

OPPIMISKESKUS

Kainula

Opintoesite 2025/2026

OPPIMISKESKUS
KAINULA

KESÄYLIOPISTO
KANSALAIKOPISTO
OPISKELU
HARRASTUS

Linnankatu 6 C
Kajaani, 87100



Oppimiskeskus Kainula
www.kainula.fi



KAINUUN KESÄYLIOPISTO

Kainuun kesäyliopistolla voit suorittaa avoimen korkeakoulun - avoin AMK ja avoin yliopisto - opintoja ympäri vuoden.

Avoim korkeakouluopetus on kaikille avointa, joustavaa ja monimuotoista, laadukasta korkeakoulutason opiskelua. Opetusta ohjaavat korkeakoulujen opetussuunnitelmat, joten opintosuorituksilla on sama arvo kuin opinnoista vastaavan korkeakoulun suorituksilla. Opintoihin voivat ilmoittautua mukaan kaikki opinnoista kiinnostuneet - pohjakoulutusvaatimuksia ei yleensä ole! Opintojen suoritustavat pyrimme muokkaamaan niin, että opiskelu onnistuu työn tai muun päätoimen ohella omalla kotiseudulla. Paikallinen opinto-ohjaus ja vertaistuki tukevat opintojesi etenemistä.

Avoimesta korkeakouluopetuksesta hyötyy moni:

- ikärajoja tai pääsykokeita ei yleensä ole
- tutustu korkeakouluopiskeluun ja sen eri oppiaineisiin
- paranna mahdollisuuksia onnistua korkeakoulun pääsykokeissa
- hyödynnä väylä eli suorita avoimen korkeakoulun opintoja ja hae sitten varsinaiseksi opiskelijaksi ilman todistusvalintaa tai pääsykoetta erillishaun kautta
- jo korkeakoulussa kirjoilla oleva voi nopeuttaa valmistumistaan tai laajentaa opintojaan avoimilla korkeakouluopinnoilla
- lisää ammatillista osaamista

Harkitsetko opintojen aloittamista?
Suunnitellaan yhdessä. Varaa henkilökohtainen suunnittelu-aika Miralta: mira@kainula.fi.

Avoin AMK

MINUSTAKO? -OPINTOJAKSOT

- Minustako energia- ja ympäristötekniikan insinööri?
- Minustako fysioterapeutti?
- Minustako geronomi?
- Minustako konetekniikan insinööri?
- Minustako liiketalouden tradenomi? 2 op
- Minustako medianomi?
- Minustako metsätalousinsinööri?
- Minustako rakennustekniikan insinööri?
- Minustako restonomi?
- Minustako sairaanhoitaja?
- Minustako sosionomi?
- Minustako talotekniikan insinööri?
- Minustako terveydenhoitaja?
- Minustako toimintaterapeutti?

KORKEAKOULUOPINTOIHIN VALMENTAVAT OPINNOT

- English Refresher 3 op
- Svensk klinik - Rautalankaruotsia 3 op
- Valmentava fysiikka 1 op
- Valmentava matematiikka 1, 1 op
- Valmentava matematiikka 2, 1 op

Tutustu opiskeluun ammattikorkeakoulussa ja eri oppiaineisiin kätevästi verkossa.

Hei nuori tsekkaa nää!

AVOIN YLIOPISTO

Oulu

- Elämäkatsomustiedon perusopinnot
- Filosofian perusopinnot
- Kasvatustieteen perusopinnot
- Mikroyrittäjyyden opintokokonaisuus

Taideyliopisto

- Johdatus taideterapioihin 10 op -kevät 2026

Turku

- Alkukasvatuksen perusopinnot
- Erityispedagogiikan perusopinnot
- Poliittisen historian perusopinnot
- Sosiaalityön perusopinnot
- Valtio-opin perusopinnot

UEF

- Asiakas ja potilasturvallisuuden opintokokonaisuus
- Ergonomian ja työhyvinvoinnin perusopinnot
- Farmasian perusopinnot
- Finanssioikeuden perusopinnot
- Gerontologian perusopinnot
- Hallinto-oikeuden perusopinnot
- Hoitotyön ja terveydenhuollon johtaminen
- Ihmisen biologian perusopinnot
- Johtamisen perusopinnot
- Kasvatus- ja koulutusalan johtamisen perusopinnot
- Kauppatieteen perus- ja aineopinnot
- Kauppatiede väyläopinnot: valintaväylä 1, 30 op
- Laskentatoimen perusopinnot
- Lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin perusopinnot
- Markkinoinnin perusopinnot
- Monialainen sosiaali- ja terveyspalvelujen johtaminen
- Psykologian perus- ja aineopinnot
- Sosiaalipsykologian perusopinnot
- Suomen opettaminen toisena ja vieraana kielenä
- Terveyden edistämisen ja terveystiedon perusopinnot
- Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- Yleisen teologian perusopinnot
- Yleiset oikeusjärjestysopinnot 60 op



Mira Huotari

Hallinto, opinto-ohjaus, avoin korkeakoulu, hankkeet
p.040 1488 591 / mira@kainula.fi

YKSITTÄISET OPINTOJAKSOT TURKU

- Kemia I 5 op
- Lastensuojelu erityispedagogiikan tukena 4 op
- Sosiaalityön traditio ja teoriaperusteet 4 op

YKSITTÄISET OPINTOJAKSOT UEF

- Oikeustieteen perusteet 1 op
- Juridinen kirjoittaminen ja tiedonhankinta 2 op

**Ilmoittaudu opintoihin
elo-syyskuun aikana!**

ILMOITTAUDU OSOITTEESSA:
WWW.KAINULA.FI



KAINUUN KESÄYLIOPISTO

Ammatillisen täydennyskoulutuksen opintotarjonnalla pyrimme ennakoimaan tulevaisuuden osaamiselle asetettuja tavoitteita ja vaatimuksia, työhyvinvointia unohtamatta. Myös moni valtakunnallisesti arvostettu koulutuskokonaisuus on jalkautunut Kainuuseen juuri Kainuun kesäyliopiston kautta.

Koulustarjontamme kuuluu niin pitkäkestoisia koulutuskokonaisuuksia, lyhytkoulutuksia kuin myös info-tyyppisiä luentoetkiä. Koulutukset toteutamme joustavasti monimuoto-opintoina niin, että opiskelu omalla kotiseudulla työn tai muun päätoimen ohella onnistuisi mahdollisimman hyvin.

Koulutusten pääsyvaatimukset vaihtelevat. Lisätietoja kunkin koulutuksen opintoesitteestä www.kainula.fi!



Jessica Jokelainen
Ammatillinen täydennyskoulutus,
markkinointi ja laskutus
p.044 3282 181 / jessica@kainula.fi

Ammatillinen täydennyskoulutus

Dialogis-voimavarakeskeinen työnohjaajakoulutus 60 op

Hyvinvointia, turvallisuutta ja psykologista johtamista opetus- ja kasvatusalalle 2,5-4 op

Joogaopettaja 25 op

Kohti levollista unta ja oloa univalmennus

Lastensuojelun sijaishuollon ohjaajan voimavaralähtöinen työkalupakki 5 op

NEPSY-valmentajan jatkokoulutus 10 op

Pari- ja perheterapeuttisten menetelmien koulutus 30 op

Positiivisen psykologian ohjaaja 20 op

Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti (sis. psykoterapeuttiset valmiudet) 50 op

Ratkaisukeskeinen valmentaja / työyhteisöcoach 20 op

Seksologia 1 -koulutus 30 op (ent. Seksuaalineuvojakoulutus)

Terapeuttinen parisuhdeohjaaja 30 op

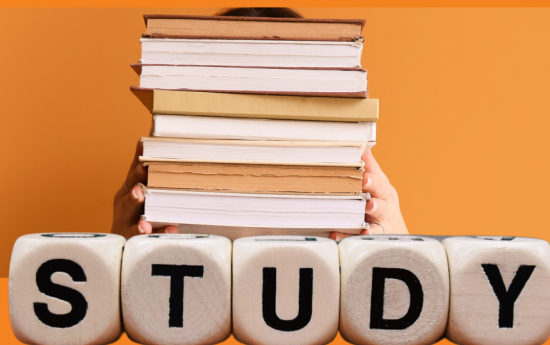
TRT®-menetelmäohjaajakoulutus: ajankohtaista tietoa ja osaamista trauman vaikutuksista lasten ja nuorten hyvinvointiin

Työyhteisösovittelija 20 op

TRT®-menetelmäohjaajakoulutus: ajankohtaista tietoa ja osaamista trauman vaikutuksista lasten ja nuorten hyvinvointiin

Kohtaatko työssäsi lapsia tai nuoria, joiden elämäntilanteet – kuten kiusaaminen, perheongelmat tai muut traumaattiset kokemukset – vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja käyttäytymiseensä? Haluatko oppia käytännönläheisiä menetelmiä tukeaksesi heitä tehokkaammin?

TRT®-menetelmäohjaajakoulutus tarjoaa sinulle ajankohtaista tietoa ja konkreettisia työkaluja lasten ja nuorten traumaattisten kokemusten ymmärtämiseen ja käsittelyyn. Koulutus perustuu tutkittuun Teaching Recovery Techniques -menetelmään, joka on kehitetty Children and War Foundationin toimesta.



AMMATILLINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

DIALOGIC-VOIMAVARAKESKEINEN TYÖNOHJAAJAKOULUTUS 60OP - TAMMIKUUSSA 2026 LÄHIOPETUKSENA KAJAANISSA!

Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää osallistujat voimavarakeskeisen työskentelyn filosofiaan, teoriaan ja käytäntöön työnohjauksessa.

Koulutus antaa erinomaiset valmiudet toimia itsenäisenä työnohjaajana ja prosessikonsulttina. Voimavarakeskeinen työnohjaajakoulutus täyttää Suomen työnohjaajat ry:n kriteerit ja valmistuneet voivat hakea yhdistyksen jäsenyyttä sekä käyttää nimikettä työnohjaaja. Valmistuneet voivat liittyä Dialogiset työnohjaajat verkostoon.

POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN OHJAAJA 20 OP - VERKOSSA HELMIKUUSSA 2026

Positiivisen psykologian ohjaaja -koulutusohjelma on syvälinen ja kattava positiivisen psykologian ja valmentavan ohjaamisen koulutusohjelma. Se antaa perusteellisen perehdytyksen positiivisen psykologian tieteen teorioihin ja käytänteisiin sekä valmentavan ohjaamisen toimivimpiin menetelmiin.

Verkossa opiskeltavaan koulutusohjelmaan kuuluu itsenäistä opiskelua, pari- ja ryhmätyöskentelyä sekä koulutusillat Zoom-työkalun avulla yhdessä koko opiskeluryhmän ja kouluttajien kanssa.

TYÖYHTEISÖSOVITTELIJA 20 OP - VERKOSSA SYKSYLLÄ 2025

Henkisesti vaikeaksi koetut tilanteet, kuten ihmissuhdekonfliktit vievät työpaikoilla valtavan määrän psyykkistä energiaa, mikä on pois tuottavuudesta ja työn kehittämisestä. Ristiriitojen käsittely ja ongelmien työstäminen oppimista edistävällä asenteella on yksi yritysten menestystekijöistä.

Sovittelulla tarkoitetaan vastuullista ja aktiivista ristiriitojen ja konfliktien ratkaisuprosessia.

Tässä vuoden kestävässä koulutuksessa opitaan restoratiivisen sovittelun perusteet ja harjoitellaan käytännössä vähintään yksi todellinen sovitteluprosessi. Koulutukseen sisältyy käytännön sovitteluharjoittelua, jolloin osallistujille syntyy aito omakohtainen kokemus ainakin yhden sovitteluprosessin läpiviemisestä. Koulutuksessa kirkastetaan eri osapuolten roolit ja vastuut sovittelun läpiviemisessä.

Tarjoamme myös ammatillisia tilauskoulutuksia tarpeidenne mukaan. Kouluttajaverkostomme avulla voimme räätälöidä koulutuksen juuri teille sopivaksi. Ota yhteyttä - suunnitellaan yhdessä teille paras ratkaisu!

p.040 1488 591 / mira@kainula.fi



KAINUUN KESÄYLIOPISTO MUKANA HANKKEESSA NAISENERGIAA KAINUUSEEN

Suomen kieli ja suomalainen yhteiskunta tutuksi maahanmuuttajanaيسille 20 op

Opintojen kautta opiskelija perehtyy kattavasti suomen kieleen, kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Valmiudet suomen kielellä tapahtuvaan suulliseen ja kirjalliseen viestintään syventyvät ja saavat varmuutta koskien niin arki- kuin virkatilanteita. Paitsi kielellistä osaamista, opinnot tuottavat osaamista myös suomalaista historiaa, kulttuuria ja yhteiskuntaa koskien.

Opintokokonaisuus koostuu seuraavista suomen kielen opintojaksoista:

Kielioppi 5 op
Kirjallinen viestintä 3 op
Suullinen viestintä 2 op
Yhteiskunta- ja maantuntemus 5 op
Virkakielenä suomi 5 op

Edeltävien opintojen vaatimus:

Opintojen suorittaminen edellyttää suomen kielen perusteiden hyvää hallintaa. Opetuskielenä toimii suomi.

Kohderyhmä:

Maahanmuuttaja naiset, jotka eivät kuulu kotouttamisen piiriin.

Aikataulu:

1.10.25-31.12.26

Opiskelu sisältää lähiopetusta (teoria ja harjoitukset), opintopiirityöskentelyä ja itsenäistä työskentelyä. Lähiopetus toteutetaan arki-iltaisoin ja viikonloppuopintoina Oppimiskeskus Kainulalla, joten opiskelu onnistuu myös päätoimisen opiskelun ja työn ohella.

Opinnot toteutetaan Opetushallituksen rahoittamana hankkeena, ja ovat opiskelijalle maksuttomat.



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Ilmoittaudu: www.kainula.fi
→ Kainuun kesäyliopisto

ota yhteyttä:



Mira Huotari
p.040 1488 591 / mira@kainula.fi



OPPIMISKESKUS KAINULA
LINNANKATU 6 C, 87100 KAJAANI



KAINULA-OPISTO MUKANA HANKKEESSA NAISENERGIAA KAINUUSEEN

Digineuvontaa selkosuomeksi

Suomen kieltä opettavaa ja samalla arjen digitaitoja kehittävää toimintaa, jonka tarkoituksena on helpottaa arjessa selviytymistä.

keskiviikkoisin klo 12-13

Keskustellaan yhdessä selkosuomeksi

Osallistujat pääsevät harjoittelemaan suomen kielen puhumista rentouttavassa ja kannustavassa ympäristössä.

Keskusteluissa käsitellään ajankohtaisia ja muita kiinnostavia aiheita.

tiistaisin klo 11-12

Lauletaan yhdessä selkosuomeksi

Suomen kielellä yhdessä laulaminen on hauska, rentouttava ja sosiaalinen tapa oppia kieltä. Tällä rohkaistetaan käyttämään suomen kieltä omassa arjessa.

maanantaisin klo 11-12

Liikutaan suomalaisessa luonnossa

Tutustutaan Kajaanin keskustan lähiympäristöön nauttien luonnonrauhasta ja ulkoilusta samalla oppien uusia asioita suomen kielellä.

tiistaisin kerran kuukaudessa klo 14-17

TOIMINTA KÄYNNISTYY VEEKKOLA 38

Kurssit toteutetaan Opetushallituksen rahoittamana hankkeena, ja ovat opiskelijalle maksuttomat.



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Luetaan yhdessä selkosuomeksi

Luetaan selkosuomenkielisiä kirjoja ja artikkeleita eri aiheista niistä keskustellen. Samalla tutustutaan suomalaiseen kirjallisuuteen ja kulttuuriin.

maanantaisin klo 10-11

Rentouttavaa liikuntaa suomalaisen musiikin tahdissa

Liikunnallinen kurssi, jossa tutustutaan suomalaiseen kulttuuriin musiikin ja liikkeen kautta edistään yhteisöllisyyttä, vähentäen stressiä ja tuoden arkeen liikunnan iloa.

keskiviikkoisin klo 10-11

Tehdään yhdessä suomalaista ruokaa

Valmistetaan perinteisiä suomalaisia ruokia ja leivonnaisia. Tämä on hauska ja käytännöllinen tapa kehittää kielitaitoa sekä tutustua samalla suomalaiseen ruokakulttuuriin.

tiistaisin kerran kuukaudessa klo 14-18



Mervi Paananen-Kaurijoki

p.040 1488 592 / koulutus@kainula.fi

Tavoitettavissa 1.9. alkaen



KAINULA-OPISTON HARRASTUKSET

Kainula-opisto tarjoaa monipuolista tekemistä kaikenikäisille ja -tasoisille. Meillä on laaja valikoima erilaisia harrastuskursseja. Olitpa kiinnostunut oppimaan uuden kielen, parantamaan kuntoasi, kehittämään musiikillisia taitojasi tai sukeltamaan taiteen maailmaan, meiltä löydät juuri sinulle sopivan kurssin. Ilmoittaudu mukaan ja koe oppimisen ilo ja yhteisön tuki Kainula-opistossa!

KIELET

- Englannin keskustelupiiri

Lisätietoa harrastuksista ja ilmoittautumiset www.kainula.fi



Päivi Huusko

suunnittelu ja asiakaspalvelu
p.040 1488 590 / paivi@kainula.fi

Tavoitettavissa 25.8. alkaen

LIIKUNTA

- Cheerleading 4-6-vuotiaille
- Cheerleading 7-12-vuotiaille
- Easy Bailatino
- Eläkeläisten tuolijumppa
- Erityisryhmien tanssi
- FasciaMethod
- Itämainen tanssi
- Kahvakuulaa kaikille
- Keppihevostanssi 7-11-vuotiaille
- Keski viikon pilates
- Konstailematon kuntojumppa
- Lasten street dance 9-14-vuotiaille
- Miesten lihaskunto ja liikkuvuus
- Miesten liikunta
- Mikon liikuntakaveri
- Naisten kahvakuula
- Naisten kehonhuolto
- Ninjakoulu pojille 6-9-vuotiaille
- Ninjakoulu tytöille 6-9-vuotiaille
- Perheliikuntaa 3-5-vuotiaille vanhemman kanssa
- Pilates maanantaisin
- Pilates tiistaisin
- Pilates torstaisin
- Seniorivoimistelu
- Srilankalainen tanssi
- Tanssillinen liikunta naisille
- XL+-naiset
- Yin-jooga keskiviikkoisin
- Yin-jooga lauantaisin
- Äijäjooga
- Äijäjumppa
- Äitiysjumppa

LYHYTKURSSIT

- Ilmaisutaidon workshop 14.10
- Kuvataiteen workshop 13.10
- Musiikin workshop 16.10
- Rumpurentoututs 10.10
- Tanssin workshop 15.10
- Qigong-venyttely 8.9

TAIDE

- Kehitysvammaisten kuvis
- Kehitysvammaisten keskustelupiiri
- Lasten taidekerho 9-12-vuotiaille
- Linopainanta-kurssi 25.-26.10
- Luovaa käsityötä
- Muotokuvamaalaus
- Nuorten ilmaisutaitokurssi 10-14-vuotiaille
- Prinsessakoulu 4-6-vuotiaille
- Sivellinpiiri
- Voimavarakeskeinen kuvataide

MUSIIKKI

- Laulun yksityisopetus
- Pianonsoiton yksityisopetus
- Vanhempien ja lasten iltamuskari

HARRASTUKSET
ALKAVAT
SYYSKUUSSA
VIIKOLLA 36!

ILMOITTAUDU
HARRASTUKSIIN
24.8. MENNESSÄ!
www.kainula.fi



KANSALAISTOIMINTA JA TEEMAPÄIVÄT

Kansalaistoiminta on yleishyödyllistä, kansalaisten yhteisöllisyyttä lisäävää maksutonta toimintaa, jonka lähtökohtana on ihmisten tasavertaisuus ja tavoitteena on ihmisen ja yhteisön hyvinvointi.

AVOIN JA MAKSUTON KANSALAISTOIMINTA

Maanantai

- CV-työpaja ja työnhaku- ja opinto-ohjaus klo 12-14
- Päivätanssit klo 13-14.30
- Karaoke klo 15-16.30

Tiistai

- Suomenkielen taitoa kehittävä toiminta klo 10-11
- Mielen ja muistin virkistys klo 12-13

Keskiviikko

- Digineuvonta klo 12-13.30
- Miesten keskustelukerho klo 13-14.30
- Naisten rupattelupiiri klo 13.30-14.30
- Lauletaan yhdessä 14.30-16.30

Vuoden teemapäivät:

Syksy 2025

Syyslomaviikko 42 kuvataiteen, tanssin, ilmaisutaidon ja musiikin workshopit

31.10 Halloween-disco

20.11. Kansainvälinen lasten päivä.
Lasten karaoke ja lettukestit klo 17-20

10.10. Rumpurentoutus klo 18-19

5.10. Vanhusten virkistyspäivä klo 12-16

17.12. Kynntiläjooga klo 18

18.12. Joululauluilta klo 18

Kevät 2026

6.1. Aikuisten peli-ilta klo 17-20

14.2. Ystävänäpäivä.
Kaveritaidepaja klo 12-15

Talvilomaviikko vko 10
Minininja-leiri 7-8 -vuotiaille

8.3. Kansainvälinen naistenpäivä.
Naistentanssit klo 12-15

27.3. Virpomisvitsojen askarteluilta klo 17-20



Mervi Paananen-Kaurijoki

p.040 1488 592 / koulutus@kainula.fi

Tavoitettavissa 1.9. alkaen



Oppimiskeskus Kainula
www.kainula.fi



HARRASTUSINFO

LAPSILLE ESIM.

Cheerleading

Cheerleading parantaa notkeutta ja koordinaatiota. Ryhmä harjoittelee stunteja, basketteja ja akrobaattisia temppejuja ja myös pyramideja. Kurssilla keskitytään myös erilaisiin nostotekniikoihin sekä niiden yhdistelmiin. Kurssilla käydään läpi myös akrobatian kehittäviä harjoitteita sekä itse liikkeitä (mm. puolivoltti, voltti, fliikit, fritti) sekä niiden yhdistelmiä.

Lasten street dance

Street dance -kurssi tarjoaa energisen ja innostavan tavan tutustua tanssin maailmaan. Kurssi keskittyy street dance -tyylilajiin, joka yhdistää erilaisia tanssimuotoja hip-hopista breakdanceen.

Ninjakoulu

Ninja-koulut sopivat aloitteleville ja jo edistyneille ninjoille. Ninja-kouluissa harjoitellaan liikunnan perustaitoja yhdistettynä ninja-teemaan. Ninjatunnilla saat lisää ketteryyttä, sitkeyttä ja voimaa.

Lasten taidekerho

Tämä kurssi on suunniteltu erityisesti 9-12-vuotiaille lapsille, jotka haluavat tutustua taiteen eri tekniikoihin ja työvälineisiin. Harjoitellaan tekemään taidetta innostavalla tavalla mm. lyjykynillä, puuväreillä, tusseilla ja akryylimaleilla.

Nuorten ilmaisutaitokurssi

Nuorten ilmaisutaitokurssi 10-14-vuotiaille tarjoaa turvallisen ja kannustavan tilan tutkia omaa ääntä, kehoa ja esiintymistä hausalla ja rohkaisevalla otteella. Kurssilla kehitetään vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja, vahvistetaan itsetuntoa ja tuetaan luovaa itseilmaisua. Jokainen osallistuu omalla tavallaan – kurssi sopii sekä ujommille, että esiintymisestä innostuville nuorille. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta esiintymisestä – saat osallistua juuri niin kuin sinulle sopii.

Vanhempien ja lasten iltamusikari

Lempeä ja lämminhenkinen iltamusikari kokoaa perheet yhteen musiikin äärelle perjantai-iltaisin. Kurssi tukee lapsen varhaista kehitystä – kuten kielen, rytmin, motoriikan ja tunneilmaisun taitoja – sekä vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Tunnit sisältävät toistoa ja selkeän rakenteen, joka luo lapselle turvallisuutta. Musikari on suunniteltu niin, että myös eri-ikäiset sisarukset voivat osallistua yhteiseen hetkeen omalla tavallaan. Musikarissa ei tarvita aiempaa kokemusta, ja kaikki osallistuvat oman tasonsa mukaisesti. 0-6-vuotiaille lapsille yhdessä vanhemman kanssa (myös sisarukset ovat tervetulleita)

AIKUISILLE ESIM.

FasciaMethod

Tunnetko kehossasi kireyttä, kipua tai jäykkyyttä? Jos vastasit kyllä, tule helpottamaan oloasi FasciaMethod-tunneille, jossa tehdään koko kehoa avaava, dynaaminen harjoitus. Harjoituksen jälkeen kehosi on liikkuvampi, rentoutuneempi ja myös mieli on rauhoittunut. Harjoittelemme pienryhmässä, jossa saat henkilökohtaista ohjausta.

Pilates

Pilates antaa kehollesi ja mielellesi tasapainoa ja voimaa. Tässä kurssissa opit pilates-tekniikoita, jotka keskittyvät kehonhallintaan, vahvistavat syviä lihaksiasi ja syventävät hengitystäsi. Säännöllinen osallistuminen parantaa ryhtiäsi, lisää joustavuutta ja auttaa stressin hallinnassa. Kurssi sopii kaikille, iästä ja kuntotasosta riippumatta.

Muotokuvamaalaus

Haluatko kehittää taitojasi muotokuvamaalauksen parissa? Tämä kurssi tarjoaa kattavan oppaan muotokuvamaalauksen maailmaan, ja se sopii niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin taiteilijoille. Opit perusteet, kuten oikeiden mittasuhteiden ja ilmeiden vangitsemisen, sekä kehittyneitä tekniikoita, jotka auttavat sinua luomaan eläväisiä ja ilmeikkäitä muotokuvia.

LISÄTIETOA VERKKOSIVUILTAMME:
WWW.KAINULA.FI



KAINULAN OPETTAJIEN ESITTELY



MIKKO KERVINEN

Monipuolisesti kouluttautunut liikunnanohjaaja. Luonteeltani olen aktiivinen, positiivinen ja innokas kokeilemaan eri urheilulajeja. Vapaa-ajallani tykkään pelata / katsoa snookeria ja biljardia. Kesäisin käydään lasteni kanssa paljon myös frisbeegolffaamassa

Mikon tunteja mm.

- Fascia-tunnit
- Kahvakuula-tunnit
- Miesten lihaskunto ja liikkuvuus
- Miesten liikunta
- Pilates-tunnit
- Yin-jooga-tunnit
- Äijäjooga



SATU PULKKINEN

Minusta on ihana nähdä asiakkaiden onnistumisen tunteet, liikunnan ilo ja se, kuinka he antavat itsestään kaiken tunteilla, myös oma innostus näkyy asiakkaille ja saankin siitä positiivista palautetta.

Satun tunteja mm.

- Erityisryhmien tanssi
- Keppihevosjumppa 6-9-vuotiaille
- Perheliikuntaa 3-5-vuotiaille
- Seniorivoimistelu
- XL+-naiset



MERVI PAANANEN-KAURIJOKI

Harrastan vapaa-ajallani ulkoilua ja pidän erityisesti metsäretkistä. Matkustelen mielelläni niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Lapin matkat mieheni kanssa ovat kesäisin meidän juttumme. Olen aina tykännyt tehdä asiakaspalvelutyötä ja siksi nautinkin työstäni Kainulassa

Mervin tunteja mm.

- Lauletaan yhdessä
- Mielen ja muistin virkistys
- Kehitysvammaisten kuvis
- Suomen kielen taitoa kehittävä toiminta



MIRA PIIRAINEN

Olen intohimoinen kuntoilija. Punttisali, pyöräily, lenkkeily ja talvisin hiihto kuuluu jokapäiväiseen elämäni. Perheeni kutsuukin minua "urheiluhulluksi".

Miran tunteja mm.

- Konstaillematon kuntojumppa
- Äijäjumppa



OPPIMISKESKUS

Kainula

Maksuton

**200:lle
ensimmäiselle
ilmainen
makkara!**

Linnankatu 6

-Koko perheen tapahtuma-

Kainula

KARNEVAALI

La 9.8.2025 klo 12-22

Ohjelmassa mm.

Koko päivän:

Makkaragrilli, hattarakone, kahvio, taidenäyttely, yhteisötaideteos

Kaikille:

klo 12-18 viiltikirppis
klo 12.30 qigong-venyttely
klo 13.30 qigong-venyttely
klo 14-18 vapaa karaoke
klo 14-14.20 pihajumppa
klo 14.30 niska-hartia -rentoutus
klo 15 naurujooga
klo 15.30 niska-hartia -rentoutus
klo 16-16.20 pihajumppa
klo 17 naurujooga

Lapsille:

klo 13-13.20 keppariseikkailu
klo 13.45 aarteenetsintää
klo 14.45 aarteenetsintää
klo 15-15.30 keppariseikkailu

**Lisäksi koko päivän
pelattavissa perinteiset
pihapelit: mölkky ja kroketti**

Klo 19-22 katutanssit / bändi Timo Mikkonen & Formaatti



Kajaanin kaupunki

Linnankatu 6, 87100 Kajaani