taito, joka tukee koti-
vara-ajattelua. Koostuu säilykkeiden moni-
puolisesta käytöstä. Säilötään puutarhan,
metsän ja sesongin antimia. Kurssilla opi-
taan perinteisiä säilöntämenetelmiä sekä
uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi
herkkuja kotivaran säilykkeistä.



**520003Su Hapanjuurileivonta,
vehnäjuuri** 25,00 € **To 16.30–
21.00** Ruukinkankaan koulu,
kotitalousluokka 7.11.2024
ruoka- ja luonnontuoteasiantuntija Kirsi
Sahrman-Hauhia



Leivotaan yhdessä hapanjuurileipää. Käy-
dään läpi oleelliset vaiheet ja lopuksi mais-
tellaan uunituoretta juurileipää kurssilla val-
mistetuilla lisukkeilla. Kurssilaiset saavat
mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja
taikinan kotona paistettavaksi.

Ensiapu

610002Su EA1 (16 h) - helmikuu 85,00 €
La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30 Jalonnie-
mi, yläkerta 8.–9.2.2025 Anneli Heikkinen
Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun ai-
heita. Tavoitteena on lisätä auttamisroh-
keutta hätäensiapua vaativissa tilanteis-
sa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa.
EA1-kurssin sisältö on SPR:n ensiapukurssin
mukainen. Koulutuksen suoritettuaasi saat
ensiapukortin voimaan 3 vuodeksi. Halu-
tessasi voit tilata koulutuksen suoritettuaasi
SPR:n mobiiliensiapukortin (ei kuulu kurs-
sin hintaan). Kianta-Opiston todistuksen
kurssin suorittamisesta voit tilata kuluitta.

610031Su Hätäensiapu 30,00 €
Ti 17.00–21.00 Alvari, Satakieli
17.9.2024 Anneli Heikkinen
Hätäensiapukurssi 4 t antaa
sinulle valmiuksia toimia äkillisissä
hätäensiapua vaativissa tilanteissa. Kurs-
si sisältää hätäensivun lyhyen teorian li-
säksi tärkeimpien hätäensivun aiheiden
läpi käymistä toiminnallisten menetelmien
kautta. Sisällöt perustuvat Punaisen Risti-
n kansainvälisiin ensiapu- ja elvytysoh-
jeisiin sekä kokemuksellisen oppimisen
periaatteisiin. Huom! Tämä kurssi kuuluu



Tervetuloa näyttelyihin!

**Suomussalmella Kianta-Opiston kevätinäyttely
14.4.-9.5.2025, Galleria Kieppi**

**Hyrynsalmen kansalaisopiston kevätinäyttelyt
14.-25.4.2025, Hyrynsalmen kunnanvirasto**

Järjestyksenvalvojan peruskurssin kokonaisuuteen ja matkailuoppaan koulutukseen.

610032Su Hätäensiapu 30,00 €

Ke 17.00–21.00 Alvari, Kuukkel
2.10.2024 Anneli Heikkinen
Hätäensiapukurssi 4 t antaa sinulle valmiuksia toimia äkillisissä hätäensiapu-tilanteissa. Kurssi sisältää hätäensiapuvuon lyhyen teorian lisäksi tärkeimpien hätäensiapuvuon aiheiden läpi käymistä toiminnallisten menetelmien kautta. Sisällöt perustuvat Punaisen Ristin kansainvälisiin ensiapu- ja elvytysohjeisiin sekä kokemuksellisen oppimisen periaatteisiin.



Ohjaus ja opastus

614111Su Omasote ja OmaKanta

Kainuun hyvinvointialueen kouluttajat Tule oppimaan Omasoten ja OmaKannan käyttöä! Paikan päällä saat kädestä pitäen opastusta esimerkiksi viestin lähettämiseksi ja hyvinvointitietojesi (verenpaine, arvot jne.) kirjaamisesta! Älä jätä tilaisuutta väliin – opi hyödyntämään sähköisiä sosiaali- ja terveyspalveluita helposti ja turvallisesti! Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton! Tervetuloa!

Tiistai 1.10.2024

klo 10-12 Juntusranta, Ruhtinan pirtti
klo 14-16 Ämmänsaari, Alvarin Satakieteli-
Torstai 24.10.2024

klo 12-13.30 Hyrynsalmen kirjasto
klo 15-16 Moisiovaaran koulu

614112Su Sosiaali- ja terveydenhuollon digitaaliset palvelut To 17.00–18.00

Etäkoulutus 13.2.2025 Kainuun hyvinvointialueen kouluttajat
Oletko tarjonnut digitukea läheisellesi? Tai oletko itse kiinnostunut kuulemaan sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisista palveluista? Tilaisuudessa kerromme Omasoten ja OmaKannan lisäksi mobiilivälineistä sekä avustetusta valtuutamisesta, joka mahdollistaa digitaalisen asioinnin läheisesi puolesta. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton! Tervetuloa! Ennakkokohtautuminen vaaditaan. Luento järjestetään etänä Teams-yhteyden kautta. Kouluttajat lähettävät osallistumisohjeet sähköpostitse kaikille määräaikaan ilmoittautuneille. ✓

Metsästäjätkinto

710001Su Metsästäjätkintoon valmistava koulutus 24,00 € Ma – Pe 18.00–21.00

Alvari, Kuukkel 31.3.–4.4.2025 Ale Seppänen
Kurssi sisältää metsästyksen ja ampu-
ma-aseisiin liittyvää lainsäädäntöä, lajintun-
nistus, kestävä ja eettinen metsästäys sekä
metsästäystavat. Lisätiedot Ale Seppänen p.
040 735 9700.

Mehiläishoito

712001Su Mehiläishoidon perusteet - etäkurssi 29,00 €

To 18.00–19.30 Etäkoulutus verkossa 16.1.–3.4.2025
Jani Manninen, mehiläistarhuri
Tervetuloa mehiläishoidon kiehtovaan maailmaan! Saat valmiudet ja kaiken välttämättömän tiedon oman mehiläistarhauksen aloittamiseen. Kurssi sisältää paljon tietoa mehiläisistä, mehiläishoidosta ja sen tekniikoista, hunajan ja muiden mehiläistuotteiden tuottamisesta sekä oman mehiläistarhauksen aloittamiseen liittyvistä käytännön toimista. Kurssin jälkeen saat käytännön vinkkejä ja tukea mehiläisten hoitoon liittyvissä kysymyksissä. Kurssin ensimmäinen jakso on Teams-verkkokurssi, jossa keskitytään mehiläishoidon teoriaan sekä mehiläisten biologiaan ja käyttäytymiseen. Toinen jakso sisältää käytännön vierailuja mehiläistarhalla Näljängällä Suomussalmella. Kurssi on tarkoitettu kaikille mehiläisistä ja mehiläisten hoidosta kiinnostuneille. Aikaisempi kokemus mehiläisten hoidosta ei ole tarpeen. Etäopiskeluun tarvitset toimivan sähköpostiosoitteen ja etäopiskeluun soveltuvan laitteiston, esimerkiksi tabletti-pc tai tietokone, jossa kamera ja mikrofoni. Opettaja lähettää ennen kurssin alkamista osallistumislinkin ohjeineen. ✓



712002Su Mehiläishoidon perusteet - vierailut mehiläistarhalla 18,00 € To 18.00–19.30

Mehiläistarha Suomussalmen Näljängässä 15.5.–31.7.2025
Jani Manninen, mehiläistarhuri
Tämä on Mehiläishoidon perusteet -kurssin toinen jakso – vierailut mehiläistarhalla.

Vierailemme Suomussalmen Näljängällä sijaitsevilla mehiläistarhalla yhteensä neljä kertaa. Ensimmäinen tarhavierailu on toukokuussa ja viimeinen elokuussa. Päivät tarkentuvat kevään aiheuttamien vaihtelujen aikana. Kurssi on tarkoitettu Mehiläishoidon perusteet -kurssin ensimmäisen jakson osallistujille. Matkat mehiläistarhalle eivät kuulu kurssin hintaan. Suosittelemme kimpakyytiä!

Turvallisuus

730051Su Pelastus- ja alkusammutuskoulutus AS1 Ke 17.00–21.00

Suomussalmen paloasema 18.9.2024 Timo Juntunen
Alkusammutus on palonalan sammuttamista käsillä olevin välinein ja osa tulipalon sammuttamisen ketjua. Alkusammutuksen avulla voit ehkäistä tulipalon aiheuttamat vahingot tai vähentää niitä merkittävästi. Tulokellinen toiminta tulipalon alkuehkeillä on tehokkain tapa estää tulipalon leviäminen. Huom! Tämä kurssi kuuluu Järjestyksenvalvojan peruskurssin kokonaisuuteen, mutta myös muita osallistujia hyväksytään mukaan, mikäli kurssilla on tilaa.



Tanssi

830001Su Lastentanssi 24,00 €/lk La

10.00–13.00, Su 10.00–13.00 Ruukinkankaan koulu, sali 26.10.–17.11.2024 ja 18.1.–9.2.2025 Elina Falck
Lastentanssitunneilla tutustutaan tanssin maailmaan improvisaation, leikin ja rytmin kautta. Tunneilla opetellaan erilaisia tapoja liikkua ja käyttää omaa kehoa. Tutustutaan mm. nyky- ja jazztanssin perustekniikkaan sekä harjoitellaan vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytapoja tanssin keinoin. Tunneille liikkumiseen sopivat vaatteet. Hiukset kiinni. Avojalat. Kohderyhmä: eskarit, ekat ja kakkoset. Lastentanssi kokoontuu syksyllä kahtena viikonloppuna 26.–27.10. ja 16.–17.11.2024 sekä keväällä kahtena viikonloppuna 18.–19.1. ja 8.–9.2.2025.

830045Su Zumba 24,00 €/lk Ma 17.00–18.00

Ruukinkankaan koulu, sali 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Tiia Hietaniemi
Zumba on helppo tanssillinen tunti, jonka musiikki perustuu pääosin latinalaistansseihin. Vaikutteita otetaan tansseista kuten merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, calypso, salsaton ja flamenco. Tunti alkaa lämmittelyllä, jossa lämmitetään kehoa varsinaista reippaampaa treeniä varten. Koko tunti pysytään liikkeessä, eli tunnilla ei ole lihaskunto-osuutta. Tunti koostuu lyhyistä tanssiliikesarjoista, jotka kestävät aina yhden kappaleen ajan. Kun kappale vaihtuu, vaihtuvat myös liikkeet. Lopussa lyhyt liikkuvuus -osio zumba-circle-liikkuvuus-sarjojen muodossa. Kurssi soveltuu kaiken tasoille kuntosijoille. Zumba-tunnilla kaikki saavat tanssia omalla tyyllään ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

830047Su Zumba Strong 24,00 €/lk Ti 16.30–17.30

Jaloniemi-talo, yläkerta 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Tiia Hietaniemi
Zumba Strong sopii tehotreeniä kaipaavalle. Liikkeistä voi kuitenkin myös valita kevyempiä tai haastavampia vaihtoehtoja oman kuntotason mukaan. Vauhdikas intervalli-tyylinen tehotreeni, joka kuormittaa koko kehoa. Tunnille mukaan: sisäliikuntavaate, treenikengät, hikipyyhe, juomapullo ja patja.

830057Su Lavis®, Suomussalmi 24,00 €/lk Ke 11.00–12.00

Siikaranta, sali 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Kai Tuomiranta
Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssi- ja keuhko-
leiden eri lavatanssi- ja keuhko-
leiden perusteita
kuntoiluun ohella. Lavis on niin mukavaa että, et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä. Tanssi- ja keuhko-
lehdet ovat niin helppoja, että mukaan pääsee totuttomattomampikin tanssija. Jokainen saa liikkua omalla tyyllään ja tehollaan. Tunnille tarvitset päälle mukavat vaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullon.

830081Su Soololattarit 30,00 €/lk Ke 16.10–17.10

Siikaranta, sali 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Arto Petjala

Tämä kurssi on kaikille soolotanssin, musiikin ja ilon ystäville! Tällä kurssilla ei turhia pingoteta. Tunneilla tanssitaan erilaisia helppoja koreografioita esimerkiksi samban, salsan, cha chan ja jiven tahtiin. Tälle kurssille tullessa et tarvitse aiempaa kokemusta tanssista. Tunneilla nautitaan musiikista, tunnelmasta ja tanssin tuomasta lämmöstä. Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava, mutta naarmuttamaton. Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan! Vältä tuoksuvien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.



830083Su Paritanssi jatko 35,00 €/lk Ke 17.15–18.30

Siikaranta, sali 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Arto Petjala

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille paritanssista kiinnostuneille ja opettavien lajin perusteet hallitseville. Kurssilla harjoitellaan jatkotason tekniikkaa tanssin ja vientiseuraamisen näkökulmasta. Opetellaan uusia kuvioita sekä syvennyttään musiikin tulkinnan maailmaan. Tälle kurssille tullessa, olet käynyt perusteet jokaisesta opettavasta lajista vähintään kolme kertaa, pysyt rytmissä ja osaat tehdä perustason kuviot yksin ja parin kanssa. Kurssilla tanssitaan mm. seuraavia lajeja: fuskua, rumba-bolero, salsa, tango, bugg, jenkkä. Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava, mutta naarmuttamaton. Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan! Vältä tuoksuvien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.



830085Su Paritanssi edistyneet 35,00 €/lk Ke 18.30–19.45

Siikaranta, sali 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Arto Petjala

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille paritanssin taitojen sekä tekniikan syventämisestä kiinnostuneille. Tälle kurssille tullessasi, sinulla on usean vuoden kokemus tanssijana paritanssin kentällä. Osaat opettavat lajit hyvin ja pystyt sanallisesti kertomaan lajin perusteet. Osaat tanssia opettavan lajin perusteet selkeästi yksin ja parin kanssa. Hallitset opettavan lajin musiikintulkinnan perusteet. Tällä kurssilla syvennyttään lajin ytimeen. Harjoitellaan tekniikka ja haetaan ymmärrystä asioihin sekä viejään että seuraajan roolissa. Kurssilla tanssitaan esimerkiksi Hidas valssi, hitaat, cha cha/rumba-bolero, fuskua, foksi. Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava, mutta naarmuttamaton. Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan! Vältä tuoksuvien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.



830087Su Paritanssi alkeet 35,00 €/lk Ke 19.45–21.00

Siikaranta, sali 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Arto Petjala



Kurssi on tarkoitettu kaikille paritanssista kiinnostuneille. Kurssilla ei tarvita aiempaa kokemusta paritanssista. Kurssilla opiskellaan yleisimpien ja suosituimpien paritanssilajien kuten foksi, valssi, fuskus, salsa ja bugg perusteita. Kurssille voit tulla ilman paria tai oman parin kanssa. Kurssilla vaihdetaan paria, mutta se ei ole pakollista. Kurssilla on rento ja oppimista tukeva ilmapiiri. Kurssista saat arkeen iloa ja energiaa sekä tapaat muita paritanssin harrastajia. Perusteiden jälkeen uskallat lähteä tanssilattialle milloin vain! Muista ottaa tunnille mukaan rennot liikkumiseen sopivat vaatteet, vesipullo ja tanssimiseen sopivat sisä-/tanssikengät. Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava, mutta naarmuttamaton. Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan! Vältä tuoksuvien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.

Jumppa

831001Su Helpot venyttelyt, Jalonniemi 24,00 €/lk To 15.00–15.45 Jalonniemi-talo, yläkerta 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–24.4.2025 Seija Huotari Paranna hyvinvointiasi lempeiden venytysten avulla. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Venyttelemme myös lattialla. Joustavat vaatteet ja jumppa-alusta.



831003Su Kuntojumppa, Karhulanvaara 29,00 €/lk To 18.00–19.30 Karhulanvaaran koulu, sali 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Seija Heikkinen Alkuverryttely, lihaskunto- ja liikkuvuus-harjoituksia ja loppuvenyttelyt. Musiikki rytmittää ja välineet, esim. painot, kepit, pallot tai kuminauhat tehostavat liikkeitä.

831053Su Roosan kehohuolto 24,00 €/lk To 18.10–18.55 Siikaranta, sali 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Roosa Hautakangas-Heikkinen Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille harrastajille, jotka haluavat parantaa liikkuvuutta, oppia tunnistamaan kehon kireydet tai oppia rentoutumaan. Tunti aloitetaan dynaamisilla venytyksillä, jonka jälkeen lämpimälle keholle tehdään muutama pidempi venytys. Tunnin lopuksi on lyhyt rentoutumishetki joko musiikin tai mielikuvien avulla. Tunnille tarvitset jumppa- tai joogamaton, joustavat vaatteet sekä lisäksi lämmintä vaatetta (huppari, villasukat tai viltin) tunnin loppuun. Tälle kurssille voit osallistua myös etänä. Valitse ilmoittautumisen yhteydessä osallistumismuoto. Tarvitset etäosallistumiseen toimivan sähköpostiosoitteen, hyvän nettiyhteyden ja laitteen, jolla voit seurata ohjausta. Opettaja lähettää ennen kurssin alkamista osallistumislinkin ohjeineen.

831050Su Roosan kehohuolto Myllylahden 24,00 €/lk To 18.10–18.55 Myllylahden kylätalo 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Roosa Hautakangas-Heikkinen Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille harrastajille, jotka haluavat parantaa liikkuvuutta, oppia tunnistamaan kehon kireydet tai oppia rentoutumaan. Tunti aloitetaan dynaamisilla venytyksillä, jonka jälkeen lämpimälle keholle tehdään muutama pidempi venytys. Tunnin lopuksi on lyhyt rentoutumishetki joko musiikin tai mielikuvien avulla. Tunnille tarvitset jumppa- tai joogamaton, joustavat vaatteet sekä lisäksi lämmintä vaatetta (huppari, villasukat tai viltin) tunnin loppuun. Tämä jumppa tulee etänä Myllylahden koululle. ✓

831068Su Roosan tehojumppa 24,00 €/lk To 17.20–18.05 Siikaranta, sali 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Roosa Hautakangas-Heikkinen Kaikille tarkoitettu perusjumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskunto-osion sekä loppuverryttelyn. Musiikki rytmittää liikettä. Tarvitset tunnille jumppakuminauhan, käsipainot ja jumppamaton. Tälle kurssille voit osallistua myös etänä. Valitse ilmoittautumisen yhteydessä osallistumismuoto. Tarvitset etäosallistumiseen toimivan sähköpostiosoitteen, hyvän nettiyhteyden ja laitteen, jolla voit seurata ohjausta. Opettaja lähettää ennen kurssin alkamista osallistumislinkin ohjeineen.

831061Su Roosan tehojumppa Myllylahden 24,00 €/lk To 17.20–18.05 Myllylahden kylätalo 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Roosa Hautakangas-Heikkinen Kaikille tarkoitettu perusjumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskunto-osion

sekä loppuverryttelyn. Musiikki rytmittää liikettä. Tarvitset tunnille jumppakuminauhan, käsipainot ja jumppamaton. Tämä jumppa tulee etänä Myllylahden koululle.

831066Su Roosan Core 18,00 €/lk To 16.45–17.15 Siikaranta, sali 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Roosa Hautakangas-Heikkinen Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia tunnistamaan keskivartalon syvät tukilihakset sekä oppia käyttämään niitä liikkeessä. Keskivartalo eli core on ihmiskehon ydin, josta kaiken asentohallinnan sekä liikkeen tulisi lähteä. Hyvä keskivartalon hallinta auttaa sinua säilyttämään hyvän ryhdin, mutta myös tuottamaan liikettä nopeammin ja voimakkaammin. Tunnille tarvitset jumppa- tai joogamaton. Tälle kurssille voit osallistua myös etänä. Valitse ilmoittautumisen yhteydessä osallistumismuoto. Tarvitset etäosallistumiseen toimivan sähköpostiosoitteen, hyvän nettiyhteyden ja laitteen, jolla voit seurata ohjausta. Opettaja lähettää ennen kurssin alkamista osallistumislinkin ohjeineen.



834075Su Eijan kehonhuolto 24,00 €/lk Ke 18.35–19.20 Jalonniemi-talo, yläkerta 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Eija Aarnio Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille miehille ja naisille, jotka haluavat kehittää oman kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan vaihtelevia liikkuvuusharjoituksia ja niistä eri tasoisiksi sovellettavia harjoituksia. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Kurssilla käytetään erilaisia yksinkertaisia välineitä kuten villasukkia, tuolia tai keppiä. Näistä ilmoitetaan erikseen.

Senioreiden liikunta

831021Su Jumppa 65+ miehille, Siikaranta 24,00 €/lk Ke 13.45–14.45 Siikaranta, sali 4.9.–11.12.2024 ja 15.1.–16.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkuverryttelyn, kunto-osion ja loppuvenyttelyn. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasisustason voit itse määrittellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät, jumppa-alusta. Käytämme käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä keppejä



831071Su Eläkeläisten kuntorata 24,00 €/lk Ke 12.30–13.30 Siikaranta, sali 11.9.–18.12.2024 ja 15.1.–16.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen kuntorata kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä. Kurssi sopii työikäisille sekä myös liikuntaa aloittelevalla, sillä rasisustason voit itse määrittellä. Tunti on rentoa ja hauskaa, joka motivoi kohottamaan kuntoa. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut, juomapullo ja pyyhe. HUOM! Ryhmä aloittaa 11.9.-24.

831073Su Eläkeläisten jumppa, Siikaranta 24,00 €/lk Ma 12.00–13.00 Siikaranta, sali 2.9.–9.12.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkuverryttelyn, kunto-osion ja loppuvenyttelyn. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasisustason voit itse määrittellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät, jumppa-alusta. Käytämme käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä keppejä

831075Su Hyvän olon jumppa (seisten ja tuolilla), Jalonniemi 24,00 €/lk To 9.30–10.30 Jalonniemi-talo, yläkerta 5.9.–12.12.2024 ja 16.1.–24.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan ja toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut ja juomapullo. Käytetään käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä jumppakeppejä. Tässä jumpassa ei mennä matolle.

831079Su Kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk To 11.00–12.00

Etäkurssi 5.9.–12.12.2024 ja 16.1.–24.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen etäliikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys muodostetaan Teamsin välityksellä. Osallistuja tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. ✓

831081Su Juntusrannan kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk To 11.00–12.00 Juntusranta Ruhtinan Pirtti 5.9.–12.12.2024 ja 16.1.–24.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpitoon. Etäyhteys Juntusrantaan muodostetaan Teamsin välityksellä. ✓

831083Su Näljängän kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk To 11.00–12.00 Näljängä, Villa Anmara 5.9.–12.12.2024 ja 16.1.–24.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys Näljängään muodostetaan Teamsin välityksellä. ✓

831085Su Piispajärven kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk To 11.00–12.00 Piispajärvi, koulu (jumppa) 5.9.–12.12.2024 ja 16.1.–24.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys Piispajärvelle muodostetaan Teamsin välityksellä. ✓

831087Su Kevennetty jumppa (seisten ja tuolilla), Kiannon Kuohut ryhmäliikuntatila 24,00 €/lk Ti 12.00–13.00 Kiannon Kuohut, ryhmäliikuntatila 3.9.–10.12.2024 ja 14.1.–15.4.2025 Seija Huotari Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Käytetään keppejä, jumppakuminauhoja ja käsipainoja.

831090Su Tuolijumppa, Kalevan Palvelutuvat (S) 24,00 €/lk Ma 10.00–11.00 Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (A-talon kerhohuone) jumppa 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Terttu Härkönen Tuolijumppa sopii kaikille ikään tai kuntotason katsomatta. Sopii hyvin myös henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi rajoitteita. Ohjeet ovat yksinkertaiset sekä helppo toteuttaa, vaikka lähtötaso olisi vähän matalampikin. Jokainen voi toteuttaa liikkeitä itselleen sopivan vaatimustason mukaan. Ikävihreät kappaleet virittävät nuoruusmuistoihin, että et edes

huomaa kuntoilevasi. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Liikkeet tehdään tuolissa istuen tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla annetaan aikaa myös sosiaaliselle kanssakäymiselle. Mukaan tarvitset mukavat vaatteet, sisäkengät, juomapullon sekä iloisen mielen. Tämä on opintosetelikurssi (S). Voit osallistua opintosetelikurssille, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 24 €/lk. Opintoseleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi.

831096Su Tuolijumppa, Kumppanuustalo 24,00 €/lk Ke 10.00–11.00 Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Terttu Härkönen Tuolijumppa sopii kaikille ikään tai kuntotason katsomatta. Sopii hyvin myös henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi rajoitteita. Ohjeet ovat yksinkertaiset sekä helppo toteuttaa, vaikka lähtötaso olisi vähän matalampikin. Jokainen voi toteuttaa liikkeitä itselleen sopivan vaatimustason mukaan. Ikävihreät kappaleet virittävät nuoruusmuistoihin, että et edes huomaa kuntoilevasi. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Liikkeet tehdään tuolissa istuen tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla annetaan aikaa myös sosiaaliselle kanssakäymiselle. Mukaan tarvitset mukavat vaatteet, sisäkengät, juomapullon sekä iloisen mielen.

835030Su Eläkeläisten kuntolentopallo 29,00 €/lk Ma 13.00–14.30 Siikaranta, sali 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Juhani Mustonen Leppoisa lentopallon peluuta mukavassa vertaisryhmässä.

Sisäpyöräily ja kahvakuula

832001Su Sisäpyöräily, maanantai 45,00 €/lk Ma 17.30–18.30 Kiannon Kuohut, pyöräilytila 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Hannakaisa Koski Reipas vauhtikestävyttä ja jalkojen voimaa kehittävä sisäpyöräilytunti. Tunti sisältää alkulämmittelyn, intervalli- ja mäkiosuudet sekä loppujäähdyttelyn. Osallistuja voi itse säädellä vastuksen ja vauhdin itselle sopivaksi. Mukaan juomapullo ja pieni pyyhe. Pyöräilymukavuutta lisäävät pyöräilykengät ja pehmustetut housut.

832003Su Sisäpyöräily + lihaskunto 45,00 €/lk To 16.30–17.30 Kiannon Kuohut, pyöräilytila 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Hannakaisa Koski Kaikille avoin sisäpyöräily ja lihaskuntoharjoittelua yhdistelevä tunti. Tunti sisältää noin 30 minuuttia pyöräilyä, 20 minuuttia lihaskuntoharjoittelua ja lopussa venyttyä. Lihaskuntoharjoittelussa pääpaino on ylä- ja keskivartalon harjoitteissa joko ilman välineitä tai esim. kahvakuulia ja sandbellejä käyttäen.

832020Su Eijan kahvakuula, alkeis- ja perustaso 24,00 €/lk Ke 17.30–18.30 Jalonniemi-talo, yläkerta 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Eija Aarnio Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, jotka haluavat kehittää lihaskuntoa, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan perustekniikoita sekä niistä eritasoisia muunnelmia että eritasoisia sovellettavia liikesarjoja. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Sopiva aloituskuula työikäisille naisille on yleensä 6–8 kg, miehille 8–12 kg ja nuorille, ikääntyville tai liikuntarajoitteisille 4–6 kg.



832040Su Miesten kahvakuula

24,00 €/lk **Ti 17.30–18.30** Liikuntahalli, yläaula 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Jyri Tarvainen
Kahvakuulaharjoittelu rennossa miesryhmässä lisää lihasvoimaa sekä liikkuvuutta niin nuorilla aikuisilla kuin vähän vartuneemmilla miehillä. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto osiosta sekä loppuverryttelystä. Tunnilla voidaan tehdä lihaskuntoa myös pelkästään oman kehon painolla. Sairauden tai vamman ollessa akuutissa vaiheessa emme suosittele kuulailun aloittamista. Aloittelijalla kuulan paino 8 kg. Oma kuula, jumpa-alusta, juomapullo sekä pyyhe mukaan.

Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely

834005Su Core + jooga 24,00 €/lk

Ti 16.15–17.30 Ruukinkankaan koulu, sali 27.8.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Miia Moilanen
Yhdistelmätunti, jolla teemme tehokkaan 30 minuutin core-treenin lisäksi 45 minuutin joogan.

834011Su Joogaa selälle 24,00 €/lk **Ti 18.00–19.00** Etäkurssi 10.9.–3.12.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Jani Manninen

Kurssi toteutetaan etäopetuksena Teams-ympäristössä. Selkäjooga on hyvän olon tunti, jossa keskitytään selän hyvinvointiin, sen liikkuvuuteen ja kuntoutukseen. Edeetään rauhallisen pehmeästi hengityksen ja liikkeen virran mukana. Teemme hathajoogaharjoituksia, jossa työskennellään lempeästi ja kehoa kuunnellen selkää ja niskaa hoitavien sekä ryhtiä korjaavien asanoiden parissa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Opettaja lähettää osallistumislinkin ohjeineen sähköpostiisi ennen ensimmäistä joogakertaa. ✓

834016Su Joogaa verkossa 32,00 €/lk **To 18.30–19.45** Etäkurssi 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Päivi Bigovic

Tervetuloa Torstain joogatunnille! Kurssin aikana teemme tietoista hathajoogaa, eli kurssin tavoitteena on lisätä kehoitietoisuutta ja rohkeutta pysähtyä hetkeen. Teemme myös yin joogaharjoituksia, joiden aikana asanoihin eli joogaliikkeisiin pysähdytään pidemmäksi aikaa, jolloin lihakset ja jännitteet pääsee rentoutumaan paremmin. Jooga rentouttaa, lisää keskittymiskykyä, parantaa liikkuvuutta ja tasapainottaa aineenvaihduntaa. Tunnilla tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa lempeitä kehoa ryhdistäviä, avaavia ja vahvistavia liikkeitä. Teemme myös lempeän joogaharjoituksen lisäksi pranayama -hengitysharjoituksia, jotka on helppo ottaa mukaan omaan arkeen! Kurssi ei vaadi aikaisempaa joogakokemusta. Jokainen voi harjoittaa joogaa omasta lähtötilanteestaan ja voi myös muuttaa liikkeitä itselle sopiviksi. Kurssi toteutetaan helppokäyttöisen Zoom -sovelluksen kautta. Varaa itsellesi rauhallinen paikka, joogamatto, vesipullo, joustavat vaatteet ja loppurentoutusta varten torkkukeitto ja villasukat.

Joogaohjaajana kurssilla toimii kuopiolainen -Suomussalmelta kotoisin oleva- joogaopettaja Päivi Bigovic. Hän on valmistunut joogaohjaajaksi 2017 (Hatha-flow joogaohjaajakoulutus) ja joogaopettajaksi 2019 (Samatva Ryt 200 Slowyoga -koulutus) hänellä on myös YIN joogaohjaajakoulutus 2021 sekä meditaatio-ohjaajakoulutus 2022. Opettaja lähettää osallistumislinkin ohjeineen ennen kurssin alkua. ✓

834021Su Asahi 24,00 €/lk **To 18.00–18.45** Jaloniemi-talo, yläkerta

5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025 Hannakaisa Koski

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikunnan muoto. Se koostuu kokonaisvaltaisista avaavista ja venyttävistä liikesarjoista. Liikkeet ovat yksinkertaisia sekä suunniteltu niin, että ne sopivat kaikille. Liikesarjat tehdään seisten, mutta voi soveltaa myös istuma-asennossa. Tunnille mukaan rennot vaatteet, ei kenkiä.

834044Su Meditaatio - energiatyöskentely 29,00 €/lk **To 18.00–19.30** Alvari, Satakietä 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Senja Kempainen

Helppoja menetelmiä stressin hallintaan ja oman tietoisuuden olemisen vahvistamiseen. Kurssi sopii hyvin jatkoksi meditaatiota harjoittaneille, ja niille jotka ovat kiinnostuneet kehittämään herkkyyttä aistia ja käyttämään



energiaa tasapainottaakseen elämäänsä. Yksi kurssin tavoitteista on puhtaan myötätunnon herättäminen. Kurssilla harjoitukset tehdään ryhmässä ohjatusti. Jokainen harjoitus on henkilökohtainen ja tärkeintä on oman kokemuksen tutkiminen. Oppiminen siis tapahtuu oman kokemuksen ja oivalluksen kautta, jonka harjoitukset ja kokemusten jakaminen ryhmässä antavat sinulle. Harjoituksista saa myös äänitteet kotona itsenäisesti tehtäväksi. Lisäksi kotona tehtävä kokemuspäiväkirja auttaa sinua havainnoimaan omaa kehittymistäsi. Kurssi soveltuu kaikille itsensä kehittämisestä kiinnostuneille.

834050Su Meditaatio nettikurssi 29,00 €/lk **Ti 18.00–19.30** Etäkurssi 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Senja Kempainen

Kurssilla harjoitukset tehdään ohjatusti. Ohjaus tapahtuu etänä verkon välityksellä. Jokainen harjoitus /meditaatio on henkilökohtainen ja tärkeintä on oman kokemuksen tutkiminen. Oppiminen siis tapahtuu oman kokemuksen ja oivalluksen kautta, jonka harjoitukset ja kokemusten jakaminen ryhmässä antavat. Lisäksi kotona tehtävä kokemuspäiväkirja auttaa sinua havainnoimaan omaa kehittymistäsi. Kurssi soveltuu kaikille itsensä kehittämisestä kiinnostuneille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Opettaja lähettää ennen kurssin alkamista osallistumislinkin ohjeineen. ✓

834054Su Syksyn meditaatiopäivä 18,00 € **La 10.00–15.30** Ervinkatu 1, 89600 Suomussalmi 5.10.2024 Senja Kempainen

Teemme neljä erilaista meditaatio harjoitusta, jotka rauhoittavat ja tasapainottavat mieltä, rentouttavat kehoa ja tuovat lisää energiaa käyttöömmee. Käymme teoriasia läpi myös meditaation ja läsnäolon vaikutuksia ajatuksille, stressin ja elämään. Meditaatio päivään voi osallistua myös ilman aikaisempaa kokemusta. Harjoitukset tehdään tuolilla tai lattialla istuen, mutta yksi harjoitus on syvästi rentouttava, jossa usein osallistujat haluavat olla makuuasennossa. Mukaan voi ottaa viltin, tyynyn ja jumppamaton. Joitain harjoituksia opit tekemään myös itsenäisesti tämän jälkeen.

834055Su Kevään meditaatiopäivä 18,00 € **Su 10.00–15.30** Ervinkatu 1, 89600 Suomussalmi 2.3.2025 Senja Kempainen

Teemme neljä erilaista meditaatio harjoitusta, jotka rauhoittavat ja tasapainottavat mieltä, rentouttavat kehoa ja tuovat lisää energiaa käyttöömmee. Käymme teoriassa läpi myös meditaation ja läsnäolon vaikutuksia ajatuksille, stressiin ja elämään. Meditaatio päivään voi osallistua myös ilman aikaisempaa kokemusta. Harjoitukset tehdään tuolilla tai lattialla istuen, mutta yksi harjoitus on syvästi rentouttava, jossa usein osallistujat haluavat olla makuuasennossa. Mukaan voi ottaa viltin, tyynyn ja jumppamaton. Joitain harjoituksia opit tekemään myös itsenäisesti tämän jälkeen.

Muu terveysliikunta

835003Su Kuntonyrkkeily 24,00 €/lk

To 17.30–18.45 Liikuntahalli, yläaula 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–10.4.2025 Jyri Tarvainen
Kuntonyrkkeilyn perustekniikat, asento, liikkuminen ja peruslyönnit. Harjoitteluun eri välineillä. Alkulämmittely - tekniikka/lihaskunto-osio - loppuverryttely.

Erityisliikunta

835070Su Tasapainoryhmä 29,00 €/lk

Ke 9.30–10.45 Kiannon Kuohut, liikuntatila (oranssisali) 11.9.–18.12.2024 ja 15.1.–30.4.2025 Seija Huotari
Ryhmä on tarkoitettu aiemmin sotien hyvinvointiryhmään osallistuneille. Pääpaino on jalkojen lihasvoiman vahvistaminen kuntosalilla sekä tasapainon parantaminen tasapainoradalla. Tälle kurssille ei oteta vastaan netti-ilmoittautumisia. Ohjaaja kokoaa ryhmän viime lukuvuoden osallistujista. HUOM! Ryhmä alkaa 11.9.2024. E

835080Su Liikuntakimara 29,00 €/lk

Ma 15.00–16.00 Ruukinkankaan koulu, sali 2.9.–9.12.2024 ja 13.1.–5.5.2025 Seija Huotari
Monipuolista liikuntaa eri välineitä ja pelejä käyttäen. Ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille, joilla on haasteita liikkumisessa. Ryhmässä otetaan huomioon suuremman tuen tarve. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tämä ryhmä toteutetaan yhdessä kehitysvammaisten palvelukeskus Hakalan kanssa. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut, juomapullo. E

835087Su Liikunnalla piristystä päivään 24,00 €/lk **To 13.00–14.00** Aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuskien hoidon yksikkö (Kuntoutuskoti) 5.9.–12.12.2024 ja 16.1.–29.5.2025 Seija Huotari

Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnon, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Ensimmäisellä kerralla suunnittelemme syksyn tuntien aiheita. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tämä ryhmä toimii yhdessä aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuskien hoitoyksikön kanssa. E

835090Su Pelikerho (S) 24,00 €/lk

Ti 15.30–16.30 Aikuisten mielenterveys palveluiden ja riippuvuuskien hoidon yksikkö (Kuntoutuskoti) 3.9.–10.12.2024 ja 14.1.–6.5.2025 Seija Huotari
Pelataan sisäcurlingia. Sääntöjä hieman muunnellaan osallistujamäärän mukaan. Vaikka peli olisi sinulle hieman vieras, niin kannattaa tulla kokeilemaan. Ryhmä toimii yhdessä aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuskien hoitoyksikön kanssa. Tämä on opintosetelikurssi (S). Voit osallistua opintosetelikurssille, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintoseletin toiselle kurssille, maksamalla kurssi-

maksun 24 €/lk. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi. E

Muu koulutus

IKIS-luentosarja

Ikääntyvien yliopiston luennot ovat kaikille avoimet ja maksuttomasti kuunneltavissa Suomussalmen kunnantalolla valtuustosalissa. Tervetuloa!

9999001Su Miksi kannattaa syödä terveellisesti? **Ke 14.00–16.00** Kunnantalo, valtuustosali 2.10.2024 Professori emeritus, Pentti Huovinen, Turun yliopisto

Etäluento: Miksi kannattaa syödä terveellisesti? Emme ole sitä mitä syömme vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömme.

9999002Su Toimittajana maailman konflikteissa ja katastrofeissa

Ke 14.00–16.00 Kunnantalo, valtuustosali 9.10.2024 Tietokirjailija, toimittaja Rauli Virtanen
Etäluento: Toimittajana maailman konflikteissa ja katastrofeissa.

9999003Su Veren monet tehtävät

Ke 14.00–16.00 Kunnantalo, valtuustosali 16.10.2024 Professori Riitta Lassila, HY
Etäluento: Veren monet tehtävät.

9999004Su Hyvä kuolema – saattohoito ja eutanasia **Ke 14.00–16.00**

Kunnantalo, valtuustosali 13.11.2024 Yliääkäri Juha Hänninen
Etäluento: Hyvä kuolema - saattohoito ja eutanasia.

9999005Su Hyvinvointia ja terveyttä hyvälyölyisestä saunasta **Ke 14.00–16.00** Kunnantalo, valtuustosali 27.11.2024

Tietokirjailija Heikki K. Lyytinen
Etäluento: Hyvinvointia ja terveyttä hyvälyölyisestä saunasta.



Hyrynsalmi

Soitto

11055Hy Pianon soiton opetus 35,00 €/lk **Ti 13.00–18.00, Pe 14.00–17.00** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka 3.9.–29.11.2024 ja 14.1.–18.4.2025
musiikinopettaja Marina Mikkonen
Pianonsoiton alkeet/jatko. Kaikenikäisille soittajille. Lähtötasoa ei tarvita. Kurssiin sisältyy oppilaskonserttiin osallistuminen osallistujan halun mukaan. Opetustunnin pituus 30 min./osallistuja. Kaikille pianoon ennakkoilmoittautuneille yhteinen kokoontuminen myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana. Tällöin sovitaan henkilökohtaiset soittajat. Opetukset, joko tiistaina tai perjantaina. Opetustunnin pituus 30 min./opiskelija.

Ompelu

200025Hy Käsitöitä uudesta tai vanhasta materiaalista, Hyrynsalmi 46,00 €/lk **Ke 10.00–12.30** Hyrynsalmi, lukio, luokka 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025
Kaija Keränen
Tule oppimaan uusia niksejä ompeluun ja neulontaan. Kurssilla voit tehdä vaikka lapaset, villapaidan tai rekipeiton. Voit uudistaa vanhat vaatteesi, ommella uutta trikoosta tai muusta haluamastasi kankaasta. Ommeltavat tuotteet voivat olla vaatteita arjesta juhlaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone ja saumuri. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimak-suun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi. Opiskelijat hankkivat omat materiaalinsa.

Kudonta ja käsityöt

Pirjon kankaankudonnan kurseilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Kerrataan kudonnan perusasioita, tutustutaan erilaisiin kudontamateriaaleihin, opetellaan laskemaan materiaalien menekkiä sekä rakentamaan kangas alusta loppuun. Opiskelijat tekevät omia ja yhteisiä loimia sekä hankkivat omat kudontamateriaalinsa. Kurssilla opetellaan luomaan loimet ja laittamaan ne kangaspuihin. Hyödyntäen kurssilaisten kätöistä löytyneitä raaka-aineita (kierrätys kunniaan) sekä uusia materiaaleja. Erilaisia sidoksia ja materiaaleja yhdistäen saadaan erilaisia töitä tehtyä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Riittää, kun omaat avoimen mielen ja halun oppia uutta.



210015Hy Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, tiistai 46,00 €/lk **Ti 12.00–14.30** Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025
Pirjo Liuski



210017Hy Kankaankudonta, Hyrynsalmi, ilta, tiistai 46,00 €/lk **Ti 15.30–18.00** Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025
Pirjo Liuski



210019Hy Kankaankudonta, Hyrynsalmi, päivä, torstai 46,00 €/lk **To 12.00–14.30** Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025
Pirjo Liuski



210021Hy Kankaankudonta, Moisiovaara 46,00 €/lk **To 9.00–11.30** Hyrynsalmi, Moisiovaarakoulu 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025
Pirjo Liuski



Muu tekstiilityö ja askartelu

230012Hy Neulekurssi, Hyrynsalmi 35,00 €/lk **Ti 17.00–19.30** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, luokka 1.29 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025 Mirkka Eskelinen
Lähde mukaan inspiroivalle neulekurssille Hyrynsalmella! Tämä kurssi on täydellinen sekä aloittelijoille että kokeneemmille neulojille, jotka haluavat syventää taitojaan. Opi erilaisia neulontatekniikoita, kuvioita ja miten valita oikeat langat ja neulat projektillesi. Kurssilla saat henkilökohtaista ohjausta ja opit uusia vinkkejä ja niksejä neulomiseen. Hyvän seuran ja rauhallisen ympäristön ansiosta voit keskittyä täysin käsityöhön ja rentoutua. Tule ja koe neulomisen ilot Hyrynsalmen kauniissa maisemissa! Ilmoittaudu nyt ja varmista paikkasi tälle suosituimmalle neulekurssille. Kurssilaiset hankkivat materiaalin ja neulepuikot itse.

230040Hy Kässäkurssi 35,00 €/lk **Ma 17.30–20.00** Hyrynsalmi, lukio, luokka 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025
Olga Kannoeva
Kässäkurssi on suunnattu osallistujille, jotka haluavat kokeilla erilaisia tekniikoita kuten neulonta, virkkaus ja makramee. Kurssin aikana voit hyödyntää oman lankavaraston. Ensimmäisellä tunnilla tutustutaan materiaaleihin ja työkaluihin ja suunnitellaan työt.



230051Hy Tuftaus tutuksi 24,00 €/lk **La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, tekstiilityön luokka 21.–22.9.2024
Pirjo Pääsinniemi



Tuftaus on jännittävä tekniikka, jossa langalla ikään kuin maalataan. Lankalenkit eivät kiinnity kankaaseen, joten langan voi helposti purkaa ja työtä korjailla. Työskentely on huomattavasti joutuisampaa kuin kangaspuissa ryijyn valmistus. Laitetta liikutetaan kankaan nurjalla puolelle piirretyn kuvion mukaan tai ihan vaan vapaasti ”maalailleen”. Tässä tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätöissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Lankojen paksuus noin 3–4 puikko koon mukaan. Tuftaamisen tapahtuu erillisellä neulalla ja kehikolla, joiden avulla kankaalle saadaan aikaiseksi ryijymäistä pintaa. Voi valmistaa esim. pieniä seinätekstiilejä, tyynynpäällisiä jne. Kehikon koko on noin 40 cm x 40 cm ja niitä, sekä kangasta voi lunastaa opettajalta.

230065Hy Havu- ja risukranssikirssi, Hyrynsalmi 18,00 € **Su 9.00–17.00** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8 1.12.2024 Seija Heikkinen

Kurssilla opitaan valmistamaan risuista tai havuista kransseja, sydämiä ja palloja. Materiaalien keruuohjeita saa opettajalta ja kaikkia materiaalia (nauhoja, koristeita, sidontalankoja ym.) on myös ostettavissa kurssipaikalta. Ota mukaan oksasakset ja käsiineet. Keruuohjeet: Materiaalien keruu luonnollisesti metsänomistajan luvalla, luontoa kunnioittaen! Kuusen oksia valoisalta paikalta, pellon reunat, teiden varret: kerää tuuheita, hyvännäköisiä oksia noin 30 cm:n mittaisia sivuversoja, ja oksan latvoja hyvässä kasvussa olevista puista. (pitempiä silloin, jos valmistaa, jonkun ison työn) Katajan oksia napsi sieltä täältä sivuversoja, Puolukan varpuja, mustikan varpuja, variksenmarjan varpuja, liekoja, kuusen ja männyn käpyjä, lehtikuusen oksia, sammalta, jäkälää yms. Materiaalia menee yllättävän paljon! Keruun voi aloittaa jo lokakuun puolella, riippuu miten kelit jäähtyvät. Säilytä havut, varvut ja sammaleet, ulkotilassa; kylmässä varastossa hiiriltä suojattuna paikassa, Kävyt voisi kuivattaa, jos haluaa niiden olevan auki. Lisätietoa saa soittamalla 0400 251251/Seija

Puutyö

250001Hy Pihakalusteet talviteloille 35,00 € **La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8 26.–27.10.2024 Leevi Oikarinen
Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesän jälkeen. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

250002Hy Pihakalusteet kesäkuuntoon 35,00 € **La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8 19.–20.4.2025 Leevi Oikarinen
Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesää varten. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

250024Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, tiistai 46,00 €/lk **Ti 17.00–19.30** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025
Leevi Oikarinen
Kurssiin kuuluu esineen suunnittelu, materiaalin valinta, erilaiset liitostyöt, muotoilu ja kuviointi, pinnan käsittely. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

250028Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, torstai 46,00 €/lk **To 17.00–19.30** Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8 5.9.–28.11.2024 ja 16.1.–17.4.2025
Leevi Oikarinen
Kurssiin kuuluu esineen suunnittelu, materiaalin valinta, erilaiset liitostyöt, muotoilu ja kuviointi, pinnan käsittely. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö.

Korut

265001Hy Helmipuut ja -korut ja hartsikorut 29,00 € **La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1.–16.3.2025 Pirjo Pääsinniemi
Hartsikorut, joissa valetaan myrkyttömällä hartsilla korun sisään esim. kuivattuja pieniä kukkia, helmiä, valokuvia, ym. Voi käyttää pieniä valumuotteja, korupohjia tai vain päällystettävää tuotetta. Materiaalilista lähetetään ilmoittautuneille. Jonkin verran materiaaleja voi ostaa opettajalta, sekä tehdä yhteinen materiaalitilaus tarvittaessa.



Metallityö

280001Hy Puukkokurssi, kesä 2025 190,00 € **Ma – La 9.00–17.00** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 30.6.–5.7.2025 Puukkoseppä Mauri Heikkinen
Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin puukkoja valmistaneille. Aikaisempaa kokemusta teknisistä töistä ei vaadita. Kurssilla käydään läpi puukon eri valmistusvaiheet, sekä teräntaonta että puukonvalmistus.

Maurin puukkokurssilla käydään läpi puukonteon perusteet suunnittelusta valmistukseen. Opitaan valmistamaan perinteinen suomalainen käyttöpuukko eli takomaan terä, muotoilemaan hela ja kahva sekä valmistamaan tuppia.



280010Hy Puukkokurssi, tiistai 46,00 €/lk **Ti 18.00–20.30** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 3.9.–26.11.2024 ja 14.1.–8.4.2025
Puukkoseppä Mauri Heikkinen

Ilmoittautuminen alkaa
syyslukukaudelle pe 2.8. klo 9.00 ja
kevätlukukaudelle ke 25.11. klo 9.00

280012Hy Puukkokurssi, maanantai 46,00 €/lk **Ma 18.00–20.30** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025
Puukkoseppä Mauri Heikkinen

Betoniaskartelu

290001Hy Muotoilu- ja niksi-betonia sisustukseen ja puutarhaan 29,00 € **La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00** Toimipaikka avoin/ilmoitetaan myöhemmin.



26.4.–4.5.2025 Pirjo Pääsinniemi
Muotoilubetonilla voi tehdä monenlaista. Se on kuin savea, mutta kestävämpää, eikä sitä tarvitse polttaa. Betonia voi muotoilla käsin, kaulita, valaa, leikata ja tehdä muotien avulla kuvioita, sekä käyttää leimasinta. Niksibetonin voi valmistaa tavallisesta S-300 betonista, johon lisätään tekstiilirouhetta. Betonista tulee lujempaa, kevyempää ja kestävämpää. Kurssilla valmistetaan pienempiä, kevyempiä töitä sisustukseen ja puutarhaan käyttäen muotoilubetonia tai tavallista betonia. Töitä tehdään päällystämällä erilaisia esineitä tai valamalla muotteihin, tai muotoilemalla kuten savea. Muoteiksi käy styroksi, muovi, pahvi, puu ja alustaksi katiskaverkko. Toisena viikonloppuna mm. viimeistellään töitä maalaamalla, tai ne voi päällystää mosaiikilla. Materiaalilista lähetetään ilmoittautuneille, ja niitä voi myös ostaa opettajalta, paitsi karkea betoni. Oppilas tuo itse sähköisen sekoittimen, jos tarvitsee.

Viestintä, mediataidot

341041Hy Digiopastus Hyrynsalmella **Ma 13.00–13.45** Hyrynsalmen kirjasto 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025
Aleksandra Juntunen

Digiopastuksen tarkoituksena on tarjota matkan kynnyksen apua ongelmiin ja haasteisiin digilaitteiden käyttöön liittyen. Neuvonta tapahtuu Hyrynsalmen kirjastolla. Pääsy on vapaa ja jokaisella neuvontakerralla pyritään auttamaan kaikkia osallistujia, joilla on kysymyksiä esimerkiksi puhelimen käyttöön liittyen (asetusten määrittely, sovellusten käyttö jne.). Kysymysten ja haasteiden esittämiseen voi tuoda oman digilaitteen, kuten puhelimen taikka tabletin paikan päälle.

Muu yhteiskunta- ja käyttäytymis-tieteellinen koulutus

511031Hy Perintöveron optimointi **Ma 16.30–17.30** Hyrynsalmi, paikka ilmoitetaan myöhemmin. 28.10.2024
varatuomari Sanna Ranta



Luennolla käydään läpi, perintöveron määrittäminen ja miten omaisuutta kannattaa luovuttaa ja testamentata perillisille niin, että perillisten perintöveron määrä saadaan minimoitua verolain mukaisesti. Luennosta saa vinkkejä erilaisten asiakirjojen sisältöön ja laatimiseen. Luennoitsijana on varatuomari Sanna Ranta, joka on työskennellyt juristina lähes 20 vuotta erityisesti perintöjen mutta myös verotuksen ja kiinteistöjen luovutusten parissa.

Tanssi

830060Hy Lavis®, Hyrynsalmi 24,00 €/lk **Ke 16.30–17.30** Hyrynsalmi, liikuntahalli Kisala 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025
Kai Tuomiranta

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoiluun ohella. Lavis on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee totuttomampikin tanssija.

Jokainen saa liikkua omalla tyyllillään ja te-holla. Tunnille tarvittavat päälle mukavat vaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullo.

830075Hy Seuratanssi, Hyryn-salmi perustaso 24,00 €/lk **Ke 18.00–19.00** Hyrynsalmi, liikun-tahalli Kisala 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Kai Tuomiranta



Lavatanssikurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat tutustua ja opetella yleisimpiä seuratanseja. Alkeiskurssi sisältää perinteisiä, lavalattareita ja kädenalitanseja. Aiempaa tanssitaitoa ei tarvita. Kurssilla opetellaan perusaskelaita, kuvioita, vienti-seuraamista ja musiikin rytmiä. Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava mutta naarmu-tamaton. Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan! Parinvaihto: Kurssilla toteutetaan parinvaihtoja opettajan ohjeiden mukaan, vapaaehtoisesti. Parinvaihto on suositeltavaa, koska tällöin vienti ja seuraaminen kehittyvät paremmin. Vältä tuoksuviien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.

830077Hy Seuratanssi, Hyryn-salmi keskitaso 24,00 €/lk **Ke 19.00–20.00** Hyrynsalmi, liikun-tahalli Kisala 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Kai Tuomiranta



Lavatanssikurssi alkeiskurssin jo käyneille tai muuten tanssinperusteet osaaville. Kurssilla syvennyttään opittuihin taitoihin vienti-seuraamisen, perusaskelten, kuvioiden ja musiikin rytmin osalta. Kurssi sisältää perinteisiä, lavalattareita ja kädenalitanseja. Edetään ryhmän tason mukaisesti. Jalkineet: Pohjamateriaali on hyvä olla luistava mutta naarmu-tamaton. Vaatetus: Rennot, hengittävät ja joustavat vaatteet. Juomapullo mukaan! Parinvaihto: Kurssilla toteutetaan parinvaihtoja opettajan ohjeiden mukaan, vapaaehtoisesti. Parinvaihto on suositeltavaa, koska tällöin vienti ja seuraaminen kehittyvät paremmin. Vältä tuoksuviien hajusteiden käyttöä, koska joukossa voi olla allergikkoja.

Jumppa

831010Hy Kuntojumppa, Hyrynsalmi 24,00 €/lk **Ma 17.00–18.00** Hyrynsalmi, liikuntahalli Kisala 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Päivi Kemppainen

Koko kropan treeni koostuu lämmittelystä, vaihtuvista lihaskunto-, ja sykeharjoituksista sekä lyhyestä loppuvenyttelystä. Ei vaikeita askelkuvioita, sopii niin naisille kuin miehillekin. Käytämme kauden aikana omaa kehonpainoa treenatessa, mutta myös välineitä toiveiden mukaan. Jokainen voi tehdä liikkeitä oman kuntotason mukaan. Välineet: Matto, juomapullo

831012Hy Kehonhuolto, Hyrynsalmi 18,00 €/lk **Ma 18.00–18.30** Hyrynsalmi, liikuntahalli Kisala 2.9.–25.11.2024 ja 13.1.–7.4.2025 Päivi Kemppainen

Lyhyt kehonhuolto, jonka voi ottaa "loppuvenyttelyksi" aiempaan kuntojumppaan, tai osaksi omaa arkea yksittäinkin. Puolen tunnin aikana keskitytään liikkuvuuden lisäämiseen ja venyttelyyn. Välineet: Matto, juomapullo.

Senioreiden liikunta

831014Hy Moisiovaaran kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk **To 11.00–12.00** Hyrynsalmi, Moisiovaaran vanha koulu 5.9.–12.12.2024 ja 16.1.–24.4.2025 Seija Huotari

Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnan, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekonivelperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys Moisiovaaraan muodostetaan Teamsin välityksellä. ✓

831080Hy Senioreiden jumppa, Kisala 24,00 €/lk **Ke 14.00–15.00** Hyrynsalmi, liikuntahalli Kisala 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Kai Tuomiranta

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kunto-osion ja loppuvenyttelyn. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasiustason voit itse määritellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut ja juomapullo. Käytämme käsipainoja, jumpakuminauhoja sekä keppejä.



Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely

834042Hy Meditaatio - energiatyöskentely, Hyrynsalmi 29,00 €/lk **Ke 18.00–19.30** Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, liikuntahalli 4.9.–27.11.2024 ja 15.1.–9.4.2025 Senja Kemppainen

Kurssilla opit kuinka voit lisätä rauhan, levollisuuden ja tyytyväisyyden kokemuksiä päivittäisessä elämässäsi. Opit huomioimaan ympärilläsi olevan hiljaisuuden sekä kuinka päästä eroon ajatusten uuvuttavasta virrasta. Opit stressin ja mielen vaikutuksista keskittymiseen ja kokemukseen elämästä. Opit kuinka tunnelit ja mieli vaikuttaa kehoosi, opit kuuntelemaan kehoasi ja vahvistamaan intuitiota. Opit toimimaan arjessa läsnäolossa, tietoisena läsnäolosta. Kurssi soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita lisäämään rauhaa ja iloa omassa elämässään. Meditaatio antaa tukea kiireisille ja huonosti nukkuville. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa meditaatio kokemusta. Meditaatio harjoitukset rentouttavat, laskevat sykettä ja hidastavat hengityksyymiä, jolloin saat tulla myös kylmä. Voit ottaa mukaasi viltin, villasukat ja vesipullon. Harjoitukset tehdään istuen tuolissa tai halutessasi voit myös olla lattialla ja silloin voit tuoda mukanaasi tyynyn ja jumppamatton. Jokainen oppii meditoimaan kurssilla ryhmässä ja myös itsenäisesti sen jälkeen.

Kouluttaudu matkailuoppaaksi!

550000Su Matkailuoppaan koulutus 300,00 € 27.8.9.2024–24.5.2025

Matkailuoppaan koulutuksen tavoitteena on kouluttaa auktorisoituja matkailuoppaita, jotka osaavat opastaa omalla kotipaikkakunnallaan ja omalla matkailualueellaan laadukkaasti, asiakasystävällisesti ja ammattimaisesti. Opetussuunnitelma perustuu matkailuoppaan ammattitaitovaatimuksiin (osaamis-perusteisuus) ja tavoiteltaviin osaamisalueisiin (kompetenssit).



Ammattitaitovaatimukset / Tavoiteltavat osaamisalueet eli kompetenssit

1. Opastamisen osaaminen, matkailuoppaana toimiminen
2. Opastamisen menetelmäosaaminen, matkailuoppaan opastamisen menetelmät
3. Opastamisen yhteistyö- ja verkosto-osaaminen, matkailuoppaan yleinen osaaminen

550000Su Matkailuoppaan koulutukseen sisältyvät luennot järjestetään pääsääntöisesti tiistaisin klo 17.00–19.30 Alvari, Satakietä – luokassa ja etäyhteydellä, mutta on joitakin opetuskertoja, jotka edellyttävät läsnäoloa. Koulutukseen sisältyy luentojen lisäksi opinnäytetyö, kirjallinen koe, harjoituksia, itsenäistä opiskelua (kirjallisuusluettelot) ja opastusnäyttö bussissa.

Opetuksen sisällöt:

550001Su Koulutuksen avaus, kohdeopastaminen Kiantajärvi ja Turjanlinna

550002Su Opastaminen työnä ja ammattina, Suomen Opasliitto ry

550003Su Aluetietous, Talvisodan historia ja sotahistoria

550004Su Matkailualan tietous

550005Su Aluetietous, opastaminen kohteissa, bussi Juntusranta ja Raate **Läsnä, yleisö**

550006Su Aluetietous, kohdeopastaminen, Suomussalmen rantaraitti ja Patokoski, **läsnä**

550007Su Aluetietous, kohdeopastaminen, Vanha Kurimo ja Soiva Metsä **Läsnä**

550008Su Paikallinen, alueellinen ja valtakunnallinen yleistietous, Kainuun matkailualueena

550009Su Suomen yhteiskuntatieto, Hallinto ja päätöksen teko

550010Su Paikallinen, alueellinen ja valtakunnallinen yleistietous, elinkeinopalvelut

550011Su Paikallinen, alueellinen ja valtakunnallinen yleistietous, Suomussalmen luonto

550012Su Opinnäytetyö (kehittämistehtävä)

550013Su Aluetietous ja valtakunnallinen yleistietous, turvallisuus

550014Su Suomalaisen yhteiskunnan palvelut **Avoin**

550015Su Esiintymis- ja opastustaito **Läsnä**

550016Su Opinnäytetyö (päiväkirjojen / kehittämistehtävän esittely)

550017Su Kirjallinen tentti **Läsnä**

550018Su Kirjallisen tentin palautus ja päiväkirjojen esittely

550019Su Matkailuoppaan opastuskokeen harjoittelu, bussi **Läsnä**

550020Su Matkailuoppaan opastuskoe, bussi **Läsnä**

Erillispätevyudet (vahva suositus)

Seuraaville kurseille voit osallistua harkintasi ja tarpeen mukaan.

Matkailuoppaan koulutuksen kurssimaksu ei sisällä näitä ensiavun kursseja, vaan ne on maksettava erikseen.

610031Su Häätäensiapu (4 h) 30,00 €

610002Su EA1 (16 h) 85,00 €

Kainuun kansalaisopistojen yhteinen Sivistyksen teemavuoden tapahtuma 10.10.2024 klo 12-15

Kajaani: Kaukametsän Kouta-sali & Suomussalmi: valtuustosali

Ennakkoi ilmoittautuminen Suomussalmelle Sivistyksen teemavuoden tapahtuma- kurssille kahvitarjoilun vuoksi.

Mahdollisuus myös seurata kotona. Seuraa ilmoittelua!

Kianta-Opiston opinto-ohjelma on saatavilla

SUOMUSSALMI: Kirjasto / Kirjastoauto / Kylpylä / Kianta-Opiston toimisto

HYRYNSALMI: Kirjasto



OPISTON TOIMISTO

Käyntiosoite: Kunnantalo, Kauppatatu 20, B-porras, 2. kerros, 89600 Suomussalmi

Postiosoite: PL 40, 89601 Suomussalmi

Puhelin: 044 777 3157

Sähköposti: kianta-opisto@suomussalmi.fi

Internet: www.suomussalmi.fi/kianta-opisto

Toimisto on avoinna ma-to klo 9.00–15.00. Ilmoittautuminen, opintoneuvonta, opintomaksujen laskutus jne.

Kianta-Opistolla on neljä opetustilaa Alvari-kiinteistössä osoitteessa Ervinkatu 1. Lisäksi opetusta annetaan useissa muissa tiloissa eri puolilla Suomussalmia. Opetuspaikka näkyy kunkin kurssin kohdalla.

HENKILÖKUNTA

Rehtori **Tarja Peitsaho** p. 044 775 3148

tarja.peitsaho@suomussalmi.fi

Opintosihteeri **Kristiina Rautiainen** p. 044 777 3157

kristiina.rautiainen@suomussalmi.fi

Palvelusihteeri **Tarja Kela** p. 044 777 3212

tarja.kela@suomussalmi.fi

PÄÄTOIMISET TUNTIOPETTAJAT

Erityisliikunnanohjaaja **Seija Huotari** p. 044 578 3156

Keramiikan ja kuvataiteen opettaja **Leena Juntunen** p. 040 081 2523

Tekstiilityön opettaja **Kaija Keränen** p. 044 777 3169

Kudonnan ja tekstiilityön opettaja **Sinikka Keränen** p. 044 777 3357

Puu- ja metallityön opettaja **Aku-Matti Partanen** p. 044 777 3302

ICT:n ja mediataitojen opettaja **Aleksandra Juntunen** p. 040 730 1608

OPISTO SOMESSA



@kianta-opisto



@kiantaopisto

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Euroopan unionin vuonna 2016 voimaan tulleen tietosuojasetuksen (GDPR) soveltaminen alkoi 25.5.2018. Kianta-Opistolle opiskelijoiden yksityisyys on tärkeä asia ja henkilötietojen käsittely vastaa EU:n tietosuojasetusta. Nettiloittautumissessa on käytössä suojattu yhteys. Opiskelijaksi ilmoittautuessaan opiskelija antaa suostumuksensa Henkilötietolain (523/1999) ja 10§ ja 24§ EU:n tietosuojasetuksen (2016/679) nojalla henkilötietojensa keräämiseen ja käsittelyyn. Opiskelijoiden tiedot tallentuvat Kianta-Opiston Hellewi-kursitieto- ja opiskelijarekisterijärjestelmään. Henkilöllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä, Suomussalmen kunnan sivistyslautakunnalta/ Kianta-Opistolta vahvistus siitä, käsitelläänkö häntä koskevia henkilötietoja. Rekisterinpitäjän on toimitettava jäljennös käsiteltävistä henkilötiedoista. Kianta-Opiston yhteyshenkilö on rehtori Tarja Peitsaho. Henkilötietojen tarkistuspöytä voidaan tehdä myös henkilökohtaisen käynnin yhteydessä Virastotalolla. Rekisteröidyn on aina todistettava henkilöllisyytensä pyyntöä esittäessään.

Taitto: Tiina Fors, Creamedia / WTF Design Oy
Paino: Botnia Print Oy Ab, Kajaanin paino