



INARIN KANSALAIISOPISTO

TOIMINTASUUNNITELMA / OPINTO-OHJELMA 2026 – 2027

Opiston työkausi 2026 – 2027

Syyslukukausi	14.09.2026 - 13.12.2026 (12 työviikkoa)
Syysloma	12.10.2026 - 18.10.2026
Kevätlukukausi	11.01.2027 - 23.04.2027 (13 työviikkoa)
Talviloma	08.03.2027 - 14.03.2027
Lyhytkursseja on myös muuna aikana, lähinnä touko-, kesä- ja elokuussa.	

YLEISTÄ

Inarin kansalaisopisto on Inarin kunnan omistama ja ylläpitämä vapaan sivistystyön oppilaitos. Opiston toiminnan keskeisenä sisältönä on toteuttaa asukkaiden tarpeisiin perustuvaa, kaikkien saatavilla olevaa yleissivistävää koulutusta, joka antaa tilaisuuden itsensä omaehtoiseen kehittämiseen, elinikäiseen oppimiseen, opiskelutaitojen ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseen sekä tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Opisto pyrkii aktiivisesti kehittämään toimintaansa kuntalaisten tarpeisiin vastaavaksi. Opistolla otetaan vastaan kurssitoiveita ja opiskelijapalautetta.

Inarin kansalaisopisto tekee jatkuvaa yhteistyötä kunnan muiden oppilaitosten kanssa. Opisto on mukana Lapin kansalaisopistojen yhteisen yhdistyksen, Lapin Opistopiirin, toiminnassa, jonka hallituksessa opistolla on edustus. Inarin kansalaisopisto on myös valtakunnallisen Kansalaisopistojen liiton, KoL:n, jäsen.

Opisto tiedottaa toiminnastaan Inarin kunnan ja Inarin kansalaisopiston verkkosivujen kautta, Inarin kunnan ja Inarin kansalaisopiston Facebook-sivujen kautta sekä kunnan CleverLive-älytaulujärjestelmän ja paikallislehti Inarilaisen ja kautta. Opiston painettu opinto-ohjelma jaetaan paikallislehti Inarilaisen tilanneille lehden liitteenä. Painettu opinto-ohjelma on noudettavissa myös seuraavista jakelupisteistä:

Ivalo: pääkirjasto, kunnanvirasto, S-Market ja K-Supermarket

Inari: kirjasto, K-Market

Saariselkä: Kuukkeli

Koppelo: kylätalo

Kaamanen: Kievari

Opinto-ohjelman voi noutaa myös kirjastoautosta.

Ilmoittautuminen opiston kursseille tapahtuu pääasiassa verkkosivun *opistopalvelut.fi/inari* – kautta. Kursseja voi etsiä mm. kylän, ainealueen tai viikonpäivän mukaan sekä luonnollisesti kurssin nimen tai kurssinumeron perusteella. Kohtaan ”Ajankohtainen” on kerätty uusimpia lyhytkursseja helposti nähtäville.

Opistolla on käytössä sähköisen maksujärjestelmä. Kurssien kohdalla mainittu kurssimaksu koskee koko kurssia, ja sen voi halutessaan maksaa ilmoittautumisen yhteydessä oman verkkopankin kautta. Maksuvaihtoehtoina ovat myös ePassi ja Edenred.

Opiston hallinnassa olevia tiloja on mukana kunnan tilanvarausjärjestelmässä. Henkilökuntaa koulutetaan hallinnoimaan em. tilojen varauksia.

OPETUKSESTA

Inarin kansalaisopisto tarjoaa alkavana työ kautena 48 opettajan voimin opetusta yhteensä 6400 tuntia. Opinto-ohjelmaan sisältyy 144 kurssia. Opetusta järjestetään 7 kylällä sekä etäopetuksena (pohjoissaame, kirjanpito).

Inarin kirkonkylällä opisto toimii koulukeskus Šielân tiloissa. Saariselällä kursseja järjestetään Siulan ja päiväkodin tiloissa, kurssitarjonnan painottuessa liikuntaan ja musiikkiin.

Ivalossa opiston toiminta keskittyy monitoimitalo Kuulaaseen (ent. lukio). Puutyön ja keramiikan opetus toteutetaan Kaamostiellä. Muilla kylillä opiston kurssit toteutetaan vuokratiloissa. Kiitos kaikille tilojaan toimintaamme vuokraaville.

Opistomme 64. toimintavuosi tarjoaa jälleen monipuolisen valikoiman tuttuja suosikkikursseja sekä kiinnostavia uutuuksia. Uusien kurssien joukosta löytyy vaihtoehtoja mm. musiikin, kuvataiteen, kädentaitojen, tanssin, kirjanpidon, tietotekniikan kuin hyvinvoinninkin parista. Tarjolla ovat esimerkiksi huuliharpun soiton perusteet, kartonkigrafiikka, rakukeramiikka, ekoprinttaus luonnonväreillä, pohjoismainen kansantanssi, kirjanpidon perusteet sekä arjen digitaitoja vahvistavat kurssit tekoälystä ja älypuhelimien käytöstä.

Kieliä opistossamme voi opiskella suomen, ruotsin, englannin, saksan, ranskan, espanjan, italian, inarinsaamen ja pohjoissaamen kursseilla.

Hyvinvointi ja yhdessä tekeminen ovat tärkeä osa kansalaisopiston toimintaa. Kurssit tarjoavat mahdollisuuden oppia uusia taitoja, kehittää osaamistaan, löytää uusia harrastuksia ja tavata samanhenkisiä ihmisiä.

MUSIIKIN OPISKELU INARIN KANSALAIPOISTOSSA

Musiikin opiskelu aloitetaan yleensä muskareissa. Ivaloon on suunniteltu perhemuskari pienille, perhemuskari leikki-ikäisille sekä muskari ja muskari aikuisille. Lisäksi koltansaamen kielipesässä pidetään koltansaamenkielinen muskari.

Soitinopetuksessa annetaan yksilö-, pienryhmä- ja ryhmäopetusta. Opiskelu on pitkäjänteistä, tavoitteellista ja oppilaslähtöisesti etenevää. Opintojaan jatkavalla on etusija oppilaspaikkaan yksilöopetuksessa ja useissa pienryhmäkurseissa. Yksilöopetuksessa oppitunnin pituus on 30 / 45 minuuttia opiskelijan valmiuksista riippuen. Päätöksen oppilaspaikan saamisesta ja oppitunnin pituudesta tekee kurssin opettaja. Opistolta ilmoitetaan oppilaspaikan tai varapaikan saamisesta. Soitonopettaja sopii soittotunnin ajan yksilöopetuspaikan saaneiden kanssa. Varasijan saaneisiin otetaan yhteyttä oppilaspaikan vapautuessa.

Opiskelijalta edellytetään omaa soitinta ja kotiharjoittelua sekä riittävää kypsyyttä soitinopintoihin. Opettajat neuvovat soittimien ja nuottien hankinnassa ja mm. pianon viritykseen liittyvissä asioissa. Opistolta voi vuokrata joitakin soittimia.

Tavoitteellisen musiikinopetuksen lisäksi opisto tarjoaa maksuttomia viikottaisia musiikkituokioita ikäihmisille Palvelutalo Koivikossa, Palvelukoti Männikössä ja Attendo Aurorassa.

Ohessa kansalaisopiston toimintasuunnitelman / opinto-ohjelman kurssitarjonta työkaudelle 2026–2027.

Musiikki

110101 PIANONSOITON ALKEET, yksilöopetus

Pianonsoittoa aloittaville tai alkeita jonkin verran osaaville soittajille, ensisijaisesti yli 7-vuotiaille. Pienten kappaleiden, nuottien ja harjoittelun opettelua. Luontevan soittotekniikan rakentamista. Soittotuntiajat sovitaan oppilaan kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110102 PIANON JATKO-OPINNOT, yksilöopetus

Ensisijaisesti yli 7-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Soitamme eri tyyliä pianokappaleita. Opiskelijaa ohjataan eteenpäin soittotekniikan, nuotinlukutaidon, musiikin hahmottamisen ja tulkinnan kehittämisessä. Kurssi soveltuu opiskelijoille joilla on jo pianonsoiton perustaidot hallussa. Soittotuntiajat sovitaan oppilaan kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110103 PIANON ALKU- TAI JATKO-OPINNOT, yksilöopetus, Inari

Alkuopetus: Yli 7-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Pianonsoiton alkeiden ja nuotinluvun opettelua, luontevan perustekniikan rakentamista ja harjoitteluun oppimista. Puuhailua musiikkitehtävien parissa. Jatko-opinnot: Jo aiemmin soittaneille. Etenemistä omien taitojen pohjalta vaativampaan ohjelmistoon tutustuen samalla eri aika- ja tyylikausien pianosävellyksiin. Tekniikan, nuotinluvun ja hahmotustaitojen kehittämistä huomioiden kykyä kuulla ja tulkita musiikkia. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110105 PIANON VAPAASÄESTYS, yksilöopetus

Kurssilla harjoitellaan lukemaan melodiasointumerkkejä nuoteista sekä soittamaan kappaleita laulukirjojen pohjalta vapaasti säestäen. Opetellaan myös mm. säestämisen eri tyyliä (pop/rock/iskelmä), sointujen soveltamista ja improvisointia. Opetuksen sisällöt määritellään oppilaan musiikillisten valmiuksien pohjalta. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110106 PIANONSOITTO ja AKUSTISEN KITARAN ALKEET, yksilöopetus, Saariselkä

Opinnot koostuvat nuotinlukutaidon sekä hahmottamisen ja soittotekniikan opiskelusta. Harjoitellaan erityyppisiä kappaleita, sointumerkeistä soittamista sekä eri tyyliä. Kurssi sopii niin vasta-alkajalle kuin pidemmällekin eteneville soittajille. Oma soitin oltava kotiharjoittelua varten. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110108 SAKSOFONI, yksilöopetus

Opetellaan saksofoninsoiton perustaitoja, soittamisen tekniikkaa, musiikinteorian ja improvisoinnin perusteita sekä soittimen huoltoa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110110 TRUMPETTI, yksilöopetus

Kurssilla opiskellaan trumpetinsoiton perusteita. Sisältönä mm. puhallustekniikka, ansatsi ja nuotinluvun opettelu sekä soittimen huoltoon liittyvät asiat. Kurssi on tarkoitettu yli 8-vuotiaille. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta vuokrata soitin opistolta. Ilmoittaudu viimeistään 13.9.2026.

110115 KITARA, yksilöopetus

Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyliä harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Kurssilla edetään tavoitteellisesti oppilaan lähtötaso huomioiden. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110116 BÄNDISOITIN 1, yksilöopetus

Ensisijaisesti oppilaille jotka ovat aloittamassa soittoharrastuksen. Soittimina basso, kitara ja rummut. Erilaisten soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyliä harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110117 BÄNDISOITIN 2, yksilöopetus

Opiskelija valitsee jonkin bändisoittimen (akustinen kitara, sähkökitara, bassokitara tai rummut) ja opiskelee sen

soittamista. Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyllilajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Yhteissoittoa jatko-opiskelijoille mahdollisuuksien mukaan. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110118 BÄNDISOITIN, yksilöopetus, Inari

Soittimina basso, kitara ja rummut. Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyllilajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuurien lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Ilmoittaudu viimeistään 10.9.2026.

110125 PIENKANTELE, yksilöopetus, Inari

Kurssilla opetellaan 5- tai 11-kielisen kanteleen soittoa. Oppilaan toiveiden mukaan voidaan opetella esimerkiksi näppäilytekniikoita, sointuja, nuotinlukua ja perinteisiä kantelemelodioita. Sopii sekä vasta-alkajille että jo jonkin verran osaavalle. Kurssi on tarkoitettu yli 7-vuotiaille. Ilmoittaudu viimeistään 10.09.2026.

110126 PIENKANTELE, yksilöopetus

Kurssilla opetellaan 5- tai 11-kielisen kanteleen soittoa. Oppilaan toiveiden mukaan voidaan opetella esimerkiksi näppäilytekniikoita, sointuja, nuotinlukua ja perinteisiä kantelemelodioita. Sopii kanteleensoittoa jo jonkin verran osaavalle tai vasta-alkajalle. Kurssi on tarkoitettu yli 7-vuotiaille. Ilmoittaudu viimeistään 10.09.2026.

110128 LASTEN KANTELERYHMÄ, Inari

Syyslukukauden kestävä kurssi, jolla opetellaan 5-kielisen kanteleen soittoa näppäillen sekä säestyssoittimena. Soitamme ja laulamme yhdessä sekä opettelemme musiikin iloa leikin kautta. Kurssi sopii vasta-alkajille ja jo jonkin verran kanteletta soittaneille. Jos oppilaalla ei ole omaa soitinta, sellaisen voi vuokrata kansalaisopistolta tai lainata ryhmätuntien ajaksi. Opettajalta saa neuvoja myös oman soittimen hankintaan. Kurssi on suunnattu 7–10-vuotiaille.

110129 UNLEASH YOUR VOICE (13-17v)

Haluatko kehittää omaa lauluääntäsi ja löytää sen täyden potentiaalin? Tällä kurssilla harjoitellaan laulutekniikkaa rennolla ja helposti lähestyttävällä tavalla. Opit mm. hengitystekniikkaa, ääniharjoituksia sekä keinoja, joilla saat äänestäsi enemmän irti turvallisesti ja tehokkaasti. Kurssilla tutustutaan myös esiintymiseen; miten olla itsevarma, miten rakentaa lavakarismaa ja uskaltaa heittäytyä musiikkiin. Kurssin päätteeksi osallistujilla on mahdollisuus esiintyä oikean yleisön edessä - juuri niin paljon kuin itse haluat! Kurssi tarkoitettu 13-17 vuotiaille.

110130 HARMONIKKA, yksilöopetus

Harmonikan soiton alkeita. Oppimateriaalina mm. Veikko Ahvenaisen, Lasse Pihlajamaan ja Taito Vainion sävellyksiä. Ilmoittaudu viimeistään 10.09.2026.

110131 HARMONIKKA, pienryhmä

Harmonikan soiton alku- ja jatko-opetusta pienryhmässä ja tarvittaessa myös yksilöllisemmin. Oppimateriaalina mm. Veikko Ahvenaisen, Lasse Pihlajamaan ja Taito Vainion sävellyksiä.

110132 ROCKBÄNDIKURSSI, pienryhmä

Kurssilaisista kootaan bändi, jolle suunnitellaan rockpainotteinen ohjelmisto harjoiteltavaksi opetuskaudelle. Oppilailla on yhdenvertainen mahdollisuus ehdottaa biisejä ohjelmistoon. Tavoitteena on saada aikaan bändi, joka pystyy esiintymään. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa. Ilmoittaudu viimeistään 10.9

110133 ROCKBÄNDIKURSSI, pienryhmä, Inari

Kurssilaisista kootaan bändi, jolle suunnitellaan rockpainotteinen ohjelmisto harjoiteltavaksi opetuskaudelle. Oppilailla on tasavertainen mahdollisuus ehdottaa biisejä ohjelmistoon. Tavoitteena on saada aikaan bändi, joka pystyy esiintymään. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa. Ilmoittaudu viimeistään 10.9

110134 RAJATONTA BÄNDISOITTOA, pienryhmä

Yhteissoittoa musiikkiharrastuksessa pidemmälle ehtineille. Pääpaino rock- ja popmusiikissa. Ohjelmisto muovautuu kokoontuvan ryhmän mukaan. Jammailua ja hauskanpitoa yhteisen aiheen ympärillä. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa.

110135 PUHALLINYHTYE, pienryhmä

Harjoitellaan helpohkoa ohjelmistoa puhallinyhtyeelle. Keskinäisen vireen sekä nuotinluvun harjoittamista yhteissoitossa. Oman soittimen perustaitojen hallinta suotavaa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta.

110140 KaMu-RYHMÄ

Kurssilla soitetaan kansanmusiikkia akustisesti Suomesta ja maailmalta. KaMu-ryhmä on nuorten ja aikuisten rento porukka, johon voit tulla kokeilemaan siipiäsi, kun sinulla on hallussasi alkeet ja perustaidot omasta soittimestasi. Soitin voi olla esim. viulu, kantele, kitara, ukulele, nokkahuilu jne. Oma soitin suotava.

110141 HUULIHARPUN SOITON PERUSTEET

Huuliharpun soiton perusteet -kurssi tarjoaa innostavan ja käytännönläheisen tavan oppia huuliharpun soiton perusteet ja kehittää omaa soundia. Kurssilla käydään läpi oikea soittoasento, hengitystekniikka, yksittäisten nuottien tuottaminen sekä yleisimmät rytmit ja helpotajaiset melodiat. Opit myös improvisoinnin alkeita yhdessä muiden kanssa. Kurssi sopii aloittelijoille ja harrastajille. Löydä huuliharpun ilo ja varmuus soittamiseen. Kurssilla oltava oma soitin (C-duuri huuliharppu). Soittimien hankinnasta sovitaan myöhemmin. Ilmoittaudu viimeistään 8.11.2026. Ilmoittautuminen päättyy 8.11.2026 23.59

110150 MUSKARI

Suosittelaa 2020-2022 syntyneille. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Vastuu lapsista on tunnin aikana opettajalla, mutta vanhempien on oltava saatavilla. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110151 PERHEMUSKARI, pienet

Suosittelaa 2024-2026 syntyneille. Muskariin osallistuvat myös vanhemmat. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Vanhemmilla on vastuu lapsesta / lapsista tunnin aikana. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110152 PERHEMUSKARI, leikki-ikäiset

Suosittelaa 2022-2024 syntyneille. Muskariin osallistuvat myös vanhemmat. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Vanhemmilla on vastuu lapsesta / lapsista tunnin aikana. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110154 PERHEMUSKARI, aikuisille

Kurssilla lähestytään musiikin teoriaa kokonaisvaltaisesti: laulun, soiton ja rytmittelyn kautta. Soittimina käytössä ovat muskarisoittimet, eikä osallistuminen edellytä minkäänlaista musiikillista taustaa. Aikuisten muskarissa etsitään keinoja heittäytyä musiikin vietäväksi samalla itse siihen osallistuen. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110167 PESSER JOUK, KOLTANSAAMEN KIELIPESÄN MUSKARI

Kurssi toteutetaan päivähoidon kautta koltansaamen kielipesässä joka toinen viikko. Vastuu lapsista tunnin aikana opettajalla sekä päivähoitohenkilöstöllä. Varhaisiän musiikkikasvatuksen lähtökohtana on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä musiikillisin keinoin. Lapsi tutustuu musiikin moniin tyyliin ja erilaisiin musiikillisiin elementteihin. Tunnilla liikutaan, soitetaan, lauletaan ja kuunnellaan sekä hyödynnetään eri taiteenlajeja. Kokoonnutumiset joka toinen viikko.

110172 MUSIIKKITUOKIO KOIVIKOSSA

Kurssi Koivikon asukkaille. Tällä kurssilla syvennymme musiikin iloon monipuolisesti: Laulamme yhteislauluja, annamme tilaa rentoutumiselle ja nautimme yhdessä toivelauluista. Kaiken tasoiset laulajat ovat tervetulleita ja osallistujien toiveet huomioidaan ohjelmistossa.

110173 MUSIIKKITUOKIO MÄNNIKÖSSÄ

Kurssi Männikön asukkaille. Tällä kurssilla syvennymme musiikin iloon monipuolisesti: Laulamme yhteislauluja, annamme tilaa rentoutumiselle ja nautimme yhdessä toivelauluista. Kaiken tasoiset laulajat ovat tervetulleita ja osallistujien toiveet huomioidaan ohjelmistossa.

110174 MUSIIKKITUOKIO AURORASSA

Kurssi Attendo Auroran asukkaille. Tällä kurssilla syvennymme musiikin iloon monipuolisesti: Laulamme yhteislauluja, annamme tilaa rentoutumiselle ja nautimme yhdessä toivelauluista. Kaiken tasoiset laulajat ovat tervetulleita ja osallistujien toiveet huomioidaan ohjelmistossa.

110196k MUSESCORE-NUOTINTAMISOHJELMA TUTUKSI, pienryhmä

Lyhytkurssi on tarkoitettu kaikille, joilla on tarvetta kirjoittaa nuotteja. Kurssilla harjoitellaan nuotintamista Musescor-

ohjelmalla. Muscore tarjoaa monenlaista apua niin harjoitteluun, säveltämiseen kuin sovittamiseenkin. Ohjelma on ilmainen. Kurssilla tarvitset oman kannettavan tietokoneen ja kuulokkeet.

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 27.1.2027 23.59

110198 PELIMANNIRYHMÄ

Uusien kappaleiden opettelua sekä vanhojen kertaamista pelimannihenkeen. Ryhmä esiintyy erilaisissa tilaisuuksissa. Uudet soittajat kaikilla soittimilla ovat tervetulleita mukaan toimintaan!

Kuvataiteet

110301 KUVATAIDE

Kurssilla voit piirtää ja maalata keskittyen oman mielenkiintosi mukaan joko erilaisiin piirtämisvälineisiin tai akvarelli-, guassi-, akryyli-, vesiohenteinen öljyväri- tai temperamaalaukseen. Tutustumme erilaisiin piirtämis- ja maalaustekniikoihin sekä värioppiin. Mahdollisuus myös taidegrafiikan tekemiseen (myrkyttömät menetelmät). Voit vapaasti valita aiheesi ja kurssilla on myös opettajan antamia tehtäviä. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit. Huom! Kurssikerta myös talvilomaviikolla (Viikko 10).

110302 KUVATAIDE, Inari

Kurssilla voit piirtää ja maalata keskittyen oman mielenkiintosi mukaan joko erilaisiin piirtämisvälineisiin tai akvarelli-, guassi-, akryyli-, vesiohenteinen öljyväri- tai temperamaalaukseen. Tutustumme erilaisiin piirtämis- ja maalaustekniikoihin sekä värioppiin. Voit vapaasti valita aiheesi ja kurssilla on myös opettajan antamia tehtäviä. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit.

110303 KARTONKIGRAFIikka

Kartonkigrafiikka on helposti lähestyttävä ja monipuolinen grafiikan menetelmä, jossa painolaatta tehdään kierrätysmateriaaleista kuten kartongista, maito- ja mehutölkeistä, valokuvista jne. Työskentelyssä painottuvat kokeilu, materiaalilähtöisyys ja oman ilmaisun löytäminen.

Kurssi on suunnattu aikuisille ja sopii sekä aloittelijoille että kuvataiteesta kiinnostuneille. Aiempaa grafiikan kokemusta ei tarvita. Voit ottaa mukaasi painolaataksi soveltuvia kartonkimateriaaleja. Opistolla on kaiverrusvälineet ja kurssilta voi ostaa painopaperia. Väreistä on 5€ kurssimaksu, joka maksetaan opettajalle. Lisätietoja p. 040 744 6057.

Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2026 23.59

110304k TAIDEGRAFIikka: PUUPIIRROS

Puupiirros on perinteinen grafiikan tekniikka, jossa kuva veistetään puupintaan ja painetaan paperille.

Viikonloppukurssilla tutustutaan puupiirroksen perusteisiin: kuvan suunnitteluun, materiaalien käsittelyyn, veistotyökalujen käyttöön sekä vedostamiseen.

Kurssin aikana toteutetaan oma puupiirroslaatta ja vedostetaan siitä grafiikanlehtiä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kuvataiteesta kiinnostuneille harrastajille, eikä aiempaa grafiikan kokemusta tarvita.

Materiaalimaksu on 20 € (sisältää puulaatan, painopaperit ja värit) ja se maksetaan opettajalle. Opistolla on kaiverrusvälineet. Lisätietoja: 040 7446057. Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2027 23.59

110305 KALLIGRAFIA: COPPERPLATE

Kurssilla tutustutaan Copperplate-kalligrafiaan, klassiseen ja eleganttiin kaunokirjoitustyyliin, jolle ovat ominaisia hienot hiusviivat ja vahvemmat painoviivat. Aloitamme harjoittelun lyijykynällä ja sen jälkeen työskentelemme teräkynällä ja musteella. Harjoittelemme kirjainten perusmuotoja, rytmiä ja viivan hallintaa.

Kurssilla käydään läpi Copperplate-kirjaimiston perusteet, kirjainten yhdistämistä ja tekstin sommittelua. Harjoitukset etenevät vaiheittain, ja työskentelyssä painottuvat käsiala, tarkkuus ja oman kädenjäljen kehittäminen. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kirjoittamisesta ja kalligrafiasta kiinnostuneille, eikä aiempaa kalligrafiakokemusta tarvita. Jos olet käynyt modernin kalligrafian kurssin, tämä sopii hyvin jatkokurssiksi jossa pääset hiomaan kaunokirjoituskäsialaasi, musteella kirjoittamista ja koristelutaitoja.

Ei kurssikertaa 4.11 eikä 25.11.2026. Opettajan p. 0407446057.

110306 LUONNONVÄRJÄTTY AKVARELLIPAPERI JA KASVIMUSTE

Kurssilla opit historiallisia taitoja, eli värjäämään akvarellipaperia (paksuus 250g tai enemmän) luonnonväreillä ja valmistamaan luonnonaineista kalligrafiamustetta. Muste soveltuu sekä kalligrafiaan että piirtämiseen. Jos haluat valmistaa itsellesi nimenomaan aitoa paikallista mustetta, tuo kurssille noin 1 litra lepänkäpyä (musta tai ruskea muste) tai 100 g kuivattuja verihelttaseitkin lakkeja (punainen tai punaiseen vivahtava musta). Ota lisäksi mukaan siveltimiä soijamaitokuviointiin, pieniä kippoja (0,5–1 dl) valmiille musteelle ja akvarellipaperia. Myös oma kattila, 3 litraa, on

tervetullut.

Materiaalimaksu 10 euroa, sis. puretus- ja kaupalliset luonnonväriaineet.
Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2026 23.59

110310 POSLIININMAALAUSTA JA MOSAIKKIA, päivä

Kurssilla voi kokeilla posliininmaalausta ja mosaiikkia. Kokeiltuaan voi jatkaa sitä mikä eniten miellyttää. Pajatyypistä työskentelyä. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Tarvikemaksu 10€ maksetaan opettajalle. Posliinia ja muita tarvikkeita hankitaan tai voi tuoda itse. Kurssiin sisältyy yksi sunnuntai 24.1.2027 klo 9.30-17. Lisätietoja opettajalta p.0504411304.

110311 POSLIININMAALAUSTA JA MOSAIKKIA, ilta

Kurssilla voi kokeilla posliininmaalausta ja mosaiikkia. Kokeiltuaan voi jatkaa sitä mikä eniten miellyttää. Pajatyypistä työskentelyä. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Tarvikemaksu 10€ maksetaan opettajalle. Posliinia ja muita tarvikkeita hankitaan tai voi tuoda itse. Kurssiin sisältyy yksi lauantai 23.1.-27 klo 9.30-17. Lisätietoja opettajalta p.0504411304.

110313 POSLIININMAALAUS 1, Koppelo

Posliininmaalaukseen tutustumista tai jo tekniikat hallitseville intensiivinen viikonlopun kurssi. Tarvikemaksu 10€ maksetaan opettajalle. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Posliinia voi ostaa opettajalta. Lisätietoja opettajalta p.0504411304. Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026 23.59

110314k POSLIININMAALAUS 2, Koppelo

Posliininmaalaukseen tutustumista tai jo tekniikat hallitseville intensiivinen viikonlopun kurssi. Tarvikemaksu 5€ maksetaan opettajalle. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Lisätietoja opettajalta p.0504411304. Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027 23.59

110315 PUUMAALAUS

Kurssilla maalataan erilaisia puuesineitä, pärekoreja, linnunpönttöjä, puurasioita, sileitä kiviä ym. Opettajalla on joitain pieniä tuotteita ostettavissa mutta on tarkoitus jokaisen hankkia itse maalattava materiaali, jossa on mieluiten melko sileä ja käsittelemätön pinta. Kurssilta löytyy värejä maalaamiseen ja siveltimiä, näiden käytöstä tarvikemaksu on 10€, joka maksetaan opettajalle. Kurssi on tarkoitettu aikuisille. Lisätietoja opettajalta p.0504411304. Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2026 23.59

110316k LASIMAALAUS

Kurssilla maalataan erilaisia lasiesineitä kuten viinilaseja, pulloja, kannuja, lasipurkkeja, kulhoja ym. Värit poltetaan kiinni joten ne kestävät pesun. Opettajalla on joitain pieniä tuotteita ostettavissa mutta on tarkoitus jokaisen hankkia itse maalattava materiaali(ei kristallia) Opettajalta lisätietoja. Tarvikemaksu 10€ sis.värit, öljyt ym. Kurssi on tarkoitettu aikuisille. Lisätietoja opettajalta p.0504411304. Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 4.2.2027 23.59

110317k LASI, PUU, POSLIINI, - tekniikat tutuksi

Kurssilla tehdään lasimaalausta esim. juomalasit, lasipurkit ym. kiinnipoltettavilla (460 C)väreillä, posliininmaalausta esim. mukeja, laattoja ym, sekä puumaalausta käsittelemättömälle puulle, pärekoreihin ym. Tarvikemaksu 20e maksetaan opettajalle. Tarvikemaksu sisältää värit sekä työvälineiden käytön. Maalattavaa posliinia voi ostaa itse tai jotain paikan päältäkin. Lasi ja puutuotteet oppilaat hankkivat itse. Lisätietoja opettajalta p.0504411304. Ilmoittautuminen alkaa 15.3.2027 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 9.5.2027 23.59

110320 KERAMIikka, päivä

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoo asiassa. Lasitteiden tilaamisesta sovitaan kurssilla.

110321 KERAMIikka, ilta

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoo asiassa. Lasitteiden tilaamisesta sovitaan kurssilla.

110322 KERAMIikka 1, Inari

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoo asiassa. Lasitteiden tilaamisesta sovitaan kurssilla.

110323 KERAMIikka 2, Inari

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoo asiassa. Lasitteiden tilaamisesta sovitaan kurssilla.

110324 KERAMIikka - KORISTELUKURSSI

Kurssilla kokeillaan erilaisia keramiikan koristelutekniikoita (kolme ensimmäistä kurssikertaa). Opiskelija tekee ”koepalat” jokaisesta kurssilla opetettavasta tekniikasta. Näin opiskelijalle jää omat muistiinpanot tekniikoista. Neljännellä kurssikerralla opiskelija valitsee yhden tai muutaman koristelutekniikan, joita hän soveltaa suunnittelemaansa työhön / teokseen. Viidennellä kurssikerralla koepalat ja työt lasitetaan. Viimeisellä kurssikerralla kokoonnutaan katsomaan valmistuneita töitä, keskustellaan kurssista ja sen annista ja saadaan työt kotiin. Savet ja muut tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta, lasitteet tilataan yhdessä.

työskentelykerrat:

su 20.9. klo 10 – 15.15 koristelutekniikoiden harjoittelua

su 27.9. klo 10 – 15.15 koristelutekniikoiden harjoittelua

su 4.10. klo 10 – 15.15 koristelutekniikoiden harjoittelua

su 11.10. klo 10 – 16 valittujen koristelutekniikoiden soveltamista keramiikkatöihin

lasituskerta

su 25.10 klo klo 10 – 15.15

töiden haku ja palaute

pe 30.10. klo 17.30 – 18.15

Ilmoittautuminen alkaa 5.8.2026 14.00 Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2026 23.59

110325k KERAMIikka - KIPSIMUOTIN TEKO

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan oma kipsimuotti, jonka avulla valmistetaan savitöitä. Savet ja muut tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta, lasitteet tilataan yhdessä.

työskentelykerrat:

pe 15.1. klo 18 – 20.15 muotin suunnittelu

la 16.1. klo 10 – 17.30 muotin teko

la 23.1. klo 10 – 16 töiden tekoa muotilla

lasituskerta

la 6.2. klo 10 – 14.30

töiden haku ja palaute

pe 12.2. klo 17.30 – 18.15

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2027 23.59

110326k KERAMIikka - RAKUKURSSI

Raku on alun perin japanilainen keramiikan valmistustekniikka, jossa lasituspoltto tapahtuu nopeasti kaasulla ja sen jälkeen työt savustetaan savustusastioissa.

Ensimmäisellä kurssikerralla valmistetaan työt savesta, toisella kerralla lasitetaan ja kolmannella kerralla poltetaan pajan pihalla. Savet ja muut tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta, lasitteet tilataan yhdessä.

työskentelykerrat:

su 2.5. klo 10 – 17

lasituskerta

la 8.5. klo 10 – 14.30

polttot

16.5. klo 10 – 17.30

Ilmoittautuminen alkaa 15.3.2027 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 18.4.2027 23.59

110327k AIKUINEN - LAPSI KERAMIikkapäivä

Aikuinen - lapsi keramiikkapäivässä harjoitellaan keramiikan perustekniikoita erilaisten harjoitusten kautta. Kurssilla aikuinen tekee savitöitä yhdessä lapsen kanssa lasta auttaen. Kurssille ilmoittautuu vain huoltaja ja kurssihintaan sisältyy huoltajan lisäksi yksi kurssille osallistuva lapsi. Kurssille otetaan 6 aikuista ja 6 lasta. Lapset 6-vuotiaasta alkaen. Savet ja muut tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta.

Kurssi kokoontuu seuraavasti:

työskentelykerta:la 27.2. klo 10 – 15.15

töiden haku ja palaute:to 18.3. 16.45 – 17.30

Ilmoittautuminen alkaa 4.1.2027 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 14.2.2027 23.59

110328 AIKUINEN - LAPSI KERAMIKKAPÄIVÄ, Inari

Aikuinen - lapsi keramiikkapäivässä harjoitellaan keramiikan perustekniikoita erilaisten harjoitusten kautta. Kurssilla aikuinen tekee savitöitä yhdessä lapsen kanssa lasta auttaen. Kurssille ilmoittautuu vain huoltaja ja kurssihintaan sisältyy huoltajan lisäksi yksi kurssille osallistuva lapsi. Kurssille otetaan 6 aikuista ja 6 lasta. Lapset 6-vuotiaasta alkaen. Savet ja muut tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta.

Kurssi kokoontuu seuraavasti:

työskentelykerrat:la 10.10. klo 10 – 15.15

töiden haku ja palaute:ti 27.10. 16.45 – 17.30

Ilmoittautuminen alkaa 31.8.2026 18.00 Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2026 23.59

110329k KERAMIikka - OPEN STUDIO

Tule toteuttamaan keramiikkahaave!

Open Studio -keramiikkakurssilla opiskelijat toteuttavat omat työt opettajan ohjauksessa, yhteistä aihetta ei ole. Kurssin aikana ehtii tehdä yhden isomman työn tai muutaman pienemmän. Kurssi sopii keramiikan perusteet tunteville. Savet ja muut tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta, lasitteet tilataan yhdessä.

työskentelykerrat:

su 14.2. klo 10 – 17

su 21.2. klo 10 – 17

su 28.2. klo 10 – 17

lasituskerrat

pe 19.3. klo 18 – 21

su 21.3. klo 10 – 16

töiden haku ja palaute

to 25.3. klo 16.45 – 17.30

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 31.1.2027 23.59

110330 KERAMIikka - OPEN STUDIO, Inari

Tule toteuttamaan keramiikkahaave!

Open Studio -keramiikkakurssilla opiskelijat toteuttavat omat työt opettajan ohjauksessa, yhteistä aihetta ei ole. Kurssin aikana ehtii tehdä yhden isomman työn tai muutaman pienemmän. Kurssi sopii keramiikan perusteet tunteville. Savet ja muut tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta, lasitteet tilataan yhdessä.

työskentelykerrat

su 1.11. klo 10 – 17

su 8.11. klo 10 – 17

su 15.11. klo 10 – 17

lasituskerrat

pe 27.11. klo 18 – 21

su 29.11. klo 10 – 16

töiden haku ja palaute

pe 4.12. klo 17 – 17.45

Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2026 23.59

110341 TIFFANYLASI-kurssi 2

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 25.10.2026 23.59

110342k TIFFANYLASI-kurssi 3

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 14.2.2027 23.59

110343k TIFFANYLASI-kurssi 4

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 1.3.2027 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.4.2027 23.59

Muotoilu, käden taidot

110401 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS, päivä

Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110402 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 1

Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110403 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 2

Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110404 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 3

Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110405 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 4 Inari

Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110406 NIKKAROINTI / PUUTYÖT

Kurssi sinulle, joka olet kätevä käsistäsi - tai haluaisit olla, mutta sopiva tila nikkarointiin puuttuu. Kurssilla voit suunnitella, valmistaa sekä korjata pienimuotoisia tarve-esineitä, leluja, lahjatavaroita yms. Lähtökohtana kurssilaisten omat ideat ja materiaalit. Opitaan puuntyöstökoneiden turvallista käyttöä. Aikuisille suunnattu kurssi. Kurssi sopii aloittelijoille.

110407 PUUKKO- JA TAONTAKURSSI 1

Kurssilla valmistetaan puukko ja tuppi itse tehtyyn tai valmiiseen terään. Pääpaino puukon teossa, mutta pieniä taontatöitä voi myös puukonterän lisäksi tehdä.

Materiaalia ostettavissa opettajalta (visakoivu 4€, puukonterät 4€, tuppinahka 2€).

110408k PUUKKO- JA TAONTAKURSSI 2

Kurssilla valmistetaan puukko ja tuppi itse tehtyyn tai valmiiseen terään. Pääpaino puukon teossa, mutta pieniä taontatöitä voi myös puukonterän lisäksi tehdä.

Materiaalia ostettavissa opettajalta (visakoivu 4€, puukonterät 4€, tuppinahka 2€).

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2027 23.59

110410 TUOHITYÖT

Kurssilla tutustutaan perinteiseen tuohityötekniikkaan (levy-, ja nauhatekniikka). Valmistetaan pieniä esineitä. Jos on omaa materiaalia niin ota mukaan, tuohta voi ostaa myös opettajalta. Ota henkilökohtaisiksi työvälineiksi: puukko, mattoveitsi, sakset, (metalli)viivotin, klemmareita/pyykkipoikia/verhoklipsejä.

Ilmoittautuminen päättyy 25.10.2026 23.59

110420 KANKAANKUDONTA, PÄIVÄ

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Kudottavat työt suunnitellaan kurssilaisten omien tarpeiden mukaan. Mahdollisuus omatoimiseen kutomiseen.

110421 KANKAANKUDONTA, JATKOKURSSI

Kurssi on suunnattu jo kudonnan alkeet omaaville. Tavoitteena on innostaa kutojia vaativampien sidosten käyttöön. Kudottavat työt suunnitellaan kurssilaisten omien tarpeiden mukaan. Mahdollisuus omatoimiseen kutomiseen. Huom! ei kurssikertaa kiirastorstaina 25.3.2027

110423 KANKAANKUDONTA / KÄSITYÖPAJA, Koppelo

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Mahdollisuus omatoimiseen työskentelyyn. Muita käsityötekniikoita toteutetaan opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan. Kurssille ei tarvita aiempaa kokemusta. Opiskelijat hankkivat itse tarvittavat materiaalit. Huom! Kurssikerta myös talvilomaviikolla.

110430 OMPELUA JA TUUNAUSTA 1, iltä

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

110431 OMPELUA JA TUUNAUSTA 2, päivä

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

110432 OMPELUA JA TUUNAUSTA 3, päivä

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

110433 OMPELUA JA TUUNAUSTA 4, Kaamanen

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Kurssi kokoontuu kerran kuukaudessa lauantaisin: syylukukaudella 26.9., 24.10., 28.11. ja kevätlukukaudella 30.1., 27.2 ja 20.3.

110434 KEPPIHEPPOJEN KYDDISSÄ, 4-6 lk

Suunnitellaan ja valmistetaan keppihevonen ja sen loimia, suitsia ja ommeltavia ruokia. Kurssilla valmistetaan omista materiaaleista keppihevonen kaavojen pohjalta. Valmistamisessa käytetään ompelukonetta ja käsinompelua. Kurssi on suunnattu lapsille jotka ovat 4.lk-6.l [http://4.lk-6.lk]. Kurssilla tutustutaan ja opetellaan myös ompelukoneen käyttöä ja tehdään ompeluharjoituksia.

Materiaalit jokainen hankkii itse, ohjaajalta saa neuvoja hankintaan. Lisätietoja: ida.lassila@inari.fi [ida.lassila@inari.fi]

110435 OMPELUA KAAVOISTA VAATTEIKSI JATKOKURSSI, Inari

Suunnitellaan ja valmistetaan vaatteita mittojen mukaan, tuunataan ja korjataan jo olemassa olevia vaatteita. Kurssilla oppii kaavojen kuosittelua, ompelun saloja ja vaatteiden työjärjestyksiä. Kurssi on jatkokurssi jo aiemmille ompelukurseille, myös ompelua jo osaavat ovat tervetulleita. Ohjaaja on pukuompelija ja kierrätysmateriaalien kanssa työskennellyt. Ota ideasi mukaan tai tule inspiroitumaan! Yksilöllistä ohjausta vaatekohtaisesti. Ota mukaan mikäli mahdollista omat ompelutarvikkeet, myös lainaan saa välineitä (mittanauha, sakset, nuppineulat, ratkoja, ompelulankoja, luonnosvihko ja kynä). Materiaalit jokainen hankkii itse, ohjaajalta saa neuvoja hankintaan. Lisätietoja ida.lassila@inari.fi

110436 KORJAUSOMPELUN INTENSIIVI 1

Tehdään korjausompelutöitä ja vaatteiden tuunausta. Myös kaavojen mukaan voi ommella, sellaista jonka ehtii saada valmiiksi. Ohjaaja on pukuompelija ja kierrätysmateriaalien kanssa työskennellyt. Ota ideasi mukaan tai tule inspiroitumaan! Et tarvitse aiempaa kokemusta, myös aloittelijat ovat tervetulleita. Yksilöllistä ohjausta

vaatekohtaisesti. Ota mukaan mikäli mahdollista omat ompelutarvikkeet, myös lainaan saa välineitä (mittanauha, sakset, nuppineulat, ratkoja, ompelulankoja, luonnosvihko ja kynä). Materiaalit jokainen hankkii itse: vetoketjut, napit yms. Lisätietoja: ida.lassila@inari.fi [ida.lassila@inari.fi]
Ilmoittautuminen alkaa 6.8.2026 10.00 Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2026 23.59

110437 KORJAUSOMPELUN INTENSIIVI 2

Tehdään korjausompelutöitä ja vaatteiden tuunausta. Myös kaavojen mukaan voi ommella, sellaista jonka ehtii saada valmiiksi. Ohjaaja on pukuompelija ja kierrätysmateriaalien kanssa työskennellyt. Ota ideasi mukaan tai tule inspiroitumaan! Et tarvitse aiempaa kokemusta, myös aloittelijat ovat tervetulleita. Yksilöllistä ohjausta vaatekohtaisesti. Ota mukaan mikäli mahdollista omat ompelutarvikkeet, myös lainaan saa välineitä (mittanauha, sakset, nuppineulat, ratkoja, ompelulankoja, luonnosvihko ja kynä). Materiaalit jokainen hankkii itse: vetoketjut, napit yms. Lisätietoja: ida.lassila@inari.fi [ida.lassila@inari.fi]
Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2026 23.59

110438 KORJAUSOMPELUN INTENSIIVI 3

Tehdään korjausompelutöitä ja vaatteiden tuunausta. Myös kaavojen mukaan voi ommella, sellaista jonka ehtii saada valmiiksi. Ohjaaja on pukuompelija ja kierrätysmateriaalien kanssa työskennellyt. Ota ideasi mukaan tai tule inspiroitumaan! Et tarvitse aiempaa kokemusta, myös aloittelijat ovat tervetulleita. Yksilöllistä ohjausta vaatekohtaisesti. Ota mukaan mikäli mahdollista omat ompelutarvikkeet, myös lainaan saa välineitä (mittanauha, sakset, nuppineulat, ratkoja, ompelulankoja, luonnosvihko ja kynä). Materiaalit jokainen hankkii itse: vetoketjut, napit yms. Lisätietoja: ida.lassila@inari.fi [ida.lassila@inari.fi]
Ilmoittautuminen päättyy 8.11.2026 23.59

110440 INARI 150v. NEULONTAKURSSI / KNITTING COURSE

Tule neulomaan oma versiosi Inarin 150 juhluvuoden Inari-villapaidan ja -lapasten neulekilpailun voittajatyöistä (julkaistu keväällä 2026) tai työstä omaa valitsemaasi neuleprojektia, kuten sukkia, lapasia tai paitaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille neulojille. Kurssilla neulotaan yhdessä rennossa ja kannustavassa porukassa. Yhteinen tekeminen ja opettajan tuki motivoivat, antavat rohkeutta kokeilla uutta ja auttavat saattamaan neuletyöt valmiiksi. Opettaja auttaa mm. lankojen ja puikkojen valinnassa, ohjeiden tulkinnassa ja neulomisen tekniikoissa. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan lankaa ja siihen sopivat puikot tai keskeneräinen työ. Materiaalit hankitaan itse. Kurssi on suunnattu aikuisille. Opetuskieli: suomi ja tarvittaessa myös englanti. Language of instruction also English.

110441 INARI 150 v. NEULONTAKURSSI, Inari

Tule neulomaan oma versiosi Inarin 150 juhluvuoden Inari-villapaidan ja -lapasten neulekilpailun voittajatyöistä (julkaistu keväällä 2026) tai työstä omaa valitsemaasi neuleprojektia, kuten sukkia, lapasia tai paitaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille neulojille. Kurssilla neulotaan yhdessä rennossa ja kannustavassa porukassa. Yhteinen tekeminen ja opettajan tuki motivoivat, antavat rohkeutta kokeilla uutta ja auttavat saattamaan neuletyöt valmiiksi. Opettaja auttaa mm. lankojen ja puikkojen valinnassa, ohjeiden tulkinnassa ja neulomisen tekniikoissa. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan lankaa ja siihen sopivat puikot tai keskeneräinen työ. Materiaalit hankitaan itse. Kurssi on suunnattu aikuisille.

110442 PARKKINAHKAINEN LAUKKU KÄSIN OMMELLEN

Kurssin aikana valmistetaan parkkinahasta olkalaukku käsin ommellen. Voit valita muutamasta valmiista mallista mieleisesi laukun tehtäväksi. Väri vaihtoehtoina nahassa on musta tai ruskea ja tarjolla on hopeanvärisiä metalliosia. Työskentelyn ohessa tutustutaan parkkinahkaan materiaalina, sen työstöön ja tarvittaviin nahkatyövälineisiin. Neliskanttisen laukun mitat ovat n 22 x 22 x 5 cm ja pyöreän laukun halkaisija on n 20 cm ja syvyys n 5 cm. Ilmoitathan opettajalle 2 viikkoa aiemmin haluatko käyttää mustaa vai ruskeaa nahkaa laukkuusi. Laukun materiaalihinta on arviolta noin 60-80€ välillä, mallista riippuen. Ompelutyötä jää mahdollisesti vielä kotiin, joten voit lunastaa ompeluneulat tarvittaessa itsellesi. Opettajan yhteystiedot maisamia00@gmail.co [maisamia00@gmail.com]m. Valokuvat: Minna Kemppi. Ilmoittautuminen päättyy 4.10.2026 23.59

110443 KONENEULONTA

Neulekoneet käyttöön! Löytyykö sinulta Brotherin/Evan neulekone? Tule muistelemaan neulekoneen käyttöä ja hakemaan inspiraatiota muilta neulekoneharrastajilta! Omat koneet ja sopivat langat kurssilaiset tuovat itse mukanaan. Jos sinulla ei ole omaa neulekoneita, niin kansalaisopistolta löytyy tarvittaessa kone lainaksi. Lisätietoja opettajalta p.

0400-622954. Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2026 23.59

110444k KONENEULONTA, kevät

Neulekoneet käyttöön!

Löytyykö sinulta Brotherin/Evan neulekone? Tule muistelemaan neulekoneen käyttöä ja hakemaan inspiraatiota muilta neulekoneharrastajilta! Omat koneet ja sopivat langat kurssilaiset tuovat itse mukanaan. Jos sinulla ei ole omaa neulekonetta, niin kansalaisopistolta löytyy tarvittaessa kone lainaksi. Lisätietoja opettajalta p. 0400-622954.

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2027 23.59

110450 RUSKAN JA RUSKON VÄRIT LUONNONVÄRJÄYSKURSSI

Värväämme villa- ja silkkilankoja luonnonväreillä punaisen, oranssin, pinkin, violetin ja keltaisen värisiksi. Voit käyttää lankoja neulomiseen, kutomiseen, pirtanauhoihin ja kirjontaan. Voit värjätä myös villa- ja silkikankaan paloja ja muita luonnonmateriaaleja (kalansuomut, kuorettomat oksat, puuhelmet, jne.). Langat värjätään vyyhteinä: sido vyyhdin alku ja loppupää toisiinsa kiinni ja sido vyyhti kolmella haltijalangalla. Voit värjätä vyyhdit yksivärisiksi tai värjätä liukuvärjättyjä sateenkaarilankoja. Käytämme värjäykseen krappia, kokenillia, sinipuuta, paatsamankuorta, sipulia. Voit värjätä myös lankoja tai valmiita töitä. Ota mukaan omat villalangat ja muut värjättävät sekä kumihanskat ja essu mukaan. Materiaalimaksu 15€, sis. puretusaineet ja luonnonvärit

Ilmoittautuminen alkaa 6.8.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2026 23.59

110451 EKOPRINTIN ALKEET PUUVILLALLE

Opit ekoprinttaamaan eli kuvioimaan kangasta kasvien lehdillä ja luonnonväreillä. Ota mukaan printattavia tuoreita kasvien lehtiä (mansikan, pihlajan, lepän lehdet esimerkiksi sopivat hyvin). Lisäksi tarvitset kaksi palaa valkoista puuvillaista lakanakangasta max 25 x 40 cm ja kaksi hieman isompaa puuvillakangasta ns. peittokankaaksi. Ota myös rulla elmukelmua. Materiaalimaksu 6€, sisältää puretusaineet Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2026 23.59

110455 HUOVUTUS

Kurssilla opitaan märkähuovutuksen perusteet hattujen, lapasten ja syylinkien muodossa. Perusteet hallitseva voi tehdä muitakin huovutustöitä. Villat tilataan etukäteen yhteistilauksena ennen kurssia.

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 23.59

110460 ITSETEHDYT JOULUTÄHDET, Inari

Itsetehdyt joulukoristeet ovat persoonallisia ja uniikkeja. Kurssilla opetellaan tekemään muutama erilainen paperinen joulutähti, jonka voi ripustaa vaikka ikkunaan tai joulukuusen, riippuen tähden koosta. Joulutähti on myös ihana lahja ystävälle. Päivän aikana ehdit tekemään useamman paperitähden. Materiaaleina voit käyttää erilaisia papereita ja kierrätysmateriaaleja kuten esimerkiksi tapetteja, lehden sivuja, vanhoja nuotteja, paketoitipaperia yms.

Ota mukaan kurssille erilaisia ja erivärisiä papereita, sakset ja liimaa, seka narua tai siimaa ripustusta varten. Kurssilla on myös tarjolla erilaisia paperivaihtoehtoja. Lisätietoja p. 040 7446057. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2026 23.59

110462 KIRJANSIDONTA: AVOSELKÄINEN KOPTISIDOS

Kurssilla tutustutaan perinteiseen koptisidokseen ja valmistetaan avoselkäinen käsin sidottu kirja. Käsitlemme sivujen taiton, kansien valmistuksen ja ompelun vaihe vaiheelta. Kurssi sopii aloittelijoille eikä aiempaa kirjansidonnan kokemusta tarvita. Valmis kirja soveltuu esimerkiksi muistikirjaksi tai luonnoskirjaksi.

Kurssilla on ostettavissa materiaaleja. Lisätietoja p. 040 744 6057. Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026 23.59

110463 KIRJANSIDONTA: AVOSELKÄINEN KOPTISIDOS, Inari

Kurssilla tutustutaan perinteiseen koptisidokseen ja valmistetaan avoselkäinen käsin sidottu kirja. Käsitlemme sivujen taiton, kansien valmistuksen ja ompelun vaihe vaiheelta. Kurssi sopii aloittelijoille eikä aiempaa kirjansidonnan kokemusta tarvita. Valmis kirja soveltuu esimerkiksi muistikirjaksi tai luonnoskirjaksi.

Kurssilla on ostettavissa materiaalit. Lisätietoja p. 040 744 6057. Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 23.59

VARALLA 110452 SILKKIHUIVIN EKOPRINTTAUS LUONNONVÄREILLÄ

Kaikkein ihanin silkkihuivi joko itselle tai lahjaksi! Kuvioimme huivin ekoprinttaamalla mansikan ja pihlajan lehdillä ja värväämme huivin luonnonväreillä. Värväämiseen käytämme kokenillia ja krappia, joilla saa erilaisia violetin, pinkin ja punaisen sävyjä. Sipulinkuorilla voidaan värjätä keltaisia ja oransseja huiveja. Materiaalimaksu 25€, sisältää värit ja yhden huivin. Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2026 23.59

VARALLA 110457k KEHRÄYS

Kurssilla harjoitellaan kehräämään villasta lankaa sekä värttinällä että rukilla. Villaa voi ostaa opettajalta. Ei tarvita aiempaa kokemusta.

Ilmoittautuminen alkaa 8.2.2027 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.4.2027 23.59

Esittävä tanssi

110501 POHJOISMAINEN KANSANTANSSI

Tanssimme yhdessä erilaisia kansantansseja Pohjoismaista ja niiden itsehallintoalueilta. Aikaisempaa tanssitaustaa tai omaa paria ei tarvita. Ota halutessasi mukaan mukavat sisätossut ja / tai villasukat sekä juomapullo.

110502 HULAVANNE- JA IMPROTANSSIKURSSI

Kurssilla aloitetaan hulavannetanssin alkeista ja yhdistetään vanteen hallintaa tanssiin. Kurssilla myös tanssitaan ilman vannetta: Haetaan oman kehon improvisaatiota ja toteutetaan yhdessä helppoja hiki-pintaan liikkeitä. Kurssi ei painotu koreografioihin, vaan koordinaatioon ja ilon irti ottamiseen! Toiveiden mukaan kokeillaan myös muita flow-tanssiin sopivia sirkusvälineitä esim. poit, viuhkat. Kurssi on suunnattu 16-vuotiaista ylöspäin. Lisätietoja:ida.lassila@inari.fi

110503 TANSSIA ILMAN PARIA

Harjoittelemme helppoja tanssikoreografioita ilman paria, pääosin latinalaisia tansseja. Ota mukaan vesipullo, sisäkengät ja venyttelyalusta.

Sanataide

110601 KIRJOITTAJAPIIRI SANASEPOT

Kurssilla lähestytään kirjoittamista matalan kynnyksen periaatetta noudattaen. Jokaisella kurssilaisella on mahdollisuus kehittyä kirjoittajana omista lähtökohdistaan ja mielenkiinnostuksensa pohjalta. Kirjoittamisen kirjo on laaja: kaunokirjallisuudesta tietokirjoihin ja runoista päiväkirjoihin. Kurssilla ei vieroksuta mitään kirjoittamisen muotoja, kaikki kirjoittaminen on yhtä arvokasta.

Opetus toteutetaan pääosin kotitehtävien muodossa, joiden aihepiireihin jokainen kurssilainen voi vaikuttaa. Luvassa on myös kirjailijavierailuja ja keskustelua kirjoitusharjoitusten pohjalta, periaatteena avoimuus ja jokaisen kurssilaisen kirjallisen ilmaisun kehittäminen ja kunnioittaminen.

Samasepot toteuttaa toiveesi tulla paremmaksi kirjoittajaksi, mottonaan: "Suomi on rakennettu ensimmäisen kirjoitetun sanan voimalla - kynnyksen yli astumalla".

Kielet

120101 SUOMEN JATKOKURSSI 2 / FINNISH CONTINUATION COURSE 2

This is a continuation course to the Jatkokurssi 1 (2024-2025). We continue learning the topics related to everyday life: work, free-time and hobbies, health, travel. In this course we will practice reading, writing, listening and speaking. We will also discuss the Finnish culture. We will speak a lot of Finnish, but English is used for explanations. Last semester we finished the text book Uudistettu suomen mestari 1. We will continue with Uudistettu suomen mestari 2. You will need the textbook Uudistettu suomen mestari 2 (Finn Lectura) for this course. Make sure that you have the new edition (Uudistettu suomen mestari 2, NOT Suomen mestari 2, which is the old edition).

Tervetuloa opiskelemaan lisää suomea! Welcome to study more Finnish!

Huom! Kurssin syysloma jo viikolla 41! Ei oppitunteja 26.1.2027

Please note! Fall break already week 41. No lessons on 26.1.2027.

Course book: Uudistettu suomen mestari, ISBN/GTIN: 978-951-1-41418-6

120201 RUOTSI, keskitason kurssi

Kurssi on suunniteltu opiskelijoille jotka hallitsevat perusasioita mutta haluavat aktivoida suullista kielitaitoa, laajentaa sanavarastoa ja käyttää kieltä erilaisissa arjen tilanteissa. Kurssilla käytetään "Häng med! 2" oppikirjaa sekä muuta kirjallista materiaali.

120301 ENGLANTI, keskitaso

Kurssi on keskustelupainotteinen, mutta sisältää myös kielioppia, teoriaa, sanastoa, harjoituksia ja kielipelejä. Kurssilla käytetään "Destinations 4" oppikirjaa.

120401 MEHR DEUTSCH, BITTE! SAKSAN JATKOKURSSI 2

Tervetuloa opiskelemaan lisää saksaa!

Kurssilla jatketaan saksan opiskelua ja edetään kohti laajempaa sekä sujuvampaa kielitaitoa. Pääteemoina ovat työ ja vapaa-aika sekä asiointi ja asiakaspalvelutilanteet. Kurssilla harjoitellaan paljon käytännön kielitaitoa ja tietenkin myös tutustutaan saksankielisten maiden kulttuuriin.

Kurssi sopii sinulle, joka opiskelit Hallo! 2 -kurssilla lukuvuonna 2024–2025 sekä jo aiemmin saksaa opiskelleille. Tule rohkeasti mukaan vaikka edellisistä opinnoista olisi kulunut aikaa! Lukukausi aloitetaan kertaamalla oikein kunnolla jo opittuja asioita. Opiskelemme kurssilla Hallo! 2-oppikirjankirjan kappaleet 3–12.

Huom! Kurssin syysloma jo viikolla 41!

Ei oppitunteja 26.1.2027

Kurssikirja Hallo! 2 - ISBN/GTIN: 978-951-1-34578-7

120501 RANSKAN ALKEET

Ranskan alkeiskurssi vasta-alkajille ja aiemmin opiskeltua kertaaville. Tutustutaan ranskan kielen perusrakenteisiin ja sanastoon arjen viestintätilanteiden ja kulttuurin kautta. Perehdytään ääntämiseen rennolla otteella ja kokeillaan erilaisia oppimista helpottavia tekniikoita. Kurssin oppikirjana Chez Olivier 1.

120502 RANSKAA EDISTYNEILLE

Ranskan jatkokurssi aiemmin opiskelleille. Edetään oppikirja Chez Olivier 2:n mukaan sekä opettajan lisämateriaaleja hyödyntäen. Kerrataan ja syvennetään ranskan kielen taitoa sanaston, kieliopin ja ääntämisen saralla. Kurssin aikana mahdollisuus saada hankilökohtaista ohjausta ääntämiseen.

120701 ESPANJAN ALKEET

Aloittelijoille ja perustason kertaajille suunnattu kurssi. Opiskellaan perussanastoa, kielioppia ja aktivoidaan suullista kielitaitoa. Kurssilla käsitellään myös espanjankielisen maailman historiaa, maantiedettä, kulttuuria ja ajankohtaisia asioita. Oppikirjana Buenas Migas 1.

120702 PUHUTAAN ESPANJAA!

Espanjan keskustelukurssi niille, jotka osaavat jo jonkun verran espanjaa ja haluavat harjoitella suullista kielitaitoa. Kurssilla käytetään opettajan tukimateriaaleja ja voidaan päättää yhdessä viikon keskusteluaiheita.

120801 ITALIAN ALKEET

Benvenuti a tutti, eli tervetuloa italian alkeiskurssille! Kurssilla opetellaan italian kielen alkeet, ja samalla uppoudutaan Italian kulttuuriin, ruokaan ja historiaan. Kurssin jälkeen osaat tervehtiä, kertoa itsestäsi ja asioida tyypillisimmissä matkailutilanteissa italiaksi. Lisäksi tunnet italian tapakulttuuria ja opit lisää kiehtovista matkakohteista. Kurssilla opiskellaan opettajan materiaalin ja omien muistiinpanojen avulla, eli et tarvitse erikseen oppikirjaa. Varaa kuitenkin muistiinpanovälineet ja halutessasi myös sanakirja. Ci vediamo al corso!

120802 LA DOLCE VITA - ITALIAN KIELTÄ JA KULTTUURIA

Tule eläytymään italialaiseen elämäntapaan ruoan, musiikin, elokuvien ja alueellisten erityispiirteiden kautta! Kurssilla matkaamme Italian eri alueilla ja tutustumme paikalliseen historiaan, ruokaan ja kulttuuriin. Tarkastelemme Italiaa myös musiikin, elokuvan ja kirjallisuuden avulla. Eri teemojen kautta kartutamme sanavarastoa ja harjoittelemme italian puhumista ja kirjoittamista käytännön tilanteissa.

Kurssi sopii kaikille Italian kulttuurista kiinnostuneille sekä syventävinä opintoina Italian alkeet -kurssille. Kurssilla opiskellaan opettajan materiaalin ja omien muistiinpanojen avulla, eli et tarvitse omaa oppikirjaa. Varaa kuitenkin muistiinpanovälineet ja halutessasi myös sanakirja. Ci vediamo al corso!

129801 INARINSAAMEN KIELEN KURSSI

Kurssi sopii kertauskurssiksi kieltä aikaisemmin opiskelleille.

Oppikirjana Inarinsaamen taivutusoppi. Kirja sopii Inarinsaamen kieliopintojen tueksi ja oppimateriaaliksi. Inarinsaamen taivutusoppi kuvaa inarinsaamen taivutusmuotojen muodostamista systemaattisesti mutta mahdollisimman helppolukuisesti, havainnollisesti ja lähestyttävästi. Opetuksessa käytetään lisäksi Hitruu 1-4 kirjasarjaa ja Kieläkyeimin teksti- sekä harjoituskirjaa. Kirjojen avulla opit inarinsaamea ja inarinsaamelasta kulttuuria.

Puh. 0400-694631

129802 POHJOISSAAMEN ALKEET ETÄNÄ

Tervetuloa opiskelemaan pohjoissaamea! Tällä kurssilla pääset tutustumaan pohjoissaamen alkeisiin. Opit esittelemään itsesi, puhumaan perheestäsi ja jokapäiväiseen elämään liittyvistä asioista. Opit myös pohjoissaamen kieliopin perusteita. Kurssilla pohjoissaamen opiskelu aloitetaan aivan alkeista: ääntämisestä ja esittäytymisestä. Pääset myös tutustumaan kurssilla saamelaiseen kulttuuriin. Buresboahin!

Huom! Kurssin syysloma jo viikolla 41! Ei oppitunteja 1.2.2027. Korvaava kerta 26.4.2027

Materiaalina käytämme oppikirjaa Vállje sámegiela! 8 syksy tekstikirja (ISBN 978-952-441-434-0) ja harjoituskirja (ISBN 978-952-441-643-6). Opiskelemme kurssilla Microsoft Teamsissa ja Peda.net-oppimisalustalla. Saat opettajalta tarkemmat ohjeet ennen kurssin alkua sähköpostitse. Oppikirjan lisäksi tarvitset siis tietokoneen, riittävän nopean

nettiihteyden, kuulokkeet, mikrofonin ja mielellään myös kameran. Opettaja voi auttaa sinua pulmatilanteissa, mutta sinulla tulee olla perustason tietotekniset taidot.

129803 POHJOISSAAMEN JATKOKURSSI 2 ETÄNÄ

Tällä kurssilla jatkamme pohjoissaamen opintoja. Laajennamme perussanaston ja kieliopin osaamista, opettelemme käyttämään kieltä erilaisissa jokapäiväisissä tilanteissa ja jatkamme saamelaiskulttuuriin tutustumista. Teemoina kurssilla muun muassa: terveys ja ulkonäkö, työ, matkustaminen ja vapaa-aika. Kieliopista opiskelemme muun muassa menneen ajan verbimuotoja, nominien monikkumuotoja sekä adjektiivien vertailua. Opiskelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuullun ymmärtämistä, kirjoittamista sekä lukemista. Teemme kurssilla runsaasti myös pari- ja ryhmätehtäviä. Tarvitset siis ehdottomasti mikrofonin!

Tämä kurssi sopii jatkoksi viime lukukauden Pohjoissaamen jatkokurssi 1 etänä -kurssilaiselle tai opiskelijalle, joka osaa jo jonkin verran pohjoissaamea. Opiskelemme noin eurooppalaisella taitotasolla A2. Kurssi sopii myös kertaajille, sille teemme osittain eri harjoituksia kuin viime vuonna.

Materiaalina käytämme syksyllä oppikirjaa Cealkke dearvvuodaid2 ja kevätlukukaudella Cealkke dearvvuodaid 3 (Länsman, Helmi) sekä muuta opettajan kokoamaa ja tekemää materiaalia. Buresboahdin!

Huom! Kurssin syysloma jo viikolla 41! Ei oppitunteja 1.2.2027. Korvaava kerta 26.4.2027.

Oppikirja: Cealkke dearvvuodaid 2 (5. painos. ISBN 978-952-441-487-6) ja Cealkke dearvvuodaid 3 (ISBN 978-952-441-496-8). Opiskelemme kurssilla Microsoft Teamsissa ja Peda.net-oppimislustalla. Saat opettajalta tarkemmat ohjeet ennen kurssin alkua sähköpostitse. Oppikirjan lisäksi tarvitset siis tietokoneen, riittävän nopean nettiihteyden, kuulokkeet, mikrofonin ja mielellään myös kameran. Opettaja voi auttaa sinua pulmatilanteissa, mutta sinulla tulee olla perustason tietotekniset taidot.

Kirjanpito

310101 KIRJANPIDON PERUSTEET, etäkurssi

Kurssilla:

- * tutustuminen kahdenkertaisen kirjanpidon historiaan ja lainsäädäntöön, sanastoa, harjoituksia
- * yhtiömuodot pääpiirteissään, kirjausten perusharjoittelua
- * kirjanpidon logiikkaa, käytännön harjoituksia (yksittäisiä vientilausekkeita sekä yritysten yleisimpiä liiketapahtumia) arvonlisävero ja sen kirjaukset

* omaisuserät (pysyvät ja vaihtuvat vastaavat), samaan aikaan opetellaan tuloslaskelma ja tase

* tehdään pienen yrityksen tilinpäätös ja harjoitellaan tulkitsemaan muiden yritysten tilinpäätöksiä

Kaikkiin kohtiin sisältyy harjoituksia, joita tehdään tunnilla ja joita opiskelijat tekevät myös itsenäisesti.

Kirjanpidon kurssilla käydään pintapuolisesti läpi eri yritysmuodot ja niiden eroavuudet oman pääoman kohdalla.

Verotukseen paneudutaan arvonlisäveron asioissa.

Kurssi toteutetaan etäopetuksena, jossa käytetään ohjelmaa TeamViewer. Sen latautumislinkki ja muu ohjeistus lähetetään ilmoittautuneille sähköpostiin. Tarvittaessa annetaan ohjeistusta ohjelman lataamiseen myös puhelimitse.

Opiskelijoilla tulee olla perustason tietotekniikan taidot. Opiskelijalla tulee olla käytössään myös mikrofoni. Olisi suotavaa hallita Excelin perusteet, koska kirjaukset tehdään sen avulla ristikoita käyttäen. Excelin sijasta tiliristikoita voi piirtää myös paperille, mutta se vaatii enemmän aikaa. Varsinaista kirjanpito-ohjelmaa ei käytetä.

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2026 23.59

Tietotekniikka

340101 TEKÖÄLY ARJESSA

Kurssilla käydään läpi seuraavia asioita:

- * Teköälyn perusteet selkeästi ja käytännönläheisesti
- * Yleisimmät työkalut esim. ChatGTP, Google AI, Copilot
- * Turvallinen ja vastuullinen käyttö
- * Käytännön esimerkkejä

Kurssi kokoontuu kahden viikon ajan maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Oma tietokone mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 7.10.2026 23.59

340102k ÄLYPUHELIN ARJESSA

Kurssilla käydään läpi seuraavia asioita:

- * Älypuhelimien peruserätykset
- * Huijaukset ja phishing (- konkreettiset tunnusmerkit)
- * Salasanat ja tunnistautuminen
- * Sovellukset (Google Play / App Store)

- * Päivitykset
- * Puhelimen perussuojaus
- * Julkinen wifi
- * Tietosuoja ja sovellukset

Kurssi kokoontuu kahden viikon ajan maanantaisin ja keskiviikkoisin. Omat puhelimen mukaan.
Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2027 23.59

Liikunta

830101 MIESTEN JUMPPA

Miesten jumpassa keho saa monipuolista kuormitusta. Liikkuvuutta, lihasvoimaa ja lihasten venyvyyttä. Mukaan voi tulla kaiken ikäiset, kokoiset, aloittelevat tai paremmankin kunnon omaavat. Oma alusta ja käsipainot. Puh. 0400-694631

830102 FITBALL-JÄTTIPALLOJUMPPA

Monipuolista lihaskuntojumppaa, apuvälineenä suuri jättipallo + käsipainot ja nilkkapainot. Alku- ja loppuvenyttelyt jättipallolla. Oma pallo, käsipainot, nilkkapainot ja alusta. Puh. 0400-694631

830103 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten tango, humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Laviksen tanssiasiheet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Puh. 0400-694631

830104 OHJATTU KUNTOSALI

Kuntosali kierto- ja paikkaharjoitteluna. Alkulämmittelyt ja palauttavat loppuvenyttelyt. Tavoitteena kuntosalilaitteiden käytön hallinta, vapaat painot sekä oikea hengitystekniikka. Puh. 0400-694631

830105 AAMUVIRKKUJEN KUNTOSALI

Kuntosali kierto- ja paikkaharjoitteluna. Alkulämmittelyt ja palauttavat loppuvenyttelyt. Tavoitteena kuntosalilaitteiden käytön hallinta, vapaat painot sekä oikea hengitystekniikka. Puh. 0400-694631

830106 KAHVAKUULAHARJOITTELUN PERUSTEET

Kahvakuulaharjoittelu on voimailua yksinkertaista painoa nostelemalla. Harjoittelulla kehitetään lihaskuntoa, kehonhallintaa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Varusteiksi tarvitset rannesuojat, treenihanskat ja omat kahvakuulat: naisille aluksi n. 6 kg ja 8 kg ja miehille n. 8 kg ja 10 kg. Puh.0400-694631

830107 KEHONHUOLTO, Inari

Kehonhuolto sisältää alkulämmittelynä Asahi-Health -terveysliikuntaa, joogavenyttelyä, syvävenyttelyä sekä rentoutumista. Kehonhuollolla tavoitellaan notkeutta niveliin, liikkuvuuden lisäämistä, lihasjännityksen laukaisemista sekä rentoutumista. Omat alustat, (jooga/liukuestesukat). Puh. 0400-694631

830110 TRADITIONAALINEN JOOGA, Inari

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet jotka eivät kiristä.

830115 FITBODY-treeniohjelma

Ohjelmassa keskitytään koko vartalon kehonpaino- ja lihaskuntoharjoitteluun. Sisältää kattavan alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Mukaan tarvitset alustan sekä käsi- ja jalkapainot, enintään 2 kg / paino.

830120 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA 1

Miehille ja ikämiehille suunnattua kuntoliikuntaa. Venyttelyä, keppijumppaa, kuntopiiriharjoittelua ja sisäpelejä leppoisalla asenteella. Aikaisempaa kuntoilusta ei tarvita - into itsensä liikuttamiseen riittää.

830121 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA 2

Miehille ja ikämiehille suunnattua kuntoliikuntaa. Venyttelyä, keppijumppaa, kuntopiiriharjoittelua ja sisäpelejä leppoisaalla asenteella. Aikaisempaa kuntoilutaustaa ei tarvita - into itsensä liikuttamiseen riittää.

830125 TRADITIONAALINEN PÄIVÄJOOGA

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Päiväharjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista ja hengityksen avulla tehtävistä harjoituksista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet jotka eivät kiristä.

830126 TRADITIONAALINEN JOOGA 1

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä.

Harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista.

Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä.

Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet jotka eivät kiristä.

830127 TRADITIONAALINEN JOOGA 2

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä.

Harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista.

Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä.

Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet jotka eivät kiristä.

830128 TRADITIONAALINEN AAMUJOOGA

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä.

Aamuharjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta, ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista, kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista sekä hengityksen avulla tehtävistä harjoituksista.

Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä.

Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet jotka eivät kiristä.

830130 NAISTEN JUMPPA

Monipuolinen lihaskuntaa ja tasapainoa kehittävä jumppa ilman välineitä. Liikkeitä pystyy säätämään oman kuntotason mukaan, joten treeni sopii kaiken tasoisille liikkujille. Mukaan tarvitsee jumppamaton ja vesipullon.

Huom! Kurssikerta talvilomaviikolla su 14.3.

830131 SYKETTÄ JA VOIMAA

Tehokas kehonpainotreeni koko kropalle. Erilaiset liikepari- ja patteriharjoitukset nostavat sykettä ja pumpaavat poltetta lihaksiin. Toistot tehdään aikaa vastaan ja liikkeille annetaan vaihtoehtoja, joten treeni sopii kaiken tasoisille liikkujille. Mukaan tarvitsee jumppamaton ja vesipullon.

Huom Kurssikerta talvilomaviikolla su 14.3.

830132 KOKO KROPAN KAHVAKUULATREENI

Tehokas koko kropan kahvakuulatreeni, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntaa. Tunneilla hiki virtaa, mutta liikkeitä voi säädellä oman kuntotason mukaan. Mukaan tarvitset yhden tai kaksi kahvakuulaa, joilla pystyy tekemään harjoitteita sekä ylä- että alakropalle. Lisäksi jumppamatto ja vesipullo kannattaa ottaa mukaan.

830133 KEHONHUOLTO

Rauhallinen, kehoa monipuolisesti huoltava tunti. Kehonhuoltotunnilla keskitytään liikkuvuuden parantamiseen, lihaskireyksen vähentämiseen ja palautumisen tukemiseen. Tunnilla tehdään mm. liikkuvuusharjoituksia, kevyitä

venytyksiä ja hengitysharjoituksia. Mukaan tarvitset jumppamatton.

830150 FULLBODY

Koko kehoa kuormittava treeni omaa kehonpainoa ja välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin sisältö vaihtelee, perusajatuksena saada kaikille tehokas lihaskuntoa kehittävä harjoitus. Haastetaan kehoa ja mieltä! Sisältää alkulämmittelyn. Mukaan juomaa, sisäkengät ja jumppa-alusta.

830151 KEHONHUOLTO, Saariselkä

Sopii tehtäväksi myös Fullbody-treenin päätteeksi. Liikkuvuusharjoituksia, dynaamista- sekä staattista venyttelyä ja aktivaatioharjoitteita. Kehonhuoltoa työssä jaksamiseen, treenin tueksi ja yleiseen hyvinvointiin. Mukaan tarvitset jumppa-alustan, sisäkengät ja juomapullon.

830152 VOIMAA JA KESTÄVYYTTÄ KAHVAKUULALLA

Syyslukukauden kestävä kurssi.

Voimaa ja kestävyyttä kahvakuulalla - kurssi on monipuolinen ja tehokas tunti, jossa koko keho tekee töitä. Tunti on yhdistelmä lihasvoimaa, kestävyyttä ja sykkeen kohotusta. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ohjaaja opastaa oikeanlaisiin suoritustekniikoihin. Omat kahvakuulat mukaan.

Hyvinvointi

830201 HENGITYS JA LÄSNÄOLO

Kurssi keskittyy hengitykseen, kehotietoisuuteen ja meditaatioon. Teemme liike- ja hengitysharjoituksia, jotka auttavat hiljentämään mielen, rauhoittamaan hermostoa ja tuomaan tilaa ajatusten keskelle. Pääpaino on sisäisessä havainnoinnissa, mielen rauhoittamisessa ja pysähtymisessä.

Kurssi sopii erityisesti heille, jotka kokevat stressiä, levottomuutta, ylivirittyneisyyttä tai vaikeutta pysähtyä.

Erinomainen valinta, jos kaipaavat hengähdystaukoa, mielen selkeyttä tai työkaluja rauhoittumiseen.

Ota mukaan mukavat vaatteet, oma alusta, viltti ja tyynty.

830202 LEMPEÄ LIIKE KEHOLLE JA LYMFALLE

Kurssilla keskitytään kehon palautumisen tukemiseen lempeän liikkeen, hengityksen ja rentoutumisen keinoin. Mukana on erityisesti lymfakiertoa ja kehon virtausta edistäviä harjoitteita, turvotusta ja jännitystä vähentäen ja kehotietoisuutta lisäten. Harjoitukset tehdään rauhassa, kehoa kuunnellen - istuen, maaten ja pienesti liikkuen. Liikkeet ovat pehmeitä ja helposti sovellettavissa eri kehotarpeisiin.

Kurssi sopii erityisesti heille, joilla on kehossa turvotusta, lihasjumeja, hitauden tai väsymyksen tunnetta. Hyvä valinta myös istumatyötä tekeville, palautumisen tueksi tai pitkäkestoisen kuormituksen jälkeen.

Ota mukaan mukavat vaatteet, oma alusta, viltti ja tyynty.

830203 HERMOSTON TASAPAINO ARJESSA

Tämä kurssi on vaihteittain etenevä kokonaisuus, jossa tutustut oman hermostoosi ja sen toimintaan. Kurssin aikana rakennat konkreettisia keinoja arjen tasapainon vahvistamiseen. Etenemme teemoittain: kuormituksen tunnistamisesta turvallisuuden kokemuksen vahvistamiseen, säätelytaitoihin ja omaan rytmiin.

Tapaamisissa yhdistyvät selkeä ja käytännönläheinen tieto-osuus, ohjatut hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, lempeä liike sekä lyhyet reflektiotehtävät, joiden avulla viet opit arkeen.

Kurssin aikana opit tunnistamaan oman vireystilasi vaihteluita, ymmärtämään stressin vaikutuksia ja rakentamaan henkilökohtaisia keinoja palautumiseen. Tavoitteena ei ole täydellinen rauha, vaan joustavampi ja vakaampi olo arjessa. Kurssi sopii sinulle, joka haluat pysähtyä syvemmin tutkimaan omaa jaksamistasi ja tehdä pieniä, mutta merkityksellisiä muutoksia arjen kuormitukseen.

Mukaan joustava, mukava vaatetus, alusta, tyynty ja viltti sekä muistiinpanovälineet.

830204 AIKASI ON INSPIRAATIOSI

Mieltä treenaamalla askelletaan kohti tietoisempaa arkea. Oivalluttavia kysymyksiä ja työkaluja ratkaisukeskeiseen mielenvalmennukseen ja positiivisen psykologian teemoihin peilaten.

Tervetuloa polulle, missä taitetaan syksy talveen ja kuljetaan matkaa kohti syvällisempää ymmärrystä omista tavoista tuntea, ajatella ja toimia sekä näihin syventyen tehdään omia oivalluksia omasta ajankäytöstä.

Pakkaathan arjen pysähdyspaikkoihin mukaan halun pysähtyä oman mielen äärelle pohtimaan omaa elämää sekä muistivihon ja kynän.

830205 MINDFULNESS - alkeiskurssi

Sinulle, jolla ei ole aiempaa kokemusta mindfulnessista tai meditoinnista.

Tällä kurssilla harjoittelemme, kuinka voimme vahvistaa läsnäoloa arjessa ja asioiden hyväksymistä sellaisina kuin ne ovat. Mindfulness (tietoisuustaidot) tarkoittaa hyväksyvää tietoisista läsnäoloa, kykyä havainnoida nykyhetkeä lempeästi. Kurssilla keskitytään lisäämään tietoisuutta omista ajatus- ja toimintatavoista, minkä myötä itsetuntemus lisääntyy ja mahdollisuus positiivisille muutoksille kasvaa. Harjoitukset liittyvät tavallisimmin hengitykseen, kehon eri aistimuksiin, myötätuntoon sekä ajatusten havainnointiin. Kurssille tarvitset mukaan makuualustan ja lämpimät, mukavat vaatteet.

830206 MINDFULNESS - jatkokurssi

Sinulle, joka olet aiemmin tehnyt mindfulness- tai meditaatioharjoituksia ja näiden perusteet ovat tuttuja. Tällä kurssilla harjoittelemme, kuinka voimme vahvistaa läsnäoloa arjessa ja asioiden hyväksymistä sellaisina kuin ne ovat. Mindfulness (tietoisuustaidot) tarkoittaa hyväksyvää tietoisista läsnäoloa, kykyä havainnoida nykyhetkeä lempeästi. Kurssilla keskitytään lisäämään tietoisuutta omista ajatus- ja toimintatavoista, minkä myötä itsetuntemus lisääntyy ja mahdollisuus positiivisille muutoksille kasvaa. Harjoitukset liittyvät tavallisimmin hengitykseen, kehon eri aistimuksiin, myötätuntoon sekä ajatusten havainnointiin. Kurssille tarvitset mukaan makuualustan ja lämpimät, mukavat vaatteet.

830207k TASAPAINOA VAIHDEVUOSIIN

Vaihdevuodet tuovat kehoon ja mieleen muutoksia, jotka voivat näkyä univaikeuksina, kuumina aaltoina, mielialan vaihteluna, turvotuksena tai levottomuutena. Tällä kurssilla tarkastelemme, mitä kehossa tapahtuu ja miten stressi vaikuttaa hormonitasapainoon ja jaksamiseen.

Jokaisella kerralla yhdistyvät selkeä ja käytännönläheinen tieto vaihdevuosien fysiologiasta, ymmärrys stressin ja vireystilan vaikutuksista, hengitysharjoitukset ja palautumiskeinot, lyhyet pohdintatehtävät, joiden avulla viet opit arkeen. Kurssin aikana opit tunnistamaan oman kehosi viestejä ja rakentamaan arkeen keinoja, jotka tukevat unta, tasaisempaa mielialaa ja energian säilymistä. Tavoitteena on löytää omalle keholle sopiva rytmi ja vahvistaa luottamusta muuttuvaan elämänvaiheeseen.

Mukaan joustava, mukava vaatetus, alusta, tyyny ja viltti sekä muistiinpanovälineet.

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2027 23.59

830208k UNELMASI ON VOIMAVARASI

Tervetuloa auringon ensisäteiden saattamana pysähtymään viikoittain unelmien äärelle ja löytämään uusia tapoja kulkea kohti omia tavoitteita oivalluttavien ja innostavien työkalujen kautta.

Kevään matka pohjaa ratkaisukeskeiseen mielenvalmennukseen ja positiivisen psykologian voimaan.

Pakkaathan näihin arjen pysähdyspaikkoihin mukaan halun pysähtyä oman mielen äärelle pohtimaan omaa elämää sekä muistivihon ja kynän.

Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2027 23.59

830209 HOMEOPATIAN PERUSTEET KOTIHOIDOSSA, Inari

Kurssin aikana tutustutaan homeopaattisen hoidon perusteisiin sekä käyttömahdollisuuksiin kotihoidossa. Tutustutaan yleisimpiin homeopaattisiin lääkeaineisiin, sekä käydään läpi tehokkaan kotihoidon peruseriaatteet ainevalinnoista annostelun periaatteisiin. Opitaan myös erottamaan akuutit vaivat kroonisista vaivoista, sekä tunnistamaan, milloin on syytä mennä lääkäriin. Kurssi kokoontuu myös viikolla 42. Ilmoittautuminen päättyy 30.9.2026 23.59

830210k HOMEOPATIAN PERUSTEET KOTIHOIDOSSA

Kurssin aikana tutustutaan homeopaattisen hoidon perusteisiin sekä käyttömahdollisuuksiin kotihoidossa. Tutustutaan yleisimpiin homeopaattisiin lääkeaineisiin, sekä käydään läpi tehokkaan kotihoidon peruseriaatteet ainevalinnoista annostelun periaatteisiin. Opitaan myös erottamaan akuutit vaivat kroonisista vaivoista, sekä tunnistamaan, milloin on syytä mennä lääkäriin. Ilmoittautuminen alkaa 9.11.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2027 23.59