

OPINTO-OPAS 2025-2026



RANUAN KANSALAIPOISTO



Maailma myllertää

– Kansalaisopisto vahvistaa ranualaisten tulevaisuusvalmiutta

Maailma ympärillämme on ollut viime aikoina aikamoisessa muutoksessa ja myllerryksessä. Millaisia vaikutuksia myllerryksillä on kansalaisopiston opinto-ohjelmaan? Nykyhetken kurssisuunnittelussa tarvitaan kykyä nähdä tulevaisuuteen.

Kun nyt katsomme tulevaisuuteen, näemme tarpeita asiakokonaisuuksista, joita meillä jo on kansalaisopistomme kurssitarjonnassa:

- kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistavat kurssit
- taito- ja taideaineet
- yhteiskunnalliset aineet, kirjallisuus, luonnontieteet, kielten opinnot ja digitaidot

Tarvitsemme näitä nykyisiä kursseja, joissa pystyvyysuskomukset vahvistuvat ja minäkuva rakentuu myönteiseksi, ja oma identiteetti selkiytyy, kuka olen, missä ovat juureni, joista ponnistan maailmalle. Kurssimme tukevat vahvan uskomusperustan rakentumista siihen, että minä selviän ja yhdessä selviämme, vaikka maailma ympärillämme myllertää.

Kun katsomme tulevaisuuteen, näemme myös osaamistarpeita, joihin opistomme kursseilla voisi vastata entistä määrätietoisemmin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa:

- terveen mielen ylläpitämistä tukevat kurssit
- luontolähtöiset elämyskurssit, joissa keskiössä on hiljaisuus, luonnossa oleminen, hitaus ja toisten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen
- yhteisöllisyyttä vahvistavat kurssit, joissa korostuu vertaisuus ja läheisyys
- teköäly arjen työkalunamme -kurssit

Mikäli sinulla on näihin tai muihin kursseihin erityisosaamista ja olisit kiinnostunut kurssin pitämisestä, ota rohkeasti yhteyttä toimistoomme.

Rohkaisen kaikkia ranualaisia osallistumaan ainakin yhdelle kurssillemme. Toimisiko kannustava ”porkkana” osallistua kursseille se, että pidämme keväällä 2026 Taito- ja taideaineiden tuotosten näyttelyn. Saat oman hienon tuotoksesi esille ja pääset ihas-telemaan toisten kurssilaisten tuotoksia. Voit sitten todeta: Yhdessä olemme ahertaneet ja yhdessä olemme vahvempia, vaikka maailma ympärillämme myllertää!

Kansalaisopisto on vapaan sivistystyön oppilaitos. Tervetuloa mukaan!

Lukuvuosi 2025-2026 käynnistyy lasten ja nuorten tarjonnalla. Mukana ovat Liikkuva Iltapäivä ja musiikin opinnot 1.9.2025 alkaen. Varsinainen opiston toimintavuosi käynnistyy 15.9.2025. Uusina kursseina Ranualla on mm. viulussa, alttoviulussa ja pianossa taiteen perusopintojen kurssit, cheerleading, Happy Senior tanssi, kenkäkurssi ja Tukiviittomia arkeen ja työhön -kurssi.

Kansalaisopiston talo Toivola (vanha koulu) toimii oman toimintamme lisäksi tulevana lukuvuonna myös REDU Edu Oy:n koulutuspaikkana sekä järjestöjen ja yhdistysten kokoontumispaikkana.

Ranuan kansalaisopisto toimii yhteistyössä Lapin ja Meri-Pohjolan opistopiirien ja Koillismaan opistojen kanssa. Toimintamme laadun ja pitkäjänteisen kehittämisen kannalta on merkityksellistä, että Koillisopistoilla on nyt yhteinen opetussuunnitelma.

Tarkemmat kuvaukset kurssien tavoitteista löytyvät kunkin kurssin toteutussuunnitelmasta, Ranuan osalta tästä opinto-oppaasta.

Toivotan koko henkilöstömme puolesta kaikille opiskelijoille oppimisen iloa tulevaan lukuvuoteen!

Kansalaisopiston toimiston löydätte os. Keskustie 11, sisäänkäynti vanhan päiväkodin porteista sisäpihalta. Olemme avoinna ma-pe klo 9-11 ja 12 – 15.

Juha Siitonen
Kansalaisopiston rehtori, sivistystoimenjohtaja

Toimisto ja työntekijät

Keskustie 11, 97700 RANUA, puh. 040 761 5715

rehtori, puh. 040 544 5150

musiikinopettaja Anni Pätsi, puh. 040 752 2371, etunimi.sukunimi@ranua.fi

kurssisuunnittelija Anitta Jaakola, puh. 0400 176 792, etunimi.sukunimi@ranua.fi

toimistosihteeri Mari Pulju, puh. 040 761 5715, etunimi.sukunimi@ranua.fi

Lukuvuosi 2025-2026

Ilmoittautumiset alkaa ti 1.7.2025 klo 18.00

Opiston toiminta koko laajuudessaan alkaa (vko 38) 15.9.2025

Syyslukukausi: 1.8-5.12.2024, syysloma vko 42 (13.10-19.10)

Kevätlukukausi 12.1-17.4.2025, hiihtoloma vko 10 (2.3-8.3)

Pianonsoiton opiskelijoiden joulukonsertti Toivolassa ma 1.12.2025 klo 18.

Cecilia-kuoron lauluilta Toivolassa ke 3.12.2025 klo 18.

Pianonsoiton opiskelijoiden kevätkonsertti Toivolassa ma 13.4. 2026 klo 18.

Cecilia-kuoron lauluilta Toivolassa ke 15.4.2026 klo 18.

Ilmoittautuminen

Opintoryhmiin ilmoittautuminen alkaa ti 1.7. klo 18.00. Ilmoittautua voi netissä (<https://uusi.opistopalvelut.fi/ranua>), puhelimitse tai käymällä toimistossa 7.8. klo 9.00 alkaen. Toimistoon sisäänkäynti päiväkodin portin kautta.

Muista ilmoittautua ennakkoon, jos ryhmän kohdalla on siitä maininta. Ryhmä alkaa vain, jos ennakoilmoittautuneita on riittävästi. Ilmoittautuminen suoritetaan viimeistään viikkoa ennen ko. kurssin alkua.

Musiikin yksityisopetuskursseille (laulu, kitara, harmonikka, viulu, alttoviulu) ilmoitetaan opiston toimistoon puhelimitse. Pianonsoittoon ilmoittautumiset ma 25.8. alkaen musiikinopettaja Anni Pätsille puh. 040 7522371. Otamme opiskelijat ilmoittautumisjärjestyksessä. Opiskelijan tulee ilmoittaa poissaolosta opettajalle. Kolmen kerran ilmoittamattomasta poissaolosta menetetään opiskelupaikka kursseista, joille jonotetaan.

Lapset (alle 15 v.) voivat käydä kaksi kertaa tutustumassa maksuttomasti kurssille. Kolmas osallistumiskerta katsotaan kurssille osallistumiseksi, jonka jälkeen toimitetaan kurssimaksu. Aikuiset voivat tutustua maksuttomasti yhden kerran haluamalleen kurssille.

Materiaalimaksu

Kursseilla käytettävät materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun ellei toisin ole ilmoitettu.

Opintomaksut

Opintoryhmä 0-10 h	25 €	Opintoryhmä 41-50 h	60 €
Opintoryhmä 11-20 h	30 €	Opintoryhmä yli 50 h	70 €
Opintoryhmä 21-30 h	40 €	Ikäihmisten kuntosali	70 €
Opintoryhmä 31-40 h	50 €	Erityiskurssit hinnoitellaan erikseen	

Soitinopintojen kurssimaksut:

20 min (piano)	40 €,
45min (piano tpo, viulu tpo)	60 €
30 min (kitara, harmonikka)	45 €

Kurssin voi veloituksetta peruuttaa viikkoa (7 päivää) ennen kurssin alkua ottamalla yhteyttä opiston toimistoon. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen, peritään kurssimaksu kokonaan. Sairauden perusteella kurssin voi peruuttaa veloituksetta. Sairastumisen takia tehtävä peruutus on kuitenkin ilmoitettava opistolle heti, viimeistään sairastumista seuraavan viikon aikana.

Aktiivisuuskortti

Osallistuminen useampaan ryhmään eli ns. **aktiivisuuskortti** oikeuttaa opiskelemaan enintään kolmella normaalikursilla lukuvuoden aikana. Normaalikursilla tarkoitetaan kurssia, jolla on toimintaa sekä syys- että kevätlukukaudella.

Aktiivisuuskortin hinta 120 €. Sen voi ostaa ilmoittautumalla 1 Aktiivisuuskortti –kursille. Aktiivisuuskortin haltijan on muistettava ilmoittautua valitsemilleen kursseille ennakkoon ja valita maksutapa-alasvetovalikosta ”Minulla on aktiivisuuskortti”.

Aktiivisuuskortti ei käy lyhytkursseille (enintään 20 oppituntia) eikä kursseille, joissa erikseen maininta ”ei aktiivisuuskortilla”. Aktiivisuuskorttiin ei myönnetä opintoseteliavustusta.

ePassi, Smartum, Edenred-seteli

Otamme vastaan ePassi, Smartum ja Edenred-seteli suorituksia.

ePassilla voi maksaa ilmoittamalla toimistoon oman ePassille ilmoittamansa puhelinnumeron, jolloin toimiston kautta veloitetaan ePassilta kurssimaksu tai aktiivisuuskortti.

Kaikukortti

Ranuan kansalaisopistossa on mahdollisuus osallistua käden taidot ja liikuntakursseille Kaikukortilla. Kyseisillä kursseilla on kaksi Kaiku-kortti paikkaa per/kurssi.

Kaikukorttia voitte tiedustella toimistosta Anitta Jaakolalta tai palvelujen järjestäjältä Laphan piirissä.

Taiteen perusopetus

Taiteen perusopetus (TPO) on koulun ulkopuolista, ensisijaisesti lapsille ja nuorille tarkoitettua taidekasvatusta. Eri taiteenaloilla annettava taiteen perusopetus etenee tavoitteellisesti tasolta toiselle ja antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään. Opetukseen osallistuvilta oppilailta voidaan periä kohtuullisia maksuja, joista päättävät koulutuksen järjestäjät.

Opetus noudattaa koulutuksen järjestäjän hyväksymiä opetussuunnitelmia, jotka perustuvat Opetushallituksen päättämiin opetussuunnitelman perusteisiin. Taiteen perusopetuksen oppimäärät ovat yleinen oppimäärä (500 h) ja laaja oppimäärä (1200 h, jota tarjoaa esim. musiikkiopisto).

Ranuan hyvinvointilautakunta on viimeksi vahvistanut 30.10.2018 § 32 yleisen oppimäärän mukaisen opetussuunnitelman musiikin opetuksessa otettavaksi käyttöön.

Todistukset

Kurssin suoritettuaan opiskelija saa maksutta todistuksen sitä pyytäessään. Mikäli opiskelija haluaa todistuksen myöhemmin tai aikaisemmista suorittamistaan kansalaisopiston kursseista, todistuksen hinta on 10 €.

KOSKI-tietovaranto: Jos opiskelija haluaa, niin suoritettu opintokurssi arvioidaan osaamistavoitteiden ja arviointikriteereiden mukaisesti (hyväksytty/hylätty) ja tiedot siirretään KOSKI-tietovarantoon. Edellytyksenä on, että kurssi on osaamisperusteinen ja kurssin aloituksessa asia huomioidaan.

Opintoryhmän koko

Alkavan opintoryhmän vähimmäiskoko on kirkonkylän ryhmissä pääsääntöisesti seitsemän ja sivukylien ryhmissä viisi opiskelijaa mikäli kurssin kohdalla ei ole toisin mainittu.

Tiedottaminen

Kursseista, jotka eivät ole tässä opinto-oppaassa, ilmoitamme paikallislehti Kuriirissa, Ranuan kansalaisopiston nettisivuilla ja facebook-sivulla. Kurssiohjelma löytyy myös Ranuan kunnan kotisivuilta.
<https://www.ranua.fi/Kirjasto-Liikunta-Nuoret/Kansalaisopisto>

Tentin valvonta

Opisto valvoo esim. avoimen yliopiston, ammattikorkean tenttejä. Ota hyvissä ajoin yhteyttä puh. 040-7615715 tentin järjestämiseksi. Hinta 20 e/tentti.

SISÄLTÖ

Historia ja yhteiskunta.....	8
Kirjallisuus.....	9
Musiikki.....	9
Kielet.....	14
Taideaineet.....	17
Käden taidot.....	18
Sanataide.....	22
Luonnontieteet.....	22
Esittävä tanssi.....	23
Kotitalous.....	24
Terveys ja liikunta.....	24
Tietotekniikka.....	30
Muut kurssit.....	31
 Sivukylät	
Kuha.....	33

Huom.
ilmoittautumiset
1.7.2025
klo 18.00 alkaen

HISTORIA JA YHTEISKUNTA

130103 Puuhapirtin raatiryhmä

Toivolan koulu, Louhi
Sointu Lohi
Tunteja 10 sl, 12 kl
Kurssimaksu: 40,00 €

Jtoko Ma 15.00–16.30
15.9.–8.12.2025
12.1.–13.4.2026

130106 Tappauksia Ranuan historiatapahtuma IX

Salmilehto
Ville Impiö
Ei kurssimaksua
Aihealue täydentyä myöhemmin.

Pe 11.00–14.00
3.7.2026

130108 Minun Ukraina

Valtuustosali
Maxim Fedorov
Tunteja 2,67 sl
Ei kurssimaksua

Ti 18.00–20.00
18.11.2025

Toimittaja, kirjailija Maxim Fedorov esittelee kirjojaan ja kertoo työstään Ukrainassa Ranuan Kansalaisopiston vieraana. Lähes kolmen vuoden ajan Ylen toimittaja Maxim Fedorov on seurannut Venäjän hyökkäyssotaa Ukrainassa lähietäisyydeltä. Hän on kirjoittanut kokemuksensa pohjalta kaksi kirjaa: Minun Ukrainani ja Sodan näyttämöt. Toinen, viime syksynä ilmestynyt kirja käsittelee niitä kaupunkia, alueita ja paikan-nimiä, joita suomalaiset ovat tottuneet näkemään sotatiedotuksessa, mutta joiden historia ja merkitys ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tänä vuonna Fedorovilta ilmestyy kolmas kirja, joka kertoo Suomen ja Ukrainan kahdenvälisistä suhteista neu-vostoajanaan. Ukrainalaisen äidin poikana Fedorov on etsinyt Ukrainasta myös omia juuriaan, josta hän kertoo kirjoissaan.

130109 Sodan ja rauhan Suomi vuonna 1945

Valtuustosali
Samu Nyström
Tunteja 2 sl
Ei kurssimaksua

Ke 17.00–18.30
3.12.2025

Tämän vuoden huhtikuussa tuli täyteen 80 vuotta siitä, kun Suomi siirtyi rauhan ai-kaan. Vuonna 1945 elämä alkoi heräillä uudestaan muuttuneessa maailmassa. Näky-vin muisto uuden ajan alkamisesta nykyään on, että tästä vuodesta käynnistyy myös suurten ikäluokkien 80-vuotisjuhlavuodet. On siis syytä paneutua siihen, minkälai-seen Suomeen suuret ikäluokat syntyivät. Miltä Suomi näytti jälleenrakennusajan alkaessa? Dosentti Samu Nyströmin näyttävästi kuvitetulla luennolla paneudutaan niin vuoden 1945 suuriin sodan ja rauhan kysymyksiin kuin siihen, minkälaista ai-kalaisten arki oli poikkeusaikojen sarakohdassa. Mitä elämän ja arjen jatkuminen tarkoitti käytännössä vuosien sota-ajan jälkeen? Miksi pula-aika jatkui ja miten siitä selviydyttiin? Entä mitä paluu tarkoitti kaikille niille, joilla ei ollut enää kotia minne pa-

lata? Tai niille, joiden koteihin kaikki eivät enää palanneet? Vuosi 1945 oli todellinen saranakohta: sota päättyi, mutta poikkeusolot jatkuivat. Silti suomalaisissa paloi toivo paremmasta: Elämän paluu tarkoitti myös tansseja, viihdettä, yhdessäoloa ilman sodan vaaroja – ja lopulta myös suurten ikäluokkien odottamista. Sota on palannut Eurooppaan, joten elämä sodan ja rauhan saranakohdassa on noussut ajankohtaiseksi teemaksi. Sota Ukrainassa päättyy jossain vaiheessa, jolloin samat ilmiöt ja teemat tulevat jälleen nousemaan esille. Poikkeusajat eivät muutenkaan ole meille enää vain kaukaista historiaa, vaan tuoreessa muistissa on vielä koronavuosien poikkeusolot. Näin osaamme katsoa myös vuoden 1945 poikkeusaikaa uusin silmin.

KIRJALLISUUS

130201 Kirjakahvila

Kirjasto	Ti 17.00–19.00
Pekka Nätti	16.9.–2.12.2025
Tunteja 29,37 sl 34,71 kl	13.1.–14.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Lukupiirissä tutustutaan innostusta kutkutteleviin teoksiin, luetaan yhdessä kirjoja ja lukupiirissä keskustellaan niistä rennosti kahvi- tai teekupposen äärellä. Lukupiirissä pääset tutustumaan lukemaasi uusista näkökulmista ja syventämään syntynyttä kokemusta. Kurssi ei edellytä aikaisempaa lukuharrastusta tai tietoa kirjallisuudesta. Mikäli et ole aikaisemmin ollut kiinnostunut lukemisesta, tarjoaa kurssi hyvän motiivoin startin antoisalle harrastukselle.

MUSIIKKI

110105 Päiväkotimuskari

Päiväkotikoulu Hillankukka	16.9.–4.12.2025
Anni Pätsi	13.1.–16.4.2026
Ei kurssimaksua	
Kurkistuksia musiikin maailmaan laulun, leikin ja soiton keinoin päiväkotipäivän aikana.	

110106 Eskarimuskari

Päiväkotikoulu Kanervikko	16.9.–4.12.2025
Anni Pätsi	13.1.–16.4.2026
Ei kurssimaksua	
Kurkistuksia musiikin maailmaan laulun, leikin ja soiton keinoin.	

110108 Viskarimuskari

Päiväkotikoulu Kanervikko	16.9.–4.12.2025
Anni Pätsi	13.1.–16.4.2026
Ei kurssimaksua	
Kurkistuksia musiikin maailmaan laulun, soiton ja leikin keinoin.	

110109 Kitara

Yläaste	Ke 15.00–17.00
Timo Häyrynen	17.9.–3.12.2025
Kurssimaksu: 45,00 €	14.1.–15.4.2026

Kurssi on tarkoitettu kaikille kitaransoitosta kiinnostuneille. Kurssilla opiskellaan soittoa nuoteista ja sointumerkeistä. Lähdemme opiskelijan oman osaamisen ja mielenkiinnon pohjalta laajentamaan taitoja ja ohjelmistoa. Opiskelemme soittoa tabulaatturi-merkinnöistä sekä melodiakuvioita nuoteista ja hyödynnämme myös korvakuuloittoa. Kappaleiden kautta käymme läpi myös musiikin teoriaa.

110112 Piano

Toivolan koulu, Viola (yläkerta)	Ma 13.30–18.00
Anni Pätsi	1.9.–1.12.2025
Kurssimaksu: 40,00 €	12.1.–13.4.2026

Alkeispianotunnit kaiken ikäisille. Opiskellaan perinteistä nuottikuva. Menetelminä myös korvakuuloittoa, improvisointi sekä sointumerkeistä soittaminen ja säestäminen. Musiikinteoria tulee samalla tutuksi. Musiikki valitaan oppilaan toiveiden mukaan opettajan kanssa yhdessä ja pianokoulukirjojen lisäksi kaikki musiikkityylit käyvät: klassinen, kansanlaulut, hengellinen, lastenmusiikki, iskelmät, pop jne. Soitotunnin aika sovitaan opettajan kanssa ja sopivaa aikaa voi ehdottaa kaikkien saman opettajan pitämien pianokurssien ajoista.

110113 Piano

Toivolan koulu, Viola (yläkerta)	Ti 13.00–18.00
Anni Pätsi	2.9.–2.12.2025
Kurssimaksu: 40,00 €	13.1.–14.4.2026

Alkeispianotunnit kaiken ikäisille. Opiskellaan perinteistä nuottikuva. Menetelminä myös korvakuuloittoa, improvisointi sekä sointumerkeistä soittaminen ja säestäminen. Musiikinteoria tulee samalla tutuksi. Musiikki valitaan oppilaan toiveiden mukaan opettajan kanssa yhdessä ja pianokoulukirjojen lisäksi kaikki musiikkityylit käyvät: klassinen, kansanlaulut, hengellinen, lastenmusiikki, iskelmät, pop jne. Soitotunnin aika sovitaan opettajan kanssa ja sopivaa aikaa voi ehdottaa kaikkien saman opettajan pitämien pianokurssien ajoista.

110114 Piano

Toivolan koulu, Viola (yläkerta)	To 13.00–15.00
Anni Pätsi	4.9.–4.12.2025
Kurssimaksu: 40,00 €	15.1.–16.4.2026

Pianotunnit kaiken ikäisille. Musiikki valitaan oppilaan toiveiden mukaan opettajan kanssa yhdessä ja pianokoulukirjojen lisäksi kaikki musiikkityylit käyvät: klassinen, kansanlaulut, hengellinen, lastenmusiikki, nykymusiikki, iskelmät, pop jne. Mahdollista myös sointumerkeistä säestäminen ja säveltäminen. Hyödynnämme korvakuuloittoa ja improvisointia. Musiikinteoria tulee samalla tutuksi. Soitotunnin aika sovitaan opettajan kanssa ja sopivaa aikaa voi ehdottaa kaikkien saman opettajan pitämien pianokurssien ajoista.

110115 Piano pitempään soittaneille

Toivolan koulu, Viola (yläkerta)

To 15.00–18.30

Anni Pätsi

4.9.–4.12.2025

Kurssimaksu: 60,00 €

15.1.–16.4.2026

Pianokurssi pidemmälle ehtineille oppilaille. Opiskelijan oman osaamisen ja mielenkiinnon pohjalta laajennetaan taitoja ja ohjelmistoa. Soitetaan sävellettyä ohjelmistoa, mahdollista säveltää omia kappaleita sekä hyödynnetään korvakuulosoittoa ja improvisointia. Tutustutaan vähintään yhteen musiikin aikakauteen tarkemmin.

110116 Pianoa kuvionuotein

Jukola

Ke 14.20–16.00

Anni Pätsi

17.9.–3.12.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

14.1.–15.4.2026

Kurssi on tarkoitettu kuvionuotteja hyödyntäville pianisteille. Kurssilla soitetaan ohjelmistoa pääosin kuvionuoteista, mutta perinteistä nuottikuvaa voidaan myös käyttää. Käytämme myös korvakuulosoittoa ja improvisointia opiskelutapoina.

110120 Harmonikka

Kerkkä

Ke 17.00–19.30

Tatu Hietala

17.9.–3.12.2025

Kurssimaksu: 50,00

14.1.–8.4.2026

Yksityisopetus

Kurssilla opitaan harmonikan soiton perusteita tai syvennetään jo opittuja taitoja. Käymme läpi soittimen rakenteen, oikean soittoasennon ja perustekniikat. Opimme soittamaan helppoja kappaleita korvakuulolta ja/tai nuoteista, kehittämään rytmittäjää sekä yhdistämään vasemman ja oikean käden soittoa. Kurssi painottaa soiton iloa ja musiikillista ilmaisuja yksilöllisesti.

110121 Bändi/lauluryhmä

Kerkkä

Ma 15.00–16.30

Piia Koskela

15.9.–1.12.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Lauletaan ja soitetaan poppibiisejä. Kurssi 7-12 -vuotiaille.

110127 Jukolan laululintuset

Jukola

Ke 16.00–16.45

Anni Pätsi

17.9.–3.12.2025

Tunteja 11 sl, 13,00 kl

14.1.–15.4.2026

Kurssimaksu: 40,00 €

Kurssi on pääasiallisesti Jukolan asukkaille, mutta muualla asuvat voivat halutessaan osallistua myös. Kurssilla opiskellaan yksiäänistä ohjelmistoa harjoitellen sitä kuoron kokoontumiskerroilla.

110128 Niittyvillan musiikkiryhmä

Niittyvilla

Anni Pätsi

Tunteja 11 sl, 13 kl

Kurssimaksu: 40,00 €

Ti 10.15–11.00

16.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

Lauletaan yksiäänisiä lauluja ja tutustutaan musiikin elementteihin mm. soittamalla erilaisia soittimia. Ohjelmisto vaihtelee vuodenaikojen, erilaisten teemojen ja ryhmäläisten toiveiden mukaan.

110129 Karaokekurssi

Toivola, Väinämöinen

Antero Ahonen

Tunteja 24 sl, 42 kl

Kurssimaksu: 70,00 €

Jtvko Ke La 12.00–16.30

20.9.–22.11.2025

17.1.–18.4.2026

Kurssi on tarkoitettu kaikille laulamaan innostuneille. Harjoittelemme mikin käyttöä ja opimme karaokevideon mukana laulamista. Tutustumme erilaisiin versioihin kap-paleista ja eri karaoke-ohjelmien toimintaan. Laulamme yksin ja yhdessä karaoke-taustan kanssa. **Ennakkoilm.**

110130 Laulukurssi

Kerkkä

Taina Hurtig

Kurssimaksu: 240,00 €

Ma 15.00–19.15

1.9.–1.12.2025

12.1.–13.4.2026

Laulukurssi kaikille yksinlaulusta kiinnostuneille 15v ja vanhemmille opiskelijoille. Kurssilla opiskellaan laulua perehtyen oikeaoppiseen hengitystekniikkaan ja äänenmuodostukseen. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan oma henkilökohtainen lauluohjelmisto. **Ennakkoilm.** Ei aktiivisuuskortilla

110131 Laulun opetus / äänenmuodostus

Toivolan koulu, Louhi

Veli-Matti Rautakoski

Kurssimaksu: 240,00 €

Ti 12.00–21.00

16.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

Laulukurssi kaikille yksinlaulusta kiinnostuneille 15v ja vanhemmille opiskelijoille. Kurssilla opiskellaan laulua perehtyen oikeaoppiseen hengitystekniikkaan ja äänenmuodostukseen. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan oma henkilökohtainen lauluohjelmisto. **Ennakkoilm.** Ei aktiivisuuskortilla

110134 Cecilia-kuoro

Toivolan koulu, Louhi

Anni Pätsi

Tunteja 22 sl, 26 kl

Kurssimaksu: 60,00 €

Ke 17.30–19.00

17.9.–3.12.2025

14.1.–15.4.2026

Kuorokurssi yli 18 vuotiaille. Harjoittelemme yksi- ja moniäänistä musiikkia kurssilais-ten kanssa yhteistyössä sovittujen teemojen mukaan. Stemmat opetellaan huolelli-

sesti harjoituksissa ja stemmat nauhoitetaan kotiharjoittelun tueksi. Kappaleet ovat pääosin suomenkielisiä. Kuoro esiintyy ja tekee mahdollisuuksien mukaan musiikkivierailuja. Ilmoittautuminen viimeistään 1.9.2025.

110137 Rantakodin laulupiiri

Rantakoti	To 10.45–11.30
Anni Pätsi	18.9.–4.12.2025
Tunteja 11 sl, 13 kl	15.1.–16.4.2026

Ei kurssimaksua
Laulamme ikäryhmälle tuttuja lauluja teemojen ja vuodenaikojen mukaan.

110138 Sävellyspajat

Toivolan koulu, Louhi	Pe 15.00–17.00
Anni Pätsi	3.10.–19.12.2025
	20.3.–17.4.2026

Ensisijaisesti pianonsoiton opiskelijoille suunnattu säveltämisen perusteisiin keskittyvä lyhytkurssi. Opetellaan luomaan omia sävellyksiä yhteissoiton, improvisoinnin ja henkilökohtaisen opetuksen avulla. Ajankohdat sovitaan kurssilaisten kanssa.

110139 Viulu ja alttoviulu

Kerkkä	2.9.–2.12.2025
Taru Tervamäki	13.1.–14.4.2026

Hinta: 60,00 €

Viulun ja alttoviulun alkeistunteja kaiken ikäisille. Opetus järjestetään yksityisopetuksena, minkä lisäksi yhteissoittoa toteutetaan mahdollisuuksien mukaan soittotaidon karttuessa. Opetuksessa hyödynnetään eri viulu- ja alttoviulukoulujen (esim. Suzuki, Color Strings, Pelle Pelikaani, Iloinen Viuluniekka) materiaaleja sekä muuta ohjelmistoa, tutustutaan eri aikakausien musiikkiin ja opitaan musiikin hahmotusaineiden perusteita soittoharrastuksen tueksi. Taitotason mukaan hyödynnetään joko helpotettua tai tavallista nuottikuva. Harrastuksen alussa keskeistä on ergonomisten soittoasentojen rakentaminen viulu- ja jousikäteen, joita opetellaan niin erilaisten leikkien ja harjoitteiden kuin ohjelmiston harjoittelun yhteydessä. Esiintymisiä järjestetään mahdollisuuksien mukaan ja soittoharrastuksen kautta tuetaan positiivisen musiikkisuhteen kehittymistä. Soittoharrastus vaatii oman tai lainasoittimen ja jousen. Opettajan kanssa yhdessä valitaan sopiva olkatuki tai -tyyny. Näiden lisäksi perushankintoja ovat varakielet ja harts. Nuottimateriaalia on saatavilla opettajalta, joita varten on hyvä ostaa kansio. Kuitenkin myös joitain nuotteja on suositeltavaa ostaa omaksi. Harrastukseen kuuluu oleellisena osana kotona harjoittelemine, joka suunnitellaan yksilöllisesti opettajan kanssa. Näin ollen myös harrastuksessa eteneminen on yksilöllistä. Soittotuntien ajat sovitaan opettajan kanssa.

KIELET

120301 Englannin kielen keskustelukurssi

Monkkari 2.0

Awaelle-Eve Lenglin

Tunteja 26 sl

Kurssimaksu: 40,00 €

Ti 17.00–18.30

2.9.–2.12.2025

Tule keskustelemaan englanniksi! Kurssilla opit keskustelemaan eri aihealueista mm. matkailusanastoa. Jos sinulla on toiveita kurssien sisällöstä, voit ilmoittaa niistä opettajalle ennen kurssin alkua. Kurssin opettajana Awaelle-Eve Lenglin, suomen kielen ja kulttuurin opiskelija ja Opetushallituksen Suomea Suomessa stipendiaatti Ranskasta.

120501 Ranskan kielen kurssi

Monkkari 2.0

Awaelle-Eve Lenglin

Tunteja 26 sl

Kurssimaksu: 40,00 €

Ke 17.00–18.30

3.9.–3.12.2025

Tule oppimaan ranskaa sitä äidinkielenään puhuvan opettajan kanssa! Kurssilla opit ranskan kulttuuria, kieliopin perusteita ja ranskan puheen intonaatiota. Harjoittelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuuntelua, lukemista kuin kirjoittamistakin. Jos sinulla on toiveita kurssien sisällöstä, voit ilmoittaa niistä opettajalle ennen kurssin alkua. Kurssin opettajana Awaelle-Eve Lenglin, suomen kielen ja kulttuurin opiskelija ja Opetushallituksen Suomea Suomessa stipendiaatti Ranskasta.

129801 Tukiviittomia arkeen ja työhön

Kerkkä

Annukka Mikkonen

Tunteja 22 sl

Ma 17.30–19.00

15.9.–1.12.2025

Tule oppimaan uusi kädentaito: viittominen! Harjoittelemme tukiviittomia monipuolisesti eri aihepiireistä, kuten vaatteet, värit, eläimet, kuukaudet, harrastukset ja tunteet. Kurssilaiset voivat myös ehdottaa aiheita. Lisäksi teemme kurkistuksia viittomakieleen, josta tukiviittomat ovat lainattuja. Käytännönläheiset harjoitukset lupaavat runsasta viittomien haltuunottoa ja ne sopivat sekä aloittelijoille, että jonkin verran jo viittoneille. Tervetuloa mukaan! Tulethan tuoksutta!

1203001 Englannin alkeiskurssi, taitotaso A1

Microsoft Teams

Anna Kuosmanen

Kurssimaksu: 38,00 €

Ma 18.30–20.00

15.9.–24.11.2025

Kurssi on suunnattu niille, jotka haluavat aktivoida hieman ”ruostunutta” kielitaitoansa. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Harjoitellaan perusrakenteita ja sanastoa erilaisia arkielämän tilanteita varten. Verkkokurssi syksy.

Ilmoittautuminen <https://uusi.opistopalvelut.fi/pudasjarvi> 19.8.-8.9.2025

1203002 Englannin alkeiskurssi, taitotaso A1

Microsoft Teams
Anna Kuosmanen

Ma 18.30–20.00
12.1.–30.3.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Kurssi on suunnattu niille, jotka haluavat aktivoida hieman ”ruostunutta” kielitaitoansa. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Harjoitellaan perusrakenteita ja sanastoa erilaisia arkielämän tilanteita varten. Verkkokurssi kevät.

Ilmoittautuminen <https://uusi.opistopalvelut.fi/pudasjarvi> 5.11.2025-5.1.2026

1203003 Around the World: Matkailuenglantia, taitotaso A2-B1

Microsoft Teams
Anna Kuosmanen

Ma 17.00–18.30
15.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 38,00 €

Puhepainotteinen matkailuenglannin kurssi on suunnattu kaikille eri kulttuureista ja matkustamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan matkailusanastoa ja ilmauksia mm. seuraaviin tilanteisiin liittyen: small talkin ylläpitäminen, matkalippujen varaaminen puhelimitse, lentomatkustaminen, auton vuokraaminen, hotelliin majoittuminen, ravintolassa ruuan tilaaminen ja ostosten tekeminen. Kurssilla otetaan huomioon opiskelijoiden eri lähtökielitaitotasot ja kurssin sisältö räätälöidään vastaamaan opiskelijoiden oppimistavoitteita. Verkkokurssi, syksy. Ilmoittautuminen <https://uusi.opistopalvelut.fi/pudasjarvi> 19.8.-8.9.2025

1203004 Around the World: Matkailuenglantia, taitotaso A2- B1

Microsoft Teams
Anna Kuosmanen

Ma 17.00–18.30
12.1.–30.3.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Puhepainotteinen matkailuenglannin kurssi on suunnattu kaikille eri kulttuureista ja matkustamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan mm. seuraaviin tilanteisiin liittyen: small talkin ylläpitäminen, matkalippujen varaaminen puhelimitse, lento-matkustaminen, auton vuokraaminen, hotelliin majoittuminen, ravintolassa ruuan tilaaminen jne. ja ostosten tekeminen. Kurssilla otetaan huomioon opiskelijoiden eri lähtökielitaitotasot ja kurssin sisältö räätälöidään vastaamaan opiskelijoiden oppimistavoitteita. Verkkokurssi kevät.

Ilmoittautuminen <https://uusi.opistopalvelut.fi/pudasjarvi> 5.11.2025-5.1.2026

TAIDEAINEET

110303 Luovasti taiteillen

Kaarna	Ke 17.00–19.30
Epi Ylinen	17.9.–3.12.2025
Tunteja 33 sl, 42 kl	7.1.–15.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Tehdään monenlaista jokaisen omasta mielenkiinnosta eri tekniikoilla esim. grafiikka, pastellimaalaus, öljyvärimaalaus, kuvanveisto ym. Samaan työhön voidaan yhdistää useita tekniikoita eli luodaan esim. kollaaseja. **Ennakkoilm.**

110304 Marjukan taideryhmä

Marjukka	Ti 15.00–16.30
Anneli Niemelä	16.9.–2.12.2025
Tunteja 22 sl, 26 kl	6.1.–14.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Käsintekemisen ja yhdessäolon riemua.

110305 Posliininmaalaus

Kaarna	Jtvko Ke 15.00–20.00
Anneli Niemelä	17.9.–3.12.2025
Tunteja 30 sl, 42 kl	14.1.–8.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Ennakkoilm.

110306 Pisanka PopUp -työpaja Taiteiden yössä

Toivola, Väinämöinen	La klo 11-14
Ulla Parviainen	6.9.2025
Maksuton	

Slaavilaisia koristeltuja munia kutsutaan nimellä pisanka. Pisankamunat kuuluivat erityisesti Ukrainassa kansan jokapäiväiseen elämään syntymästä kuolemaan. Niihin maalattujen symbolien avulla on toivotettu hyvää elämää, hyvää satoa ja suojelusta pahalta. Tutustumiskerralla tutustutaan perinteisiin ukrainalaistyyliisiin pisankamunien malleihin ja niiden symboliikkaan. Työpajassa maalataan pääsiäismunia vahatekniikalla malleista. Menetelmä on helppo ja tuloksena tulee kauniita ja ihastuttavia pääsiäismunia.

119801 Sirkus/voimistelu ja akrobatia alle kouluikäiset

Kerkkä	Ma 16.30–17.15
Sirkus Taika-Aika, Venla Huhtala	15.9.–1.12.2025
Tunteja 11 sl, 12 kl	12.1.–13.4.2026
Kurssimaksu: 40,00 €	

Ryhmässä käydään ohjaajaohjoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, ilma-akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen. **Ennakkoilm.**

119802 Sirkus/voimistelu ja akrobatia 7-10 v. ryhmä

Kerkkä	Ma 17.15–18.15
Sirkus Taika-Aika, Venla Huhtala	15.9.–1.12.2025
Tunteja 14,63 sl, 15,96 kl	12.1.–13.4.2026
Kurssimaksu: 50,00 €	
Ryhmässä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, ilma-akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen. Ennakkoilm.	

119803 Sirkus/voimistelu ja akrobatia 10 v. ryhmä

Kerkkä	Ma 18.15–19.15
Sirkus Taika-Aika, Venla Huhtala	15.9.–1.12.2025
Tunteja 14,63 sl, 15,96 kl	12.1.–13.4.2026
Kurssimaksu: 50,00 €	
Ryhmässä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, ilma-akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen. Ennakkoilm.	

KÄDENTAIIDOT

110401 Puu- ja metallityöt sekä huonekalujen entisöinti

Kerkkä	Ti 18.00–20.30
Markku Kivijärvi	16.9.–2.12.2025
Tunteja 33 sl, 39 kl	13.1.–14.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	
Kurssilla opettelet puuntyöstökoneiden käyttöä erilaisten omavalintaisten töiden yhteydessä. Metallitöissä hitsaus- ja hiontatöiden perusteita. Huonekalujen entisöintiä kuten maalin tai lakan poistot ja uudelleen käsittely sekä uusien osien valmistus turvallisia työtapoja noudattaen. Töissä noudatetaan turvallisia työtapoja. Työt valmistat itsenäisesti opettajan ohjauksessa. Aikaisempaa osaamistasi ei tarvitse olla. Kurssilla on mahdollista saada pyydettyä suoritusmerkintä, jolloin opiskelijan osaaminen arvioidaan hyväksytty–hylätty-asteikolla.	

110402 Seniorien tekniset työt

Kerkkä	To 12.45–15.00
Markku Kivijärvi	18.9.–4.12.2025
Tunteja 33 sl, 36,00 kl	16.1.–16.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	
Kurssilla opettelet puuntyöstökoneiden käyttöä erilaisten omavalintaisten töiden yhteydessä. Metallitöissä hitsaus- ja hiontatöiden perusteita. Töissä noudatetaan turvallisia työtapoja. Työt valmistat itsenäisesti opettajan ohjauksessa. Aikaisempaa osaamistasi ei tarvitse olla. Kurssilla on mahdollista saada pyydettyä suoritusmerkintä, jolloin opiskelijan osaaminen arvioidaan hyväksytty–hylätty-asteikolla. Kaikukortti	

110408 Teknisen työn kurssi - Kädentaidot käyttöön!

Kerkkä,	To 17.00–19.15
Markku Kivijärvi	11.9.–4.12.2025
Tunteja 36,99 sl, 42 kl	8.1.–16.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Opettaa teknisen työn perusteita turvallisesti ja käytännönläheisesti. Kurssilla tehdään omia projekteja puusta tai metallista, opitaan työkalujen käyttöä ja kehitetään käden- taitoja. Kurssilla on myös mahdollisuus valmistaa ruumisarkku ja/tai tuhkauurna.

110403 Kädentaitajat

Toivolan koulu, Louhi	Ma 10.00–15.00
Anneli Niemelä	15.9.–1.12.2025
Tunteja 30 sl, 36 kl	12.1.–6.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Korinpunonta, tuftaus, nahkatyöt sekä muuta ajankohtaista askartelua. Kaikukortti

110404 Kankaankudonta

Toivolan koulu, Joukahainen	Ti 17.00–19.30
Anneli Niemelä	16.9.–2.12.2025
Tunteja 33 sl, 39 kl	13.1.–14.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Erilaisten käyttö- ja koristetekstiilien kutomista. Suunnittelu, loimien luominen ja kankaan rakentaminen. Kankaankudonnan perusteita vasta-alkajille ja syventelyä jo pidempään kutoneille. Kudonnan opettaja ohjaa tiistaisin klo 17.30–20.00. Opiskelijat voivat käydä kutomassa myös muina aikoina.

110405 Päivikin harrasteryhmä

Päivikki	Ti 11.30–14.00
Anneli Niemelä	16.9.–2.12.2025
Tunteja 33 sl, 39,00 kl	13.1.–14.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	

Kaikenlaista kivaa yhdessä tekemistä kädentaitojen parissa: askartelut, posliininmaa- laus, neulonta, ompelu, savityöt yms. Ulkoilua ja muuta yhdessäoloa unohtamatta.

110406 Jukolan askartelu ja leikki

Jukola	Ma 16.30–18.00
Anneli Niemelä	15.9.–1.12.2025
Tunteja 22 sl, 24 kl	12.1.–13.4.2026
Kurssimaksu: 60,00 €	

Monipuolisesti askartelua, painottuen kädentaitojen ylläpitämiseen-ja kehittämiseen sekä ulkoilua, pelailua ja leikkimistä jne...



110407 Virkkaamisen, koukkuamisen ja neulonnan monitoimiryhmä

Toivolan koulu, Louhi	To 17.00–19.30
Anneli Niemelä	18.9.–4.12.2025
Tunteja 33 sl, 39 kl	15.1.–16.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	
Sisältää kirjovirkkaus, koukkuaminen ja neulonta. Sopii vasta-alkajille ja pitempään harrastaneille. Ryhmässä jatketaan myös Ranualaisen islantilaisneuleen kutomista.	

110409 Kenkäkurssi

Yläaste	Pe 17.00–20.00
Nelli Nurmi	La 9.30–17.00
Tunteja 24 kl	Su 9.30–17.00
Kurssimaksu: 70,00 €	15.–17.5.2026
Kenkien teossa yhdistyvät ompelu ja tekninen työ. Kurssilla opit perustaitoja kengän valmistusprosessista sekä eri materiaaleista. Valitse valmistettavaksi malliksi matala nilkkuri, pitkävartinen nilkkuri tai matalavartinen kävelykenkä. Ota mukaasi sakset, kyniä sekä kangasta, joista haluat kengät valmistaa. Opettaja tuo muut kurssilla tarvittavat materiaalit sekä työkalut. Materiaalimaksu noin 45 € peritään kurssilla. Aktiivisuuskortti ei käy. Ennakkoilm.	

110412 Käsityöpiiri

Kerkkä	Ke 17.00–20.15
Ritva Lohi	10.9.–2.12.2025
Joka 4. kerta vp	14.1.–14.4.2026
Kurssimaksu: 70,00 €	
Opetukseen sisältyy erilaisten materiaalien sopivuus eri töihin, kuten kankaat, langat, turkikset, nahkat yms. Käytämme uutta ja käytettyä materiaalia. Voit tehdä ompe-lutöitä, neuleita, virkata, kirjoa, karstata, kehrätä. Koneiden ja kaikkien välineiden käyttöön henkilökohtainen opastus. Ompelussa käytetään valmiskaavoja, jotka muo-kataan henkilön mitoille.	

110413 Turkiksen ja nahan ompelukurssi

Toivolan koulu, Väinämöinen	Jtvko To 17.00–19.15
Maria Mäkelä	15.1.–19.3.2026
Tunnit 15 kl	
Kurssimaksu: 30,00 €	
Valmistetaan turkiksesta ja nahasta käsityönä käyttöön karvalakkeja, mettäviäitä (työ-vyö) tai erilaisia sisnalaukkuja. Opiskelija valitsee seuraavista mitä työstää kurssilla: karvalakki, mettävyö, sisnalaukku.	

110414 Pärekorikurssi

Kerkkä 7.-8.11.2025, pe 17.00-21.00, la 9.00-15.00
Mikko Pätsi 14.-15.11.2025, pe 17.00-21.00, la 10.00-18.00
Tunteja 48 sl 21.-22.11.2025, pe 17.00-21.00, la 10.00-18.00
Kurssilla opetellaan kiskomaan päreitä ja punomaan niistä perinteinen pärekor.
Opettaja tuo puumateriaalin, josta kurssilaiset itse kiskovat ja viimeistelevät päreet.
Kurssilla neuvotaan myös sopivan puun etsintä metsästä. Työskentelyssä käytetään
kirvestä ja puukkoa, jotka pyydetään tuomaan mukanaan teroitettuina. Mukaan
myös pyykkipoikia tai vastaavia nipistimiä, niitä tarvitaan korinteossa. Halutessaan
voi käyttää omia työhansikkaita sekä viiltosuojahousuja, jos omistaa sellaiset. Työ-
kentelyssä ollaan välillä polvillaan lattialla.

110422 Istukat ja mullan vaihto, kranssin valmistus

Kukkakauppa Ti 17.00–20.00
Paula Erkkilä 10.3.2026
Tunteja 4 kl
Kurssimaksu: 25,00 €
Tule istumaan pelargonია itsellesi ja valmistamaan kranssi pääsiäiseksi tai kevään
iloksi. Kurssilla peritään pieni materiaalmaksu.

110423 Kasvivärjäyskurssi

Toivolan koulu, Louhi La 10.00–18.00
Anneli Niemelä Su 10.00–18.00
Tunteja 20 sl 4.–5.10.2025
Kurssimaksu: 30,00 €
Värjätään sienillä, jäkälillä, kävyillä, puunkuorilla ym. villalankoja. **Ennakkoilm.**

110415 Japanilainen kirjansidonta

Toivolan koulu, Louhi La 9.00–15.30
Päivi Remes Su 9.00–15.30
Tunteja 17,34 sl 25.–26.10.2025
Kurssimaksu: 30,00 €
Opi uusi taito, tule opettelemaan perinteinen, koristeellinen japanilainen lankasidos.
Aikaisempaa kokemusta kirjansidonnasta ei tarvita. Mukaasi tarvitset paperia kirjan si-
vuja varten (kaikki laadut ja koot käyvät), kansipaperia (paksumpaa kuin sivupaperit,
myös kartonki ja pahvi ovat hyviä), kestäväää paperia tai kangasta kulmapaloja varten,
Kannen päällystykseen kangasta tai esim. tapettia, sidontalankaa (kirjontalanka on
hyvä), pitkä, kapea suurisilmäinen neula, viivoitin, paperiliimaa, terävä piikki esim
naskali, sakset, lyijykynä, muotilupuikko, leikkauslusta sekä pyykkipoikia tai jousipu-
ristimia. Opettajalla on myös lainata työkaluja ja materiaaleja. **Ennakkoilm.**

SANATAIDE

110601 Tarinankerronnan kurssi

Toivola, Väinämöinen

Lotta Dick-Röstad

Tunteja 29,37 sl , 34,71 kl

Kurssimaksu: 50,00 €

Ti 16.30–18.30

16.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

Tarinat elävät meissä. Onko sinulla, suvullasi tai paikkakunnallasi tarinoita, joita pelkät jäävän unholaan? Haluatko syventyä tarinankerronnan maailmaan yhdessä ryhmän kanssa? Tule mukaan kertomaan ja kuulemaan tarinoita! Käytämme erilaisia tarinankerronnan välineitä sekä harjoitteita. Tule mukaan niin voimme yhdessä tuoda tarinasi esiin!

LUONNONTIETEET

410204 Lintuluento

Valtuustosali

Kaikkonen Lauri, Kiminki Tuomo

Tunteja 2,67 kl

Kurssimaksu: 0,00 €

To 17.00–19.00

22.1.2026

Luento linnuista ja niiden esiintymisestä sekä tutkiminen kotiseutumme alueelta.

410205 Muuttolintujen jäljillä

Kaikkonen Lauri, Kiminki Tuomo, Marttila Jouni

Toukokuu 2026, vahv. myöh

Käydään tutustumassa muuttolintuihin niiden esiintymispaikoilla kesän kynnyksellä.

Paikkoina Hyyhelön ja Pekkalantien pellot, Aurakoski ym. Kulku lintujen esiintymispaikoille omilla autoilla.

410207 Martimonaavan soidensuojelualan esittely

Valtuustosali

Elisa Tervonen

Tunteja 2 sl

Ti 18.00–19.30

30.9.2025

Luento esittelee Martimonaavan soidensuojelualan historiaa, suoluontoa ja retkeilyreitistöä. Martimonaavan soidensuojelualue sijaitsee Peräpohjolassa ja on Pohjois-Suomen merkittävimpiä suoluonnon suojelualueita. Luennoilla käymme läpi Martimonaavan historiaa ja ympäristön erityispiirteitä sekä tutustumme retkeilyreitistöön ja alueen laajaan autiotupaverkostoon.

410208 Martimonaavan soidensuojelualan historiaa

Valtuustosali

Elisa Tervonen

Tunteja 2 sl

Ti 18.00–19.30

4.11.2025

Luento esittelee Martimonaavan soidensuojelualan rikasta historiaa kivikaudelta nykypäivään. Luento on aikamatka Martimonaavan soille ja metsille, jotka ovat toimineet

vuosituhansien ajan alueen asukkaiden pyyntialueina ja elinympäristönä. Alueen erämaita ovat hyödyntäneet myös jääkärit ja pirtukaravaanit salaisilla retkillään. Luennolla tutustutaan myös miten alueesta on muodostunut yksi Pohjois-Suomen tärkeimmistä soidensuojelualueista ja suosittu retkikohde.

410209 Pohjois-lapin retkeilyreitit

Valtuustosal

Harri Ahonen

Tunteja 2 sl

Luentotilaisuus Pohjois-lapin retkeilyreiteistä

Ti 17.00–18.30

16.9.2025

ESITTÄVÄ TANSSI

110506 Lavis -lavatanssijumppa

Kerkkä

Anitta Jaakola

Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Kurssimaksu: 50,00 €

Lavis – lavatanssijumppa on uusi liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla kehität kuntoasi ja samalla opit lavatanssiaskeleiden perusteita. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Kaikukortti

To 17.10–18.00

18.9.–4.12.2025

15.1.–16.4.2026

110507 Shuffle alkeet

Hillankukka

Maria Mäkelä

Tunteja 15 sl, 18 kl

Kurssimaksu: 30,00 €

Shuffle on vauhdikas tanssilaji, jonka perusliikkeet pohjautuvat jalkatekniikkaan. Shufflea voi harrastaa kuka tahansa ja tunnit räätälöidään kaikille osallistujille sopiviksi. Alkeistunneilla käydään lävitse muutama perusaskelkuvio, joita hiotaan tuntien edetessä niin että loppukurssista voidaan sitten nauttia kun musiikki ja rytmi vie.

Jtvko Ma 18.00–19.30

15.9.–1.12.2025

12.1.–13.4.2026

110508 Lasten shuffle

Hillankukka

Maria Mäkelä

Tunteja 6,65

Kurssimaksu: 30,00 €

Shuffle on vauhdikas ja monipuolinen tanssilaji, joka sopii myös lapsille. Lasten shufflea lähdetään liikkeelle perus askelkuvioista ja toteutetaan pieniä koreografioita.

Jtvko To 17.00–18.00

18.9.–4.12.2025

110512 Happy Seniors -tanssitunti

Peuran liikuntasali

Koivukangas Taneli

Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Kurssimaksu: 50,00 €

Ke 11.00–11.50

17.9.–3.12.2025

14.1.–15.4.2026

Happy Seniors-tanssitunti on yksin tanssittava, soolotunti ja mitä parhainta kuntoilua ja arjen vastapainoa. Kuntoilu, energia ja tanssiminen hyvän musiikin tahtiin tekevät kaikille hyvää! Tunnit ovat kertaluontoisia ja mukaan kuntoilemaan ja tanssimaan voit tulla kesken kautta! Tule rohkeasti tutustumaan!

KOTITALOUS

810203 Vanhaa ja Uutta sekä Vegaanista leivontaa

Yläaste

Johanna Ailunka

Tunteja 22,66 kl

Kurssimaksu: 40 €

Pe 17.00–20.00

La 10.00–17.00

Su 10.00–17.00

17.–19.4.2026

Tule mukaan leivonnan maailmaan, jossa yhdistyvät perinteet ja modernit maut! Kurssilla leivotaan sekä vanhan ajan klassikoita että uusia, innovatiivisia reseptejä – lisäksi myös vegaanisia. Opi valmistamaan herkullisia makeita ja suolaisia leivonnaisia. Kurssi sopii sekä aloitteleville että kokeneemmille leipojille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan ja tutustua kasvipohjaisen leivonnan saloihin. Inspiroidu makujen monipuolisuudesta ja löydä uutta tekemisen iloa leivonnasta! Kurssilla valmistamasi tuotteet saat kotiisi, materiaalimaksu peritään kurssilla. **Ennakkoilm.**

TERVEYS JA LIIKUNTA

610101 Mindfulness-stressinhallinta kurssi

Hillankukka

Marjo-Riitta Waaraniemi

Tunteja 22 sl, 24 kl

Kurssimaksu: 50,00 €

Ke 18.00–19.30

17.9.–4.12.2025

15.1.–16.4.2026

Kurssi sopii oman hyvinvoinnin tukemisesta kiinnostuneille 16v - ja ylöspäin oleville henkilöille. Kurssilaisen tulee olla psyykkisesti ja fyysisesti tasapainossa. Kurssilla käydään mindfulnessin teoriaa ja perusteet läpi ennen harjoitusten aloittamista. Harjoituksissa opetellaan kohtaamaan ja hyväksymään omat ajatukset ja tunteet tässä hetkessä kritisoiatta tai muuttamatta mitään. Tietoista läsnäoloa harjoitellaan hengitysharjoitusten, tietoisien kävelyn, eri keho asentojen ja meditaation avulla. Harjoitteluiden avulla kehosi ja mielesi rauhoittuu sekä stressitasosi laskee. **Ennakkoilm.**

*Tule mukaan leivonnan
maailmaan, jossa
yhdistyvät perinteet ja
modernit maut!*



610102 TRE -jatkoryhmä

Hillankukka

Marjo-Riitta Waaraniemi

Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Kurssimaksu: 50,00 €

To 18.30–19.30

18.9.–4.12.2025

14.1.–16.4.2026

Tre-jatkokurssi soveltuu aloituskurssin käyneille. Kurssilla syvennetään jo opittua, esim. tärinän laajentaminen koko keholle ja eri asennoissa. Tunneilla hyödynnetään myös taidetta ja kirjoittamista. Ota kurssille mukaan joustavat vaatteet, jumppapatja, tyyny, peite sekä vesipullo. **Ennakkoilm.** Tervetuloa kurssille!

610103 Hyvinvoiva vanhuus

Valtuustosali

Tunteja 2,67 sl

Ma 10.00–12.00

6.10.2025

”Hyvinvoiva vanhuus” - keskustelutilaisuus tarjoaa kattavan ja monipuolisen katsauksen ikääntyneiden hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin ja haasteisiin. Keskustelutilaisuus tuo yhteen asiantuntijoita, päätöksentekijöitä, ikäihmisiä ja muita kiinnostuneita keskustelemaan ikääntymisen ja hyvinvoinnin teemoista. Tilaisuus voi tarjota tietoa ja näkökulmia siitä, miten ikääntyneet voivat elää aktiivista ja täyttä elämää, sekä miten kunta voi tukea ja varmistaa tätä prosessia. Keskustelemassa ovat ranualaisille tutut toimijat ja tekijät. Lisäksi tilaisuuden kysymyksiä valmistellaan yhdessä eri ikäihmisten toimintaympäristöissä ja kotiooloissakin.

830205 Kunnan mummola myös papoille&Lähe sieki liikkeelle

Peuran liikuntasali

Lapin liikunta ja Monkkari 2.0

Ei kurssimaksua

22.10.2025

Kunnan mummola myös papoille klo 9-12: Yli 65-vuotiaille suunnattu toimintakäynnin ylläpitämiseen ja kaatumisen ehkäisyyn painottuva tapahtuma. Tarjolla toimintakäynnin testejä ja asiantuntevaa henkilökohtaista palautetta ikääntyville.

Lähe sieki liikkeelle klo 13-18: Vaivattomat työikäisten terveystestit, joissa ei tarvitse hikoilla eikä hangästyä. Tapahtumissa mitataan käden puristusvoima, kehonkoostumus, kestävyyskunto sekä vyötärön ympärys

830101 Ikäihmisten kuntosaliryhmä I

Ranuan kuntosali

Jaska Ilvesluoto

Tunteja 11 sl, 12 kl

Kurssimaksu: 70,00 €

Ma 12.00–12.45

15.9.–1.12.2025

12.1.–13.4.2026

Ohjattua kuntosali harjoittelua ko. ryhmälle. Opetellaan turvallinen ja tehokas tapa kuntosali harjoitteluun. Aktiivisuuskortti ei käy. **Ennakkoilm.** Kaikukortti

830102 Ikäihmisten kuntosaliryhmä II

Ranuan kuntosali	To 12.00–12.45
Jaska Ilvesluoto	18.9.–4.12.2025
Tunteja 12 sl, 13 kl	15.1.–16.4.2026

Kurssimaksu: 70,00 €
Ohjattua kuntosali harjoittelua ko. ryhmälle. Opetellaan turvallinen ja tehokas tapa kuntosali harjoitteluun. Aktiivisuuskortti ei käy. **Ennakkoilm.**

830103 Ikäihmisten kuntosaliryhmä III

Ranzon kuntosali	Ma 9.00–9.45
Outi Leppänen	15.9.–1.12.2025
Tunteja 11 sl, 12 kl	12.1.–13.4.2026

Kurssimaksu: 70,00 €
Ohjattua kuntosali harjoittelua ko. ryhmälle. Opetellaan turvallinen ja tehokas tapa kuntosali harjoitteluun. Aktiivisuuskortti ei käy. **Ennakkoilm.**

830104 Ikäihmisten kuntosaliryhmä IV

Ranzon kuntosali	Ti 9.00–9.45
Outi Leppänen	16.9.–2.12.2025
Tunteja 11 sl, 12 kl	13.1.–14.4.2026

Kurssimaksu: 70,00 €
Ohjattua kuntosali harjoittelua ko. ryhmälle. Opetellaan turvallinen ja tehokas tapa kuntosali harjoitteluun. Aktiivisuuskortti ei käy. **Ennakkoilm.**

830105 Työikäisten kuntosali

Ranzon kuntosali	Ke 17.30–18.15
Outi Leppänen	17.9.–3.12.2025
Tunteja 11 sl, 13 kl	14.1.–15.4.2026

Kurssimaksu: 70,00 €
Ohjattua kuntosali harjoittelua ko. ryhmälle. Opetellaan turvallinen ja tehokas tapa kuntosali harjoitteluun. Aktiivisuuskortti ei käy. **Ennakkoilm.**

830107 Toiminnallinen kehonhuoltotunti

Niittyvilla	To 10.30–11.15
Marjo-Riitta Waaraniemi	18.9.–4.12.2025
Tunteja 11 sl, 13 kl	15.1.–16.4.2026

Kurssimaksu: 40,00 €
Monipuolista, välineiden avulla tehtävää jumppaa erityisryhmälle kunkin toimintakyvyn mukaan. Tuntien tavoitteena on ylläpitää sekä kehittää kehon lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa.

830109 Ikäihmisten kuntoilu

Monkkari 2.0

Ella Sirviö, Taneli Koivukangas

Tunteja 11 sl, 13 kl

Kurssimaksu: 40,00 €

Ti 13.00–13.45

16.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

Ikäihmisille tarkoitettu liikuntaryhmä. Tunnilla tehdään lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitäviä sekä kehittäviä harjoituksia. Tunnille tarvitetset ainoastaan liikuntaan sopivan vaatetuksen.

830110 Tuolijumppa ikäihmisille

Rantakoti

Ella Sirviö, Taneli Koivukangas

Tunteja 11 sl, 13 kl

Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta ja ylläpitää lihaskuntoa. Liikkeet tehdään ohjatusti yhdessä.

Ti 10.45–11.30

16.9.–3.12.2025

13.1.–15.4.2026

830111 Naisten coretreenit

Kerkkä

Anu Tahkola

Tunteja 11 sl, 13 kl

Kurssimaksu: 40,00 €

Ti 17.00–17.45

16.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

Core on keskivartalon lihasten harjoittamista. Harjoituksissa otetaan huomioon vatsalihakset, selkälihakset, lonkan lihakset sekä lantionlihakset. Vahva keskivartalo tukee koko kehoa ja parantaa ryhtiä, tasapainoa sekä voimaa.

830112 Kehonhuolto

Kerkkä

Anu Tahkola

Tunteja 11 sl, 13 kl

Kurssimaksu: 40,00 €

Ti 17.45–18.30

16.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

Rentouttavan musiikin tahtiin dynaamista ja staattista venyttelyä sekä erilaisia liikkuvuus harjoitteita omalla keholla. Tunti sopii kaikille liikunnasta ja lihaskuntoa kiinnostuneille henkilöille.

830119 Miesten kuntovoimistelu ja lentopallokoulu

Kerkkä

Vesa Jurmu

Tunteja 20 sl, 26 kl

Kurssimaksu: 60,00 €

Kaikukortti

To 18.45–20.15

18.9.–27.11.2025

15.1.–16.4.2026

830128 Jooga - flow´n ja hathan harmoniaa

Kerkkä	Ke 18.00–19.30
Virpi Piira	17.9.–3.12.2025
Tunteja 22 sl, 26 kl	14.1.–15.4.2026
Kurssimaksu: 60,00 €	

Näillä lempeillä ja vahvistavilla joogatunneilla yhdistyvät hathajoogan rauhallisuus ja flow-joogan sulavat liikkeet. Harjoitus etenee hengityksen tahdissa, kehoa kuunnellen. Tunnit kehittävät liikkuvuutta, voimaa ja kehotietoisuutta sekä tukevat rentoutumista ja mielen tasapainoa. Taustalla soi rauhallinen, harjoituksen tunnelmaa tukeva musiikki. Tunnit sopivat kaikenlaisille joogan harrastajille.

830206 Nuorten kiekkoleiri

Jäähalli	La 10.00–19.00
Jenna Pirttijärvi, Sini Karjalainen	11.4.2026
Tunteja 12 kl	
Kurssimaksu: 50,00 €	

Leiripäivä sisältää kahdet jäät, oheisharjoitukset ja lounaan. Kiekkoleiri on tarkoitettu 5-9 luokkalaisille. Tule kokemaan päivä ammattijääkiekkoilijoiden matkassa. Valmentajat avaavat kiekko salaisuutensa ja toiminnalliset harjoitustapansa. Valmentajina ammattijääkiekkoilijat Jenna Pirttijärvi ja Sini Karjalainen.

830124 Liikkuva iltapäivä/sähly (Ranua harrastaa)

Peuran liikuntasali	Ti 15.00–16.15
Taneli Koivukangas	2.9.–9.12.2025
Tunteja 23,38 sl , 28,39 kl	13.1.–12.5.2026
Ei kurssimaksua	

Alakoululaisten 3 – 6 lk:t sähly. Tavoitteena oppia pelaamaan joukkueena hyödyntäen jokaisen pelaajan osaamista.

830125 Liikkuva iltapäivä/sähly

Peuran liikuntasali	To 15.00–16.15
Taneli Koivukangas	4.9.–11.12.2025
Tunteja 23,38 sl , 30,06 kl	8.1.–14.5.2026
Ei kurssimaksua	

Yläaste- ja lukioikäisten sähly. Tavoitteena oppia pelaamaan joukkueena hyödyntäen jokaisen pelaajan osaamista.

830126 Liikkuva iltapäivä/sähly

Peuran liikuntasali	Pe 15.00–16.15
Taneli Koivukangas	5.9.–12.12.2025
Tunteja 23,38 sl , 21,33 kl	9.1.–1.5.2026
Ei kurssimaksua	

Viskari-2lk Matalankynnyksen pelailua. Tavoitteena oppia pelaamaan joukkueena hyödyntäen jokaisen pelaajan osaamista.



Lukuvuoden 2025-2026 digikurssit toteutetaan maksuttomana yhteistyössä Lions Club Ranuan ja heidän saamansa OP rahoituksen mahdollistamana.

Tavoite kursilla on auttaa oppimaan ja omaksumaan keskeisiä digitaalisia taitoja, jotka tukevat arkea, yhteydenpitoa ja itsenäisyyttä. Henkilöille, joilla on vähän tai ei lainkaan kokemusta digilaitteista. Kiinnostuneille, jotka haluavat pysyä mukana digitaalisessa maailmassa. Kurssista on hyötyä oman älypuhelimien ja/tai tietokoneen/tabletin kanssa. Viisi kertaa antaa mahdollisuuden kertaukseen.

Opettaja Eelis Illikainen

349808 Digikurssi aloittelijoille – Arjen digitaidot haltuun I

Ma, to 12.00–13.30 15.9., 22.9., 25.9., 29.9., 2.10.2025

349809 Digikurssi aloittelijoille – Arjen digitaidot haltuun II

Ma, to 16.00–17.30 13.10., 20.10., 23.10., 27.10., 30.10.2025

349810 Digikurssi aloittelijoille – Arjen digitaidot haltuun III

Ma, to 12.30–13.30 16.3., 19.3., 23.3., 26.3., 30.3.2026

349811 Digikurssi aloittelijoille – Arjen digitaidot haltuun VI

Ma, to 16.00–17.30 13.4., 16.4., 20.4., 23.4., 27.4.2026

349806 Non-stop Digitupa

Monkkari 2.0

Monkkari 2.0 henkilöstö

Tunteja 10,64 sl, 17,29 kl

Ei kurssimaksua

Ke 12.30-13.30

1.10.-26.11.2025

14.1.-15.4.2026

Aikuisten perustaitojen ja digitaalisten taitojen vahvistaminen. Onko ongelmia, haluatko oppia jonkin toiminnon, onko appit ja täpit hepreaa, kiinnostaisiko skype –puhelut lastenlapsille tai sisaruksille, asiointi verkossa vai olisiko puhelin tai tabletti, tietokone vasta uusittu ja toiminnot vielä hukassa? Digitupaan voit tulla kerran tai kaksi tai useammin tai välillä kertaamaan.

MUUT KURSSIT

210103 Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto

Valtuustosali

Sirkka Illikainen

Tunteja 3 sl

Ti 17.00–19.30

28.10.2025

Tule kuulolle edunvalvontavaltuutuksen ja hoitotahdon tekemisestä.

210102 Tuntiopettajain koulutus

Toivola, Väinämöinen

Rehtori

Tunteja 2 sl

Ti 17.00-18.30

9.9.2025

Kansalaisopiston tuntiopettajien perehdyttämiskoulutus.

210104 Leiriohjaajakoulutus

Toivolan koulu, Joukahainen

Riikka Hanhisuanto, Taneli Koivukangas

Jenna Pirttijärvi

Ma 8.30–14.30

25.5.2026

Koulutuksen sisältö: Ohjaajan rooli ja vastuu: Mitä ohjaajalta odotetaan ja millainen esimerkki hän on leiriläisille. Leiriohjelman suunnittelu: Ideointi, aikataulutus ja ohjelman toteuttaminen. Turvallisuus leirillä: Ensiapu, kriisitilanteet ja vastuullinen toiminta. Vuorovaikutus ja ryhmänohjaustaidot: Kuunteleminen, palautteen antaminen/vastaanottaminen ja työyhteisössä toimiminen.

999901 Viulunsoittaja katolla

Rovaniemen teatteri, Jorma Eton tie 8

La 11.00–18.00 4.10.2025

Anitta Jaakola

Kurssimaksu: 50,00 €

Pertti Koivulan tähdittämä, sykehdyttävä musikaali yhteisöstä, rakkaudesta ja muutoksesta Rovaniemen Teatterissa nähtävä Viulunsoittaja katolla on yksi kaikkien aikojen rakastetuimmista musikaaleista.

Hurmaava klassikko on täynnä suuria tunteita, unohtumatonta musiikkia ja vauhdikasta tanssia. Se tempaisee mukaansa naurulla, kyynelillä sekä ikonisilla sävelmillä, kuten *Rikas mies jos oisin ja Nousee päivä, laskee päivä*.

Ikivihreä musikaali kertoo maitokuski Tevjestä, joka elää leppoisa elämää vaimonsa ja viiden tyttärensä kanssa pienessä Anatevkan kylässä 1900-luvun alussa – yhteisössä, jonka elämää hallitsevat perinteet. Kun vanhoja arvoja vastaan kapinovat tyttäret päättävät valita puolisonsa rakkaudesta järjestettyjen avioliittojen sijaan, isä Tevje joutuu kamppailemaan perinteiden ja perheen arvojen puolesta.

Mutta voiko hän olla vaikuttumatta rakkauden voimasta? Entä mikä on perheen ja yhteisön rooli maailmassa, joka muuttuu yhä nopeammin? Viulunsoittaja katolla on elänyt läpi vuosikymmenten ja on ajankohtaisempi kuin koskaan. Tämä lämminhenkisesti kujeileva musikaali muistuttaa, että suurienkin muutosten keskellä tärkeintä on rakkaus ja oma yhteisö. Se näyttää, että huumori on voima, joka pitää meidät elossa, kaikissa elämän käännteissä. Se on tarina meistä kaikista, tänään!

Musikaalin myötä suurella Tieva-näyttämöllä nähdään poikkeuksellisen suuri, lähes kolmenkymmenen näyttelijän, tanssijan ja laulajan joukko. Pääroolin tulkitsee karismaattinen näyttelijäkonkari Pertti Koivula, joka astuu legendaarisen maitokuski Tevjen saappaisiin ensimmäistä kertaa pitkällä urallaan.

Teoksen ohjaa rovaniemeläisiä Myrskyluodon Maijan myötä ihastuttanut Seppo Välinen. Lavastuksesta vastaa ensimmäistä kertaa Rovaniemellä vieraileva Juho Lindström ja koreografiasta Jouni Prittinen. Pukusuunnittelijana loistaa teatterin oma Paula Varis ja kapellimestarina Minna Siitonen.

1 Aktiivisuuskortti

1.8.2025–31.7.2026

Osallistuminen useampaan ryhmään eli ns. aktiivisuuskortti oikeuttaa opiskelemaan enintään kolmella normaalikurssilla lukuvuoden aikana. Normaalikurssilla tarkoitetaan kurssia, jolla on toimintaa sekä syys- että kevätlukukaudella. Aktiivisuuskortin hinta 120 €. Aktiivisuuskortti ei käy lyhytkursseille (enintään 20 oppituntia) eikä kursseille, joissa erikseen maininta ”ei aktiivisuuskortilla”. Aktiivisuuskorttiin ei myönnetä opintoteliavustusta. Aktiivisuuskortin voi ostaa ilmoittautumalla aktiivisuuskortti-kurssille. Aktiivisuuskortin haltijan on aina muistettava myös ilmoittautua halualmilleen kursseille ennakoon ja merkitä ilmoittautumislomakkeeseen, että sinulla on aktiivisuuskortti.

KUHA

830114 Kehonpainotreenit

Kuhan koulu

Ma 17.15–18.00

Anu Tahkola

15.9.–2.12.2024

Tunteja 12 sl, 13 kl

12.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Omalla keholla tehtävät harjoitteet antavat lihaksille ja nivelille jokapäiväisessä elämässä tarvittavia liikemalleja. Kokoon tai sukupuoleen katsomatta lihasten aktivointikyky ja lihasvoima heikkenevät iän myötä. Kehonpainoharjoittelu on erinomainen lisä mihin tahansa liikuntaan ja monipuolisuus lisää mielekkyyttä! Tunti koostuu lämmittelystä, dynaamisista venytyksistä ja lihaskuntoharjoittelusta. Sopii jokaiselle kuntotasolle. **Ennakkoilm.**

830115 Kehonhuolto

Kuhan koulu

Ma 18.00–18.45

Anu Tahkola

15.9.–2.12.2024

Tunteja 12 sl, 13 kl

12.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Rauhallinen kehonhuoltotunti jonka aikana keskitytään erilaisiin venyttelyihin, tasapainoharjoituksiin ja rentoutukseen.

**Opintoryhmiin
ilmoittautuminen**

Ohjeet sivulla 4.



TAIVALKOSKI
Tuhansien tarinoiden pitäjä



RANUA

Ranuan kansalaisopisto



Julkinen tiedote



Posti Green



Toivolan koulu
Kirkkotie 22, 97700 Ranua
www.ranua.fi