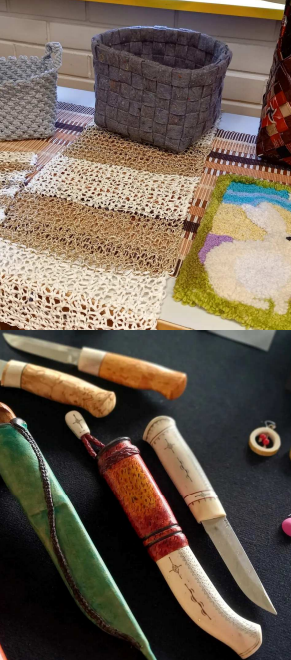




Ylitornion ja Pellon kuntien yhteinen kansalaisopisto

Opinto-ohjelma

Työkausi 2024-2025




MEÄN OPISTO

Meän Opisto — Oppia, iloa ja hyötyä kansalaisopistosta!

Meän Opisto tarjoaa lukuvuonna 2024-2025 monta mukavaa harrastus-, kohtaus- ja opintäyteistä hetkeä kaikenikäisille. Tässä opinto-ohjelmassa esitellään suuri osa kurssitarjonnasta, joka on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia uusia tietoja ja taitoja. Opinto-ohjelman sisällön lisäksi kurssitarjontaa kannattaa seurata ympäri vuoden Meän Opiston sosiaalisesta mediasta Facebookissa ja Instagramissa sekä kotisivuiltamme *meanopisto.fi*.

Meän Opisto tuo täällä Tornionlaaksossa yhteen niin henkilökuntaa kuin opiston palveluita käyttäviäkin. Pienillä paikkakunnilla, joissa yksityisten, erilaisia harrastustoimintoja tarjoavien yritysten palveluita ovat kaupunkeihin verrattuna vähän, kansalaisopistotoiminta on erityisen merkityksellistä. Tärkeää on myös se, että kansalaisopistohengen mukaisesti toimintaa järjestetään kuntakeskusten ulkopuolellakin. Tämä korostuu erityisesti maantieteellisesti laajoilla paikkakunnilla, kuten Pellossa ja Ylitorniolla.

Kansalaisopistotoiminta on osa koko Suomen kattavaa, laajaa vapaan sivistystyön verkostoa. Yhden vapaaseen sivistystyöhön käytetyn euron on arvioitu tuottavan yhteiskunnalle jopa yli viisi euroa. Tuoton sanotaan syntyvän siitä, että sosiaali- ja terveysmenot vähenevät, samalla kun opiskelijan työelämätaidot ja motivaatio itsensä kehittämiseen lisääntyvät. Taloudellisen arvon lisäksi haluan Meän Opiston vs. rehtorina nostaa esille inhimilliset arvot.

Vapaan sivistystyön toimintaan osallistuu vuosittain yli 1,5 miljoonaa suomalaista – moni heistä on työtön, eläkeläinen tai opiskelija. Siksi on tärkeää pitää toiminta myös edullisena. Myös meille työelämässä oleville säännöllinen harrastustoiminta antaa monin eri tavoin jaksamista arkeen – kesätauon jälkeen kaivan itsekin joogaamaton esille ja melkein kuulen jo korvisani tutun kansalaisopiston joogaopettajan ohjeet rentoutumiseen ja hengittämisen rytmittämiseen.

Haetpa arkeesi uutta oppia, sisältöä, hiikettä, kieli- tai kättentaitoa tai vaikkapa samanhenkisten ihmisten kohtaamista – olet tervetullut Meän Opiston kursseille!

Opintäyteistä lukuvuotta toivottaen,
Katri Keisu
Meän Opiston vs. rehtori



Ilmoittautumisohjeet:

Ennakoilmoittautuminen alkaa 8.8.2024 klo 9.00 ja päättyy syksyllä alkavilla kursseilla pe 30.8.2024 klo 15. Myös ilmoittautumisajan jälkeen voi ilmoittautua toteutuville kursseille.

Ilmoittautuessa sitoudut maksamaan koko kurssimaksun. Perumatta jääneet kurssipaikat laskutetaan täysimääräisinä. Peruminen tulee tehdä toimistoon.

Ilmoittautumisvaihtoehdot:

- Netti-ilmoittautuminen osoitteessa uusipalvelut.fi/meanopisto
- Puhelimitse toimistoon klo 9-15
- Käynti toimistolla (Ylitornion tai Pellon kunnantalolla)

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita:

- kurssinnumero
 - koko nimi
 - henkilötunnus
 - osoite
 - puhelinnumero
 - sähköpostiosoite
- Alle 18-vuotiaan kurssilaisen maksajalta vaaditaan vastaavat tiedot.

Ilmoittautumisen peruminen:

Ilmoittautumisen voi perua maksutta viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä toimistoon

Lukuvuos tiedot:

- Syyslukukausi 9.9.-29.11.2024
- syysloma viikolla 42.
- Kevätlukukausi 7.1.-16.4.2025
- talviloma viikolla 10
 - pääsiäisenä 17.-21.4.2025 ei ole opetusta.

TOIMISTOT

YLITORNION TOIMISTO:

Alkkulanraitti 55, 95600 YLITORNIO

Vs. Rehtori

Katri Keisu
Puh. 040 161 6420
katri.keisu@ylitornio.fi

Ylitornion toimistosihiteeri

Iida Piuva
Puh. 040 664 9477
iida.piuva@ylitornio.fi

Suunnittelijaopettaja

Merja Lehtonen
Puh. 040 620 7414
merja.lehtonen@ylitornio.fi

Päätoimiset opettajat:

Jussi Välimaa (musiikki)
Puh. 040 196 2953

Eira Virtanen (tekstilityöt)
Puh. 040 5745 025

Jorma Tuokko (musiikki)
Puh. 040 5469 502

Noemi Lehtonen (musiikki)
Puh. 040 4128 163

PELLON TOIMISTO:

Kunnantie 4, 95700 PELLO

Pellon toimistosihiteeri

Markus Koivumaa
Puh. 040 630 5445
markus.koivumaa@pello.fi

TERVETULOA Meän Opiston kursseille. Tarjolla on jälleen monenlaisia opintoja, uusia ja tuttuja. Opinto-ohjelman lisäksi saat lisätietoja kursseista ja mahdollisista muutoksista Meän Tornionlaakso -lehdestä, Meän Opiston Instagram- ja Facebook-kanavilta sekä osoitteista meanopisto.fi, ylitornio.fi ja pello.fi.


Oppitunnit:

Oppitunnin pituus on 45 minuuttia. Epäselvyyksien välttämiseksi oppaassa on ilmoitettu pääsääntöisesti vain opetus-aika, mutta ryhmien on huolehdittava, että työsuojellisesti tärkeät tauot tulevat pidetyiksi.

Opintoryhmän koko:

Opintoryhmien minimimäärät ovat seuraavat (ellei kurssin tiedoissa toisin mainita): kuntakeskuksissa vähintään 7, ympäristökylissä vähintään 6 ja kielten jatkoryhmissä vähintään 5 opiskelijaa.

Etäopetus:

Osa kursseista on  -symbolilla merkityjä, mikä tarkoittaa sitä, että kurssit ovat osittain tai kokonaan etäopetusta tai siirtyä etänä järjestettäväksi lähiopetuksen keskeytyessä.

Opintoseteli:

Meän Opisto on saanut opetus- ja kulttuuriministeriöltä opintosetelityyppistä erityisavustusta. Opintoseteli-avustukseen ovat oikeutettuja Pellon ja Ylitornion kunnissa asuvat seniorit, eläkeläiset, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat ja työttömät sekä maahanmuuttajat.

Opintosetelin arvo määräytyy hakijamäärän mukaan. Opintosetelin saamiseen on hakijan itse täytettävä hakemus, jonka löydät oppaan takasivulta ja toimis-

toista. Lisätietoja saat toimistoilta.

Opintoseteli on palautettava toimistoon 11.10.2024 mennessä.

Kulttuuri- ja liikuntasetelit:

Meän Opiston kurssien maksuun käyvät Smartum- ja Tyky-setelit, Smartum-saldo, ePassi ja Edenred-saldo. **Kokonaisten kurssien maksaminen opiskelijan tulee hoitaa ennen laskutuksen aloittamista viimeistään 11.10.2024 mennessä toimistolle.** Laskutuksen jälkeen toimitettujen saldojen hyvittämisestä perimme 5 €:n korvauksen. Maksut hoidetaan Ylitornion toimiston kanssa

Kertamaksut:

Kertamaksu maksetaan ainoastaan käteisellä kurssin opettajalle tai opiston toimistoon. Kertamaksu käy maksuna tanssi- ja liikuntakursseilla, joiden kurssinumeron perässä on *-symboli.

Materiaalit:

Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun vain lasten käsityötaiteen perusopetuksessa. Muilla kursseilla opiskelijat vastaavat materiaalihankinnoista itse. Opettaja kerää pie-nehköt materiaalimaksut, suuremmat maksut laskutetaan opiston toimesta opettajan laskelman mukaisesti.

Lasi-, hopea- ja posliiniryhmissä poltetaan vain kursilla valmistetut työt. Opiskelijoilla tulee olla omat pientyövälineet ja turvavarusteet, kuten kuulosuojaimet ja suojalasit.

Opintoneuvonta:

Voit kääntyä kaikissa opiston toimintaan ja opetukseen liittyvissä asioissa rehtorin, suunnittelijaopettajan, päätoimisten opettajien tai toimistosuhteiden puoleen. Tuntiohjaajat antavat ohjausta omien kurssien yhteydessä.

Vakuutukset:

Opiskelijoita ja kurssitöitä kurssipaikoilla ja näyttelyissä ei vakuuteta opiston puolesta.

Tilauskurssit ja myyntipalvelu:

Meän Opisto järjestää yrityksille, kunnille, työyhteisöille ja yhdistyksille räätälöityä koulutusta ja seminaareja tilaajan tarpeiden mukaan.

Palvelumme sisältää koulutusohjelman suunnittelun, kouluttajien hankinnan ja koulutusjärjestelyt. Ota yhteyttä niin rakennamme teille sopivan koulutuspaketin.

Tentinvalvonta:

Tarjoamme mahdollisuuden valvottuun tenttiin (esim. avoin yliopisto, yliopisto, ammattikorkeakoulu). Ota hyvissä ajoin yhteyttä toimistoomme.

Opintopistekurssit:

Meän Opistossa on kursseja, joista on mahdollista saada opintopisteitä, jotka viedään opintosuoritusmerkintänä Oma Opintopolku –palveluun. Opintosuoritusmerkintä on helppo tapa osoittaa vapaaajalla hankittu osaaminen virallisesti esim. työnantajalle tai oppilaitokselle. Tunnistat opintopistekurssit noppasymbolista.



Opintopistekurssilla kurssi-kuvauksesta selviävät tavoitteet ja kriteerit, joiden perusteella osaamista arvioidaan. Kurssin laajuus ilmoitetaan opintopisteinä. Yksi opintopiste tarkoittaa 27 tuntia opiskelijan työtä. Päätät itse kurssin alkaessa haluatko, että osaamistasi arvioidaan ja sinulle annetaan kurssista opintosuoritusmerkintä. Kurssille voi osallistua myös ilman osaamisen arviointia ja opintosuoritusmerkintää.

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty. Opintopisteitä voi hyödyntää osaamisen osoittamiseksi työhaussa, työhakemuksissa ja ansioluetteloissa. Lisätietoa opintopistekursseista opiston toimistoista ja kotisivuilta.

Kurssien hyväksi luku muissa oppilaitoksissa:

Opiston kursseja voi yhdistää toisen asteen opintoihin ja niistä voi saada hyväksi lukuja. Mikäli opiskelet toisen asteen oppilaitoksessa ja haluat anoa opistossa suoritettavia kursseja hyväksi luettavaksi, ota yhteyttä oppilaitokseesi ennen kurssin alkua ja kysy lisätietoja. Meän Opisto voi kirjoittaa pyynnöstäsi todistuksen kursseista.

Palaute ja kurssitoiveet:

Voit lähettää palautetta ja kurssitoiveita helposti lomakkeella osoitteessa meanopisto.fi/yhteystiedot. Lisäksi opiston toimistoja ja opettajiamme voit lähetyä milloin vain palautteiden ja kurssitoiveiden tiimoilta. Olemme aina avoimia niille!

OPISTOPASSI 99991110

Kurssimaksu 160,00 €

Opistopassilla voi osallistua kaikille opiston kursseille. Se kattaa kurssimaksut 220 € saakka. Ylimenevä osa laskutetaan.

Opistopassi-ilmoittautumisen lisäksi pitää ilmoittautua kursseille, joille haluaa osallistua. Mikäli opistopassin hankinut opiskelija ilmoittautuu kurssille, jonka ilmoittautuminen on myöhemmin, tulee ilmoittautumisesta ilmoittaa myös opiston toimistoon kurssimaksun hyvittämisen vuoksi.

MUSIIKKI

MUSKARIT

1101100

PERHEMUSKARI Ylitornio

Aavapeikon päiväkoti, Mellantie 6

Ma 17.00–17.45 9.9.–25.11.2024,
13.1.–14.4.2025

Laura Salminen

Kurssimaksu 40,00 €

Perhemuskari 0-6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen/huoltajilleen. Tule nauttimaan lapsesi kanssa musiikista laulaen, leikkien, soittaen ja tanssien.

Muskaritunneilla voidaan tarvittaessa jakaantua pienempiin ryhmiin esimerkiksi iän mukaan. Pienet lapset osallistuvat huoltajan kanssa, aikuinen voi vaihdella eri kerroilla. Vanhemmat lapset voivat osallistua ilman huoltajaa. Vain lapsi ilmoitetaan kurssille.

1101202

MUSKARI 1-3 v Pellon päiväkoti

Pellon päiväkoti, Ahjotie 8

Ma 9.30–10.00

9.9.–12.12.2024, 13.1.–15.5.2025

Marianne Ylitalo

Kurssimaksu 40,00 €

Musiikkileikkejä sekä lauluja lapsille Pellon päiväkodissa. 30 min / kerta. Ryhmä on osa päiväkodin toimintaa, mutta päivähoiton ulkopuolella olevat lapset voivat osallistua vanhemman mukana.



1101203

MUSKARI Turtolan päiväkoti

Turtolan koulu, Torniontie 148

Ma 10.15–10.45 9.9.–12.12.2024,
13.1.–15.5.2025

Marianne Ylitalo

Kurssimaksu 40,00 €

Musiikkileikkejä sekä lauluja lapsille Turtolan päiväkodissa. Ryhmä on osa päiväkodin toimintaa, mutta päivähoiton ulkopuolella olevat lapset voivat osallistua vanhemman mukana.

YKSITYISOPETUS

1101102

LAULU Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

2.9.–27.11.2024, 7.1.–16.4.2025

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Harjoitellaan oikeaoppista laulutekniikkaa. Eri laulutyylien (esim. pop, iskelmä, Kansanlaulu, klassinen) harjoittelua. Yksinlauluppilailta mahdollisuus osallistua Jorman kuoroihin ja solistiryhmiin. Lauluajat sovitaan erikseen.

1101104

NOEMIN MUSIIKKI 20 min Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

12.9.–29.11.2024, 9.1.–11.4.2025

Noemi Lehkonen

Kurssimaksu 61,00 €

Opiskelijan valinnan mukaan pianonsoitto tai laulu. Opetusta opiskelijan tason ja toimusten mukaisesti. Tarkoitettu vasta-alkajille ja hieman harrastaneille.

Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Opetusajat torstaisin ja perjantaisin.

1101105

NOEMIN MUSIIKKI 30 min Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

12.9.–29.11.2024, 9.1.–11.4.2025

Noemi Lehkonen

Kurssimaksu 75,00 €

Opiskelijan valinnan mukaan pianonsoitto tai laulu. Opetusta opiskelijan tason ja toimomusten mukaisesti. Tarkoitettu aiemmin harrastaneille. Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Opetusajat torstaisin ja perjantaisin.

SOLISTINA ORKESTERISSA

Laulua "aidon" orkesterin säestyksellä. Kurssilaisille annetaan tuntien aikana henkilökohtaista opetusta. Kaikki kurssilaiset ovat yhtä aikaa kurssilla ja kun yksi vuorollaan esiintyy, ovat muut yleisönä ja voivat myös kommentoida/arvioida esiintyjän taitoja.

Opettaja opastaa kurssin aikana laulussa/laulutekniikassa, orkesterin edessä laulamisessa, mikrofoniin käytössä ja äänen hallinnassa ja lavaesiintymisessä.

Kurssijankohda sovitaan ilmoittautuneiden kanssa. Opettajana Jorma Tuokko. Kurssimaksu 72 €.

1101106

SOLISTINA ORKESTERISSA 1 Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

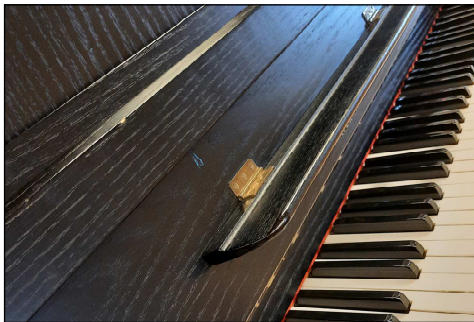
2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

1101107

SOLISTINA ORKESTERISSA 2 Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025



1101109

VAPAA SÄESTYS PIANOLLA ALKEET



Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

11.9.–29.11.2024, 8.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Pianovaparin alkeiskurssi. Vapaata soittoa pianolla. Soitujen opettelua, soitto-merkeistä soittamista. Melodian soittamista samalla säestäen. Laulun säestämistä. Improvisointia. Lähinnä kevyttä musiikkia.

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja hieman pianonsoittoa harrastaneille. Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Soittoaikoja ke-pe.

1101110

VAPAA SÄESTYS PIANOLLA JATKO



Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

11.9.–29.11.2024, 8.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Vapaata musisoittoa pianolla. Soitujen opettelua, soitto-merkeistä soittamista. Melodian soittamista samalla säestäen. Laulun säestämistä. Improvisointia. Lähinnä kevyttä musiikkia. Kurssi on pianonsoittoa ja vapaata säestystä aiemmin harrastaneille. Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Soittoaikoja ke-pe.

1101112

KANTELEENSOITTO ALKEET Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Laura Salminen

Kurssimaksu 61,00 €

Viisikielisen kanteleen alkeiskurssi. Tarkoitettu vasta-alkajille ja hieman kanteleensoittoa harrastaneille. Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Soittoajat sovitaan opettajan kanssa.



1101119

KITARANSOITTO 20 min Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
11.9.–29.11.2024, 8.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Kitaransoiton alkeita. Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Sointujen opettelua, helppoja melodioita ja säestystä. Soittoaikoja ke-pe.

1101120

KITARANSOITTO 30 min Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
11.9.–29.11.2024, 8.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Kitaransoiton alkeisjatkokurssi. Tarkoitettu kitaransoittoa jo hieman harrastaneille. Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Sointujen opettelua, melodioita ja säestystä. Soittoaikoja ke-pe.



1101113

UKULELENSOITTO Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Marja Häkkinen

Kurssimaksu 61,00 €

Kaikille ukulelensoitosta kiinnostuneille. Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Etäopetus toisinaan mahdollinen. Soittoajat sovitaan erikseen.



1101114

HARMONIKANSOITTO Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
11.9.–29.11.2024, 8.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Kaikille harmonikansoitosta kiinnostuneille. Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Soittoaikoja ke-pe.



1101122

BASSONSOITTO Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
11.9.–29.11.2024, 8.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Bassonsoiton alkeita. Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Soittoaikoja ke-pe.



1101124

RUMPUJEN SOITTO 20 min Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

12.9.–29.11.2024, 9.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Kaikille rumpujen soitosta kiinnostuneille taitotason katsomatta. Soittoaikoja to-pe.



1101125

RUMPUJEN SOITTO 30 min

Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

12.9.–29.11.2024, 9.1.–11.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Tarkoitettu rumpujen soittoa aiemmin harrastaneille. Soittoaikoja to-pe.



1101204

NOEMIN MUSIIKKI 20 min Pello

Pellon koulukeskus, alakoulu, Ahjotie 8

9.9.–27.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Noemi Lehkonen

Kurssimaksu 61,00 €

Yksityisopetusta 20min/oppilas/kerta. Opiskelijan valinnan mukaan pianonsoitto tai laulu. Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Tarkoitettu vasta-alkajille ja hieman harrastaneille. Soittoajat ma-ke.

1101205

NOEMIN MUSIIKKI 30 min Pello

Pellon koulukeskus, alakoulu, Ahjotie 8

9.9.–27.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Noemi Lehkonen

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Opiskelijan valinnan mukaan pianonsoitto tai laulu. Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Tarkoitettu aiemmin harrastaneille. Soittoajat ma-ke.

1101206

VAPAA SÄESTYS PIANOLLA ALKEET

Pello

Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8

9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Pianovaparin alkeiskurssi. Vapaata musisointia pianolla (improvisointia, soinnuilla säestämistä eri tyyleillä, soitnumerkeistä soittamista, laulun ja melodian säestämistä). Lähinnä kevyttä musiikkia.

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja hieman pianonsoittoa harrastaneille. Soittoaika 20min/oppilas/kerta. Soittoajat ma-ti.



1101208

VAPAA SÄESTYS PIANOLLA JATKO



Pello

Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Vapaata musisointia pianolla (improvisointia, soinnuilla säestämistä eri tyyleillä, soitnumerkeistä soittamista, laulun ja melodian säestämistä). Lähinnä kevyttä musiikkia.

Kurssi on tarkoitettu pianonsoittoa ja vapaata säestystä aiemmin harrastaneille. Soittoaika 30min/hlö/kerta. Soittoajat ma-ti.

1101210

HARMONIKANSOITTO Pello



Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Harmonikansoittoa 30min/hlö/kerta. Soittoajat ma-ti.



1101212

KITARANSOITTO 20 min Pello



Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Kitaransoiton alkeita. Helppoja melodioita, soinnuilla säestämistä.

Soittoaika 20 minuuttia/oppilas/kerta.

Soittoajat ma-ti. Soittotunnit mahdollista pitää myös etäyhteydellä.

1101213

KITARANSOITTO 30 min Pello



Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Alkeisjatkokurssi kitaransoittoa jo hieman harrastaneille. Melodioita, soinnuilla säestämistä. Soittoaika 30min/hlö/kerta.

Soittoajat ma-ti.

1101214

BASSONSOITTO Pello



Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Bassonsoiton alkeita. Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Soittoaikoja ma-ti.

1101215

RUMPUJEN SOITTO 20 min Pello



Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Rumpujen soittoa 20min/hlö/kerta. Soittoajat ma-ti.



1101216

RUMPUJEN SOITTO 30 min Pello



Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
9.9.–26.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta. Tarkoitettu rumpujen soittoa aiemmin harrastaneille. Soittoajat ma-ti.

1101218

KLARINETIN- JA SAKSOFONINSOITTO

Pello

Toimipaikka avoin

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Kalervo Vanha

Kurssimaksu 75,00 €

Opiskelija voi valita instrumentikseen klarinetin tai saksofonin. Oma soitin suotavaa. Lisätietoja opettaja Kalervo Vanhalta, puh. 0400 694 894.

Yksityisopetusta 30min/hlö/kerta.

Soittoajat ja -paikka sovitaan erikseen.

1101220

UKULELENSOITTO Pello



Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Lassi Vierikko

Kurssimaksu 61,00 €

Kaikille ukulelensoitosta kiinnostuneille.

Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Yksityisopetusta 20min/hlö/kerta. Soittoajat keskiviikkoisin.

MUSIIKKIA RYHMISSÄ

1101132

SOITOKUNTA Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

15.9.–29.11.2024, 12.1.–16.4.2025

Teuvo Oja

Kurssimaksu 48,00 €

Soittokunta kaipaa riveihinsä uusia soittajia. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Teuvo Ojaan puh. 0500 562431. Kokoon-tumisajat sovitaan erikseen.

1101134

MIESKUORO Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

2.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 58,00 €

Äänenhuolto ja yhteissoinnin harjoittelua. Mieslaulajille sovitettuja lauluja. Laulajat valitaan koelaulun perusteella.

Jos olet kiinnostunut tulemaan kuoroon, ota yhteyttä Jorma Tuokkoon, puh. 040 546 9502. Kokoon-tumisajat (90min/kerta) sovitaan kuoronjohtajan kanssa.



1101135

K-18 BÄNDI Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
To 18.00–19.30 12.9.–28.11.2024,
9.1.–10.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 58,00 €

Lähinnä tanssi- ja iskelmämusiikkia bändi-soittimilla. Kokeillaan eri soittimia ja laulua. Soiton alkeet olisi hyvä hallita. Et tarvitse välttämättä omaa soitinta. Ei ikärajaa.

1101136

MEÄN LAULU -sekakuoro Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
Ke 19.00–21.15 4.9.–27.11.2024,
8.1.–16.4.2025

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 72,00 €

Meän Laulu -sekakuoro jatkaa toimintaansa. Kuoroon otetaan myös uusia laulajia koelaulun perusteella. Jos olet kiinnostunut tulemaan kuoroon, ota yhteyttä Jorma Tuokkoon, puh. 040 546 9502 tai tule paikalle ensimmäisenä kokoontumiskertana.

1101137

AAVASAKSAN KUORO Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
Ke 14.00–15.30 4.9.–27.11.2024,
8.1.–16.4.2025

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 58,00 €

Äänenhuoltoja ja yhteissoinnin harjoittelua. Sekakuorolle sovitettuja lauluja. Lisätietoja Jorma Tuokolta, puh. 040 546 9502. Kokoontumisajat (90min/kerta) sovitaan kuoronjohtajan kanssa.

1101138

KUORO Pessalompolo

Pessalompolo kylätalo,
Raaujärventie 3779
Ke 11.30–13.00 4.9.–27.11.2024,
8.1.–16.4.2025

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 58,00 €

"Laulukööri" laulavat Järvikylät. Lauletaan vanhoja iskelmiä, kansanmusiikkia ym. kuoromusiikkia.

1101140

LASTEN LAULURYHMÄ HILPEÄT HOILOTTAJAT Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
Ke 17.30–18.15 4.9.–27.11.2024,
8.1.–16.4.2025

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 40,00 €

Lapset laulavat yhdessä lapsille sovitettuja lauluja. Lisätietoja opettaja Jorma Tuokolta, puh. 040 546 9502. Kokoontumisajat (45min/kerta) sovitaan opettajan kanssa.



1101232

BÄNDISOITTO Pello

Pellon koulukeskus, mus.luokka, Ahjotie 8
Ma 15.30–17.00 9.9.–25.11.2024,
13.1.–14.4.2025

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 58,00 €

Musisointia bändisoittimilla. Pääasiassa pop- ja rockmusiikkia. Et tarvitse välttämättä omaa soitinta.

1101236

NAISKUORO REVONTULET Pello

Pellon koulukeskus, alakoulu, Ahjotie 8
Ke 18.00–19.30 11.9.–27.11.2024,
8.1.–9.4.2025

Noemi Lehtonen

Kurssimaksu 58,00 €

Kuorolaulujen harjoittelua, äänenhuoltoa ja yhteissoinnin kehittämistä. Tervetuloa uudet sekä vanhat kuorolaiset.

1101237

RISTIVETO -LAULURYHMÄ Pello

Kulttuurikahvila Helmi, Ahjotie 8
10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025
Hanna-Maria Koivumaa

Kurssimaksu 58,00 €

Ristiveto on neliäänisesti laulava lauluryhmä, johon kuuluu enintään 14 laulajaa. Laulajat valitaan koelaulun perusteella.

Kokoontumiset: syksy 7 kertaa, kevät 7 kertaa. Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 10.9.2024 klo 17.30-19.45. Muut kokoontumisajat sovitaan erikseen.

1101238

MIESKUORO LANKOMIEHET Lankojärvi

Kiekerö-kylätalo, Länsipuolentie 31
Ti 19.00–20.30 10.9.–26.11.2024,
7.1.–8.4.2025

Lassi Vierikko

Kurssimaksu 58,00 €



Ryhmän toimintaan kuuluu mieskuorolaulujen harjoittelu, äänenhuolto ja yhteissoinnin kehittäminen. Esiintymisiä mm. kunnan järjestämissä tilaisuuksissa.

1101240

TOIMINTAKESKUKSEN MUSIIKKI Pello

Pello, Toimintakeskus, Asematie 5
Ma 12.00–12.45 9.9.–25.11.2024,
13.1.–14.4.2025

Marianne Ylitalo

Kurssimaksu 0,00 €

Musiikkihetki on tarkoitettu toimintakeskuksen erityisryhmälle omaisineen. Tilaisuus on osallistujille maksuton.

SIRKUS

Ryhmissä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen. Ilmoittautumisen jälkeen katsotaan ryhmien muodostuminen ja tarkemmat aikataulut. Opetuksesta vastaa Sirkus T aika-Aika ja Venla Huhtala.

1102221

PIKKUVIIKARIT 1-3v Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8
Ti 16.15–17.00
10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu 40,00 €

Ryhmissä harrastaja kulkee aikuisen kanssa. Mukana voi vanhemman sijaan olla myös esim. isovanhempi tai kummi. Aikuisen voi vaihdella eri kerroilla.

Harjoituskerroilla on ohjattua toimintaa, sirkusharjoitteita, lauluja ja erilaisia teemakertoja. Pääpaino pienten ryhmissä on vapaassa touhuamisessa. Vain lapsi ilmoittautuu kursseille.

1102222

SIRKUSTELU 4-6 vuotiaat Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ti 17.00–17.45

10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu 40,00 €

Ohjaajajohtoinen ryhmä, jossa lapset kulkevat ilman omia aikuisia.

1102224

SIRKUSRYHMÄ alle 10v Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ti 17.45–18.45

10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu 48,00 €

1102225

SIRKUSRYHMÄ yli 10v Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ti 18.45–19.45

10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu 48,00 €

KIELET

1201110

**SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE,
FINNISH FOR FOREIGNERS Ylitornio**

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

To 18.00–20.00

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

Liisa Keskitalo

Kurssimaksu 0,00 €

Kurssilla opit käytännön suomea arkipäivän tilanteita varten. Opit suomen kielen, kulttuuriin ja työelämään liittyviä asioita sekä vahvistat omaa kielitaitoasi monipuolisten harjoitusten avulla.



1201210

**SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE,
FINNISH FOR FOREIGNERS Pello**

Pellon kirjasto, Museotie 37

Ma 18.00–19.30

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Kurssimaksu 0,00 €

Kurssilla opit käytännön suomea arkipäivän tilanteita varten. Opit suomen kielen, kulttuuriin ja työelämään liittyviä asioita sekä vahvistat omaa kielitaitoasi monipuolisten harjoitusten avulla.

Kirjoina Aasta se alkaa, Lukumatka jatkuu sekä Oma Suomi 1 ja 2 riippuen ryhmäläisistä. Opintoseteli käytössä.

1207114

ITALIAN KIELEN PERUSKURSSI, Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

Ma 17.00–18.30

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Michele Celolaij

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi sopii sekä italian opintonsa aloittaville että kielen kertaajille. Kurssin sisältö täydentyy myöhemmin.

1207112

ESPANJAN JATKO 3 Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

Ti 16.30–18.00

1.10.–29.11.2024, 7.1.–15.4.2025

Annika Tuohino

Kurssimaksu 58,00 €

Espanjaa jonkin verran opiskelleille. Keskeisimpiä matkailutilanteita ja kielen perusrakenteita. Tutustumme myös espanjankieliseen maailmaan, sen kulttuuriin ja tapoihin. Oppikirjana Fantástico! 3.

1207211

ESPANJAN Keskustelu Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ma 16.15–17.15

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Javier Guevara

Kurssimaksu 48,00 €

Keskustelua ennalta sovitusta aiheista. Kurssi on tarkoitettu jonkin verran espanjaa opiskelleille.

TIETOTEKNIikka

DIGINEUVONTA

Digineuvonnassa on mahdollisuus saada yksityisopetuksena neuvontaa haluamiseksi asioista esim. kännykän ja tietokoneen arjen käyttöön liittyen.

Ilmoittaudu kursseille soittamalla opettaja Tuomas Tolpille 050 467 5655. Sovitaan henkilökohtainen aika. Kirjastojen lisäksi mahdollisuus kokoontua asiakkaan kotona, myös sivukylissä.

Kurssimaksu on 5 €/kerta, osallistujille ei tule muita maksuja.

3401100*

DIGINEUVONTA senioreille Ylitornio

Ylitornion kirjasto, Alkkulanraitti 31

7.8.–11.12.2024, 8.1.–28.5.2025

3401210*

DIGINEUVONTA senioreille Pello

Pellon kirjasto, Museotie 37

8.8.–12.12.2024, 7.1.–29.5.2025

KUVATAITEET

1103104

POSliININMAALAUUS VIikonLOPPUISIN

Ylitornio

Meän Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Pe 16.00–19.30, la-su 10.00–15.15,

Syksyllä: 13.-15.9.2024, 11.-13.10.2024 ja 8.-10.11.2024

Keväällä: 10.-12.1.2025, 7.-9.2.2025,

14.-16.3.2025 ja 4.-6.4.2025

Paula Salminen

Kurssimaksu 85,00 €

Perinteistä posliininmaalausta eri tekniikoin.

1103202

KUVATAITEEN TYÖPAJA Pello

Pellon peruskoulu, kuvataideseuran tilat

To 17.30–19.45 12.9.–29.11.2024,

7.1.–10.4.2025

Pekka Syväniemi

Kurssimaksu 72,00 €

Työskennellään eri tekniikoilla, aihevalinnat vapaat. Mukaan piirustusvälineet, akvarellit ym. tarvittavat maalaustarvikkeet.

Kurssi sopii aikuisille ja yli 12-vuotiaille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovietaan tarkemmin jatkotapaamiset.

TAITEEN PERUSOPETUS

Taiteen perusopetus on ensisijaisesti lapsille ja nuorille tarkoitettua tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta.

Meän Opisto järjestää taiteen perusopetusta käsityössä. Yleisen oppimäärän laajuus on 500 tuntia. Oppilas saa yleisen oppimäärän päättötodistuksen, kun kaikki opinnot on suoritettu.

Taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä muodostuu 10 opintokokonaisuudesta. Käsityön perusteiden (Pärrä) suorittaminen kestää neljä ja työpajaopinnot kolme vuotta.

1104102

KÄSITYÖKOULU PÄRRÄ I-II Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

Ti 15.00–16.30

20.8.–3.12.2024, 7.1.–6.5.2025

Tuija Vanhala

Kurssimaksu 66,00 €

7-9-vuotiaat uudet oppilaat. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Käsityökoulu Pärrässä tehdään kädentöitä kuvataiteissa ja tekstiilitöissä käyttäen erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Opetus on tavoitteellista, vuodesta toiseen etenevää ja edellyttää säännöllistä osallistumista. Jatkavien ryhmä ja kokoontumisaika riippuu oppilasmäärästä.

1104104

KÄSITYÖKOULU PÄRRÄ III-IV Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

Ti 16.30–18.00 20.8.–3.12.2024,

7.1.–6.5.2025

Tuija Vanhala

Kurssimaksu 66,00 €

Pärrä II käyneet ja yli 10-vuotiaat uudet oppilaat.



MUOTOILU JA KÄDENTÄIDOT

1104112

LAPINVYÖ Mellakoski

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Pe 17.30–21.00, la-su 9.00–16.00

11.–13.10.2024

Arja Kustula

Kurssimaksu 48,00 €

Osallistu ainutlaatuiselle kurssille, jossa opit valmistamaan upeita lapinvyöitä aidosta nahkasta. Viikonlopun aikana sinulla on mahdollisuus tehdä 3-5 kpl erilaisia 8 cm:n levyisiä vyöitä. Vyön hinta vaihtelee 20-60 € riippuen vyön mallista ja tyylistä, farkkuvyöistä leveämpiin vyömalleihin.

Kokenut opettaja Arja Kustula on paikalla tukemassa ja opastamassa koko prosessin ajan. Lisätietoja kurssista saat suoraan opettajalta numerosta 0400 475 837. Tule mukaan ja luo omia käsintehtyjä mestariteoksia!

1104113

PORON SARVISTA KORUIKSI Mellakoski

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Pe 17.30–21.00, la-su 9.00–16.00

25.–27.10.2024

Arja Kustula

Kurssimaksu 48,00 €

Tämä kädentaitojen kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden oppia valmistamaan koruja luonnonmateriaaleista kokeneen opettajan, Arja Kustulan, opastuksella.

Kurssilla on saatavilla poron sarvia, joita voit ostaa paikan päältä. Arja auttaa sinua matkalla luovuuden maailmaan ja antaa tarvittavat tiedot ja taidot.

Ota yhteyttä Arjaan saadaksesi lisätietoja 0400 475 837. Hemmottele itseäsi ja tutustu uuteen harrastukseen luonnonmateriaaleista valmistettujen korujen parissa!

1104117

KÄSSÄLANIT Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3

Ma-to 9.00–15.00, la 10.00–15.00,

su 12.00–16.00

18.8.–8.12.2024, 7.1.–27.6.2025

Marianne Trast

Kurssimaksu 5,00 €

KÄSSÄ/KÄSITYÖ-lanit tarkoittaa yhteisöllistä tapahtumaa, johon jokainen osallistuja tuo oman ompelukoneen, kankaat, puikot, koukut, langat tai muut tarvitsemansa käsityötarvikkeet, ja tekee käsitöitä yhdessä muiden kanssa.

Laneilla ommellaan, neulotaan, virkataan jne. yhdessä, mutta erikseen – jokainen etenee omien suunnitelmiansa mukaan. KÄSSÄlaneille ovat tervetulleita kaiken tasoiset käsityön tekijät aloittelijasta ammattilaiseen. Yhteisöllisen tekemisen lo-massa jaetaan parhaat kaava- ja kangaslanka- yms.-vinkit sekä autetaan ongelmakohtissa eteenpäin.



Voit tulla tekemään omia keskeneräisiä töitäsi tai aloittamaan uusia. Kässälänit järjestetään kerran kuussa klo 12–16 Ylitornion opistotalolla. Voit ilmoittautua kurssille ennakkoon tai tulla mukaan, kun sinulle sopii.

Syyskauden kokoontumiset: 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 1.12. Kurssimaksu on 5 €/kerta, jonka ohjaaja kerää. Varaa siis käteistä mukaan, myös kahvimaksua varten.

1104150

VÄRJÄTÄÄN VILLALANKOJA HELPOSTI JÄÄPALOILLA Ylitornio

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Ma 16.30–20.00, Ti 16.30–20.00

16.–17.12.2024

Mariaana Kola

Kurssimaksu 32,00 €

Kaikki villalangat käy värjäykseen, 7-veikka, nalle, karisma, kaupunkilanka ym., jossa villaa noin 70-75% ja polyamidia 25-30%. Voi olla valkoista, luonnonvalkoista, vaalean harmaata, beigeä tai keltaista.

1104235

HUOVUTUSTA TANJAN kanssa, Pello

Pello koulukeskus, tekstiil.luokka, Ahjotie 8
La 10.00–16.00 28.9.2024

Tetiana Kinashchuk

Kurssimaksu 27,00 €

Tule oppimaan huovutusta taitavan tekijän, Tanjan kanssa. Vuorossa oman talon huovuttaminen, kylläkin pienoiskoossa. Materiaalin voit ostaa opettajalta. Tarkempaa tietoa kurssin sisällöstä saat hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.



1104160

BETONIA PUUTARHAAN JA PATSAITA MUOTILLA VALAEN Ylitornio

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Ma-ke 16.15–20.45

26.–28.5.2025

Mariaana Kola

Kurssimaksu 40,00 €

Ruukkujen ja patsaiden valmistusta betonista ja valumassasta. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja konkareille.

Valamme massalla erilaisia patsaita, lintuja, enkeleitä, tonttuja opettajan muotteihin, tai voit tilata opettajan ohjeilla oman patsasmuotin tai opetella lateksilla oman muotin valmistuksen.



1104180

NUOTTA- JA RYSÄKURSSI Raanujärvi

Raanujärven Loimun talo, Pellontie 55

La-su 11.00–14.00

16.11.–1.12.2024, 7.1.–16.2.2025

Jouko Lampela

Kurssimaksu 72,00 €

Nuotan ja rysän valmistus ja korjaus. Kursilla voi tehdä myös katiskoita ja verkkoja. Tengeliön kalastusalue osallistuu kurssimaksujen kustannuksiin. Lisätietoja kurssin opettajalta Jouko Lampelalta puh. 0400 690 275.

KOTITALOUS

8102211

KALAN KÄSITTELY -kurssi

Orajärven kylätalo, Orajärventie 24 B

Ke-to 17.30–19.45

25.–26.9.2024

Harry Ylisaukko-oja

Kurssimaksu 27,00 €

Kalastuspääkaupunki Pellossa tapahtuu! Tule kurssille oppimaan miten pyydystämäsi tai ostamasi kala käsitellään oikeaoppisesti. Opettajana Harry Ylisaukko-oja, jolla on vankka kokemus kalankasvatuksesta sekä -jalostuksesta.



NAHKARANNEKE- JA TINALANKAKORUKURSSIT

Kursseilla tehdään koruja ja rannekkeita opiskelijan toiveiden mukaan. Opettaja antaa lisätietoa tarvikkeista ennen kurssin alkua. Kurssia opettaa Eira Virtanen. Osallistumismaksu on 27 €.

1104229

NAHKARANNEKE- JA TINALANKA - korukurssi, Pello

Pello koulukeskus, tekstiil.luokka, Ahjotie 8
La 9.00–16.00 26.10.2024

1104230

NAHKARANNEKE- JA TINALANKA - korukurssi, Pello

Pello koulukeskus, tekstiil.luokka, Ahjotie 8
La 9.00–16.00 15.3.2025

VERHOILU

Verhoilussa voidaan uusia esim. nojatuo-
lin jousitus, täytteet ja pintaverhoilu enti-
söitävän tuotteen kunnosta riippuen. Älä
pura vanhaa verhoilua ennen ryhmään tu-
loa. Opettajana Jaakko Gerdt.

1104242

VERHOILU A Pello

Pello koulukeskus, tekstiil.luokka, Ahjotie 8
To 13.30–16.30
12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025
Kurssimaksu 79,00 €

1104243

VERHOILU B Pello

Pello koulukeskus, tekstiil.luokka, Ahjotie 8
To 17.15–19.30
12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025
Kurssimaksu 72,00 €

KUDONTA JA KÄSITYÖPAJAT

1104140

KUDONTA Ylitornio

Opistotalo, Alkkulanraitti 3
Ti 18.00–20.15
10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025
Katariina Lauri-Spets
Kurssimaksu 72,00 €

Kankaankudonnassa opetellaan kudonnan
kaikki vaiheet loimen luomisesta kankaan-
rakentamiseen ja kudontaan. Kurssilla on
käytössä myös erityiskangaspuita (dama-
sti, tietokone).

1104141

KÄSITYÖPAJA Armassaari

Armassaari (Koivula), Torniontie 760
Ke 17.00–19.15
11.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025
Katariina Lauri-Spets
Kurssimaksu 72,00 €

Kurssilla on mahdollisuus harrastaa mo-
nenlaisia käsityötekniikoita, kuten kan-
kaankudontaa, koneompelua, makramee-
ta ja kankaanpainantaa kahden opettajan
ohjauksessa.

Voit tulla myös korjaamaan vanhaa tai
jatkamaan keskenjääneitä käsitöitä tai
vaikkapa kutomaan sukkaa. Kurssipaikka
Koivulassa on myös kahvittelun mahdol-
lisuus. Tiloissa tehdään muutoksia, joten
tilaa riittää isommallekin ryhmälle.

1104143

KÄSITYÖPAJA Etelä-Portimo

Etelä-Portimon kylätalo, Kylätie 24
To 17.00–20.00
19.9.–14.11.2024, 7.1.–20.3.2025
Eira Virtanen
Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden ja tuu-
nauksen lisäksi tehdä punontaa, ompelua

ja virkkausta sekä neuleita ryhmän kiinnostuksen mukaan. Syksyllä kokoontumiskertoja on 9 ja keväällä 10 (4h/kerta). Ei syyslomaa.

1104144

KÄSITYÖPAJA Kauliranta

Kaulirannan kylätalo, Rantakyläntie 608
Ma 13.00–15.30

16.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi tehdä mm. neuleita, kirjontaa, ompelu- ja makramétoita ym. kädentaitoja.

1104145

KÄSITYÖPAJA Pessalompolo

Pessalompolo kylätalo, Raanujärventie 3779

Pe 18.00–20.15 20.9.–29.11.2024,

7.1.–11.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden lisäksi tehdä myös esim. punontaa, ompelua ja kahvipussitöitä.

1104146

KÄSITYÖPAJA Mellajärvi

Mellajärven kylätalo, Mellajärventie 40

To 14.00–16.15

19.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden lisäksi tehdä esim. virkkausta, neuleita ja huovutusta, ompelua.

1104147

KÄSITYÖPAJA Meltosjärvi

Meltosjärven koulu, Raanujärventie 4920

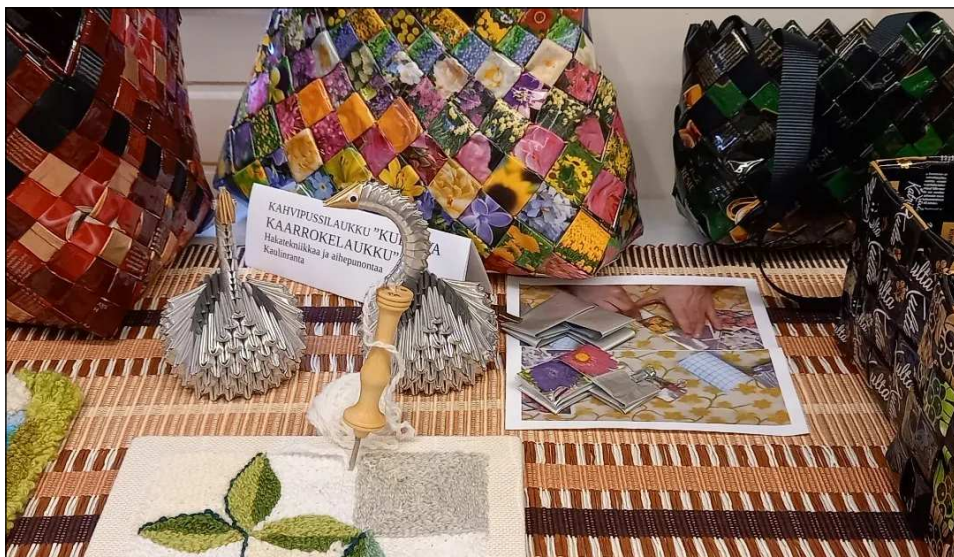
Ke 14.00–16.30

18.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden lisäksi tehdä neuleita, ompelutöitä ja kiinnostuksen mukaan erilaisia erityiskäsitöitä. Myös neulekone on käytettävissä.



1104149**KÄSITYÖPAJA Raanujärvi**

Raanujärven koulu, Kyläniementie 153
Ke 17.00–19.30

18.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden ja tuunauksen lisäksi tehdä mm. luutöitä ja pie-nehköjä puutöitä, huovutusta, ompelua ja nahkatöitä, neuleita sekä makramétöitä.

1104212**KÄSITYÖPAJA Pello**

Pellon korkeakoulu, Opintie 7
Ti 17.30–19.45

10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Minna Vittikko

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi tehdä mm. makraméta, pienimuotoisia ompelutöitä, virkkausta ja neulontaa. Kurssilla voi myös valmistaa keskeneräisiä käsitöitä.

1104213**KÄSITYÖPAJA Orajärvi**

Orajärven kylätalo, Orajärventie 24 B
Ti 16.30–18.45

17.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Kudonta kangaspuilla, ompelu/tuunaus, virkkaus, makramé ym. Vanhasta uutta monenlaisia tekniikoita hyödyntäen.

Vanhojen vaatteiden ja sisustustekstiilien päivitys ajan henkeen ja toimiviksi käyttötuotteiksi. Ensimmäisellä kerralla katsotaan ohjelma tarkemmin.

1104214**KÄSITYÖPAJA Lankojärvi**

Kiekerö-kylätalo, Länsipuolentie 31
Ma 17.00–19.15

16.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi tehdä kurssilaisten kiinnostuksen mukaan neuleita, kirjontaa, ompelu- ja makramétöitä ym. kädentaitoja, osallistujien toiveet huomioiden.

1104215**KÄSITYÖPAJA Konttajärvi**

Konttajärvi, nuorisoseuratalo,
Meltauksentie 83

Ti 12.00–14.15

10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Minna Vittikko

Kurssimaksu 72,00 €

Virkkausta, neulontaa, kirjontaa, tilkkutöitä, makraméta. Kurssi sisältää täydennetään ensimmäisellä kerralla osallistujien toiveiden mukaisesti.

1104216**KÄSITYÖPAJA Turtola**

Turtolan koulu, Torniontie 148
Ti 13.30–15.45

17.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Kudonnan lisäksi käsityöpajassa voi tehdä oman kiinnostuksen mukaan mm. ompelu, tilkkutyöt, makramee, erilaiset kirjonnat, punonta, kiven maalaus, värjäys ja tuunaus. Ensimmäisellä kerralla katsotaan ohjelma tarkemmin.

1104218

KÄSITYÖPAJA Lampsijärvi

Lampsijärven kylätalo, Kylätie 15 a

To 13.00–16.00

12.9.–14.11.2024, 7.1.–20.3.2025

Minna Vittikko

Kurssimaksu 72,00 €

Kudonta, virkkaus, neulonta, kirjonta, tilkkutyöt, pienimuotoinen ompelu ja tuunaus. Ensimmäisellä kerralla katsotaan ohjelma tarkemmin.

PUUTYÖT

Materiaalina on puu, josta tehdään vapaaehtoisia töitä. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta ja sopii niin miehille kuin naisille. Kurssi on tarkoitettu aikuisille.

1104154

PUUTYÖPAJA Ylitornio 1, maanantai

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

Ma 15.45–18.00

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Petri Lampinen

Kurssimaksu 72,00 €



1104155

PUUTYÖPAJA Ylitornio 2, torstai

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

To 17.00–19.15

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

Petri Lampinen

Kurssimaksu 72,00 €

1104254

PUUTYÖT Pello

Pellon koulukeskus, tekn.luokka, Ahjotie 8

Ma 18.00–20.15

9.9.–29.11.2024, 7.1.–16.4.2025

Heikki Jolma

Kurssimaksu 72,00 €

Kurssilla voidaan valmistaa myös erilaisia puusta tehtyjä koruja sekä korjata huonekalujen puuosia.



PUUKON VALMISTUS

Materiaalina ovat puu, valmis terä ja nahka. Kurssin aikana tehdään puukko eri puu-materiaaleista/luusta sekä puukkoon sopiva tuppi. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta ja sopii niin miehille kuin naisille.

Opettajana toimii Heikki Jolma. Kurssimaksu on 72 €.

1104158

PUUKKOKURSSI 1 Ylitornio

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

Ke 15.45–18.00

11.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025

1104159

PUUKKOKURSSI 2 Ylitornio

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

Ke 18.00–20.15

11.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025

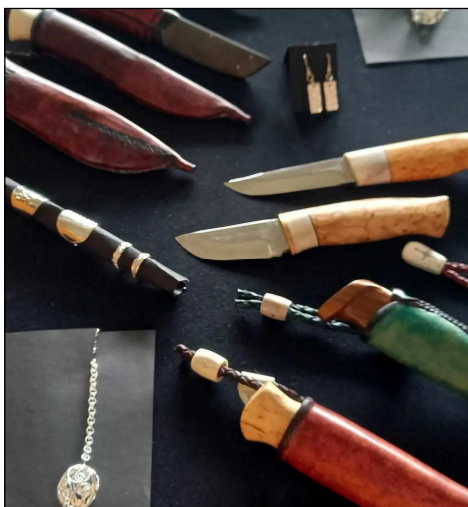
1104251

PUUKKOKURSSI Pello

Pellon koulukeskus, tekn.luokka, Ahjotie 8

Ma 15.45–18.00

9.9.–29.11.2024, 7.1.–15.4.2025



LASI- JA HOPEATYÖT

Lasi- ja hopeatyökurssseja opettaa Mariaana Kola.

1104171

HOPEAKORUT JA KÄSITYÖPAJA

Mellakoski syksy

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

To-pe 17.00–20.45, la 9.30–15.15

Kurssipäivät: 4.-5.10, 1.-2.11. ja 5.-6.12.

Kurssimaksu 48,00 €

Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinki-punonnat, hopeasavi. Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, entisistä koruista ja helmistä.

Kurssilla voimme myös ommella, huovuttaa, makrameetyöt, tinalankakirjailua, värjätä lankoja ym. työt opiskelijoiden toiveiden mukaan.

1104172

HOPEAKORUT JA KÄSITYÖPAJA

Mellakoski kevät

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Pe 16.15–20.45, la 9.15–16.00

Kurssipäivät: 7.-8.2., 25.-26.4. ja 23.-24.5.

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssilla ketjut, sormukset, taontatyöt ja kivenistutus sekä lusikoista koruja. Lisäksi vaateompelua, neuleet, virkkaus, huovutusta, makrameeta, emalointia, tinalankakirjailua. Työt kurssilaisten toiveiden mukaan.

Hopeaa työstämme monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinki-punonnat, hopeasavi. Hopea- ja alpakkalusikoista, vanhat rahat, entiset korut, helmet jne. Näistä voit muokata uudet korut. Materiaalihankintoihin tietoa opettajalta.

1104174

**HOPEA- JA LUSIKKAKORUT /
LASITEKNIIKAT Ylitornio syksy**

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Pe 16.30–20.45, la 9.15–15.00

27.-28.9., 18.-19.10., 22.-23.11.

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssin lasityötekniikoita Tiffany ja lasinsulatus. Taulut, vadit, kulhot; työt oman mielenkiinnon mukaan.

Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinki-punonnat, valuja, hopeasavi. Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, entisistä koruista ja helmistä. Materiaalihankintoihin tietoja opettajalta.

1104175

**HOPEA- JA LUSIKKAKORUT /
LASITEKNIIKAT Ylitornio kevät**

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Pe 15.45–20.30, la 9.30–14.30

24.-25.1., 21.-22.2., 21.-22.3., 16.-17.5.

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssin lasityötekniikoita: Tiffany ja lasinsulatus. Taulut, vadit, kulhot; työt oman mielenkiinnon mukaan. Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinkipunonnat, hopeasavi.



Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, koruista ja helmistä. Materiaali-info opettajalta.

1104270

**HOPEATYÖ JA LUSIKAT KORUIKSI Pello
elokuu, lyhytkurssi**

Pello koulukeskus, tekstiil.luokka, Ahjotie 8

To-pe 16.15–20.45 la 9.30–15.30

22.–24.8.2024

Kurssimaksu 40,00 €

Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinkipunonnat, hopeasavi.

Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, entisistä koruista ja helmistä. Tilaa materiaalisi ennakkoon.

1104272

**HOPEATYÖ JA LUSIKAT KORUIKSI Pello
toukokuu, lyhytkurssi**

Pello koulukeskus, tekstiil.luokka, Ahjotie 8

Ma-to 16.30–20.30

5.–8.5.2025

Kurssimaksu 40,00 €

Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinki-punonnat, hopeasavi.

Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, entisistä koruista ja helmistä. Materiaali-info ilmoittautumisen jälkeen.



LIIKUNTA

JÄÄKIEKKO

Harrastejäähkiekkoa ohjatuksi Ylitorniolla. Pelataan harrastesäännöillä: taklaukset ja lämärit ovat kiellettyjä. Hinta sisältää jää-ajan ja ohjauksen, mutta ei vakuutusta.

On suositeltavaa, että jokaisella on vakuutus. Tarkista tapaturmavakuutuksesi kattavuus vakuutusyhtiöstäsi.

8301102

JOKAPOJAN JÄÄKIEKKO alle 13 v

Ainiovaaran jäähalli, Hiihtäjätie 1

Ma 17.00–18.30

9.9.–29.11.2024, 7.1.–16.4.2025

Nikolai Sikorski

Kurssimaksu 58,00 €

8301104

JOKAPOJAN JÄÄKIEKKO yli 30-vuotiaat

Ainiovaaran jäähalli, Hiihtäjätie 1

Ti ja to 20.00–21.30

10.9.–29.11.2024, 7.1.–15.4.2025

Sulo Vaaraniemi

Kurssimaksu 79,00 €

LIIKUNTARYHMÄT

8301109

VESIJUMPPA Ylitornio

Ylitornion uimahalli, Alkkulanraitti 2

Ke 17.00–17.45

11.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025

Sonja Angeria

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolista liikuntaa vedessä, musiikin tukemana. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osiosta, loppuvenyttelyistä. Kurssimaksun lisäksi oppilaat maksavat itse uimahallimaksun.

8301120 *

LIIKUNTARYHMÄ Meltosjärvi

Meltosjärven koulu, Raanujärventie 4920

Ma 15.45–16.45

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaryhmä miehille ja naisille. Tunneilla pidetään kehonhuoltoa sekä venyttelyä ja rauhallista liikuntaa kurssilaisten toiveita kuunnellen.



8301122 ***LIIKUNTARYHMÄ Mellakoski**

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Ma 19.15–20.15

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaryhmä kaikenikäisille miehille ja naisille Kurssilla tarjolla monipuolista liikuntaa, mm. kuntopiiriä, kuminauhajump-paa, lihaskuntoa, kehonhuoltoa ym. Kurs-silaisten toiveiden mukaan. Tule rohkeasti kokeilemaan ja tee kuntosi mukaan!

8301124 ***LIIKUNTARYHMÄ Raanujärvi**

Raanujärven Loimun talo, Pellontie 55

Ma 17.15–18.15

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaryhmä kaikenikäisille miehille ja naisille. Kurssilla tarjolla monipuolista liikuntaa, mm. kuntopiiriä, kuminauhajump-paa, lihaskuntoa, kehonhuoltoa ym. Kurs-silaisten toiveiden mukaan. Tule rohkeasti kokeilemaan ja tee kuntosi mukaan!

8301127**MIESTEN LIIKUNTA Ylitornio**

Kuntotalo, liikuntahalli, Alkkulanraitti 2

Ma 18.00–19.30

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Kurssimaksu 58,00 €

Monipuolista liikuntaa miehille. Tuntirun-ko: alkulämmittelyt, lihaskunto-osio, len-topallon pelaamista, loppu-venyttelyt. Li-haskunto-osiossa vaihdellen vastusta o-man kehon painosta kahvakuulaan. Vaihteluna myös kuntopiiri.

8301149 ***LIHASKUNTO/KEHONHUOLTO**

liikkuvuusharjoittelu ja putkirullaus

Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1

To 18.00–19.15

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Alussa puolen tunnin lihaskunto-osio o-man kehon painolla tai välineellä, jonka jälkeen kehonhuolto, venyttely/putkirullaus. Oman kehon toiminnallisuuden kehittämistä ja vahvistamista. Liikeratojen laajuutta, nivelten toimivuutta ja lihaskuntoa. Erityisesti keskivartalon tukea. Liike-sarjoja venyttelyyn, pilateksen ja joogan maailmasta.

Käytetään myös kehonhuoltovälineitä mm. putkirullaa. Ei repivää rääkkiä eikä vaadi lähtötasoa. Kurssilla käytössä putkirullia, jos on oma rulla, voit ottaa mukaan.

8301150 ***KEHONHUOLTOA SENIOREILLE Ylitornio**

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

Ma 10.30–11.30

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Oman kehon toiminnallisuuden kehittämis-tä ja vahvistamista. Parannetaan nivelten toimivuutta ja lihaskuntaa. Ei repivää rääkkiä eikä vaadi lähtötasoa.

8301206

MATALAN KYNNYKSEN

VOIMAHARJOITTELU Juoksenki

Juoksengin nuorisotalo, Ratasjärventie 4

Ke 17.00–18.30

11.9.–29.11.2024, 7.1.–16.4.2025

Mika Huttu

Kurssimaksu 58,00 €

Monipuolinen liikuntakurssi, jossa mahdollista kokeilla eri liikuntamuotoja. Sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille.

Kursseilla vallitsee kannustava ilmapiiri eli matalalla kynnyksellä kokeilemaan. Takaamme että kehitymme yhdessä.

KAHVAKUULA

Kahvakuula on monipuolista toiminnallista harjoittelua, joka sopii kaikille ikään, kuntoon tai kokemukseen katsomatta. Kahvakuula parantaa paitsi lihaskuntoa ja kestävyyttä, se harjoittaa myös tasapainoa ja koordinaatiota.

Liikkuvuuden ylläpitäminen on tärkeää myös iän karttuessa. Liikesarjat ovat aivan aloittelijallekin helppoja oppia ja variaatioilla saadaan haasteita kaipaaville samoihin sarjoihin lisätehoja. Opettajana toimii Minna Mäkelä. Kurssimaksu on 48 €.

8301217 *

KAHVAKUULA 1 Pello, keskiviikon ryhmä

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ke 17.30–18.30

11.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025

8301219 *

KAHVAKUULA 2 Pello, torstain ryhmä

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

To 17.30–18.30

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

8301220

TOIMINNALLINEN JA

VOIMAKUULAHARJOITTELU Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ma 17.00–18.30

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Mika Huttu

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on suunnattu kaikenikäisille. Alle 16-vuotiailla tulee olla vanhempien hyväksyntä harjoitteisiin. Yläikärajan määrittää henkilön valmius suorittaa harjoitteita 1,5 tuntia. Lähtökohtaisesti osallistuvilta henkilöiltä vaaditaan halua kehittyä, olipa kyseessä kunnon kohottaminen, painon pudottaminen tai aktiivisuustason parantaminen.

Harjoitukset muodostuvat Cross Fit -tyyppisistä rastiharjoituksista, jossa yhtä lajia toistetaan joko määrällisesti tai ajallisesti tietty määrä. Kunnon kasvaessa määrät lisääntyvät. Myöhemmässä vaiheessa suoritteita tehdään putkeen, jolloin kestävyys paranee entisestään.

Kurssilaiset määrittelevät itse millä tasolla harjoitteet suoritetaan. Lajista ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta, tahtotila kehittyä riittää. Ohjaajan tehtävä on seurata jokaisen kehittymistä ja laatia harjoitteet "päivän kunnon mukaan".

Ilmoittaudu mukaan, takaamme yhdessä hyvän, kannustavat ja kehittävän kurssin. Kurssille osallistumiseen riittävät asianmukaiset urheiluvälineet. Joka toinen viikko pääpaino on voimakästävyudessa, jolloin rasti koostuvat enimmäkseen kahvakuula-harjoitteista.



KUNTOSALIOHJAUS

Mitä tehdä ja miten? Opastus ja oikeat tekniikat. Kurseille osallistuminen sopii myös henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

Ylitorniolla kuntosaliohjausta antaa Nikolai Sikorski. Kurssimaksu on 48 €

8301151

OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE tiistai Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ti 18.30–19.30
10.9.–29.11.2024, 7.1.–9.4.2025

8301154

OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE I keskiviikko Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ke 12.00–13.00
11.9.–29.11.2024, 7.1.–16.4.2025

8301155

OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE II keskiviikko Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ke 13.00–14.00
11.9.–29.11.2024, 7.1.–16.4.2025

8301156

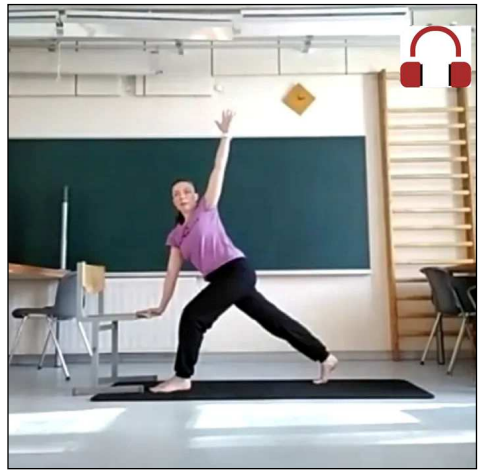
OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE torstai Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
To 18.30–19.30
12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

8301158

OHJATTU KUNTOSALI MIEHILLE Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ti 17.30–18.30
10.9.–29.11.2024, 7.1.–15.4.2025



8301159

KUNTOSALI MIEHILLE jatko Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2

To 17.30–18.30

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

8301211

VOIMAHARJOITTELU

KUNTOSALIYMPÄRISTÖSSÄ Sirkkakoski

Sirkkakosken Sisun talo,

Länsipuolentie 100A

To 17.00–18.30

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

Mika Huttu

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on suunnattu kaikenikäisille (alle 16-vuotiailla tulee olla vanhempien hyväksyntä harjoitteisiin). Yläikärajan määrittää henkilön valmius suorittaa harjoitteita 1,5 tuntia.

Lähtökohtaisesti osallistuvilta henkilöiltä vaaditaan halua kehittyä ja motivaatiota pitkäjännitteeseen voimaharjoitteluun. Lähtötilanne kartoitetaan jokaisen henkilön kohdalta erikseen ja harjoitussuunnitelma tehdään sen mukaan.

JOOGA

8301341

LEMPEÄ JOOGA JA RENTOUTUS

etänä ja tallenteena

Ma 10.05–11.05

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Heini Uusipaavalniemi

Kurssimaksu 48,00 €

Lempeästi kehoa avaavia ja lihasjännityksiä purkavia joogaharjoituksia hitaassa ja rauhallisessa tahdissa. Harjoitukset ovat helppoja ja sopivat lähes kaikille.

Käytämme tunneilla kaikilta kotoa löytyviä välineitä kuten vilttiä, tynnyä ja tuolia. Jokaisen joogaharjoituksen jälkeen tehdään koko kehon syvärentoutusharjoitus.

Jooga ja rentoutuminen voivat auttaa vähentämään stressiä, purkamaan lihasjännityksistä johtuvia kipuja ja parantamaan keskittymistä sekä unen laatua.

Tunnit järjestetään etänä Zoom-sovelluksen kautta ja tallennetaan. Tallenne ilmestyy maanantaisin klo 17.00 ja on katsottavissa seuraavan ilmestymiseen saakka eli noin viikon.





PILATES

8301342

BASI PILATES

etänä ja tallenteena

Ma 9.00–10.00

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Heini Uusipaavaliemi

Kurssimaksu 48,00 €

BASI Pilates - Body Arts and Science International on nykyaikainen pilates-metodi, joka yhdistää pilatesperinteen ja aikamme ymmärryksen ihmiskehon toiminnasta.

Pilatestunnit ovat monipuolisia koko kehon harjoituksia, jotka kehittävät erityisen tehokkaasti selän ja vatsan alueen lihaskestävyttä.

BASI on keskittynyttä ja tarkkaa työskentelyä oman kehon ja hengityksen äärellä mukaansatempaavaan flowtyyliin yhdistettynä ja mitä tulee mattopilates-harjoitteluun - sitä pidetään tässä tyyli-suunnassa "kruununjalokivenä".

Tunnit järjestetään etänä Zoom-soveluksen kautta ja tallennetaan. Tallenne ilmestyy maanantaisin klo 17.00 ja on katsottavissa seuraavan ilmestymiseen saakka eli noin viikon.



LAVIS

Lavis on helppo, hauska ja mukaansa tempaava liikuntamuoto, jossa yhdistyvät lavatanssi- ja tuttu perinteinen jumppa. Lavatanssien tunnelmiin vievät tutut musiikit ja lavatanssilajit kuten valssi, humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

Tanssitaan yksin, joten kukaan ei pääse tallomaan varpaille. Huom! Vain vaalea-pohjaisilla kengillä kurssille. Opettajana toimii Suvi Mäkipörhölä. Kurssimaksu on 40 €.

8301225 *

KEVENNETTY LAVIS

Lavatanssijumppa Pello

Pello, Ponnen urheilutalo, Kenttätie 2

Ma 17.00–17.45

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

Tunnin periaatteisiin kuuluu, että tanssi- ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija.

Jokainen löytää tunnilta omat tähtihetkensä. Kevennetty Lavis on tempoltaan rauhallista ja askelkuvioissa helppoa. Ohjelma sovitetaan kurssilaisten mukaan.

8301226 *

LAVIS Lavatanssijumppa Pello

Pello, Ponnen urheilutalo, Kenttätie 2

Ma 18.00–18.45

9.9.–29.11.2024, 7.1.–14.4.2025

TANSSI

Tanssikursseja aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kurssilaiset voivat esittää toivomiaan tanssilajeja. Kurssien tarkemat kuvaukset osoitteesta opistopalvelut.fi/ylitornio.

Tanssikursseille voi osallistua myös 5 €:n kertamaksulla, joka maksetaan opettajalle käteisenä kurssikerran alussa.

8301174 *

PARITANSSI Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1

Ti 19.30–21.00

10.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Raimo Tolonen

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi vastaa vaativankin tanssijan oppimisenhaluun. Ryhmä on tarkoitettu tanssijoille, jotka haluavat perehtyä paritanssiin laajemmin ja haluavat parantaa tanssin teknisiä taitojaan eri tanssilajeja hyödyntäen.

Kurssille ovat tervetulleita myös vastaalkajat. Kurssin aikana laajennetaan tanssin liikevarastoa, tekniikkaa ja kuviointia monipuolisemmaksi. Perehdymme myös musiikin tulkintaan. Tanssilajit sovitaan 1. kerralla yhdessä kurssilaisten kanssa.

Kurssilaiset voivat esittää toivomiaan tanssilajeja kurssin kuluessa. Aloitamme Foksilla. Loppukaudesta kertaamme opittuja tanssilajeja ja pidämme kevätkauden viimeisellä kerralla päätöstanssiaiset.

8301270 *

PARITANSSI alkeiskurssi Pello

Pello koulukeskus, yläkoulun liikuntasali, Koulutie 16

To 17.30–19.00

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

Hilkka Suomalainen

Kurssimaksu 58,00 €

Opetellaan lavatanssien perusasteleita ja kuvioita niin, että opiskelija saa perustanssitaidon. 15.9. aloitetaan foksilla. Muut tanssilajit sovitaan ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla tai voi myös laittaa sähköpostia osoitteeseen hilusuo@gmail.com.

8301271 *

PARITANSSI jatkokurssi Pello

Pellon koulukeskus, yläkoulun liikuntasali, Koulutie 16

To 19.00–20.30

12.9.–29.11.2024, 7.1.–10.4.2025

Hilkka Suomalainen

Kurssimaksu 58,00 €

Opetellaan lavatansseihin lisää tekniikkaa, vientiä ja seuraamista sekä musiikin tulkin-taa. Kurssi aloitetaan rumba-bolerolla ja muut tanssilajit sovitaan ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla tai voi myös laittaa sähköpostia hilusuo@gmail.com.



TANSSILAUANTAIT

Voit tulla parin kanssa tai ilman. Ota mukaan tanssilavoillekin sopivat luistavat kengät, juomapullo ja mukavat vaatteet. Kurssijaksojen välissä pidämme n. 30 min tauon. Opettajina toimivat Raimo ja Soili Tolonen. Kurssimaksu on 22 €.

8301175

TANSSIKURSSI Lohijärvi

Lohijärven Kuohun talo, Lohijärventie 431
La 11.00–15.15
28.9.2024
Tanssilajit: Foksi ja Salsa.

8301176

2. TANSSIKURSSI Raanujärvi

Raanujärven Loimun talo, Pellontie 55
La 11.00–15.15
26.10.2024
Tanssilajit: Wanha tango ja Rumba-Bolero.

8301177

3. TANSSIKURSSI Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1
La 11.00–15.15
23.11.2024
Tanssilajit: Hidas Lavafoksi ja Fusku.

8301274

4. TANSSIKURSSI Juoksenki

Juoksengin nuorisotalo, Ratasjärventie 4
La 11.00–15.15
25.1.2025
Tanssilajit: Tango ja ChaCha.

8301179

5. TANSSIKURSSI Raanujärvi

Raanujärven Loimun talo, Pellontie 55
La 11.00–15.15
22.2.2025
Tanssilajit: Hidas valssi ja Fusku.

8301180

6. TANSSIKURSSI Lohijärvi

Lohijärven Kuohun talo, Lohijärventie 431
La 11.00–15.15
29.3.2025
Tanssilajit: Tango-, jenkka- ja humppa.



YHDESSÄ!-LUENNOT

Opetushallituksen rahoittaman Yhdessä! Vapaan sivistystyön laatu- ja kehittämisavustuksella järjestetään seuraavat maksuttomat ja kaikille avoimet yleisöverkko-luentot:

9999100V

Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden kohtaaminen

Ti 29.10.2024 klo 17.00–18.30

Venla Suutari, Seta ry. Tunteja 2.

Sateenkaari-ihmiset eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat kohtaavat syrjintää yhteiskunnan eri osa-alueella.

Luennolla käsitellään sitä, miten sateenkaari-ihmisten hyvinvointia voidaan edistää erityisesti opetusallalla, tarjotaan vinkkejä sateenkaari-ihmisten sensitiiviseen kohtaamiseen sekä käydään läpi sateenkaari-ihmisten yhdenvertaisuuden tilannetta Suomessa ja oppilaitoksissa. Luento on suunnattu erityisesti opetusallalla toimiville, mutta kuuntelemaan ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet.

Ilmoittautumiset 22.10.2024 mennessä:

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

320201

Monimuotoisuuden ja moninaisuuden edistäminen

Ti 5.11.2024 klo 17.00-18.30

Leenu Sammeta, Rovala-Opisto. Tunteja 2.

Mitä on monimuotoisuuden ja moninaisuuden edistäminen? Miten se näkyy yksilöiden, yhteisöjen ja esimerkiksi työpaikkojen arjessa? Tällä luennolla tarkastellaan näitä hyvin laaja-alaisia käsitteitä mm. ihmisten, ryhmien, elämäntilanteiden ja työelämän kautta. Luento tarjoaa myös rohkaisua ja eväitä suvaitsevaisuuteen ja eri-

laisuuteen. Kaikki aiheesta kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita!

Ilmoittautumiset 29.10.2024 mennessä:

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

950005

Hyvät väestösuhteet

Ti 11.2.2025 klo 18-19.30

Nexhat Beqiri, ELY-keskus. Tunteja 2.

Mitä hyvät väestösuhteet tarkoittavat ja miksi niiden huomioon ottaminen ja edistäminen on tärkeää? Miten hyvien väestösuhteiden edistäminen voi lisätä myös tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta? Millä toimilla ja miten toimimalla meistä jokainen voi vaikuttaa hyvien väestösuhteiden kehittämiseen?

Ilmoittautumiset 4.2.2025 mennessä:

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

3298001

Oikeudenmukainen ja syrjimätön yhteiskunta

Ti 15.4.2025 klo 17.30-19.30

Jenni Kettunen, ELY-keskus

Verkkoluokka / Kulttuurikeskuksen Sali, Hietaniemenkatu 5

Luento sisältää seuraavat asiakokonaisuudet:

1. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus suomalaisessa yhteiskunnassa
2. Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslainsäädäntö ja niihin liittyvä käsitteistö
3. Monimuotoisuus ja syrjimättömyys oppilaitoksissa
4. Oppilaitosten toiminnallinen tasa-arvo ja yhdenvertaisuus -suunnitelma.

Ilmoittautumiset 8.4.2025 mennessä:

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

Luennot toteutetaan etäyhteydellä. Verkkoluokan osoitteen saat ennen luennon alkua, joten muista kertoa ilmoittautuessa si myös sähköpostiosoitteesi.

Opintosetelihakemus

Nimi: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Henkilötunnus: _____ Ikä: _____

Sukupuoli: mies nainen muu

Ammatti: työssä työtön opiskelija eläkeläinen muu

Koulutus: perusaste toinen aste korkea aste

Kurssi, johon haen opintoseteliä:

kurssinumero _____

kurssin nimi _____

Haen opintoseteliä, sillä olen:

Maahanmuuttaja työtön

seniori/eläkeläinen alhaisen pohjakoulutuksen omaava

Päivämäärä: _____ Allekirjoitus: _____

Opisto täyttää

Päätös: myönnetty ei myönnetty Päivämäärä: _____

Opintoseteli on palautettava Meän Opiston toimistoon 11.10.2024 mennessä.

