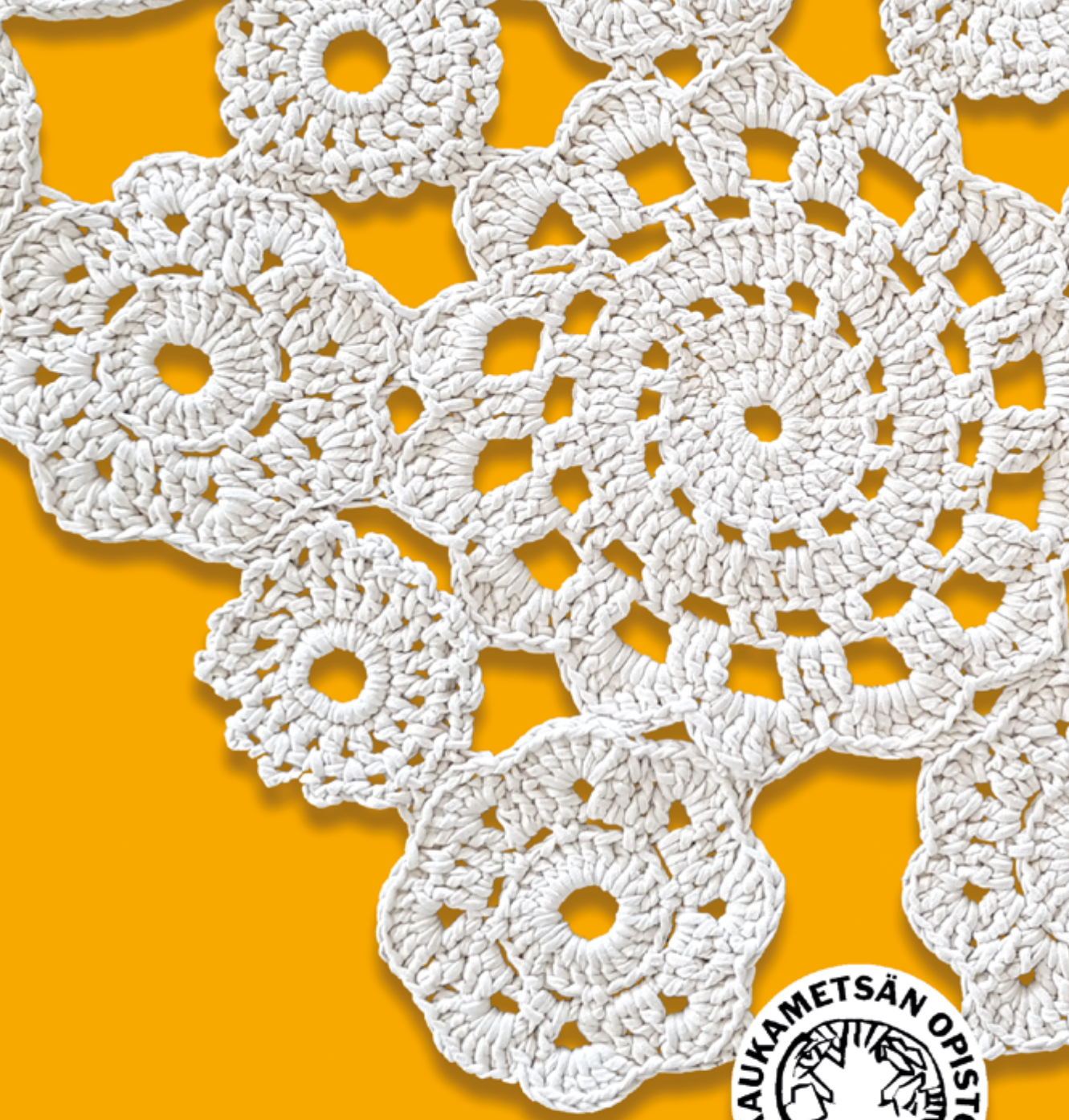


KAUKAMETSÄN OPISTO
KAJAANI

# opinto-opas
# kevään 2023 kurssit

# Kaukametsän opisto

**Tervetuloa Kaukametsän opistoon! 2**

**Yhteystiedot 3**
Toimisto 3
Opettajat 3

**Ilmoittautuminen kurssille 4**
Kurssipaikan peruminen 4

**Ohjeita opiskelijoille 5**
Kurssin alkaminen 5
Opintomaksut 5
Alennukset ja etuudet 5
Tiedottaminen 6
Opiskelijavakuutukset 6
Kurssitoiveet 6

**Opiston lahjakortti – ovi uusiin kokemuksiin 6**

**Kaukametsän opiston hyväntekeväisyyspassi 6**

**LUENNOT JA LUENTOSARJAT 7**
Metsästäjätutkinto 7
Luennot 7

**YLEISSIVISTÄVÄT AINEET 9**

**TIETOTEKNIIKKA 10**

**KIELET 11**
Yleiset kielitutkinnot 11
Ranska 12
Venäjä 12
Espanja 13
Italia 13
Suomi - Finnish 14

**MUSIIKKI 16**

**KUVATAIDE 16**
Kuvataiteen lyhytkurssit kevät 16

**KÄDEN TAIDOT 18**
Opiskelu kädentaitojen kurssilla 18
Kädentaitojen lyhytkurssit kevät 18
Kesäkurssit 19
Lasten kesäkurssit 20
Tekninen työ 20
Entisöinti ja verhoilu 21
Otanmäen ja Vuolijoen kurssit 21

**LIIKUNTA 22**
Jooga 22
Kuntoliikunta 22
Kesän kuntoliikuntakurssit 23
Lasten liikunta 25
Padel 25
Golf 25
Kehonhuolto ja venyttely 25
Liikunnan verkkokurssit 26

**KOTITALOUS 27**
Hygieniakoulutukset 29

## Tervetuloa Kaukametsän opistoon!

Viimeisen kahden lukuvuoden aikana koronapandemia on muuttanut ja muokannut merkittävästi harrastusmahdollisuuksiamme ja vapaa-ajan viettoamme. Kaukametsän opistossakin on harmillisesti jouduttu siirtämään tai perumaan kursseja, mutta toisaalta on myös totuteltu uusiin oppimisen ja harrastamisen tapoihin verkko- ja hybridikursseilla.

Uskomme vahvasti, että meillä on nyt edessämme uusi, ehjä lukuvuosi ilman koronan heittämiä kapuloita rattaissa. Kaikkea pandemian aikana opeteltua ei silti kannata kokonaan hylätä, vaikka aidot kohtaamiset ja keskustelut kasvokkain ovatkin useille meistä harrastuksissamme merkityksellisintä.

Lukuvuodelle 2022-2023 olemme suunnitelleet tarjolle ennätysmäärän kursseja opiskelijoiden toiveita tarkalla korvalla kuunnellen, toivottavasti löydät joukosta omasi! Perinteisten lähikurssien lisäksi mukana on edelleen myös verkko- ja hybridikursseja, jotta jokainen voisi löytää itselleen juuri sen sopivimman tavan kehittyä ja oppia uutta. Lisäksi maksuttomilla luennoillamme käsitellään monipuolisesti ajankohtaisia aiheita historiasta ravitsemukseen ja maailmanpolitiikasta kierrätykseen.

Toimintamme on kaikille avointa ja pohjautuu elinikäiseen oppimiseen. Kurssien sisällöissä, aikatauluissa ja opetuspaikoissa pyrimme ottamaan huomioon mahdollisimman laajasti kaikki Kajaanin asukkaat. Otamme myös aina mielellämme vastaan kurssi- ja kehittämistoiveita. Uuden oppiminen ja mielekäs harrastaminen lisää hyvinvointia ja onnistumisen elämyksiä. Mahdollisuus itsensä kehittämiseen kuuluu kaikille.

Antoisaa uutta lukuvuotta toivottaen,

Eeva-Maria Nivalainen

vt. rehtori

## Yhteystiedot

Osoite: Koskikatu 4 B, 87200 Kajaani

kaukametsa.opisto@kajaani.fi
www.kajaani.fi/kaukametsanopisto

Kevätlukukausi alkaa pääsääntöisesti viikolla 2 (ma 9.1.2023 alkaen)
Talviloma vk 10 6.-12.3.2023

### Toimisto

p. 044 7100 214, puhelinaika ma-ke 12-15

Toimisto on avoinna ma–ke 9-15, to-pe suljettu

| | |
|---|---|
| Vahtimestari | 044 7100 441 |
| Iltavahtimestari | 044 7100 976 |

### Opettajat

e-mail: etunimi.sukunimi@kajaani.fi

| | |
|---|---|
| Musiikki, sanataide, tietotekniikka | |
| Jari Karjalainen, syksy 2022 | 044 7100 205 |
| Pirjo Aunesluoma, kevät 2023 | |
| Käden taidot, kuvataide, visuaaliset taiteet | |
| apulaisrehtori Heli Karppinen | 044 7100 382 |
| Kielet | |
| suunnittelijaopettaja Eeva Kilpeläinen | 044 7100 207 |
| Lasten taiteen perusopetus | |
| Lea Karjalainen | 044 7100 038 |
| Liikunta, tanssi, kotitalous, hygieniatestit | |
| Elisa Leinonen | 044 4214 115 |
| Luennot, yhteiskunnalliset aineet | |
| Sirpa Heikkinen | 040 1833 529 |
| sirpa.k.heikkinen@kajaani.fi | |
| Vt. rehtori Eeva-Maria Nivalainen | 044 4214 368 |

## Ilmoittautuminen kurssille

**Internetissä osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/kaukametsa**

**Opiston toimistossa ma-ke 12-15**

**Puhelimitse p. 044 7100214 ma-ke 12-15**

- **Ilmoittautuminen on sitova**
- Ilmoittautuessa on annettava matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite
- Osa opetuksesta voidaan toteuttaa etäopetuksena
- Ilmoittautuminen ei ole mahdollista, jos opiskelijalla on maksamattomia kurssimaksuja

### Kurssipaikan peruminen

**Kurssipaikan voi peruuttaa viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Tarkista päivämäärä kurssin tiedoista.**

**Tämän jälkeen perutuista tai peruuttamattomista ilmoittautumisista peritään kurssimaksu.**

Peruutukset voi tehdä puhelimitse p. 044 7100 214 tai sähköpostilla kaukametsa.opisto@kajaani.fi

- Perumista varten tarvitaan ilmoittautumisnumero ja kurssin numero(t)
- Kurssipaikan perumista **ei voi tehdä opettajalle**

Euroopan unionin vuonna 2016 voimaan tulleen tietosuoja-asetuksen (GDPR) soveltaminen alkoi 25.5.2018. Kaukametsän opistolle opiskelijoiden yksityisyys on tärkeä asia ja henkilötietojen käsittely vastaa EU:n tietosuoja -asetusta. Netti-ilmoittautumisessa on käytössä suojattu yhteys.

Opiskelijaksi ilmoittautuessaan opiskelija antaa suostumuksensa Henkilötietolain (523/1999) ja 10§ ja 24§ EU:n tietosuoja-asetuksen (2016/679) nojalla henkilötietojensa keräämiseen ja käsittelyyn. Opiskelijoiden tiedot tallentuvat Kaukametsän opiston Hellewi-kurssitieto- ja opiskelijarekisterijärjestelmään. Henkilöllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä, Kajaanin kaupungin sivistyslautakunnalta/ Kaukametsän opistolta vahvistus siitä, käsitelläänkö häntä koskevia henkilötietoja. Rekisterinpitäjän on toimitettava jäljennös käsiteltävistä henkilötiedoista. Kaukametsän opiston yhteyshenkilö on vt. rehtori Eeva-Maria Nivalainen. Henkilötietojen tarkistuspyyntö voidaan tehdä myös henkilökohtaisen käynnin yhteydessä Kajaanin kaupungin Infossa (os. Pohjolankatu 13. Kajaani). Rekisteröidyn on aina todistettava henkilöllisyytensä pyyntöä esittäessään.

# Ohjeita opiskelijoille

## Kurssin alkaminen

Kaukametsän opiston opetusryhmien toiminta aloitetaan kahdeksalla (8) opiskelijalla. Erityisryhmien opetus sekä opetus Kajaanin maaseutukylissä voidaan aloittaa kuudella (6) opiskelijalla. Mainituilla opiskelijamäärillä aloittaneet ryhmät jatkavat toimintaansa, vaikka opiskelijamäärä vähenee kurssin aikana. Poikkeuksista ilmoitetaan kurssien yhteydessä.

Kurssin peruuntumisesta ja muutoksista ilmoitetaan puhelimitse tai tekstiviestillä. Kurssien alkamisesta ei ilmoiteta erikseen.

Kurssipalaute kerätään sähköisesti. Arviointilomake lähetetään opiskelijan sähköpostiosoitteeseen.

## Opintomaksut

Koko lukuvuoden kestävien kurssien kohdalla mainittu kurssimaksu koskee koko lukuvuotta. Jos opiskelu alkaa kesken lukuvuoden, koko kurssimaksu maksetaan kerralla. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan, ellei toisin mainita.

**Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.**

Kurssimaksun voi maksaa jo ilmoittautumisen yhteydessä, myös e-passilla. Ilmoittautumisjärjestelmä ohjaa sinut ilmoittautumisen jälkeen verkkopankkiisi. Kurssimaksun voi maksaa myös pankkikortilla Kajaanin kaupungin infopisteessä Kajaani-Infossa, Pohjolankatu 13. Lasku pitää olla mukana maksettaessa.

Kurssimaksusta voidaan lähettää pyydettäessä myös maksulinkki sähköpostiosoitteeseen. Maksulinkin voi pyytää osoitteesta kaukametsa.opisto@kajaani.fi tai soittamalla p. 044 7100 214.

Kurssimaksun voi jättää myös laskutettavaksi. Kurssimaksu laskutetaan kuukausittain kurssin alettua ennakkoilmoittautumisten perusteella.

Maksut palautetaan, mikäli kurssi ei toteudu. Kurssilta poissaolo ei alenna kurssimaksua. Maksut ovat kurssikohtaiset ja vaihtelevat järjestämiskustannusten mukaan. Lisäksi osallistuja hankkii itse työ- ja oppimateriaalit.

## Alennukset ja etuudet

### Sisaralennus

Sisaralennus annetaan lasten ja nuorten taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän kurssimaksusta. Alennus ei koske tarvikemaksuja. Vanhin sisaruksista maksaa täyden maksun ja seuraavat sisarukset maksavat puolet yhden opintoryhmän kurssimaksusta. Sisaruksiksi lasketaan samassa taloudessa asuvat alle 18-vuotiaat lapset. Alennuksen saamiseksi tulee lasten huoltajan olla yhteydessä opiston toimistoon.

Sisaralennus (20 e) musiikin yksilöopetuksessa voidaan myöntää anomuksesta opiston toimistosta alle 18-vuotiaille samassa taloudessa asuville sisaruksille.

### Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit, Luottokunnan Virikesetelit, TYKY-kuntosetelit, Smartum-maksukortti ja e-passi

Etuutta käyttäessäsi kurssimaksulasku on maksettava Kajaani Infossa, Pohjolankatu 13. Lasku oltava mukana.

### Opintoseteliavustukset (S-kurssit)

Opetushallitus on myöntänyt Kaukametsän opistolle opintoseteliavustusta. Avustus kohdennetaan **eläkeläisille, senioreille, työttömille, maahanmuuttajille, alhaisen pohjakoulutuksen omaaville, oppimisvaikeuksia kokeville henkilöille**, joiden edellytykset opiskelun aloittamiseen arvioidaan oppilaitoksen ja opiskelijan yhteistyönä, sekä **alle 20-vuotiaat koulutustakuun piirissä oleville nuorille**. Se myönnetään osittain alennettuina kurssimaksuina niin kauan kun avustusta riittää.

Opintoseteliavustukseen oikeuttavat kurssit on merkitty opinto-oppaaseen **S**-kirjaimella. Alennus on kurssikohtainen. Opiskelija voi saada avustuksen kerran lukukauden aikana. Opintosetelikurssit laskutetaan.

Tarkista opiston toimistosta, oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

### Tiedottaminen

Opiston kursseista, luennoista ja tapahtumista sekä kielitutkinnoista tiedotetaan Koti-Kajaanissa ja opiston kotisivuilla www.kajaani.fi/kaukametsanopisto. Opisto viestii myös facebookissa ja Instagramissa.

Jos et löytänyt sopivaa kurssia, voit tutustua myös muiden opistojen tarjontaan osoitteesta www.linnunrata.fi . Voit etsiä kursseja esimerkiksi nimen, koulutusalan, opiston tai paikkakunnan mukaan. Palvelussa on ajantasaiset tiedot ja sen kautta pääset myös ilmoittautumaan.

### Opiskelijavakuutukset

Opiskelijat kuuluvat Kajaanin kaupungin vapaaehtoisen ryhmätapaturmavakuutuksen piiriin, jossa vakuutuskorvaukset henkilöä kohden ovat pienet. Tästä syystä opiskelijoille suositellaan henkilökohtaista tapaturmavakuutusta. Vakuutus on voimassa opinto-ohjelmaan merkittyinä opetuskertoina.

### Kurssitoiveet

Kaukametsän opisto kerää jatkuvasti palautetta toiminnastaan. Opiston toimintaa kehitetään palautteiden perusteella. Palautetta voi antaa joko suoraan opettajalle, opiston toimistoon, sähköpostilla kaukametsa.opisto@kajaani.fi tai opiston kotisivuilla www.kajaani.fi/kaukametsanopisto.

## Opiston lahjakortti – ovi uusiin kokemuksiin

Kansalaisopiston lahjakortti on hyvä lahja ystävälle, sukulaiselle, henkilökunnalle. Lahjakortin saaja valitsee itse opiston kurssitarjonnasta mieleisensä kurssin. Lahjakortti kirjoitetaan halutulle summalle ja kortin voi ostaa opiston toimistosta käteisellä.

## Kaukametsän opiston hyväntekeväisyyspassi

Passi sisältää 5 kokeilukertaa Kaukametsän opiston liikuntakursseille. Passin tuotto käytetään lyhentämättömänä hyväntekeväisyyteen. Tutustumiskerroille ei tarvitse ilmoittautua.

Passin hinta on 25 € ja passeja voi ostaa 24.102022 alkaen opiston verkkokaupasta tai käteisellä Kaukametsän opiston toimistosta.

Tehdään siis kaikki yhdessä hyvää ja kerätään liikkumalla kunnon potti hyväntekeväisyyteen!

# LUENNOT JA LUENTOSARJAT

## Metsästäjätutkinto

Metsästäjätutkinto käsittää vapaaehtoisen koulutustilaisuuden ja pakollisen kirjallisen kokeen.

Koulutustilaisuuden kestoksi on sovittu Kajaanin riistanhoitoyhdistyksessä 12 tuntia.

**Metsästäjätutkintoon valmentavan kurssin aihesisältö**

1. Metsästyslainsäädäntö
2. Lajituntemus, nisäkkäät, linnut
3. Riistaekologia
4. Eettinen metsästys
5. Aseet ja patruunat
6. Turvallisuus
7. Pyyntivälineet
8. Saaliinkäsittely
9. Kertaus

Luento jakautuu 3 jaksoon

**Kirjallinen koe**

Kirjallinen koe käsittää yhteensä 60 kysymystä edellä mainituista aiheista.

Vastaukset kysymyksiin tulee löytyä sekä koulutustilaisuuden opetuksesta että Suomen Riistakeskuksen toimittamasta "Metsästäjän oppaasta".

Kirjallinen koe hyväksytään, jos oikeita vastauksia on vähintään 52.

Kokeen hyväksytysti suorittaneille annetaan pyynnöstä todistus metsästäjätutkinnon suorittamisesta.

Lisätietoja Kajaanin riistanhoitoyhdistys puh. 050 557 8238.

**121002 Metsästäjätutkintoon valmentava luentosarja ja metsästäjätutkinto, kevät 2023**
Kaukametsän opiston auditorio
Ryhmä kokoontuu Kaukametsän opiston auditoriossa ma 24.4., ti 25.4., ja ke 26.4. klo 17.15.-20.30.
Jouko Heikkinen
enintään 70 osallistujaa

**Metsästäjätutkinto** Kaukametsän opiston auditorio to 27.4.2023 ja ti 2.5.2023 alkaen klo 17.30.

## Luennot

**Luennoille on vapaa pääsy. Päivitämme jatkuvasti luentotarjontaamme.**

**120052 Persia ja maailman kulttuuriperintö. Iranin (Persian) rooli kulttuuriperinnön luojana, välittäjänä ja ylläpitäjänä (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
12.1.2023, tunteja 2
FM Veli-Pekka Leivo
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023 klo 15

FM Veli-Pekka Leivo luennoi Iranin roolista kulttuuriperinnön luojana, välittäjänä ja ylläpitäjänä.

**120053 Vastustuskykyä luonnonkasveista; Terveyden ylläpitäminen ja edistäminen kasvien ja luonnollisten antibioottien avulla**
Kaukametsän opiston auditorio
Ke 18.00–19.30
18.1.2023, tunteja 2
Fytoterapeutti Pia Snicker
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 18.1.2023 klo 18

Luennolla tutustutaan kehon vastustuskykyä tukeviin kasveihin, adaptogeenisiin kasveihin sekä luonnollisiin antibiootteihin. Lisäksi annetaan vinkkejä, mitä kannattaa lisätä ruokavalioon, kun haluaa ylläpitää ja edistää terveyttä ja hyvinvointia.

**120056 2500 vuotta Persian historiaa käännekohtien kautta (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
26.1.2023, tunteja 2
FM Veli-Pekka Leivo
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2023 klo 15

FM Veli-Pekka Leivo luennoi Persian historiasta.

**120057 Tapahtumien järjestämisen ABC (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
Ti 18.00–20.00
31.1.2023, tunteja 2
Tapahtumasihteeri Satu Pyykkönen
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 31.1.2023

Mitä kaikkea tarvitsee tietää ja tehdä tapahtumia järjestettäessä, kuten luvat, ilmoitukset, markkinointi jne. Tietoa yhdistyksille, järjestöille ja muille toimijoille, jotka suunnittelevat tapahtuman järjestämistä. Luennon aikana teemme katsauksen tapahtumien synnystä aina toteutukseen asti. Kuulemme viranomaisten vinkkejä turvallisen ja toimivan tapahtuman järjestelyihin.

Luennon jälkeen on varattu aikaa kyselyihin ja vapaaseen keskusteluun. Luennolle on mahdollista osallistua etäyhteydellä. Ilmoittautuneille lähetämme linkin sähköpostiosoitteeseen ennen luennon alkua. Luento on ilmainen. Tulehan kuulolle, tapahtumien kesä on jo kynnyksellä!
Yhteistyössä: Kaukametsän opisto Kajaanin kaupunki Kajaanin poliisilaitos Kainuun pelastuslaitos

**120059 Jätelaki muuttui – vaikutukset kuntalaisen arkielämäänä (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
Ke 18.00–19.30
8.2.2023, tunteja 2
Asiakaspalvelupäällikkö Marjut Kinnunen
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 8.2.2023 klo 15

Jätelakia on uudistettu ja Ekokympin vastuulle siirtyy bio- ja pakkausjätteiden kuljetuksien kilpailuttaminen ja järjestäminen tietyiltä osin. Tekstiilijätteelle eli poistotekstiileille tulee alueellinen keräysvelvoite. Kompostointi-ilmoituksiin tulee lisävaatimuksia ja ne muuttuvat määräaikaiseksi. Tule kuulemaan miten muutokset vaikuttavat kuntalaisen jokapäiväiseen elämään.

**120060 Nader Shah - Persian Napoleon (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
9.2.2023, tunteja 2
FM Veli-Pekka Leivo
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 9.2.2023 klo 15

FM Veli-Pekka leivo luennoi Nader Shah - Persian Napoleonista.

**120062 Saamelaiset – vähemmistö ja alkuperäiskansa tänään (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
16.2.2023, tunteja 2
Saamelaisen kulttuurin professori Veli-Pekka Lehtola
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 16.2.2023

Saamelaiset ovat aina muotoilleet elämäänsä perinteen ja nykypäivän vaikutteiden välimaastossa. Mikä saamelaisten tilanne on vuonna 2023: mitkä tekijät ovat vahvuuksia ja missä piilevät saamelaisen yhteiskunnan ongelmat. Luennoitsijana Veli-Pekka Lehtola on saamelaisen kulttuurin professori Giellagas-instituutissa Oulun yliopistossa. Inarista kotoisin oleva Lehtola on itse pohjoissaamelainen. Saat linkin luennolle ilmoittautumisesi yhteydessä antamaasi sähköpostiosoitteeseen ja voit osallistua luennolle etänä tai tulla seuraamaan verkkoluentoa auditorioon.
Yhteistyössä Kaukametsän opisto ja Oulun yliopiston Giellagas-instituutti.

**120063 Mitä lapsille ja nuorille kuuluu nyt? (Hybridiluento)**
Kaukametsän opisto, Koskikatu 4 B
Ke 18.00–19.30
22.2.2023, tunteja 2
MLL Tatjana Pajamäki
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 22.2.2023 klo 15

Katsaus lasten ja nuorten mieltä kuormittaviin ja suojaaviin tekijöihin valtakunnallisen Lasten ja nuorten tukipalvelun näkökulmasta. Kainuun MLL piiri alustavan puheenvuoron jälkeen virtuaalisesti aiheesta luennoi Tatjana Pajamäki, Auttavat puhelimen- ja digipalveluiden päällikkö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

**120064 Tabula Peutingeriana - kartat ja kartografia kreikkalais-roomalaisessa maailmassa (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
23.2.2023, tunteja 2
FM Veli-Pekka Leivo
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 23.2.2023 klo 15

FM Veli-Pekka Leivo luennoi aiheesta Tabula Peutingeriana - kartat ja kartografia kreikkalais-roomalaisessa maailmassa.

**120065 Kainuulainen kansanperinteen kerääjän ja kansankirjailija Heikki Meriläisen elämä**
Kaukametsän opiston auditorio, Koskikatu 4 B
Ke 18.00–19.30
1.3.2023
Tunteja 4
Kirjailija Esko Piippo
70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 1.3.2023 klo 18

Vaiherikkaan elämän eläneen Heikki Meriläisen syntymästä tulee kuluneeksi 175 vuotta.

Miten viisi päivää rippikoulua käyneestä Meriläisestä tuli taikojen kerääjä, kansankirjailija, kiertävä kyläseppä,

maanmittarin apulainen, kirjailija ja yhteiskunnallinen vaikuttaja.

**120066 Energiafiksu asuminen ja sähkönsäästö kotitalouksissa (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
2.3.2023, tunteja 2
Projektipäällikkö Tuuli Pohjola
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 2.3.2023 klo 15

Ajankohtaista asiaa sähköstä: Keinoja sähkön säästämiseen kotona.

Tietoa sähkön hintojen kilpailuttamisesta ja sähkötuista sekä - avustuksista

Yhteistyössä Kaukametsän opisto ja Pohjois-Suomen energianeuvonta Feasib consulting.

**120068 Legio III Gallica- kaksi ja puoli vuosisataa Rooman historiaa yhden legioonan näkökulmasta (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
16.3.2023, tunteja 2
FM Veli-Pekka Leivo
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 16.3.2023 klo 15

FM Veli-Pekka Leivo luennoi Legio III Gallicasta.

**120069 Nykyaikainen kasvilääkintä, Tasapainoa ja luonnollista terveyttä elämään**
Kaukametsän opiston auditorio
Ke 18.00–19.30
22.3.2023, tunteja 2
Fytoterapeutti Pia Snicker
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 22.3.2023 klo 18

Hyvinvointi, terveys ja elinvoimaisuus kohentavat mielialaamme enemmän kuin mikään muu. Luennolla tutustutaan nykyaikaisen kasvilääkinnän mahdollisuuksiin sekä kehon että psyyken terveyden tukemisessa ja kohentamisessa.

**120070 Pekka Jaakola tarinoi: Elämäntapana liikunta**
Musiikkiopisto, Kouta-sali
To 18.00–19.30
23.3.2023, tunteja 2
Pekka Jaakola
enintään 164 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 23.3.2023 klo 18

Monen lajin liikunnan harrastaja, liikunnanohjaaja sekä valmentaja Pekka Jaakola kertoo kokemusasiantuntijan näkökulmasta liikunnasta elämäntapana. Mistä innostus liikuntaan alkoi ja mihin kaikkeen liikuntaan liittyvä innostus on johtanut siten, että liikunnasta on tullut elämäntapa. Mitä liikunta elämäntapana tuo; liikunnan terveysvaikutukset, muut liikunnasta tulevat hyödyt ja mitä muuta liikunta elämäntapana tuo tullessaan. Luento on ilmainen

**120073 Luontokuvailta**
Kaukametsän sali
Ti 18.00–21.00
11.4.2023, tunteja 4
Ari Partanen
enintään 450 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 11.4.2023 klo 18

Luontokuvaillan järjestää Kainuun Lintutieteellinen yhdistys ry yhdessä Kaukametsän opiston kanssa. - Väliaika 20 min.

**120075 Mare Nostrum - Välimeren merkitys antiikin korkeakulttuureille (Hybridiluento)**
Kaukametsän opiston auditorio
To 18.00–19.30
13.4.2023, tunteja 2
FM Veli-Pekka Leivo
enintään 70 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 13.4.2023 klo 15
FM Veli-Pekka Leivo luennoi Välimeren merkityksestä antiikin korkeakulttuureille.

**120079 Retkeilijän erätaidot ja vastuullinen retkeily (Hybridiluento)**
Musiikkiopisto, Kouta-sali
To 18.00–19.30
27.4.2023, tunteja 2
Tietokirjailija Jouni Laaksonen
enintään 160 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 27.4.2023 klo 15

Retkeilyn aloittaminen on helppoa, mutta harrastuksen parissa riittää opittavaa. Päiväretkeily kauniina kesäpäivänä merkityllä retkeilyreitillä on helppoa, mutta useamman päivän vaelluksella täytyy selviytyä monenlaisessa säässä. Tämä vaatii tietämystä vaatetuksesta ja leiriytymisvälineistä. Suunnistus on yksi tärkeimmistä erätaidoista, mutta retkisuunnistaja ei tarvitse kilpasuunnistajan taitoja. Kartanlukutaidosta on paljon iloa myös reissun suunnitteluvaiheessa, sillä kartalta löytää kiinnostavia nähtävyyksiä. Tulenteko on merkittävä erätaito, vaikka moni retkiruoka toki valmistetaankin retkikeittimillä - joiden käyttäminen on oma taitonsa. Onko retkeily vaarallinen harrastus? Ei, kun tietää mitä tekee, mutta toki turvallisuusasiat on huomioitava. Entä millainen on retkeilijän etiketti, kuinka luonnossa liikutaan vastuullisesti?

## YLEISSIVISTÄVÄT AINEET

**165003 S Lintuharrastusta aloittelijoille**
Kaukametsän opisto,
Ti 17.00–18.30
21.3.–30.5.2023, tunteja 6
Vesa Hyyryläinen
15 €, enintään 15 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 14.3.2023

Matalan kynnyksen alkeiskurssi lintujen tunnistamiseen. Kurssi kokoontuu kevään 2023 aikana kerran kuukaudessa yhteensä 3 kertaa. 2 teoria/harjoituskertaa, joissa opetellaan

* tunnistamaan eri lintulajit ryhmittäin,
* käydään läpi keskeisimmät pukutuntomerkit, äänet ja käyttäytymispiirteet.

* Tutustutaan lintuihin eri vuodenaikoina,
* lintujen ruokinta,
* lintujen suojelu,
* lintupönttöjen/tekopesien rakentaminen,
* harrastusvälineistö,
* lähteet: kirjallisuus, internet, leikit, pelit, muistiinpanot (Tiira, Laji.fi, Luontoportti, Tarsiger ym.).

Keskitytään varsinkin paikallisiin lajeihin esimerkkien avulla. Lisäksi kurssin viimeinen kerta tehdään retki jonain sunnuntaina (lauantaina?) lähialueen lintupaikkaan. Kurssilla sovitaan yhdessä tarkempi päivämäärä, kimppakyyditys ym. retkeä varten. Ope tuo kaiken materiaalin.

Kokoontumiskerrat: 21.3. ja 18.4. sekä kurssilaisten kanssa sovittava linturetki toukokuussa.

Yhteistyössä Kainuun Lintutieteellinen Yhdistys ry:n kanssa.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## TIETOTEKNIIKKA

**240005 S Tabletti tutuksi**
Kaukametsän opisto, atk-luokka
Ma 16.30–18.00, Ti 16.30–18.00,
Ke 16.30–18.00
16.–25.1.2023, tunteja 12
Ville Palmu
29 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023

Opetetaan käyttämään tabletin omia toimintoja, kameran käyttöä ja tutustutaan eri sovelluksiin sovelluskaupasta.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**240006 S Tekstinkäsittelyn perusteet**
Kaukametsän opisto, atk-luokka
Ma 16.30–18.00, Ti 16.30–18.00,
To 16.30–18.00
6.–16.2.2023, tunteja 12
Ville Palmu
29 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2023

Opetetaan tekstin kirjoittamista ja tekstin asettelua. Ohjelmana Libre Office, jonka voi tarvittaessa ladata omalle koneelle joko kotona tai kurssilla.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**240007 S Kuvankäsittelyä kaiken ikäisille**
Kaukametsän opisto, atk-luokka
Ma 16.30–18.00, Ti 16.30–18.00,
To 16.30–18.00
13.–23.3.2023, tunteja 12
Ville Palmu
29 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 13.3.2023

Opetetaan käyttämään ilmaista suomenkielistä Paint.net [Paint.net] ohjelmistoa, jonka käyttöönottokynnys on hyvin matala.

Ohjelma voidaan tarvittaessa asentaa opiskelijoiden omille koneille. Sopii kaikille kuvankäsittelystä kiinnostuneille.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**240008 S Älypuhelin tutuksi B**
Kaukametsän opisto, atk-luokka
Ma 16.30–18.00, Ti 16.30–18.00,
Ke 16.30–18.00
17.–26.4.2023, tunteja 12
Ville Palmu
29,00 € enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 10.4.2023

Opetetaan käyttämään älypuhelimen omia toimintoja, kameran käyttöä, WhatsAppin käyttöä.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

# KIELET

## Yleiset kielitutkinnot

Yleinen kielitutkinto eli YKI-tutkinto on aikuisille tarkoitettu kielitutkinto. YKI-todistuksella voit osoittaa virallisesti kielitaitosi. Tutkinnossa arvioidaan yleiskieltä käytännön tilanteissa eikä sinun siksi tarvitse osata esimerkiksi jonkin erityisalan kieltä.

YKI-tutkintojärjestelmä on Suomen valtion virallinen kielitutkintojärjestelmä.

YKI-todistuksia voit käyttää moniin tarkoituksiin niin kuin esimerkiksi
- työn tai opiskelupaikan hakemiseen
- Suomen kansalaisuuden hakemiseen (suomen ja ruotsin kielen tutkinnot)
- kielitaidon tason osoittamiseen työnantajalle

YKI-testissä arvioidaan kielen neljää osataitoa: puhuminen, puheen ymmärtäminen, kirjoittaminen ja tekstin ymmärtäminen.

Kieliä on yhdeksän: englanti, espanja, italia, pohjoissaame, ranska, ruotsi, saksa, suomi, venäjä.

Kaukametsän opisto järjestää englannin kielen perus- ja keskitason tutkintoja sekä suomen kielen keskitason tutkintoja.

Tutkintomaksut: perustaso 120 €, keskitaso 140 €, ylin taso 180 €

Kun haluat ilmoittautua yleiseen kielitutkintoon, toimi näin:
- etsi tutkintopaikkaa osoitteesta https://yki.opintopolku.fi
- täytä ilmoittautumisjärjestelmään henkilö- ja yhteystietosi
- saat sähköpostiisi viestin ja maksulinkin

Opintopolku-osoitteesta: maksa tutkintomaksu eräpäivään mennessä, muuten et pääse suorittamaan tutkintoa!

HUOM! Sinulla tulee olla oma sähköpostiosoite, johon maksulinkki lähetetään. Ilmoittautumisen etusivulla on linkki ohjevideoon.

Ilmoittautujan pitää tunnistautua YKI-tutkintoon joko
- Suomi.fi -tunnistautuminen ilmoittautujan omilla pankkitunnuksilla tai esim. mobiilivar menteella.
- Sähköpostiin tulevan tunnistautumislinkin kautta.

Tutkintopäivänä tutkintoon osallistuvien henkilöllisyys tarkistetaan. Osallistuja voi todistaa henkilöllisyytensä tutkintopäivänä voimassa olevalla passilla tai virallisella henkilökortilla. Ajokortti ja oleskelulupakortti eivät ole virallisia henkilötodistuksia.

**Ilmoittautuminen tutkintoon:**
https://yki.opintopolku.fi/yki/ilmoittautuminen

Lisätietoja:
Eeva Kilpeläinen, kielten suunnittelijaopettaja
puh. 044 7100 207
eeva.kilpelainen(at)kajaani.fi

https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ilmoittautuminen-yleisiin-kielitutkintoihin

**Taitotasokuvaukset**

**Perustaso**

**1** Ymmärtää hitaasta ja selkeästä puheesta yksinkertaisia perustason ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai jotka koskevat välitöntä konkreettista ympäristöä. Pystyy ymmärtämään joitakin asioita helppotajuisista ja lyhyistä teksteistä. Selviää kaikkein yksinkertaisimmissa puhetilanteissa, mutta puhe on hidasta ja hyvin katkonaista ja ääntämisessä ja/tai kielen hallinnassa voi olla puutteita. Pystyy kirjoittamaan erittäin lyhyitä tekstejä, joissa on lukuisia kielellisiä puutteita.

Vastaa yleiseurooppalaisen viitekehyksen taitotasoa A 1.

**2** Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä ja tuttuja asioita. Ymmärtää helposti lyhyitä, yksinkertaisia tekstejä ja saa selville pääasiat jokapäiväisen elämän aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiininomaisissa yksinkertaista tiedonvaihtoa vaativissa puhetilanteissa, vaikka ääntäminen tai kielen hallinta voi olla vielä puutteellista. Pystyy kirjoittamaan suppeita, yksinkertaisia tekstejä jokapäiväisistä asioista, mutta teksti voi olla hajanaista.

Vastaa yleiseurooppalaisen viitekehyksen taitotasoa A 2.

**Keskitaso**

3 Ymmärtää pidempää yhtäjaksoista puhetta ja keskeisen ajatuksen monista televisio ja radio-ohjelmista, jos aihepiiri on tuttu ja puhetempo normaali. Ymmärtää tavallisia jokapäiväisen elämän tekstejä, mutta vaativammat tekstit, joiden aihepiiri on vieras, saattavat tuottaa vaikeuksia. Selviää tavallisimmissa käytännön puhetilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yksinkertaista, yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista, vaikkakin kieliopilliset ja sanastolliset puutteet toisinaan vaikeuttavat ymmärtämistä.

Vastaa yleiseurooppalaisen viitekehyksen taitotasoa B 1.

**4** Ymmärtää normaalitempoista puhetta yleisistä aihepiireistä, mutta joitakin yksityiskohtia saattaa jäädä ymmärtämättä. Nopea puhekieli ja murteellisuudet tuottavat kuitenkin vaikeuksia. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsittele-

viä tekstejä, joskin muutamat tekstin välittämät sävyerot voivat jäädä epäselviksi. Selviää melko hyvin erilaisissa sekä virallisissa että epävirallisissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että puolivirallisia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan yhtenäisinä kokonaisuuksina.

Vastaa yleiseurooppalaisen viitekehyksen taitotasoa B 2.

**Ylin taso**

**5** Ymmärtää kaikenlaista normaalitempoista puhetta, vaikka joskus ymmärtäminen voi vaatia ponnistelua, jos aihepiiri tai asian käsittely on vierasta. Ymmärtää rakenteellisesti ja kielellisesti monimutkaisia tekstejä ja oman aikamme kirjallisuutta. Puhuu ja kirjoittaa selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista, mutta harvinaisten sanojen ja monimutkaisten lauserakenteiden käyttö saattaa kuitenkin tuottaa vaikeuksia.

Vastaa yleiseurooppalaisen viitekehyksen taitotasoa C 1.

**6** Ymmärtää vaikeuksitta kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyylillä ja pystyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvivahteita. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa, ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

Vastaa yleiseurooppalaisen viitekehyksen taitotasoa C 2

## Kuinka Kaukametsän kansalaisopistossa opiskellaan kieliä?

**Yleiskursseilla** harjoitellaan kaikkia kielen osa-alueita. Usein käytetään oppikirjaa ja tehdään kotitehtäviä. Yleiskurssit etenevät tasolta toiselta pitkän tähtäimen periaatteella.

**Keskustelukursseilla** keskitytään suullisen vuorovaikutuksen kehittämiseen. Työskentelytavat tunneilla vaihtelevat ja usein opiskelijat voivat itse vaikuttaa keskusteltavien aiheiden valintaan.

**Teemakursseilla** kieltä opitaan jonkin tietyn teeman näkökulmasta Ne voivat myös käsitellä jotain tiettyä kielen osa-aluetta, esim. ääntäminen, tai keskittyä tiettyjen aineiden väliseen yhteistyöhön.

**Tehokursseilla** opiskelu on tavoitteellista, tehokasta ja nopeaa. Kurssit ovat usein monimuotokursseja eli niillä käytetään verkkoalustaa ja opiskelija sitoutuu suorittamaan kotitehtäviä reaaliaikaisten tapaamisten välissä.

**Täsmäkurssit** on suunniteltu tiettyä asiakasryhmää, esim. lapsia, varten. Kurssit ovat kaikille avoimia mutta opettaja suunnittelee kurssin sisällön ja opetusmuodon asiakasryhmää silmällä pitäen.

## Ranska

**255006 S Ça va? - ranskan alkeiden kertauskurssi**
Kaukametsä, kieliluokka
Ti 18.45–20.15
17.1.–11.4.2023, tunteja 24
Elina Ylitalo
36 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023

Kerrataan ranskan alkeistason sanastoa, rakenteita sekä ääntämystä.

Herätellään ranskan puhe- ja keskustelutaitoja.

Kurssin tavoitteena on rohkaistua heittäytymään ranskankielen käyttäjänä.

Aiheina mm. kuulumisten vaihtaminen, treffien sopiminen, harrastukset ja mielenkiinnon kohteista kertominen.

Kurssilla käytetään opettajan kehittämää materiaalia ja aktiviteetteja sekä Parfait! 2 -oppikirjaa tukena. Kirja ei ole välttämätön.

Taitotaso A1-A2. Kurssi toteutetaan lähiopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Venäjä

**256008 S Давай! - Puhutaan venäjää!**
Kaukametsän opiston auditorio
Ma 17.30–19.00
16.1.–17.4.2023, tunteja 24
Eeva Kilpeläinen
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023

Suullisen kielitaidon kurssi venäjää jo puhuville.

Kurssin tarkempi sisältö - aihepiirit, tekstit, sanastokertaukset - sovitaan yhdessä kurssin ensimmäisillä tunneilla.

Tavoitteena vahvistaa ja ylläpitää jo saavutettua venäjänkielen taitoa.

Taitotaso A2-B1. Kurssi toteutetaan kokonaan lähiopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Espanja

**257010 S ¡Me encanta! - espanjan alkeiden kertauskurssi**
Kaukametsä, monitoimiluokka
To 17.15–18.45
12.1.–13.4.2023, tunteja 24
Elina Ylitalo
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2023



Kerrataan jo opittua espanjan sanastoa ja rakenteita.

Kurssilla herätellään espanjan kielen puhe- ja keskustelutaitoja sekä ääntämystä.

Kurssilla käytetään opettajan omia materiaaleja sekä ¡Fantástico! 2 -oppikirjaa tukena. Kirja ei ole välttämätön.

Taitotaso A1-A2. Kurssi toteutetaan lähiopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**257011 S ¡Buen viaje! - täsmäkurssi Espanjaan matkustaville**
Kaukametsä, monitoimiluokka
To 19.00–20.30
12.1.–13.4.2023, tunteja 24
Elina Ylitalo
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2023



Täsmäkurssi matkaan lähteville ja matkaa suunnitteleville.

Ei kielioppia eikä kirjaa.

Kurssilla tutustutaan tarpeelliseen sanastoon ja rakenteisiin reissussa pärjäämiselle.

Opit tilaamaan ravintolassa ja miten kysyä tietä haluamaasi kohteeseen.

Kurssilla käytetään opettajan omia materiaaleja.

Taitotaso A1-B1.Kurssi toteutetaan lähiopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Italia

**258031 S Italia I (kevään lyhytkurssi)**
Kaukametsä, kieliluokka
Ma 18.30–20.00
24.4.–29.5.2023, tunteja 12
Foroogh Haratian
28 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 17.4.2023



Italian aktivointi- ja kertauskurssi vuoden tai pari kieltä Si parte! 1 -kirjan mukaan opiskelleille.

Painotetaan käytännön puheharjoituksia eri tilanteissa esim. itsestä ja eri aiheista kertominen, kahvilassa ja ravintolassa tilaaminen, ajan- ja paikanilmaukset, mieltymysten ilmaisu ja italianmatkailu.

Kurssilla kerrataan italian kielen rakenteita mm. preesens, substantiivien ja adjektiivien monikko, prepositiot, possessiivit, objekti ja datiivi pronominit, kestopreesens ja kysymyssanat.

Oppikirjana Si parte! 1 ja opettajan omat materiaalit.

Taitotaso A1.Hybridikurssi.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**258032 S Italia II (kevään lyhytkurssi)**
Kaukametsä, kieliluokka
Ke 18.45–20.15
26.4.–31.5.2023, tunteja 12
Foroogh Haratian
28 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 19.4.202



Italian aktivointi- ja kertauskurssi useampia vuosia Si parte! 2 tai Bella vista 1-2 kirjojen mukaan italiaa opiskelleille.

Painotetaan käytännön puheharjoituksia eri tilanteissa esim. kertominen kaupungeista, joissa on käynyt, mielipiteen ilmaisu, kokemuksista kertominen (työkokemus, tapahtumat ym.), tulevaisuudensuunnitelmista ja vapaa-ajasta kertominen, perheestä ja sukulaisista kertominen, asumisesta puhuminen.

Kurssilla kerrataan seuraavat rakenteet: perfekti, epäsäännölliset partisiipit, pronominien kertaus, refleksiiviverbit, futuurit, perheenjäsenet + possessiivikertaus, adjektiivien vertailumuodot.

Oppikirjana Si parte! 2 ja opettajan omat materiaalit.

Taitotaso A2.Hybridikurssi.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**258033 S La dolce vita (kevään lyhytkurssi)**
Kaukametsä, kieliluokka
Ke 17.00–18.30
26.4.–31.5.2023, tunteja 12
Foroogh Haratian
28 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 19.4.2023



Kielitaitoa aktivoiva italian kurssi, jonka tavoitteena on kehittää keskustelutaitoja sekä Italian kulttuurin ja tapojen ymmärrystä.

Sisältää keskusteluja sekä musiikkiin, elokuviin, ruokakulttuuriin, kirjallisuuteen, muotiin ja Italiaan perehtymistä.

Kerrataan italian kielen rakenteita, käytetään monia erilaisia opetusmenetelmiä ja samalla rohkaistaan opiskelijoita parantamaan kielitaitoaan.

Opettajan omat materiaalit. Taitotaso A2-B2.

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena. Osa tunneista voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**258034 S Italian alkeet (kevään lyhytkurssi)**
Kaukametsä, kieliluokka
Ma 16.45–18.15
24.4.–29.5.2023, tunteja 12
Foroogh Haratian
28 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 17.4.202



Italian aktivointi- ja kertauskurssi Si parte! 1 -kirjan mukaan opiskelleille.

Pääpaino on käytännön puheharjoituksissa, sanastossa ja kielen perusrakenteissa, kulttuuria unohtamatta, esim. ruoka, musiikki, elokuva ja italialaiset eleet.

Kurssin aihepiireinä ovat erilaiset viestintätilanteet, esim. tervehdykset, itsestä ja omasta päivästä kertominen, kahvilassa asiointi.

Harjoittelemme ääntämistä ja opettelemme sanastoa ja keskeisiä rakenteita, mm. lukusanoja, verbejä, kysymyssanoja, artikkeleita ja prepositioita.

Oppikirjana Si parte! 1. Taitotaso A1.

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena. Osa tunneista voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Suomi - Finnish

Lisätietoja suomen kielen kursseista / Дополнительная информация о курсах финского языка:
Eeva Kilpeläinen p. 044 7100207, eeva.kilpelainen@kajaani.fi

**259002 S Luen ja kirjoitan suomea 2 - kevät**
Kaukametsä, lyhytkurssiluokka
Ma 17.00–18.30
9.1.–3.4.2023, tunteja 24
Veera Kyyrönen
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023



Suomen kielen peruskurssi niille, jotka jo ymmärtävät puhuttua suomen kieltä ja osaavat puhua suomea, mutta lukeminen ja kirjoittaminen on vielä vaikeaa.

Kurssilla syvennetään aiempaa osaamista, laajennetaan sanavarastoa ja parannetaan tekstin ymmärtämistä ja kirjoitustaitoa. Perustaso.

Kurssin käytyään opiskelija osaa:

* kertoa itsestään suomeksi perussanastoa ja -rakenteita käyttäen
* käyttää suomea tavallisimmissa vuorovaiku tustilanteissa
* tulkita lukemaansa perustasolle soveltuvaa suomenkielistä tekstiä
* kirjoittaa lyhyitä viestejä suomeksi.

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena.

**259008 S Kielioppia ja kielenhuoltoa - suomi sujuvaksi 2 (kevät)**
Etäopetuksena verkossa
To 17.00–18.30
12.1.–13.4.2023, tunteja 24
Veera Kyyrönen
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023



Suomi toisena kielenä -kurssi edistyneille suomen kielen opiskelijoille. Painotus kirjoitustaidon kehittämisessä. Keskitaso.

Kurssin käytyään opiskelija osaa:

* tuottaa sujuvampaa suomenkielistä tekstiä
* kirjoittaa lyhyitä asiatekstejä suomen kielellä
* ilmaista ja perustella mielipiteensä suullisesti ja kirjallisesti
* käyttää monipuolisesti suomen kielen raken teita.

Kurssi toteutetaan kokonaan etäopetuksena.

**259013 S Suomen alkeet 3 - kevät**
Etäopetuksena verkossa
To 9.30–11.00, To 17.30–19.00
26.1.–27.4.2023, tunteja 24
Eeva Kilpeläinen
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2023



Курс финского языка для начинающих. По потребности начнём с азы. Цель – формирование навыков и умений общения в ситуациях повседневной жизни. Уроки по четвергам: первый урок 26 января в 9.30-11.00, а следующий 2 февраля в 17.30-19.00 и т.д. Курс подходит и тем, у кого сменная работа. Преподаватель владеет русским. Уровень A1 по Европейской шкале уровней владения языками.

Все уроки ведутся удалённо (Teams).

Suomen kielen kurssi, joka aloitetaan tarvittaessa aivan alusta.

Tavoitteena suomen kielen luku- ja kirjoitustaito, arkielämässä tarvittava suullinen ja kirjallinen kielitaito.

Oppitunnit torstaisin: joka toinen viikko aamulla klo 9.30-11.00 ja joka toinen viikko illalla klo 17.30-19.00.

Ensimmäinen oppitunti on torstaina 26.1. klo 9.30-11.00.

Opetuskielinä suomi ja venäjä. Taitotaso A1.

Kurssi toteutetaan kokonaan etäopetuksena (Teams).

**259014 S Suomen alkeet 4 - kevät**
Etäopetuksena verkossa
To 9.30–11.00, To 17.30–19.00
26.1.–27.4.2023, tunteja 24
Eeva Kilpeläinen
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2023



Курс финского языка для начинающих. По потребности начнём с азы. Цель – формирование навыков и умений общения в ситуациях повседневной жизни. Уроки по четвергам: первый урок 26 января в 17.30-19.00, а следующий 2 февраля в 9.30-11.00 и т.д. Курс подходит и тем, у кого сменная работа. Преподаватель владеет русским. Уровень А1 по Европейской шкале уровней владения языками.

Все уроки ведутся удалённо (Teams).

Suomen kielen kurssi, joka aloitetaan tarvittaessa aivan alusta.

Tavoitteena suomen kielen luku- ja kirjoitustaito, arkielämässä tarvittava suullinen ja kirjallinen kielitaito.

Oppitunnit torstaisin: joka toinen viikko aamulla klo 17.30-19.00 ja joka toinen viikko illalla klo 9.30-11.00.

Ensimmäinen oppitunti on torstaina 8.9. klo 17.30-19.00.

Opetuskielinä suomi ja venäjä. Taitotaso A1.

Kurssi toteutetaan kokonaan etäopetuksena (Teams).

**259015 Suomen alkeet 5 - kevät (S)**
Etäopetuksena verkossa
Ke 17.00–18.30
18.1.–12.4.2023
Tunteja 24 kl
Eeva Kilpeläinen
36,00 € enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023



Курс финского языка для начинающих. Цель – формирование навыков и умений общения в ситуациях повседневной жизни. Уроки в 17.00-18.30 по средам с 18-го января 2023 г. Уровень А1 по Европейской шкале уровней владения языками. Преподаватель владеет русским.

Все уроки ведутся удалённо (Teams).

Suomen kielen kurssi, joka aloitetaan aivan alusta.

Tavoitteena suomen kielen luku- ja kirjoitustaito, arkielämässä tarvittava suullinen ja kirjallinen kielitaito.

Oppitunnit keskiviikkoisin klo 17.30-19.00 18.1.2023 alkaen.

Opetuskielinä suomi ja venäjä. Taitotaso A1.

Kurssi toteutetaan kokonaan etäopetuksena (Teams).

**259004 S Puhutaan suomea!**
Kaukametsä, lyhytkurssiluokka
Ma 17.00–18.30
30.1.–2.5.2023, tunteja 24
Veera Kyyrönen
36 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2023

Kurssilla keskitytään suullisen kielitaidon kehittämiseen. Kurssi sopii sellaisille, jotka jo osaavat suomen kielen alkeet, mutta haluavat rohkeutta ja varmuutta suomen kielellä puhumiseen. Taitotaso A1.3. - A2. Tarvittaessa apukielenä englanti.

Kurssilla
• teemme erilaisia vuoropuhelu- ja keskusteluharjoituksia
• harjoittelemme suomen kielen ääneen lukemista ja ääntämistä
• harjoittelemme kysymistä ja vastaamista arkisissa vuorovaikutustilanteissa.

Kurssi toteutetaan lähiopetuksena.

## MUSIIKKI

**410002 Lauluklinikka**
Musiikkiopisto, luokka nro 216
To 16.45–17.30
12.1.–6.4.2023, tunteja 12
Pirjo Aunesluoma
56 €, enintään 13 osallistujaa
Ilmoittautuminen päätty 5.1.2023

Lauluklinikassa harjoitellaan ryhmässä laulunopetuksen perusasioita kuten hengitystekniikkaa ja ääniharjoituksia. Lisäksi klinikassa lauletaan kaikille sopivaa kevyempää ohjelmistoa. Sopii kaikille laulusta kiinnostuneille ja sellaisille, jotka vasta harkitsevat lauluharrastuksen aloittamista.

**410003 Po.Ro.-kuoro**
Musiikkiopisto, Musiikkileikkikoulutila
Ke 17.30–19.00
11.1.–3.5.2023, tunteja 24
Sirpa Ojala
47 €, enintään 30 osallistujaa

Po.Ro -kuorossa lauletaan vauhdikasta poppia ja rokkia mukavin sovituksin.

## KUVATAIDE

### Kuvataiteen lyhytkurssit kevät

**433002 Paperiveistos - Papier mâché**
Kaukametsä, piirustus- ja maalausluokka
La 9.30–15.00, Su 9.30–15.00
25.2.–19.3.2023, tunteja 36
Niina Kestilä
58 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 15.2.2023

Kurssilla valmistetaan noin 50 -100 cm korkea eläinveistos, ihmishahmo tai taruolento Papier mâché –tekniikalla.

Veistoksen runko tehdään katiskaverkosta ja rautalangasta, runko päällystetään sanomalehti-liimakerroksilla. Tekniikalla on mahdollista toteuttaa niin suuria kuin pieniäkin veistoksia, paksuja ja ohuita muotoja, sileää tai röpelöistä pintaa.

Veistoksen pinta voi olla vaikka vanhoja kirjan sivuja tai koristeellista paperia. Toinen vaihtoehto on pinnan maalaaminen. Nopeasti kuivuva, taidemaalauksessa käytettävä akryylimaali antaa paljon mahdollisuuksia; veistoksen voi vaikka raidoittaa tai maalata täyteen kukkia.

Hahmoja pintakäsitellessä kasvot, vaatteet, turkki, suomut tai muut mahdolliset yksityiskohdat on mahdollista maalata erittäin tarkasti. Tietoa tekniikan mahdollisuuksista voi etsiä käyttämällä kuvahaussa hakusanaa ”Papier mâché”.

Oppilas hankkii itse kurssilla tarvittavat materiaalit. Lista materiaaleista toimitetaan oppilaille sähköpostilla ennen kurssin alkua. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan katiskaverkkoa, rautalankaa ja sivuleikkurit/kärkipihdit.

**434012 Rakukeramiikka, kevät**
Kaukametsä, keramiikkaluokka
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
25.3.–16.4.2023, tunteja 24
Anja Nissi
64 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 14.3.2023

Kurssilla muotoillaan ensimmäisenä viikonloppuna rakusavesta esineitä, jotka lasitetaan ja poltetaan toisena viikonloppuna. Kurssilla valmistetaan esineitä makkara- ja levytekniikalla karkeasta savesta sekä tutustutaan erilaisiin rakulasitteisiin. Kurssilla opiskellaan normaali rakupoltto, naked raku, obvararaku ja horsehair raku. Kurssi kokoontuu la-su 25.-26.3. ja 15.-16.4. klo 10-15. Kurssimaksuun sisältyy 10 kg savea ja mahdollisesta ylimenevästä osuudesta laskutetaan opiskelijoita erikseen.

**435002 S Lasitöiden alkeet, kevät**
Kaukametsä, kuvanveistoluokka
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
18.–19.3.2023, tunteja 14
Pirjo Pääsinniemi
29 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 2.3.2023

Kurssilla opit lasityöskentelyn alkeita.

Opit
* leikkaamaan lasia työturvallisesti,
* erilaisten lasilaatujen ominaisuudet ja
* niiden käyttömahdollisuudet.
* lasinsulatuksen ja Tiffany -tekniikan perusasi at ja
* lasimosaiikin tekoa.

Kaikessa työskentelyssä lähtökohtana on työturvallisuus.

Voit valmistaa työn haluamallasi tekniikalla. Vaihtoehtoina tekniikasta riippuen ovat mm.
* korut,
* ikkunakoristeet,
* lautaset,
* maljakot tai
* kolmiulotteiset kukat.

Voit halutessasi opetella lasin kuviointia maalaamalla tai eri lasilaatuja yhdistelemällä sulatuksessa.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**437020 Maisemakuvaus**
Kaukametsä, valokuvausluokka
Pe 17.00–20.15, La 12.00–17.00,
Su 12.00–15.15
26.–28.5.2023, tunteja 14
Reijo Haukia
24 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 18.5.2023

Perjantai-illan luennon sisältönä on
* maisemakuvauksen perustekniikat,
* luonnonvalon käyttö kuvaamisessa ja
* valokuvailmaisu.

Opit ymmärtämään mitä tarkoittavat
* erikoistekniikat,
* HDRM - ja panoraamakuvaus.

Lauantaipäivänä kuvaat maastossa eri maisematyyppejä, kuten avomaisemaa, virtaavaa vettä ja maiseman yksityiskohtia.

Sunnuntaina opettelet kuvankäsittelyn perusteita ja kurssin lopuksi pääset esittelemään lauantain kuvasaalista muille kurssilaisille.

**438010 S Mixed media, jatkokurssi**
Kaukametsä, piirustus- ja maalausluokka
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
4.–19.2.2023, tunteja 28
Pirjo Pääsinniemi
59 €, enintään 10 osallistujaa Ilmoittautuminen päättyy 23.1.2023

Mixed media eli sekatekniikka tarkoittaa taidetta, jossa yhdistellään eri tekniikoita ja materiaaleja samaan teokseen. Mixed mediassa voi käyttää mitä erilaisimpia materiaaleja; paperin lisäksi voit käyttää metallia, puuta, kaikenlaista löytötavaraa, muovia ja kangasta.

Kurssilla käytämme myrkyttömiä akryylivärejä ja kovettimia sekä kohopastaa, jolla saa luotua kolmiulotteista pintaa. Kuvapintaa kohottavia aineita, värejä sekä taulupohjia tekniikkakokeiluja varten voi ostaa opettajalta. Tekstiilit ja muu tarvittava materiaali pitää tuoda itse. Lisätietoa lähetetään ilmoittautumisen jälkeen sähköpostilla.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**438020 Keramiikan lyhytkurssi, kevät**
Kaukametsä, keramiikkaluokka
Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00
3.–18.2.2023, tunteja 21
Anja Nissi
59 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 24.1.2023

Kurssin ensimmäisenä viikonloppuna valmistetaan keramiikkaesineitä makkara, levy- ja muottitekniikalla. Töitä koristellaan erilaisilla pintakoristeluilla sekä engobeilla. Toisena viikonloppuna työt lasitetaan. Kurssimaksuun sisältyy 10 kg savea. Lisäsavea voi ostaa opettajalta. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajalle että ennen keramiikkaa tehneelle.

# KÄDEN TAIDOT

## Opiskelu kädentaitojen kurssilla

Kädentaitojen kursseilla lähtökohtana ovat opiskelijan henkilökohtaiset taidot ja kokemus. Tekniikan, materiaalien ja mallien valinta tapahtuu opettajan ohjauksessa ja tukee opiskelijan oppimista. Kursseilla pääset opettelemaan erilaisia tekniikoita monipuolisilla materiaaleilla, opit työturvallisuutta ja -ergonomiaa sekä materiaalioppia työskentelyn ohessa.

Opiskelija hankkii käyttämänsä materiaalin itse. Kurssimaksu sisältää tarvikemaksun, joka kattaa osan pientarvikkeista.

Kursseille ilmoittautuminen on sitovaa ja samalla sitoudutaan kurssimaksuun. Lisätietoja löytyy ilmoittautumisen ohjeissa.

## Kädentaitojen lyhytkurssit kevät

**448001 S Farkkujen uusi elämä**
Kaukametsä, ompeluateljee
Pe 16.30–19.00, La 9.00–15.30,
Su 9.00–15.30
13.–22.1.2023, tunteja 34
Pirjo Pääsinniemi
56 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023

Kurssilla ideoidaan ja ommellaan vanhoista farkuista uusia tuotteita sekä uudistetaan muita, käyttämättä jääneitä vaatteita erilaisia materiaaleja lisäämällä. Farkuista opit valmistamaan kasseja, mattoja, koreja tai vaikka tossuja valintasi mukaan. Opit myös hyödyntämään vanhat vetoketjut koruiksi.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**448002 S Pienet ryijyt**
Kaukametsä, ompeluateljee
Pe 16.30–19.00, La 9.00–14.30,
Su 9.00–14.30
27.–29.1.2023, tunteja 15
Pirjo Pääsinniemi
30 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023

Kurssilla opit valmistamaan pienen ryijyn Kurssilla opit valmistamaan pienen ryijyn ompelemalla ryijysolmuja pohjakankaalle.

Voit yhdistellä työhön erilaisia neulelankoja, joista villa- ja sekoitelangat ovat helpoin ommella.

Huopuvat tai hahtuvalangat eivät sovi työskentelyyn, langan puikkokoko 4-5 on sopiva. Valmiin työn koko on noin 40x40cm.

Opiskelija hankkii lankamateriaalin itse, opettajalta voi lunastaa pohjakangasta.

Tarvikelista mm. lankojen määrästä lähetetään sähköpostilla viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**448003 Huovutus**
Kaukametsä, ompeluateljee
Pe 16.30–20.00, La 9.00–15.30,
Su 9.00–15.30
10.–12.2.2023, tunteja 18
Pirjo Pääsinniemi
35 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 23.1.2023

Kurssilla valmistetaan neulalla huovuttamalla mm.
* tauluja ja kortteja silkki- ja kuitupaperille tai
* märkähuovutetaan tauluja ja pöytäliinoja lampaan – ja merinovillasta.

Voit huovuttaa myös erilaisia eläinhahmoja. Valintasi mukaan opettelet joko kuiva- tai märkähuovutuksen, kokeilet nuno- huovutusta kankaille tai vapaalankahuovutusta, johon tarvitaan huopuvia lankoja.

Kurssille voi tuoda omia materiaaleja tai lunastaa niitä opettajalta menekin mukaan.

**448004 S Tuftaus**
Kaukametsä, ompeluateljee
Pe 16.30–20.00, La 9.00–12.30,
Su 9.00–12.30
24.–26.2.2023, tunteja12
Pääsinniemi Pirjo
35 €, enintään 8 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2023

Kurssilla opetellaan käyttämään tuftauslaitetta ja kehikkoa, joiden avulla kankaalle saadaan langoilla aikaiseksi ryijymäistä pintaa. Voit työstää itsellesi pienen seinätekstiilin tai tyynynpäällisen. Ota mukaan erilaisia neulelankoja, esim. käyttämättä jääneitä vyyhtejä, kerien loppuja, paksumpaa ja ohuempaa lankaa. Lankojen on hyvä kuitenkin olla sileitä ja kierteisiä, hahtuvalanka ei sovi työskentelyyn. Lankojen puikkokoko on enintään 5 mm. Pohjakangas kuuluu kurssin hintaan. Kurssilla voit opetella käyttämään myös tuftausneulaa mikäli sinulla on sellainen. Kurssi sopii myös yläasteikäisille.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**448006 S Pääsiäisaskartelu**
Kaukametsä, ompeluateljee
La 9.00–14.30, Su 9.00–14.30
25.–26.3.2023, tunteja 14
Pirjo Pääsinniemi
25 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 13.3.2023

Kurssilla askarrellaan pääsiäiskoristeita erilaisista materiaaleista:
* opit tekemään mosaiikkimunia,
* kukkia paperinarusta ja helmistä sekä
* kransseja oman valintasi mukaan.

Lista materiaaleista lähetetään viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen sähköpostitse.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**448007 S Katiskaverkkoveistokset**
Kaukametsä, kuvanveistoluokka
La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30
29.4.–7.5.2023, tunteja 28
Pirjo Pääsinniemi
50 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 13.4.2023

Kurssilla valmistetaan luonnollisen kokoisia isoja lintuja ja metsän eläimiä puutarhaan sekä pienempiä koristeita sisustukseen ja parvekkeelle. Puutarhaveistoksiin tulee useita kerroksia katiskaverkkoa päällekkäin ja pinnan voi maalata. Pienemmissä veistoksissa voit valita useista pinnoitusvaihtoehdoista. Tarvitset mukaasi napakat (mielellään nahkaiset) suojakäsineet, pienet kärkipihdit ja terävät sivuleikkurit. Tarkempi lista tarvikkeista lähetetään viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen sähköpostilla.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**448008 Muotoilubetonia sisustukseen ja puutarhaan**
Kaukametsä, kuvanveistoluokka
La 9.00–16.30, Su 9.00–15.30
15.–23.4.2023, tunteja 30
Pirjo Pääsinniemi
50 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.4.2023

Kurssilla opit
* käsittelemään muotoilubetonia ja
* pääset kokeilemaan erilaisia tekniikoita sen työstämisessä.

Muotoilubetoni käyttäytyy saven tavoin, mutta sitä ei tarvitse polttaa.

Kurssilla valmistetaan ensimmäisenä viikonloppuna kevyitä töitä sisustukseen ja puutarhaan
* kaulimalla,
* valamalla,
* päällystämällä valmiita tuotteita tai
* muotoilemalla kuin savea.

Toisena viikonloppuna työt viimeistellään haluamallasi tavalla.

Tarvikelista lähetetään viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen sähköpostilla.

**448009 S Neulekone tutuksi**
Kaukametsä, ompeluateljee
Ti 17.00–20.30, Ke 17.00–20.30,
To 17.00–20.30, La 10.00–16.00,
Su 10.00–16.00
3.–10.5.2023, tunteja 30
Sirpa Karjalainen
50 €, enintään 8 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 24.4.2023

Kurssilla opetellaan
* neulekoneen ja työvälineiden hallintaa,
* harjoitellaan perustyötapoja,
* kaavainlaitteen käyttöä, sekä
* perehdytään neuletyön viimeistelyyn.

Valmistetaan neuleita aikuisille ja lapsille esim. neuletakkeja, puseroita. Työt ovat vapaavalintaisia.

Opistolla on opiskelijoiden käytössä Brother –neulekoneita.

Kurssi-info lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Kesäkurssit

**448011 Kaislojen keruu materiaaliksi**
Meteliniemi, Paltamo
Ma 10.00–13.30
3.7.2023, tunteja 4
Maarit Leinonen
15 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 13.6.2023

Kurssilla kerätään kaislatöihin tarvittavat kaislat Oulujärvestä, Paltamon läheltä. Kaisla on miellyttävän pehmeä työstää ja siitä voi tehdä pieniä ja isoja tuotteita, kuten tähtiä, rasioita, pukkeja, liinoja ym. Kurssilla jokainen oppilas kerää itselleen n. 500 kaislaa, jotka opetellaan käsittelemään ja säilyttämään punomista varten.

Kurssi sopii aloittelijalle.

**448010 Kasvi- ja sienivärjäys**
Kaukametsä, kotitalousluokka
Ti 15.00–16.30, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
6.6., 1.–2.7.2023, tunteja 14 kl
2.–3.9.2023, tunteja 12 sl
Leinonen Maarit

57 €,  enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 22.5.2023

Opi siirtämään ihania, luonnollisia ja hiukan yllätyksellisiäkin värejä luonnosta lankoihin. Katselet kurssin jälkeen luontoa hieman eri vinkkelistä. Pieniä punaisia sieniä löydät pian kaikkialta, vaikka ennen et nähnyt niitä ollenkaan. Kurssilla värjätään villalankaa kasveilla kesällä ja syksyllä sienillä.

Oppilaat keräävät kasvit ja sienet ohjatusti värjäysviikonloppuina sekä osan omatoimisesti ohjeitten mukaan.

Värjäysviikonloppuna oppilas voi värjätä 500-1000g lankaa.

Kurssilla opit
- värjäyksen perusteet,
- soveltuvat materiaalit ja lisäaineet.

Opit myös tuntemaan yleisimmät kasvit ja sienet, joista saa eri värejä jokamiehen oikeuksia ja luontoa kunnioittaen. Turvallinen värjääminen ja lisäaineiden käyttö kuuluvat myös kurssin sisältöön. Kurssi sopii aloittelijoille ja entisten värjäystaitojen kertaamiseen.

Etäopetus: kasvien kerääminen ja työvälineet 2h : ti 6.6.alkaen klo 15.00.

Lähiopetus:

Kasvivärjäys 1.-2.7 la-su klo 9 - 15
Sienivärjäys 2.-3.9. la-su klo 9 -15

## Lasten kesäkurssit

**443006 Lasten kankaankudonta, kesä**
Vienankatu 5-7 Tekstiilityötila
Ma 10.00–14.00, Ti 10.00–14.00,
Ke 10.00–14.00, To 10.00–14.00,
Pe 10.00–14.00
5.–9.6.2023, tunteja 20
Maarit Leinonen
58 €, enintään 8 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 22.5.2023

Nyt on mahdollisuus tehdä huippustartti kesäloman alkuun ja osallistua kankaankudonnan kesäkurssille, johon saavat osallistua vain lapset. Tervetuloa 8-12 -vuotiaat tai vaikka vähän vanhemmat opettelemaan kudonnan salaisuuksia isoilla kangaspuilla. Jokainen saa kutoa itselleen pienen työn ja kokeilla välissä muutakin käsityötekniikkaa. Jokaisena päivänä pidetään puolen tunnin lounastauko, joten mukaan pitää varata kunnon syömistä ja juomista, että jaksat touhuta. Materiaalit töihin saat kurssin opettajalta, ne sisältyvät kurssin hintaan.

## Tekninen työ

**Puu- ja metallityökurssilla ei saa työstää seuraavia materiaaleja: kestopuuta, likaista puuta, naulaisia puita, ulkomaisia puulajeja suurissa määrin, mdf-levyä eikä laminaatteja. Varastoon ei tuoda enempää materiaaleja, kuin sen hetkiseen työhön on tarve. Opiskelijan on itse pystyttävä liikuttamaan työssä tarvittavia materiaaleja.**

**451010 S Puu -ja metallityö, maanantai, jatko**
Keskuskoulu
Ma 17.00–20.30
9.1.–17.4.2023, tunteja 32
Perttu Alakorpi
66 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 12.12.2022

Kurssilla valmistetaan omavalintaisia töitä puusta ja metallista - voit luoda uutta, korjata tai tuunata vanhaa. Kurssin tavoitteena on laajentaa aiemmin opittua teknistä osaamista. Tilassa työskentely edellyttää henkilökohtaisten suojavälineiden käyttöä (sopiva työasu, kuulosuojaimet, suojalasit ja lisäksi suositellaan suojakenkien käyttöä). Materiaalit kurssilainen hankkii itse. **Huomioi!** Kokoontuminen joka toinen viikko.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**451011 S Puu -ja metallityö, tiistai, jatko**
Keskuskoulu
Ti 17.00–20.30
10.1.–18.4.2023, tunteja 32
Perttu Alakorpi
66 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 13.12.2022

Kurssilla valmistetaan omavalintaisia töitä puusta ja metallista - voit luoda uutta, korjata tai tuunata vanhaa. Kurssin tavoitteena on laajentaa aiemmin opittua teknistä osaamista. Tilassa työskentely edellyttää henkilökohtaisten suojavälineiden käyttöä (sopiva työasu, kuulosuojaimet, suojalasit ja lisäksi suositellaan suojakenkien käyttöä). Materiaalit kurssilainen hankkii itse. **Huomioi!** Kokoontuminen joka toinen viikko.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**451012 Puu- ja metallityön viikonloppukurssi, kevät**
Keskuskoulu
La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00
15.4.–7.5.2023,tunteja 32
Perttu Alakorpi
64 € ,enintään 14 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 10.4.2023

Puu- ja metallityön viikonloppukurssilla opiskelijan on mahdollisuus valmistaa puu- ja metallin-

työstökoneita hyväksi käyttäen omia ideoitaan tai saattaa valmiiksi keskeneräisiksi jääneitä projektejaan.

Kurssilla käytettävät materiaalit opiskelija hankkii itse.

## Entisöinti ja verhoilu

**452004 S Entisöinti ja verhoilu 1, jatkokurssi, päivä**
Timperi, verhoilu
Ma 12.30–16.00
9.1.–3.4.2023, tunteja 48
Leila Suutari
106 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023

Kurssilla syvennetään peruskurssilla hankittuja taitoja kalusteiden entisöinnissä ja verhoilussa.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**452005 Entisöinti ja verhoilu 2, jatkokurssi, ilta**
Timperi, verhoilu
Ma 17.00–20.30
9.1.–3.4.2023, tunteja 48
Leila Suutari
106 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023

Kurssilla syvennetään peruskurssilla hankittuja taitoja kalusteiden entisöinnissä ja verhoilussa.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**452006 Entisöinti ja verhoilu 3, jatkokurssi, ilta**
Timperi, verhoilu
Ti 17.00–20.30
10.1.–4.4.2023, tunteja 48
Leila Suutari
106 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023

Kurssilla syvennetään peruskurssilla hankittuja taitoja kalusteiden entisöinnissä ja verhoilussa.

**452511 Entisöinti ja verhoilu, viikonloppukurssi, kevät**
Timperi, puutyö
Pe 17.00–20.30, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30
24.2.–2.4.2023, tunteja 40
Leila Suutari
96 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 16.2.2023

Kurssilla voit valmistaa helppoja ja yksinkertaisia puutöitä sekä kunnostaa ja verhoilla vanhoja huonekaluja. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Opiskelija hankkii tarvitsemansa puumateriaalin itse.

**452512 Entisöinti ja verhoilu 2, viikonloppukurssi, kevät**
Timperi, puutyö
Pe 17.00–20.30, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30
14.–23.4.2023, tunteja 40
Leila Suutari
96 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 3.4.2023

Kurssilla voit valmistaa helppoja ja yksinkertaisia puutöitä sekä kunnostaa ja verhoilla vanhoja huonekaluja. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Opiskelija hankkii tarvitsemansa puumateriaalin itse.

## Otanmäen ja Vuolijoen kurssit

**993002 S Entisöinti ja verhoilu jatkokurssi, Otanmäki**
Otanmäki, koulu
Ke 17.00–20.30
11.1.–5.4.2023, tunteja 48
Leila Suutari
106 €, enintään 10 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2023

Kurssilla syvennetään peruskurssilla hankittuja tietoja ja taitoja.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**993004 S Entisöinnin viikonloppukurssi Otanmäki, kevät**
Otanmäki, koulu
La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30
21.1.–19.3.2023, tunteja 48
Leila Suutari
106 €, enintään 10 osallistujaa Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023

Kurssilla syvennetään perustaitoja kalusteiden kunnostuksesta ja verhoilusta.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

# LIIKUNTA

## Jooga

**811019 Kevään luontojooga**
Useita eri kokoontumispaikkoja
La 11.00–12.00, Su 11.00–12.00
6.–14.5.2023, tunteja 5,32
Marja Kemppainen
14 €, enintään 20 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2023

Luontojoogaharjoitus perustuu hathajoogaan, jonka harjoituksiin kuuluu jooga-asentoja, hengitys- ja hengitystekniikkaharjoituksia sekä rentoutus-/keskittymisharjoituksia. Harjoituksissa on vaikutteita myös muista kehontuntemusta tukevista lajeista, kuten tanssista tai kamppailulajeista. Harjoitukset kehittävät voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kehontuntemusta sekä rauhoittavat mieltä. Harjoitukset tehdään pääasiassa seisoen tai kävellen ja hyödynnetään ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Saat myös ideoita intuitiiviseen ja leikittelevään liikkumiseen sekä opit tuntemaan oman kehosi paremmin. Varusteiksi riittää sään mukainen vaatetus ja juomapullo. la 6.5. Kokoontuminen Linnanraunioilla su 7.5. Kokoontuminen Kajaanihallin ylätasanteella (rautatien vieressä) la 13.5. Kokoontuminen Pöllyvaaran parkkipaikalla su 14.5. Kokoontuminen Hoikanlammen uimarannalla

**811020 S Hybridikurssi: Slow flow-jooga**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Pe 12.45–14.00
13.1.–28.4.2023, tunteja 24
Marja Kemppainen
44 €, enintään 20 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Tunti sisältää
* alkukeskittymisen
* valmistavan alkuverryttelyn
* hitaasti sarjana etenevän asanaharjoituksen
* rauhoittavan loppuverryttelyn
* loppurentoutuksen

Kurssilla opit kehittämään
* lihaskuntoa
* tasapainoa
* liikkuvuutta
* kehontuntemusta

Varusteiksi tarvitset luistamattoman joogamaton ja joustavat sisäliikuntavaatteet.

Voit osallistua hybridikurssille paikan päällä Leihusalissa tai etäyhteydellä kotoasi.

Etäopetus tapahtuu Teams-sovelluksen välityksellä, osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa kokonaan etäopetuksena.

Opettaja lähettää osallistumislinkin tunnille sähköpostiisi.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**811021 S Tuolijooga**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Ti 13.00–13.45
10.1.–28.2.2023
Tunteja 8 kl
Sirpa Heikkinen
15,00 € enintään 15 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Tuolijoogassa tasapainon haasteet tai nivelien liikerajoitukset eivät estä joogan harjoittamista vaan joogaharjoituksen voi tehdä tuolilla istuen tai tuolin tukea apuna käyttäen. Tuolijoogassa lempeä ja rauhallinen joogaharjoitus tehdään omaa kehoa kuunnellen ja sen rajoituksia kunnioittaen. Luonnollisen hengityksen rytmissä keskittyneesti tehdyt joogaharjoitukset ja tunnin lopussa oleva rentoutumisharjoitus auttavat rauhoittamaan kehoa ja mieltä. Mukaan joustava ja lämmin asu. Tarkista opiston toimistosta, oletko oikeutettu opintosetelialennukseen.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Kuntoliikunta

**812333 Kevään ulkotreenit**
Vimpelin urheilukeskus, parkkialue
Ke 18.15–19.00
22.3.–26.4.2023
Tunteja 6 kl
Hanne Pitkänen
15,00 € enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 19.3.2023

Kurssisisällöt koostuvat tehokkaista ja monipuolisista ulkotreeneistä, joiden tavoitteena on kehittää ja ylläpitää asiakkaan kestävyyskuntoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kurssin aikana asiakas oppii muun muassa erilaisia kestävyys- ja lihaskunnon kehittämiseen tarvittavia harjoitteita, sekä itselleen sopivia liikevariaatioita ympäristöä hyödyntäen. Jokainen treeni sisältää alkulämmittelyn, tehokkaan ja hikisen treeniosuuden sekä lyhyet venyttelyt. Kokoontumispaikkana Vimpelin hiekkakenttä

**812339 Kevään porrastreenit**
Kalkkisillantie, 87200 Kajaani
Ke 18.15–19.00
5.4.–10.5.2023
Tunteja 6 kl
Annu Kakko
15,00 € enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 31.3.2023

Tällä kurssilla hengästymiseltä ei vältytä. Tavoitteena on kehittää asiakkaan lihaskuntoa, kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota hyvää fiilistä unohtamatta. Saat vinkkejä porrastreeneihin, joita voit itse hyödyntää jatkossa.

**812344 S Hybridikurssi: Elinvoimajumppa**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Pe 11.00–12.30
13.1.–28.4.2023
Tunteja 28 kl
Marja Kemppainen
51,00 € enintään 20 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Tunnin harjoitukset koostuvat rauhallisesti oman hengityksen rytmiin tehtävistä liikkeistä, kuten Pilateksessa, Joogassa tai Tai chissä. H

arjoituksia tehdään seisten ja lattiatasossa. Opit harjoituksia, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta ja vahvistavat kehoa, ja joiden tavoitteena on saavuttaa kokonaisvaltainen hyvä olo harjoituksen jälkeen.

Varusteiksi tarvitset joogamaton ja joustavat sisäliikuntavaatteet sekä juomapullon.

Voit osallistua hybridikurssille paikan päällä Leihusalissa tai etäyhteydellä kotoasi.

Etäopetus tapahtuu Teams-sovelluksen välityksellä, osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa kokonaan etäopetuksena.

Opettaja lähettää osallistumislinkin tunnille sähköpostiisi.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**812358 S Lihaskuntoa ja liikkuvuutta**
Sammonkatu 1-3
To 11.15–12.15
12.1.–6.4.2023
Tunteja 16 kl
Marja Kemppainen
30,00 € enintään 20 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023

Lihaskunnon lisäämiseen, tasapainon ylläpitoon sekä nivelten liikkuvuuden edistämiseen tähtäävä liikuntaryhmä.

Tavoitteena on liikkua monipuolisesti omaa kehoa kuunnellen.

Harjoitukset vaihtelevat teemoittain.

Opit harjoitukseen valmistelevia alkuverryttelyjä, lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia sekä rauhoittavia loppuverryttelyjä ja rentoutusharjoituksia.

Varusteiksi tarvitset sisäliikuntavaatteet ja juomapullon.

Osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**812359 S Kunto- ja välinejumppa, kevät**
Seminaarin koulu
Ke 16.15–17.45
11.1.–5.4.2023
Tunteja 24 kl
Eija Kontio
44,00 € enintään 25 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Tunti soveltuu niin aloittelijoille kuin jo jonkin verran lihaskuntoa ja kestävyyttä omaaville.

Sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto- osuuden, jolloin hyödynnetään erilaisia välineitä ja oman kehon vastusta, sekä lopuksi venyttelyt- ja/tai rentoutus käytetyille lihasryhmille.

Oma jumppamatto mukaan.

Osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

Kulku liikuntasaliin koulun takaa, joen puolelta.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**812361 S Koutaniemi-Vuoreslahden lihaskuntotreeni**
Vuoreslahdentie 973
To 19.00–20.00
9.2.–11.5.2023, tunteja 16
Elisa Leinonen
30 €, enintään 15 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 5.2.2023

Kurssin tavoitteena on kehittää asiakkaan lihaskuntoa ja edistää kehon liikkuvuutta. Treeniharjoituksissa hyödynnetään omaa kehonpainoa ja erilaisia liikuntavälineitä. Kurssin aikana asiakas oppii erilaisia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita sekä niiden variaatioita, joita hän voi hyödyntää esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoitukset, liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyt. Osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Kesän kuntoliikuntakurssit

**812363 Kesän kahvakuulatreeni**
Vimpelin urheilukeskus, parkkialue
Ti 17.00–17.45
9.5.–20.6.2023, tunteja 7
Hanne Pitkänen
18 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 2.5.2023

Kurssilla treenataan raittiissa ulkoilmassa kahvakuulaa ja ympäristöä hyödyntäen.

Kurssin tavoitteena on kehittää ja ylläpitää kehon lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kurssin aikana opit erilaisia lihaskunnon kehittämiseen tarvittavia harjoitteita sekä omalle kuntotasollesi sopivia liikevariaatioita. Jokainen treeni sisältää alkulämmittelyn, tehokkaan ja hikisen treeniosuuden sekä loppuvenyttelyt.

HUOM! Ota kurssille oma kahvakuula mukaan!- Kokoontumispaikkana Vimpelin hiekkakenttä.

**812364 S Kesän juoksukoulu**
Vimpelin urheilukeskus, parkkialue
Ti 18.00–19.00
9.5.–20.6.2023, tunteja 9,31
Hanne Pitkänen
20 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 2.5.2023

Kurssisisällöt koostuvat juoksun tekniikkaharjoitteista, kestävyyskuntoharjoittelusta sekä juoksua tukevasta lihaskuntoharjoittelusta.

Juoksukoulu soveltuu niin juoksua aloittavalle kunnonkohottajalle, kuin myös kokeneelle lenkkeilijälle. Tältä kurssilta saat vinkkejä juoksutekniikan hiomiseen ja kestävyysharjoitteluun.

Urheilukello tai muu sykkeenseurantaan tarkoitettu liikuntaväline on kurssilla hyödyllinen, muttei pakollinen.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**812365 Kesäbarre**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Ke 14.30–15.15
10.5.–21.6.2023, tunteja 7
Hanne Pitkänen
18 €, enintään 15 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 3.5.2023

Barre-tunnilla vahvistat tehokkaasti keskivartalon ja jalkojen kestovoimaa balettitankoa hyödyntäen. Tunnit eivät sisällä hyppyjä eivätkä tanssillisuutta. Mukaansatempaavalta, baletin liikkeisiin pohjautuvalta Barre-tunnilta saat arkeesi energiaa ja entistä paremman ryhdin.

Tarvitset tunneille mukaasi vain juomapullon ja joustavat sisäliikuntavaatteet. Osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

**812366 Kesän lihaskuntotreeni**
Vimpelin urheilukeskus, parkkialue
Ke 17.30–18.15
10.5.–21.6.2023, tunteja 7
Hanne Pitkänen
18 €, enintään 16 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 3.5.2023

Kurssisisällöt koostuvat tehokkaista ja monipuolisista ulkotreeneistä, joiden tavoitteena on kehittää ja ylläpitää kehosi lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kurssin aikana pääset treenaamaan erilaisten lihaskuntoa kehittävien harjoitusten parissa ja tutustumaan myös harjoitteiden variaatioihin, joita voit hyödyntää esimerkiksi omissa koti- ja lajitreeneissäsi. Jokainen treenikerta sisältää alkulämmittelyn, tehokkaan ja hikisen treeniosuuden sekä lyhyet venyttelyt.

Kokoontumispaikkana Vimpelin hiekkakenttä.

**812367 Kesän lattia-akrobatia & ylösalaisin liikkeitä**
Kajaanihalli
Ti 16.30–17.30
9.5.–20.6.2023, tunteja 9,31
Marja Kemppainen
20 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 2.5.2023

Tällä lyhytkurssilla opetellaan kehonhallintaa sekä dynaamisissa että staattisissa liikkeissä. Kurssilla harjoitellaan kuperkeikkoja, kärrynpyöriä sekä ylösalaisin asentoja hartioiden, kyynärvarsien ja käsien päällä.

Harjoitukset tehdään progressiivisesti, joten voit harjoitella itsellesi sopivalla tasolla. Varusteiksi tarvitset joustavat sisäliikuntavaatteet ja juomapullon.

Kurssi kokoontuu Kajaanihallilla, yläkerran kamppailutilan tatamilla. Osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

**812368 S Kesän virkistävä liikuntatuokio**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Ke 17.00–18.30
17.5.–7.6.2023, tunteja 8
Marja Kemppainen
15 €, enintään 15 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 11.5.2023

Oletko vieraskielinen ja kiinnostunut oppimaan suomea? Tai oletko suomalainen ja sinua kiinnostaa kansainvälistyä Kajaanissa?

Kaukametsä järjestää yhdessä Tilma-hankkeen ja International Infon kanssa kursseja, joissa vieraskieliset ja suomalaiset pääsevät yhdessä harjoittamaan kielitaitoa ja kansainvälistymistä sekä kohtaamaan toisiaan esimerkiksi liikunnan parissa.

Tällä liikuntakurssilla opit ylläpitämään ja kehittämään lihaskuntoa, tasapainoa sekä nivelten liikkuvuutta. Tavoitteena on liikkua monipuolisesti omaa kehoa kuunnellen. Tuntiin sisältyy alkuverryttely, lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä osuus sekä rauhoittava loppuverryttely ja rentoutusharjoitus. Jos olet siis kiinnostunut kansainvälistymisestä ja uusiin ihmisiin tutustu-

misesta ja/tai suomen kielen opiskelusta, tämä kurssi on juuri sinua varten!

Varusteiksi tarvitset sisäliikuntavaatteet, juomapullon sekä jumppamaton, mutta jumppamaton voi tarvittaessa lainata Leihu-salista.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Lasten liikunta

**812415 Kesän vanhempi-vauvajumppa**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Ke 13.30–14.15
10.5.–21.6.2023, tunteja 7
Hanne Pitkänen
18 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 2.5.2023

Tehokasta, mutta rentoa treenaamista vauvan ja vanhemman ehdoilla. Kurssin tunneilla huomioidaan turvallisesti äidin synnytyksestä palautuminen ja treenataan vuorovaikutuksessa vauvan kanssa.

Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuverryttelyt. Tarvitset mukaasi vesipullon, sisäliikuntavaatteet ja jumppamaton sekä tarvittaessa sopivan makuualustan vauvalle. Voit osallistua kurssille vauvan ollessa vähintään 3 kk ikäinen.

Osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena.

## Padel

**812360 S Padelin alkeet senioreille, kevät**
Betonitie 1, 87100 Kajaani
Ti 10.00–11.00
24.1.–18.4.2023, tunteja 16
Kimmo Happo
30 €, enintään 8 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2023

Padel on uusi palloilulaji Kajaanissa, mikä sopii kaiken tasoisille liikkujille. Osallistuaksesi kurssille, sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta lajista. Kurssin aikana opit padelin säännöt ja erilaiset lyöntitekniikat.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Golf

**812105 S SimulaattoriGolf, kevät**
Betonitie 1, 87100 Kajaani
Ti 10.00–11.00
24.1.–18.4.2023, tunteja 16
Janne Leppänen
30 €, enintään 6 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2023

Kajaanin uusin ja nykyaikaisin golfsimulaattori mahdollistaa pelaamisen ympäri vuoden!

Tule mukaan ja pidä lyöntituntuma yllä talven yli. Golf-kurssi on tarkoitettu niille, joilla on jo kokemusta golfin pelaamisesta.

Kurssilla on tarkoitus pelata hyvässä hengessä erilaisilla kentillä ympäri maailman simulaattoria hyödyntäen.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Kehonhuolto ja venyttely

**812515 S FasciaMethod, kevät**
Kajaanihalli
To 13.05–13.50
12.1.–11.5.2023, tunteja 15
Elisa Leinonen
27 €, enintään 20 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä.

FasciaMethod - tunti koostuu
* myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta,
* dynaamisesta täsmävenyttelystä,
* liikehallintaharjoittelusta ja
* turvallisesta faskiakäsittelystä pallolla

Tarvitset tunneille mukaan
* myofascia- tai tennispallon,
* jumppa- tai joogamaton ja
* juomapullon

Osa opetuksesta voidaan tarvittaessa toteuttaa etäopetuksena. Kurssi kokoontuu Kajaanihallin musiikkiliikuntatilassa.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**812516 Pilates A, kevät**
Keskuskoulu, Martin sali
Ma 16.15–17.45
9.1.–3.4.2023, tunteja 24
Leila Tauriainen
44 €, enintään 18 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Pilates on vanha kehonhallintamenetelmä, jonka avulla saavutetaan hyvä lihastasapaino ja ryhti. Se vahvistaa ja notkistaa kehoa. Tasapaino ja koordinaatio kehittyvät, keskittyminen, hengitys sekä mielen ja kehon yhteistyö vähentävät stressioireita. Liikkeitä tehdään eri alkuasennoissa, kuten seisten, istuen, konttausasennossa, kyynärnojassa, selin-, kylki- ja päinmakuulla. Varaa tunneille mukaan oma jumppa- tai joogamatto.

**812517 Pilates B, kevät**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Ke 12.15–13.15
11.1.–5.4.2023, tunteja 16
Leila Tauriainen
29 €, enintään 18 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Pilates on vanha kehonhallintamenetelmä, jonka avulla saavutetaan hyvä lihastasapaino ja ryhti. Se vahvistaa ja notkistaa kehoa. Tasapaino ja koordinaatio kehittyvät, keskittyminen, hengitys sekä mielen ja kehon yhteistyö vähentävät stressioireita. Liikkeitä tehdään eri alkuasennoissa, kuten seisten, istuen, konttausasennossa, kyynärnojassa, selin-, kylki- ja päinmakuulla. Varaa tunneille mukaan oma jumppa- tai joogamatto.

**812518 Pilates C, kevät**
Musiikkiopisto, Leihu-sali
Pe 9.20–10.50
13.1.–14.4.2023, tunteja 22
Leila Tauriainen
40 €, enintään 18 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Pilates on vanha kehonhallintamenetelmä, jonka avulla saavutetaan hyvä lihastasapaino ja ryhti. Se vahvistaa ja notkistaa kehoa. Tasapaino ja koordinaatio kehittyvät, keskittyminen, hengitys sekä mielen ja kehon yhteistyö vähentävät stressioireita. Liikkeitä tehdään eri alkuasennoissa, kuten seisten, istuen, konttausasennossa, kyynärnojassa, selin-, kylki- ja päinmakuulla. Varaa tunneille mukaan oma jumppa- tai joogamatto. Tarkista opiston toimistosta, oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**812519 Hybridikurssi: Asahi, kevät**
Leihu-sali, Koskikatu 2
Ma 13.30–14.15
9.1.–3.4.2023, tunteja 12
Eila Korhonen
22 €, enintään 15 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

Asahi on suomalainen liikuntamuoto, jonka tarkoituksena on parantaa kehon ja mielen hyvinvointia. Asahissa harjoitteet ovat yksinkertaisia ja pehmeitä, tarkoituksena on kehittää ergonomiaa ja lievittää stressiä. Asahi sisältää sekä kehon että mielen rentoutuksen, niska-hartia-, selkä- ja tasapainoharjoitukset sekä hengityksen ja mielen tasaamisen. Voit osallistua hybridikurssille paikan päällä Leihu-salissa tai etäyhteydellä kotoasi. Etäopetus tapahtuu Teams-sovelluksen välityksellä. Opettaja lähettää osallistumislinkin tunnille sähköpostiisi.

## Liikunnan verkkokurssit

**812603 S Verkkokurssi: Verryttelevä kehonhuolto, kevät**
Etäopetuksena verkossa
Ti 12.30–13.15
10.1.–25.4.2023
Tunteja 15 kl
Elisa Leinonen
27,00 € enintään 30 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023

Kurssin tavoitteena on lisätä lempeästi liikettä asiakkaan päivään verryttelevin kehonhuollollisin harjoituksin.

Tunti sisältää

* rauhallisen alkuverryttelyn,
* kehoa avaavia ja liikkuvuutta lisääviä harjoituksia sekä
* venytyksiä.

Kurssin aikana asiakas oppii erilaisia kehonhuoltoon sopivia harjoituksia, joita hän voi hyödyntää jatkossa kehittäessään kehonsa liikkuvuutta ja venyvyyttä.

Kurssi sopii kaikille asiakkaille iästä ja kuntotasosta riippumatta.

Opetus tapahtuu Teams-sovelluksen välityksellä.

Opettaja lähettää linkin tunnille sähköpostiisi.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

# KOTITALOUS

**711011 S Senioreiden lounastuokio- kevät**
Kaukametsä, kotitalousluokka
Ke 9.00–11.15
18.1.–12.4.2023, tunteja 36
Sari Voutilainen
65 €, enintään 14 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023

Tule valmistamaan tuttuja ja vähän tuntemattomampia lounasruokia yhdessä tehden, mukavassa ilmapiirissä.

Lounastuokio on mukava hetki myös jutustelulle ja yhteinen lounashetki kruunaa aamupäivän aherruksen keittiössä.

Osallistujat pääsevät vaikuttamaan kursseilla valmistettaviin ruokiin.

Raaka-ainemaksu kerätään kullakin kokoontumiskerralla erikseen käytettävien raaka-ainekustannusten perusteella.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**711013 S Eläkeläisten päiväkahvit- kevät**
Kaukametsä, kotitalousluokka
To 12.30–14.00
19.1.–13.4.2023, tunteja 24
Sari Voutilainen
44 €, enintään 14 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023

Vietetään leppoisa päiväkahvihetki yhdessä.

Ensin leivotaan yhteistuumin suolaisia ja makeita kahvitarjottavia, jotka voivat olla kaikkea kampanisujen ja macaronsien väliltä.

Myös teetä juovat voivat liittyä kahvihetkeen!

Osallistujat pääsevät vaikuttamaan kurssin leivonnaisiin.

Raaka-ainemaksu kerätään kullakin kokoontumiskerralla erikseen käytettävien raaka-ainekustannusten perusteella.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**712514 Ihanasti ystävänpäivään**
Kaukametsä, kotitalousluokka
La 11.00–14.00
11.2.2023, tunteja 4
Sari Voutilainen
20 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2023

Tule virittäytymään ystävänpäivän tunnelmaan ja valmistamaan ihania tarjottavia ja syötäviä lahjoja. Valmistamme myös lahjoja varten kauniin lahjarasian.

Varaa kurssille esiliina ja rasia mahdollisia kotiin viemisiä varten.

Raaka-ainemaksu 10 € sisältyy kurssihintaan.

**712515 Villivihannekset ja -yrtit lautasellesi**
Pohjavaara
Su 11.00–15.30
21.5.2023, tunteja 5
Helena Steinberg-Nivalainen
20 €, enintään 14 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 12.5.2023

Suomen luonto on täynnä ihania villejä herkkuja! Kurssilla opit tuntemaan luonnon superruuat ja ruuan rikastajat: villivihannekset kuten vuohenputken, voikukan nuput, maitohorsman ja muut ihanat villivihannekset ja -yrtit. Kurssilla opitaan villivihannesten ja villiyrttien kerääminen, sekä niiden valmistaminen ruuaksi. Lisäksi kurssilla on lyhyt kertaus jokamiehen oikeuksista sekä hyvien kriteerien keruupaikoista. Aamupäivän ajan keräämme yrttejä luonnossa ja iltapäivällä valmistamme niistä maistiaisia. Mahdollisuus myös aterian valmistamiseen luonnossa ja samalla voimme viettää mukavan ruokailuhetken luonnossa. Kurssi toteutetaan kokonaisuudessaan maastossa noin 20 km Kajaanin keskustasta Pohjavaaralla, tarkka paikka ilmoitetaan opiskelijoille ennen kurssia. Suositellaan kimppakyytejä. Raaka-ainemaksu 2€ sisältyy kurssin hintaan Opetus voidaan tarvittaessa toteuttaa kokonaan etäopetuksena.

**712516 S Kevään juhlabuffet**
Kaukametsä, kotitalousluokka
La 14.00–17.45
29.4.2023, tunteja 5
Sari Voutilainen
25 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 23.4.2023

Tule hakemaan tuleviin juhliin resepti-ideoita! Kurssilla valmistetaan erilaisia suolaisia ja makeita juhlatarjottavia, suolaisista tarjottavista, pienempiin ja isompiin juhlaherkkuihin. Kaikki tarjottavat tehdään laktoosittomasti. Varaa mukaasi esiliina ja rasioita kotiinviemisiä varten. Raaka-ainemaksu 15 € sisältyy kurssihintaan.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**712517 S Vegaaninen juhlabuffet**
Kaukametsä, kotitalousluokka
La 11.00–14.45
6.5.2023, tunteja 5
Sari Voutilainen
25 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2023

Tule hakemaan tuleviin juhliin resepti-ideoita! Kurssilla valmistetaan erilaisia makeita ja suolaisia juhlatarjottavia vegaanisesti. Juhlatarjottavista löytyy juhlaan sopivia suolaisia, pienempiä ja

isompia makeita juhlaherkkuja. Varaa mukaasi esiliina ja rasioita kotiin viemisiä varten. Raaka-ainemaksu 15 € sisältyy kurssihintaan.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**712022 Verkkokurssi: Kuohuviinit**
Etäopetuksena verkossa
Pe 17.30–19.00
21.4.2023, tunteja 2
Emilia Tuuliaho
10 €, enintään 50 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 20.4.2023

Kuohuviiniverkkokurssi on suunnattu viineistä innostuneille aloittelijoille.

Jos haluat sukeltaa syvemmälle viinin kiehtovaan maailmaan ja oppia perusteet eri
* viini tyyleistä
* niiden maistamisesta
* lajikkeista ja
* viinin viljelystä

Korkkaa paikkasi kurssille.
Kurssin aikana käymme läpi yleisesti viinin viljelyä, eri viinityylejä sekä lyhyesti viinilainsäädännön käytäntöjä. Kurssilla on myös aikaa viinimaailman askarruttaville aiheille ja kysymyksille.

Opetus tapahtuu Teamsin välityksellä. Opettaja lähettää linkin sähköpostiinne ennen kurssin alkamista.

Muista tarvittaessa tilata viinit lähimpään Alkoosi, osa viineistä saatavilla myös pienissä pulloissa. Viinien maistelu ei ole välttämätöntä osallistuaksesi kurssille.

Maistettavat kuohuviinit:

**Le Contesse Prosecco Extra Dry**
https://www.alko.fi/tuotteet/906703/Le-Contesse-Prosecco-Extra-Dry/

**Pére Ventura Tresor Reserva Cava Brut**
https://www.alko.fi/INTERSHOP/web/WFS/Alko-OnlineShop-Site/fi_FI/-/EUR/ViewParametricSearchBySearchIndex-SimpleGenericSearch?SearchTerm=P%C3%A9re%20Ventura%20tresor

**La Chouette de Champillon Champagne Brut**
https://www.alko.fi/tuotteet/950073/La-Chouette-de-Champillon-Champagne-Brut-Piccolo/
TAI
https://www.alko.fi/tuotteet/937114/La-Chouette-de-Champillon-Champagne-Brut/

**712518 S Makuja maailmalta**
Kaukametsän opisto, kotitalousluokka
Ke 12.00–14.00
19.4.–3.5.2023, tunteja 8
Sari Voutilainen
30 €, enintään 12 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2023

Oletko vieraskielinen ja kiinnostunut oppimaan suomea? Tai oletko suomalainen ja sinua kiinnostaa kansainvälistyä Kajaanissa?

Kaukametsä järjestää yhdessä Tilma-hankkeen ja International Infon kanssa kursseja, joissa vieraskieliset ja suomalaiset pääsevät yhdessä harjoittamaan kielitaitoa ja kansainvälistymistä sekä kohtaamaan toisiaan esimerkiksi kokkauksen parissa.

Tällä kurssilla valmistamme teeman mukaisen lounaan ja syömme sen yhdessä, keskustelemme suomalaisesta työelämästä ja muista ajankohtaisista aiheista. Jos olet siis kiinnostunut kansainvälistymisestä ja uusiin ihmisiin tutustumisesta ja/tai suomen kielen opiskelusta, tämä kurssi on juuri sinua varten!

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

## Hygieniakoulutukset

**713002 S Hygieniapassikoulutus, kevät**
Kaukametsä, kotitalousluokka
Ma 16.00–20.00, To 16.00–18.15
3.–6.4.2023, tunteja 8
Airi Hyvönen
73 €, enintään 14 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 27.3.2023

Testillä testataan sosiaali- ja terveysministeriön asetuksen 1115/2001 4 § mukaisia elintarvikehygieniaa koskevien asioiden osaamista.

Testin läpäisseet saavat Ruokaviraston hygieniaosaamistodistuksen ja -kortin.

Koulutuksessa valmistaudutaan testin suorittamiseen ja käydään läpi elintarvikehygienian keskeisimpiä osa-alueita: mm. hygieenistä työskentelyä, elintarvikelainsäädäntöä sekä omavalvontaa.

Hygieniatesti suoritetaan kurssin päätteeksi.

Tarkista sivulta viisi (5), oletko oikeutettu opintoseteli avustukseen.

**713016 Hygieniatesti D**
Kaukametsä, kotitalousluokka
Ma 16.00–17.30
13.2.2023, tunteja 2
Airi Hyvönen
59 €, enintään 14 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2023

Testillä testataan sosiaali- ja terveysministeriön asetuksen 1115/2001 4 § mukaisia elintarvikehygieniaa koskevien asioiden osaamista. Testin läpäisseet saavat Ruokaviraston hygieniaosaamistodistuksen ja -kortin. Testattavalla pitää olla henkilöllisyystodistus mukana testiin tullessaan.

**713018 Hygieniatesti E**
Kaukametsä, kotitalousluokka
To 19.00–20.30
13.4.2023, tunteja 2
Airi Hyvönen
59 €, enintään 14 osallistujaa
Ilmoittautuminen päättyy 6.4.2023

Testillä testataan sosiaali- ja terveysministeriön asetuksen 1115/2001 4 § mukaisia elintarvikehygieniaa koskevien asioiden osaamista. Testin läpäisseet saavat Ruokaviraston hygieniaosaamistodistuksen ja -kortin. Testattavalla pitää olla henkilöllisyystodistus mukana testiin tullessaan.

