

# Yhdessä

Kuopion kansalaisopiston julkaisu 2022–2023

**Rohkaise**  
hurja luontososi

**Oletko**  
uuden polven  
opistolainen?

**Kansainvälinen**  
kansalaisopisto

**Haltioidu**  
uudesta harrastuksesta

**Lähdetään**  
yhdessä luontoon

**Ilmaisluentoja**  
ja kurssipöimintoja senioreille

**Terveyttä ja hyvinvointia**  
kokonaisvaltaisesti

**KUOPIO**  
KANSALAI SOPISTO





# KUOPIO

KANSALAI SOPISTO

SEURAA MEITÄ  
SOMESSA!



## Kuopion kansalaisopisto on sinun opistosi

**M**eillä on kursseja ja toimintaa kaikille ikäluokille, lapsille ja nuorille sekä aikuisille ja senioreille. Tule mukaan oppimaan uusia taitoja, kertaamaan jo opittua ja lisäämään omaa sekä läheisesi hyvinvointia.

Kuopion kansalaisopiston päätoimipaikka sijaitsee vanhassa historiallisessa kasarmirakennuksessa, Puistokartanossa, aivan Kuopion keskustassa.

Kuopion kansalaisopisto toimii Kuopion ja Kuopioon liitettyjen kuntien lisäksi myös Kaavilla, Rautavaaralla ja Tuusniemellä. Opetuspaikkoja on 135 ja opetustarjonnassa on vuosittain noin 2000 kurssia peräti yhdessätoista eri ainealueessa. Täytettyjä kurssipaikkoja on vuosittain noin 25 000.





## TÄSSÄ LEHDESSÄ

- 2 Rohkaise hurja luontosi
- 5 Hyvä tulevaisuus ei tule valmiina, se tehdään tänään!
- 6 Haltioidu uudesta harrastuksesta
- 7 Tuletko luokkaan vai osallistutko etänä?
- 9 Nyt voit saada opintopisteitä kursseista
- 10 Oppiminen on elinikäinen, jännittävä ja antoisa matka
- 12 Oletko uuden polven opistolainen vai osa harrastajien sukupolviketjua?
- 17 Kestävästi kasvava ja ympäristöstään ylpeä Kuopio
- 18 Kuopion kansalaisopisto monessa mukana, myös maaseudulla
- 19 Ilmaisluentoja nyt myös Maaningalla
- 20 Ilmaisluennot 2022–2023
- 24 Lähdetään yhdessä luontoon
- 26 Huumorin voima ja tila
- 28 Kielikukkasen terälehdet auttavat kurssivalinnassa
- 29 Uutuutena latina
- 31 Suomea ja englantia ukrainalaisille
- 32 Kansainvälinen kansalaisopisto
- 33 Tervetuloa opiskelemaan suomea!
- 34 Suomea keittiössä
- 36 Lähikuvassa Gabriel Gavriła
- 37 Ballerinaksi aikuisiällä
- 38 5x tanssin iloa!
- 41 Mitä useampi kokki, sen parempi soppa
- 44 Juha-Pekka kiinnostui kuvataiteesta jo lapsena
- 45 Superharrastaja jo 70-luvulta
- 47 Luovasti seko kierrättää taiteessa
- 50 Taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille
- 51 Kuvataidekoulu Värikäs, käsityökoulu Taituri
- 53 Kaikkea kivaa yhdessä aikuisen kanssa
- 57 Tervetuloa kutomaan
- 59 Uuden oppimista ja onnistumisen iloa
- 60 Eheyttävää voimaa rummusta
- 61 Puutyöt vie mennessään
- 64 Näe ja loikkaa yli esteiden!
- 66 Haitarinsoittoa ja halonhakkuuta
- 68 Terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti
- 72 Osaamista ja onnistumisia -hanke
- 73 Tulostamista kolmessa ulottuvuudessa
- 74 Näin opiskelet etänä
- 76 Tietoa opiskelusta

### **Yhdessä-lehti 2022-2023**

**Päätoimittaja** rehtori Kirsti Turunen

**Toimitus** Kuopion kansalaisopisto / Maija Voutilainen ja Leena Järvinen-Kervola sekä Kuopion kansalaisopiston opettajat ja koulutussuunnittelijat

**Suunnittelu ja taitto** Kuopion kansalaisopisto / Maija Voutilainen

**Valokuvat** Kuopion kansalaisopisto ja Kuopion kaupunki / Vicente Serra

**Kansikuvassa** apulaisrehtori Anna Pohjalainen, valokuva Vicente Serra

**Paino** Grano Oy, 2022

*Lehdessä olevien tietojen muutokset mahdollisia.*

# ROHKAISE HURJA LUONTOSI

Kuopion kansalaisopistossa ekologinen ja sosiaalinen näkökulma yhdistyvät laaja-alaiseksi hyvinvointikäsitykseksi, jonka ohjenuorana on vastuullisuus, kohutuullisuus ja ihmistenvälisyys. Opisto pyrkii edistämään sekä henkilökunnan että opiskelijoiden tietoisuutta kestävästä elämäntavasta ja jokapäiväisten valintojen merkityksestä. Tiedotuksen ja koulutusten avulla opastetaan kuntalaisia tuntemaan vastuuta siitä, miten heidän valintansa vaikuttavat luontoon, toisiin ihmisiin ja tuleviin sukupolviin. Lukuvuoden 2022–2023 teemamme onkin *Rohkaise hurja luontos!* Tällä teemalla haluamme toisaalta vahvistaa ihmisten luontoyhteyttä, mutta myös yksilön tasapainon, oman itsensä etsimistä rohkeasti.

Kirsti Turunen  
Kuopion kansalaisopiston rehtori  
Valokuva Vicente Serra

Luonnon monimuotoisuus, yhteiskunnan yhteenkuuluvaisuus ja ihmisen hyvinvointi eivät ole irrallisia asioita vaan kytkeytyneitä toisiinsa. Yksilön valinnoilla ja teoilla on siis merkitystä, paljon! 68 % Suomen kasvihuonepäästöistä voidaan jyvittää meille, tavallisille ihmisille. Ne syntyvät arjessamme: siitä miten asumme, liikumme, syömme ja mitä ostimme. Arjen valinnoilla voimme päästöjä myös pienentää. Käytännön tasolla voimme muuttaa käyttäytymistämme ja kehittää uutta teknologiaa, poliittisella tasolla järjestelmiä ja rakenteita, mutta vaikuttavinta on henkilökohtaisen tason uskomusten, arvojen ja maailmankuvien muuttuminen!

Ilmastonmuutos on iso ja vaikealtakin tuntuva asia, joten sitä kannattaa lähestyä positiivisen kautta. Mitä kivoja asioita voisit tehdä enemmän pikemminkin kuin mitä huonoja asioita voisit vähentää? Oman esimerkkisi kautta voit herättää myös toisissa halun muutokseen. Voit vaikka kertoa mitä hyvää uudenlaiset elämäntavat ovat tuoneet: kasvisruoka lisää hyvinvoinnin tunnetta ja työmatkan käveleminen parantaa kuntoa. Aloita sinulle helpoilta tuntuvista asioista; hanki vähemmän tavaraa, kierrätä ja korjaa, vähennä ruokahävikkiä, lajittele jätteet... Voit myös tehdä oman suunnitelmasi hiilijalanjälkesi puolittamisesta Sitran Sitoumus2050-palvelussa: <https://sitoumus2050.fi/elamantavat/>

Millainen rooli kansalaisopistoilla voi muutoksessa kohdistettavaa arkea olla? Luonnon monimuotoisuuden lisäksi myös yhteiskunnan monimuotoisuus on tärkeää. Luonto on ihmisen paras opettaja, kun vain haluamme oppia. Parhaiten menestyy monimuotoinen luonto, samoin on varmasti ihmisten kanssa. Meitä ihmisiä on monenlaisia ja erilaisuus on rikkaus. On tärkeää, että pystymme keskustelua ylläpitämällä luomaan kaikille hyvän ja turvallisen yhteiskunnan elää. Kansalaisopistot tarjoavat mahdollisuuden sekä toisten kohtaamiseen että itsen äärelle pysähtymiseen. Oppiminen yhdessä antaa vahvan kokemuksen osallisuudesta ihmisinä. Erityisesti näinä aikoina tarvitsemme yhteistä ymmärrystä, erilaisuuden hyväksymistä ja toistemme kunnioitusta.

Kansalaisopiston tulevan lukuvuoden opetustarjonnassa on runsaasti kursseja, joilla edistetään kestävä kehityksen ja hyvinvoinnin teemoja: kierrätystä, luontoliikuntaa, lähiruokaa ja ekologisia materiaaleja. Valitse sinulle sopiva vaihtoehto rohkeasti itsesi kehittämiseen, samalla voit tehdä ekotekoja. Luonnossa liikutaan monin eri tavoin, voi retkeillä ja kalastaa, tutustua mehiläistarhaukseen tai vaikkapa opiskella saksan kieltä luonnossa liikkuen! Hyvinvointia ruuasta-kursseilla tutustutaan mm. kasvisruokiin, lähiruokiin, villiyrtteihin ja hapanjuurileivontaan, viinejäkin tutkaillaan ympäristöystävällisestä näkökulmasta. Kädentaitoja voi harjoittaa rennosti esimerkiksi



perhoja sitoen, puuhuonekaluja entisöiden, kalaverkkojakin itse tehden. Luonnosta saatavien materiaalien hyödyntäminen on suosittua ekologisuuksiensa takia, kasveilla ja sienillä voi värjätä kankaita ja lankoja, puunoa ja tehdä koristeita sisustukseen. Kaappien kätköihin jääneet tekstiilit ja vaatteet voi uudistaa käsityökurssilla.

Tulevaisuus luodaan nyt, me kaikki teemme sitä omilla valinnoillamme. Ei ole vain yhtä tapaa elää kestävästi, vaan jokainen voi löytää oman tapansa elää hyvää kestävästä arkea. Tärkeää on kyky nähdä hyvää ja vahvistaa sitä, sillä me kaikki olemme toistemme ympäristö. Kuinka kohtelen ympäristöäni, lähimmäisiäni, entä itseäni? Kiitoksen ja rohkaisun sana olisi varmasti useammin paikallaan kuin kritiikin ja väheksynnän osoittaminen. Kilpailukeskeinen kulutusyhteiskunta valitettavasti ohjaa meitä toiseen suuntaan, silti voimme tehdä valintoja ja muuttaa maailmaa pieni pala kerrallaan. Kestävästä kehityksestä on osana olla kiitollinen ja toimia kohtuullisesti. Kukaan ei voi tehdä yksin kaikkea, mutta jokainen voi kyllä tehdä jotain. On aika herätä, muutos alkaa itsestämme.

*”On olemassa vain yksi pysyvä vallankumous ja se on moraalinen;*

*ihmisen sisäinen uudistuminen.*

*Miten tämä sisäinen vallankumous toteutuu?*

*Kukaan ei tiedä varmuudella, miten se tapahtuu ihmiskunnassa, mutta jokainen tietää sen itsessään. Ja silti, kaikki haluavat muuttaa maailmaa, mutta kukaan ei halua muuttaa itseään.”*

*Leo Tolstoi*







# Hyvä tulevaisuus EI TULE VALMIINA, se tehdään tänään!

Kaikki ei ole samanarvoista. Auttavan käden ojentaminen on arvokkaampaa kuin väkivalta ja tieto on parempi päätöksenteon lähtökohta kuin tietämättömyys.

Arto O. Salonen

**J**otkut asiat ovat itsessään arvokkaita ja siten luovuttamattomia. Toiset eivät sellaisia ole. Tässä kirjoittaessani hengitän sitä happea, jota kasvit valmistavat. Toisin sanoen, luonnon elinvoima on niin arvokas asia, että ilman sitä minua ei voisi olla olemassa.

Myös ihmisen arvokkuus pelkän ihmiseksi syntyminen perusteella on luovuttamatonta. Ilman tälle pohjalle rakentuvaa sosiaalista oikeudenmukaisuutta murentuu ihmistenvälisen yhteiselon ylväys.

Siksi hyvän tulevaisuuden lähtökohtana on luonnon elinvoima ja jokaisen ihmisen arvokkuus. Loppujen lopuksi kaikki muu on neuvoteltavissa ja järjesteltävissä eri tavoin.

Joka päivä teemme kymmeniä valintoja ja päätöksiä, jotka määrittelevät sitä huomista, jonka huomenna kohtaamme. Jos valintojamme ohjaavat luovuttamattomat arvot, kuulumme siihen joukkoon, joka on päättänyt tehdä huomista hyvän.

Professori Arto O. Salosen asiantuntijuus liittyy kestäväan hyvinvointiin. Hän työskentelee Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden laitoksella ja on Suomen kestäväan kehityksen asiantuntijajapaneelin jäsen.

Arto O. Salosen ilmaisluento *Mikä tekee elämästä elämisen arvoista?* tiistaina 24.1.2023 klo 18.30–20 Kuopion kaupungintalon juhlasalissa, Tulliportinkatu 31.

# Ikä ei ole este. Ole parhaimmillasi siinä, mistä pidät HALTIOIDU UUDESTA HARRASTUKSESTA

Oletko jo monta kertaa päättänyt, että sitten kun sinulla on aikaa, aloitat uuden harrastuksen? Olisiko juuri nyt oikea hetki ryhtyä tuumasta toimeen?

Tässä lehdessä on kurssipöimintoja, jotka sopivat erityisesti senioreille. Nämä kurssit toteutetaan päivä-aikaan tai ne ovat opiskelutahdiltaan sopivia myös varttuneemmille opiskelijoille. Eläkeläiset, jotka eivät ole ansiotyössä ja maahanmuuttajat, joiden kotikunta on Suomessa, voivat saada alennusta kursseilta, joissa on merkintä opintosetelikurssi.

Opintosetelikurssi tarkoittaa opintosetelialennusta, jolloin kurssi on joko ilmainen tai kurssimaksusta annetaan 10 € alennus. Puistokartanon kudonnan ohjauksen päivämaksusta alennus on 1 €. Jos olet alle 64-vuotias eläkeläinen, varaudu pyydettyäessä todistamaan alennusoikeutesi.

Meille on erittäin tärkeää, että juuri sinä päätät, millaisesta kurssista hyödyt eniten. *Rohkaise villi luontosisi* ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan.

**Tutustu Kuopion kansalaisopiston koko kurssivalikoimaan osoitteessa:**

[uusi.opistopalvelut.fi/kuopio](http://uusi.opistopalvelut.fi/kuopio)

Kursseille on jatkuva ilmoittautuminen.

Kurssitarjonta täydentyy lukuvuoden aikana.





# Opetuksen monet muodot

## Tuletko luokkaan vai osallistutko etänä?

**T**ykkäätkö opiskella etänä vai kasvotusten opettajasi kanssa? Vai saatko haluamaasi vapautta monimuoto-opiskelusta? Lähiopetuksen lisäksi Kuopion kansalaisopistossa on muitakin opetusmenetelmiä. Sinä päättät, mikä sopii sinulle parhaiten.

Voit myös valita kurssitason oman osaamisesi mukaan. Tasot merkitään vuosittain etenevillä numeroilla kurssin nimen perään: 1, 2, 3 jne. Rinnakkaiskursseissa on puolestaan sama sisältö, ne merkitään aakkosilla A–Ö.

### Lähiopetus

Opetus tapahtuu luokassa.

### Ajasta ja paikasta riippumaton verkko-opetus

Oppitunnit eivät ole sidoksissa aikaan, paikkana verkko-ympäristö, kurssi on verkko-opetuksen osastolla, nimessä verkkokurssi/-opetus.

### Reaaliaikainen etäopetus

Opetus toteutetaan tietyssä aikana, esim. verkossa Zoomilla. Kurssi löytyy verkko-opetuksen osastolta, kurssin nimessä maininta ”reaaliaikainen etäopetus”.

### Monimuoto-opetus

Kurssi voi koostua sekä lähi- että etäopetuksesta tai reaaliaikaisen ja ajasta riippumattoman verkko-opetuksen yhdistelmästä. Monimuotokurssit löytyvät joko normaalien tai verkkokurssien joukosta riippuen siitä, millaista opetusta se sisältää. Kurssin nimen perässä on mainittu ”monimuoto”. Monimuoto-opetukseen osallistujan tulee antaa ilmoitautuessaan sähköpostiosoitteensa.

### Samanaikainen lähi- ja etäopetus

Kurssille voi osallistua joko luokassa tai etänä. Löytyy ainealueen normaalien kurssien joukosta. Kurssin nimen perässä on maininta ”samanaikainen lähi- ja etäopetus”.

### Pienryhmäopetus

Kurssilla minimi- ja maksimiopiskelijamäärät ovat pienemmät kuin muilla kursseilla.

### Pari- ja yksilöopetus

Esim. kielissä tai musiikissa on yksilö- ja pariopetusta.









# Nyt voit saada OPINTOPISTEITÄ KURSSEISTA

Jokainen meistä oppii uusia asioita läpi koko elämän monenlaisissa tilanteissa ja ympäristöissä – joskus jopa huomaamattaan. Silti oman osaamisen huomaaminen tai siitä kertominen ei ole aina helppoa. Itse ei välttämättä näe omia vahvuuksiaan, ja usein keskitymmekin vain siihen, mitä emme osaa. Kaikki osaaminen on kuitenkin arvokasta!

Marjo Markkanen, koulutussuunnittelija

**N**yt myös Kuopion kansalaisopiston kursseilla suoritettu osaaminen voidaan saada osaksi virallisia koulutustietoja. Kursseilla on mahdollisuus suorittaa opintopisteitä, jotka kirjataan Oma opintopolku -järjestelmään. Oma opintopolku -järjestelmästä jokainen näkee omat opiskelusuorituksensa keskitetysti ja voi jakaa niitä eteenpäin esimerkiksi työnantajalle tai toiselle koulutuksenjärjestäjälle.

## Kuinka saan opintosuorituksen?

Halutessaan opintosuorituksen opiskelijan on ilmoitettava siitä heti kurssin alussa kurssin opettajalle ja annettava virallinen suostumus kirjallisesti. Kurssin alussa opettaja kertoo kurssin tavoitteista ja siitä, millä tavalla tavoitteiden saavuttamista arvioidaan. Kurssien tavoitteet ja opintopistemäärät on myös kirjattu jokaisen kurssin kohdalle kurssikuvaukseen. Kurssin päätyttyä opettaja arvioi, onko opiskelija saavuttanut vaaditut tavoitteet ja antaa hänelle kurssisuoritusmerkinnän. Arviointiasteikkona on yleensä hyväksyty/hylätty. Hyväksyty kurssisuoritus rekisteröidään ja se tulee näkyviin sähköiseen Oma opintopolku -järjestelmään. Jos opiskelijan suoritusta ei voi hyväksyä, siitä ei tule merkintää järjestelmään.

Vaikka kurssilla on mahdollisuus suorittaa opintopisteitä, kaikkien kurssille osallistuvien ei kuitenkaan tarvitse niitä suorittaa. Kaikille kansalaisopiston kursseille voi edelleen osallistua ilman minkäänlaisia suoritusvaatimuksia. Kannattaa kuitenkin miettiä, voisiko opintopisteiden suorittamisesta olla hyötyä.

## Mitä hyötyä opintopisteiden suorittamisesta on?

Oma opintopolku -järjestelmän kautta voi jakaa suoritusmerkinnän toiselle koulutuksenjärjestäjälle, joka mahdollisesti voi lukea sen osaksi suoritettavaa tutkintoa. Näin opiskelijan ei tarvitse suorittaa uudelleen sellaista kurssia, jonka hän on jo kansalaisopistossa suorittanut. Suoritus voi myös auttaa kertomaan paremmin omasta osaamisesta

esimerkiksi työhaastattelu- tai pääsykoetilanteessa.

Tarkkaan määritellyt tavoitteet auttavat hahmottamaan paremmin kursseilla saavutettua osaamista, jolloin siitä on helpompi kertoa muille. Usein kansalaisopiston kursseilla opitaan myös sellaisia taitoja, joista on hyötyä työssä ja joita työnantaja arvostaa. Siksi ne kannattaa tuoda esille. Ja vaikka suoritusmerkinnälle ei olisikaan tarvetta juuri nyt, sitä voi tarvita joskus myöhemmin. Anna siis osaamisesi näkyä!

## Kuopion kansalaisopistossa opintopisteitä voi suorittaa seuraavilla kursseilla lukuvuonna 2022-2023

102516042S Italia 1 syksy, samanaikainen lähi- ja etäopetus, 2 op  
102516043K Italia 1 kevät, samanaikainen lähi- ja etäopetus, 2 op  
102518012S Japani 1 syksy, samanaikainen lähi- ja etäopetus, 2 op  
102518013K Japani 1 kevät, Samanaikainen lähi- ja etäopetus, 2 op  
102518012S Japani 2 syksy, samanaikainen lähi- ja etäopetus, 2 op  
102518013K Japani 2 kevät, samanaikainen lähi- ja etäopetus, 2 op  
062548012S Korean alkeet verkossa 1, reaaliaikainen etäopetus, 2 op  
062548013K Korean alkeet verkossa 2, reaaliaikainen etäopetus, 2 op  
102530012S Ruotsin alkeiden kertaus syksy, 2 op  
102530013K Ruotsin alkeiden kertaus kevät, 2 op  
103524012S Keramiikka 1-2 A syksy, 1,5 op  
103524013K Keramiikka 1-2 A kevät, 1,5 op  
103524022S Keramiikka 1-2 B syksy, 1,5 op  
103524023K Keramiikka 1-2 B kevät, 1,5 op  
103524032S Keramiikka 1-2 C syksy, 1,5 op  
103524033K Keramiikka 1-2 C kevät, 1,5 op  
103524052S Keramiikka 1-2 D syksy, 1,5 op  
103524053K Keramiikka 1-2 D kevät, 1,5 op  
103524072S Keramiikka 1-2 E syksy, 1,5 op  
103524073K Keramiikka 1-2 E kevät, 1,5 op  
106314262S Rentoutumisen ja rauhoittumisen hetkiä nuorille A, 1 op  
106314273K Rentoutumisen ja rauhoittumisen hetkiä nuorille B, 1 op





# OPPIMINEN ON ELINIKÄINEN, jäännittävä ja antoisa matka

Olitpa minkä ikäinen tahansa, Kuopion kansalaisopistossa sinun on mahdollista kehittää laajasti omaa osaamistasi ja löytää mielekästä tekemistä.

**Hanna-Reetta Metsänheimo, koulutussuunnittelija,  
terveys ja hyvinvointi, senioriopetus, jooga ja yleisöluennot  
Valokuvat Niko Nevalainen**

**J**uttelin uuden tuttavuuden kanssa ja hän sanoi, että nyt eläkkeelle siirtymisen jälkeen hän on valmis sukeltaamaan opiskelijan rooliin ja toteuttamaan unelmiaan kursseillamme. Kylläpä siitä tuli hyvä olo!

On kiinnostavaa kehittää senioripedagogiikkaa talossamme ja tätä kautta tukea hyvää ikääntymistä ja elämää. Kevät 2022 osoitti, että tarve tavata toisia oli pitkän pandemia-ajan jälkeen suuri. Maailma muuttui ja kansalaisopistot

elivät mukana muutoksessa. Epävarmoina aikoina korostuvat muutoksessa eläminen, tunnetaidot ja sosiaalisten suhteiden merkitys. Näitä kaikkia on mahdollista vahvistaa Kuopion kansalaisopistossa.

Maailman terveysjärjestön, WHO:n, terveen ikääntymisen tukemisen vuosikymmen (2020–2030) näkyy Kuopion kansalaisopistossa lukuvuonna 2022-2023 myös kansainvälisen yhteistyön kautta. Syksyllä 2022 alkavan

**Kuopion seniorityöryhmän valokuvassa vasemmalta. Riikka Asikainen** SnellmanEDU, **Minna Toivola** Asukastoiminta Kuopion kaupunki, **Sanna Hukkanen** Wellness Center - Savonia AMK, **Kirsi Rönkkö** Kulttuurisuunnittelija Kuopion kaupunki, **Petra Haverinen** Liikunnanohjaaja Kuopion kaupunki, **Carita Randelin-Kauppinen** Liikunnanohjaaja Kuopion kaupunki, **Tiina Brunell** toiminnanjohtaja Seniorien ATK-yhdistys Savonetti ry, **Terttu Miettinen** vapaaehtoinen Suomen Punainen Risti, **Maarit Patama** toi-

minnanohjaaja Kuopion kaupunki vanhuspalvelut, **Mari Härkönen** palveluvastaava Savon Sydänpiiri ry, **Hanna-Reetta Metsänheimo** Seniorityöryhmän puheenjohtaja Kuopion kansalaisopisto, **Johanna Nikonen** toiminnanjohtaja Pohjois-Savon Omaishoitajat ry, **Juhani Happonen** Vanhusneuvosto Kuopion kaupunki. Takana **Kaija Valta** Pohjois-Savon Muisti ry, **Erja Lindell** Muistihoitaja Kuopion kaupunki.

Erasmus-hankkeen yhtenä kohderyhmänä ovat seniorit. Hankkeessa tutkitaan ja kehitetään mm. organisaatiomme ikäystävällisyyttä.

Korona-aika lisäsi verkko-opetuksen tarvetta. Opiskelijapalautteiden mukaan verkko-opiskelu on antoisaa ja helppoa. Siitä on tullut luonnollinen osa opiston toimintaa. Erityisesti samanaikaisen lähi- ja etäopetuksen mahdollisuus on saanut kiitosta myös senioriopiskelijoiltamme. Tätä opetusmuotoa on lisätty tulevan lukuvuoden ohjelmaan eri ainealueilla.

Lukuvuonna 2022–2023 jatkamme yhteistyötä valtakunnallisiin toimijoihin ja paikallisiin kumppaneihimme, joiden kanssa tarjoamme laadukasta ja monipuolista ikäihmisille suunnattua opetusta ja tapahtumia.

Maksuton *Mielen hyvinvointia senioreille* on yksi esimerkki tarjonnastamme. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Ikäinstituutin asiantuntijoiden kanssa osana *Osaamista ja onnistumisia* -hanketta. Hankeen yhtenä osa-alueena on seniorit ja digi.

Toinen maksuton uutuuksena on *Nojatuolimatka maailmalle*. Kurssilla päästään tutustumaan kolmeen eri maahan, kieleen ja kulttuuriin omalta kotisohvalta ja samalla opitaan opiskelua verkossa. Matkakohteiksi valikoituivat Italia, Espanja ja Japani! ”Arvoisat matkustajat, kiinnittäkää turvavyönne, matka voi alkaa”.

Kuopion kansalaisopisto jatkaa myös Kuopiossa toimivan seniorityöryhmän luotsaamista. Työryhmän tekee yhteistyötä ikääntyviä tapaavien toimijoiden kanssa. Se jakaa myös tietoa ja tukee hyvää ikääntymistä. Työryhmään kuuluu tällä hetkellä Kuopion kaupungin eri toimijoita: Kuopion kansalaisopisto, kulttuuritoimi, liikuntapalvelut, vanhustyö, asukastoiminta, muistihoitajat ja vanhusneuvosto.

**Valokuvat alla.** Vireyttä mieleen -senioripäivää vietettiin Puistokartanossa, 1.6.2022 tärkeiden kohtaamisten merkeissä. Päivän punaisena lankana oli taide ja kulttuuri. Elämyksiä saatiin seniorisirkuksesta, taidepajasta, rentoustuokiosta, jaettu tulevaisuus -työpajasta, musiikista ja päivätansseista.

Lisäksi mukana ovat Savonia AMK/ Wellness Center, SnellmanEDU, Seniorien ATK-yhdistys SAVONETTI ry, Pohjois-Savon Muisti ry, Savon Sydänpiiri, Pohjois-Savon Omaishoitajat ry ja SPR.

Tämä hyvän tuulen työryhmä järjestää joka kevät Vireyttä mieleen -senioritapahtuman. Joko olet vierailut tapahtumassa?

### Senioriaamupäivät, hyvän olon olohuoneita

Maksuttomat Senioriaamupäivät ovat jo monille tuttuja. Luennot jatkuvat alkavanakin lukuvuonna torstai- ja perjantai-iltoina, kerran kuussa. Luentosalimme uudistuu kesän 2022 aikana. Tervetuloa syksyllä uuteen Kallavesi-saliimme.

Senioriaamupäivät käynnistyvät syyskuussa *Kuninkaalliset Kuopiossa, siniverisyyttä Savossa* -luennolla. Syksyllä puhutaan myös ruuasta ja sen hyvää tekevästä vaikutuksesta sekä korjausneuvonnasta. Keväällä keskitytään suomalaiseen, kansainvälisestikin arvostettuun FINGER-tutkimukseen. Tutkimuksessa on saatu hyviä tuloksia ikääntyneiden aivoterveysten elintapaneuvonnalla ja kognitiivisella harjoittelulla. Kevään toinen kiinnostava luento on *Tavinsalmesta Kuopioksi - sukuhistorian siivillä*. Luento valottaa, kuinka sukututkimus avaa mielenkiintoisia ovia kaupungin historiaan, paikallisiin nimiin ja nimistöihin.

Suurinta osaa asiantuntijaluennoistamme voi seurata myös etänä omalta kotikoneelta. Yhdistykset ja ystäväporukat voivat myös koota oman ryhmän ja seurata luentoja yhdessä vaikka kahvittelun ja kuulumisten parissa. Lukuvuoden 2022-2023 luennot löytyvät sivulta 22.

Ihmissuhteet, mielen hyvinvointi, aktiivinen ja oman näköinen toimijuus ovat merkittäviä tekijöitä hyvään ja onnelliseen elämään. On tärkeää tehdä asioita, joista nauttii, samoin kuin rohkeasti astua kokeilemaan jotain uutta. Kiitos, että kuljet kanssamme elinikäisen oppimisen polulla!





# OLETKO UUDEN POLVEN OPISTOLAINEN vai osa harrastajien sukupolviketjua?

Monet asiat periytyvät sukupolvelta toiselle. Myös harrastaminen on tällainen asia, joka kulkee suvussa. Jos olet saanut kotona kannustusta ja rohkaisua harrastusten pariin, on kynnyksesi vaikkapa opistolle astumiseen ollut matalampi kuin heillä, jotka ovat joutuneet itsenäisemmin - ehkä jääräpääisemmin - etsimään polkuja itsensä toteuttamiseen.

Anna Pohjalainen  
Kuopion kansalaisopiston uusi apulaisrehtori  
Valokuvat Vicente Serra











**H**elsingin Sanomissa julkaistiin touku-  
kuussa 2022 liikunta-alan ammatti-  
laisten huoli liikunnan harrastamisen  
eriarvoisuudesta. Liikuntaharrastuksen hyö-  
dyistä pääsevät nauttimaan parhaiten koulu-  
tetut, varakkaat ja terveet henkilöt. Liikuntaa  
harrastavat ja liikunnan iloa hehkuttavat lähin-  
nä he, joilla on jo valmiiksi hyvä elämä.

Pohdimme kollegojen kanssa, onko näin  
muissakin harrastuksissa. Totesimme myös, että  
meillä kansalaisopistossa on avaimia tämän eri-  
arvoisuuden tasaamiseen. Tämä koskee myös  
muitakin elämänalueita. Kun voit hyvin ja teet  
mielekkäitä asioita, jaksat pitää itsestäsi huolta  
ja harrastaa kaikkea kivaa ja mielekästä. Positiiv-  
vinen kehä ruokkii itseään. Toivottavaa olisi, että  
positiivisen kehän säikeisiin pystyisivät tarttu-  
maan myös hekin, joilla on tarvetta saada lisä-  
voimia arkeen ja iloa elämään.

Minä olen ollut onnekas. Äitini oli aktiivi-  
nen kansalaisopiston palvelujen kuluttaja. Eri-  
tyisen merkittävää oli, kun yläkouluikäisenä  
lähdin äidin houkuttelemana opiskelemaan  
taidegrafiikkaa. Alussa kävin kurssilla yhdes-  
sä hänen kanssaan. Sittemmin äiti jäi pois  
ja minä jatkoin. Sain valtavasti kannustusta  
tekemiselleni opettajaltani. Grafiikan lisäksi  
opiskelin maalausta ja elävän mallin piirust-  
usta. Muistan myös vaikuttaneeni ARS95  
-näyttelystä - joka oli "se" *Tehosekoitin ja  
pissakukka*. Näin sen lukioikäisenä yhdessä  
kansalaisopiston taideryhmän kanssa. Nämä  
kokemukset rohkaisivat minua hakemaan  
taidekouluun. Pääsykokeissa minulta kysytiin:  
"Kuka on lempitaiteilijäsi?". Vastasin, eni-  
ten minuun vaikuttaneet taiteilijat ovat omat  
opettajani, ammattikuvataiteilijat paikallises-  
sa kansalaisopistossa.

Polkuni kulki kansalaisopistosta taide-  
kouluun ja päättyi muutaman muun koulun  
kautta takaisin kansalaisopistoon - ja tänne  
minä olen tainnut jämähtää. Kiitos äiti, kun  
johdatit mielekkäiden ja kiinnostavien asioi-  
den äärelle, joista sain jopa ammatin.

Omaa äitiäni kannusti hänen äitinsä,  
joka oli elämäänsä kiitollinen, koska oli saa-  
nut opiskella kansanopistossa. Hän toteutti  
itseään maatilalla töiden ohessa uppoutumalla  
kirjoihin ja tarinoihin ja kannusti lapsiaan luke-  
misen ja oppimisen pariin.

Yhdessä tekeminen on kultaa! Me täällä  
Kuopion kansalaisopistossa haluamme vah-  
vistaa sukupolvien ketjuja ja perheiden hyvin-  
vointia sekä antaa heille yhteistä aikaa. Opis-  
tolle voi tulla yhdessä äidin, mummon, kummin  
tai muun perheenjäsenen kanssa. Pohdimme  
täällä myös, miten tavoittaisimme paremmin  
ne, joiden perheissä ei olla (vielä) hoksattu  
opiston tarjoamia mahdollisuuksia. Haluaisim-  
me opiskelijajoukkoomme lisää heitä, jotka  
rohkaisevat luontonsa, etsivät itselleen uusia  
harrastuksia ja löytävät polkunsu meille ihan  
uusina asiakkaina. Meillä on pitkien kurssien  
lisäksi myös lyhytkursseja kymmenissä ei op-  
piaineissa. Harrastuksen voi aloittaa joko aivan  
alusta tai jatkaa jo oppimaansa.

Suurimmalla osalla on haaveita, mitä he  
haluaisivat tehdä "sitten jos tai sitten kun".  
Nämä lienevät isoimpia esteitä harrastuksen  
aloittamiseen. On vain uskallettava rohkais-  
ta luontonsa ja aloitettava haaveiden parissa  
työskenteleminen nyt – ei sitten kun! Kuva-  
taideopettajana olen kohdannut monia, jotka  
pitkän harkinnan jälkeen uskaltautuivat tule-  
maan haaveidensa kurssille ja ovat sitten jää-  
neet vuosiksi sille tielle.

Meidän opettajamme ovat vankkoja am-  
matillaisia, ja jokainen opiskelija voi tulla meil-  
le omana itsenään, omien tavoitteidensa ja  
osaamisensa kanssa. Jokaisen oppimispolku  
rakentuu omanlaiseksi, mutta silti oppimiseen  
liittyy myös ryhmässä toimiminen ja asioiden  
jakaminen. Yhdessä tekeminen on yksi säie  
positiivisessa kehässä, jolle astut, kun löydät  
juuri sinulle sopivan harrastuksen.

Lämpimästi tervetuloa Kuopion kansalaiso-  
pistoon - me olemme täällä sinua varten, olitpa  
sitten tuore tulokas tai jo monen sukupolven  
opistolainen.





# Kestävästi kasvava ja ympäristöstään ylpeä KUOPIO

**Mikä lapsuutesi luontokokemus Sinulle tulee ensimmäisenä mieleen?  
Itselleni on jäänyt elävästi mieleen partioleiri saarella,  
jonne otimme mukaan ison säkin luonnonantimia, herneitä.  
Söimme herneet ja ripustimme tyhjät palot kuivuneen kuusen oksille.  
Kuusesta tuli varsin hauskan näköinen!**

**Aleksi Eskelinen**  
Kuopion kaupunginhallituksen puheenjohtaja

**Y**htälailla mieleen tulee kalastus mato-ongilla, jotta saimme särkikaloja rapumertoihin syöteiksi. Metsässä marjastaessa taisi vattuja, mustikoita ja puolukoita mennä enemmän suuhun kuin sankoon. Yö makuupussissa nukkuen kuusen alla oli jännittävä ja maaginen.

Lapsuus maaseudulla loi varsin monipuolisen luontosuhteen. Sukupolvien ketjussa vahvistui ajatus viljelystä ja varjelusta – ihminen kestävästi osana luontoa. Nykyisin kaupunkieläjänä luonto on lähipuistoa, mutta myös metsää, jonne voi vetäytyä rauhoittumaan ja purkamaan stressiä. Siellä on tilaa hengittää ja niin sanotusti sielu lepää.

Maailman mittakaavassa luonto ei voi hyvin. Ilmastonmuutos etenee huolestuttavasti ja uhkaa telluksemme elämää. Luontokato tappaa lajeja sukupuuttoon ja luonnon monimuotoisuus on vaarassa. Olemme ihmiskuntana eläneet yli rajojen. Ylisukupolisesti tila tulisi jättää seuraaville sukupolville vähintään yhtä hyvässä kunnossa kuin olemme sen saaneet. Teemmekö näin?

Kuopion juuri hyväksytyssä strategiassa yksi päämäärä on olla ilmasto- ja resurssiviisas kaupunki: kestävästi kasvava ja ympäristöstään ylpeä. Päämäärän alle lukeutuu kiertotalous, viisas liikkuminen ja kestävä yhdyskuntarakenne, luonnon monimuotoisuuden edistäminen, huoltovarmuus ja kriisinsietokyky. Konkreettisemmin tavoittelemme muun muassa puurakentamista, uusiutuvan energian lataus- ja tankkausverkostoa sekä kävelyn ja pyöräilyn edistämistä. Suomen ensimmäisenä Euroopan gastron-

mian alueena meiltä löytyy maittavaa lähiruokaa maaseudulta ja luonnonantimina. Kuopion tavoite on olla hiilineutraali vuonna 2030.

Kaupungin strategiassa on huomioitu YK:n agenda 2030 kestävä kehityksen tavoitteet, joita on 17. Moniin näistä tavoitteista kunnilla on iso merkitys: muun muassa koulutukseen, terveyteen ja hyvinvointiin, tasa-arvoon, puhtaaseen veteen, ilmastotekoihin, vastuulliseen kuluttamiseen, kestäviin yhteisöihin ja puhtaaseen energiaan liittyen.

Koronapandemia mullisti monen arjen ja vapaa-ajan. Yhtäkkiä jouduimmekin eristäytymään sosiaalisista kontakteista ja normaaleja tapahtumia tai ajanviettoja ei ollutkaan. Neljän seinän sisällä oleskelun jälkeen lähiluonto nousi arvoon arvaamattomaan.

Tässä ajassa Kuopio on menestynyt uskomattoman hienolla tavalla. Muuttovoitto ja kaupungin kasvu on ennätysmäistä ja Kuopio menestyi vetovoimatutkimuksessa Suomen suurista kaupungeista toiseksi parhaiten. Kuopion vahvuuksina korostuivat ympäristö, asuinalueiden viihtyisyys ja turvallisuus sekä yhteisöllisyys ja mukavat ihmiset. Kun elämän laatutekijät nousivat suurempaan arvoon, menestyimme loistavasti.

Vaikuttaa siis siltä, että vesistöjen, metsien ja lukematomien kuntoilureittien Kuopio on todellakin hyvän elämän pääkaupunki, jota asukkaat rakastavat ja jossa halutaan elää. Hyvinvointi kumpuaa upeasta luonnosta ja lähiympäristöstä. Eläköön Kuopio!



# KUOPION KANSALAI SOPISTO

## monessa mukana, myös maaseudulla

**Kuopion kansalaisopisto on aktiivinen toimija Kuopion ja Kuopioon liitettyjen kuntien lisäksi myös Tuusniemellä, Rautavaaralla ja Kaavilla. Näillä maaseutualueilla kansalaisopistotoiminta on tärkeää tarjoten kyläläisille mahdollisuuden laadukkaaseen ja mielekkääseen tekemiseen sekä harrastamiseen joko omalla tai naapurikylällä.**

**K**uopion kansalaisopiston kurssit suunnitellaan alueiden asukkaiden toiveiden mukaan. Kurssitoiveita otetaan vastaan läpi vuoden, kuten myös vinkkejä paikallisista opettajista ja alan asiantuntijoista. Innovatiiviset ja laajan ammattitaidon omaavat opettajat ovat opistolle arvokas voimavara.

Myös maaseudun opetustarjonnassa on kurseja liikunnasta lauluun, musiikista maalaukseen, kielistä käsityöhön ja runoista ruokaan. Ylläty positiivisesti, miten monipuolista kurssitarjontaa on!

Kuten Kuopiossa myös maaseudulla aktiiviset ja sitoutuneet opiskelijat ovat tärkeitä. He ovat niitä kantavia voimia kurssien toteutumisessa. Merkityksellisiä ovat myös uudet opiskelijat, jotka löytävät kansalaisopiston tarjonnan. Kansalaisopiston kautta “uudisasukkaatkin” pääsevät

luontevasti mukaan yhdessä tekemiseen ja tutustumaan oman kylän kanssaeläjiin.

Kansalaisopisto on mielenkiintoinen oppilaitos. Kuopion kansalaisopistossa toteutetaan vuosittain kymmeniä ilmaisia kulttuuritapahtumia ja näyttelyitä. Niiden lisäksi tuotetaan myös maksullisia esityksiä yhdessä eri yhdistysten kanssa. Kulttuuritapahtumat eivät keskity Kuopion keskustaan. Ne tukevat osaltaan myös paikallista, kylillä tapahtuvaa, kaikille saavutettavissa olevaa kulttuuritarjontaa. Näihin tapahtumiin osallistuu usein myös Kuopion kansalaisopiston henkilökuntaa. He kuuntelevat mielellään toiveitasi ja kertovat paikallisesta opetustarjonnasta.

Rohkaise sinäkin innostuksen kipinäsi ja löydä oma kurssisi Kuopion kansalaisopiston monipuolisesta opetustarjonnasta.



# ILMAISLUENTOJA nyt myös Maaningalla

Mielenkiintoisia, historia-aiheisia luentoja neljänä sunnuntaina Maaninkajärven koulun auditoriossa. Luennoitsijana **Jouni Piirainen**. Näille luennoille toivotaan poikkeuksellisesti ennakoilmoittautumista.

## **Vanhan ajan vuodenkierto, marraskuu-helmikuu**

**Su 25.9.2022 klo 12–13.30**

Maaseuturahvaan elämä on pohjautunut luonnon vuotuisen kierron seuraamiseen. Kansanomaiset pyhät ja merkkipäivät ovatkin luonnonkierron ja sitä kautta perinteisen elämäntavan vuotuisia merkkihetkiä. Tällä luennolla keskitymme marras- ja helmikuun tapahtumiin. Pääset kuulemaan, mitä merkitsevät mm. seuraavat asiat kuten kekri, jakoaika, römppäviikko, kylvöleipä, Martin päivä, Liisan päivä, Litvetin päivä, Antin päivä, Nuutin päivä, selkäviikot, kynttilän päivä. Entä mitä tiesi, jos Varis tai korppi raakkui joulukuussa?

## **Vanhan ajan jouluku**

**Su 27.11.2022 klo 12–13.30**

Haluatko tietää millaista on ollut joulun vietto entisaikaan? Luennolla pääset kurkistamaan entisajan joulun tunnelmaan. Käymme läpi, miten jouluun valmistauduttiin sekä miten joulua vietettiin. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

## **Vanhan ajan vuodenkierto, maaliskuu-kesäkuu**

**Su 29.1.2023 klo 12–13.30**


Kansanomaiset pyhät ja merkkipäivät ovatkin luonnonkierron ja sitä kautta perinteisen elämäntavan vuotuisia merkkihetkiä. Tällä luennolla keskitymme maaliskuu- ja kesäkuun tapahtumiin. Pääset kuulemaan mitä merkitsevät mm. seuraavat asiat kuten Marjakuu, mitä merkitsee, jos maaliskuussa on halla maata myöten, teeren kukerrusta maaliskuussa, mikä on Mato-Pentti tai lankalauantai.

## **Vanhan ajan vuodenkierto, heinäkuu-lokakuu**

**Su 26.3.2023 klo 12–13.30**

Kansanomaiset pyhät ja merkkipäivät ovatkin luonnonkierron ja sitä kautta perinteisen elämäntavan vuotuisia merkkihetkiä. Tämä kurssi on jatkoa maaliskuu-kesäkuun luentoon. Pääset kuulemaan mitä merkitsee, jos heinäkuussa aurinko laskee pilveen, mitä kertoi Heinä-Maijan päivä tai Ukon pyhä.





# ILMAISLUENNOT 2022–2023

- Senioriaamupäivät
- Terveyttä ja hyvinvointia -luentosarja

Mielenkiintoisia teemoja, ajankohtaisia aiheita ja hyödyllistä tietoa. Tätä kaikkea ja paljon muuta ovat Kuopion kansalaisopiston ilmaisluennot. Näihin monipuolisiin lähi- ja etä tapahtumiin on mahdollista osallistua Puistikartanon Kallavesi-salissa, liittyä mukaan zoomin välityksellä tai katsella myöhemmin videotallenteelta.





**L**uennot pidetään Puistokartanon Kallavesi-salissa, entisessä Opistosalissa, Puistokatu 20, Kuopio. Poikkeuksena Arto O. Salosen luento tammikuussa 2023, joka pidetään Kuopion kaupungintalon juhlasalissa, Tulliportinkatu 31. Luennoille on mahdollista osallistua myös etänä. Syksystä 2022 luennot etävälitetään Zoom-sovelluksen kautta. Seuratessasi luentoa etänä, voit liittyä mukaan kätevästi muutamaa minuuttia ennen luennon alkua osoitteessa: <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot>.

Luennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Etäryhmiltä toivomme kuitenkin ennakoilmoittautumisen: [kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi).

Luentokalenteri täydentyy lukuvuoden aikana ja muutokset ovat mahdollisia. Luentotarjontaa kannatta seurata kansalaisopiston kotisivulta: [kansalaisopisto.kuopio.fi](http://kansalaisopisto.kuopio.fi). Luennoista tulee myös tallenteet - ellei toisin mainita. Tallenteet ovat katsottavissa Peda.netissä 13 vuorokautta julkaisupäivästä.

Luennot tuotetaan yhteistyössä eri tahojen kanssa. Näitä ovat mm. Savon Sydänpiiri ry, Kuopion seudun hengitysyhdistys ry, Kuopion seudun Hengityssäätö ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry, Kuopion kaupunki perusturva ja terveydenhuolto sekä hyvinvointipalvelut.

**Tutustu seuraavalla aukeamalla alkavan lukuvuoden ilmaisluentoihin. Tervetuloa mukaan!**



# LUKUVUODEN 2022-2023 ILMAISLUENNOT

## **Auta lasta - tue perhettä**

Ti 16.8.2022 klo 18.30–20

Kuopion kaupungin sosiaalitoimi

## **Aloita lukuvuosi palautumalla oppilaiden kanssa yhdessä päivittäin!**

Ti 23.8.2022 klo 18.30–20

Susanna Heikari, Positive Education Oy

## **Senioriaamupäivä: Kuninkaalliset Kuopiossa, siniverisyttä Sawossa**

To 8.9.2022 klo 10–11.30

Hanne Clandèr, sukututkija

## **Koronavirus sisäilmassa ja sen torjuminen**

Ti 13.9.2022 klo 18.30–20

Hanna Leppänen, erikoistutkija

## **Auta jokaista lasta ja nuorta kukoistamaan koulussa positiivisella pedagogiikalla! -etäluento**

Ti 20.9.2022 klo 18.30–20

Susanna Heikari, Positive education Oy

## **Kolme kovaa riskitekijää**

Ti 27.9.2022 klo 18.30–20

Kati Valtola, kardiologi, KYS

## **Nenän hajuepiteeli ilmansaastealtistuksen eturintamassa – portti aivoihin?**

Ti 4.10.2022 klo 18.30–20

Laura Mussalo, nuorempi tutkija ja

Katja Kanninen, apulaisprofessori

## **Senioriaamupäivä: Korjausneuvonta tutuksi**

To 6.10.2022 klo 10–11.30

Timo Pakkanen, korjausneuvoja VTKL

## **Luusto, osteoporoosi ja omat toimet luuston terveydeksi**

Ti 11.10.2022 klo 18.30–19.30

Ansa Holm, toiminnanjohtaja, Luustoliitto

## **Sydänpotilaan liikunnan tukeminen**

Ti 25.10.2022 klo 18.30–19.30

Tanja Tukiainen, aluekehittäjä, Pohjois-Savon Liikunta ry

## **Erytisherkkyyden ilmeneminen ja piirteet -etäluento**

Ti 1.11.2022 klo 18.30–20

Hannu Sirkkilä, YTT, KM, tietokirjailija

## **Senioriaamupäivä: Ruuasta hyvää mieltä**

To 3.11.2022 klo 10–11.30

Mari Härkönen, ravitsemusterapeutti

## **Hengityssairaahan sosiaaliturva**

Ti 15.11.2022 klo 18.30–20

Luennoitsija ilmoitetaan myöhemmin.

## **Hyvä mieli tukee terveyttä – vertaistuesta voimaa**

Ti 29.11.2022 klo 18.30–20

Mikael Hytönen, yrittäjä

## **Auta lasta - tue perhettä**

Ti 10.1.2023 klo 18.30–20

Kuopion kaupungin sosiaalitoimi

## **Senioriaamupäivä:**

### **Tavinsalmesta Kuopioksi – sukhistorian siivillä**

To 12.1.2023 klo 10–11.30

Hanne Clandèr, sukututkija

## **Mikä tekee elämästä elämisen arvoista?**

Ti 24.1.2023 klo 18.30–20

Kuopion kaupungintalo, juhlasali, Tulliportinkatu 31

Arto O. Salonen, professori, Itä-Suomen Yliopisto

## **Senioriaamupäivä: Ennakoi ja valitse**

To 9.2.2023 klo 10–11.30

Anu Ihalainen, geronomi amk

## **Liikunta syövän ehkäisyssä, hoitojen tukena ja kuntoutuksessa**

Ti 14.2.2023 klo 18.30–20

Annamarja Lamminmäki, LT, syöpätautien erikoislääkäri ja Minna Tirkkonen, fysioterapeutti

## **Totuus terveydestä**

Ti 21.2.2023 klo 18.30–20

Markku Myllykangas, terveys sosiologian dosentti

## **Senioriaamupäivä: Elintavat aivoterveiden tukena**

To 2.3.2023 klo 10–11.30

Anna Rosenberg, FT, erikoistutkija, THL

## **Minna Canth - Suvusta salongin saloihin**

Ti 14.3.2023 klo 18.30–20

Hanne Clandèr, sukututkija

## **Myötätuntoinen mieli**

Ti 21.3.2023 klo 18.30–20

Ei videotallennetta. Tuula Heiskanen, FM, psykoterapeutti

## **Sairaalasta kotiin**

Ti 28.3.2023 klo 18.30–20

Riitta Heikkinen, sairaanhoitaja KYS

## **Senioriaamupäivä: Älä joudu rikoksen kohteeksi**

To 6.4.2023 klo 10.00–11.30

Eino Launonen, kouluttaja, Kuopion Vartiointipalvelu

## **Terveet aivot - huolla, helli ja huolehdi**

Ti 11.4.2023 klo 18.30–20

Anita Pohjanvuori, asiantuntija, Muistiliitto

## **Moderni sydänleikkaus**

Ti 18.4.2023 klo 18.30–20

Annastiina Husso, LT, sydän- ja rintaelinkirurgian erikoislääkäri

## **Sydänmerkki ruokapalvelun ja asiakkaan tukena**

Ti 9.5.2023 klo 18.30–20

Mari Härkönen, ravitsemusterapeutti





## 5x Hanne Clandèr

Sukututkija,  
sukututkimuskurssien opettaja  
ja historialuennoitsija

**Kolme luonteenpiirrettäni.** Olen huumorintajuinen. Minusta kaunein kukka, mikä voi kukkia on huumorinkukka. Olen myös suomalaisittain sisukas ja temperamenttinen (mutta omasta mielestäni vain suloisesti ärhäkkä!).

**En voi elää ilman.** Kahvia! Tarvitsen aamuisin kolme, kyllä - kolme isoa kuppia kahvia, että saan silmäni auki eikä kahvin nauttiminen iltaisin vaikuta yöuniini.

**Maailman paras herkku.** On minusta suklaa. Voisin syödä sitä vaikka kuinka paljon! Patukkana, levynä, konvehtina ja...ja...

**Jos löytäisin aikakoneen, matkustaisin.** Keskiajalle! Kiinnostaisi tietää, miten ihmiset elivät siihen aikaan ja kuinka keskiajan keksintöjä tehtiin ja linnoja rakennettiin. Tietysti jututtaisin myös sen ajan ihmisiä, etenkin esi-vanhempiani ja täydentäisin samalla sukuputani!

**Rakkain esineeni.** On sukupolvia käytössä ollut vanha perintörökki. Pelkäsin sitä pienenä. Olin juuri katsonut Disneyn Prinsessa Ruususen ja pelkäsin pistäväni sormeni värttinään. Ilmeisesti pidin itseäni prinsessana!

**Luentopaikka** Puistokartanon Kallavesi-sali,  
Puistokatu 20, Kuopio, ellei toisin mainita.

**Etäosallistuminen** Zoomilla:  
[bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot](https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot)

**Voit seurata** etäluentoa myös Puistokartanon  
Kallavesi-salissa.

**Luentotalenteet** Peda.netissä 13 vuorokautta  
julkaisupäivästä, ellei toisin mainita.

**Ei ennakkoilmoittautumista**, paitsi etäryhmät  
sähköpostilla: [kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)

**Muutokset** mahdollisia.

**Lisätietoja** [kansalaisopisto.kuopio.fi](https://kansalaisopisto.kuopio.fi)



# LÄHDETÄÄN YHDESSÄ LUONTOON

Ari-Pekka Väisänen, koulutussuunnittelija, Ihminen, ympäristö ja yhteiskunta  
Valokuva Jaana Kurki

Viime vuodet ovat kasvattaneen kotimaanmatkailua ja kotimaisen luonnon arvostusta huomasti. Tuhannet ihmiset ryntäsivät koronakesinä mökeille ja kansallispuistoihin. Myös talvisen ulkoilun ja retkeilyn suosio on ollut kasvussa.

**K**uopion kansalaisopiston kurssitarjontaan luonto ja retkeily ovat tulleet vahvasti mukaan viime vuosina. Kuopion kaupunkialueella kurssitarjonnassa uusina kursseina ovat **Juha-Pekka Pohjalaisen** opettamat retkikurssit *Luonnossa liikkumisen perusteet*, *Luonnossa liikkuminen talvella* ja *Yöretkelle*.

Juha-Pekka on monitaituri, kuvataiteen opettajuuden lisäksi hän on myös koulutettu luonto- ja eräopas. Näillä kursseilla ei pysytä kaupungin ruutukaava-alueen sisällä, vaan kurssit huipentuvat Kuopion lähiseudun retkikohteissa järjestettäviin luontoretkiin.

Lukuvuoden uutuuksia luontoaiheisissa kursseissa ovat kalastusharrastukseen liittyvät kurssit. Kuopiossa **Janne Tirri** Suomen Vapaa-ajankalastajat Ry:stä pitää aivan lu-

kuvuoden 2022 alussa aloittelevien kalastajien kurssit sekä lapsille että lapsille ja aikuisille. Näillä kursseilla pysytään lähellä kaupunkialuetta, ja kurssien viimeisinä päivinä kalastetaan ja kokataan Pöyhön saarella, Saaristokadun varrella. Oppimaan voi kulkea kätevästi vaikka bussilla! Verkkokalastusta, verkkojen valmistuksesta lähtien, voi opiskella Tuusniemellä helmikuussa 2023.

Ja tiesitkö, Kuopion kansalaisopiston kurssitarjontaan kuuluu myös metsästäjäatutkintoon valmentava kurssi? Kurssin voi suorittaa Riistavedellä, Juankoskella, Rautavaaralla ja Tuusniemellä.

Tule mukaan vahvistamaan yhteyttäsi luontoon!



## Ihminen, ympäristö ja yhteiskunta, kurssipöimintoja juuri sinulle

### Sukututkimuksen aloituskurssi A, samanaikainen

#### **lähi- ja etäopetus 101516012S**

29.8.–26.9.2022 Ma 16.15–17.45

Kuopio, Puistokartano

Hanne Clandèr, 26,00 €

Kuinka pääsen kiinni sukututkimukseen? Mihin rakennan sukupuuni löydetty tiedot? Sukututkimuksen aloitus voi aiheuttaa huolta, miten toimia. Opintosetelikurssi.

### DNA sukututkimuksessa, samanaikainen

#### **lähi- ja etäopetus 101516062S**

9.–23.11.2022 Ke 16.15–17.45

Kuopio, Puistokartano

Hanne Clandèr, 17,50 €

Aloittelijoille sopiva kurssi. Tutustutaan erilaisiin DNA-testeihin ja siihen, kuinka tietoja voi käyttää sukututkimukseen.

### Savolaiset suvut, samanaikainen

#### **lähi- ja etäopetus 101516083K**

15.2.–15.3.2023 Ke 16.15–17.45

Kuopio, Puistokartano

Hanne Clandèr, 22,50 €

Mikä voisi olla savolaiselta kalskahtavan sukunimen alkuperä? Tutustutaan savolaisiin sukuihin ja etsitään nimien alkuperiä ja tutkitaan useiden eri sukuseurojen antia ja sukunimien historiaa.

### Ennakoi ja varaudu ikääntymiseen A 101532012S

12.–19.11.2022 La 12.00–16.00

Kuopio, Puistokartano

Anu Ihalainen, 26,00 €

Tiedätkö, miten varautua elämänmuutoksiin jo ennalta? Saat tietoa oman ja läheisen tulevaisuuden suunnittelun tueksi.

### Luonnossa liikkumisen perusteet 101524012S

24.9.–29.10.2022 La 12.00–16.00

Kuopio, Puistokartano, Opistosali

Juha-Pekka Pohjalainen, 51,00 €

Tutustutaan retkeilyharrastuksen alkeisiin teorian ja käytännön kautta. tehdään kaksi helppoa päiväretkä.

### Kotipihan ja puutarhan syystyöt 421526012S

1.10.2022 La 10.00–14.00

Muuruvesi, Tmi Matikkamäki, Matikkamäentie 84

Tiina Miettinen, 10,00 €

### Puutarhaunelmia 441526013K

11.–25.2.2023 La 10.00–14.30

Kaavi, Kirkonkylän koulu

Tuula Muranen, 20,00 €

### Vapaa-ajankalastuksen alkeet 101524052S

1.–4.9.2022 To ja Pe 16.15–21.15, La ja Su 09.00–14.00

Kuopio, Puistokartano

Janne Tirri, 71,50 €

### Yöretkelle! 101524033K

13.–21.5.2023 La 12.00–16.00

Kuopio, Puistokartano

Juha-Pekka Pohjalainen 51,00 €

### Saaristolaivurikurssi A 101528012S

5.9.–16.12.2022 Ma 18.00–20.30

Kuopio, Puistokartano

Markus Mättö, 104,00 €

### Retkiruokaa luonnon helmassa 203016012S

10.9.2022 La 10.30–13.30

Kuopio, Putkinotkontie 66

Riikka Roivainen, 10,50 €

### Parempaa retkiruokaa 103016032S

24.–25.9.2022 La 12.00–15.45 Su 09.30–13.15

Kuopio, Puistokartano

Riikka Roivainen, 54,50 €

### Havuviikonloppu 504010042S

29.–30.10.2022 La ja su 10.00–15.00

Tuusniemi, Kojanlahden koulu

Ulla Räsänen, 25,00 €

Ulkokoristeita havusta, risuista, jäkälistä, varvuista, sammaleista ym. luonnon materiaaleista, metallista aitaverkkoa, rautalankaa ja narua apuna käyttäen.

## Ilmaisutaito ja kirjallisuus, kurssipöimintoja juuri sinulle

### Elämästä estradille syksy 102010032S

5.10.–7.12.2022 Ke 18.30–20.30

Kuopio, Puistokartano

Katja Grönfors, 65,00 €

Tarinoita, runoja, dialogia. Kirjoita, lausu, näyttele.

Valmistetaan yleisölle pieni, avoin esitys improvisoimalla

ja yhdessä kirjoittamalla. Toivotaan sitoutumista koko vuodeksi.

### Elämästä estradille kevät 102010033K

11.1.–29.3.2023 Ke 18.30–20.30

Katja Grönfors, 71,00 €

### Runoa runoa! syksy 102012032S

8.9.–1.12.2022 To 10.30–12.00

Kuopio, Puistokartano

Johanna Leksis, 62,00 €

Miten runo kirjoitetaan? Entä miten runoja voi ymmärtää?

Tutustumme laajasti erityyppisiin runoihin. Opintosetelikurssi.

### Runoa runoa! kevät 102012033K

12.1.–13.4.2023 To 10.30–12.00

Johanna Leksis, 62,00 €

### My way -omaelämäkerrallinen kirjoittaminen,

#### **samanaikainen lähi- ja etäopetus, syksy 102012042S**

6.9.–22.11.2022 Ti 9.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Sari Siltavuori, 88,00 €

Kirjoitetaan omaelämäkerrallisia tekstejä.

Tunneilla perehdytään eri aiheisiin kirjoitusharjoitusten,

keskustelujen ja kirjallisuuden kautta.

### My way -omaelämäkerrallinen kirjoittaminen,

#### **samanaikainen lähi- ja etäopetus, kevät 102012043K**

7.2.–25.4.2023 Ti 9.00–11.30

Sari Siltavuori, 88,00 €

### Runon lausunta syksy 502010012S

14.9.– 23.11.2022 Ke 10.30–12.45

Tuusniemen virastotalo, lautakuntien kok. huone

Sari Siltavuori, 48,00 €

Tervetuloa entiset ja uudet opiskelijat runojen pariin.

### Runon lausunta kevät 502010013K

1.2.– 12.4.2023 Ke 10.30–12.45

Sari Siltavuori, 48,00 €





# HUUMORIN VOIMA JA TILA

Eräs tiistai maaliskuussa 2022,  
kun taidetyö sai erityisen merkityksen.

Sari Siltavuori - sanataiteen, musiikin ja teatterin ammattilainen,  
joka harrastaa sukeltamista ja luonnon ihmettelyä.

**S**ari, tuleeko sota? Kuulen kysymyksen, kun avaan oven ja astun ilmaisutaidon luokkaan, jossa on alkamassa nuorten teatteri-ilmaisun opetus. Uutisista on kuultu, Venäjä on juuri hyökännyt Ukrainaan. Hetken mietittyäni vastaan, että ei, älkää olko huolissanne. Joudun saman tien perustelemaan vastaustani. Tällä tapaamiskerralla nuoret arvatenkin käsittelevät nostamaansa aihetta esityksissään. Niissä tapetaan ja kuollaan, mutta mukana on myös huumoria. Jännitys purkautuu lopulta nauruksi, joka näille nuorille, omassa turvallisessa ryhmässä ja leikkisässä vuorovaikutuksessa, saattaa ainakin hetkeksi tehdä, pelottavasta maailmasta vaarattoman.

Surua, pelkoa ja naurua kuplii samaisena maaliskuisena aamuna myös aikuisten kirjoitusryhmässä. Sotautiset herättävät muistoja ja monenlaisia tunteita, jotka muotoutuvat runoiksi ja kertomuksiksi. Tässä osallistujajoukossa on mukana myös sellaisia kirjoittajia, joilla on asian suhteen omakohtaisia kokemuksia, niitäkin, jotka ovat lapsena joutuneet lähtemään kotoaan sodan jaloista. Taide toiminnan siivittämänä huumori ja nauru saavat ryhmässä aikaan positiivisen ilmapiirin, jonka turvin vaikeita asioita voidaan jakaa ja käsitellä kollektiivisesti, yhdessä muiden kanssa.

Minun tehtäväni taiteilijaopettajana näissä eri ryhmissä on ohjata oppilaita ottamaan haltuun taideilmaisun eri tekniikoita ja kieliä sekä rohkaista osallistujia ilmaisemaan ajatuksia ja tunteita erilaisien roolien ja näkökulmien kautta. Tavoitteena on avoin tila, jossa osallistujia voi turvallisesti tutkia eri ilmiöitä ja tehdä niitä näkyväksi esittämällä, kirjoittamalla tai kehollistamalla kaikkea ilmennyttä moninaisuutta. Lopulta erilaisten vaiheiden, sisäisten ja ulkoisten kohtaamisten vuorovaikutuksessa, voi syntyä joko osallistujien yhteinen tai oma esteettinen tuotos, taideteos. Sen laatua tai esitystapaa arvottamatta. Tämä kaikki on läsnä myös tuona tiistaina, kun maailma kuohuu levottomana ja arvaamattomana.

Kansalaisopisto on nimensä mukaisesti tarkoitettu meidän kaikkien kansalaisten käyttöön. Kansalaisopistotoiminta kulttuurin lippulaivana, taiteen tekemisen paikkoina ja tiloina on mittaamattoman tärkeä ihmisten hyvinvoinnin edistäjä. Tässä ympäristössä taide antaa meille kielen, jonka avulla voimme kommunikoida kokemuksiamme yli meitä erottavien kielten, aikakausien ja olosuhteiden. Tuona erityisenä tiistaina majakkamme on huumori. Sen sykkivien valojen ohjaamana risteilemme toiveikkaina kohti huomista. Iloinen sydän pitää ihmisen terveenä. Näin on kansa puhunut. Kansalaisopisto eläköön. Taide eläköön. Nauru raikukoon!



## 5x Johanna Leksis

Ilmaisutaidon ja kirjallisuuden opettaja

**Kolme luonteenpiirrettäni** ovat innostuva, luova, joustava.

**Paras vuodenaika** on ehdottomasti kevät ja erityisesti se hetki, kun järvi on talvesta vapaa, leskenlehdet nousevat maasta pieninä aurinkoina, linnut tulevat takaisin ja uusi elämä alkaa.

**Harrastan** juoksemista, uimista, pyöräilyä ja sulkapallon pelaamista. Kuntosalilla olen viime aikoina innostunut treenaamaan enemmän levytangoilla. Musiikki on monipuolisesti läsnä arjessani. Kuuntelen musiikkia melko lailla laidasta laitaan. Keräilen vinylilevyjä, soitan pianoa ja ukulelea sekä joskus lauleskelenkin. Myös meditointi on lähellä sydäntäni.

**Jos minulla olisi enemmän aikaa**, kokeilisin muutamaa uutta harrastusta: ilmailu-joogaa tai kitaransoittoa. Lisäksi näkisin enemmän ystäviäni ja viettäisin enemmän aikaa teini-ikäisen poikani kanssa.

**Rakastan** aitoja ja lämpimiä kohtaamisia ihmisten kanssa. Ehkä myös vähän suklaata.





# KIELIKUKKASEN TERÄLEHDET AUTTAVAT KURSSIVALINNASSA

**V**alitse kielikurssi oman taitotasosi mukaan hyödyntämällä kurssitekstien yhteydessä olevia kielikukkasen terälehtiä.

## **Yleiskurssi - sininen terälehti**

Yleiskursseilla harjoitellaan kaikkia kielen osa-alueita: kuullun ja luetun ymmärtämistä, puhumista ja kirjoittamista. Usein käytetään oppikirjaa ja tehdään kotitehtäviä. Yleiskurssit etenevät tasolta toiselle pitkän tähtäimen periaatteella.

## **Keskustelukurssi - oranssi terälehti**

Keskustelukursseilla keskitytään suullisen vuorovaikutuksen kehittämiseen, yleensä ilman oppikirjaa. Työskentelytavat tunteilla vaihtelevat ja usein opiskelijat voivat myös itse vaikuttaa keskusteltavien aiheiden valintaan. Opiskelun tavoitteena on parantaa kielen käytön varmuutta, suju-

vuutta ja ääntämistä, sekä sanastoa ja käyttökieltä, esim. mielipiteen ilmaisua, valintaa ja käyttöä.

## **Täsmäkurssi - keltainen terälehti**

Täsmäkurssit on suunniteltu tiettyä asiakasryhmää, esim. lapsia varten. Kurssit ovat kaikille avoimia, mutta opettaja suunnittelee kurssin sisällön ja opetusmuodon asiakasryhmää silmällä pitäen. Tällaisia kursseja olisivat esimerkiksi *Norjan kieli sairaanhoitajille*.

## **Teemakurssi - vihreä terälehti**

Teemakursseilla kieltä opitaan jonkin tietyn teeman näkökulmasta. Ne voivat myös käsitellä jotain tiettyä kielen osa-aluetta, esim. ääntämistä tai keskittyä tiettyjen aineiden väliseen yhteistyöhön (kitaratunnit espanjaksi).

## Tehokurssi - punainen terälehti

Tehokursseilla opiskelu on tavoitteellista, tehokasta ja nopeaa. Kurssit ovat yleensä monimuotokursseja eli niillä käytetään verkkoalustaa ja opiskelija sitoutuu suorittamaan kotitehtäviä reaaliaikaisten tapaamisten välissä. Kurssi voi sisältää tasotestin, jonka perusteella opiskelija hyväksytään kurssille.



## Näitä kieliä voit opiskella Kuopion kansalaisopistossa

- Englanti
- Espanja
- Italia
- Japani
- Karjala
- Kiina
- Korea
- Kreikka
- Latina
- Norja
- Portugali
- Ranska
- Ruotsi
- Saksa
- Suomi
- Tukiviittomat
- Turkki
- Venäjä
- Viro

## Uutuutena latina!

**K**uopion kansalaisopiston kielten kurssitarjonta laajenee syksyllä 2022, kun latina liittyy mukaan kansalaisopiston monipuoliseen opetusohjelmaan.

Tervetuloa aikamatkalle antiikin maailmaan! *Latinan kieli ja kulttuuri* -kurssilla nautiskellaan sopivina annoksina Euroopan äidinkieltä, jutustellaan historiasta ja pohdiskellaan mm. sanojen alkuperää.

Muinaisten roomalaisten äidinkielenään puhuma latina ei ole kadonnut minnekään, vaan piileskelee ympärillämme monenlaisina yllättävinäkin vaikutteina - vilkuillaan siis sivulle ja hoksataan yhdessä! Antiikin perintö elää ja voi hyvin tavoissamme, tarinoissamme, elokuvissamme ja peleissämme. Astu aikakoneeseen - kulttuuriseikkailu alkakoon!

### Latinan kieli ja kulttuuri syksy 102519012S

5.9.–28.11.2022, Ma 16.15–17.45, Kuopio, Puistokartano

Pia Ahtonen, 59,00 €

### Latinan kieli ja kulttuuri kevät 102519013K

9.1.–3.4.2023, Ma 16.15–17.45, Kuopio, Puistokartano

Pia Ahtonen, 59,00 €

### ILMAISKURSSI

Nojatuolimatka maailmalle,

reaaliaikainen etäopetus 06254702S

5.9.–28.11.2022, Ma 12.15–13.45

Verkkoympäristö

Sara Zuffa, Juha Perez-Kallaskari, Yoshiko Immonen, 0,00 €

Lähde nojatuolimatkalle Italiaan, Japaniin ja Espanjaan! Matkailijalle tarpeellista tietoa. Tutustut tapakulttuureihin ja elintapoihin.

Ei vaadi aiempia kieliopintoja.



## 5x Sabrina Porterfield

Englannin kielen opettaja

**Lapsena haaveilin**, että minusta tulisi merenneito. Kasvoin lähellä Tyyntä valtamerta ja kuvittelin itseni uimassa meressä, syvässä, hiljaisissa ja rauhallisissa vesissä. Siellä olisin viehättävä ja kaunis. Merenneidot olivat kaikkea, mitä minä en. Minusta ei tullut merenneitoa, mutta rakastan silti uimista.

**En voi elää ilman** kirjojani. Minulla oli 70 kirjalaatikkoa, kun muutin Suomeen ja niiden määrä on vain lisääntynyt. Luen vähintään kirjan viikossa ja nautin vanhojen suosikkien lukemisesta uudelleen. Nykyään omistan e-kirjojen lukulaitteen, mikä on hyvä asia, se säästää tilaa!

**Tärkein asiani** on kirje, jonka isäni kirjoitti sairaalassa ennen kuolemaansa. Hän kertoi rakastavansa minua ja haluavansa minun muistavan, että riittän omana itsenäni ja että olisin ystävällinen itselleni ja muille. Yritän elää elämäni sen mukaan.

**Olen** utelias, rakastan oppimista ja asioiden tutkimista. Pienenä en koskaan lopettanut kysymistä. Vieläkin kysyn paljon, mutta nykyään olen tarpeeksi vanha löytämään vastauksen itsekkin. Joskus se tarkoittaa, että olen puolet yöstä internetissä etsien tietoa muinaisista kiinalaisista hääperinteistä, ja kadun sitä aamulla!

**Unelmoin** 70-vuotiaana kesämökkimme remontoimisesta. Olen kaupunkilainen, en tiedä mitään maaseudulla asumisesta tai talojen korjaamisesta. Haluaisin kaihon ja kesäkeittiön sekä remontoita mökin sisältä. Haluaisin tehdä maisemointia ja korjata kaiken, mikä on rikki. Tähän liittyy monia unelmia.



## Kielet, kurssipaimintoja juuri sinulle

### Karjalan kulttuuri ja kieli syksy 102520012S

7.9.–30.11.2022 Ke 18.00–19.30

Kuopio, Puistokartano

Kari P. Koslonen, 61,00 €

Tule opastumah da pagisemah meijänke. Tutustut karjalaiseen kulttuuriin ja perinteisiin, luet, kuuntelet sekä harjoittelet karjalan puhumista. Opetuskieli suomi ja karjalan kieli.

### Englannin alkeet senioreille syksy 102512012S

6.9.–29.11.2022 Ti 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Päivi Kolehmainen, 59,00 €

Ääntämis-, puhe-, kuuntelu-, rakenne- ja sanastoharjoituksia. Kehitetään suullista kielitaitoa. Opintosetelikurssi.

### Easy English – alkeiden kertausta

#### senioreille syksy 102512032S

8.9.–1.12.2022 To 11.00–12.30

Kuopio, Puistokartano

Raija Turunen, 59,00 €

Onko englannin opiskelusi jäänyt kesken tai onko opiskelustasi vierähtänyt jo aikaa?

### Matkailuenglantia senioreille syksy 102512092S

8.9.–1.12.2022 To 9.00–10.30

Kuopio, Puistokartano

Raija Turunen, 59,00 €

Oletko lähdössä matkalle? Opetellaan tavallisimpia matkailutilanteita ja niihin liittyvää sanastoa. Opintosetelikurssi.

### Englantia kiireettä syksy 102512132S

7.9.–30.11.2022 Ke 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Päivi Kolehmainen, 59,00 €

Opiskellaan eri elämäntilanteisiin liittyvää sanastoa sekä jokapäiväisessä kielenkäytössä tarvittavia ilmaisuja.

### Englanti käyttöön 2 syksy 102512232S

8.9.–1.12.2022 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Päivi Kolehmainen, 59,00 €

Teemme paljon puhe- ja kuunteluharjoituksia, vahvistamme rakenteiden hallintaa ja laajennamme sanavarastoa.

### English Club at noon syksy 102512262S

7.9.–30.11.2022 Ke 12.00–13.30

Kuopio, Puistokartano

Päivi Kolehmainen, 59,00 €

Kehitetään suullista kielitaitoa käytännönläheisten ja mukaansatempaavien harjoitusten avulla. Pääpaino on keskustelussa, jonka lisäksi harjoitellamme ääntämistä ja kuuntelua sekä teemme sanastoharjoituksia.

### Espanjaa senioreille 1 syksy 102514012S

6.9.–29.11.2022 Ti 14.00–15.30

Kuopio, Puistokartano

Juha Perez-Kallaskari, 59,00 €

Aloitetaan espanjan opiskelu alkeista ja käydään läpi keskeisimmät matkailutilanteet. Opintosetelikurssi.

### Por la mañana - Espanjan päiväalkeet verkossa syksy, reaaliaikainen etäopetus 062514012S

7.9.–30.11.2022 Ke 11.00–12.30

Verkkoympäristö

Ana Izquierdo, 59,00 €

Opit tervehtimään, kertomaan perustietoja itsestäsi ja perheestäsi sekä tilaamaan juomia. Lisäksi saat kulttuuri- ja asiatietoa koko espanjankielisestä maailmasta.

### Espanjaa senioreille 3 syksy 102514062S

8.9.–1.12.2022 To 12.15–13.45

Kuopio, Puistokartano

Juha Perez-Kallaskari, 59,00 €

Jatketaan tutustumista arjen viestintätilanteisiin ja matkailun yleisiin aihepiireihin.

### Espanjaa senioreille 5 syksy 102514092S

5.9.–28.11.2022 Ma 14.00–15.30

Kuopio, Puistokartano

Juha Perez-Kallaskari, 59,00 €

Syvennetään espanjan kielen taitoa uusissa viestintätilanteissa.

### Italia 1 päiväryhmä syksy, samanaikainen

#### lähi- ja etäopetus 102516032S

8.9.–1.12.2022 To 14.00–15.30

Kuopio, Puistokartano

Sara Zuffa, 59,00 €

Opiskelua rauhallisessa tahdissa aivan alkeista. Opit kielen perusrakenteita, joiden avulla voit esittäytyä ja esitellä muita, vastata itseäsi koskeviin kysymyksiin ja kysyä vastaavia kysymyksiä muilta. Opintosetelikurssi.

### Italia 4, päiväryhmä syksy, samanaikainen

#### lähi- ja etäopetus 102516102S

7.9.–30.11.2022 Ke 14.00–15.30

Kuopio, Puistokartano

Sara Zuffa, 59,00 €

Jatketaan italian perusteiden opiskelua rauhallisessa tahdissa. Syvennät kielitaitoasi ja jatkat matkasi italian kielen kiehtovassa maailmassa.

### Italia 6, päiväryhmä syksy, samanaikainen

#### lähi- ja etäopetus 102516152S

6.9.–29.11.2022 Ti 14.00–15.30

Kuopio, Puistokartano

Sara Zuffa, 59,00 €

Matka italian kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Opit uusia rakenteita ja sanoja, joiden avulla pystyt asioimaan työelämässä ja vuokraamaan asunnon sekä kuvailemaan luonnetta, ulkonäköä ja omia näkemyksiä.

### Ranska 5 syksy 102528052S

6.9.–29.11.2022 Ti 13.30–15.00

Kuopio, Puistokartano

Laura Gaudillat-Jakoila, 59,00 €

Perustason kurssi, joka sopii ranskaa n. neljä vuotta opiskelleille. Tehdään runsaasti sanasto-, kuuntelu- ja puheharjoituksia kielioppiakaan unohtamatta.

### Deutschland aktuell -keskusteluryhmä syksy 102532082S

5.9.–28.11.2022 Ma 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Isabel Juvonen, 61,00 €

Syvennetään suullista kielitaitoa ajankohtaisten aiheiden avulla. Opiskelussa käytetään ensisijaisesti lehtiartikkeleita, sekä muita medioita esim. videot tai kuuntelutekstit lisäksi luettuihin teksteihin liittyviä harjoituksia.



## Kurssit syntyivät tarpeeseen **Suomea ja englantia UKRAINALAISILLE**

**K**eväällä 2022 Kuopioon on saapui lähes 1 000 ukrainalaista pakolaista, pääasiassa naisia; äitejä ja lapsia. Kuopion kansalaisopisto oli yksi monista paikallisista tahoista, joka aukaisi ovensa näille sotaa paenneille.

Järjestimme erittäin lyhyellä varoitusaajalla sekä suomen että englannin kielen kursseja ukrainalaisille aikuisille ja kesäkursseja lapsille. Lapsille halusimme antaa mahdollisuuden olla lapsia. Leikkiminen on tärkeää tässäkin tilanteessa.

Osallistujia näille maksuttomille kursseille oli runsaasti. Rinnakkaisryhmiä perustettiin, halu oppia suomea oli suuri. Monen motiivina oli työpaikan saaminen ja omasta perheestä huolehtiminen Suomessa oloaikana.

Koulutuksen järjestäminen ukrainalaisille oli erittäin merkityksellistä ja vähintään, mitä me oppilaitoksena pystyimme tarjoamaan näille maansa jättäneille.





# KANSAINVÄLINEN kansalaisopisto

**K**uopiossa on yli 90 eri kansalaisuutta. Kansainvälisyys näkyy myös Kuopion kansalaisopiston arjessa.

Lukuvuonna 2021–2022 Kuopion kansalaisopiston opiskelijat puhuivat äidinkielenään mm. suomea, ruotsia, viroa, englantia, baria, saksaa, swahilia, ukrainaa, italiaa, espanjaa, turkkia, venäjää, tanskaa, ranskaa, arabiaa, kurmanzia, kurdia, luon kieltä, urdua, puolaa, nepalia, kiinaa, japania, bengalia, portugalia, daria, thaita, farsia, Sudanin berberi arabiaa, somalia, romaniala, kirundia, rundia, hindiä, tataria, belutšia ja vietnamia.





# TERVETULOA OPISKELEMAAN SUOMEA!

**K**uopion kansalaisopistossa on hyvä mahdollisuus oppia suomea suomen kursseilla, mutta myös tulemalla mukaan esimerkiksi opiston kuvataide- tai käsityöryhmiin, liikuntaryhmiin, soittamaan ja laulamaan. Myös näissä ryhmissä oppii suomea ja samalla tutustuu paikallisiin ihmisiin ja saa uusia ystäviä.

Yksi Kuopion kansalaisopiston suurimmista vahvuuksista on, että opiskellaan ja opitaan yhdessä ja että kaikki ihmiset ovat tervetulleita. Halu oppia yhdistää meitä!

## Suomen kielen iltakurssit ja iltakurssien taitotasot

### PÄIVÄOPETUS

#### ABC-kurssi

Kirjaimet ja luku- ja kirjoitustaidon idea (100–300 h)

#### Aikuisten perusopetus, lukutaitovaihe

Suomen alkeet, arkimatematiikkaa, tietoa Suomesta, opiskelusta ja ammateista, ohjaus (750 h)

#### Aikuisten perusopetus, alkuvaihe

Suomea tasolle A2, englantia, suomeksi matematiikkaa, yhteiskunta- ja ympäristöoppia, tietoa työelämästä, opiskelusta ja ammateista, opinto-ohjaus (1000 h)

### ILTAOPETUS

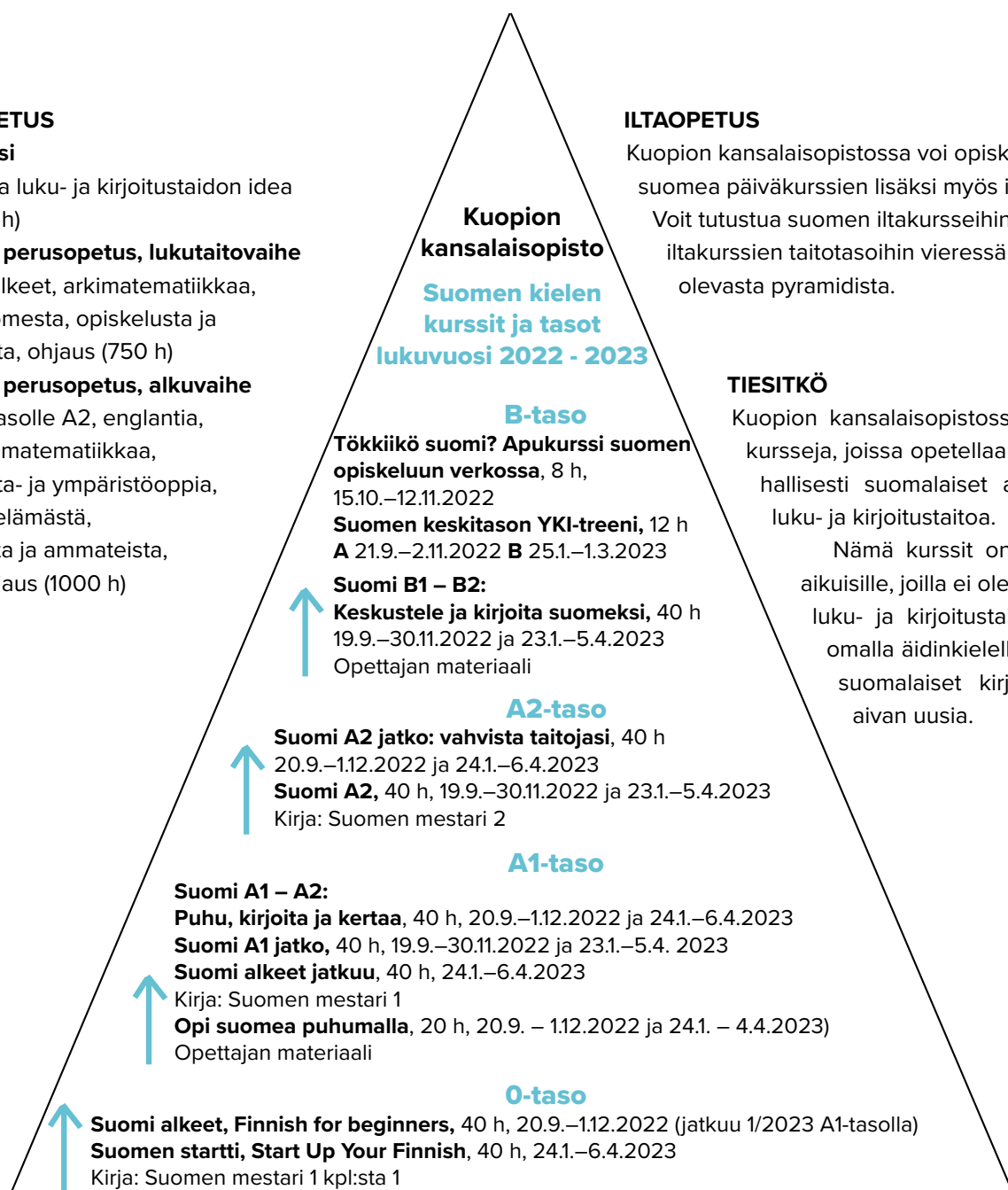
Kuopion kansalaisopistossa voi opiskella suomea päivakurssien lisäksi myös illalla.

Voit tutustua suomen iltakursseihin ja iltakurssien taitotasoihin vieressä olevasta pyramidista.

### TIESITKÖ

Kuopion kansalaisopistossa on myös kursseja, joissa opetellaan hyvin rauhallisesti suomalaiset aakkoset ja luku- ja kirjoitustaitoa.

Nämä kurssit on tarkoitettu aikuisille, joilla ei ole välttämättä luku- ja kirjoitustaitoa heidän omalla äidinkielellään ja joille suomalaiset kirjaimet ovat aivan uusia.







# SUOMEA KEITTIÖSSÄ

Kuopion kansalaisopistossa voi tutustua eri maiden ruuanlaittoon, mutta myös suomen opiskelu sujuu keittiössä mukavasti. Aikuisten perusopetuksen opiskelijat opettelevat yhdessä myös lukemaan reseptejä, kirjoittamaan niitä ja tekemään sekä suomalaista että ulkomaistakin ruokaa. Tunnit keittiössä päättyvät aina yhteiseen herkutteluhetkeen.



## Bisanin makea mozzarellarulla

250 g mannasuurimoita

250 g sokeria

500 g mozzarellaa

300 ml vettä

ruusuvettä/appelsiinin kukkavettä

### Täyte

kuohukermaa

2 rkl vaniljakreemijauhetta

2 rkl mascarponea

- Laita vesi ja sokeri kattilaan.
- Kun vesi kiehuu, lisää juusto pieninä paloina.
- Kun juusto on sulanut, lisää vähitellen mannaryynit.
- Sekoita mannaryynejä, kunnes taikina muodostuu (13 min.) ja ainekset ovat yhtenäisiä.
- Nosta kattila liedeltä.
- Lisää lopuksi hieman ruusuvettä.
- Nosta taikina pöydälle.
- Kaulitse taikina tasaiseksi levyksi.
- Vispaa kerma. Lisää vaniljakreemijauho sekä mascarpone kermaan ja levitä täyte taikinalevyn päälle.
- Rullaa taikina ja leikkaa se pieniksi paloiksi ja laita palat jääkaappiin.



## Aikuisten perusopetuksen opiskelijoiden AJATUKSIA KEVÄÄLLÄ 2022

- Toivon terveyttä kaikille ihmisille maan päällä.
- Olen kiitollinen, Suomessa on turvallista.
- Onko sinulla aurinkoajatuksia vai sadeajatuksia?
- Ole rohkea!
- Suomen kielessä on paljon sanoja.
- Tämä on hyvä koulu.
- Asiat järjestyvät.
- Ajattelen ja rakastan niin paljon perhettäni.
- Rauha maan päälle!
- Kiitos Suomi!





Romaniasta kotoisin oleva **Gabriel Gavrilă** on huikea esimerkki maahanmuuttajasta, joka on oppinut suomen kielen ja samalla myös työllistynyt. Hän on ollut mukana Kuopion kansalaisopiston YKI-valvonnoissa, suomen kursseilla, Kieliklubin vetäjänä ja opettaa nyt liikuntaa. Hän on suosittu, iloinen, innostunut, empaattinen ja kuunteleva.

#### **Milloin tulit Suomeen?**

Tulin Suomeen keväällä 2013.

#### **Miten opit suomen kielen?**

Sain mahdollisuuden opiskella suomen kieltä Kuopion kansalaisopistossa, upeassa ympäristössä, omistautuneiden ja ammattitaitoisten opettajien johdolla.

#### **Mikä on suomen kielen kaunein sana?**

Suosikkisanat minulle ovat elämä ja rakkaus. Minusta ne ovat suomen kielen kauneimpia sanoja. Mottoni on RAKASTA ELÄMÄÄ!

#### **Entä vaikein tai hauskin?**

Minusta tekniset sanat ovat suomen kielen vaikeimpia. Päivittäisessä keskustelussa niitä ei juuri käytetä. Hauskin sana minulle on ”Moi!”. Tämä sana tuo aina hymyn huulilleni, koska äidinkielelläni se tarkoittaa ”pehmeä”.

#### **Mitä olet tehnyt työksesi?**

Elämäni aikana olen ollut monenlaisissa tehtävissä. Kotimaassani työskentelin opettajana ja valmentajana. Olin mukana myös liike-elämässä. Koulutukseltani olen liikunnanopettaja. Urheilutaustani johti minut opettamaan ja edistämään liikuntaa myös Kuopion kansalaisopistossa.

Kuopion Kansalaisopistossa olen työskennellyt vuo-

desta 2016 lähtien, ja olen edelleen mukana urheilu- ja liikuntatoiminnassa. Vedän ja ohjaan erilaisia liikuntaryhmiä, esimerkiksi kehonhuolto-, aerobic-, kuntosali- ja muokausjumpparyhmiä. Kansalaisopistossa työhöni on sisällyttänyt myös muita ohjaus- ja valvontatehtäviä.

#### **Intohimosi?**

Suhtaudun intohimoisesti kaikkeen, mikä koskee liikuntaa, iloa ja hyvinvointia. Pidän erittäin paljon myös valokuvamisesta, jonka kautta pyrin tallentamaan parhaat hetket.

#### **Vahvuutesi?**

Koen, että vahvuuksiani ovat kuuntelukyky, kärsivällisyys, johtamis- ja tiimityötaidot sekä kyky lukea erilaisia tilanteita ja tehdä myös nopeita päätöksiä. Edellä mainitut heijastavat taustaani liikunnan ja urheilun parissa. Saan hymyn huulille jokaiselle oppilaalleni. Tähän vaikuttavat varmasti persoonallisuuteni, optimismisuuteni ja aitous.

#### **Jokin hauska sattumus Kuopion kansalaisopistosta (työssä tai opiskelijana)?**

Muistan erään hauskan tapahtuman, kun sain mukavaa palautetta yhdeltä liikuntaryhmäni naiselta. Hän sanoi, että minun pitäisi jäädä ikuisesti Suomeen, jatkamaan ryhmän vetämistä ja huolehtimaan heidän kuntonsa harjoittamisesta ja ylläpitämisestä.



## Tavoitteesi opettajana/ohjaajana?

Urheilu on merkittävä yhteiskunnallisen muutoksen katalysaattori. Liikunnan ja urheilun kautta on mahdollista tukea myönteistä muutosta ja kehitystä niin yksilö- kuin väestötasolla. Liikunnan suotuisat vaikutukset välittyvät siten koko yhteiskuntaan.

Opetus- ja ohjaustyöni kautta haluan edistää ja tukea ihmisten liikunnallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tavoitteeni on auttaa ihmisiä löytämään liikunnan ilot ja moniulotteiset hyödyt. Toivon, että ohjaukseni kautta kynnyks aloittaa liikunta ja/tai palata liikunnan pariin madaltuisi, ja yhä useampi ihminen löytäisi tiensä liikuntayhteisöön.

# Ballerinaksi AIKUISIÄLLÄ

Suunnitellessani paluumuuttoa Etelä-Karjalasta Pohjois-Savoon muutama vuosi sitten sain puhelun luistelukaveriltani: ”Tyttäreni Ida käski sinut ilmoittautumaan Kuopion kansalaisopiston kärkitossuryhmään, jotta he saisivat ryhmän kasaan!” Anu Risasen vetämä balettiryhmä oli päättänyt iskeä uuden haasteen kimppuun ja kerätä tarvittavan määrän ballerinoja kasaan. Kun ei ne tutut pehmeet tossut enää riittäneet!

Minna-Maaria Antikainen

Kyseinen puhelu oli ensikosketukseni Kuopion tanssimaailmaan. Balettiaustaa toki olin ehtinyt kerryttää Savonlinnassa neljänä talvena, mutta Kuopion kuviot olivat ihan eri planeetalta. Ei ollutkaan enää pelkkää kuntobalettia, vaan ihka oikeaa balettia Vaganova-menetelmällä. Samalla, kun treenasimme kerran viikossa, Anu-ope alkoi kysellä ja vihjailla esiintymisistä. Ja kun ryhmäämme oli valikoitunut juuri tuollaisia tanssijoita, jotka eivät haasteita, kuten kärkitossuja pelkkää, löysimme itsemme Eloforumista, mikä tarkoitti esiintymistä Kuopio tanssii ja soi –viikolla, kesäkuussa 2019!

Ryhmä keksi samalla itselleen nimen ABUA! Toisaalta nimi viittaa aikuisbalettiin, toisaalta ”pelkoon” – mihin sitä tulikaan taas lähdettyä? Reippaalla huumorilla kohti haasteita, meni sitten syteen tahi saveen!

Moni kysyy, että mikä ihme siinä baletissa aikuista ihmistä viehättää? Luultavasti siihen saa aina erilaisen vastauksen, riippuen siitä, keneltä kysyy. Taustalta löytyy lapsuuden unelmia, ihania tylliasuja, muistikuvia televisioruudulta tai elokuvista, unelmia liikkeen keveydestä ja vaivattomuudesta. Kas, kun se baletti on vaan niin ihanaa!

Noita unelmia kohti kun lähtee, huomaa kyllä pian, miten kovasta lajista onkaan kysymys. Tutuiksi tulevat tasapaino, keskivartalon hallinta, jalkavoima, liikenopeus ja pariksi sille liike-

hitaus. On muistettava ranskankieliset termit ja liikesarjat - ja on muistettava hymyillä, vaikka kuinka kokisi tuskaa, jalkavoima ihan lopussaan, ja sydämen syke ihan tapisaan!

Esiintyminen niin näytöksissä kuin kilpailuissakin vaatii sitoutumista. Tuttu porukka kehittää itselleen omanlaisensa huumorin. Meillä se on sangen itseironista - välillä jopa mustaakin! Ja kun kisajatkoilla jonkun kotona löydämme itsemme telkun äärestä katsomassa jonkun baletti-aiheisen sarjan alusta loppuun, niin on se niin maagista, kun ballerinojen keskellä väreilee sanoin kuvaamaton henki – ABUA-henki!

Minna-Maaria Antikainen on kuvassa eturivin keskellä.







# 5X

Anu Rissanen, tanssinopettaja

**M**usiikki, rytmi, liike, ilo! Jokainen pystyy tanssimaan ja tanssia voi kaiken ikää. Tanssi voi olla tehokasta liikuntaa, monimutkaisia askelkuvioita tai rauhallista koko kehon hallintaa. Tanssia voi yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Miten vain haluaa! Tanssitunneilla kehittyvät koordinaatio, nivelten liikkuvuus ja lihaskestävyys.

## 1. Tanssi kohottaa kuntoa

Tanssin voi verrata reippaaseen kävelyyn. Sillä on positiivinen vaikutus kestävyyskuntoon. Kävelyn ja tanssin erona on harjoituksen pituus. Kurssin tai illan aikana tanssitaan helpostikin 2–5 tuntia, harva lenkkeilee niin pitkään. Jos tanssii 1–3 kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan, niin voidaan jo puhua hyvästä terveystanssista.

## 2. Tanssi vahvistaa lihaksia, luita ja niveliä

Tanssi vahvistaa erityisesti syviä vatsa- ja selkälihaksia. Hyvän tanssiasennon ylläpitäminen parantaa pienten, asentoa ylläpitävien lihasten kestävyttä sekä hartia- ja käsivarren lihasten sekä lapaluiden alueen ryhtilihasten kuntoa. Harjoittelulla ja lihasvoiman parantumisella saavuttaa tanssijan ryhdin.

Jalkojen lihasvoima ja kestävyys kehittyvät nopeissa lajeissa, joissa liike on joustavaa, ponnistavaa ja suuntautuu ylös ja alas. Myös hitaiden lajien jalkatyöskentely vaatii lihashallintaa pakaroiden, reisien, pohkeiden ja jalkaterien lihaksistolta. Kuntojumppaa olisi kuitenkin suositeltavaa tehdä pari kertaa viikossa tanssituntien lisäksi.

Luita vahvistavat hyppyt, suunnanvaihdokset ja väännöt. Jalkojen päällä hytkyttely musiikin tahtiin, kuormittaa luita ja tekee niille hyvää.



# TANSSIN ILOA!

Usein ihmiset turhaan arastelevat vauhdikkaampia lajeja. Mikäli kehosta löytyy jo kulumaa ja muita vammoja, kannattaa ottaa varovasti. Alkuun voi valita vaikka rauhallisempia ja pehmeiden liikkeiden lajeja, kuten tanssiliikuntaryhmät, joissa omaa tekemistä voi säädellä tanssisarjojen aikana. Eniten niveliä kuormittavat hyppivät ja pomppivat lajit. Kevyet iskut tosin ovat hyväksi nivelrustolle ja siitä syystä pieniä pomppuja kannattaa tanssitunnillakin yrittää.

### 3. Tanssi hoitaa mieltä

Tanssista saa mielenvirkistystä, iloa ja hyvää seuraa tunteilla. Tanssit ovat monelle viikon kohokohta, mikä sen mukavampaa kuin viettää aikaa samanhenkisten tanssijoiden kanssa. Tanssitunnin aikana pääsee tutustumaan luontevasti ihmisiin ja sosiaalinen itsetunto kohenee.

### 4. Tanssi virkistää aivoja ja ehkäisee muistisairauksia

Liikunta on yksi parhaista keinoista pitää huolta muistista, ja tanssi hoitaa aivoja monipuolisesti. Tanssissa aivot joutuvat koordinoimaan koko kehon liikkeitä. Tanssija pohtii askelia, kommunikoi muiden tanssijoiden kanssa ja huomioi opettajan ja tilan. Tanssi toimii todellisena aivojen haastajana. Tanssiessa joutuu tekemään lukuisia valintoja toistuvasti ja nopeasti, jolloin aivoissa hermosolujen välille kehittyä enemmän reittejä ja yhteyksiä. Tanssi kehittää pitkäkestoista muistia, päättely- ja huomiokykyä sekä ongelmien ratkaisukykyä.

### 5. Tanssi ilmaisee tunteita

Tanssissa kehon liike ja musiikki yhdistyvät ja herättävät mielihyvän tunteita. Yksilön kokemat tuntemukset ovat yksilöllisiä. Se miten olemme aikaisemmin kokeneet musiikin on suuri merkitys. On huomattu, että musiikki ja tanssi kohentavat mielialaa ja lievittävät negatiivisia ajatuksia ja tunteita. Tunteet ovat hyvin kehollisia kokemuksia. Tanssin kautta voi ilmaista sellaisiakin tunteita, joille ei välttämättä löydy sanoja.



## Tanssi, kurssipointoja juuri sinulle

### Tanssilliset vartalonvatkaajat 50+, syksy 106024032S

8.9.–1.12.2022 To 17.00–18.00

Kuopio, Puistokoulu

Harri Kokkonen, 71,00 €

Tanssin iloa! Tanssisarjoja lavatansseista, lattareista ja kansantansseista. Ei paritanssi. Opintosetelikurssi.

### Tanssin iloa! Rentoa tanssiliikuntaa 50+ syksy 256024022S

2.9.–25.11.2022 Pe 16.15–17.30

Karttula, Kissakuusenkoulu

Sirje Huuskonen, 37,00 €

Kansainvälisiä seuratanseja. Jokaisella tanssilla on oma koreografia, tanssit sopivat kaikenikäisille, tanssitaustaa ja paria ei tarvita. Opintosetelikurssi.

### Seniorit tanssien liikkeelle +55 syksy 376024012S

5.9.–28.11.2022 Ma 15.30–16.45

Maaninka, Maaningan urheilutalo

Harri Kokkonen, 37,00 €

Tule mukaan tanssimaan helppoja tanssisarjoja perinteisistä lavatansseista ja lattaritansseista. Opintosetelikurssi.





# 5x Merja Lonkila

Kotitalouden ohjaaja

**Paras vuodenaika.** Parhaita vuodenaikojia on kolme: kevät, kesä ja syksy. Jokaisessa on jotain ihanaa. Aurinkoa, lämpöä, värejä ja välillä sadetta.

**Rentoudun** parhaiten luonnossa liikkuen. Keväinen luonto lintujen lauluineen ja puiden hento vihreä rentouttaa mielen. Rentoudun myös mökillä puuhastelemalla, siellä on kiva kasvattaa muun muassa kukkia, yrtejä ja mansikoita. Syksyinen auringonpaiste ja lehtipuiden kauniit syksyiset värit piristävät päivää. Rentoudun myös saunassa. Saunan leppeät löylyt vievät ajatukset mukaviin asioihin tai hetken voi olla ajattelematta mitään.

**Tulevaisuudeltani toivon** kaikkea hyvää elämään. Hyvää mieltä ja terveyttä toivon meille kaikille.

**Tunnuslauseeni** on: ”Turha murehtia etukäteen, kaikki selviää aikanaan.”

**Rakkaimpia esineitä** minulla on useampia. Rakastan kauniita astioita, kuten esimerkiksi vanhoja Arabian astioita. Täytyy malttaa, ettei niitä tule kerättyä liikaa.







# Mitä useampi kokki, **SEN PAREMPI SOPPA**

Anu Korhonen, kotitalousopettaja

Parhainkaan ateria on harvoin ikimuistoinen pelkästään ruuan ansiosta. Olennaista on kokemuksen jakaminen ja ruuasta nauttiminen yhdessä toisten kanssa. Ja minkä mausteen ja onnistumisen ilon ateriaan antaakaan, kun se vielä valmistetaan yhdessä!



**K**otitalouden ainealueella meillä on tarjolla herkulinen kurssikattaus eri teemoilla. Koko lukuvuoden mittaisilla kokkikursseilla taidot karttuvat pitkäjänteisemmin, kun taas yhden illan lyhytkurssit ovat joustava tapa osallistua ja ottaa haltuun vaikkapa aikaa säästävää yhden kattilan taktiikka, oppia vegaanisen leivonnan salat, kokata Julius Caesarin inspiroimaa illallista tai perehtyä viinin ja suklaan yhdistämiseen.

Aivan uutta on puolestaan neljän kokoontumiskerran Iltapalaa ja onnellisuustaitoja -kurssimme, jossa herkulisen iltapalan äärellä vahvistetaan ja rakennetaan omaa hyvinvointia ja onnellisuuden kokemista erilaisten harjoitteiden avulla.

Tässä sinulle muutamia poimintoja herkullisen ainealueemme valikoimasta. Toivottavasti ne kutkuttavat makuhermojesi ja tapaamme kurssilla! Seuraathan meitä myös Instagramissa: *kuopionkansalaisopisto\_kotsa*

### **Miehet sopassa**

Puistokartanon opetuskeittiö on koukuttanut vuosien mitaan melkoisen miesjoukon ruuanlaittoharrastuksen pariin. Tarve oppia ruuanvalmistusta tai kiinnostus kokkailua kohtaan innostaa monet kurssille. Mukavassa porukassa yhdessä tekeminen antaa myös hyvää sosiaalista pääomaa.

Kursseilta saadaan uusia ystäviä ja mikäpä sen parempaa yhdessäoloa, kuin istua saman pöydän ääreen nauttimaan yhdessä tehdystä ruuasta rönsyilevän keskustelun kera. Karttuneista taidoista seuraa myös monenlaisia käytännön hyötyjä. Varmuus tarttua kauhavarteen kasvaa ja koko ruokamaailma avartuu uudella tavalla, kun perusraaka-aineista oppii itse valmistamaan huippuhyvää ruokaa.

Ja kelpaa niitä opittuja taitoja näyttää myös kotona ja yllättää läheiset ihmiset tai ystävät hyvällä ruualla. Onhan ruoka arjessa yksi rakkauden kanava ja erinomainen tapa osoittaa toiselle välittämistä.

### **Lähellä tuotettua**

Ruokavalinnoissa kokonaisuus ratkaisee. Arkiruoka on mielestämme järkiruokaa, jossa huomioidaan niin sesongit kuin myös ruokatutannon eettisyys ja ekologisuus.

Ruokaa ja sen tuottajia arvostetaan ja kunnioitetaan. Kuopion lähiseuduilta on saatavana paikallisten tuottajien maailmanluokan raaka-aineita, joihin pääset tutustumaan erityisesti Ruokaa läheltä ja Kalasta kurmeeta -kursseilla kuin myös Ruoka- ja viini-illoissamme, joissa lautaselle pääsee niin riistalintuja kuin kotimaista kalaakin nauttavaksi valikoitujen viinien kera.



### **In English**

Englanninkieliset kurssimme antavat mahdollisuuden paitsi kohentaa kielitaitoa, mutta myös heittäytyä rohkeasti ihanien teemojen pariin!

At the Ball with Bridgetons johdattaa Lontoon Regency -kauden tanssiaisiltojen ruokapöytiin ja Tea with Totoro -kurssilla pääset nauttimaan Ghibli -elokuvien inspiroimasta teehetkestä. Tai jos harrastat leipomista, mutta käännösreseptit tuottavat päävaivaa, niin Baking in english -kurssilla opit soveltamaan englanninkieliset reseptit suomalaisen keittiöön. Come and join us!

### **Sapuskasankarit**

Kotilousopetuksen tarjonnassa on huomioitu myös lapset ja nuoret. Syksystä alkaen kokkaustaitoja harjoittelemaan pääsevät myös 7-9 -vuotiaat ja ohjelmassa on edelleen myös 10-13 -vuotiaiden ryhmä.

Lyhytkursseilla tehdään leivonnaisia ja pikkuherkkuja ja vietetään iloista ruokafiestaa. Lasten ja aikuisten yhteisillä kursseilla kokataan fisusta, vietetään vappubileitä, tehdään retkiruokaa ulkona sekä herkutellaan Muumilaakson keittokirjan antimilla. Yhteistä laatuaikaa parhaimmillaan!

### **Opi ja kokkaa meillä -herkuttele kotona!**

Tiesitkö, että varsinaisten kurssien lisäksi pääset Puistokartano keittiöömme valmistamaan ruokaa ja leivonnaisia myös kotiin vietäväksi?

Kokkaa ja leivo kotiin -iltapäivien ideana on valmistaa ohjaajamme Laura Kinnusen suunnittelema ateria ja leivonnainen kotona nauttavaksi. Varaamme sinulle tarvittavat raaka-aineet ja ohjaajamme neuvoo sinua ruokien valmistuksessa.

Saat käyttöösi työpisteen ja tarvittavat työvälineet. Mukaan tarvitset vain omia astioita ruokien ja leivonnaisen kotiin kuljettamista varten. Kokkaa ja leivo -kotiin iltapäiviä järjestetään perjantaisin 1–2 kertaa kuukaudessa.



## Kotitalous, kurssipointoja juuri sinulle

### Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 A syksy 103010012S

5.9.–28.11.2022 Ma 9.30–12.15

Kuopio, Puistokartano

Merja Lonkila, 91,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan.

Raaka-aineet 8 €/kerta.

### Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 A kevät 103010013K

9.1.–3.4.2023 Ma 9.30–12.15

Merja Lonkila, 91,50 €

### Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 B syksy 103010022S

5.9.–28.11.2022 Ma 13.15–16.00

Kuopio, Puistokartano

Merja Lonkila, 91,50 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan.

Raaka-aineet 8 €/kerta.

### Seniorimpiesten kokkikurssi 1-2 B kevät 103010023K

9.1.–3.4.2023 Ma 13.15–16.00

Merja Lonkila, 91,50 €

### Seniorimpiesten kokkikurssi 2 syksy 103010032S

15.9.–8.12.2022 To 10.10–13.10

Kuopio, Puistokartano

Anu Korhonen, 62,00 €

Tule oppimaan ja kokkaamaan mukavassa miesporukassa monipuolisia aterioita niin arkeen kuin juhlaan.

Raaka-aineet 8,50 €/kerta.

### Seniorimpiesten kokkikurssi 2 kevät 103010033K

19.1.–13.4.2023 To 10.10–13.10

Anu Korhonen, 62,00 €

### Ukkokokit syksy 103010042S

6.9.–29.11.2022 Ti 10.00–13.00

Kuopio, Puistokartano

Anu Korhonen, 54,00 €

Ukkokokeissa kokataan rennolla otteella ja huumorilla höystäen! Jokaisella kokoontumiskerralla valmistetaan ja nautitaan yhdessä herkullinen ateria, jossa hyödynnämme erilaisia raaka-aineita ja valmistustapoja. Raaka-aineet 8 €/kerta.

Kokoonnumme joka toinen viikko.

### Ukkokokit kevät 103010043K

10.1.–18.4.2023 Ti 10.00–13.00

Anu Korhonen, 62,00 €

### Seniorikokit syksy 103010082S

8.9.–1.12.2022 To 10.00–13.00

Kuopio, Puistokartano

Anu Korhonen, 30,00 €

Kokkaamme ja nautimme yhdessä jokaisella kokoontumiskerralla herkullisen ateriakokonaisuuden sesongin raaka-aineista. Toteutetaan yhteistyössä Kuopion Seudun Seniorikerho Pro:n kanssa.

Raaka-aineet 8 €/kerta.

### Seniorikokit kevät 103010083K

12.1.–6.4.2023 To 10.00–13.00

Anu Korhonen, 30,00 €

### Hyvän mielen kokkaajat syksy 103012012S

7.9.–30.11.2022 Ke 10.00–13.00

Kuopio, Puistokartano

Anu Korhonen, 54,00 €


Valmistamme ja nautimme yhdessä jokaisella kerralla maku- ja värikylläisen aterian ravitsemussuositukset huomioiden. Raaka-ainemaksu 8 €/kerta.

### Hyvän mielen kokkaajat kevät 103012013K

11.1.–5.4.2023 Ke 10.00–13.00

Anu Korhonen, 54,00 €



A man wearing a grey beanie, a grey turtleneck sweater, and a yellow backpack is standing in a snowy forest. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a dense forest of thin trees covered in snow.

**Juha-Pekan  
tunnuslause:**  
”En koskaan  
pääse eksymään,  
sillä tiedän  
olevani tässä!”

## JUHA-PEKKA KIINNOSTUI KUVATAITEESTA JO LAPSENA

Saimme syksyllä 2021 uuden kuvataiteen suunnittelijaopettajan, **Juha-Pekka Pohjalaisen**. Jututimme Juha-Pekkaa kuluneesta vuodesta ja kysyimme kuulumisia. Ilo opiskelijoista ja heidän innostuneisuudestaan nousi suurimmaksi kiitollisuuden aiheeksi.

### **Miten kuvailisit itseäsi?**

Olen perheenisä, luonnossa liikkuja, rauhallinen tuumailija, piirtäjä. Keski-ikäinen mies.

### **Miten ja milloin kiinnostuit kuvataiteesta?**

Kiinnostuin kuvataiteesta jo lapsuudessani. Kuvallinen ilmaisu tuntui luontevalta ja hauskalta. Melko varhaisessa vaiheessa päätin hankkia kuvataiteen parissa työskentelystä itselleni tavalla tai toisella elämänuran. Nuorena valokuvasin, piirsin ja maalasin aktiivisesti. Kansanopistossa ihastuin grafiikkaan - edelleenkin juuri viiva on mielestäni kiinnostava ilmaisuväline. Nuorena sain kannustusta mm. tutulta valokuvaajalta sekä muutamalta ymmärtäväiseltä opettajalta. Olen heille hyvin kiitollinen saamastani tuesta.

### **Kerro opinnoistasi, mitä opiskelit ja missä?**

Olen suorittanut taiteen maisteriopinnot Viron taideakatemiassa vuonna 2004, sitä ennen opiskelin Kankaanpään taidekoulussa sekä Limingan kansanopistossa. Opettajaksi pätevoidyin vuonna 2010. Vuosien varrella olen suorittanut hajanaisesti mm. kirkkotaiteen, keramiikan ja taidehistorian opintoja. Viimeisimpinä opintoinani voin nostaa esiin luonto- ja eräoppaan ammatillisen tutkinnon.

**Jos sinusta tulisi taiteen ylin johtaja, niin kenen/keiden tauluja lähettäisit suomalaiset katsomaan? Tai mikä on se museo, jossa jokaisen kannattaisi käydä ja miksi?**

Jaa-a, mikähän se taiteen ylin johtaja oikein olisi!!!?? Heh.. no tuota suomalaiset voisivat kukin tutustua mielellään vaikkapa ihan oman valtiomme hyviin museoihin Ateneumiin ja Kiasmaan – ja paikallistasolla tietysti Kuopion taidemuseoon.

**Mietteitä ensimmäisestä vuodestasi suunnittelijaopettajana Kuopion kansalaisopistossa?**

Vuosi Kuopion kansalaisopistossa on mennyt uuden oppimisen merkeissä - vuoden jaksottumista on ollut kiinnostavaa seurata. Opetustyön ohessa mm. kevätnäyttelyn ja kurssisuunnittelun parissa työskentely on tarjonnut haasteita, mutta ollut myös palkitsevaa.

Työ kansalaisopistossa on ollut innostavaa ja monipuolista. Parasta on vuorovaikutus ja tutustuminen uusiin ihmisiin tekemisen kautta. Opiskelijat ovat innostuneita ja motivoituneita oppimaan uutta. Myös työni monipuolisuus on postitiivista. Tulevana lukuvuonna opetan mm. grafiikkaa, piirustusta, maalausta ja valokuvausta sekä retkeilyä.



# Keramiikka vei mennessään **SUPERHARRASTAJA JO 70-LUVULTA**

Vastikään Kuopiosta Tampereelle muuttanutta Riitta Meristä voidaan kutsua superharrastajaksi. Kuopion kansalaisopiston keramiikka- ja kiekkurssit tulivat hänelle tutuiksi jo 1970-luvulla. Siitä lähtien hän on käynyt Kuopio kansalaisopiston kursseilla joka ikisellä vuosikymmenellä.

**K**iireisimpänä harrastuskautenaan Riitta kävi kursseilla jopa neljänä iltana viikossa. Tuolloin hän oli kotona pienten lasten kanssa, ja harrastukset antoivat kivan hengähdystauon kotiäitiydestä. Nyt kiireisenä eläkeläisenä iltakurssit ovat vaihtuneet päiväkurseiksi, ja keramiikasta on tullut se rakkain harrastus.

- Keramiikassa minua kiehtoo sen yllätyselementti, Riitta paljastaa. Liian tarkat suunnitelmat eivät ole minua varten, ja keramiikassa ne eivät toimi. Savi antaa tilaa ja vapautta luovuudelle.

Eniten Riitta on tehnyt isoja astioita, mutta nyt nekin ovat pienemään päin.

- Kotini on täynnä keramiikkaa, hän naurahtaa ja kertoo, että sukulaisetkin ovat saaneet osansa.

Muuton myötä Riitta aikoo karsia keramiikkavarastojaan kovalla kädellä.

- Mutta siitä ne taas lisääntyvät. Tulen tietysti ilmoittautumaan Tampereellakin keramiikkakursseille.

Kuopion kansalaisopisto saa Riitalta erityiskiitokset.

- Täällä on todella hyvät ja mukavat opettajat, kuten myös opiskelijatoveritkin. Ilmapiiri tunneilla on savolaisen lupsakka ja kaikki auttavat toisiaan.

Kansalaisopistoharrastukset ovat tuttuja myös Riitan miehelle. He eivät kuitenkaan mene koskaan samalle kurssille. Riitan mukaan hyvän avioliiton salaisuus on, että kummankin on omaa aikaa ja että kummallakin on täysin omat harrastuksensa.









**Luovasti seko! 103512242S**

11.–13.11.2022

Pe 17.30.–20.00 sekä

La ja Su 10.00.–15.00

Kuopio, Puistokartano

Reijo Kärkkäinen, 39,00 €

# LUOVASTI SEKO KIERRÄTTÄÄ TAITEESSA

Parhaat kurssit ovat opettajansa näköisiä. Näin voidaan todeta myös Luovasti seko -kurssista, jota Reijo Kärkkäinen on vetänyt jo muutamana vuonna. Kurssin tavoitteena on toteuttaa omia luovia taideteoksia sekatekniikoin. Johtolankana on myös kierrättää.

**L**uovasti seko -kurssilla maalausten pohjiksi kelpaavat pahvit ja kotoa löytyvät levyn palat sekä vanhat jo vähintään kertaalleen maalatut teokset, joita ei jaksakaan enää säilyttää, erilaiset liput ja laput ja muistiinpanot... Vanhat kesken tai pöytälaatikon uumeniin jääneet teokset ja ideat saavat kurssilla uuden elämän.

Taitelija Reijo Kärkkäinen elää kuten opettaa. Kuopiossa, Helsingissä ja mm. Torniossa nähdyssä ”My favourite T-shirt and other recycling stories” -näyttelykokonaisuudessa Reijo esittelee teoksia, joissa hän on hyödyntänyt kierrätysmateriaaleja.

- Olen purkanut ja jatkanut vanhoja töitani, hän kertoo.
- Uusia töitä olen työstänyt puhkomalla ja kasaamalla niitä joutomateriaaleista. Olen jatkanut teoksia maalaamalla ja ne käyvät tällä hetkellä vuoropuhelua veistämisen ja maalaamisen rajapinnalla.

## **Ole sinäkin luovasti seko**

Marraskuussa 2022 olevalla Luovasti seko! - kurssilla toteutetaan myös erittäin vahvasti Kuopion kansalaisopiston kuluvan lukuvuoden Rohkaise hurja luontosi -teemaa.

Toivomuksemme on, että mahdollisimman moni rohkaistuisi ja uskaltautuisi ottamaan esille kaapin pohjalle jääneet maalausvälinneensä ja tulemaan kursille. Luovasti seko! -kurssi tähtää luovuuden räjäyttämiseen ja epävarmuuden voittamiseen samalla kun tutustutaan sekatekniikkoihin, mm. piirtämiseen ja maalaamiseen ja eri materiaalien yhdistelemiseen.

Vaikka kurssi on tarkoitettu lähinnä kuvataidetta aiemminkin harrastaneille, jokainen meistä voi olla luovasti seko.





# 5X Taina Toropainen

Keramiikkaopettaja

**Lapsena haaveilin**, että minusta tulisi eläintenhoitaja. Olin innokas apulainen myös sukulaisten kotieläinten ihmettelystä ja pajauksessa. Vierailin säännöllisesti eläinkaupoissa ja yritin jopa kasvattaa erilaisia toukkia ja ötököitä, vaikka minulla ei ollut täyttä varmuutta, mitä niistä olisi kehitymässä. Toivoin myös itselleni lemmikiksi apinaa.

**Harrastan** remontointi- ja nikkarointihommia, puutarhatöitä, koirailua, luontolua sekä liikkumista juosten ja maastopyöräillen.

**Parasta elämässä** ovat pienet lähes huomaamattomat hetket. Aito nauru ja kohtaamiset ihmisten kesken.

**Haaveilen** omista kanoista ja lampaista.

**Nautin** hitaista aamuista ja kupista kahvia ulkona. Nautin myös hyvästä ruuasta ja tärkeiden ihmisten seurasta sekä rantaosan kuumista täyteläisistä löylyistä.

## Kuvataide, kurssipointintoja juuri sinulle

### Huviretki taidehistoriaan syksy 103510022S

29.9.–17.11.2022 To 18.00–19.30

Kuopio, Puistokartano

Juha-Pekka Pohjalainen, 42,00 €

Ihmetellään länsimaiseen taidehistoriaan piirtyneitä persoonia ja heidän tuotantoaan myöhäiseltä keskiajalta nykypäivään. Opintosetelikurssi.

### Huviretki taidehistoriaan kevät 103510023K

2.2.–23.3.2023 To 18.00–19.30

Juha-Pekka Pohjalainen, 42,00 €

### Hyvää mieltä taiteen äärellä, samanaikainen

#### lähi- ja etäopetus 103510032S

12.10.–23.11.2022 Ke 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Anna Pohjalainen, 0,00 €

Leppoisesti taiteen äärellä. Sinun ei tarvitse tietää mitään taiteesta, ole vain utelias ja kiinnostunut.

### Päiväpiirustus, samanaikainen

#### lähi- ja etäopetus syksy 103512032S

7.9.–23.11.2022 Ke 11.00–13.30

Kuopio, Puistokartano

Anu Tuomisaari, 73,00 €

Käydään läpi tavallisimmat piirustustekniikat ja piirustusmateriaalit. Tehdään piirustusharjoituksia, tutkitaan ja havainnoidaan. Piirretään mm. asetelmien tai kuvien pohjalta.

### Päiväpiirustus, samanaikainen

#### lähi- ja etäopetus kevät 103512033K

11.1.–29.3.2023 Ke 11.00–13.30

Anu Tuomisaari, 73,00 €

### Muotokuva syksy 103512062S

6.9.–22.11.2022 Ti 13.30–16.00

Kuopio, Puistokartano

Anu Tuomisaari, 73,00 €

Harjoitellaan ihmisen piirtämistä ja maalaamista tekemällä kasvokuvia, henkilökuvia ja muotokuvia elävästä mallista sekä mm. valokuvista. Opintosetelikurssi.

### Muotokuva kevät 103512063K

17.1.–4.4.2023 Ti 13.30–16.00

Anu Tuomisaari, 73,00 €

### Kevyesti kuvaa tekemään syksy 103512082S

7.9.–23.11.2022 Ke 14.30–17.00

Kuopio, Puistokartano

Juha-Pekka Pohjalainen, 95,00 €

Sukelletaan piirtämisen ja maalaamisen maailmaan matalalla kynnyksellä. Materiaalit opistolta. Opintosetelikurssi.

### Kevyesti kuvaa tekemään kevät 103512083K

11.1.–29.3.2023 Ke 14.30–17.00

Juha-Pekka Pohjalainen, 95,00 €

### Akvarelli 1-2 syksy 103512092S

6.9.–22.11.2022 Ti 10.00–12.30

Kuopio, Puistokartano

Helena Arffman, 73,00 €

Opetellaan perustekniikat ja tehdään maalausharjoituksia.

### Akvarelli 1-2 kevät 103512093K

10.1.–28.3.2023 Ti 10.00–12.30

Helena Arffman, 73,00 €



**Akvarelli 2-3, samanaikainen****lähi- ja etäopetus syksy 103512102S**

6.9.–22.11.2022 Ti 13.30–16.00

Kuopio, Puistokartano

Helena Arffman, 73,00 €

Kerrataan akvarellitekniikoita, vahvistetaan omaa maalausilmaisua. Omat maalausvälineet mukaan.

**Akvarelli 2-3, samanaikainen****lähi- ja etäopetus kevät 103512103K**

10.1.–28.3.2023 Ti 13.30–16.00

Helena Arffman, 73,00 €

**Maanantaimestarit syksy 103512162S**

5.9.–21.11.2022 Ma 10.00–13.15

Kuopio, Puistokartano

Juha-Pekka Pohjalainen, 90,00 €

Maalataan omia aiheita ja pohditaan kuvan tekemisen problematiikkaa. Tutustutaan teemallisiin nostoihin taiteen historiasta nykyaikaan saakka. Opintosetelikurssi.

**Maanantaimestarit kevät 103512163K**

9.1.–27.3.2023 Ma 10.00–13.15

Juha-Pekka Pohjalainen, 90,00 €

**Maalaus 1 syksy 103512172S**

6.9.–22.11.2022 Ti 10.00–12.30

Kuopio, Puistokartano

Juha-Pekka Pohjalainen, 73,00 €

Peruskurssi aloittelijoille. Opitaan mm. värin sekoittamista ja sommittelua. Opintosetelikurssi.

**Maalaus 1 kevät 103512173K**

10.1.–28.3.2023 Ti 10.00–12.30

Juha-Pekka Pohjalainen, 73,00 €

**Kuvaamaan kännykällä 103526242S**

10.–11.9.2022 La-su 10.00–15.00

Kuopio, Puistokartano

Juha-Pekka Pohjalainen, 31,00 €

Tutustutaan kamerapuhelimen mahdollisuuksiin valokuvauksessa. Teoriaa ja kuvausharjoituksia.

Ota mukaan kamerapuhelin tai tabletti. Opintosetelikurssi.

**Tiistaitaide syksy 403512012S**

6.9.–29.11.2022 Ti 12.00–14.30

Niisiä, virastotalo

Teija Arola, 57,50 €

Tule piirtämään, maalaamaan eri välineillä, tekemään grafiikkaa ja tutustumaan taidehistoriaan. Omat maalaustarvikkeet mukaan. Opintosetelikurssi.

**Art Nouveau kalligrafiassa 403516023K**

21.–22.1.2023 La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

Niisiä, virastotalo

Liisa Piirainen, 31,50 €

Tutustutaan jugend-tyyliin kirjaimistoihin, kuvioihin ja väreihin.

**Carpe diem- hetkestä upeaan kuvaan 403526012S**

17.–18.9.2022 La-Su 9.30–13.45

Niisiä, Break Sokos Hotel Tahko

Tiiä Kampman, 22,50 €

Keinoja paremman valokuvan saloihin. Ota mukaan järjestelmäkamera tai kännykkä.

**Ikoninmaalaus syksy 373512022S**

13.9.–13.12.2022 Ti 17.00–20.00

Maaninkajärven koulu

Kirsi Lehto, 45,00 €

Maalataan ikoneja perinteisellä temperatekniikalla.

**Lasitekniikat syksy 373520012S**

7.9.–16.11.2022 Ke 17.00–20.00

Maaninkajärven koulu

Anne Miettinen, 69,00 €

Lasitöitä tiffany-, lyijylasi- ja mosaiikki -tekniikoilla. Opintosetelikurssi.

**Kuvataide Muuruvesi syksy 423512012S**

10.9.–26.11.2022 La 10.00–14.00

Juankoski, Muuruveden kylätalo

Hiikka Pehkonen, 48,00 €

Perehdytään kuvan tekemisen saloihin, värioppiin ja sommitteluun.

**Keramiikka syksy 423524012S**

13.9.–15.11.2022 Ti 17.00–19.15

Juankoski, Ruukinkoulu

Anu Kainulainen, 38,50 €

Keramiikan perusteita. Saven ja lasitteet voi ostaa opistolta.

**Keramiikka syksy 443524012S**

21.9.–23.11.2022 Ke 17.00–20.15

Kaavi, Työpaja

Minna Rajamo, 57,50 €

Opit saven käsittelyn ja keramiikanvalmistuksen perustekniikat.

**Puuviiluntarsia taidetta 463528023K**

18.–26.3.2023 La, Su 9.00–15.30

Rautavaaran yläkoulu

Anne Eskelinen, 51,00 €

Intarsia tarkoittaa pienistä paloista koottua suurempaa kokonaisuutta; maisemaa, kuviota tai hahmoa sekä näiden yhdistelmiä. Viilua voi ostaa opettajalta.

**Maalaus ja kuvataide 303512012S**

10.9.–26.11.2022 La 9.00–14.00

Riistaveden koulu

Eeva Tuunainen, 58,00 €

Maalataan öljy-, pastelli- ja vesiväreillä sekä piirretään hiilellä tai lyijykynällä.

**Posliininmaalaus syksy 303522011S**

10.10.–12.12.2022 Ma 15.30–18.30

Riistaveden koulu

Eira Väänänen, 68,00 €

Maalataan koriste- ja käyttöesineitä eri tekniikoilla. Opintosetelikurssi.

**Piirustus ja maalaus syksy 503512012S**

8.9.–24.11.2022 To 18.00–20.15

Tuusniemi, Turulan koulukeskus

Iida Eija Tilles, 53,00 €

Maalataan öljy-, pastelli- ja vesiväreillä sekä piirretään hiilellä ja lyijykynällä.

**Keramiikka B syksy 503524022S**

22.9.–11.12.2022 To 11.00–14.30

Tuusniemi, Savetar

Minna Rajamo, 64,00 €

Muotoillaan keramiikkasavea eri tekniikoilla. Valmiit esineet koristellaan, lasitetaan ja poltetaan. Toteutusta omien ideoiden pohjalta. Materiaalit voi ostaa opettajalta.



## TAITEEN PERUSOPETUSTA LAPSILLE JA NUORILLE

Kuvataiteesta ja käsityöstä kiinnostuneet lapset ja nuoret voivat osallistua taiteen perusopetukseen Kuopion kansalaisopiston kuvataidekoulu **VÄRIKÄÄSSÄ** ja käsityökoulu **TAITURISSA**. Oman ilmaisun ja luovan ajattelun kehittyminen ja myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutus ovat keskeisiä asioita taiteen perusopetuksessa.

**Aino Sahi, kädentaitojen opettaja ja Anu Tuomisaari, kuvataideopettaja**

Lapset ja nuoret tutustuvat kuvataiteeseen ja käsityöhön kokeilun, tekemisen ilon ja keksimisen avulla. Taiteen perusopetuksen opintoihin (TPO) voi tulla mukaan minkä ikäisenä vain ja jatkaa täysi-ikäiseksi asti. Kuvataidekurssit voi aloittaa jo vauvana ja käsityöopinnot kaksivuotiaana, aluksi yhdessä vanhemman kanssa. Oman ikäisten ryhmään siirrytään viisivuotiaasta alkaen.

Opintoja voi koota viikoittaisista, ikäryhmittäin kokoon-tuvista kursseista ja niitä täydentävistä lyhytkursseista. Vuosittain järjestetään myös teemapäiviä, jonne voi tulla ystävän ja perheenjäsenten kanssa. Joka vuosi rakennetaan myös pieniä ja isompia näyttelyjä ja kesälläkin on vielä mukavan tekemisen kesäkurssit. Opintojen sisällöt laaditaan vuosittain vaihtuvan aihekokonaisuuden pohjalta. Kun opintoja on kertynyt 500 tuntia, opiskelija saa taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän päättötodistuksen, jota voi hyödyntää opinnoissa ja työelämään hakeutuessa.



# KUVATAIDEKOULU VÄRIKÄS

# KÄSITYÖKOULU TAITURI

**K**uvataidekoulu VÄRIKÄS sopii lapsille ja nuorille, jotka nauttivat kuvataiteesta sen eri muodoissa ja haluavat päästä kokeilemaan tekemistä monipuolisesti eri materiaaleilla. Kursseilla mm. piirretään, maalataan, muotoillaan, rakennellaan, valokuvataan, tehdään sarjakuvia, kalligrafiaa ja grafiikkaa. Kursseilla tutkitaan myös, mistä materiaalit ovat lähtöisin, mitä taiteilijat ovat aiemmin tehneet ja mistä ideoita löytyy.

Lapsia ja nuoria kannustetaan ja rohkaistaan ideointiin, havainnointiin ja luovuuteen erilaisten harjoitusten kautta. Työtavat monipuolistuvat samalla kun oma kuvailmaisuus kehittyy. Opetus muodostuu vuosittain vaihtuvista teemallisista jaksoista, joten joka vuosi on erilainen opetuskokonaisuus. Opintojen edetessä korostuu pitkäjänteisempi ja itsenäinen työskentely.

**K**äsityökoulu TAITURI sopii lapsille ja nuorille, jotka nauttivat uusien taitojen oppimisesta ja haluavat tutustua monipuolisesti käsityöhön ilmaisen, muotoilun ja teknologiaan näkökulmista. Kursseilla yhdessä harjoitellen opitaan oman työn suunnittelua, monipuolisia käsityötaitoja ja materiaalien ja työvälineiden käyttöä sekä pitkäjänteistä työskentelyä.

Opintojen edetessä taidot kasvavat ja aiemmin opitua sovelletaan ja syvennetään. Käsityökoulussa opitut taidot hyödyttävät lasta ja nuorta myös laajemmin oppimisessa ja uusien asioiden omaksumisessa. Käsityöryhmissä mm. värjätään, painetaan ja maalataan kankaita, ommellaan, huovutetaan, muotoillaan esineitä, punotaan, rakennellaan ja tehdään lasi-, savi-, puu- ja metallitöitä.

**Tiesitkö,** perhe voi saada sisaralennuksen kurssin hinnasta, jos perheestä useampi alle 16-vuotias lapsi opiskelee kansalaisopistossa. Alennus on 50 % toisesta sisaruksesta lähtien. Taiteen perusopetukseen on myös haettavissa vapaaoppilaspaikkoja ensimmäisen opintovuoden jälkeen taloudellisin perustein.







# KAIKKEA KIVAA YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA

**Mukavaa yhdessäoloa ja yhteistä aikaa!  
Hauskaa tekemistä ja uuden oppimista. Kivoja  
kavereita ja turvallisen aikuisen läsnäoloa.  
Yhdessä tekeminen ja kokeminen rikastuttavat  
lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta ja  
edistävät koko perheen hyvinvointia.**

## **Käsityöverstas - lapsi ja aikuinen yhdessä**

Johannan on käynyt tyttärensä Lumin kanssa käsityöverstaassa jo useita vuosia. Johannan mielestä käsityöverstaassa antoisinta on ollut lapsen kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen. ”Kaikista parasta on kun saa viettää yhteistä aikaa ja tänne voi tulla valmiille”. Käsityöverstaassa on valmiina käsityön tekemiseen tarvittavat materiaalit, työvälineet ja tilat, joita ei kotiin aina ennätä järjestämään.

Johannan tytär Lumi, on aloittanut käsityön opiskelun Lumin koululla Aurinkorinteellä toimivassa Taidekarusellissa. Taidekaruselli on Kuopion kaupungin taiteen perusopetuksen oppilaitosten yhteinen iltapäiväkerhotoiminnan muoto. Taidekarusellissa tutustutaan eri taiteenaloihin, musiikkiin, tanssiin, kuvataiteeseen ja käsityöhön, kuuden viikon jaksoissa. Ryhmien ohjauksesta vastaavat taiteen perusopetuksen oppilaitosten opettajat.

Lumi on innokas, kekseliäs ja taitava tekijä. Yhdessä äidin kanssa syntyivät kasveilla kuvioidut ekoprintti-kankaat joista teetettiin tarjottimet, huovutetut lapaset, värikkäät mosaiikkityöt ja paljon kauniita sudenkorentoja ja perhosia. Lumi on muutaman kerran tullut myös mummin kanssa, kun äiti ei ole ennättänyt mukaan. Lumin mielestä käsityöverstaassa on ”kivointa kaikki”.





**T**ullaan ihan varmasti syksyllä jatkamaan, huikkaa viimeisellä kerralla lähtiessään oven raosta Roopen, Aamoksen ja Eliotin isä!



**M**inna on ensimmäistä vuotta käsityöverstaassa poikansa Onni-Pekan kanssa. ”Tarjolla on paljon erilaisia asioita ja itse saa keksiä sen idean, että mitä teen ja minkälaisen savijutun muotoilen tai muun työn suunnittelen. Lapsi saa välillä tehdä omia juttujaankin jos yhteinen tekeminen ei aina kiinnosta. Puutyöt ja rakentelu näyttää kiinnostavan Onni-Pekkaa erityisesti. Sitten taas välillä tehdään yhdessä ja kaikki tekeminen sujuu luontevasti. Tosi paljon on tykätty olla täällä.” Onni-Pekka vilahtaa usein puutyöpenkin äärelle nikkaroimaan. Sahaaminen, hiominen ja naulaaminen sujuvat omatoimisesti ja työskentelyn päätyttyä Onni-Pekka laittaa työvälineet takaisin paikoilleen! ”Sähkökottimen teko oli ihan parasta” kertoo Onni-Pekka pienen miettimisen jälkeen.

#### **Kuvataidekoulu VÄRIKÄS**

Facebookissa: Kuvataidekoulu Värikäs/  
Kuopion kansalaisopisto  
Instagramissa: kuvataidekouluvarikas

#### **Käsityökoulu TAITURI**

Facebookissa: käsityökouluTaituri  
Instagramissa: käsityökoulutaituri

**M**inna tulee verstaaseen yhdessä poikansa Eemelin kanssa. Minna kertoo, että yksi viikon parhaita hetkistä on, kun pääsee kahdestaan Eemelin kanssa harrastamaan. Kotona on pieni vauva joka tarvitsee paljon äidin aikaa ja jota Eemelikin mielellään hoitaa. Eemeli rakenteli tyylikkään puuauton äidin avustuksella ja värikkään himmelin, jossa koristeena kimmelsivät lasihelmet. Myös savityöt ja mosaiikki kiinnostivat Eemeliä.



## Kuvataidetta - lapsi ja aikuinen yhdessä

**K**uvataidekursseille voi tulla jo vauvaikäisestä lähtien yhdessä läheisen aikuisen kanssa. Toiminnan tavoitteena on lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen tukeminen ja lapsen itsetunnon kehittyminen. Ikäryhmälle sopivien, turvallisten materiaalien ja tekniikoiden avulla lapsi saa myönteisiä kokemuksia kuvataiteesta sekä muilta taiteen aloilta.



### Vauvojen värikylpy

Kursseilla tutustutaan kuvataiteeseen elämyksellisesti ja kokonaisvaltaisesti turvallisten ja syötävien materiaalien kautta läheisen aikuisen kanssa. Kurssit sopivat jo päätään kannattelevasta noin 4 kk -iästä vuoden ikäisiin lapsiin.



### Taaperot ja Vekarat

1–2-vuotiaiden Taaperoiden ja 3–5-vuotiaiden Vekaroiden ryhmissä lapsi tutustuu läheisen aikuisen kanssa kuvataiteeseen monipuolisesti yhdessä maalaamalla, piirtämällä, rakentelemalla ja muovaamalla.



### Kuvismuskarit

Kuvismuskareissa herätetään lapsen kiinnostus musiikkiin ja kuvataiteisiin monipuolisesti yhdessä tehden, toimien, tutkien, leikkien, liikkuen sekä katsellen ja kuunnellen. Kuvismuskareita on 1–2-vuotiaille, 2–4-vuotiaille ja 3–6-vuotiaille.

**Kuvataidekoulu VÄRIKÄS** järjestää lukuvuoden aikana myös monia lapsille ja aikuisille yhteisiä lyhytkursseja esimerkiksi keramiikkassa ja rakentelussa. Tutustu kursseihin osoitteessa [kansalaisopisto.kuopio.fi](https://kansalaisopisto.kuopio.fi)



# 5X Päivi Vornanen

Kädentaitojen opettaja

**Kolme luonteenpiirrettäni** ovat avoin, tekevä, innostunut/innostava. Näin olen kuullut työtovereiltani.

**Tunnuslauseeni on** edesmenneeltä pohjois-karjalalaiselta äidiltäni: ”Parempi jää-pä kuin uupuva”. Yleensä kukaan ei saa tuosta heti kiinni, niin avaan hieman. Tarkoittaa, että parempi olla vähän liikaa kuin liian vähän – varataan aina vähän reilummin, ettei kesken lopu!

**Rakkain esineeni** – tai kaksi – ovat kulkeneet mukani leikki-ikäisestä asti. Ne ovat kaksi suurta antiikkinallea, joiden lasisilmistä yhä hehkuu niiden ”sielu”, kun katseemme kohtaavat. Yhä istuvat vierekkäin, yhdessä.

**Rentoudun** vaikka miten: uimahallissa, uimarannassa, auton ratissa, hyvässä seurassa, pöydän ääressä syöden ja jutellen ja pitkään... Saatan harppoa lähimetsikössä, kontata kukkapenkkin reunoja mökkipihalla, istua keinussa ja kuunnella lintujen konserttia, röhöttää mökin alkovissa tai olkkarin sohvassa kissa vatsalla, lukea, kuunnella hyvää musiikkia tai vain tuijottaa kattoon tai telkkua. Olen hyvä teleporttaamaan itseni milloin minnekin – ja rentoudun.

**Haaveilen**, että astuisin omaan hippivolkkariin ja ajelisimme ilman tarkkaa päämäärää ja aikataulua pitkin Euroopan maanteitä. Asuisimme kylissä ja kaupungeissa sen aikaa, kun viehättää - ja palaisimme takaisin, kun ikävä iskee. Sain ystäväiltäni lahjaksi punaisen hippivolkkarin, joka on parkissa työpöydällä. Sen matka aina päättyy pöydän reunalle... Haaveilen.

## Lapset ja aikuiset yhdessä, kurssipaimintoja juuri teille

### Käsityökoulu Taituri

**Käsityöverstas Puisto - lapsi ja aikuinen yhdessä syksy 104524012S**

5.9.–21.11.2022 Ma 18.10–19.40

Kuopio, Puistokartano

Aino Sahi, 59,50 €

Rakennellaan, nikkaroidaan, muotoillaan mieleisiä juttuja.

**Käsityöverstas Jynkkä - lapsi ja aikuinen yhdessä syksy 104524022S**

7.9.–16.11.2022 Ke 18.00–19.30

Kuopio, Jynkän koulu

Konsta Tiihonen, 53,00 €

Rakennellaan, nikkaroidaan, muotoillaan mieleisiä juttuja.

**Käsityöverstas Hiltula - lapsi ja aikuinen yhdessä syksy 204524022S**

5.9.–28.11.2022 Ma 18.00–19.30

Eteläinen ja läntinen maaseutu

Ari-Pekka Inkinen, 54,50 €

Rakennellaan, nikkaroidaan, muotoillaan mieleisiä juttuja.

### Kuvataidekoulu Värikäs

**Kawaii! Taidetta japanilaisittain A 10–16-v. 104518292S**

15.–16.10.2022 La–Su 10.00–15.00

Kuopio, Puistokartano

Liisa Piirainen, 34,00 €

Sumi-maalausta ja kukkamaalausta ja paperin shiborivärjäystä.

Myös sivellintekstausta sumi-inkillä.

**Sarjakuvakurssi 9–15-v. 104518272S**

1.–2.10.2022 La–Su 10.00–15.00

Kuopio, Puistokartano

Natalia Kekkonen, 34,00 €

Opetellaan sarjakuvien teon perusteet.

**Sarjakuvahahmot -kurssi 9–15-v. 104518283K**

18.–19.2.2023 La–Su 10.00–15.00

Kuopio, Puistokartano

Natalia Kekkonen, 34,00 €

Hahmojen suunnittelua ja piirtämistä eri asennoissa.

**Sormet savessa, lapselle ja aikuiselle A104520122S**

17.9.–13.10.2022 To 17.00–17.45, La, Su 10.00–13.15

Kuopio, Puistokartano

Taina Toropainen, 46,00 €

Tutustutaan savitöiden tekemiseen ja harjoitellaan perustekniikoita. Koristellaan ja kuvioidaan erilaisia menetelmiä käyttäen.

**Sormet savessa, lapselle ja aikuiselle B 104520133K**

21.1.–2.2.2023 To 17.00–17.45, La, Su 10.00–13.15

Kuopio, Puistokartano

Taina Toropainen, 46,00 €

**Digitaalisen piirtämisen alkeet 10–15-v. 104518343K**

4.2.–5.2.2023 La–Su 10.00–15.00

Kuopio, Puistokartano

Natalia Kekkonen, 34,00 €

Tutustutaan digitaalisen piirtämisen perustoimintoihin ja välineisiin. Opiston tietokoneet ja muutamat piirtopöydät sekä tabletit Stylus-piirtokynillä ovat käytettävissä. Voit tuoda omat välineet.



# Tervetuloa kutomaan

**P**idätkö värien harmoniasta ja seesteisyydestä vai voimaannuttavasta väri-ilottelusta? Haluaisitko kutoa perinteisen suomalaisen räsymaton, jonka raidat ovat syntyneet ekologisesti vanhoista vaatteista ja lakanoista vai haluaisitko tehdä omanäköisesi huivin tai jonkin sisustustekstiilin?

Tämä kaikki on mahdollista Kuopion kansalaisopiston Puistokartanon kudonnan ohjauksessa. Varaa aika, tule kutomaan ja innostu käsitöiden ihanasta maailmasta. Kansalaisopiston kangaspuissa on valmiina loimia erilaisten tekstiilien kutomista varten. Ohjaajilta voit myös ostaa kudontaan tarvittavia materiaaleja.

## Ajanvaraus

Puistokartano, Puistokatu 20, 70110 Kuopio

Puh. 044 718 4755

merja.hyvarinen@kuopio.fi tai johanna.m.savolainen@kuopio.fi

5,90 € / päivä

Työttömille 50% alennus päivämaksusta.

Opintosetelialennus 1 € päivämaksusta.

## Kudonnan ohjaus avoimna

22.8.–16.12.2022 ja 9.1.–16.6.2023

Ma–to klo 9–16

Pe klo 9–14

Omatoimista kudontaa ma–pe klo 21 saakka

ja la–su klo 9–21

Suljettu opiston syys- ja talvilomaviikoilla.







# 5x Anu Kainulainen

Kädentaitojen opettaja

**Unelma-ammattini lapsena.** Minulla ei ole ikinä ollut unelma-ammattia, mutta lapsena olin päättänyt, että opettajaa minusta ei ainakaan tule.

**Harrastan** kuvataiteita, käsitöitä ja liikuntaa, kaikkia näitä tosi monipuolisesti. Siksi onkin mukavaa tulla töihin, kun saa touhuilla itselle rakkaiden asioiden parissa.

**Suosikkimatkakohteeni** on metsä. Jo muutaman tunnin retkeily lähimetsässä rentouttaa ja antaa elämään uusia näkökulmia.

**Erityistaitoni.** Osaan neuloa sekä vasenkätisesti, että oikeakätisesti ja meille tuttuun ns. mannermaiseen tyyliin ja Miss Marplen tapaan englantilaiseen tyyliin. Ja parhaimmillaan yhden neuleen aikana mennään näillä kaikilla sikinsokin.

**Rakkain esineeni.** Sain lapsiltani joitain vuosia sitten lahjaksi purkin, jonka sisään on lapuille kirjoitettu kivoja asioita minusta. En ole tainnut koskaan edes avata purkkia, sillä jo purkin näkeminen saa minut hyvälle tuulelle!





# UUDEN OPPIMISTA JA ONNISTUMISEN ILOA

Kaipaatko haasteita ja uuden oppimista? Saatko mielihyvää käsillä tekemisestä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Haluaisitko ilahduttaa läheisiäsi itse valmistamallasi käsiyöllä? Tätä kaikkea ja paljon muuta voit toteuttaa Kuopion kansalaisopiston kädentaitojen eri kursseilla – lyhyillä tai pidemmällä.

Aino Sahi, kädentaitojen opettaja

**K**ädentaitojen kursseilla saat iloa eri materiaaleista ja niistä syntyvistä muodoista. Inspiroivan työskentelyn ohessa tutustut myös erilaisiin työvälineisiin ja -tapoihin. Voit tehdä töitä omien mieltymystesi ja taitojesi mukaan.

Kurssien aiheet ja sisällöt syntyvät opiskelijoittemme toiveista ja ajankohtaisista teemoista. Luonnosta löytyvien materiaalien hyödyntäminen on nyt suosittua. Luonnossa liikkussa voi kerätä materiaaleja ja valmistaa kotiin kauniita ja ekologisia koristeita riisuista, oksista ja havuista ja punoa koreja pajusta. Kasveilla ja sienillä voi myös värjätä ja kuvioda kankaita ja lankoja.

Käsitöissä käytettävät materiaalit ovat pääosin uusiutuvia luonnonmateriaaleja ja niistä tehtävät työt suunnitellaan huolella kestämään aikaa. Villalangoista solmittu ryijy, huovutetut tossut tai eri puulajeista muotoillut esineet ovat ajattomia ja ilahduttavat pitkään.

Aina ei tarvitse kuitenkaan olla uutta, vaan materiaaleja voi kierrättää tai vanhoja esineitä voi uudistaa. Entisöimällä saat rakkaat huonekalut korjattua ja verhoiltua uudestaan ja perinnöksi saadun kansallispuvun voit muokata omiin mittoihin sopivaksi. Mosaiikkitöissä voit hyödyntää rikkiäiset astiat ja kaappien kätköistä löytyville vaatteille ja esineille voi antaa jatkoaikaa kierrättämällä, uudistamalla ja tuunaamalla.

Tärkeintä on kuitenkin yhdessä tekeminen mukavan rennossa ilmapiirissä, se edistää meidän kaikkien käsitöistä innostuneiden hyvinvointia ja innostaa oppimaan lisää uusia taitoja.

Seuraa Kuopion kansalaisopiston kädentaitoja Instagramissa: [kuopionkansalaisop\\_kasityo](#)





## Eheyttävää voimaa RUMMUSTA

**Minna Rajamo, kädentaitojen ja kuvataiteen opettaja**

**V**oima-/shamaanirummun ja sen tekijän yhteinen matka alkaa luontoyhteydellä. Rumpu valmistetaan aidoista luonnonmateriaaleista ja siitä huokuu yhteys maahan. Värjäämisessä käytetään usein kasviuutteita, ja rumpukuviot saavat innoituksensa kasveista, eläimistä ja luonnonilmiöistä. Valmistusmateriaaleja voi etsiä voimakaista, itselle tärkeistä luontokohteista metsäretkillä.

Rummun vihkiminen tapahtuu nuotion äärellä sinisen hetken koittaessa. Yhteisöllinen tapahtuma on voimauttava kokemus. Rummuttaminen rauhoittaa ja jakaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Keskittymällä ääneen annetaan sielun levätä kaikilla aisteilla ja kehon tuntee rumpukalvon värinän. Vihkiseremoniassa jokainen osallistuja pääsee myös syvennymään oman mielensä sopukoihin. Rummuttaen ladataan henkisiä voimia ja jaksamista. Mietitään omaa menneisyyttä ja historiaa avuksi tuleville asioille.

Jokainen rumpu on yksilöllinen, tekijänsä oloinen, ja käsillä luomisesta saa runsaasti onnistumisen iloa. Soittimen koko tekoprosessi on osa tekijän ja rummun yhteistä matkaa omanlaistaan polkua pitkin.





# Puutyöt vie MENNESSÄÄN

Konsta Tiihonen, kädentaitojen suunnittelijaopettaja



Olen opettanut iltaisin Hatsalan klassillisella koululla puutyöitä nyt pari vuotta ja työskentely on ollut todella palkitsevaa. Töihin on aina mukava tulla, kun paikalla on innostuneita opiskelijoita. Talven aikana kurssista muodostuu aina oma porukka, johon kuka tahansa on tervetullut.

**K**urssilla ihmiset auttavat toisiaan ja ovat kiinnostuneita toistensa töistä. Voisi melkein sanoa, että yhdessä tätä hommaa tehdään. Tämä hyvä yhteishenki ja uskomaton innostuneisuus kuultaa myös opiskelijoitten alla olevista mietteistä.

## Opiskelijoiden mietteitä puutyökurseista

"Olen tykännyt todella paljon. Tulin syksyllä ilman aikaisempaa kokemusta. Tänne on ollut joka kerta kiva tulla ja aion jatkaa taas syksyllä. Ainut miinus on, että kolme tuntia menee liian nopeasti."

"Tulin nyt elämäni ensimmäiselle puutyökurssille. Kurssista on muodostunut viikon kohokohta, jota odottaa innolla joka viikko. Tunnit vierähtävät liian nopeasti, kun on mielekästä puuhaa. Tämä on uuden oppimista ja onnistumisen iloa viikosta toiseen. Odotan innolla uusia tulevia kurseja. Suosittelen kaikille, jotka haluavat oppia uutta ja kokea onnistumisen iloa. Kurssi ei katso ikää eikä sukupuolta."

"Työt häiritsevät hyvää harrastusta. Hatsalan koululla on hyvät koneet. Aika menee joutuisasti, yleensä liian äkkiä."

"Aloitin syksyllä tarkoitukseni tehdä ainoastaan sängynpäädyn. Harrastus kuitenkin vei mennessään ja tarkoitus on jatkaa ensi syksynä uusien projektien parissa."

"Puutyökurssista tuli korona-ajan mielenterveyden pelastaja. Ilman sitä minulla olisi pää levinnyt kotona työskentelyyn, siellä nukkumiseen ja vapaa-ajanviettoon. Vasta pari vuotta sitten Kuopioon muuttaneena harrastusten löytäminen koronan keskellä ei ollut helppoa. Tästä löytyi yksi, jonka parissa aika on mennyt siivillä, yksi, jota joka viikko odottaa, ja yksi, joka tekee elämästä pykälän parempaa! Kiitos!"

"Joka maanantai odottaa innolla, kun tietää, että silloin pääsee tekemään käsillä jotain konkreettista ja samalla mieli lepää. Erittäin hyvää vastapainoa leipätyölle. Kurssilla on ollut tekemisen meininki ja apua saa myös muilta, kun siihen on tarvetta. Olen tulossa myös jatkossa!"



## Kädentaidot, kurssipaimintoja juuri sinulle

### Iloa käsityöstä B syksy 104010022S

13.9.–13.12.2022 Ti 10.00–12.30

Kuopio, Puistokartano

Päivi Vornanen, 77,00 €

Käsitöitä toiveiden mukaan. Opintosetelikurssi.

### Ompelupaja ke-aamu syksy 104012032S

14.9.–23.11.2022 Ke 9.30–12.30

Kuopio, Puistokartano

Teija Arola, 86,00 €

Vaatteita, asusteita ja sisustustekstiilejä. Opintosetelikurssi.

### Tiikkutyöt syksy 104014012S

14.9.–7.12.2022 Ke 9.30–12.00

Kuopio, Puistokartano

Aino Sahi, 77,00 €

Värien yhdistelemistä ja sommittelua ja kokoamista valmiiksi työksi. Opintosetelikurssi.

### Neuleklubi B syksy 104016022S

7.9.–30.11.2022 Ke 12.30–15.00

Kuopio, Puistokartano

Virpi Nykänen, 47,00 €

Sopii neulonnan alkeet hallitseville. Opetellaan lukemaan myös englanninkielisiä ohjeita. Opintosetelikurssi.

### Kudontaa ja käsitöitä Nilsia syksy 404010012S

8.9.–17.11.2022 To 16.00–19.15

Nilsia, virastotalo

Anu Kainulainen, 64,00 €

Kudotaan kangaspuissa käyttö- ja koristetekstiilejä.

Myös muita käsitöitä mielenkiinnon mukaan.

### Neule ja ompelu syksy 404010062S

27.9.–29.11.2022 Ti 17.00–19.30

Nilsia, virastotalo

Päivi Kukkonen, 48,00 €

Koe käsityön hyvää tekevää vaikutus. Ompelun lisäksi voit neuloa, kirjoa kankaita tai solmia makrameetöitä.

### Luonnon väreillä värjäys 404020012S

10.–11.9.2022 La-Su 9.00–17.00

Nilsian yhtenäiskoulu

Anu Kainulainen, 32,00 €

Kasvivärjäys on kiehtova ja mielenkiintoinen prosessi, jonka lopputuloksena saat uniikkeja, kauniita ja toisiinsa harmonisesti sopivia materiaaleja.

### Olkityöt 374024012S

26.11.2022 La 10.00–15.00

Maaninkajärven koulu

Anne Eskelinen, 13,50 €

Olki on kaunis luonnonmateriaali. Olkityöt sopivat pidettäväksi esillä läpi vuoden. Olkea voi ostaa opettajalta.

### Vällyn valmistus 424010012S

28.10.–27.11.2022 Pe 17.00–20.00, La, Su 9.30–16.00

Juankoski, Juantehtaan koulu

Teija Arola, 64,00 €

Tule ompelemaan perinteinen lammasväily tai vegaaninen vaihtoehto puuvillaturkiksesta ja pellavasta.

### Kudontaa ja käsitöitä Juankoskella syksy 424010042S

12.9.–21.11.2022 Ma 9.30–11.45

Juankoski, Virastotalo, väestönsuoja

Kirsti Virrantalo, 48,00 €

Kangaspuihin laitamme yhteisloimet kurssilaisten toiveiden mukaan. Voit tehdä myös muita käsitöitä.

### Mosaiikki ja askartelubetoni A 424028012S

7.–9.10.2022 Pe 17.30–20.45, La-Su 9.00–16.00

Juankoski, Ruukinkoulu

Kirsti Virrantalo, 32,00 €

Tehdään koristeita kotiin ja puutarhaan.

### Kortteisen kädentaidot syksy 444010012S

14.9.–30.11.2022 Ke 17.00–19.15

Kaavi, Kortteisen ent. koulu

Kirsti Virrantalo, 53,00 €

Käyttötekstiilejä esim. ompelua, neulontaa, virkkausta, lankojen purkkivärjäystä. Opintosetelikurssi.

### Puutyöt syksy 444032012S

22.9.–1.12.2022 To 18.00–20.15

Kaavi, Kirkonkylän koulu

Jari Tirkkonen, 55,00 €

Puutöitä monipuolisesti miehille ja naisille.

### Rautavaaran käsityöt syksy 464010012S

13.9.–29.11.2022 Ti 13.00–15.15

Rautavaara, kouluruokalarakennus

Kirsti Virrantalo, 53,00 €

Ompelua, neulontaa, huovutusta, makramee solmeilua ja lankojen purkkivärjäystä luonnonmateriaaleilla. Opintosetelikurssi.

### Käsityökekkerit A 464010022S

3.–17.9.2022 La 10.30–17.00

Rautavaaran yläkoulu

Päivi Kukkonen, 36,00 €

Kahtena lauantaina laitat asusi kuntoon. Kurssille voit tulla, vaikka et olisi aiemmin harrastanut käsitöitä.

### Puukon rakennus 464032022S

29.10.–6.11.2022 La, Su 9.00–17.15

Rautavaaran yläkoulu

Ari Hopponen, 81,00 €

Valmistetaan omaan käteen sopiva suomalainen peruspuukko.

### Räsälän kudonta ja käsityöt syksy 354018022S

26.9.–21.11.2022 Ma 13.30–16.00

Vehmersalmi, Liittola, Räsälä

Ulla Räsänen, 39,00 €

Tutustutaan erilaisiin käsityötyötapoihin ja valmistetaan tuotteita niitä käyttäen.

### Mustinlahden kudonta ja käsityöt syksy 354018032S

14.9.–23.11.2022 Ke 12.45–16.00

Vehmersalmi, Mustinlahden kylätalo

Ulla Räsänen, 64,00 €

Tutustutaan erilaisiin käsityötyötapoihin ja valmistetaan tuotteita niitä käyttäen.



## Liikunta, kurssipaimintoja juuri sinulle

### AamuAsahi syksy 105012032S

7.9.–30.11.2022 Ke 8.00–9.00

Kuopio, Puistokartano

Tuovi Moilanen, 49,00 €

Vaikutukset kohdistuvat niskaan, hartiaan, selkään, jalkoihin, tasapainoon ja mieleen. Opintosetelikurssi.

### Rauhoitu ja rentoudu shindon avulla syksy 105012102S

25.9.–20.11.2022 Su 15.30–16.45

Kuopio, Puistokartano

Tiina Ulvi, 38,50 €

Lempeitä venytyksiä ja hoitavia hengitys- ja rentousharjoituksia. Opintosetelikurssi.

### Seniorijooga syksy 105030072S

1.9.–1.12.2022 To 17.15–18.45

Kuopio, Melankadun toimintakeskus

Merja Lilja, 63,50 €

Tuetaan kehon liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa.

Opintosetelikurssi.

### Tuolijooga syksy 105030092S

1.9.–1.12.2022 To 16.00–17.00

Kuopio, Melankadun toimintakeskus

Merja Lilja, 42,50 €

Lempeän helppoa joogaa. Opintosetelikurssi.

### Hathajooga B syksy 105030172S

29.8.–21.11.2022 Ma 12.45–14.15

Kuopio, Puistokartano

Pirkko Rahkonen, 63,50 €

Kehoa vahvistavia, venyttäviä sekä rauhoittavia harjoituksia.

### Lempeä jooga syksy 105030402S

31.8.–23.11.2022 Ke 9.00–10.30

Kuopio, Puijonlaakson toimintakeskus

Pirkko Rahkonen, 63,50 €

Levollisesti, pysähtyneitä asentoja, pehmeitä liikesarjoja sekä läsnäolo- ja hengitysharjoituksia. Opintosetelikurssi.

### Muistijooga® A 105030452S

1.9.–10.11.2022 To 14.30–16.00

Kuopio, Puistokartano,

Sari Summanen, 0,00 €

Lyhyitä aivojumbppaharjoitteita ja hathajoogan asanaharjoitus.

Opintosetelikurssi.

### Muistijooga® A 405030052S

12.9.–21.11.2022 Ma 15.30–17.00

Nilsä, Pajulahden koulu

Sari Summanen, 41,00 €

Lyhyitä aivojumbppaharjoitteita ja hathajoogan asanaharjoitus.

Sopii perusterveille. Opintosetelikurssi.

Samansisältöinen kurssi myös keväällä 2023.

### Ukkojumppa syksy 355022012S

12.9.–21.11.2022 Ma 17.30–19.00

Vehmersalmen koulu

Jari Savolainen, 41,00 €

Lihaskuntoa ja kehonhallintaa tukevaa voimistelua,

venytyksiä ja rentoutusta. Opintosetelikurssi.

### Mustinlahden liikunta syksy 355022042S

12.9.–28.11.2022 Ma 13.00–14.00

Vehmersalmi, Mustinlahden kylätalo

Anja Karvonen, 31,00 €

Rentouttavaa ja samalla vahvistavaa liikuntaa

kaiken ikäisille ja kuntoisille.

### Räsälän kehonhuolto syksy 355022052S

7.9.–23.11.2022 Ke 18.00–19.00

Vehmersalmi, Liittola, Räsälä

Riikka Jahkonen, 31,00 €

Venyttäviä ja voimistavia liikkeitä, myös

tanssillisia harjoitteita. Opintosetelikurssi.

### Yin ja yang -jooga syksy 355030012S

1.9.–17.11.2022 To 15.45–17.15

Vehmersalmen koulu

Eija Huovinen, 45,00 €

Tunnetyöskentelyä. Harjoitellaan hiljaisuutta,

pysähtymisen ja keskittymisen avulla.

### Seniorijumppa syksy 305018012S

5.9.–28.11.2022 Ma 16.30–17.30

Riistaveden koulu

Sirpa Kasurinen, 33,00 €

Monipuolinen jumppa, jossa kehitetään ja ylläpidetään

lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Opintosetelikurssi.

### Jooga syksy 305030012S

2.9.–18.11.2022 Pe 16.45–18.15

Riistaveden Melalahden päiväkot

Eija Huovinen, 45,00 €

Mielenrauhaa tiedostamalla. Pysähtymistä ja keskittymistä.

Voi avata jotain merkityksellistä kehossa ja mielessä.

### Tuolijumppa-rentoutusliikunta syksy 505016022S

12.9.–21.11.2022 Ma 15.15–16.15

Tuusniemi, Turulan koulukeskus

Anja Karvonen, 27,00 €

Alkuun aktiivista tuolijumppaa, tunnin lopussa

venyttellään ja huolletaan kehoa. Opintosetelikurssi.

### Ikääntyneiden kehonhuolto syksy 505018012S

7.9.–23.11.2022 Ke 17.00–18.00

Tuusniemi, Turulan koulukeskus

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin, 31,00 €

Sisältää nivelten liikkuvuus- ja vartalon lihasten

harjoituksia sekä venyttelyä. Opintosetelikurssi.

### Yin-jooga syksy 505030022S

30.8.–15.11.2022 Ti 15.15–16.30

Tuusniemi, Turulan koulukeskus

Eija Huovinen, 37,00 €

Annetaan painovoiman syventää venytystä. Harjoitellaan

hiljaisuutta, pysähtymisen ja keskittymisen avulla.

### Haurangin yin-jooga syksy 505030032S

2.9.–18.11.2022 Pe 18.45–20.00

Tuusniemi, Haurangin nuorisoseuratalo

Eija Huovinen, 37,00 €

Annetaan painovoiman syventää venytystä. Harjoitellaan

hiljaisuutta, pysähtymisen ja keskittymisen avulla.



## Kaikille mahdollisuus liikunnan iloon **NÄE JA LOIKKAA YLI ESTEIDEN!**

Liikunnan ilo syntyy omista onnistumista ja siitä, että oppii ja kehittyy. Osa liikunnan positiivisista vaikutuksista tapahtuu jo liikuntasuorituksen aikana, osa jälkikäteen. Liikunnassa ystävyysuhteet, osaamisen tunne ja oman valinnan mahdollisuus ovat tärkeitä hyvinvointia tukevia asioita.

Liikunnanopettajat Pauliina Vainio ja Jaana Kurki



**N**ämä kaikki ovat asioita, joita ihminen tarvitsee arjessa voidakseen hyvin. Liikunta vapauttaa mielihyvähormoneja, jotka rentouttavat kehoa ja mieltä. Näiden positiivisten havaintojen kautta liikuntamotivaatio pysyy yllä ja ilo kaksinkertaistuu.

### **Jumppa on parasta aivojumppaa!**

Uusimpien tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta on aivojen hyvinvoinnin ja muistisairauksien ehkäisyn kannalta erityisen tärkeää. Liikunnan on todettu jopa nuorentavan aivoja. Kun ihminen liikkuu, hänen on muutettava näköhavainnot tasapainoksi. Kävelijän tai juoksijan on tiedostettava, missä on ja minne on menossa, ja sekin aktivoi lisää aivoalueita.

Jos liikunta on monimutkaisempaa kuin kävely, vaikkapa jumppa tai pallopelejä, aivoista käytetään vielä laajempia alueita. Sen sijaan sanaristikoiden täyttäminen käyttää liikuntaan verrattuna paljon pienempää osaa aivoissa eikä näin ollen vaikuta aivoihin yhtä monipuolisesti kuin liikunta. Fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan keskittymistä, luovuutta ja stressinsietoa, sekä muistia. Liikuntaa harrastavat ihmiset ajattelevat nopeammin ja käyttävät tehokkaammin ajateluun tarvittavia resursseja.

### **Ihan sama miten liikut – kunhan liikut!**

Meillä Suomessa vuodenaajat tuovat vaihtelua myös liikuntaan. Luonto on päivittäin erilainen ja sen tarjoamat mahdollisuudet rikastuttavat tapoja liikkua. Metsän rauhoittavan vaikutuksen huomaa jo lyhyelläkin kävelyllä, mutta vain mielikuvitus on rajana liikuntamuotojen valitsemisessa. Vuodenaikojen vaihtelu näkyy myös kansalaisopiston ulko- ja liikuntakursseissa; mm. syksyn- ja kevään ulkopalloilu- sekä Puijon liikunta-alueen kevään kuntoliikuntakurssit tarjoavat mahdollisuuden ulkoilman ja liikunnan yhdistämiseen. Kokonaisuudessaan liikuntakurssitarjontamme on niin monipuolinen, että jokainen voi löytää sieltä itselleen sopivan harrastuksen. Ryhmä tukee säännöllisen liikunnan aloittamista ja ylläpitämistä. Näin saavutat liikunnan monet hyödyt parhaimmalla mahdollisella tavalla!

### **Asahi syksy 405012012S**

31.8.–7.12.2022 Ke 11.00–11.45  
Niisiä, Manttu  
Jaana Kurki, 26,50 €  
Turvallista terveysliikuntaa.

### **Kevyempi Niisiä seniorijumppa syksy 405018012S**

29.8.–28.11.2022 Ma 9.15–10.00  
Niisiä, Manttu,  
Jaana Kurki, 26,50 €  
Monipuolista verryttelyä, lihaskuntoharjoittelua, venyttelyä ja tasapainoharjoittelua.

### **Kuntosali senioreille syksy 405018042S**

29.8.–28.11.2022 Ma 15.30–16.30  
Niisiä, liikuntatalo  
Jaana Kurki, 35,00 €  
Ohjattua kuntosaliharjoittelua. Opintosetelikurssi.

### **Ranta-Sänkimäen liikunta syksy 405018092S**

29.8.–28.11.2022 Ma 10.30–11.30  
Niisiä, Rantsi-talo  
Jaana Kurki, 35,00 €  
Monipuolista kuntojumppaa, lihaskuntoa, tasapainoharjoittelua sekä venyttelyä.

### **Palonurmen ikivihreät syksy 405018102S**

12.9.–28.11.2022 Ma 14.30–15.30  
Niisiä, Palonurmen Nuorisoseurantalo  
Amanda Taskinen, 30,00 €  
Monipuolista kevennettyä kuntoliikuntaa.

### **Päiväjooga syksy 405030022S**

8.9.–1.12.2022 To 15.00–16.30  
Niisiä, Manttu  
Lea Kuikkaniemi, 49,00 €  
Lempeitä harjoituksia lämmittelystä dynaamisempiin liikkeisiin, rauhoittavia asentoja ja loppurentoutus.

### **Kuntosali senioreille Juankoski syksy 425018042S**

12.9.–28.11.2022 Ma 13.00–14.00  
Juankoski, kuntokeskus Juvans  
Jari Valkonen, 33,00 €  
Ohjattua kuntosaliharjoittelua.

### **Vesijumppa senioreille syksy 425028012S**

5.9.–28.11.2022 Ma 14.00–14.45  
Juankoski, livolan palvelukeskus  
Eila Puustinen, 24,50 €  
Kunto kasvaa, kehonhallinta paranee ja mieli virkistyy. Allasmaksu kurssimaksun lisäksi.

### **Kaavin seniorijumppa A syksy 445018012S**

6.9.–29.11.2022 Ti 15.30–16.15  
Kaavi, Nuorisotalo  
Elli Kähönen, 24,50 €  
Harjoitetaan tasapainoa, lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota.

### **Seniorijumppa, Rautavaara syksy 465018012S**

7.9.–30.11.2022 Ke 17.00–17.45  
Rautavaaran monitoimitalo  
Anne Penttinen, 24,50 €  
Monipuolista jumppaa sisältäen lihaskuntoa, tasapainoharjoittelua ja venyttelyä.

# HAITARINSOITTOA JA HALONHAKKUUTA

Kuopion kansalaisopiston haitarinsoiton opettajalla **Jari Ovaskaisella** on kaksi intohimoa: haitarinsoitto ja halonhakkuu. Hän myöntää olleensa kerran jopa kateellinenkin.

- Jollakin oli enemmän polttopuita kuin minulla. Se tuntui ihan sielussa asti, hän naurahtaa.

**H**aitarista Jarin ei kuitenkaan tarvitse tuntea kateutta kenellekään – päinvastoin. Moni on siitä varmasti kateellinen Jarille. Jari on Suomen suosituin harmonikkasoiton opettaja. Hänellä on eniten oppilaita ja osa heistä matkustaa Jarin tunneille jopa Kuopion kansalaisopiston toimialueen ulkopuolelta.

Pienenä Jari tuskin osasi aavistaa, mihin kaikkeen hän vielä joutuu tai paremminkin, mitä kaikkea hän vielä pääseekään kokemaan, kun hän tapaili ensisointujaan isänsä uutukaisesta harmonikasta. Jarin isä osti itselleen uuden haitarin Jarin ollessa 8-vuotias, mutta jo seuraavana päivänä se vaihdettiin pienempään, Jarin syyliin sopivaan.

Legendaarisen kuopiolaisen harmonikkataiteilijan **Aarne Pasasen** oppilaana Jari tutustui soittimeensa perin pohjin. Opettajan uransa hän aloitti jo 13-vuotiaana Kuopion harmonikkakerhossa – ja välillä, nuorena teinipoikana, Jari tuurasi Pasasta myös kansalaisopistossa. Sivutoiminen tuntiopettaja Jarista tuli jo vuonna 1988, ja **Veikko Ahvenainen**, yksi maailman tunnetuimmista harmonikkataiteilijoista, lukeutuu myös Jarin opettajiin ja nykyään myös ystäviin.

Jari myöntää, että harmonikka on hänen paras kaaverinsa. Tämä vahva suhde näkyy oppilasmäärissä. Jarin kaikki kurssit ovat erittäin suosittuja, tulijoita on varasijoilakin. Parhaimmillaan Jarilla oli 94 oppilasta.

- Silloin vuorokaudet olivat liian lyhyitä, hän toteaa.

Nyt opiskelijoita on noin 70 ja vaihtuvuutta on vähän.

- Opiskelijat ovat tulleet tutuiksi vuosien aikana. Opetuksen kannalta tämä on erittäin hyvä asia.

- Mutta uusiakin oppilaita on kiva saada mukaan. On hienoa, jos joku valitsee harmonikan soittimekseen.

Jari nauttii opettamisesta. Hänestä on mukavaa, kuinka musiikki vie mennessään.

- On tämä kyllä vaarallistakin, hän naurahtaa ja varoittaa harmonikkaintohimosta.

Pakko myöntää, Jari tietää, mistä puhuu. Harmonikka on täyttänyt hänen elämänsä jo vuosia.

Ja siitä Jarin toisesta intohimosta. Nyt eivät polttopuut häneltä loppu. Pihapinojen lisäksi Jarilla on mökillään halko- ja nyt myös kahdessa isossa liiterissä.

## Musiikki, kurssipointoja juuri sinulle

### **Sekakuoro Veljsiskot syksy 105520052S**

29.8.–21.11.2022 Ma 17.00–19.00

Kuopio, Puistokartano

Aino Nissinen, 79,00 €

Musiikkia aikuiseen makuun. Esiinnyimme kausittain.

### **Pelimannit syksy 105522022S**

4.9.–27.11.2022 Su 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Anna-Mari Janka-Murros, 35,50 €

Tule soittamaan ja laulamaan toivekappaleitasi. Osallistua voit millä tahansa instrumentilla; soittotaidonkaan ei tarvitse olla loppuun asti hiottu. Opintosetelikurssi.

### **Iskelmien ystävät syksy 105522032S**

29.8.–21.11.2022 Ma 14.15–16.15

Kuopio, Puistokartano

Petra Lisitsin-Mantere, 79,00 €

Musiikkia ikivihreistä iskelmiin. Esiintymisiä. Opintosetelikurssi.

### **Varttuneiden svengijengi syksy 405522012S**

6.9.–15.11.2022 Ti 18.15–19.45

Nilsin yhtenäiskoulu

Marika Holopainen, 38,00 €

Ohjelmistossa viihdemusiikkia, ikivihreitä ja iskelmää.

### **Iltauulen laulajat syksy 255524012S**

29.8.–21.11.2022 Ma 12.00–13.30

Karttulan yhteispalvelupiste

Anu Liukkonen, 42,50 €

Toivelauluja kuorossa hengellisestä musiikista viihdemusiikkiin.

Jos sinulla on oma instrumentti, ota se mukaan.





Valokuva Jari Ovaskainen



## 5x Päivi Welling

Musiikin opettaja

**Kolme luonteenpiirrettäni** ovat täsmällisyys, myönteisyys ja temperamenttisyys.

**Rentoudun** liikunnan ja lukemisen parissa sekä kesämökillä puuhastellen.

**Parasta elämässä** on äitiys ja kaikki läheiset ihmiset. Ja tietysti musiikki niin ammattina kuin elämäntapana.

**Tarvitsen** toisinaan myös omaa aikaa ja yksinoloa.

**Tulevaisuudelta toivon**, että säilytän aina uteliaisuuden elämää kohtaan.





# TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA kokonaisvaltaisesti

Terveiden ja hyvinvoinnin ainealue kasvaa ja elää opiskelijoiden toiveita kuunnellen. Lukuvuonna 2022–2023 tarjolla on paljon terveyden edistämiseen, jaksamiseen, voimavaroihin ja palautumiseen liittyviä kursseja.

Hanna-Reetta Metsänheimo, koulutus suunnittelija, terveys ja hyvinvointi



**O**lisiko tänä lukuvuonna aika tehdä elämäntaparemontti? *Liikunta, lepo ja ravinto* -kursilla opiskelija pääsee tekemään teemoihin liittyviä mittauksia ja harjoituksia sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan omaan henkilökohtaista hyvinvointiohjelmaansa yhdessä valmentajamme kanssa.

Uutuutena syksyllä on *Hellittävä hengitys* -kurssit, jotka pohjautuvat hengitysterapiaan. Näillä kursseilla tutustutaan omaan tapaan olla ja hengittää. Vapaasti virtaava hengitys auttaa palautumiseen.

Kuopion kansalaisopistossa voit opiskella myös mindfulnessia, stressinhallintaa ja meditaatiota. Rentoutua ja hemmotella itseäsi äänimaljojen ja muiden kauniiden instrumenttien soitokylvyssä.

Hyvinvointitaitoja voivat meillä opiskella lukuvuonna 2022–2023 kaikenikäiset! Näitä taitoja ovat mm. tunnetaidot, läsnäolotaidot, vahvuustaidot ja onnellisuustaidot. Muita kiinnostavia kursseja opiskeluun sinulle saattavat olla esimerkiksi: *Henkistä hyvinvointia työelämään* tai *Erytyisherkkyyden voimavarana* -kurssit.

Toivon lämmöllä, että löydät myös tänä lukuvuonna mielenkiintoisen kokonaisvaltaista terveystäsi ja hyvinvointiasi edistävän kurssin valikoimastamme.

## Hyvinvointia aivoille

Yksi opistomme vahvuuksista on asiantuntijuus aivoterveystieteen edistämiseksi. Kutsummekin kaikenikäiset aivoterveystieteen, muistihuollon ja aivotreenin, kiinnostuneet tutustumaan laajaan valikoimaamme erilaisia aivojen hyvinvointia tukevia kursseja.

Aivoterveystieteen edistämiseen ja hauskaan aivotreeniin keskittyvät Muistikoulut ovat uudistuneet ja ne löytyvät jatkossa nimellä: *Huolla aivot vireiksi*. Olemme saaneet myös paljon kysytyn jatkoryhmän Muistikoulun perusteet opiskelleille!

### Oletko jo kokeillut Muistijoogaa®?

Muistijooga® on löytänyt tiensä opiskelijoittemme sydämiin. Siinä yhdistyvät aivojen aktivointi ja palautuminen. Syyslukukaudella tarjoamme liikunnan ainealueelta muistijoogakurssin täysin maksutta senioreille opintotietokurssina!

*Muistimestari*-verkkokurssilla opetellaan puolestaan erittäin tehokkaita muistitekniikoita ja tehdään muistia vahvistavia harjoituksia. Muistitekniikat tuovat luovia ratkaisuja oppimisen, työelämän ja arjen ongelmatilanteisiin.



## 5x Paula Kerman

Joogaopettaja

**Unelma-ammattini lapsena** oli etsivä ja olin varma, että tulen ratkaisemaan Ulof Palmén murhan. Innostus ammattiin lieinee tullut Neiti Etsivä -kirjoista ja Komisario Palmu -elokuvista.

**Rentoudun** puuhastelemalla niitä näitä sekä olemalla jouten. Tarvitsen kalenterimerkinnöistä vapaita päiviä, jolloin voin tehdä mitä lystää tai olla tekemättä yhtään mitään.

**Suosikkimatkakohteeni** on Ranska. Oikeastaan olen potentiaalinen ehtymätöntä kaipuuta Ranskaan viisitoista vuotiaana tehdystä ensimmäisestä Pariisiin matkasta lähtien. Se oli Ranska-rakkautta ensi silmäyksellä.

**Salainen paheeni** on jäätelö. Tällä hetkellä suosikkini on lakkajuhlatuutti. Se tuo mieleen lapsuuden herkun lakkajäätelötortun; kääretortun, jonka sisällä oli vaniljajäätelöä ja lakkahilloa.

**Paras vuodenaika** on ehdottomasti kesä! Mikään ei voita kesäisen luonnon vehreyttä, väriloistoa, tuoksuja ja ääniä. Luonto on hehkeimmillään ja todellinen runsaudensarvi. Erytisestään rakastan syreenin ja kielojen tuoksuja, joutsenten laulua, kesän marjasatoa sekä päivittäisiä uintihetkiä järvestä.

# Terveys ja hyvinvointi, kurssipöimintoja juuri sinulle

## Liikunta, lepo ja ravinto syksy 106310522S

6.9.–15.11.2022 Ti 14.15–15.45

Kuopio, Puistokartano

Heikki Vänskä, 49,00 €

Katso myös kevään kurssi!

## Hellittävä hengitys A 106314222S

2.9.–11.11.2022 Pe 10.45–12.15

Kuopio, Puistokartano

Satu Ahtiainen, 56,00 €

## Hellittävä hengitys B 106314232S

2.9.–11.11.2022 Pe 12.45–14.15

Kuopio, Puistokartano

Satu Ahtiainen, 56,00 €

Katso myös kevään kurssit Hellittävä hengitys C ja D!

## Vähemmällä vaivalla! Alexander-tekniikka A 106314342S

12.–13.11.2022 La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

Kuopio, Puistokartano

Pilvi Mehto, 48,00 €

## Mindfulness A 106314062S

22.9.–17.11.2022 To 17.00–18.30

Kuopio, Puistokartano, C132 Metsä

Sari Summanen, 53,00 €

## Juttutupakurssi A syksy 106310402S

30.8.–22.11.2022 Ti 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Niina Naumanen, 63,50 €

Henkilöille, joilla on afasia. Harjoitellaan

kommunikaatiota teemakeskustelujen, pelien,

taiteen ja musiikin avulla. Jokainen kerta noudattaa

samaa kaavaa. Opintotetelukurssi.

## Huolla aivot virkeiksi A syksy 106310012S

5.9.–14.11.2022 Ma 9.15–10.45

Kuopio, Puistokartano

Sari Summanen, 50,00 €

Peruskurssi muistin ja aivoterveysten tueksi. Muisti, ravinto, liikunta ja luonto. Opintotetelukurssi. Jatkaa keväällä 2023.

## Huolla aivot virkeiksi, jatko A 106310032S

5.9.–28.11.2022 Ma 12.00–12.45

Kuopio, Puistokartano

Sari Summanen, 0,00 €

Aivojen ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille.

Opintotetelukurssi. Jatkaa keväällä 2023.

## Huolla aivot virkeiksi, jatko 406310012S

14.9.–23.11.2022 Ke 9.00–10.15

Nilsia, virastotalo

Sari Summanen, 25,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, startti 406310032S

14.9.–23.11.2022 Ke 15.30–16.15

Nilsia, virastotalo

Sari Summanen, 0,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, startti 376310012S

12.9.–21.11.2022 Ma 12.00–12.45

Maaninka, Maaninkatalo

Sari Summanen, 0,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, jatko 376310032S

12.9.–21.11.2022 Ma 13.00–14.15

Maaninka, Maaninkatalo

Sari Summanen, 25,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, jatko 426310011S

7.9.–30.11.2022 Ke 15.15–16.30

Juankoski, Virastotalo

Sari Summanen, 25,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, startti 426310032S

15.9.–24.11.2022 To 10.00–10.45

Juankoski, Virastotalo

Sari Summanen, 0,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, startti 446310012S

8.9.–1.12.2022 To 9.00–9.45

Kaavi, Nuorisotalo

Sari Summanen, 23,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, jatko 446310023S

8.9.–1.12.2022 To 10.00–11.15

Kaavi, Nuorisotalo

Sari Summanen, 25,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, startti 466310012S

14.9.–23.11.2022 Ke 12.00–12.45

Rautavaara, kunnanvirasto

Sari Summanen, 0,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, jatko 466310032S

14.9.–23.11.2022 Ke 13.00–14.15

Rautavaara, kunnanvirasto

Sari Summanen, 25,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, startti 506310012S

7.9.–30.11.2022 Ke 12.00–12.45

Tuusniemi, virastotalo

Sari Summanen, 0,00 €

## Huolla aivot virkeiksi, jatko 506310032S

7.9.–30.11.2022 Ke 13.00–14.15

Tuusniemi, virastotalo

Sari Summanen, 25,00 €



## Tietotekniikka, kurssipainintoja juuri sinulle

### Digivinkit syksy 106520012S

15.9.–12.12.2022 To 10.00–12.30

Kuopio, Puistokartano

Jukka Ordén, 83,50 €

Tietokoneen käyttöä ja tietotekniikkaa perustaidoista rauhallisesti liikkeelle lähtien. Opintosetelikurssi.

### Tabletit ja älypuhelimet 106530012S

16.9.–25.11.2022 Pe 13.00–14.30

Kuopio, Puistokartano

Jukka Ordén, 60,00 €

Tablettien ja älypuhelimien käyttöä alkeista lähtien. Tutustutaan kosketusnäytöllisen tablet-tietokoneen tai älypuhelimien käyttöön. Perehdytään perusohjelmiin, asetuksiin ja sovellusten käyttöönottamiseen.

### Älypuhelimien hyötykäyttö arjessa 106530032S

20.9.–11.10.2022 Ti 16.15–17.45

Kuopio, Puistokartano

Heikki Vänskä, 31,50 €

Uusien sovelluksien kautta avaat itsellesi monia mielenkiintoisia mahdollisuuksia puhelimen käyttöön. Käännöstyökalut, kartat ja reseptikirjastot, internet ja sosiaalinen media.

### Yhdessä mutta etänä - etätapaamiset tutuksi 106560012S

14.9.–30.11.2022 Ke 12.00–13.30

Kuopio, Puistokartano

Jukka Ordén, 0,00 €

Tutustutaan etätapaamisohjelmiin, joiden avulla voi mm. soittaa videopuhelun ystävälle, tai osallistua verkkoluennolle.

### Kuvat tietokoneelle ja kansioihin 406510023K

11.–25.1.2023 Ke 12.00–14.30

Nilsä, virastotalo

Markus Rönkkö, 14,50 €

Kuvien ja videoiden siirtämistä tietokoneelle tai ulkoiselle muistivälineelle. Paperikuvien skannausta digitaaliseen muotoon esim. kamerakännykän avulla. Opetellaan tiedostojen ja kansioiden hallintaa.

### Älykännykät ja tabletit 406510512S

7.–21.9.2022 Ke 12.00–14.30

Nilsä, Halunan kylätupa

Markus Rönkkö, 14,50 €

Opastusta ja käyttövinkkejä tabletin sekä älypuhelimien käyttöön.

### Kuvat tietokoneelle ja kansioihin 426510022S

8.–22.9.2022 To 17.00–19.30

Juankoski, Ruukinkoulu

Markus Rönkkö, 14,50 €

Kuvien ja videoiden siirtämistä tietokoneelle tai ulkoiselle muistivälineelle. Paperikuvien skannausta digitaaliseen muotoon esim. kamerakännykän avulla. Opetellaan tiedostojen ja kansioiden hallintaa.

### Älykännykät ja tabletit 426510032S

6.–27.10.2022 To 17.00–19.30

Juankoski, Ruukinkoulu

Markus Rönkkö, 14,50 €

Opastusta ja käyttövinkkejä tabletin sekä älypuhelimien käyttöön.

### Älykännykät ja tabletit 446510022S

1.–15.11.2022 Ti 17.30–20.00

Kaavi, Kirkonkylän koulu

Markus Rönkkö, 14,50 €

Opastusta ja käyttövinkkejä tabletin sekä älypuhelimien käyttöön.

### Ensikosketus älypuhelimien 466510032S

28.9.–2.11.2022 Ke 10.00–11.30

Rautavaara, Rautavaaran kunnanvirasto

Kaisu Polso, 16,00 €

Perusteita ja vinkkejä alusta alkaen kosketusnäytöllisen puhelimen ja tabletin käyttöön. Aloitetaan ihan alusta ja käydään läpi eri asioita kurssilaisten toiveiden mukaan.

## Verkko-opetus kurssipainintoja juuri sinulle

### Ennakoi ja varaudu ikääntymiseen, reaaliaikainen etäopetus 061532013K

14.2.–28.3.2023 Ti 17.00–18.30

Verkkoympäristö

Tarja Siltanen, 30,50 €

Haluatko vaikuttaa millainen sinun ikääntyminen on? Valinnoilla on väliä. Pohditaan yhdessä, mihin ikääntymisen eri osa-alueisiin voit vaikuttaa.

### Muistot talteen Jututus-sovelluksella, reaaliaikainen etäopetus 066590011S

12.9.–3.10.2022 Ma 16.15–17.45

Verkkoympäristö

Marja Kauppila, 36,50 €

Tallenna Jututus-sovellukseen digitaalisesti vanhat valokuvat ja niihin liittyvät tarinat jälkipolvia varten. Pääset käyttämään sovelluksen sisältämää yleistä aineistoa menneiltä vuosikymmeniltä kuvina, tarinoina, musiikkina ja videoina.

### Muistimestari, reaaliaikainen etäopetus 066310102S

1.10.2022 La 10.00–15.00

Verkkoympäristö

Vuokko Travanti, 22,50 €

Opettelemme muistitekniikoita ja muistia vahvistavia harjoituksia.



## Ilmaiskursseja mm. senioreille OSAAMISTA JA ONNISTUMISIA -HANKE

**K**uopion kansalaisopiston Osaamista ja onnistumisia -hanke tarjoaa maksuttomia verkkokursseja mm. senioreille. Kurssit rahoittaa Opetushallitus ja hanke päättyy joulukuun 2022 lopussa.

Kurssien tarkoituksena on vahvistaa senioriopiskelijan digitaitoja ja madaltaa osallistumiskynnystä integroimalla ne eri ainealueiden mielenkiintoisiin sisältöihin. Senioreille sekä sosiaalisesti ja taloudellisesti syrjäytymisvaarassa oleville (nuoret, aikuiset ja lapsiperheet) järjestetään heidän osallisuuttaan lisääviä kursseja.

Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa osaamista verkko-opiskelusta. Osallistuja tarvitsee tietokoneen tai mobiililaitteen, jossa on internetyhteys. Tietokonetta käyttävät tarvitsevat kaiuttimet tai kuulokkeet. Puhelimen tai tablet-laitteen oma kaiutin on puolestaan riittävä.

Opiskelija saa osallistumishjeet sähköpostilla ennen kurssin alkua. Kurssin alussa opiskelijoita palvelee digituki. Tervetuloa mukaan!

### **Yhdessä mutta etänä - etätapaamiset tutuksi 106560012S**

14.9.–30.11.2022 Ke 12.00–13.30

Kuopio, Puistokartano

Jukka Ordén, 0,00 €

### **Nojatuolimatka maailmalle,**

**reaaliaikainen etäopetus 06254702S**

5.9.–28.11.2022 Ma 12.15–13.45

Verkkoympäristö

Sara Zuffa, Juha Perez-Kallaskari, Yoshiko Immonen

0,00 €

### **Liikunta, lepo ja ravinto,**

**reaaliaikainen etäopetus 066314522S**

15.9.–24.11.2022 To 14.00–15.15

Verkkoympäristö

Heikki Vänskä, 0,00 €

### **Mielen hyvinvointia senioreille,**

**reaaliaikainen etäopetus 066314532S**

21.9.–16.11.2022 Ke 13.00–14.30

Verkkoympäristö

Paula Noronen ja Sirkkaliisa Heimonen, 0,00 €

### **Ei huolta huomisesta vai viisaasti ennakoiden,**

**reaaliaikainen etäopetus 066314542S**

27.9.–8.11.2022 Ti 17.00–18.30

Verkkoympäristö

Tarja Siltanen, 0,00 €

### **Hyvää mieltä taiteen äärellä,**

**samanaikainen lähi- ja etäopetus 103510032S**

12.10.–23.11.2022 Ke 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano

Anna Pohjalainen, 0,00 €



# TULOSTAMISTA

## kolmessa ulottuvuudessa

Teknologian kehittyminen yllättää aina ajoittain kokeneenkin diginatiivin. Viimeisen noin kymmenen vuoden aikana olen ihailnut 3D-tulostamisen mahdollisuuksia ja odottanut innoissani kuluttajatasen laitteiden hinnanlaskua.

Ari-Pekka Väisänen  
koulutussuunnittelija, tietotekniikka

**O**ma 3D-tulostin minulta vielä puuttuu, mutta olen päässyt seuraamaan tulostamista ja sen mahdollisuuksia veljeni UEFilla ja Savoniassa tekemien tutkimusten kautta.

Tavallinen tulostaminen paperille on pohjimmitaan peruja jo Gutenbergin painokoneelle 1400-luvulta, joten 1990-luvun nuorelle tietokoneiden paperitulostimet eivät olleet kovinkaan ihmeellisiä keksintöjä. Lähinnä ne ärsyttivät, kun mustepatruuna tuntui aina olevan lopussa tai puolestaan vähäisen käytön vuoksi kuivunut. Sen sijaan 3D-tulostus, joka yleistyi viimeistään 2010-luvulla, tuntui ensikuulemalta mahdottomalta ajatukselta. Tulostaminenhan on kaksiulotteista ja kustannussyistä mieluiten mustavalkoista. Sitä, että tietokoneen avulla voidaan valmistaa esineitä tosimaailmaan ei usko noin vain näkemättä.

3D-tulostaminen tarkoittaa siis kolmiulotteisen esineen valmistamista tulostimen avulla. Kappaleesta luodaan ensin tietokonemalli, jonka tulostin sitten valmistaa sille sopivasta materiaalista. Useimmiten materiaali on muovia, mutta myös esimerkiksi metallia tai jopa puukuitua voidaan käyttää esineen valmistuksessa. Minulla onkin työpöydälläni pieni kaktus puusta tulostetussa ruukussa. Se on näppärä, koska puumateriaali hengittää esimerkiksi muovia paremmin. Tällöin kaktus ei huku, vaikka sitä kastelisikin hieman liikaa.

Kotitulostaja voi tulostamalla valmistaa monenlaisia pieniä esineitä, esimerkiksi avaimenperän, mukitelineen, vaatekourun tai puuttuvan pelinappulan lautapeliin. Omaa tulostintakaan ei välttämättä tarvita, vaan niitä on käytettävissä esimerkiksi kirjastoissa. Myös Kuopion pääkirjastolla on nykyään 3D-tulostin asiakkaiden käytettävissä.

Miksikö tämä intoilu 3D-tulostamisesta? No, meillä on aiheesta erinomainen kurssi juuri sinulle!

### 3D-suunnittelun ja 3D-tulostuksen perusteet 1065100125

22.9.2022 - 17.11.2022 To 17.30-20

Kuopio, Puistokartano

Tommi Karukannas 77,00 €



## 5x Jukka Ordén

Tietotekniikan opettaja

**Tunnuslauseeni.** ”Sekalaista, sekalaista sekä hyvää että pahaa, mutta ainapa, koira vieköön, hyvä kuitenkin täällä päällimmäisenä keikkuu, ja tämän elämän retkutus käy laatuun, käypä se...

Onhan se välimmiten lystiäkin ja nostelee hieman kantapäitä.” - Aleksis Kivi, Seitsemän veljestä.

**Erikoisin asia,** jonka osaan on korvien heilutus. Ehdottoman tarpeellista. Olen parikertaa leikkisästi narrannut jotakuta. Nyt valehtelet -kommenttiin olen vastannut katsomalla silmiin ja sanonut: eihän edes korvani heilu - ja samaan aikaan ...

**Lempielokuvani.** Kymmenistä hyvisistä poimisin tähän Katharine Hepburin ja Cary Grantin tähdittämän, 1938 julkaistun ”Bring up Baby” (Hätä ei lue lakia). Se on hilpeistä juonenkäänteistä, osuvasta sanailusta, yhteiskuntakriittistä ja näyttelijöiden ilottelusta rakentuva romanttinen komedia.

**Maailman paras herkku** on toivottavasti vielä maistamatta. Arvelen sen löytyvän hedelmien tai suolaisten ruokien parista. Hyvä seura, mukava paikka - ja viini vaikuttavat makuelämykseen.

**Tarvitsen** luontoohetkiä. Kävelyjä metsässä, puistossa, järven (tai meren) rannalla.



## NÄIN OPIKSELET ETÄNÄ

Oletko soittanut videopuhelua tietokoneella Skypellä tai puhelimella WhatsAppilla? Skype oli suosittu reilu kymmenen vuotta sitten ja WhatsApp puolestaan nyt viime vuosina. Molemmille on yhteistä se, että niillä voi olla etäyhteydessä muihin internetin välityksellä ja reaaliajassa.

**Ari-Pekka Väisänen, koulutussuunnittelija, verkko-opetus**

**E**täyhteydet tulivat pakollisiksi työvälineiksi koronan myötä ja niiden myötä myös etäopiskelu yleistyi. Myös kansalaisopiston kurssitarjonnassa etäopetuksen ja erityisesti hybridi-, eli samaan aikaan luokassa ja etänä verkon välityksellä järjestettävä opetuksen määrä kasvoi reilusti. Palaute opiskelijoilta on ollut pääsääntöisesti positiivista ja moni onkin toivonut, että kurseille voi osallistua jatkossakin etänä. Koronarajoitusten poistumisesta huolimatta myös ensi lukuvuonna meillä on tarjolla paljon etä- ja monimuoto-opetusta.

Etäopiskelu on kätevä vaihtoehto, jos mielenkiintoinen kurssi on tarjolla kaukana kotoa, tai jos haluaa osallistua opetukseen vaikkapa mökiltä käsin. Säästää se luontoakin, kun kurssille osallistuakseen ei tarvitse hypätä auton rattiin. Etäosallistuminen voi kuitenkin tuntua jännittävältä ja se on täysin ymmärrettävää. ”Mitä laitteita ja tunnuksia tarvitsen?” tai ”Näkykö minun kameran kuva muille?” ovat yleisiä kysymyksiä etäopiskelua harkitsevilta.



Suurin osa kansalaisopiston verkkokursseista järjestetään Zoom-palvelun avulla. Osallistumista varten ei tarvitse käyttäjätunnusta, vaan mukaan pääsee kätevästi nimimerkillä. Lisäksi Zoom on käytettävissä monilla laitteilla puhelimesta tietokoneisiin. Puhelinkin on kätevä vaihtoehto, mutta pieneltä näytöltä voi olla hankala seurata opetusta.

Tabletin tai kannettavan tietokoneen näytöltä näkee jo paremmin. Puhelimessa, tabletissa ja kannettavassa on myös sisäänrakennetut kaiuttimet, mikrofonit ja kamerat, joten opetuksen seuraamista ja siihen osallistumista varten ei välttämättä tarvitse lisälaitteitakaan. Mukavat langattomat kuulokkeet voivat kuitenkin olla pelastus, jos kotona on muita perheenjäseniä, joita kaiuttimista kuuluva ääni häiritsee. Kuulokkeita voi etäopetuksessa käyttää samoin kuin vaikka musiikkia tai podcastia kuunnellessa. Yhdistä ne vain laitteeseen ja ääni ohjautuu niihin.

Perinteisen pöytä tietokoneen näyttö on vieläkin suurempi, mutta tietokoneella voit tarvita ainakin erillisen mikrofonin, koska ne ovat pöytä tietokoneissa harvinaisempia. Käyttökelpoisia kuulokemikrofoneja saa onneksi jo parilla kymppillä. Mikrofoni on kätevä, jos haluat keskustella ryhmän kanssa opetuksen aikana. Zoomissa on mahdollista lähettää myös kirjoitettuja chat-viestejä, joten mikrofoni ei ole aivan välttämätön.

Kaiuttimien, kuulokkeiden ja mikrofonien lisäksi etätapaamisessa voi käyttää kameraa. Se ei kuitenkaan ole pakollista ja yleensä kamera pidetäänkin kiinni silloin, kun itse ei puhuta tai näytetä kameralla jotain. Puhelin, tabletti ja yleensä kannettavakin sisältää kamerasen ja valmiiksi, mutta pöytä tietokoneeseen on hankittava erikseen webkamera. Viime vuosina suosituksi tulleen videopelistriimaamisen vuoksi tarjolla on kameroita alkaen parista kymmistä yli kahden sadan euron hintaluokkaan saakka. Etäopiskeluun riittää mainiosti edullisempikin kamera, yli satasten laitteet on tarkoitettu ammattilaiskäyttöön. Webkameroissa on muuten yleensä myös mikrofoni, joten jos tietokoneessasi on jo kaiuttimet, voi webkameralla hoitaa sekä oman äänen että kuvan välittämisen etätapaamiseen.

Tapaamisen aikana niin mikrofonin kuin kamerankin voi itse käynnistää ja sammuttaa tarpeen mukaan. Zoomissa ja muissa etätapaamisohjelmissa ruudulla näkyy mikrofonin ja kamerasen kuvakkeet, joilla näitä laitteita voi ohjata.

Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan etäopiskelua!

### Tukimateriaalia etäopiskeluun

[peda.net/kuopio/kansalaisopisto/yleisinfo/ekk](https://peda.net/kuopio/kansalaisopisto/yleisinfo/ekk)



## 5x Sara Zuffa

Italian kielen opettaja

**Unelma-ammattini lapsena** oli mummoni ammatti, eli eläkeläinen :) Luulin, että se oli oikeasti ammatti. Sitten halusin tulla astronomiksi koska rakastan tähtiä, mutta teoria olisi ollut aika ranka. Teininä halusin tulla musiikkibändien valokuvajaksi, mutta tajusin, että nautin keikkoja enemmän ilman kallista ja painavaa kameraa naaman edessä.

**Harrastan** agilitya ja muita koiraharrastuksia, crossfittiä, TV-sarjojen binge watching, ruuan nauttimista hyvässä seurassa

**Lempimusiikkini.** Muutin Suomeen metallimusiikin takia! Suosikkini ovat Strato-varius, the 69 Eyes, Nightwish, Turmion Kätilöt ja (vanhan ajan) HIM.

**Suosikkimatkakohteeni** on Italian Alpit! Rakastan lunta ja laskettelua, sieltä löytyy kunnan rinteitä! Kesällä se on ihan upea patikointikohta.

**Erityistaitoni.** Löydän neliapiloita hetkessä joka paikasta.

# TIETOA OPISKELUSTA

## Tervetuloa Kuopion kansalaisopistoon!

### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittaudu Kuopion kansalaisopiston kursseille netissä 24/7 uusi.opistopalvelut.fi/kuopio, puhelimitse 017 184 711 tai asioimalla Puistokartanon asiakaspalvelussa.

- Voit ilmoittautua samalla sekä syksyn että kevään kursseille.
- Jos tarvitset apua oikean kurssin tai kurssitason löytämiseen, voit olla yhteydessä opetuksen suunnittelusta vastaaviin opettajiin.
- Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle.
- Ilmoittautuessasi puhelimitse tai asiakaspalvelussa, voit valita maksatko kurssin joko laskulla kurssin alkamisen jälkeen tai sähköpostilinkin kautta verkossa.

### KURSSIMAKSUT

#### Verkkomaksu

- Mikäli ohitat verkkomaksun netti-ilmoittautumisen yhteydessä, on ilmoittautumisesi edelleen voimassa.
- Netti-ilmoittautumisen yhteydessä voit maksaa kurssimaksun verkkopankissa (myös MobilePay) tai Smartumin ja ePassin verkkomaksuilla. Ostoskoriin valitut kurssit voi maksaa verkossa vain yhdellä maksutavalla.
- Älä maksa verkossa, mikäli olet oikeutettu alennukseen, opintoseteliin tai maksat työsuhde-eduilla.

#### Lasku

Mikäli ohitat netti-ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksun, lähetämme sinulle laskun kurssin alkamisen jälkeen. Ilmoittautuessasi asiakaspalvelussa, saat halutesasi maksulinkin sähköpostiisi, jonka kautta voit maksaa kurssimaksun verkkomaksutavoilla.

#### Muut maksutavat

Voit maksaa joitakin kursseja (ei materiaali- tms. maksuja) seuraavilla työsuhde-eduilla. Huomaathan, että voit maksaa työsuhde-edulla sekä syksyn että kevään kurssimaksun jo syksyllä.

- SmartumPay-mobiili
- ePassi-mobiili
- ePassi (puhelinnumerolla tunnistettava maksu)
- Eazybreak-mobiili
- Edenred-mobiili ja -kortti
- Smartum-, Virike- ja Tyky-setelit

Maksaessasi em. työsuhde-eduilla ole aina yhteydessä asiakaspalveluumme viimeistään syyslukukaudella 20.9.2022 ja kevätlukukaudella 20.1.2023 mennessä tai kurssin alkamispäivänä. ePassi puh.numerolla tunnistettava sekä ePassi-, SmartumPay-, Edenred- ja Eazybreak-mobiilimaksut otetaan vastaan ensisijaisesti puhelimitse. Kansalaisopistolla ei ole velvollisuutta hyväksyä / hyvittää maksuohjeiden vastaisesti tehtyjä maksuja.

### ALENNUKSET

Alennusoikeus on todistettava olemalla yhteydessä asiakaspalveluun jokaisen ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään syyslukukaudella 20.9.2022 ja kevätlukukaudella 20.1.2023 tai kurssin alkamispäivänä. Tämän jälkeen alennuksia ei myönnetä.

#### Opintosetelialennus

Eläkeläiset, jotka eivät ole ansiotyössä ja maahanmuuttajat, joiden kotikunta on Suomessa, voivat saada opintosetelialennuksen kursseilta, joissa on merkintä "Opintosetelikurssi". Opintosetelialennus tarkoittaa, että kurssi on joko ilmainen tai kurssimaksusta annetaan 10 € alennus. Kudonnan ohjauksen päivämaksusta alennus on 1 €. Netti-ilmoittautumisen yhteydessä alennusoikeus ilmoitetaan vastaamalla alennusta koskevaan lisäkysymykseen "kyllä".

Jos olet alle 64-vuotias eläkeläinen, varaudu pyydettäessä todistamaan alennusoikeutesi.

#### Työttömyysalennus 50 %

Todistetaan TE-toimiston oma-asiointi-lomakkeella tai työttömyys/lomautuspäätöksellä viimeistään syyslukukaudella 20.9.2022 ja kevätlukukaudella 20.1.2023 tai kurssin alkamispäivänä. Todistuksen työttömyydestä voi lähettää sähköpostilla: kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi Pelkkä työtön-merkintä netissä ilmoittautumisen yhteydessä ei oikeuta alennukseen.

#### Sisaralennus alle 16-vuotiaille lapsille ja nuorille

Yksi täysi kurssimaksu oikeuttaa muut sisarukset yhteensä 50 % alennukseen. Ilmoita sisarusten nimet asiakaspalveluun viimeistään syyslukukaudella 20.9.2022 ja kevätlukukaudella 20.1.2023 tai kurssin alkamispäivänä.

#### Liikkis-ranneke (Hyvinvointikortti)

Alle 20-vuotiaille kuopiolaisille lapsille ja nuorille. 10 € alennus Kuopion kaupunki- ja maaseutualueilla järjestettävien lasten ja nuorten kurssien kurssimaksuista. Alennuksen saaminen edellyttää yhteydenottoa asiakaspalveluun viimeistään syyslukukaudella 20.9.2022 ja kevätlukukaudella 20.1.2023 tai kurssin alkamispäivänä.

### KURSSIPAIKAN PERUMINEN, PERUMISEHDOT

Opiskelija voi halutessaan perua kurssipaikkansa joko sähköpostilla, netissä, puhelimitse tai Puistokartanon asiakaspalvelussa. Perumista ei voi tehdä opettajalle. Perumisajankohdasta riippuen, peruminen on maksutonta tai maksullista.

Maksuton peruminen päättyy 6 vrk ennen kurssin alkamista, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu. Jos kurssin viimeinen maksuton perumispäivä on perjantai – maanantai tai arkipyhä, asiakaspalvelussa peruminen on tehtävä edeltävänä arkipäivänä. Maksuttoman peru-



misajan jälkeen opiskelija maksaa kurssimaksun kokonaan, myös silloin, kun hän jättää tulematta kurssille tai keskeyttää sen. Maksuton peruminen on mahdollista, jos kurssin paikka tai aika muuttuu oleellisesti.

Mahdollinen opettajan vaihdos tai opiskelijan taitotasoon soveltumaton kurssi ei oikeuta maksuttomaan perumiseen.

Mikäli itse perut ilmoittautumisen maksuttomana perumisaikana, ota yhteyttä asiakaspalveluun verkossa tehdyn maksun tai työsuhde-etumaksujen palautuksesta/hyvityksestä. Verkkopankissa maksetun kurssimaksun palauttamista varten sinun tulee ilmoittaa pankkitilinumerosi.

Mikäli kurssi perutaan opiston toimesta, otamme yhteyttä verkossa tehdyn maksun tai työsuhde-etumaksujen palautuksesta/hyvityksestä.

#### Peruminen netissä

Netti-ilmoittautumisen voi perua netissä maksuttomana perumisaikana. Netissä perumista varten tarvitaan seuraavat tiedot: kurssin numero, puhelinnumero tai sähköpostiosoite sekä ilmoittautumisen yhteydessä saamasi ilmoittautumistunnus.

#### Peruminen sähköpostitse

Kurssiperumisen voi tehdä sähköpostilla osoitteessa [kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)

Viestissä on mainittava opiskelijan nimi, puhelinnumero sekä peruttavan kurssin numero ja nimi. Perumisen ajankohdaksi katsotaan aika, jolloin viesti on saapunut opiston sähköpostiin.

#### Peruminen puhelimitse

Kurssiperumisen voi tehdä puhelimitse 017 184 711 puhelinvälityksen aukioloaikoina.

#### Peruminen asiakaspalvelussa

Kurssin voi perua Kuopion kansalaisopiston Puistokartanon asiakaspalvelussa sen aukioloaikoina.

#### Kurssin peruminen terveydellisistä syistä

Maksuttoman perumisajan jälkeen kurssipaikan peruminen terveydellisistä syistä edellyttää yhteydenottoa asiakaspalveluun. Koko lukukauden pituisesta kurssista veloitetaan perumiseen mennessä pidetyt kerrat ja toimistomaksu 15 €.

Jos kurssin tuntimäärästä 50 % on pidetty, kurssimaksu veloitetaan kokonaan. Lyhytkurssin peruminen terveydellisistä syistä on tehtävä viimeistään kurssin alkamispäivästä seuraavana arkipäivänä, jolloin perumisesta veloitetaan materiaalmaksu, jos se sisältyy kurssimaksuun.

**Tarkemmat ilmoittautumis- ja perumisehdot Kuopion kansalaisopiston kotisivulla.**

## Kuopion kansalaisopiston opistoyhteyshenkilöt

Kuopion kansalaisopistolla on opistoyhteyshenkilöitä Kuopion maaseutualueilla ja sopimuskunnissa.

Opistoyhteyshenkilöt toimivat tiedonvälittäjinä opiskelijoiden ja opiston välillä. Voit kertoa heille kurssitoiveitasi ja antaa palautetta kursseista. Heidän yhteystietonsa löytyvät kansalaisopiston kotisivulta.

Opistoyhteyshenkilöt eivät ota vastaan kurssi-ilmoittautumisia.

Jos sinua kiinnostaisi toimia opistoyhteyshenkilönä, ole yhteydessä alueestasi vastaavaan opettajaan.

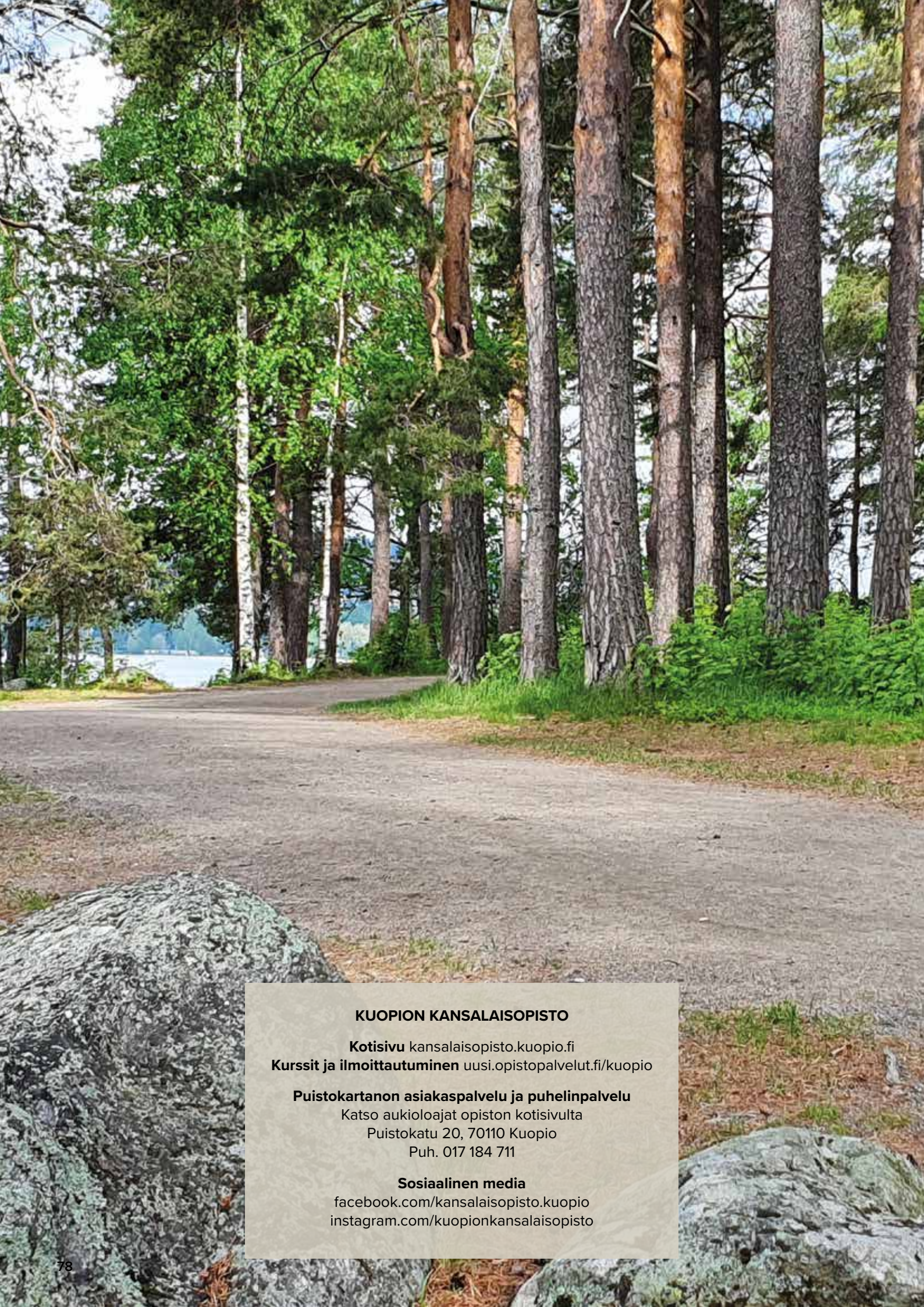
## Kuopion kansalaisopiston opiskelijayhdistys

Kuopion kansalaisopiston opiskelijayhdistys on opistossa opiskelevien ja työskentelevien oma yhdistys. Se valvoo opiskelijoiden sosiaalisia ja opiskeluun liittyviä etuja ja toimii yhdysiteenä opiskelijoiden ja opiston välillä.

Yhdistys edistää kansalaisopistoaatteen tuntemusta, järjestää opiskelijoiden yhteisiä kokouksia, kulttuurijuhlia, tilaisuuksia ja opintoretkeä sekä ylläpitää Mäntysaari-nimistä kesäpaikkaa jäsentensä virkistytymiseen ja lomaviittoon.

**Kuopion kansalaisopiston Opiskelijat ry**  
**Puistokatu 20, 70110 Kuopio**  
**Opiskelijatry@luukku.com**  
**<http://www.kko-opiskelijat.fi>**





## **KUOPION KANSALAI SOPISTO**

**Kotisivu** [kansalaisopisto.kuopio.fi](http://kansalaisopisto.kuopio.fi)

**Kurssit ja ilmoittautuminen** [uusi.opistopalvelut.fi/kuopio](http://uusi.opistopalvelut.fi/kuopio)

### **Puistokartanon asiakaspalvelu ja puhelinpalvelu**

Katso aukioloajat opiston kotisivulta

Puistokatu 20, 70110 Kuopio

Puh. 017 184 711

### **Sosiaalinen media**

[facebook.com/kansalaisopisto.kuopio](https://facebook.com/kansalaisopisto.kuopio)

[instagram.com/kuopionkansalaisopisto](https://instagram.com/kuopionkansalaisopisto)