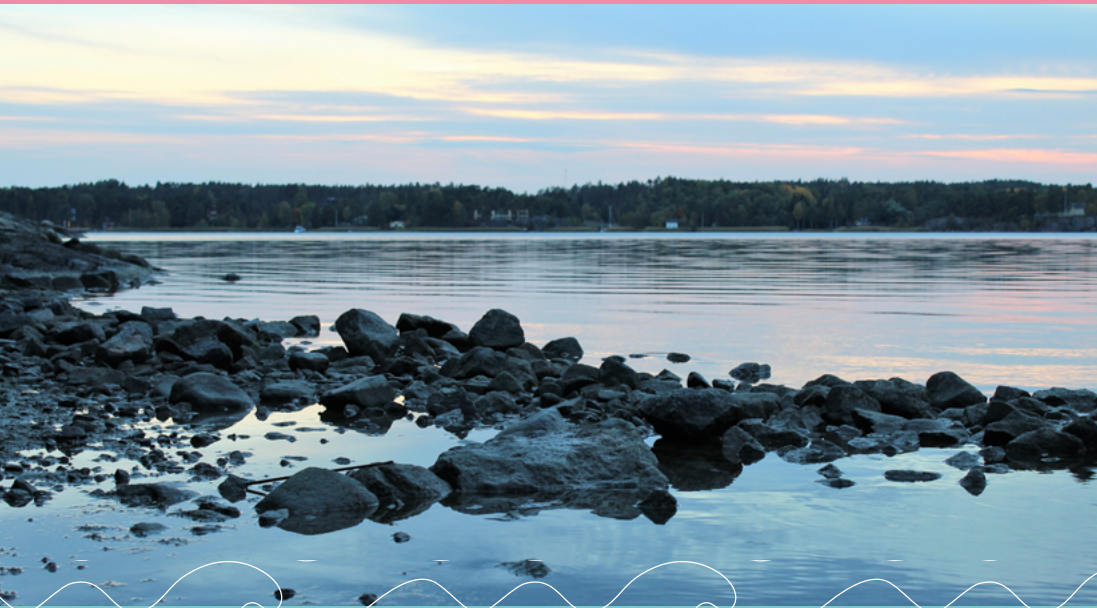


Naantalin opisto opinto-ohjelma 2023–2024



www.naantali.fi/opisto

Sisällysluettelo

Tervetuloa Naantalin opistoon!	3	Rymättylä	70
Naantali	7	Musiikki	70
Avoin yliopisto, Ikääntyvien yliopisto	7	Kädentaidot	70
Maksuttomat luennot	8	Liikunta ja jooga	71
Lasten ja nuorten kuvataidekoulu (Taiteen perusopetus)	11	Merimasku	72
Erityisryhmien opetus, psykologia ja kasvatus	18	Taiteen perusopetus, kuvataidekoulu (5-17 -vuotiaat)	72
Musiikki	19	Musiikki	72
Kielet	26	Kehonhuolto & jooga	73
Tietotekniikka	33	Velkua	74
Kuvataide ja ikonimaalaus	35	Musiikki	74
Kädentaidot	40	Kunto- ja terveysliikunta	74
Tanssi	52	Verkko-opetus	76
Liikunta ja hyvinvointi	54	Kielet	76
Ruoka ja viini	64	Tietotekniikka	79
Hyvinvointi ja elämänhallinta	66	Tanssi	80
Ilmaisutaito, kirjallisuus ja kirjoittaminen	67	Kunto- ja terveysliikunta	80
Vesiliikenne ja kalastus	68	Kirjallisuus ja kirjoittaminen	81
Puutarha	69	Oikeustiede	82



Tervetuloa Naantalin opistoon!

Naantalin opisto tarjoaa monipuoliset oppimisen ja harrastamisen mahdollisuudet eri-ikäisille. Keväälle ja kesälle 2024 täydennämme opintotarjontaa, josta tiedotamme kaupungin tiedotelehti Nastassa ja opiston sosiaalisen median kanavissa.

Osallistuminen opistotoimintaan lisää tutkitusti hyvinvointia, kehittää osaamista ja lisää osallisuuden kokemuksia. Tervetuloa opistoon!

OSAAMISPERUSTEISUUS JA OPINTOPISTEKURSSIT

Naantalin opisto on siirtynyt osaamisperusteiseen kurssisuunnitteluun. Osassa kursseja on osaamistavoitteet, jotka löytyvät kurssin kohdalta opiston sähköisestä verkkokaupasta osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/naantali. Lisäksi opinto-ohjelmassa on opintopistekursseja, jotka on merkitty noppa-merkinnällä. Näissä kursseissa on osaamistavoitteiden lisäksi kurssin laajuus ja opintopisteet.

Osaamistavoitteet kuvaavat, mitä osaat kurssin käytyäsi. Arviointikriteerit kuvaavat yksityiskohtaisemmin, mitä osamista kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää. Yksi opintopiste vastaa 27 tunnin työskentelyä sisältäen opetusta ja esimerkiksi itsenäistä työskentelyä.

Opintopistekurssista on mahdollista pyytää arviointi ja suoritusmerkintä. Hyväksytyistä kursseista opiskelija saa opintopisteet Oma Opintopolku-palvelun. Kurssin voi suorittaa myös ilman arviointia, kuten ennenkin.



AIKATAULUT JA LOMA-AJAT

Opiston kurssiaikataulut löydät kunkin kurssin kohdalta. Ajantasaisin tieto on aina sähköisessä opinto-ohjelmassa uusi.opistopalvelut.fi/naantali

* Syyslomaviikko 16.-22.10.2023

* Talvilomaviikko 19.-25.2.2024

Lomaviikoilla ei ole opetusta. Pääsiäisenä 28.3.-1.4. ei ole opetusta.

TOIMISTO PALVELEE

Toimisto on avoinna ma-pe klo 9-15. Opiston työkausien aikana myös ma-to klo 15-21.

Käyntiosoite: Kalevanniemen koulutalo, Opintie 2

Sähköposti: opisto@naantali.fi

Netti-ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/naantali

Opiston kotisivut: www.naantali.fi/opisto

Peda.net: <https://peda.net/naantalin-opisto>

Naantalin opiston facebook: www.facebook.com/NaantalinOpisto

Kuvataidekoulun facebook: www.facebook.com/naantalinkuvataidekoulu

OPISTON HENKILÖKUNTA

Rehtori Erja Launiala puh. 044 5334 371

Suunnittelijaopettaja Jenny Verta tavoitettavissa perjantaisin klo 9-15 puh. 040 3594 865

Opistosihteerit Paula Neuvonen puh. 044 7334 651

Iltaavahtimestari Mika Nieminen puh. 044 7334 519 (opiston työkausien aikana ma-to ko 9-21)

sähköposti: etunimi.sukunimi@naantali.fi

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE JA LUENNOILLE

Syksyllä alkaville kursseille ilmoittautumiset 9.8. klo 17 alkaen. Puhelimella 10.8. klo 9 alkaen.

Keväällä alkaville kursseille ilmoittautumiset 23.11. klo 17 alkaen internetissä. Puhelimella 24.11. klo 9 alkaen.

Netti-ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/naantali

Ilmoittautuminen on sitova. Samalla sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Maksamattomat vanhat kurssimaksut muodostavat esteen kursseille osallistumiselle.

Emme ota vastaan ilmoittautumisia sähköpostilla tai tekstiviestillä.

MAKSUT JA MAKSAMINEN

Opiston kurssimaksut ovat kurssikohtaisia. Opistossa ei ole lukukausimaksuja.

Kurssimaksu maksetaan **verkkomaksuna** ilmoittautumisen yhteydessä.

Jos kurssilla on verkkomaksuosto tai et ole maksanut ilmoittautumisen yhteydessä, opisto lähettää kurssin alkamisen varmistuttua verkkomaksulinkin sähköpostiisi. Maksulinkki on voimassa 14 vrk.

Edenred-kortilla voit maksaa kaupungin palvelupisteessä. Mukaan tarvitset tiedon saamastasi kurssipaikasta. Kurssipaikan vahvistus-ilmoitus on sähköpostissasi.

Jos maksat **Edenred-mobiililla**, ilmoita maksun yhteydessä nimesi, kurssin nimi ja numero mobiilimaksun lisätietokentässä.

Edenred maksua ei voida palauttaa kurssin peruuntuessa.

Edenred-etu on henkilökohtainen. Voit maksaa sillä vain omat kurssimaksusi. Edulla ei voi maksaa ruoka- ja viinikursseja (verottajan ohje).

Opisto ei voi ottaa vastaan Epassi-, Smartum- tai muita maksutapoja.

Naantalin kaupunki on ulkoistanut maksujen perinnän Suomen Kuntataperintä Oy:lle.

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

Viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkua, muuten peritään 20 €:n maksu tai koko kurssin hinta, jos se on alle 20 €. Jos peruminen tehdään, kun kurssi on jo alkanut tai perumista ei tehdä lainkaan, peritään koko kurssimaksu.

Peruminen tehdään:

- uusi.opistopalvelut.fi/naantali
- Puhelimella opiston toimistoon puh. 044 7334 651
- Sähköpostilla opisto@naantali.fi

OPINTOSETELIALENNUS

Alle 25 €:n kurssimaksuun ei myönnetä alennusta.

Työttömät voivat saada alennusta 50 % kurssimaksusta enintään kahteen kurssiin opiston työkausien (syksy/kevät) aikana. Alennusta ei myönnetä yksilöopetukseen ja alle 25 €:n kurssimaksuun. Alennusta voi saada vain kurssimaksusta, ei materiaaleista. TE-toimiston todistus toimitetaan opiston toimistoon ennen kurssin alkamista. Alennuksen myöntäminen riippuu TE-toimiston työllisyys-tilannetta kuvaavasta koodista. TE-palveluiden todistus saa olla enintään 30 päivää vanha, kun se toimitetaan opiston toimistoon.

Muut opintosetelialennukset on merkitty ao. kurssin kohdalle.

Alennuksia voidaan antaa niin kauan kuin opistolle myönnettyä opintoseteliavustusta on käytössä.

Naantali

Avoim yliopisto, Ikääntyvien yliopisto

Ikääntyvien yliopiston luento välitetään reaaliaikaisella etäyhteydellä Jyväskylän kesäyliopistolta. Ikääntyvien yliopistossa kohtaa- vat tieteellinen tieto ja elämäkokemukset. Luennot sopivat kaikenikäiselle kuulijakunnalle. Luennot on ilmoitettava ennakkoon. Luentoja seurataan Naantalissa pääkirjaston Riutta-salissa, 1.krs. Jos haluat seurata omalta kotikoneeltasi, ilmoittaudu Jyväskylän kesäyliopistoon.

☐ **Mineraalivarat ja kaivostointa Suomessa 110901**

Ke 27.9.2023 klo 14.00–15.30

Kari Heiskanen, prof., Aalto yliopisto ja Tapio Litmanen, prof., JyU

☐ **Syrjäytymisen ja väkivaltaisuuden biologiset ja psykososiaaliset taustatekijät 110902**

Ke 11.10.2023 klo 14.00–15.30

Hannu Lauerma, työelämäprofessori, asiantuntijaylilääkäri, Turun yliopisto, Psykiatrinen vankisairaala, Tyks:n oikeuspsykiatria

☐ **Aika. Tila. Liike. 110903**

Ke 25.10.2023 klo 14.00–15.30

Elina Brotherus, valokuvaaja

☐ **Rikostutkimustaidon historiaa 110904**

Ke 15.11.2023 klo 14.00–15.30

Mikko Porvali, tietokirjailija, komisario

☐ **Ihmisyys ja ihmisenä elämisen isot kysymykset 110905**

Ke 19.11.2023 klo 14.00–15.30

Mari Leppänen, Turun arkkikihipakunnan piispa

☐ **Musiikki elämän voimavarana 110906**

Ke 13.12.2023 klo 14.00–15.30

Suvi Saarikallio, prof., JyU

Maksuttomat luennot

Ks. myös maksuttomat digitaaliluennot s. 34.

□ Valle Camonica – Juustoa ja kalliopiiirroksia 120807

Pe 16.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka B112

13.10.2023

Annika Vuorenmaa, FM

Tutustumme Italian suurimpaan laaksoon ja sen asukkaiden historiallis-kulttuuriseen identiteettiin tarinoiden, runsaiden kuvien ja esihistoriallisten kalliopiiirrosten kautta. Matka kulkee pienen Iseo-järven rantakylästä, Euroopan suurimmalle järvisaarelle Monte Isolaan sekä vieläkin syvemmälle laakson sopukoihin aina Adamellon jäätikölle saakka. Luvassa on lisäksi matkailutärppejä, kauniita vuoristojärviä sekä paikallista ruokakulttuuria!

□ Apulia – Merenrantimia ja trullitaloja 120808

Pe 16.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka B112

27.10.2023

Annika Vuorenmaa, FM

Matka jatkuu kohti saapasmaan korkoa. Lähdemme kiertäjäkierroksella Barin metropolikautungista ja viimeisenä etappina tutustumme tunnelmalliseen Gallipoliin merenherkkuineen. Matkan varrellekin mahtuu pal-

jon: pysähdymme mm. laula- ja Domenico Modugno kotiky- lään Polignano a mareen, sekä Alberobelloon ihastelemaan pittoreskeja trullitaloja. Luvassa paljon kuvia reissun varrelta, ruokakulttuuria ja musiikkia unohtamatta!

□ Liguria – Focacciaa ja cappuccinoa 120809

Pe 16.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka B112

9.2.2024

Annika Vuorenmaa, FM

Italian luoteinen riviera eli Liguria ihastuttaa monipuolisuu- dellaan ja hämmästyttää erikoisuudellaan! Liguria sijaitsee meren ja vuorten välissä, mikä vaikuttaa paikallisten elämässä ihan kaikkeen kulkuyhteyksistä ilmastoon ja viljelymahdollisuuksista muihin elinkeinoihin. Tällä matkalla vieraillemme Cinque Terren elämän- ja merisuo- lan makuisissa pikkukylissä ja kuulemme myös kiinnostavia, verrattain ajankohtaisia uutisia Ligurian alueelta.

□ Pohjoisen järvet – sardiineja ja silmäniloa 120810

Pe 16.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka B112

1.3.2024

Annika Vuorenmaa, FM

Tällä kertaa suuntaamme katseen kohti Pohjois-Italian iso- ja pieniä järviä: luvassa tietoa ja matkailutärppejä niin muka-

vuuden- kuin seikkailunhalui- sillekin kuulijoille. Sekä järvet että niiden ympärille muodos- tuneet kylät ja kaupungit ovat keskenään hyvin erilaisia ja omaleimaisia, mutta niitä kaik- kiah yhdistävät henkeäsalpaavat vuoristomaisemat ja maukkaat järvikalaruut.

□ Pirtusota ja salakuljettajat 130101

To 18.00–19.30 Naantalın lukio, auditorio

12.10.2023

Juha Ylimaunu, FT, tutkija, kirjai- lija

Luento käsittelee alkoholin salakuljetusta ja sen harjoitta- jia 1919-1939. Sisältää runsaan kuvamateriaalin ja painottuu Turun-Naantalın-Rymättylän seudun sekä Pohjanlahden tapahtumiin. Luennolla kerro- taan, keitä todelliset pirtuku- ninkaajat olivat ja miten he ope- roivat. Aikaisemmin heistä ei ole juurikaan tiedetty.

□ Positiivinen kasvatus ja pedagogiikka 320301

Ke 18.00–19.30 Kristoffer-sali

20.9.2023

Kaisa Vuorinen, FT, CEO Positive learning

Luento vastaa kysymyksiin: Mitä tulee paikalle, kun sinä tulet paikalle? Miten tunnista- taan, sanoittaa ja kehittää omia, lasten ja nuorten vahvuuk- sia? Miten kaikkien vahvuus-

det pääsevät esiin ja saavat tunnustusta? Miten opimme herätteleämään myönteisyyt- tä itsessämme ja toisissamme? Sopii kaikille kasvatuksen, ope- tuksen ja valmennuksen paris- sa työskenteleville sekä lasten ja nuorten vanhemmille.

□ Kohti tasapainoista elämää – Mielenvireys 840102

Ti 17.00–18.30 Kalevanniemen koulu, luokka B112

12.12.2023

Anne Suvia, elintapavalmentaja

Elämänvaiheissamme on välillä surua, stressiä, toimintakyvyt- tömyyttä ja elämäntapojen puutetta. Meillä on kuitenkin omat vahvuutemme ja voima- varamme, joilla näistä elämän kurjista vaiheista päästään yli. Pyrimme näkemään itsestäm- me sen olennaisen; voimanpe- sä, taito kuunnella, tuntea ja pysähtyä hetki itsemme kanssa. Teemme yhdessä mielen virey- teen vaikuttavia harjoituksia, jotka auttavat kohti tasapainoi- sempaa ja toiveikasta elämää.

☐ **Kohti tasapainoista elämää – Liikunnasta iloa 840103**

Ti 17.00–18.30 Kalevanniemen koulu, luokka B112

19.12.2023

Anne Suvia, joogaohjaaja (RYT500), elintapavalmentaja

Ihmistä ei ole tarkoitettu jäämään istumaan. Monet tutkimukset osoittavat, miten liikukumattomuudella on vakavia kauaskantoisia seurauksia. Mistä löydän itselleni sopivan liikuntatavan? Kuinka pitkään minun pitää siihen sitoutua? Mihin asiaan minun pitää ensin kiinnittää huomiota? Luennolla kerrotaan myös liikkuvuuden, voiman ja tasapainon merkityksestä sekä fyysisen harjoittelun vaikuttavuudesta.

☐ **Kohti tasapainoista elämää – Luonnonmukainen ja ravitseva ruokavalio 840104**

Ti 17.00–18.30 Kalevanniemen koulu, luokka B112

23.4.2024

Anne Suvia, fytoterapeutti, elintapavalmentaja

Ruokavalion avulla ihminen voi muuttaa elämänsä suuntaa pirteämmäksi ja elinvoimaisemmaksi. Pääasia on ymmärtää mitä, miksi ja miten syö. Vallitsevat muotivirtaukset saattavat sekoittaa monen ruokailijan mielen, jolloin tärkeät perusasiat jäävät taka-alalle. Luennolla keskustellaan ruuan ekologisuudesta, perinteistä, yrteistä

ja mausteista ruokavalion tukena. Lisäksi annetaan satoja vuosia vanhoja perinteisiä reseptejä, joiden ainesosia löytyy omasta pihasta.

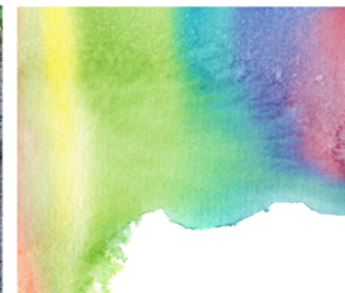
☐ **Kohti tasapainoista elämää – Kokonaisvaltainen hyvinvointi löytyy itsestäsi 840105**

Ti 17.00–18.30 Kalevanniemen koulu, luokka B112

7.5.2024

Anne Suvia, elintapavalmentaja

Miten saavuttaa se kallisarvoisin – onnellisuus? Päästetään irti meitä tarpeettomasti kuormittavista tekijöistä, valitaan uusi elämäntapa rohkeasti ja pidetään mielessä myös ympäristön vaikutus. Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa rakennetaan peruspilarit kuntoon eli sielun avaus kohti uusia näkökulmia, kehon ravitseminen ja liikuttaminen sekä aistien terästäminen. Meillä on hyvät puitteet eli luonnon tervehdyttävä vaikutus, terveellinen maaperä ruokiemme kasvattamiseen sekä turvallinen ympäristö. Tästä on hyvä kurottua, kehittyä, kasvaa, ponnistaa sekä nousta.



Lasten ja nuorten kuvataidekoulu (Taiteen perusopetus)

Naantalinnon opiston kuvataidekoulu järjestää yleisen oppimäärän mukaista kuvataiteen perusopetusta 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä varhaisiän kuvataidekasvatusta alle kouluikäisille. Opetus on laadukasta, tavoitteellista, aiheittain etenevää ja kestävän kehityksen peruselementeistä ponnistavaa. Noudatamme opetushallituksen antamaa taiteen yleisen oppimäärän opetussuunnitelmaa. Perehdymme monipuolisesti ja oppilaan ikä sekä kehitysvaihe huomioiden kuvataiteen eri osa-alueisiin, kuten:

- piirustukseen
- maalaukseen
- taidegrafiikkaan
- sarjakuvaan
- kuvittamiseen
- keramiikkaan
- kuvanveistoon
- arkkitehtuuriin
- ympäristötaiteeseen
- taidehistoriaan
- nykytaiteeseen
- valokuvaukseen
- elokuvaan
- editointiin
- animaatioon
- kuvankäsittelyyn

Varhaisiän opinnoissa kuvataidetta ja visuaalista maailmaa lähestytään mielikuvituksen, leikin ja ihmettelyn kautta. Opinnoissa korostuu elämyksellisyys. Perustekniikat, kuten piirustus, maalaus, rakentelu ja muovailu tulevat tutuiksi iloisessa ja oivaltavassa ilma-
piirissä.

Tutustu myös loma-ajan toimintaamme!

Kuvataidekoulussa opetusta antavat taiteen ammattilaiset Jenny Verta (TaM), Tiia Salmelin (TaM) ja Seija Honkanen (kuvataiteilija AMK, AmO).

□ Kuvataide 5-6-vuotiaat 110301

Ma 17.00–18.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

21.8.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024 117 €

Tiia Salmelin, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 5-6-vuotiaat 110302

To 17.15–18.15 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

24.8.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 117 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110303

Ma 18.15–19.45 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

21.8.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024 137 €

Tiia Salmelin, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110304

Ti 18.00–19.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

22.8.–5.12.2023, 9.1.–23.4.2024 137 €

Tiia Salmelin, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110305

Ke 16.45–18.15 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

23.8.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024 137 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110306

La 10.00–11.45 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

26.8.–25.11.2023, 20.1.–27.4.2024 137 €

Tiia Salmelin, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 10-12-vuotiaat 110307

To 18.30–20.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

24.8.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 147 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 10-12-vuotiaat 110308

Ke 18.30–20.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

23.8.–13.12.2023, 17.1.–24.4.2024 147 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 12-17-vuotiaat (teemaopinnot) 110309

Ma 15.45–18.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

21.8.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024 157 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 12-17-vuotiaat (teemaopinnot) 110310

Ma 18.00–20.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

21.8.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024 157 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Lapset ja nuoret, perheet yhdessä

Kurssit, joissa ei ole erikseen mainittu hintaa, ovat harrastetakuutuettuja ja naantalilaisille koululaisille ilmaisia.

□ Kinomaatikot-elokuvakerho (10-16-vuotiaille) 110313

Katso tarkat päivämäärät ilmoittautumisen yhteydessä nettisivuiltamme.

Su 14.00–16.30, Su 14.00–18.00 Kristoffer-sali

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Tule mukaan lapsille ja nuorille tarkoitettuun leffakerhoon. Kokoonnumme kolme kertaa syksyllä ja kolme kertaa keväällä katsomaan yhdessä elokuvia. Elokuvat on valittu jonkin teeman mukaan. Ne voivat olla jännittäviä, hauskoja, vauhdikkaita, pelottavia, romanttisia, realistisia ja paljon muuta. Voit tulla katsomaan kaikki tai valita joulukostan mieleisesi. Jokaisen keran aluksi on lyhyt tietopaketti elokuvasta.

□ Lego-animaatiopaja alakoululaisille 110314

Su 12.00–16.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

12.11.2023

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Legoanimaatio (engl. Brickfilm) on hauska ja nopeasti

opittava animaatiolaji. Legoanimaatioita tehdään yleensä stop motion -tekniikalla. Harjoittelemme käyttämään tablet-laitteen animaatio-ohjelmaa. Samalla opimme ryhmätyötaitoja ja luovaa yhteistointia.

□ Vaha-animaatiopaja alakoululaisille 110315

Su 12.00–16.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

14.4.2024

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Vaha-animaatio on stop motion -animaatiotekniikka, jossa hahmot, esineet ja joskus myös tausta on tehty muovailtavasta aineesta. Animointi tapahtuu tekemällä vahaan pieniä muutoksia, jotka sitten kuvataan. Harjoittelemme käyttämään tablet-laitteen animaatio-ohjelmaa. Samalla opimme ryhmätyötaitoja ja luovaa yhteistointia.

□ Maalauspuja nuorille (12-16-vuotiaat) 110316

Ti 15.30–17.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

22.8.–31.10.2023

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Tule rennon ja mukavan tekemisen pariin! Voit kokeilla erilaisia värejä kuten akvarelli- ja akryylivärejä, nestemäisiä peitevärejä, musteita ja tusseja.

Voit maalata monin eri tavoin ja monenlaisille eri materiaaleille. Vain luovuus on rajana!

□ Nuorten sanataide 110204

Ti 17.30–19.00 Kalevanniemen koulu, luokka B111

12.9.–24.10.2023

Iina Hautala, VTM, sanataideohjaaja

Opiskellaan erilaisia luovan kirjoittamisen keinoja ja tehdään kirjoitusharjoituksia, jotka tukevat nuoren omaa, persoonallista ilmaisua. Kirjoittamisen keinoin tutustutaan yhteisesti esimerkkien avulla. Sen jälkeen nuori pääsee kokeilemaan oppimiaan keinoja kirjoitusharjoitusten ja omien tekstiensä parissa. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kirjoittamisen harrastuneisuutta. Kurssi on tarkoitettu yläkoulu- ja lukioikäisille nuorille.

□ Lasten teatteri-ilmaisu 110208

Ti 16.30–18.00 Kristoffer-sali,

29.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024 100 €

Teija Söderholm ja Katariina Salonen, teatteri-ilmaisunohjaajat

Opetellaan teatterin ja leikin keinoin ryhmässä toimimista, esiintymisvarmuutta ja lavalla olemista. Harjoittelemme keskittymistä, äänenkäyttöä ja pienten esitysten tekemistä. Ryhmä on 7-12-vuotiaille.

□ Syysloman värikylpy alakoululaisille 110317

Ma 9.00–13.00, Ti 9.00–13.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

16.–17.10.2023 20 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Tule mukaan taideleirille, jossa pääset sukeltamaan kuvataiteen maailmaan! Rohkaisevasa ja inspiroivassa ilmapiirissä pääset kokeilemaan eri työskentelytapoja hauskojen ja kiinnostavien aiheiden kautta. Nähdään!

□ Talviloman taideleiri alakoululaisille 110318

Ma 9.00–13.00, Ti 9.00–13.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

19.–20.2.2024 20 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Tule mukaan taideleirille, jossa pääset sukeltamaan kuvataiteen maailmaan! Rohkaisevasa ja inspiroivassa ilmapiirissä pääset kokeilemaan eri työskentelytapoja hauskojen ja kiinnostavien aiheiden kautta. Nähdään leirillä!

□ Kesäloman taidematka alakoululaisille 110319

Ma 9.00–13.00, Ti 9.00–13.00, Ke 9.00–13.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

3.–5.6.2024 25 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Tule mukaan sukeltamaan kuvataiteen värikkääseen maailmaan! Rohkaisevassa ja inspiroivassa ilmapiirissä pääset kokeilemaan eri työskentelytapoja hauskojen ja kiinnostavien aiheiden kautta. Nähdään!

□ Kesäloman kepparipaja (9-12-vuotiaille) 110320

Ma 9.00–13.00, Ti 9.00–13.00, Ke 9.00–13.00 Kalevanniemen koulu, tekstiililuokka B114

3.–5.6.2024 30 €

Sari Lönn, artesaani

Valmistamme kurssilla oman keppihevosen ja sille tarvikkeita. Olethan ommellut käsin aiemmin!

□ Sirkus 7-9-vuotiaat 110701

La 10.00–11.00 Lietsalan koulu, liikuntasali

9.9.–25.11.2023 55 €

Pauliina Toivio-Seppä, teatteri-ilmaisunohjaaja (sirkus)

Harjoittelemme pääasiassa akrobatian perusteita. Kurssi sopii niin aloittelijoille, aiemmin kurssilla olleille kuin vastaavaa lajikokemusta omaaville. Har-

joittelemme myös muita sirkuslajeja, erityisesti jongleerausta ja tasapainolajeja. Lisäksi teemme verryttelyleikkejä sekä voima- ja venyvyysharjoitteita.

□ Sirkus 10-13-vuotiaat 110702

La 11.00–12.00 Lietsalan koulu, liikuntasali

9.9.–25.11.2023 55 €

Pauliina Toivio-Seppä, teatteri-ilmaisunohjaaja (sirkus)

Harjoittelemme pääasiassa akrobatian perusteita. Kurssi sopii aloittelijoille, aiemmin kurssilla olleille kuin vastaavaa lajikokemusta omaaville. Harjoittelemme myös muita sirkuslajeja, erityisesti jongleerausta ja tasapainolajeja. Lisäksi teemme verryttelyleikkejä sekä voima- ja venyvyysharjoitteita.

□ Juniorikokit 810204

Ti 16.30–18.00 Kalevanniemen koulu, kotitalousluokka B120

5.9.–3.10.2023 25 €

Sari Saine, restonomi (YAMK)

Tervetuloa kaikki ruoanvalmistamisesta innostuneet koulukäiset lapset ja nuoret. Leivomme suomalaisia ja makeita herkkuja ja valmistamme aterioita. Opimme ruoanlaitossa tarvittavia taitoja ja reseptiikkaa yhdessä tekemällä. Raaka-aineet 25 €/henkilö eivät sisälly kurssimaksuun. Ne maksetaan käteismaksuna 1. kerralla opettajalle.

□ Vipinää varpasiin – perhe liikunta 830033

Su 17.00–18.00 Kesti-Maaria

3.9.–26.11.2023 30 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Tule liikkumaan yhdessä lapsesi kanssa. Tunnilla luvassa monipuolisesti erilaisia lihaskuntoliikkeitä ja liikkuvuusharjoittelua (venyttelyä) niin lapsille kuin aikuisillekin sekä tehtäväksi yhdessä lapsi-aikuisen parina, liikunnallisia leikkejä unohtamatta. Mukaan tarvitset oman jumppamaton. Lasten ikäsuositus 5-9-vuotiaat. Aikuiselle ja lapselle tehdään kummallekin oma ilmoittautuminen.

□ Lastentanssi 4-6-vuotiaat 830211

To 18.00–18.45 Luonnonmaan perhetalo, liikunta (pikkusalali)

31.8.–23.11.2023 30 €

Katja Barclay, tanssinopettaja

Tutustutaan tanssin perusteisiin leikinomaisin keinoin. Harjoitellaan tanssin perusteita ja tekniikkaa erilaisten mielikuva- ja tanssiharjoitusten avulla. Opitaan hahmottamaan tilaa, musiikkia ja rytmiä. Tutuksi tulevat erilaiset muodot niin tilassa kuin omassa kehossakin. Tunnit sisältävät luovia harjoitteita ja tanssin riemua!

□ Dancemix 7-9-vuotiaat 830212

To 17.00–18.00 Luonnonmaan perhetalo, liikunta (pikkusalali)

31.8.–23.11.2023 35 €

Katja Barclay, tanssinopettaja

Näillä monipuolisilla ja mukaisilla tempaavilla tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja ko. ikätason mukaan. Harjoituksissa on vaikutteita esim. jazz- ja showtanssista. Tanssitunnit sisältävät keskilattiatyöskentelyä, läpialin liikkuvia sarjoja, helpoja akrobatiaharjoituksia ja koreografisen osuuden. Luovuutta unohtamatta tunneilla hyödynnetään myös mielikuva- ja tanssiharjoituksia. Ei tarvita aiempaa kokemusta tanssista. Tanssin riemua ja liikkumisen iloa!

Erityisryhmien opetus, psykologia ja kasvat

□ Erilaista englantia 120307

To 17.00–17.45 Kalevanniemen koulu, luokka A114

31.8.–23.11.2023, 11.1.–11.4.2024 25 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Kehitysvammaisten aikuisten ja yli 15-vuotiaiden nuorten englannin kurssi, jonka vaatavuus muodostuu opiskelijoiden osaamistason mukaan. Opettelemme arkipäivän puhetilanteita. Opiskelemme esimerkiksi arkipuuha-, ostos-, joul-, loma-, urheilu- ja harrastussanoja. Tule rohkeasti mukaan! Oppikirja: Destinations 3 kappaleesta 3 eteenpäin. Voi tulla myös ilman kirjaa. OPH:n opintoseteliläennus huomioitu kurssimaksussa.

□ Nepsy-lasten tuki arjessa 219801

To 18.00–20.30 Kalevanniemen koulu, luokka B112

7.9.2023 25 €

Terhi Oinaanoja, Nepsy-valmentaja

Herkkä ja empaattinen Nepsy-lapsi tarvitsee juuri sinun tukeasi. Kurssilta saat ymmärrystä ja käytännön vinkkejä aisti- ja tunneviisaiden lasten ja nuorten kanssa toimimiseen.

Musiikki

Yksinlauluopetus sekä kuo- ro- ja yhteislauluopetus

Yksinlauluopetus 30 min./oppilas.

□ Pop-Jazz yksinlaulu A 112001

Ke 15.30–19.30 Suopellon koulu, musiikkiluokka

30.8.–22.11.2023 160 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Perehdytään sinun ääneesi ja sen ominaisuuksiin. Tunneilla keskitytään rytmimusiikin äänentuoton perusteisiin, tyyli-
lajeina pop, rock, soul, jazz, iskelmä ja musikaalit. Sopii vasta-alkajille ja edistyneemmille laulajille, sillä tunnit räätälöidään oman lähtötasosi mukaan. Opetuksen lähtökohtana on aina omat tavoitteesi ja toiveesi, ja laulutuntien tavoitteena on löytää oma uniikki äänesi. Sitä lähestytään perustekniikan (hengitys, tuki ja äänenmuodostus) harjoittelun ja tulkinnan kautta. Laulamme erityy-
lisiä kappaleita oman valintasi mukaan ja perehdymme niiden tyylinmukaiseen tulkintaan.

□ Pop-Jazz yksinlaulu B 112002

Ke 15.30–19.30 Suopellon koulu, musiikkiluokka

10.1.–3.4.2024 160 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Katso sisältö Pop-Jazz yksinlaulu A.

□ Yksinlaulu A 112003

Ma 15.30–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka A203

28.8.–20.11.2023 160 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Opiskellaan laulamisen perusteita; hengitystekniikkaa, hyviä äänenkäyttötapoja ja oman äänen hallintaa. Ohjelmistoa harjoitellaan oppilaan toiveet huomioiden. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään laulua harrastaneille.

□ Yksinlaulu B 112004

Ti 15.30–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka A203

29.8.–21.11.2023 160 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu A.

□ Yksinlaulu C 112005

Ma 15.30–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka A203

8.1.–8.4.2024 160 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu A.

□ Yksinlaulu D 112006

Ti 15.30–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka B111

9.1.–2.4.2024 160 €

Jemima Issa-Anttila, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu A.

□ Yksinlaulu E 112007

To 15.30–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka B111

31.8.–23.11.2023 160 €

Kristiina Raudanen, musiikkipedagogi (AMK)

Haluatko perehtyä laulutekniikkaan tai harjoitella ohjelmistoa laulunopettajan johdolla? Toivottavasti molempia! Yksilöllistä laulunopetusta aikuisille.

□ Yksinlaulu F 112008

To 15.30–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka B111

11.1.–11.4.2024 160 €

Kristiina Raudanen, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu E.

□ Laulumiehet 112009

Ma 18.30–20.00 Kalevanniemen koulu, A222

28.8.–20.11.2023, 8.1.–8.4.2024 50 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Harjoitellaan miesäänille sovitettuja lauluja. Uudet laulajat ovat lämpimästi tervetulleita. Kuorolaulun erityistaitoja ei tarvita. Laulaminen miesporukassa on mukavaa – tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautumiset opistolle. Uudet laulajat ottavat yhteyttä opettajaan puh. 045 6177 020 ennen ilmoittautumista.

□ Laulun ilo A 112010

Ti 15.45–17.15 Kalevanniemen koulu, A222

29.8.–21.11.2023 35 €

Johanna Järvinen, musiikinohjaaja, kuoronjohtaja

Matalan kynnyksen lauluryhmä aikuisille, jotka haluavat vahvistusta ja rohkaisua laulamiseen. Laulamme kevyttä ja klassista helppoa ohjelmistoa sekä ryhmän toiveiden että opettajan valinnan mukaan. Opetellaan rennosti tulemaan sinuiksi oman äänenkäytön kanssa ja iloitaan yhdessä laulamista. Osallistuminen ei edellytä nuotintukutaitoa.

□ Laulun ilo B 112011

Ti 15.45–17.15 Kalevanniemen koulu, A222

9.1.–2.4.2024 35 €

Johanna Järvinen, musiikinohjaaja, kuoronjohtaja

Katso sisältö Laulun ilo A.

□ Helianthus, naiskuoro 112012

Ti 17.30–19.00 Kalevanniemen koulu, A222

29.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024 50 €

Johanna Järvinen, musiikinohjaaja, kuoronjohtaja

Helianthus toivottaa uudet laulajat tervetulleiksi iloiseen ja kannustavaan joukkoon. Perehdytään laadukkaaseen naiskuoromusiikkiin kirkkomusiikista kansanomaiseen ja moderniin kuoromusiikkiin ja jazz'ista iskelmiin. Esiintymisiä konserteista "keikkoihin". Itsenäinen harjoittelu edellyttää nuottien tuntemusta. Uudet laulajat sopivat koelauluajan opettajan kanssa: Johanna Järvinen, p. 040 5187 767. Ilmoittautumiset opistolle!

□ Naantalin laulajat 112013

Ma 18.15–19.45 Hakapellon kapeli

28.8.–20.11.2023, 8.1.–8.4.2024 55 €

Antti Huovinen, kuoronjohtaja

Monipuolinen sekakuoro, jolla on pitkät perinteet ja into etsiä uutta! Musiikilliset maisemamme vaihtelevat kansanlauluista uudempaan viihde- ja popmusiikkiin, kirkkomusiikista lastenlauluihin, joululaulu- ja unohtamatta. Treeni-iltojen johtolankana on tavoitteellinen ohjelmiston harjoittelu esim. konserttia varten. Esiinnyimme yleensä harjoitusten ulkopuoli-

sina aikoina. Uusi kuorolainen: Ota yhteyttä Antti Huoviseen puh. 044 3550 599 ja sovi koelaulusta. Kurssi-ilmoittautumisen ja -maksun aika on koelaulun jälkeen. Vanhat kuorolaiset ilmoittautuvat opistolle ennen kuoroharjoitusten alkamista.

□ Kamarikuoro 112014

Ti 18.30–20.00 Hakapellon kapeli

29.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024 55 €

Aija Haapalainen, kuoronjohtaja

Kuoromusiikin klassikoita, uusia teoksia, svengaavia sovituksia, hauskoja esiintymisiä, juhlallisia konsertteja, mukavaa seura. Tule mukaan harrastamaan tavoitteellisesti, mutta hyvällä mielellä. Uudet laulajat sopivat koelauluajan ennen ilmoittautumista kurssille opettajan kanssa: aija.haapalainen@gmail.com

Taitotaso: Perustaidot nuotinluvussa ja hyvä sävelkorva.

Soitinopetus – yksin ja yhdessä

Kitara

□ Kitaransoittoa aikuisille A 112101

Ke 18.30–21.00 Kalevanniemen koulu, luokka A115

30.8.–22.11.2023 160 €

Kai Tuominen, muusikko

Tervetuloa kitaransoiton pariin niin aloittelijat kuin pidemmällekkin soittotaidossaan edenneet. Myös aikuisena voi soittoharrastuksen aloittaa aivan alkeista. Harjoittelu tekee mestarin! Opetukseen sisältyy soitto- ja melodiasoiton perusteet ja haluttaessa myös klassisen kitaransoiton opetusta. Oma kitara mukaan. Nuottikirjat yms. opetusmateriaali katsotaan tilanteen mukaan.

□ Kitaransoittoa aikuisille B 112102

Ke 18.30–20.30 Kalevanniemen koulu, luokka A115

10.1.–3.4.2024 160 €

Kai Tuominen, muusikko

Katso sisältö Kitaransoittoa aikuisille A.

Piano

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset A 112205

Ti 15.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka A203

29.8.–21.11.2023 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Pianonsoiton tai yksinlaulun yksilöopetusta aikuisille 30 min./oppilas, yhteensä 12 kertaa. Voit valita itse kumpaa haluat opiskella. Sopii sekä vasta-alkajille että edistyneemmille soittajille ja laulajille. Myös aikuisena voi aloittaa musiikin harrastuksen. Jokainen päättää itse miten ja missä tahdissa haluaa edetä. Harjoittelu tekee mestarin! Opettaja sopii soitto- ja lauluajat.

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset B 112206

Ti 15.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka A203

9.1.–2.4.2024 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto ja/tai yksinlaulua, aikuiset A.

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset C 112207

Pe 15.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka A203

1.9.–24.11.2023 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto ja/tai yksinlaulua, aikuiset A.

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset D 112208

Pe 15.30–18.00 Kalevanniemen koulu, luokka A203

12.1.–12.4.2024 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto ja/tai yksinlaulua, aikuiset A.

Harmonikka

□ Harmonikka, yksilöopetus A 112301

Ma 15.30–17.30 Karvetin koulu, ruokasali

4.9.–27.11.2023 160 €

Toni Perttula, musiikkipedagogi (AMK)

Harmonikansoiton yksilöopetusta kaiken tasoille ja ikäisille soittajille. Soittotunti 30 min./oppilas, yhteensä 12 kertaa. Tunnilla opitaan myös musiikinteoriaa. Ohjelmistovalinnoissa otetaan huomioon oppilaan

toiveet. Ota mukaan oma soitin, joko viisirivinen näppäinharmonikka tai pianoharmonikka. Mahdollisuus standardi- sekä melodiabassohaitarin opiskeluun, sekä alkeistason opetukseen kaksirivisellä harmonikalla.

□ Harmonikka, yksilöopetus B 112302

Ma 15.30–16.15 Karvetin koulu, ruokasali

8.1.–8.4.2024 160 €

Toni Perttula, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Harmonikka, yksilöopetus A.

□ Harmonikkaryhmä 112401

Ma 17.45–20.00 Karvetin koulu, ruokasali

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 75 €

Toni Perttula, musiikkipedagogi (AMK)

Ohjelmistomme koostuu erityyppisistä kappaleista (mm. Manturian kukkuloilla, Aleksanterin jazzyhtye, Karjalan poikia). Ohjelmistovalinnoissa huomioidaan osallistujien toiveet. Konsertteja ja esiintymisiä on säännöllisesti ympäri vuoden. Ryhmä sopii jo harmonikansoiton alkeet osaavalle. Nuotinlukutaito on tarpeen. Tunneilla kehitämme yhteissoitto- ja nuotinlukutaitoa sekä musiikinteorian ymmärtämistä.

Viulu

□ Viulun- ja altonsoittoa aikuisille A 112501

Ma 16.00–20.00 Kalevanniemen koulu, luokka A210

4.9.–27.11.2023 160 €

Katariina Sallinen, musiikkipedagogi AMK

Sopii sekä vasta-alkajille että edistyneemmille soittajille. Myös aikuisena voi aloittaa ihan uuden soittoharrastuksen! Tunneilla edetään yksilöllistä tahtia, ja oppilaan musiikkityylitoiveet otetaan huomioon. Harjoittelu tekee mestarin!

□ Viulun- ja altonsoittoa aikuisille B 112502

Ma 16.00–20.00 Kalevanniemen koulu, luokka A210

8.1.–1.4.2024 160 €

Katariina Sallinen, musiikkipedagogi AMK

Katso sisältö Viulun- ja altonsoitto aikuisille A.

Huilu

□ Huilunsoittoa aikuisille A 112601

Ma 15.30–20.45 Kalevanniemen koulu, luokka B111

28.8.–20.11.2023 160 €

Päivi Sjöberg, musiikkipedagogi (AMK)

Huilu- ja nokkahuilutunteja

aikuisille. Sopii sekä aloittelijoille että jatkaville soittajille. Oma soitin mukaan, tarvittaessa 1. oppitunnilla opastus soitin hankintaan.

□ Huilunsoittoa aikuisille B 112602

Ma 15.30–20.45 Kalevanniemen koulu, luokka B111

8.1.–8.4.2024 160 €

Päivi Sjöberg, musiikkipedagogi (AMK)

Kurssin sisältö Huilunsoittoa aikuisille A.

Rummut

□ Rumpujensoittoa aikuisille A 112901

Ma 16.30–20.00 Suopellon koulu, musiikkiluokka

28.8.–20.11.2023 160 €

Axel Jaatinen, musiikkipedagogi (AMK)

Rumputunnit sopivat sekä vasta-alkajille että uusia haasteita kaipaaville rumpaleille. Tunnit räätälöidään oppilaan toiveiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Tunneilla opitaan mm. tekniikkaa ja eri tyylilajien kompeja, koordinaatiota, nuotinlukutaitoa ja biisien opettelua. Tavoitteet oppimiselle asetetaan yhdessä. Tervetuloa tutustumaan rumpujen soiton salaisuuksiin.

□ Rumpujensoittoa aikuisille B 112902

Ma 16.30–20.00 Suopellon koulu, musiikkiluokka

8.1.–1.4.2024 160 €

Axel Jaatinen, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Rumpujensoittoa aikuisille A.

Yhteissoitto

□ Naantalin pelimannit 112402

Ti 18.00–20.15 Suopellon koulu, musiikkiluokka

5.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024 75 €

Toni Perttula, musiikkipedagogi (AMK)

Mukavaa musisointia ryhmässä. Soitamme erityylisiä kansanmusiikkikappaleita svengaavista tanssikappaleista herkempään tunnelmointiin. Ohjelmistomme sisältää pääasiassa suomalaisia ja pohjoismaista kansanmusiikkia sekä vanhaa tanssimusiikkia. Tarvitset oman soittimen. Ryhmään ovat tervetulleita niin soittoharrastuksensa vasta aloittaneet kuin pitempään soittaneet. Stemmoja sovelletaan kaikille sopiviksi. Erityisesti toivomme ryhmään viulisteja!

□ Sunny Side Swing Band 112403

To 18.00–20.15 Suopellon koulu, musiikkiluokka

31.8.–23.11.2023, 1.2.–2.5.2024 75 €

Samuli Nieminen

Orkesteri soittaa pääasiassa big band-musiikkia. Soittimina ovat bändisoittimet sekä trumpetti, pasuuna ja saksofonit. Soitamme monipuolisesti big band- ja swing-musiikkia perinteisestä jazzista ja latinorytmeistä modernimpaan, suomalaisesta ulkomaiseen. Hyvä nuotinlukutaito on välttämätöntä, sillä ohjelmisto on harrastetoiminnan A-orkesteritasoista. Opiston kurssituntien lisäksi bändillä on omaa toimintaa ja esiintymisiä. Bänditoimintaan osallistuminen edellyttää opiston kurssille ilmoittautumista ja osallistumista. Ota yhteyttä opettajaan koesoiton sopimiseksi Samuli Nieminen puh. 045 671 4313. Vasta koesoiton jälkeen ilmoitetaan kurssille.

Kielet

Kielisparraus

Haluatko kehittää vieraan kielien taitoasi intensiivisesti yksilöopetuksena omalla kielitaitotasollasi omien tavoitteidesi mukaan?

Kielen sparraus räätälöidään sinun toiveittesi mukaan. Voit valita itse, mitä kielitaidon osa-alueita haluat kehittää (esimerkiksi suullinen ilmaisu, kirjoittaminen, tekstin tai kuullun ymmärtäminen, kielioppi tai näiden yhdistelmä). Aiheet ja koulutusajankohta sovitaan yhdessä. Kielen sparraus -jakso kestää 9 x 45 min. 190 €.

Sparraus ei ole tarkoitettu kielten alkeiden opiskeluun. Opetus toteutetaan joko luokassa tai etäopetuksena (esim. Teams tai Zoom-ohjelma ja Peda.net-oppimislusta).

Sparrauksen opettajat:

Sanna Lehtonen, italia ja ranska
puh. 040 517 9393

Kaisu Saarela, suomi, ruotsi ja englanti
puh. 040 740 8921

Suomi

□ Suomen alkeet – Finnish for beginners 120101

Ma 17.00–18.30 Naantalin lukio, luokka AI2, 2. krs.

28.8.–27.11.2023, 22.1.–15.4.2024
30 €

Terhi Kujala, HuK

Kurssilla opiskellaan suomen kielen alkeita. Harjoitteleminen puhumista, kuullun ymmärtämistä, lukemista, kirjoittamista sekä kielioppia ja sanastoa. Opetuskieli on suomi, apukielenä englanti. Oppikirja: Suomen mestari 1. (Uudistettu painos 2020).

We will study the basics of everyday Finnish. We will practice speaking, listening, reading, writing and basic grammar and vocabulary. The language of instruction is Finnish, and language is English. Course book: Suomen mestari 1. (New edition 2020).

□ Suomen jatkokurssi 120102

Ma 18.45–20.15 Naantalin lukio, luokka AI2, 2. krs.

28.8.–27.11.2023, 22.1.–15.4.2024
30 €

Terhi Kujala, HuK

Tämä kurssi sopii opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet kirjan Suomen mestari 1 tai muulla tavoin saavuttaneet kielitaitotason A1.3. Kurssilla opitaan matkustamiseen, luontoon sekä terveyteen liittyvää sanastoa. Harjoitteleminen myös imperfektin käyttöä ja opiskelemme verbi-tyypin 6. Oppikirja Suomen mestari 2 (uudistettu painos 2022) kappaleesta 1 alkaen.

Ruotsi

□ Tosielämän ruotsia – hybridi 120201



To 18.30–20.00 Kalevanniemen koulu, luokka A207

31.8.–23.11.2023, 11.1.–11.4.2024
60 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Opiskellaan ruotsia rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä joko luokassa tai kotisohvalta käsin etänä Zoomilla. Pääpaino on keskustelutaitojen, sanaston, ääntämisen ja kuullun ymmärtämisen kehittämisessä. Myös muita kielitaidon osa-alueita voidaan harjoitella. Opiskelijoiden toiveet huomioidaan aihevalinnoissa. Olet lukenut vähintään peruskoulun ruotsin B1-oppimäärän ja opiskellut mahdollisesti ruotsia kansalaisopistossa tai muualla hieman. Teemme lisämaksullisen tutustumiskäynnin johonkin Turun seudun suomenruotsalaiseen kohteeseen. Oppikirja tai muu oppimateriaali (selkokielinen painettu sanomalehti) valitaan kurssin alussa yhdessä. Taitotaso: A2-B1.

Englanti

□ Good Morning! 120301

Ke 10.30–12.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

30.8.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024
60 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Tervetuloa iloiseen joukkoomme jatkamaan englannin opintoja. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Olet lukenut koulussa englantia ja hieman myös muualla. Harjoitteleminen erityisesti puhumista ja laajennamme sanavarastoa. Harjoitteleminen myös ääntämistä, kielioppia ja englannin ymmärtämistä (tekstit ja puhuttu englanti). Oppikirja: Everyday English 5 alusta (Finn Lectura). Ryhmämuotoisen opetuksen lisäksi teemme töitä myös pareittain, pienryhmissä ja yksin. Laulut ja videot elävöittävät tunteja. Taitotasot: A2-B1.

□ Stepping Stones 2 120302

Ti 17.45–19.15 Naantalin lukio, luokka EN, 3 krs.

29.8.–22.11.2023, 9.1.–2.4.2024
60 €

Marju Vihervä, FM

Tule mukaan ylläpitämään englannintaitojasi ja oppimaan lisää! Kurssilla kannustetaan erityisesti puhevarmuuden kehittämiseen monipuolisilla harjoituksilla – myös ääntämisharjoituksia tehden. Lisäksi tehtäviä tehdään myös kirjoitettuna ja kuunnellen. Sanaston aihepiirejä ovat mm. kotiseutu, kulttuuri, opiskelu ja työelämä. Sopii kaikille, joilla englannin perusrakenteet ovat jo kohtalaisesti hallussa ja sanavarastoakin kertynyt, mutta jotka haluavat kerrata ja syventää taitojaan. Oppikirja: Stepping Stones 2. Taitotaso: B1.

□ Around the World 120308

Ma 17.45–19.15 Naantalin lukio, luokka EN, 3 krs.

28.8.–20.11.2023, 8.1.–8.4.2024 60 €

Marju Vihervä, FM

Lähde mukaan matkalle maailman ympäri! Keskitymme opiskelemaan erilaisissa matkailutilanteissa tarvittavaa kielitaitoa. Tutustumme matkan eri vaiheisiin sekä eri maihin ja kulttuureihin. Laajennamme matkailusanastoa ja opettelemme tilanteisiin sopivia fraaseja, kehittämme puhevarmuutta sekä kuuntelemme erilaisia aksentteja. Koska paino on suullisessa kommunikoinnissa, jäävät kielioppiasiat vähemmälle. Sopii kaikille, joilla on perustaitoa – vaikka jo vähän unohduttakin – englannin kielestä. Toisaalta kurssi tarjoaa edistyneemmillekin opiskelijoille uutta sanastoa ja kielenkäyttötilanteiden harjoittelua. Oppikirja: Around the World. Taitotaso: A2-B1.

Saksa

□ Hallo! Moin! Servus! – saksan kertauskurssi 120402

Ti 17.00–18.30 Naantalin lukio, luokka SA, 3. krs.

28.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024 60 €

Henna-Mari Koivumäki, FM

Kurssilla kerrataan ja syvennetään saksan perusteita monipuolisin harjoituksin. Käymme läpi erilaisia viestintätilantei-

ta ja laajennamme sanavarastoa sekä rakenteiden hallintaa kulttuuritietoutta unohtamatta. Kurssilla saa myös vinkkejä saksan käyttämiseen vapaa-ajalla. Sopii kaikille saksaa hieman opiskelleille ja perusteet tunteville. Oppimateriaali ilmoitetaan myöhemmin. Taitotaso: A2-B1.

□ Reden macht Spaß 120403

Ti 18.45–20.15 Naantalin lukio, luokka SA, 3. krs.

29.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024 60 €

Henna-Mari Koivumäki, FM

Keskustelukurssilla harjoitellaan eritasoisia viestintätilanteita ja jutellaan erilaisista kulttuuri aiheista kannustavassa ilmapiirissä. Teemoja valitaan kurssilaisten ehdotusten perusteella ja keskustelemaan pääsee pareittain ja pienryhmissä. Keskusteluaiheisiin voi halutessaan tutustua jo kotona etukäteen. Kertaamme myös ääntämisohjeita sekä tarpeen tullen sanastoa ja rakenteita. Kurssi soveltuu saksan perusteet osaavalle ja/tai saksaa hieman puhetilanteissa käyttäneille. Oppimateriaali ilmoitetaan myöhemmin. Taitotaso: A2-B1.

Ranska

□ Ranska 2 – C'est beau ! 120502

Ke 19.00–20.30 Maijamäen koulu, englannin luokka (3 krs.)

30.8.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024 60 €

Sanna Lehtonen, FM

Ranskan kielen ja kulttuurin hybridikurssimme jatkuu inspiroivilla aiheilla: ravintola ja ruoka, koti ja arjen askareet sekä säätilat. Painotamme suullista ilmaisua ja tutustumme menneen ajan ilmaisuihin. Kurssi sopii n. 1-2 vuotta opiskelleille. Oppikirjaa Chez Olivier 1. kpl 13 ja myöhemmin Chez Olivier 2. Voit osallistua luokassa tai etänä (Teams). Taitotaso A1-A2.

□ Ranska 6 – C'est parti ! 120503

To 17.30–19.00 Maijamäen koulu, englannin luokka (3 krs.)

31.8.–23.11.2023, 11.1.–11.4.2024 60 €

Sanna Lehtonen, FM

Ranskan kielimatkamme jatkuu mielenkiintoisilla aiheilla: ranskonoinen kulttuuri ja eri elämänvaiheet, Pariisin olympialaiset 2024, terveydenhoito ja poliisiasiointi. Panostamme yhä enemmän suulliseen ilmaisuun ja keskustelemme paljon. Oppimateriaali Chez Olivier 3, kpl 7. Kurssille voi osallistua luokassa tai etänä teamsissä. Taitotaso: A2-B1.

□ Ranska X – On y va encore ! 120504

Ti 19.00–20.30 Maijamäen koulu, englannin luokka (3 krs.)

31.8.–23.11.2023, 11.1.–11.4.2024 60 €

Sanna Lehtonen, FM

Bienvenue au cours de français pour les avancés. Nous ferons une excursion variée dans la langue et culture françaises avec les thèmes comme la France d'aujourd'hui, la santé, l'environnement et l'argent. Et bien sûr on va se rigoler avec la grammaire, la musique et les visites virtuelles ou réelles. Vous pourrez participer soit en classe soit sur teams, Oppikirja: La France au quotidien. Taitotaso: B2.

Espanja

□ Espanja 1 – alkeet 120701

Ti 16.30–18.00 Naantalin lukio, luokka A11, 2. krs

29.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024 60 €

Paula Tunturimaa, FM

□ ¡Hola, un curso de español, por favor! – Hei, yksi espanjan kurssi, kiitos!

Kurssilla opit kertomaan itsestäsi ja toimimaan tavanomaisimmissa vuorovaikutustilanteissa arjessa ja matkustaessa; tervehtimiset, kuulumiset, baarissa, ravintolassa ja hotellissa asiointi ym. Opit myös espanjan kielen perusteita ja tarpeellista sanastoa, ääntämistä, hyödyllisiä kielen rakenteita ja tapakulttuuria. Harjoitteleme lukemalla, kirjoittamalla, kuuntelemalla ja puhumalla. Oppikirja: Buenas Migas 1 (uudistettu painos), kappaleet 1-6. Taitotaso: A1.

□ Espanja 2 – alkeisjatko 120702

Ti 18.10–19.40 Naantalın lukio, luokka AI1, 2. krs

29.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024 60 €

Paula Tunturimaa, FM

Kurssilla opit toimimaan arkeen ja matkustamiseen liittyvis- sä tilanteissa espanjaksi. Opit hyödyllistä sanastoa, ääntä- mistä, kielen rakenteita ja tapa- kulttuuria. Käsittelemme mm. ravintolassa asiointia, ruoka- ja vaateostosten tekemistä, tien kysymistä ja neuvomista, lää- kärsiointia sekä matkustelua. Harjoitteleme monipuolisesti lukemalla, kirjoittamalla, kuun- telemalla ja puhumalla. Oppikirja: Buenas Migas 1 (uudistettu painos), kappaleet 7-12. Taitota- so: A1.

□ Espanja 5 120704

Ke 17.00–18.30 Naantalın lukio, luokka ES, 3. krs.

30.8.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024 60 €

Kirsi Aaltonen, FM

Sujuvoitetaan preteritin ja imperfektin käyttöä, opetellaan uutena mm. pluskvamperfekti ja käskymuotoja. Harjoitellaan poliisilaitoksella asiointia, juna-, bussi- ja taksimatkustamista sekä kertomaan Suomesta, tai- teesta ja ruoasta. Samalla tie- tysti laajennetaan sanastoa ja kulttuuritietoutta. Paljon puhe- harjoituksia. Tervetuloa mukaan ahkeroimaan leppoisaan jouk- koon! ¡Apúntate, te va a gustar!

Oppikirja: Buenas Migas 2 kap- paleet 10-12, jonka jälkeen Ven- tana 3 kappaleet 1-3 Taitotaso: A2.

□ Espanjan jatkokurssi 120705

Ke 18.45–20.15 Naantalın lukio, luokka ES, 3. krs.

30.8.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024 60 €

Kirsi Aaltonen, FM

Opetellaan lisää subjunktiivin käyttöä sekä futuuri ja konditio- naali. Puhutaan paljon espanjaa, mm. musiikista, tv-ohjelmista ja somesta, kiinteistökaupoista, matkasuunnitelmista, apteek- kiostoksista, kotitöistä ja opis- kelemisestä. Tervetuloa mukaan sympaattiseen ryhmään! ¡Ven- ga, vamos a estudiar! Oppikirja: Buenas Migas 3, kappaleet 7-10, jonka jälkeen Ventana 4, kappaleet 1-2 Taitotaso: B1.

□ ¡¡ Vamos a hablar español !! 120706

To 19.00–20.30 Naantalın lukio, luokka ES, 3. krs.

31.8.–23.11.2023, 11.1.–11.4.2024 60 €

Judith Ansó Ros, PhD

Rohkeasti mukaan keskus- telemaan espanjaksi natiivi- opettajan johdolla! Sopii hie- man pidempään espanjan kieltä opiskelleille, mutta auttavalla- kin espanjan kielen taidolla ryh- mässä pärjää mainiosti. Emme laske virheitä! Keskustelemme espanjaksi ajankohtaisista

ja kiinnostavasti aiheista sekä osallistujien matkakokemuksis- ta. Kommentoimme myös kulu- neen viikon uutisia. Kussakin aiheessa huomioidaan siihen liittyvä sanasto ja kertaamme myös hieman kielioppia. Olem- me myös oppitunnilla videoyh- teydessä Espanjaan. ¡Bienve- nidos a conversar en español sobre temas de actualidad, cul- tura, viajes, vida cotidiana, y muchos más! Oppimateriaalin saat opettajalta.

Italia

□ Italian alkeet – Bellissi- mo! 120801



Ma 19.00–20.30 Maija- mäen koulu, englannin luokka (3 krs.)

28.8.–20.11.2023, 8.1.–8.4.2024 60 €

Sanna Lehtonen, FM

Oletko sinäkin rakastunut Ita- lian kieleen, maahan, musiikkiin, kulttuuriin ja ilmiöihin? Tervetu- loa mukaan alkeiskurssille, jos- sa tutustutaan italialaiseen elä- mään ja kulttuuriin matkailun ja arkielämän tilanteiden kaut- ta. Suomalaisille italian ääntä- minen on helppoa, joten pää- semme nopeasti puhumaan! Voit osallistua joko luokassa tai etänä Teamsissä. Halutessasi opintopisteitä, suoritat tietty- jä arvioitavia tehtäviä. Benvenu- ti! Oppikirja: Si parte! 1. Taitota- so: A1.

□ Italia 3 – Stai bene? 120802

Ma 17.30–19.00 Maijamäen kou- lu, englannin luokka (3 krs.)

28.8.–20.11.2023, 8.1.–8.4.2024 60 €

Sanna Lehtonen, FM

Italian tutkimusmatkamme jat- kuu kiinnostavilla teemoilla: lomailu, hyvinvointi ja arkielä- mä. Opimme puhumaan men- neistä ja tulevista tapahtumista ja tutustumme Italian eri alu- eisiin. Painotamme erityises- ti suullista ilmaisu. Oppikirja: Bella Vista 1 kpl 12 ja myöhem- min Bella Vista 2. Voit osallistua luokassa tai etänä Teamsissä. Taitotaso: A2.

□ Italiano per passione! 120803

Ke 17.30–19.00 Maijamäen koulu, englannin luokka (3 krs.)

30.8.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024 60 €

Sanna Lehtonen, FM

Benvenuti al corso d'italiano avanzato. Faremo un'escursio- ne versatile nella lingua e cul- tura italiana con temi come let- teratura, attualità e ambiente. E naturalmente ci divertere- mo con la grammatica, la musi- ca e le gite virtuali o reali. Pot- rai partecipare sia in classe che su teams. Oppikirja: Italiano per passione, kpl 6. Taitotaso: B1.

Viro

□ Viroa aktiivisesti (jatko) –
hybridi 120902

Ke 17.00–18.30 Kalevanniemen koulu, luokka A207

6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024 60 €

Marika Mägi, KM

Tervetuloa jatkamaan viron opiskelua! Olet lämpimästi tervetullut kurssille, jos olet opiskellut viroa muutaman vuoden tai omaat vastaavat taidot ja haluat syventää viron kielen osaamistasi. Tutustutaan mm. virolaiseen kulttuuriin, tapoihin, keskustellaan eri aiheista, kirjoitetaan tekstejä sekä kuunnellaan virolaista musiikkia. Oppikirja: Mare Muhonen ”Löunatuul 2”, kpl:sta 11. Taitotaso: A2-B1. Voit osallistua luokassa tai etänä Teamsin kautta.

Tietotekniikka

□ Digiohjaus 340101

Ma 10.00–11.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

11.9.–20.11.2023 25 €

Kai Mäkelä, VTM

Opiskele digiasioita yksilöllisesti. Yksilöohjaus 60 min./kerta, 25 €. Oma kannettava/tabletti/älypuhelin mukaan. Voit ilmoittautua netin kautta jonoon (kurssi on täynnä ilmoitusta ei tarvitse ottaa huomioon) tai ilmoittautua opiston toimistoon puh. 044 7334 651. Digiohjauksessa ei tehdä käyttöjärjestelmäasennuksia! Ota mukaan tietokoneesi tai älypuhelimesi sekä kaikki siihen tarvittavat johdot, laturit ja muut mahdolliset oheistarvikkeet. Opettaja ottaa sinuun yhteyttä ja sopii ohjausajan.

□ iPad-tabletin perusteet
340102

Ti 9.30–11.45 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

12.–26.9.2023 25 €

Kai Mäkelä, VTM

Opetellaan iPadin käyttöä ”alusta alkaen”. Perehdytään tietoturva-asioihin sekä laitteen tärkeimpiin asetuksiin. Harjoitellaan kameran käyttöä ja kuvien hallintaa, internetin ja sähköpostin perusasioita sekä tutustutaan joihinkin laitteessa oleviin hyödyllisiin sovelluksiin. Tutustutaan myös iCloud-pilvi-

palveluun ja opetellaan asentamaan uusia sovelluksia laitteeseen. Oma iPad-tabletti mukaan.

□ Älypuhelinurssi (Android)
340109

Pe 10.00–11.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

3.–24.11.2023 25 €

Mari Saarinen, VTM

Käytä Android-älypuhelimiasi tehokkaammin! Kurssin käytyäsi osaat soittaa ja lähettää tekstiviestejä sekä käyttää puhelimen osoitekirjaa. Tunnet puhelimesi tärkeimmät perusasetukset ja osaat muuttaa asetuksia. Osaat ottaa valokuvia ja osaat kertoa, mihin kuvat tallentuvat ja miten kuvien varmuuskopiointi toimii. Etsit tietoa internetistä, käytät karttapalveluja ja teet muistiinpanoja kirjoittamalla ja puhumalla. Asennat puhelimeen uusia sovelluksia ja tunnistat yleisimmät sovellukset. Mukaan Android-älypuhelin.

Maksuttomat digitaitoluennot

Haluatko kehittää perusdigitaalitaitojasi? Kaipaako digitukea? Tervetuloa maksuttomille digiluennoille. Luennoilla keskustelemme ajankohtaisista digi-aiheista ja jaamme vinkkejä tablettien, kännyköiden ja kannettavien turvalliseen käyttöön.

□ **112 Suomi -sovellus, ICE-häätätehtystiedot ja terveystiedot puhelimeen 340103**

Pe 10.00–11.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

8.9.2023

Mari Saarinen, VTM

□ **Tietotekniikan yleisimmät termit tutuksi 340104**

Pe 10.00–11.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

22.9.2023

Mari Saarinen, VTM

□ **Suomi.fi-verkkopalvelu hyötykäyttöön: viestit ja valtuudet 340105**

Pe 10.00–11.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

27.10.2023

Mari Saarinen, VTM

□ **Nettihuujarit kuriin! Miten suojaudun huijauksilta? 340106**

Pe 10.00–11.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

13.10.2023

Mari Saarinen, VTM

□ **Kännykän terveys- ja liikuntasovellukset – uhka vai mahdollisuus? 340107**

Pe 10.00–11.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

1.12.2023

Mari Saarinen, VTM

□ **Ihmeitä ja kummit: tekoäly ja virtuaalitodellisuus 340108**

Pe 10.00–11.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

8.12.2023

Mari Saarinen, VTM

Kuvataide ja ikonimaalaus

□ **Rentouttava taide 110321**

Ti 18.30–20.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

9.–23.4.2024 25 €

Seija Honkanen, kuvataiteilija (AMK)

Tule mukaan rentouttavan taiden pariin! Teemme pieniä mindfulness-harjoituksia tunnin alussa, jotta laskeudumme läsnäolon tilaan. Kaikki turha saa tipahtaa pois tehden tilaa luovuudellemme. Tehtävät lähtevät pienistä rennoista ja helpoista harjoitteista, jotka toimivat lähikokona ja inspiraationa varsinaiseen taidetyöskentelyyn. Välineinä käytämme hiiltä, liitua, vesi- ja peitevärejä. Keskiössä on taiteen tekemisen ilo ja nautinto ilman suorituspainetta. Aikaisempaa harrastuneisuutta tai erityistä osaamista ei tarvita, toki siitä ei ole haittaakaan.

□ **Tunne värit! 110322**

Ti 18.00–19.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

7.–14.5.2024 25 €

Seija Honkanen, mindfulness-ohjaaja, AMO

Opi tuntemaan omia värimielityksiä ja väri-ilmaisua pienin harjoituksin ja luovasti maalaten. Materiaaleina vesi- ja peitevärit ja väriliidut.

□ **Matka impressiosta ekspressioon 110323**

Ti 17.30–19.45 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

19.9.–21.11.2023 50 €

Seija Honkanen, kuvataiteilija (AMK)

Tervetuloa taidematkallesi impressiosta ekspressioon! Kurssilla harjoitellaan kuvallista ajattelua ja ilmaisua, tehdään taidetta havainnoista käsin, ilmaistaan hetkellisyyttä, valon ja varjon leikkiä piirtäen ja maalaten keskittyen väriin ja sen ilmaisulliseen voimaan. Syvennytään myös sisäiseen maailmaan, intuitiiviseen ilmaisuun, tunteisiin ja niiden ilmenemiseen väreissä, muodossa ja kuvapinnalla. Omaa ilmaisua kehitetään pienempien harjoitusten ja maalaustehtävien kautta.



□ Piirustusta monipuolisesti kokeillen 110324

Ma 17.30–20.30 Kalevanniemen koulu, tekstiililuokka B114

4.–25.3.2024 35 €

Raisa Marja Suksi, kuvataiteilija (AMK)

Tutustutaan piirtämisen välineinä lyijykynään ja piirustus-hiileen monipuolisesti kokeillen erilaisia piirtämisen tekniikoita ja käyttömahdollisuuksia. Harjoitellaan piirtämisen tekniikkaa ja soveltamistapoja erilaisten sekä esittävien että abstraktien aiheiden kautta, jotka antavat tilaa myös omalle luovuudelle. Kurssi sopii kaikille piirtämisestä kiinnostuneille.

□ Akvarellimaalaus, päiväryhmä A 110325

Ti 10.00–13.00 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

29.8.–7.11.2023 56 €

Mervi Patala, FM, kuvataiteilija (AMK)

Akvarelliväreillä voit maalaata tarkkoja tutkielmia, herkkiä läpikuultavia pintoja ja tunnelmaltaan vahvoja teoksia. Tutustumme monipuoliseen akvarellimaalaamiseen ja sen eri tekniikoihin. Lisäksi opiskelemme sommittelua, värioppia ja havaintoon perustuvaa työskentelyä. Maalaamme vaihtelevista teemoista, myös opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kurssi tarjoaa monipuolisia näkökulmia ja inspiroivia lähtökohtia

uuden harrastuksen aloittamiselle. Sopii hyvin sekä aloittelijoille että akvarellimaalausta aiemmin harrastaneille.

□ Akvarellimaalaus, päiväryhmä B 110326

Ti 12.15–15.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

9.1.–19.3.2024 56 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Kurssilla syvennetään akvarellimaalaukseen tekniikoiden hallintaa ja vahvistetaan omaa ilmaisua. Kerrataan myös kuvallisen ilmaisun perusteita. Työskentelyn lähtökohtana tutustutaan monipuolisesti eri aikakausien taiteilijoihin sekä etsitään vaihtuvista teemoista innoitusta omaan työskentelyyn. Opetuksen sisällöissä korostuu maalausprosessin syvällinen ymmärtäminen, luovuus sekä maalauksen ilo! Kurssi soveltuu aiemmin akvarellimaalausta harrastaneille.

□ Akryylimaalauksen työpari 110327

La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

23.–24.9.2023 25 €

Raisa Marja Suksi, kuvataiteilija (AMK)

Tutustutaan akryylimaalauksen tekniikkaan ja soveltamistapoihin tehden erilaisia sekä esittäviä että abstrakteja maa-

lausharjoituksia, jotka antavat raameja myös oman luovuuden löytämiselle ja kehittämiseksi. Kokeillaan myös joitakin erilaisia maalausvälineitä ja akryylivärin apuaineita. Kurssi sopii kaikille akryylimaalauksesta kiinnostuneille.

□ Abstrakti maalaus – Kollaa si ja sommittelu 110330

La 10.30–14.15, Su 10.30–14.15 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

30.9.–1.10.2023 30 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Kurssilla tutustumme abstraktiin maalaustaiteeseen viitteellisten teemojen avulla. Keskeisenä tavoitteena on elämyksellisyys, leikitteily erilaisilla tekniikoilla sekä taiteelliseen prosessiin heittäytyminen monipuolisten kokeiluiden inspiroimana. Sisällöt koostuvat materiaalien tuntemuksen lisäksi kuvataiteen keskeisistä elementeistä; kuvapinnan sommittelusta, liikkeen, viivan ja muodon tutkimisesta, väriopista sekä oman väri-ilmaisun tutkimisesta. Käytämme pääsääntöisesti akryylimaaleja, joiden ominaisuudet mahdollistavat monipuolisia lähtökoh- tia työskentelylle. Tervetuloa tutustumaan abstraktiin ilmaisuun tai syventämään jo aiemmin opittua!

□ Abstrakti maalaus – Väriharmoniat ja tunnelma 110331

La 10.30–14.15, Su 10.30–14.15 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

28.–29.10.2023 30 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Katso sisältö Abstrakti maalaus – Kollaasi ja sommittelu.

□ Abstrakti maalaus – Akryylivärien apuaineet, efektit ja työtavat 110332

La 10.30–14.15, Su 10.30–14.15 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

13.–14.1.2024 30 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Katso sisältö Abstrakti maalaus – Kollaasi ja sommittelu.

□ Abstrakti maalaus – Sommittelu, pinta, liike, viiva ja muoto 110333

La 10.30–14.15, Su 10.30–14.15 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

2.–3.3.2024 30 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Katso sisältö Abstrakti maalaus – Kollaasi ja sommittelu.

□ Abstrakti maalaus – Intuitio ja oma ilmaisu 110334

La 10.30–14.15, Su 10.30–14.15
Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

6.–7.4.2024 30 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Katso sisältö Abstrakti maalaus – Kollaasi ja sommittelu.

□ Öljyvärimaalauksen alkeet 110337

Ti 17.30–20.00 Kalevanniemen koulu, elektroniikkaluokka

19.3.–14.5.2024 45 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Perehdyimme inspiroivassa ilmapiirissä öljyvärimaalauksen perusteisiin selkeiden tehtävien avulla. Materiaaliopin lisäksi saat käsityksen öljyvärimaalauksen monipuolisista mahdollisuuksista sekä työvaiheista ja -tavoista. Opiskelemme sommittelua, värioppia sekä havaintoon perustuvaa työskentelyä. Tervetuloa kiehtovan harrastuksen pariin!

□ Maalaamisen iloa A 110338

Ke 17.30–20.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

30.8.–9.11.2023 56 €

Kati Kiviniemi, kuvataideopettaja (AMK)

Tule nauttimaan maalaamisen

ilosta uutta oppien ja väreistä virkistyneen. Tutustumme kattavasti maalaustaiteen eri teemoihin, maalaustekniikoihin ja tekemisen tapoihin sekä kuvallisen ilmaisun perusteisiin, kuten sommitteluun ja värioppiin. Keskeisenä tavoitteena on kehittää omaa ilmaisua sekä tutustua maalausprosessiin ja sen erilaisiin työvaiheisiin. Opetuksessa korostuu henkilökohtainen ohjaus sekä yksilölliset tavoitteet. Saat tukea omaan tekemiseesi, olit sitten vasta-alkaja tai pidempään maalausta harrastanut.

Kurssilla käytämme pääsääntöisesti akryylimaaleja niiden monipuolisuuden vuoksi, mutta muutkin tekniikat käyvät. Kurssiin voidaan sisällyttää näyttelyvierailu ryhmän niin halutessa.

□ Maalaamisen iloa B 110339

Ke 17.30–20.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

10.1.–20.3.2024 56 €

Kati Kiviniemi, kuvataideopettaja (AMK)

Katso sisältö Maalaamisen iloa A.

□ Taiteen tulkinta 110340

Ke 17.30–19.00 Kalevanniemen koulu, luokka B112

20.9.–11.10.2023 25 €

Ida Martikainen, FM

Kurssilla tutustutaan taiteen tulkinnan tapoihin, harjoitellaan katsomaan taidetta ja

sanoittamaan koettua. Harjoittelemme tulkintaa esimerkiksi värien, teemojen, kuva-aiheiden ja tarinoiden kautta. Kurssi on suunnattu kaikille taiteesta kiinnostuneille. Kurssiin kuuluu tutustuminen johonkin taidekohteeseen. Ajankohta ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

□ Ikonimaalaus 115001

Pe 14.15–16.45 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 1

8.9.–24.11.2023, 12.1.–12.4.2024 75 €

Mari Zabyszny

Hyppää mukaan ikonien ihmeelliseen maailmaan vanhaa temperatekniikkaa käyttäen. Sekä aloittelijat että jatkajat ovat tervetulleita. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

Valokuvaus

□ Valoa, varjoja & muotoja – luontokuvausta 110803

To 17.30–19.45 Kalevanniemen koulu, luokka B112

29.2.–11.4.2024 40 €

Teemu Mäki, LitM

Luonnon kauneus on katsojan silmässä, mutta miten se siirtyy valokuvaan? Kuinka lohtia kolmiulotteinen näkymä kaksiulotteiselle pinnalle? Miten valokuva pysyy terävänä eri tilanteissa? Voisiko kääntää olosuhteet vahvuudeksi? Tällä kurssilla löydät vastauksen näihin kysymyksiin. Tutustumme huolellisesti valokuvauksen perusteisiin ja pohdimme seikkoja, mikä tekee valokuvasta kiinnostavan. Käymme yhdessä kuvamassa lähiluontoa ja Naantalia. Lopuksi osallistuneiden valokuvia ja kuvien tarinoita julkaistaan verkkogalleriaan.



Kädentaidot

Savi- ja betonityöt, keramiikka ja mosaiikki

□ Keramiikan alkeiskurssi A 114001

Ma 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

28.8.–30.10.2023 60 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Savimuotoilun alkeet tutuksi. Opit levy-, nipistely- ja makkaratekniikan mielenkiintoisten harjoitustöiden avulla. Tutustumme myös lasitteiden käyttöön. Kurssi on ensisijaisesti tarkoitettu uusille opiskelijoille.

□ Keramiikan alkeiskurssi B 114002

Ma 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

8.1.–11.3.2024 60 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Savimuotoilun alkeet tutuksi. Opit levy-, nipistely- ja makkaratekniikan mielenkiintoisten harjoitustöiden avulla. Tutustumme myös lasitteiden käyttöön. Kurssi on ensisijaisesti tarkoitettu uusille opiskelijoille.

□ Maanantain saviryhmä A 114003

Ma 10.00–13.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

28.8.–30.10.2023 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Päiväryhmä, jossa työskentely aloitetaan käsinrakentamisen alkeista ja vaatavuustasoa nostetaan taitojen karttuessa. Pehdymme myös lasitukseen. Ryhmässä jo useamman vuoden opiskelleita opetetaan henkilökohtaisten tarpeiden mukaan.

□ Maanantain saviryhmä B 114004

Ma 10.00–13.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

8.1.–11.3.2024 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Päiväryhmä, jossa työskentely aloitetaan käsinrakentamisen alkeista ja vaatavuustasoa nostetaan taitojen karttuessa. Pehdymme myös lasitukseen. Ryhmässä jo useamman vuoden opiskelleita opetetaan henkilökohtaisten tarpeiden mukaan.

□ Tiistain saviryhmä A 114005

Ti 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

29.8.–31.10.2023 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Kurssi on alkeiskurssin käyneil-

le sekä käsinrakentamisen ja savimuotoilun perustekniikat hallitseville. Ryhmän yhteisissä opinnoissa perehdytään erilaisiin koristelu- ja lasitusmahdollisuuksiin. Muutoin edetään opiskelijälähtöisesti.

□ Tiistain saviryhmä B 114006

Ti 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

9.1.–26.3.2024 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Kurssi on alkeiskurssin käyneille sekä käsinrakentamisen ja savimuotoilun perustekniikat hallitseville. Ryhmän yhteisissä opinnoissa perehdytään erilaisiin koristelu- ja lasitusmahdollisuuksiin. Muutoin edetään opiskelijälähtöisesti.

□ Keskiviikon saviryhmä A 114007

Ke 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

30.8.–1.11.2023 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Savimuotoilun perustekniikat osaaville ja useita vuosia harastaneille oppilaille. Käyttö- ja taide-esineiden muotoilua, väritystä ja lasitusta. Opettaja ohjaa oppilasta tämän itse valitsemisessä töissä, ja tarvittaessa kerrataan jo opittua uusien ideoiden pohjalta.

□ Keskiviikon saviryhmä B 114008

Ke 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

10.1.–27.3.2024 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Savimuotoilun perustekniikat osaaville ja useita vuosia harastaneille oppilaille. Käyttö- ja taide-esineiden muotoilua, väritystä ja lasitusta. Opettaja ohjaa oppilasta tämän itse valitsemisessä töissä, ja tarvittaessa kerrataan jo opittua uusien ideoiden pohjalta.

□ Torstain saviryhmä A 114009

To 10.00–13.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

31.8.–2.11.2023 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Päiväryhmä savimuotoilun perustekniikat osaaville. Käyttö- ja taide-esineiden muotoilua, väritystä ja lasitusta. Opettaja ohjaa oppilasta yksilöllisesti.

□ Torstain saviryhmä B 114010

To 10.00–13.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

11.1.–21.3.2024 57 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Päiväryhmä savimuotoilun perustekniikat osaaville. Käyttö- ja taide-esineiden muotoilua, väritystä ja lasitusta. Opettaja ohjaa oppilasta yksilöllisesti.

□ Keraaminen kuvanveisto A 114011

Ke 10.00–13.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

30.8.–1.11.2023 65 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Ryhmässä perehdytään kuvataiteeseen kuvanveiston ja keramiikan kautta. Oppilaat etenevät omaan tahtiin opettajan antamien tehtävien pohjalta sekä omista lähtökohdistaan käsin. Tehtävien tarkoitus on kehittää taitoa ja inspiroida luovuutta. Mahdollisuuksien mukaan käytämme myös muita materiaaleja ja tekniikoita. Ryhmä soveltuu pidemmälle taidoissaan ehtineille.



□ Keraaminen kuvanveisto B 114012

Ke 10.00–13.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

10.1.–20.3.2024 65 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Ryhmässä perehdytään kuvataiteeseen kuvanveiston ja keramiikan kautta. Oppilaat etenevät omaan tahtiin opettajan antamien tehtävien pohjalta sekä omista lähtökohdistaan käsin. Tehtävien tarkoitus on kehittää taitoa ja inspiroida luovuutta. Mahdollisuuksien mukaan käytämme myös muita materiaaleja ja tekniikoita. Ryhmä sopii savitöitä aiemmin opiskelleille.

□ Persoonallinen tee- tai kahvikuppi savesta 114013

To 17.00–21.00, To 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

7.–21.9.2023 25 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Tehdään trendikäs oma tee- tai kahvikuppi käsin rakentaen. Torstaina 7.9. kuppi suunnitellaan ja muotoillaan. Torstaina 21.9. työt lasitetaan.

□ Pupuja ja munankuoriruuksuja 114014

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00, Su 10.00–13.00 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

2.–17.3.2024 30 €

Antte Kerkola, kuvataiteilija (YAMK), muotoilija (AMK), AmO

Tule tekemään savesta koristeet pääsiäiseksi. La 2.3 – su 3.3 suunnitellaan ja muotoilemme koristeet yksinkertaisilla käsinrakennustekniikoilla. Su 17.3. lasitamme teokset. Kurssi sopii aloittelijoille.

□ Mosaiikkia 114015

Ti 16.30–18.45 Kalevanniemen koulu, savityöluokka

9.4.–14.5.2024 30 €

Sari Lönn, artesaani

Tule tutustumaan mosaiikin värikkäaseen ja kiinnostavaan maailmaan. Tällä tekniikalla voit uudistaa vanhan esineen uuteen

loistoon. Voit hyödyntää rikkoutuneet astiat, lasin- ja kaakelinpalat, kauniit kivet ja simpukat sekä helmet. Voit päällystää vaikkapa ruukun, tarjottimen, pöytäpinnan ja peilin kehyksen.

Puu- ja tekninen työ

□ Puutyöt A 114101

Ti 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka

29.8.–21.11.2023 60 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Kurssilla opiskelijat pääsevät kokeilemaan ja tutustumaan puutyöstöön sekä laajentavat taitojaan. Opiskelijoilla on mahdollisuus toteuttaa erilaisia käyttö- ja sisustusesineitä omien kiinnostusten mukaan. Koulun tiloissa on nykyaikaiset koneet, mm. mahdollisuus käyttää laserleikkuria. Opiskelijat hankkivat itse tarvittavat materiaalit projektien toteuttamiseen. Sopii sekä puuntyöstämisestä kiinnostuneille aloittelijoille että pidempään puutöitä harrastaneille nikkareille. Tervetulleita ovat sekä naiset että miehet.

□ Puutyöt B 114102

Ti 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka

9.1.–2.4.2024 60 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Katso sisältö Puutyöt A.

□ Nikkarointia naisille A 114103

Ma 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka

28.8.–20.11.2023 60 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Tervetuloa toteuttamaan omia sisustusideoita puutöiden parissa. Voit tehdä kurssilla vaikka huonekaluja omien suunnitelmien mukaan tai nikkaroida parhaat itsetehdyt joululahjat. Aikaisempaa kokemusta ei välttämättä tarvita. Kurssilla käytettävät materiaalit opiskelijat hankkivat itse.

□ Nikkarointia naisille B 114104

Ma 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka

8.1.–8.4.2024 60 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Katso sisältö Nikkarointia naisille A.

□ Keskiviikon puutyöt A 114108

Ke 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka

30.8.–22.11.2023 60 €

Marko Kokko, teknisen työn opettaja

Puutyöpiiri kaikille nikkaroinnista innostuneille. Kurssilla toteutetaan projekteja jokaisen oman taitotason ja mielenkiin-

non pohjalta. Käytettävissä on monipuolisesti puuntyöstöön tarvittavien laitteiden lisäksi laserleikkuri, vaikkapa töiden koristelua varten. Puutöiden lisäksi on mahdollista hyödyntää myös viereistä metalliluokkaa. Kurssilla käytettävät materiaalit opiskelijat hankkivat itse. Kurssi ei ole tarkoitettu suurten sarjatöiden valmistukseen.

□ Keskiviikon puutyöt B 114109

Ke 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka

10.1.–3.4.2024 60 €

Marko Kokko, teknisen työn opettaja

Katso sisältö Keskiviikon puutyöt A.

□ Ikkunan kunnostaminen 114110

To 17.15–19.15 Kalevanniemen koulu, elektroniikkaluokka

25.4.–13.6.2024 50 €

Johanna Iso-Järvenpää, artenomi (AMK)

Kunnostetaan vanha ikkuna uuteen loistoon. Ota mukaasi kunnostettava ikkuna ja lasit. Opit kurssilla poistamaan vanhat maalit, maalaamaan uudelleen pellavaöljymaalilla ja kit-taamaan ruudut paikoilleen. Ikkunoihin on mahdollista tehdä myös pieniä puuosien korjauksia ja metalliosien säätöä sekä lasien vaihtoa.

Kudonta ja tekstiilityö

□ Helppoja arkivaatteita ommellen A 114201

Ke 17.15–19.30 Kalevanniemen koulu, tekstiililuokka B114

6.9.–22.11.2023 55 €

Milona Suominen, artesaani

Ommellaan kurssilaisten omien toiveiden mukaisia yksinkertaisia asuja esim. trikoovaatteita, tunikoita, asusteita ja lastenvaatteita valmiskaavoista muokaten. Voit käyttää halutessasi myös omaa ompelukonetta tai saumuria. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan ja käydään läpi kunkin tarvitsemaa ompeluvälineistöä ja materiaaleja.

□ Helppoja arkivaatteita ommellen B 114202

Ke 17.15–19.30 Kalevanniemen koulu, tekstiililuokka B114

17.1.–3.4.2024 55 €

Milona Suominen, artesaani

Katso sisältö Helppoja arkivaatteita ommellen A.

□ Kudonta 114203

Ke 18.30–20.45 Kudontatila, Putkikatu 20

30.8.–22.11. 2023 ja 10.1.–3.4.2024 77 €

Tuija Vuorinen, vast. käsi- ja taideteoll. neuvoja

Opitaan kangaspuiden toimintaperiaate ja kudonnan perustaidot erilaisten loimien kutomisessa pienin niksein höystettynä. Perehdytään loimen luomiseen, kudontaohjeen ymmärtämiseen, kankaan rakentamiseen, materiaalin tunnistamiseen ja menekin laskeamiseen. Kierrätys tulee tutuksi mm. oikeanlaisen matonkuteen leikkuun yhteydessä.

□ Miniryijy ommellen 114204

Ti 17.30–19.15 Kalevanniemen koulu, tekstiililuokka B114

10.–30.10.2023 25 €

Tuija Vuorinen, vast. käsi- ja taideteoll. neuvoja

Suunnitellaan ja valmistetaan ompelemalla miniryijy erivahvaisista langoista. Opetellaan värisekoitusten tekoa, oman mallin piirtämistä toteuttamiseen sekä eri pituisten ryijynukkien tekoa. Tutustutaan myös kevyesti ryijyn historiaan ja käyttötapoihin sekä mallien muuttumiseen vuosien varrella. Kurssi järjestetään yhteistyössä Taito Varsinais-Suomen kanssa.

□ Villasukkaa syyskeleille 114205

Ke 17.15–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka B112

25.10.–30.11.2023 30 €

Veera Gustafsson, erityisopettaja (KM)

Tervetuloa matalankynnyksen villasukkurssille. Kursilla opetellaan neulomaan villasukat perinteiseen tapaan sukkapuikoilla varresta varpasiin. Kaikki vaiheet käydään läpi hitaasti ja tekijän taitotasoa huomioiden. Riittää, että olet joskus pitänyt puikkoja käsissäsi ja osaat luoda silmukoita sekä neuloa oikeaa ja nurjaa. Näitäkin tuki kertaamme ensimmäisellä tapaamiskerralla. Voit myös halutessasi tehdä jonkun kuvio- tai kirjosukan. Kurssille tarvittavat mukana sukkalankaa sekä sukkapuikot. Opettaja laittaa tästä viestiä hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

□ Kansanomainen kirjonta 114209

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kalevanniemen koulu, tekstiililuokka B114

16.–17.9.2023 27 €

Milona Suominen, artesaani

Tule mukaan rentouttavalle viikonloppumatkalle kansanomaisten kuvioiden maailmaan! Valmista kokonaan vaikka uusi pussukka tai neulatyyny, koristele vanha tyynyliina tai kangaskassi uudeksi. Tutustum-

me suomalaisiin, pohjoismaalaisiin sekä kelttien, germaanien, viikinkien ja slaavien malleihin aina keskiajalta 1800-luvulle. Malleja löytyy mm. villakirjontaan, black workiin, reikäompeleluun ja käsipaikkojen etupistokirjontaan. Tule oppimaan uutta tai jatkamaan kesken jäänyttä työtä. Sopii myös kansallispukujen kirjunnoista kiinnostuneille.

□ Kaarrokeneulekurssi 114211

Ke 17.15–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka B112

17.1.–28.2.2024 25 €

Veera Gustafsson, erityisopettaja (KM)

Onko sinulla neulemalli, jonka valmistamisesta olet aina haaveillut, mutta et ole uskaltanut tarttua puikkoihin? Tervetuloa kurssille, jonka aikana valmistat lämpimän kaarrokeneuleen vaikkapa itsellesi. Voit tuoda mukana oman kaarrokeneulamallisi (esim. Strömso-villapaita) tai valita mallin ensimmäisellä kerralla opettajan ohjauksessa.

□ Makramee 114212

Ti 16.30–18.45 Kalevanniemen koulu, elektroniikkaluokka

24.10.–28.11.2023 30 €

Sari Lönn, artesaani

Tule opettelemaan vanha tekniikka ja yhdistelemään sitä nykymateriaaleihin ja tämän ajan tarpeisiin. Voit solmeil-

la itsellesi yhtä hyvin pienen korun ohuesta langasta kuin suuren seinätekstiilin paksusta nyöristä, ihan omien mieltymyksiesi mukaan.

□ Keskenräisten kertomaa A 114213

Ti 13.15–15.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

29.8.–21.11.2023 55 €

Sari Lönn, artesaani

Loppuiko aika, taito vai innostus kesken? Kutistuiko työ kaapissa tai pesussa? Pursuaako kaappisi jämalankoja ja mallitilkkuja? Kaipaako perintöryijy parsintaa? Kaiva kätköistäsi keskenräinen neule, virkkaus, kirjonta tai muu käsityö ja tule kaltaistesi joukkoon. Komeroon syntyvän tyhjän tilan lisäksi luvassa onnistumisen iloa. Rönsyilevän rupattelun ja hyvien neuvojen myötä valmista syntyy kuin varkain.

□ Keskenräisten kertomaa B 114214

Ti 13.15–15.30 Kalevanniemen koulu, kuvataideluokka 2

16.1.–9.4.2024 55 €

Sari Lönn, artesaani

Katso sisältö Keskenräisten kertomaa A.

□ Trendikästä solmuvärjäystä 114216

Ma 17.30–19.45 Kalevanniemen koulu, tekstiililuokka B114

25.9.–2.10.2023 25 €

Minna Keitilä, tekstiilisuunnittelija ja muotoilija (AMK)

Tule uudistamaan käytetty tekstiili solmuvärjäyksellä. Opit solmuvärjäämään ja pääset kokeilemaan erilaisia tapoja kuvioida kangasta.

Entisöinti ja verhoilu

□ Huonekalujen kunnostaminen A 114301

Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka

15.–24.9.2023 58 €

Sari Saarinen, insinööri

Tule kunnostamaan ja korjaamaan huonekalusi tämän päivän sisustukseesi sopivaksi tai entisöimään vanha antiikkikalusteeksi lähelle sen alkuperäistä asua. Säilytystila on rajallinen, huomioithan sen, kun valitset huonekaluasi. Ensimmäisellä kerralla käymme läpi kurssilaisten mukanaan tuomat huonekalut ja teemme suunnitelman hankittavista materiaaleista. Otathan jo ensimmäisenä kurssi-iltana mukaasi tarvikelistan mukaiset työkalut. Sopii myös aloittelijoille. Opetusta kahtena viikonloppuna 15.-17.9. ja 22.-24.9. Tarvikelistan saa toimistolta tai lataamalla netistä.

□ Huonekalujen kunnostaminen B 114302

Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00 Kalevanniemen
koulu, puutyöluokka

27.10.–5.11.2023 58 €

Sari Saarinen, insinööri

Katso sisältö Huonekalujen kunnostaminen A. Opetusta kahdena viikonloppuna 27.–29.10. ja 3.–5.11.

□ Huonekalujen kunnostaminen C 114303

Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00 Kalevanniemen
koulu, puutyöluokka

19.–28.1.2024 58 €

Sari Saarinen, insinööri

Katso sisältö Huonekalujen kunnostaminen A. Opetusta kahtena viikonloppuna 19.–21.1. ja 26.–28.1.

□ Huonekalujen kunnostaminen D 114304

Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00 Kalevanniemen
koulu, puutyöluokka

1.–10.3.2024 58 €

Sari Saarinen, insinööri

Katso sisältö Huonekalujen kunnostaminen A. Opetusta kahtena viikonloppuna 1.–3.3. ja 8.–10.3.

□ Verhoilu A 114305

To 17.45–21.00 Kalevanniemen
koulu, puutyöluokka

14.9.–16.11.2023 62 €

Pia Dahlin, verhoilija

Kurssilla voit verhoilla perinteisesti tai teollisesti valmistetun tuolin tai jakkaran. Suurempiin töihin ei ole mahdollisuutta työtilojen/säilytystilojen rajallisuuden vuoksi. Materiaalit hankitaan itse. Niitä on mahdollista tilata myös opettajan kautta. Sopii myös vasta-alkajille.

□ Verhoilu B 114306

To 17.45–21.00, La 10.00–15.00
Kalevanniemen koulu, puutyö-
luokka

25.1.–21.3.2024 62 €

Pia Dahlin, verhoilija

Katso sisältö Verhoilu A. Opetuskerrat to 25.1., 1.2., 15.2., 29.2., 7.3. ja 21.3. sekä la 10.2. ja 16.3.

Korut, kierrätys- ja luonnonmateriaalit

□ Unisieppari 114406

Ma 17.30–19.45 Kalevanniemen
koulu, tekstiililuokka B114

11.–18.9.2023 25 €

Minna Keitilä, tekstiilisuunnittelija ja muotoilija (AMK)

Tule tekemään kaunis unisieppari sisustamaan kotiasi tai ehkä jopa parantamaan unen laatuasi. Punotaan ja koristel-

laan unisieppari yhdistelemällä erilaisia tekniikoita ja materiaaleja.

□ Olkihimmelikurssi 114407

La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45
Kalevanniemen koulu, tekstiili-
luokka B114

25.–26.11.2023 25 €

Liisa Rinne, muotoilija (AMK)

Tutustutaan luonnonolkeen materiaalina sekä perinteisen ja modernin himmelin muotoihin. Opetellaan himmelin peruskenteitä ja kootaan oman suunnitelman mukaan ilmavia himmeleitä ja tähtiä.

□ Kynttilöitä mehiläisvahasta 114408

Ke 17.30–20.30 Kalevanniemen
koulu, kotitalousluokka B124

22.11.2023 25 €

Minna Karvinen, luonnonvaratuottaja, mehiläistarhaaja

Tehdään aidosta kotimaisesta mehiläisvahasta maaöljyttömiä kynttilöitä, joita voi polttaa myös allergiaperheissä. Valtetaan kynttilöitä erilaisiin silikonimuotteihin ja tehdään pitkiä kynttilöitä mehiläisvahalevystä rullaamalla. Kynttilät pakataan ja niihin laitetaan etiketit. Näin syntyy esim. kaunis joulu-muistaminen. Halukkaat voivat valaa myös ekologisia uuden vuoden tinoja mehiläisvahasta. Mukaan oma teekuppi villiyrttiteetä varten. Materiaalimaksu käytetty mehiläisvahan määrän

mukaan käteismaksuna opettajalle. Mehiläisvahan kilohinta n. 20 €.

□ Koruja jalometalleista A 114401

La 9.00–14.00 Suopellon koulu,
tekninen työ

16.9.–11.11.2023 50 €

Aki Suutari, muotoilija (AMK)

Tule oppimaan korunvalmistuksen perusmenetelmät: sahaus, juottaminen, vasarointi, viilaus, kuviointi ja kiillotus. Aloittelijoiden kanssa opetellaan perusasiat valmistamalla sileä tai kuvioitu sormus. Pidempään harrastaneet oppivat lisää mm. kivenistutusmenetelmistä ja syventävät omia mielenkiinnonkohteitaan korujen työstämisessä. Mahdollisuus kokeilla myös hiekkapuhallusmenetelmää korujen valmistuksessa. Oppilaiden omat tavoitteet ja toiveet otetaan huomioon. Pienimuotoiset korjaustyöt ovat myös mahdollisia. Voit käyttää omia materiaaleja ja työkaluja sekä hyödyntää kierrätysmateriaaleja, kuten hopealusikoita.

□ Koruja jalometalleista B 114402

La 9.00–14.00 Suopellon koulu,
tekninen työ

20.1.–16.3.2024 50 €

Aki Suutari, muotoilija (AMK)

Katso sisältö Koruja jalometalleista A.

☐ Sormuksen valmistaminen 114403

Ke 17.30–20.30 Suopellon koulu, tekninen työ

8.–29.11.2023 30 €

Aki Suutari, muotoilija (AMK)

Valmistetaan sileä tai kuvioitu sormus levytyönä. Käydään läpi yleisimmät korunvalmistuksessa käytettävät työkalut ja menetelmät sekä niiden työturvallinen käyttö ja työskentely. Opi kurssilla juottamisen, vasaroinnin, lehtisahan, valssin, kiillotuskoneiden ja hiomapaperin käytön. Sormuksen kuvioimiseen voit käyttää esimerkiksi vanhaa pitsiliinaa. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Yhden sormuksen materiaalikulut n. 6-10 €. Sopii erityisesti vasta-alakajille.

☐ Noitarumpukurssi 114404

Pe 17.30–19.45, La 9.00–14.00, Su 9.00–14.00 Kalevanniemen koulu, puutyöluokka,

17.–19.11.2023 35 €

Mia Vieltojärvi, erä- ja luonto-opas, AmO

Rumpu valmistetaan kokonaan käsityönä, aloittaen kehi-
kon taivutuksesta. Rumpukal-
vossa käytämme poron nahkaa,
joka värjätään luonnon väreil-
lä. Soittokapula valmistetaan
poronsarvesta, jonka koriste-
luun käytetään turkista, nah-
kaa, höyheniä ja helmiä. Rumpu
viimeistellään asiaan kuuluvien
koristein. Rumpua voi käyttää

joko soittovälineenä tai koris-
te-esineenä.

☐ Ketjun punonta 114405

To 17.15–19.45 Kalevanniemen
koulu, elektroniikkaluokka

14.9.–23.11.2023 50 €

Johanna Iso-Järvenpää,
artenomi (AMK)

Opetellaan punomaan pronssi-
ja hopeaketjuja erilaisilla mal-
leilla. Valmistetaan ketjut itse
metallilangasta alkaen kulta-
sepäntekniikoilla. Ketjuihin voi
liittää vaikka lasihelmiä ja nah-
kahapsuja. Tule tekemään mie-
leisesi kaulaketju, rannekoru,
korvakorut... mitä keksitkään!

Nahkatyöt

☐ Nahkatyöpaja 114502

Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00 Kalevanniemen
koulu, tekstiililuokka B114

13.–15.10.2023 27 €

Milona Suominen, artesaani

Valmistetaan käsin ommel-
len pehmeästä pukinenahasta
muun muassa pussukoita, koru-
ja, koteloita tai laukkuja. Käy-
tetään sekä uutta että kier-
rätettyä nahkaa. Tutustutaan
materiaaleihin ja työkaluihin.

☐ Nahkatyöpaja 114503

Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00 Kalevanniemen
koulu, tekstiililuokka B114

12.–14.4.2024 27 €

Milona Suominen, artesaani

Katso sisältö Nahkatyöpaja syk-
sy.

☐ Nahkatyöt 114504

La 10.30–17.00, Su 10.30–17.00
Kalevanniemen koulu, kuvatai-
deluokka 1

2.–3.3.2024 40 €

Annika Härkönen, valjasseppä

Perinteisellä käsinompelutek-
niikalla valmistetaan paksus-
ta valjasnahasta esim. laadukas
nahkavyö. Aloitteijat aloittavat
yhteisellä pienellä työllä, mikä
valmistetaan yhdessä opet-
tajan kanssa vaihe vaiheelta.
Lisäksi ehdit tekemään yhden
viikonlopun aikana vaikkapa
pieniä valjastöitä hevosille, koi-
ralle pannan tai remmin, puno-
tun rannekorun tai nahkakannet
muistiviholle. Omia työtoiveita
toteutetaan mahdollisuuksien
mukaan.

Erikoistekniikat

☐ Perinteinen veneen lepuut- taja köydestä 114601

La 9.15–15.45 Kalevanniemen
koulu, elektroniikkaluokka

30.9.2023 25 €

Mikko Snellman, köysimestari

Tutustumme köysiin ja niiden
historiaan. Opimme valmista-
maan köydet käsikäyttöisellä
köysikoneella. Köysistä punom-
me perinteisen veneen fendari-
nin (lepuuttajan), jolloin tutuiksi

tulevat malspiikit, rihmaukset,
pleissaukset ja muutama koris-
teellinen solmu. Jos aika riittää,
voimme valmistaa myös avain-
periä tai kelloköysiä. Materiaa-
lit voi ostaa opettajalta n. 25 €/
kg. Ota mukaan kotoa löytyvät
langat, narut, matonkuteet ja
trikoot. Kaikista niistä voit val-
mistaa persoonallisia köysiä.
Työkalut löytyvät paikan päältä,
mutta voit ottaa mukaasi puu-
kon, sakset, malspiikin ja pih-
dit sekä käsien suojaamiseen
hanskat. Aikuisen mukana kurs-
sille voi tulla 12-vuotiaat ja sitä
vanhemmat lapset. Molemmil-
le tehdään ilmoittautuminen.
Myös lapsesta peritään kurssi-
maksu.



Tanssi

□ Aikuisbaletti, alkeet A 830201

To 19.00–20.00 Kesti-Maaria
31.8.–23.11.2023 47 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Harjoitellaan klassisen baletin tekniikkaa ja baletille ominaista ilmaisua. Tunnit koostuvat balettitangon äärellä tehtävistä liikesarjoista, keskilattiasarjoista sekä salin poikki liikkuvista liikesarjoista. Baletti kehittää syvien lihasten lisäksi tasapainoa, ryhtiä ja koordinaatiokykyä. Kurssi sopii kaikille baletista kiinnostuneille eikä vaadi aikaisempaa kokemusta tanssista.

□ Aikuisbaletti, alkeet B 830202

To 19.00–14.00 Kesti-Maaria
11.1.–11.4.2024 47 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Katso sisältö Aikuisbaletti, alkeet A.

□ Aikuisbaletti, jatko A 830203

To 20.00–21.00 Kesti-Maaria
31.8.–23.11.2023 47 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Harjoitellaan klassisen baletin tekniikkaa, tanssillisuutta ja baletille ominaista ilmaisua. Tunnit koostuvat balettitangon äärellä tehtävistä liikesarjoista, keskilattiasarjoista sekä salin

poikki liikkuvista liikesarjoista. Baletti kehittää syvien lihasten lisäksi tasapainoa, ryhtiä ja koordinaatiokykyä. Kurssi sopii vuoden opiston balettikursseilla käyneille tai muuten baletin alkeet osaaville.

□ Aikuisbaletti, jatko B 830204

To 20.00–21.00 Kesti-Maaria
11.1.–11.4.2024 47 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Katso sisältö Aikuisbaletti, jatko A.

□ Latinobic A 830205

Ma 18.00–19.00 Kultarannan koulu, liikuntasali
28.8.–20.11.2023 45 €

Liisa Valmunen

Iloista ja tehokasta tanssiliikuntaa latinalaisrytmien tahdissa. Et tarvitse paria.

□ Latinobic B 830206

Ma 18.00–19.00 Kultarannan koulu, liikuntasali
8.1.–8.4.2024 45 €

Liisa Valmunen

Katso sisältö Latinobic A.

□ Zumba A 830207

Ma 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

28.8.–20.11.2023 45 €

Sanna Akkanen

Hauska ja hikinen tanssiliikuntatunti, jonka musiikki perustuu pääosin latinalaistansseihin. Musiikkina soi mm merengue, cumbia, reggaeton sekä salsa. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta ja koreografioista, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehon osien sijasta koko vartaloon.

□ Zumba B 830208

Ma 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

8.1.–8.4.2024 45 €

Sanna Akkanen

Katso sisältö Zumba A.

□ Tanssiksi! A 830209

Ma 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

28.8.–20.11.2023 45 €

Sanna Akkanen

Reipas ja helppo tanssiliikuntatunti, jossa tanssitaan yksintanssittavia askelikkoja ja pieniä tanssisarjoja kotimaisen lavatanssimusiikin tahdissa. Et siis tarvitse paria tai aiempaa tanssitaitoa. Kunto koheenee, mieli kevenee ja opit kauden aikana huomaamatta myös eri tanssilajien perusaskeleita ja tekniikkaa.

□ Tanssiksi! B 830210

Ma 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

8.1.–8.4.2024 45 €

Sanna Akkanen

Katso sisältö Tanssiksi! A.

Liikunta ja hyvinvointi

Kunto- ja terveysliikunta

Liikunta- ja joogatunneille mukaan oma liikunta-alusta, sisäkengät (vaalea pohja) ja liikuntaan sopiva vaatetus.

□ Vesijumppa A 830001

Ma 11.00–11.30 Aurinkokoti

4.9.–20.11.2023 47 €

Tuula Välimäki, liikunnanohjaaja

Vesijumppa on tehokasta ja virkistävää liikuntaa vedessä. Samalla se on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa ja sopii kaikille. Jokainen voi edetä omaan tahtiinsa tehden harjoituksestaan kevyemmän tai raskaamman. Kurssimaksu sisältää allasmaksun.

□ Vesijumppa B 830002

Ma 11.30–12.00 Aurinkokoti

4.9.–20.11.2023 47 €

Tuula Välimäki, liikunnanohjaaja

Vesijumppa on tehokasta ja virkistävää liikuntaa vedessä. Samalla se on turvallinen tapa

harrastaa liikuntaa ja sopii kaikille. Jokainen voi edetä omaan tahtiinsa tehden harjoituksestaan kevyemmän tai raskaamman. Kurssimaksu sisältää allasmaksun.

□ Vesijumppa C 830003

Ma 11.00–11.30 Aurinkokoti

8.1.–25.3.2024 47 €

Tuula Välimäki, liikunnanohjaaja

Vesijumppa on tehokasta ja virkistävää liikuntaa vedessä. Samalla se on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa ja sopii kaikille. Jokainen voi edetä omaan tahtiinsa tehden harjoituksestaan kevyemmän tai raskaamman. Kurssimaksu sisältää allasmaksun.

□ Vesijumppa D 830004

Ma 11.30–12.00 Aurinkokoti

8.1.–25.3.2024 47 €

Tuula Välimäki, liikunnanohjaaja

Vesijumppa on tehokasta ja virkistävää liikuntaa vedessä. Samalla se on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa ja sopii kaikille. Jokainen voi edetä omaan tahtiinsa tehden harjoituksestaan kevyemmän tai raskaamman. Kurssimaksu sisältää allasmaksun.

□ Vetreyttä venytellen A 830005

Ke 19.30–20.30 Taimon koulu, liikuntasali

30.8.–22.11.2023 35 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Tunti sisältää alkulämmittelyn, erilaisia liikkuvuus-, venyttely- ja lihastasapainoliikkeitä sekä loppuverryttelyn. Tunti sopii kaikenikäisille aikuisille.

□ Vetreyttä venytellen B 830006

Ke 19.30–20.30 Taimon koulu, liikuntasali

10.1.–3.4.2024 35 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Katso sisältö Vetreyttä venytellen A.

□ Keskivartalojumppa A 830007

Ma 18.30–19.30 Taimon koulu, liikuntasali

28.8.–20.11.2023 35 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Keskivartalonlihaksia kehittävä jumppa. Tunnilla tehdään erilaisia jumppasarjoja ja lihaskunto- liikkeitä liikkuvuusharjoittelua unohtamatta. Jumppaan voivat osallistua kaikenikäiset aikuiset. Mukaan tarvitset jumppamatton. Tunnilla jumppaa tahdittaa tsemppaava musiikki.

□ Keskivartalojumppa B 830008

Ma 18.30–19.30 Taimon koulu, liikuntasali

8.1.–8.4.2024 35 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Katso sisältö Keskivartalojumppa A.

□ Miesten kuntoliikunta A 830009

Ti 17.00–18.30 Liikuntahalli

29.8.–5.12.2023 40 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Kohotetaan kuntoa sekä erilaisia liikuntavälineitä käyttäen että ilman välineitä. Kuntoliikuntatunnin lisäksi pelataan myös hetki lentopalloa. Syksyn gliopilaskirjoitusten vuoksi ryhmä on tauolla syksyllä 2-3 viikkoa. Nämä tunnit korvataan marras-joulukuulla.

□ Miesten kuntoliikunta B 830010

Ti 17.00–18.30 Liikuntahalli

9.1.–23.4.2024 40 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Katso sisältö Miesten kuntoliikunta A. Kevään gliopilaskirjoitusten vuoksi ryhmä on tauolla keväällä 12.3.–27.3. Nämä tunnit korvataan huhtikuussa.

□ Core – Pilates – ThaiChi A 830011

To 16.00–17.00 Kesti-Maaria

31.8.–23.11.2023 35 €

Katarina Hemling, liikunnanohjaaja

Tervetuloa monipuoliselle liikuntatunnille, jolla saat kehoosi lisää liikkuvuutta, voimaa ja notkeutta.

□ Core – Pilates – ThaiChi B 830012

To 16.00–17.00 Kesti-Maaria

11.1.–11.4.2024 35 €

Katarina Hemling, liikunnanohjaaja

Katso sisältö Core – Pilates – ThaiChi A.

□ PHA (Pheripheral Heart Action) – lihaskuntotunti 830013

Ke 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

30.8.–22.11.2023 35 €

Marketta Rantala-Saarikalle

Tehokkaalla lihaskuntotunnilla tehdään kuntopiirinomaisesti lyhyitä liikesarjoja. Harjoitukset ovat yksinkertaisia, mutta syke nousee ja lihaskunto kasvaa. Tällä tunnilla pääset haastamaan itsesi. Liikkeet tehdään aikaa vasten ja omassa tahdissa. Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jonka jälkeen liikesarjat (kesto n. 40 min. taukoineen) ja lopuksi rauhallinen venyttely.

Sarjoja tehdään yhteensä kolme ja jokaisessa sarjassa on eri liikkeet. Sopii kaikille, jotka haluavat kehittää aerobista- ja lihas-kuntoa. Liikesarjoista saa aina tehtyä myös kevyemmän vaihtoehdon.

□ PHA (Pheripheral Heart Action) – lihaskuntotunti 830014

Ke 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

10.1.–3.4.2024 35 €

Marketta Rantala-Saarikalle

Katso sisältö syksyn PHA (Pheripheral Heart Action) – lihaskuntotunti.

□ Kiinteytys + Core 830015

Ke 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

30.8.–22.11.2023 35 €

Marketta Rantala-Saarikalle

Keho kiinteäksi ja core vahvaksi! Tehdään aerobista ja lihaskuntoharjoitteita omaa kehoa hyödyntäen. Aerobisissa osuissa nostetaan kevyesti sykettä. Askelkuviot ovat helppoja. Core-osuudessa vahvistetaan selkä-, pakara- ja vatsalihaksia. Lopuksi rentoutus ja pitkät venyttelyt. Sopii aloittelijasta konkariin.

□ Kiinteytys + Core 830016

Ke 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

10.1.–3.4.2024 35 €

Marketta Rantala-Saarikalle

Katso sisältö syksyn Kiinteytys + Core.

□ Asahi – päiväryhmä A 830017

Pe 13.30–14.30 Kesti-Maaria

1.9.–24.11.2023 45 €

Maija Seikola, asahiohjaaja

Asahi on suomalaista terveystuotetta parhaimmillaan. Käy viikonloppua kohti lempeän, rentouttavan ja kehoa huoltavan asahin tahtiin. Tunnilla koko keho avataan niskasta nilkkoihin asti. Liikkeet tehdään seisten. Et tarvitse mukaasi muuta kuin joustavat vaatteet, sisäosut tai luistamattomat sukat ja vettä pulloon. Sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Eläkeläiset 50 % alennus kurssimaksusta (OPH:n opintoseteli).

□ Asahi – päiväryhmä B 830018

Pe 13.30–14.30 Kesti-Maaria

12.1.–12.4.2024 45 €

Maija Seikola, asahiohjaaja

Katso sisältö Asahi – päiväryhmä A.

□ Kuntosaliharjoittelu, naiset 830023

Ma 18.30–19.30 Luonnomaan perhetalo, liikunta (pikkusali)

11.9.–4.12.2023 55 €

Matti Pakalén, liikunnanohjaaja

Harjoitellaan pienryhmässä opettajan ohjauksessa teemään turvallisesti kuntosalilaitteilla lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita. Tunti sisältää opettajan ohjaaman yhteisen alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Aiempaa kokemusta kuntosalilaitteista ei tarvita.

□ Kuntosaliharjoittelu, miehet 830024

Ma 19.30–20.30 Luonnomaan perhetalo, kuntosali

11.9.–4.12.2023 55 €

Matti Pakalén, liikunnanohjaaja

Katso sisältö Kuntosaliharjoittelu, naiset.

□ Jumppamix toivemusiikilla 830034

Su 16.00–17.00 Kesti-Maaria

3.9.–26.11.2023 35 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja AMK

Jumppamix on nimensä mukaisesti sekoitus eri tapoja jumppata ilman välineitä. Jumppa nostaa sykettä, kehittää lihaskuntoa ja lisää liikkuvuutta. Tunti sopii kaikenikäisille.

□ Kuntojumppaa kaikille! 830035

Su 15.00–16.00 Kesti-Maaria
3.9.–26.11.2023 35 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK)

Tunti sisältää alkuverryttelyn, monipuolisesti erilaisia lihaskuntoliikkeitä koko kehölle ja loppuverryttelyn venyttelyineen mukaansa tempaavan musiikin soidessa. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Eläkeläiset -50 % kurssimaksusta (OPH.n opintoseteli).

□ Pilates 830039

Ke 17.30–18.30 Kesti-Maaria
24.4.–29.5.2024 28 €

Marjut Nyholm, jooga- ja pilatesohjaaja

Pilates on hellävaraista, mutta tehokasta ja se sopii kaikille. Laji kehittää erityisesti keskivartalon tukilihaksia: selkää, vatsaa ja lantiota. Se parantaa kehonhallintaa, ryhtiä ja asentoa. Pilates lisää kehotietoisuutta, jolloin liikkeistä tulee sulavampia ja tarkoituksenmukaisempia.

Kehonhuolto & jooga

□ Kehonhuolto ja venyttely A 830101

Ma 14.45–16.00 Urheilutalo
28.8.–20.11.2023 45 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Tehdään monipuolisesti kehoa vahvistavia liikkeitä, liikkuvuut-

ta lisääviä harjoituksia sekä pitkiä ja rauhallisia venytyksiä. Tunti koostuu alkulämmittely-, lihaskunto- ja venyttelyosioista. Sopii kaikille kuntotasosta riippumatta.

□ Kehonhuolto ja venyttely B 830102

Ma 14.45–16.00 Urheilutalo
8.1.–8.4.2024 45 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katso sisältö Kehonhuolto ja venyttely A.

□ Joogan alkeet A 830103

Ti 19.00–20.30 Kesti-Maaria
29.8.–21.11.2023 40 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katkaise kiire ja tule joogan pariin rentoutumaan. Teemme lempeää joogaharjoitusta, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Jooga vahvistaa kehoa, lisää liikkuvuutta ja kehittää tasapainoa, se on hyväksi keholle ja mielelle.

□ Jooga, jatko A 830104

Ke 17.30–19.00 Kesti-Maaria
30.8.–22.11.2023 40 €

Merja Pistemaa, joogaohjaaja

Joogakurssi alkeiskurssin käyneille ja joogaa jo harrastaneille. Lempeissä harjoituksissa opitaan aistimaan kehon ja mielen tuntemuksia sekä läsnäoloa hetkessä. Jooga lisää liikkuvuutta, vahvistaa kehoa ja rauhoittaa mieltä.

□ Joogan alkeet B 830105

Ti 19.00–20.30 Kesti-Maaria
9.1.–2.4.2024 40 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katso sisältö Joogan alkeet A.

□ Jooga, jatko B 830106

Ke 17.30–19.00 Kesti-Maaria
10.1.–3.4.2024 40 €

Jaana-Sofia Tengström, TtM, terveydenhoitaja, jooganopettaja (SJL)

Joogan alkeiskurssin käyneille ja joogaa jo harrastaneille. Joogaharjoituksen syventäminen, tietoisien läsnäolon vahvistaminen, oman harjoituksen tukeminen. Ohjaaja käyttää välillä tunneilla myös äänimaljoja.

□ Yin jooga A 830107

Ke 19.00–20.30 Kesti-Maaria
30.8.–22.11.2023 40 €

Outi Suvila, joogaohjaaja

Tunti muodostuu pääosin lattiatasossa toteutetuista pitkäkestoisista sidekudosavauksista ja -vahvistuksista. Harjoituksissa on rauhallinen tempo ja asennoissa viivytään fyysisempiä tunteja pidempään. Tunnin tavoitteena on lisätä liikkuvuutta ja käynnistää kehon nestekierto.

□ Yin jooga B 830108

Ke 19.00–20.30 Kesti-Maaria
10.1.–3.4.2024 40 €

Outi Suvila, joogaohjaaja
Katso sisältö Yin jooga A.

□ Kundaliinijooga A 830109

Ma 11.00–12.30 Kesti-Maaria
28.8.–20.11.2023 40 €

Marianne Mäntymäki, joogaohjaaja

Energisoivaa, dynaamista ja meditatiivista joogaa. Harjoitukset lisäävät liikkuvuutta, lihasvoimaa ja hyvinvointia. Tunnilla joogataan, tehdään erilaisia hengitysharjoituksia sekä lausutaan mantroja hiljaa mielessä tai ääneen. Sopii kaikille.

□ Kundaliinijooga B 830110

Ma 11.00–12.30 Kesti-Maaria
8.1.–8.4.2024 40 €

Marianne Mäntymäki, joogaohjaaja

Katso sisältö Kundaliinijooga A.

□ Hyvän mielen jooga A 830111

Ti 13.30–15.00 Kesti-Maaria
29.8.–21.11.2023 40 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katkaise kiire ja tule joogan pariin rentoutumaan. Jooga vahvistaa lihaskuntoa ja liikkuvuutta, lisää kehonhallintaa ja tasapainoa, sekä rauhoittaa mieltä. Sopii kaikille kuntotasosta riippumatta.

□ Hyvän mielen jooga B 830112

Ti 13.30–15.00 Kesti-Maaria

9.1.–2.4.2024 40 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katso sisältö Hyvän mielen jooga A.

□ Flowjooga A 830113

Ti 17.30–19.00 Kesti-Maaria

29.8.–21.11.2023 40 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Voimakkaampaa joogaa, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Harjoitukset vahvistavat ja avaavat kehoa. Tehdään myös aurinkotervehdyksiä ja flow-sarjaa, joten harjoitukset ovat fyysisempiä ja niissä tulee lämmin.

□ Flowjooga B 830114

Ti 17.30–19.00 Kesti-Maaria

9.1.–2.4.2024 40 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katso sisältö Flowjooga A.

□ Jooga hyvinvoinnin tueksi A 830115

To 19.45–21.00 Kuparivuoren koulu, liikuntasali

31.8.–23.11.2023 40 €

Anne Suvia, joogaohjaaja (RYT500)

Sopii kaikenikäisille ja -kuntosille, jotka kärsivät kehon tukoksista kaivaten helpotusta elämänlaatuun tai rauhallisena liikuntamuotona peruskunnan ylläpitämiseen. Tunnilla keski-

tytään liikkeiden lisäksi rentoutukseen, mieleen ja hengitykseen. Joogan avulla aktivoidaan syviä lihaksia ja avataan nivelien liikelajuutta. Jooga vaikuttaa tukielinten voimistumiseen ja joustavuuteen, jolloin ryhti paranee, lihaskunto nousee ja tasapaino säilyy helpommin.

□ Jooga hyvinvoinnin tueksi B 830116

To 19.45–21.00 Kuparivuoren koulu, liikuntasali

11.1.–4.4.2024 40 €

Anne Suvia, joogaohjaaja (RYT500)

Katso sisältö Jooga hyvinvoinnin tueksi A.

□ Ilmajooga Solar 830119

To 19.00–20.00 Luonnonmaan perhetalo, liikunta (pikkusali)

7.9.–23.11.2023 75 €

Marjut Nyholm, joogaohjaaja

Joogamuoto, joka yhdistää perinteistä joogaa ja ilma-akrobatiaa monipuoliseksi harjoitukseksi koko keholle. Harjoitus tehdään katosta kiinnitetyn kankaan kanssa, jossa osa liikkeistä tehdään tuettuna kankaan avulla ja osa kokonaan ilmassa kankaan kannattelemana.

□ Ilmajooga Lunar 830120

To 20.00–21.00 Luonnonmaan perhetalo, liikunta (pikkusali)

7.9.–23.11.2023 75 €

Marjut Nyholm, joogaohjaaja

Tunti on temmoltaan rauhallinen ja koostuu ilmajoogan perusliikkeistä, jotka ovat avoimia ja venyttäviä. Ilmajooga lisää liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä avaa selän ja hartiaseudun lihasjäykkyystiloloja. Tämä tunti sopii kaikentasoisille!

□ Äänimaljarentoutus 830121

Ti 20.00–21.00 Luonnonmaan perhetalo, liikunta (pikkusali)

29.8.–21.11.2023 35 €

Maija Seikola, äänimaljarentouttaja

Äänimaljarentoutus perustuu maljojen tuottamaan värähtelyyn. Yhdeksän maljan, yhden gongin ja tingshojen avulla sekä sanallisesti ohjaan sinut lempeästi rentoutukseen. Keho ja mieli rentoutuvat. Ota mukasi jumppamatto tms., tyyny ja kevyt peite.

□ Otetaan rennosti! -venyttelyryhmä miehille A 830133

Ti 17.15–18.30 Karvetin monitoimitalo, Lampola

29.8.–21.11.2023 40 €

Terhi-Maria Ekman, Jomon-Shindo® -rentoutusohjaaja

Onko liikkuminen jäykkää ja meno kankeaa? Tule ottamaan rennosti Jomon-Shindo® kehonhuoltomenetelmän parissa. Menetelmä on saanut alkunsa Japanissa ja saapui Suomeen kamppailulajiharrastajien mukana. Meridiaanivenytykset lisäävät kehon joustavuutta ja liikkuvuutta. Kiertotaivutus-

liikkeet aktivoivat kehon energiakiertoa. Syvä hengitys aktivoi vagushermaa – tukee yleistä hyvinvointia, henkistä tasapainoa ja palautumista. Syvä hengitys ja rauhalliset venytykset auttavat päästämään irti stressistä.

□ Otetaan rennosti! -venyttelyryhmä miehille B 830134

Ti 17.15–18.30 Karvetin monitoimitalo, Lampola

9.1.–2.4.2024 40 €

Terhi-Maria Ekman, Jomon-Shindo® -rentoutusohjaaja

Katso sisältö Otetaan rennosti! -venyttelyryhmä miehille A.

□ Jomon-Shindo® – tuolilla, rennosti venyttellen A 830136

Ti 16.00–17.00 Karvetin monitoimitalo, Lampola

29.8.–21.11.2023 35 €

Terhi-Maria Ekman, Jomon-Shindo® -rentoutusohjaaja

Tule rentoutumaan japanilaisen kehonhuoltomenetelmän parissa. Meridiaanivenytykset lisäävät kehon joustavuutta rentouden ja rauhallisen hengityksen avulla. Venytyksiin yhdistetään kiertotaivutusliikkeitä, jotka aktivoivat kehon energiakiertoa. Syvä hengitys aktivoi vagushermaa, tukee yleistä hyvinvointia ja henkistä tasapainoa. Jomon-Shindo tuolilla on kaikille soveltuva nivelistävällinen rentoutusmuoto. Venytykset tehdään tuolilla istuen, rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen.

□ **Jomon-Shindo® – tuolilla, rennosti venyttellen B 830137**

Ti 16.00–17.00 Karvetin monitoimitalo, Lampola

9.1.–2.4.2024 35 €

Terhi-Maria Ekman, Jomon-Shindo® -rentoutusohjaaja

Katso sisältö Jomon-Shindo® – tuolilla, rennosti venyttellen A.

□ **Jomon-Shindo® – rentoudu omaa kehoa kuunnellen A 830138**

Ti 18.40–20.10 Karvetin monitoimitalo, Lampola

29.8.–21.11.2023 45 €

Terhi-Maria Ekman, Jomon-Shindo® -rentoutusohjaaja

Tule rentoutumaan japanilaisen kehityskentelymenetelmän parissa. Shindon meridiaanivenytykset lisäävät kehon joustavuutta rentouden ja rauhallisen hengityksen avulla. Venytyksiin yhdistetään Jomon-kierto- ja taivutusliikkeitä, jotka aktivoivat kehon energiakiertoa. Syvä hengitys aktivoi vagushermaa, mikä tukee yleistä hyvinvointia, henkistä tasapainoa ja palautumista. Syvä hengitys ja rauhalliset venytykset auttavat päästämään irti stressistä ja kehää kiertävistä tunteista.

□ **Jomon-Shindo® – rentoudu omaa kehoa kuunnellen B 830139**

Ti 18.30–20.00 Karvetin monitoimitalo, Lampola

9.1.–2.4.2024 45 €

Terhi-Maria Ekman, Jomon-Shindo® -rentoutusohjaaja

Katso sisältö Jomon-Shindo® – rentoudu omaa kehoa kuunnellen A.

□ **Ryhtiyooga 830140**

To 19.00–20.30 Kesti-Maaria

25.4.–30.5.2024 25 €

Minna Kuusisto, asahi- ja joogaohjaaja, yhteisöpedagogi

Keskitytään selkää ja niskaa hoitaviin sekä ryhtiä parantaviin asanoihin. Jooga lisää liikkuvuutta, vahvistaa kehoa, tasapainottaa aineenvaihduntaa ja rauhoittaa mieltä sekä parantaa unen laatua. Aloitamme lämmittelyliikkeillä, jatkamme asanoilla ja päätämme rentoutukseen. Päälle mukavat vaatteet ja loppurentoutusta varten huopa tai lämmin paita ja sukat. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta, avoin mieli riittää!

□ **Kasvojooga 830141**

Ke 18.00–18.45 Kalevanniemen koulu, luokka B111

13.9.–22.11.2023 25 €

Terhi Oinaanoja, jooga- ja tunnetaito-ohjaaja

Kasvojooga tuo pirteän ja raikkaan ilmeen kasvoille. Harjoitteet vahvistavat kasvojen kohottajalihaksia ja rentouttavat juonteisiin vaikuttavia lihaksia. Jo ensimmäisten kasvojoogan liikkeiden avulla veri kiertää

kasvoissa paremmin ja aktivoi ihon terveyttä. Lisäksi kasvojooga lievittää stressiä ja rentouttaa. Mukaan tarvittavat oman peilin.

□ **Akupainanta ja hengittäminen 830142**

Ke 19.15–20.00 Kuparivuoren koulu, liikuntasali

13.9.–22.11.2023 25 €

Terhi Oinaanoja, jooga- ja tunnetaito-ohjaaja

Kurssilla opit vapauttamaan kiputiloja ja tuomaan myötätuntoa itsellesi. Koko keholle tehtävä akupainantaharjoittelu sekä hengitysharjoitteet auttaa rentoutumaan, hellittää kehon ja mielen stressiä. Akupisteiden lempeä painelu tasapainottaa sisäelinten jännitystä, vapauttaa lihasten ja jänteiden kireyksiä, erilaisia kehon nivelsärkyjä, kiputiloja ja migreeniä. Tunneilta saat tietoa yleisempien akupisteiden ja kanavien vaikutuksista.

□ **Luontojooga 830143**

Ma 17.30–19.00 Haijaisten toimintakeskus

6.5.–3.6.2024 28 €

Janette Karsikas

Tervetuloa lempeän joogaharjoituksen pariin luonnon keskelle. Annamme luonnon ja joogaliikkeiden rentouttaa, vahvistaa ja hoitaa meitä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta. Sopii miehille ja naisille.

□ **Flowjoogaa lyhyesti 830145**

Ti 17.30–19.00 Kesti-Maaria

16.4.–21.5.2024 28 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Virtaava joogaa kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Harjoitukset vahvistavat ja avaavat kehoa. Tehdään myös aurinkotervehdyksiä ja flow-sarjaa, joten harjoitukset ovat fyysisempiä ja niissä tulee lämmin.

□ **Voimajoogaa lyhyesti 830147**

Ke 18.30–19.30 Kesti-Maaria

24.4.–29.5.2024 28 €

Marjut Nyholm, jooga- ja pilatesohjaaja

Dynaaminen joogaharjoitus, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää hengitystietoisuutta lisääviä harjoitteita sekä paljon asanaharjoitteita, joissa opetellaan kehonhallintaa.

□ Lempeä hatha- ja yinjooga 830148

Ke 19.30–20.30 Kesti-Maaria

24.4.–29.5.2024 28 €

Marjut Nyholm, jooga- ja pilatesohjaaja

Helppoa ja rentouttavaa joogaa päivän päätteeksi! Opitaan kuuntelemaan omaa kehoa ja hengitystä. Aloitetaan vetreyttävillä liikkeillä, jotka valmistelevat kehon ja mielen yin joogan pariin. Yin joogassa pyrimme oppimaan mitä mukava ja tasapainoinen pysähtynyt asana tarkoittaa itselle. Jotta keho voisi rentoutua pitkissä yin venytyksillä tarvitset mukaasi apuvälineitä kuten tyynyjä, blokkeja ja huopia.

Ruoka ja viini

Ruoka- ja leivontakursseille mukaan oma esiliina, sisäkenkä ja kuljetusastia kotiin vietäville herkuille.

□ Cartoon cake 810201

Ti 17.30–20.30 Kalevanniemen koulu, kotitalousluokka B124,

10.10.2023 25 €

Minna Korppinen, suurtalousesimies

Valmistamme maailmalla suosittun sarjakuvakakun. Täytämme kakun moussella, kreemitämme ja kuorrutamme sokerimassalla. Mukaan kakkukupu. Materiaalit 22 € käteismaksun opettajalle.

□ Piparkakkutalo ja reki 810202

Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–20.30 Kalevanniemen koulu, kotitalousluokka B124

27.–28.11.2023 25 €

Minna Korppinen, suurtalousesimies

Valmistetaan piparkakkutalo ja piparkakkureki. Maanantaina leivotaan osat ja koristellaan. Tiistaina kootaan ja viimeistellään. Materiaalimaksu n. 15 € euroa käteismaksuna opettajalle.

□ Macaron-leivokset 810203

La 10.00–14.45 Kalevanniemen koulu, kotitalousluokka B124

20.1.2024 25 €

Minna Korppinen, suurtalousesimies

Valmistetaan macaroneja ranskalaisella ja italialaisella tekniikalla. Täytetään kuoret erilaisilla täytteillä. Saat vinkit onnistuneisiin macaroneihin. Mukaan kuljetusrasia valmiille macaroneille. Materiaalit 20 € käteismaksuna opettajalle.

□ Vegetarian cookery 810205

Th 18.00–21.00 Kalevanniemen koulu, kotitalousluokka B124

5.10.2023 25 €

Richy Virahsawmy, keittiömestari

Learn simple tasty vegetarian cooking that will wow your veg-

gie friends. Using some international influences and techniques, to bring some joy to vegetarians ingredients. Raaka-aineet 25 € käteis- tai mobiilipaymaksuna opettajalle. Jos perut kurssin myöhemmin kuin 5 päivää ennen kurssin alkamista, opisto laskuttaa materiaalikulut kurssimaksun lisäksi.

□ Santé! Ranska viinimaana 810301

Ti 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, luokka A207

12.–26.9.2023 25 €

Minna Taatila, French Wine Scholar, Italian Wine Scholar, Alsace Master

Ranska on maailman suurimpia viinimaita ja sillä on pitkä historia viinivalmistuksessa. Suuri osa kansainvälistyneistä rypälelajikkeista ja viinivalmistustekniikoista on alkuaan Ranskasta. Ranskan sijainti maantieteellisesti ja ilmastollisesti on ihanteellinen viininviljelyyn, mikä yhdessä terroir-ajattelun, tarkan lainsäädännön ja laadun arvostamisen kanssa takaa sen, että ranskalaiset viinit ovat maailmakuuluja laadustaan. Tutustutaan Ranskaan viinimaana, sen 14 viinialueeseen ja niiden erityispiirteisiin, keskeisiin appellaatioihin ja viinityyleihin (punaviinit, valkoviinit, rosé-viinit, kuohuviinit, makeat viinit). Kurssilla käsitellään myös sitä, miten voi valita omiin mieltymyksiin sopivia viinejä. Sopii kaikille viineistä kiin-

nostuneille. Kurssilla ei ole viinimaistelua.

□ Sangiovese, Montepulciano, Carricante... Italia viinimaana 810302

Ti 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, luokka A207

5.–19.3.2024 25 €

Minna Taatila, French Wine Scholar, Italian Wine Scholar, Alsace Master

Italia on yksi maailman suurimmista viinintuottajamaista ja maan viinit ovat tunnettuja ympäri maailmaa. Italiassa viljellään ainakin 350 erilaista rypälelajiketta ja jokaisella viinialueella on omat erityispiirteensä ja viininsä. Valinnanvara löytyy jokaiseen makuun. Tutustutaan Italiaan viinimaana, sen 20 viinialueeseen, niiden keskeisiin appellaatioihin ja viinityyleihin (punaviinit, valkoviinit, rosé-viinit, kuohuviinit, makeat viinit). Kurssin oppien avulla voit paremmin valita omiin mieltymyksiisi sopivia viinejä. Sopii kaikille viineistä kiin-

Hyvinvointi ja elämänhallinta

□ Hyvää unta etsimässä 840100

To 17.30–20.30 Kalevanniemen koulu, luokka A207

21.9.2023 25 €

Raija Salminen

Tutustumme nukkumisen ergonomiaan ja eräisiin uniongelmiin sekä siihen, miten hyvä uni olisi helpompi saavuttaa. Kokeilemme rentouttavia hierontaotteita ja venytyksiä, joista voi saada hyötyä unta häiritseviin kipuihin ja levottomuuteen.

□ Mindfulness tutuksi 840101

Ti 18.00–19.30 Kalevanniemen koulu, luokka B111

28.11.–5.12.2023 25 €

Seija Honkanen, mindfulness-ohjaaja, AmO

Tutustut hyväksyvään tietoiseen läsnäolon menetelmään ja sen harjoitukseen. Saat kurssilta työkaluja menetelmän harjoitusten aloittamiseen ja jatkamiseen omassa arjessasi. Opite mm. tunnistamaan ajatuksiasi ja tunteitasi tietoisemmin, ja luomaan niihin etäisyyttä, stressinhallintaa, hellittämisen ja läsnäolon taitoja.

□ Palautumalla kohti tasapainoa 840106

To 18.30–20.00 Suopellon koulu, kuvataideluokka

26.10.–14.12.2023 35 €

Hanna Evesti, KM palautumisohjaaja

Tervetuloa palautumaan! Hengähdä hetki ennen viikonloppua ja ota aikaa itsellesi. Harjoitellaan PalautumisohjelmaPRO™ -ohjelmat: pysähtyminen, irti päästäminen ja laajentuminen. Jokaisen tunnin lopussa on ohjattu loppurentoutus, joka tukee kokonaisvaltaista palautumista. Ohjelmat ovat aktiivisia liike- ja rentoutusohjelmia, jotka sopivat kaiken kuntosille ja -ikäisille. Tavoitteena on palauttaa kehon luonnollisia toimintamalleja ja voimavaroja, jolloin mieli ja sisin toimivat sopusoinnussa. Luonnolliset liikkeet toteutetaan musiikin ja rytmin tukemana omaa kehoa kuunnellen, pysähtyen ja hengitys tiedostaen.

□ Kuuntele – Havaitse – Ymmärrä – Päästä irti 840107

Suopellon koulu, kuvataideluokka

26.10.–14.12.2023 69 €

Hanna Evesti, KM palautumisohjaaja

Palautumalla kohti tasapainoa -kurssin osallistujalla on mahdollisuus tarkastella omaa palautumistaan yhdessä palautumisohjaajan kanssa. Yksilöohjauksessa käytetään Palautumispiirakkaa™ sekä Palautumisen Oivallus -kortteja. Tapaamiset ovat täysin luottamuksellisia keskusteluja. Halutessaan ohjattava saa myös

kehollisia harjoitteita ja ohjatun rentoutuksen. Tapaamiset 3 x 60 min sovitaan ohjaajan kanssa.

Ilmaisutaito, kirjallisuus ja kirjoittaminen

□ Liitton! Luovan kirjoittamisen kurssi 110202

Ti 17.30–20.00 Kalevanniemen koulu, luokka A115

12.9.–21.11.2023 55 €

Mirkka Mattheizen

Luova kirjoittaminen on mielikuvituksen vapautta ja uteliaisuutta. Ohjatut kirjoitustehtävät johdattavat sinut havainnointimaan maailmaa kaikilla aisteilla. Käytämme kirjoittamisen virikkeinä myös taidekuvia ja musiikkia. Teemme yhden erikseen sovittavan kirjoitusretken kahvilaan tai taidenäyttelyyn. Sopii kaikille. Ota mukaasi kirjoitusvihko ja miellyttävä kynä.

□ Ihmisoikeudet -lukupiiri 110205

Ti 17.00–19.00 Naantalın pääkirjasto, 1 krs. Riutta

12.9.–12.12.2023

Kaiju Harinen, FT, kirjallisuuden tutkija

Lukupiirissä keskustellaan ihmisoikeuksista, rasismista ja syrjinnästä tutustumalla Marie NDiagen romaaniin Kolme vahvaa naista (2013) ja Monsin Hamidin muodonmuutos-tarinaa Viimeinen valkoinen

mies (2022). Lukupiirissä mietitään yhdessä, miten eri syrjintäperusteet, esimerkiksi rasismi ja seksismi, liittyvät toisiinsa. Tekstien pohjalta tehdään myös lyhyitä luovan kirjoittamisen harjoituksia.

□ Teatteria 60+ 110206

Ke 16.30–18.00 Naantalın lukio, Turvasatama, 3 krs.

6.9.–29.11.2023 50 €

Sinimaria Tomperi, teatteripedagogi (AMK)

Tule mukaan leikkimieliselle teatterikurssille! Viritämme mielikuvitustamme ja harjoittemme esiintymistaitoja. Leikittelemme sanoilla, heittäydymme erilaisiin roolihahmoin ja tarinoimme yhdessä.

□ Improvisaation alkeet 110207

Ke 18.15–19.45 Naantalın lukio, Turvasatama, 3 krs.

6.9.–29.11.2023 50 €

Sinimaria Tomperi, teatteripedagogi (AMK)

Tervetuloa heittäytymään! Kursilla tutustutaan improvisaatioteatterin peruseriaatteisiin. Tässä teatterin muodossa käsikirjoitusta ei ole, vaan kaikki luodaan hetkessä yhdessä toisten kanssa. Leikkimielisyyden ja spontaanisuuden avulla avaamme omaa luovuuttamme ja opettelemme luomaan pieniä tarinoita ja kohtauksia yhdessä toisten kanssa. Aiempaa kokemusta improvisaatiosta ei tarvita.

Vesiliikenne ja kalastus

□ Saaristolaivurikurssi 510201

Ti 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, luokka B112

29.8.–21.11.2023 62 €

Tuomas Pelto, FM

Saaristolaivurikurssilla opit veneilyn ja navigoinnin perustiedot. Opit lukemaan merikarttaa, tunnistat merimerkit ja osaat paikantaa itsesi ilman sähköisiä apuvälineitä mutta myös niiden kanssa. Opit kurssin aikana tekemään turvallisen reittisuunnittelun ja navigoimaan vain maiseman ja kartan avulla. Kurssilla käydään läpi kaikki veneilyyn ja vesillä liikumiseen liittyvät säädökset. Kurssin sisältö vastaa Suomen Navigaatioliiton saaristolaivuritutkinnon vaatimuksia. Oppimateriaalit yhteistilauksena noin 85 €/opiskelija. Kurssille tulo ei edellytä veneilykokemusta eikä pohjatietoja merenkulusta. Opettajalla vuosien kokemus veneilystä, navigoinnin opet-

tamisesta ja oppimateriaalin tekemisestä.

□ Saaristolaivurikurssi 510202

Ti 18.00–20.15 Kalevanniemen koulu, luokka B112

9.1.–9.4.2024 62 €

Tuomas Pelto, FM

Katso sisältö syksyn Saaristolaivurikurssi.

□ Heittokalastus 510204

Ma 17.30–19.00 Kalevanniemen koulu, luokka A207

11.–25.9.2023 30 €

Jani Ollikainen, kalastusopas

Opetellaan hauen, ahvenen ja kuhan heittokalastuksen perusteita. Teoriatunneilla tutustutaan kalastuslakiin, saaliskaloihin, heitto- ja jigikalastuksen välineisiin ja tekniikoihin. Tehdään jigikalastusretki Merimas-kuun, jossa käytännön kalastusta laitureilta. Voit ottaa omat välineet tai vuokrata opettajalta 20 €.

Puutarha

□ Oman pihan suunnittelu 710301

To 18.00–19.30 Naantalın lukio, luokka A11, 2. krs

7.–21.3.2024 25 €

Tiina Kortelainen, hortonomi (AMK)

Haaveiletko oman pihan suunnittelusta, mutta et tiedä mistä aloittaa tai kaipaat vahvistusta omille ideoillesi? Kurssilla tutustut pihasuunnittelun perusteisiin ja saat ideoita ja inspiraatiota toimiviin piharatkaisuihin

□ Helpot hyötykasvit 710302

La 10.00–14.00 Kalevanniemen koulu, luokka A114

6.4.2024 25 €

Raija Salminen

Haluaisitko viljellä syötäviä kasveja pihalla tai parvekkeella, mutta viherpeukalosi on keskelä kämmentä? Lukuisien hyötykasvien viljely ei vaadi erityistä osaamista tai tietämystä. Monikaan kasvi ei vaadi ihmeitä viihtyäkseen, kun hallitset muutaman perusasian. Mukaan muistiinpanovälineet ja kolme purkkia (esim. puhtaasta maitopurkista leikatut).



Rymättylä

Musiikki

□ Kitaransoitto A, 112105

Ke 14.30–17.30 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)

30.8.–22.11.2023 160 €

Kai Tuominen, muusikko

Kitaransoiton yksilöopetukseen otetaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria sekä aikuisia. Myös aikuisena voi soittoharrastuksen aloittaa aivan alkeista. Opetukseen sisältyy soitin- ja melodi-soiton perusteet ja haluttaessa myös klassisen kitaransoiton opetusta. Oma kitara mukaan. Nuottikirjat yms. opetusmateriaali katsotaan tilanteen mukaan.

□ Kitaransoitto B, 112106

Ke 16.00–17.00 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)
10.1.–3.4.2024 160 €

Kai Tuominen, muusikko

Katso sisältö Kitaransoitto A.

□ Pianonsoitto A, 112203

Ma 14.30–18.00 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)
28.8.–20.11.2023 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Pianonsoiton ja musiikin teo-

rian alkeita vasta-alkajille ja vähän edistyneemmille soittajille. Opetus on tarkoitettu kouluikäisille lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Myös aikuisena voi aloittaa aivan alkeista. Harjoittelu tekee mestarin!

□ Pianonsoitto B, 112204

Ma 14.30–18.00 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)

8.1.–8.4.2024 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto A.

Kädentaidot

□ Nikkarointi A 114105

Ke 18.00–20.30 Rymättylän koulu, käsityöluokka

30.8.–22.11.2023 40 €

Hannu Heinonen, luokanopettaja

Valmistetaan uusia ja korjataan vanhoja kodin pieniä puuesineitä. Tilat ja välineet ovat rajalliset, joten kovin isoja töitä ei ole mahdollista tehdä.

□ Nikkarointi B 114106

Ke 18.00–20.30 Rymättylän koulu, käsityöluokka

10.1.–3.4.2024 40 €

Hannu Heinonen, luokanopettaja

Katso sisältö Nikkarointi A.



Liikunta ja jooga

Liikunta- ja joogatunneille mukaan oma liikunta-alusta, sisäkengät (vaalea pohja) ja liikuntaan sopiva vaatetus.

□ Liikettä niveliin A 830027

Ke 19.00–20.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

30.8.–22.11.2023 30 €

Outi Ritvanen

Sisältää peruskuntojumpan lisäksi venyttelyä sekä erilaisien liikuntavälineiden, kuten keppien, nauhojen, painojen ja pallojen kokeilua. Sopii sekä miehille että naisille. Rohkeasti mukaan kuntoa kohottamaan!

□ Liikettä niveliin B 830028

Ke 19.00–20.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

10.1.–3.4.2024 30 €

Outi Ritvanen

Katso sisältö Liikettä niveliin A.

□ Jooga A 830131

Ma 16.30–18.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

28.8.–20.11.2023 40 €

Tarja Haapala, joogaopettaja SJL®

Suomen Joogaliiton välittämä SJL-jooga on kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

□ Jooga B 830132

Ma 16.30–18.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

8.1.–1.4.2024 40 €

Tarja Haapala, joogaopettaja SJL®

Katso sisältö Jooga A.

Merimasku

Taiteen perusopetus, kuvataidekoulu (5-17-vuotiaat)

Tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää kuvataiteen opetusta, jonka sisältö ja opetusmenetelmät suunnitellaan oppilaan ikään ja kehitysvaiheeseen sopiviksi. Opetus noudattaa soveltuvien osin taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa.

□ Kuvataide 6-7-vuotiaat 110311

To 17.15–18.15 Merimaskun koulu, käsityöluokka

24.8.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024
117 €

Seija Honkanen, kuvataiteilija (AMK), AmO

□ Kuvataide 8-12-vuotiaat 110312

To 18.30–20.00 Merimaskun koulu, käsityöluokka

24.8.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024
137 €

Seija Honkanen, kuvataiteilija (AMK), AmO

Musiikki

□ Kitaransoitto A 112103

Pe 15.00–20.00 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

1.9.–24.11.2023 160 €

Kai Tuominen, muusikko

Kitaransoiton yksilöopetukseen otetaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria sekä aikuisia. Myös aikuisena voi soittoharrastuksen aloittaa aivan alkeista. Opetukseen sisältyy sointu- ja melodi- soiton perusteet ja haluttaessa myös klassisen kitaransoiton opetusta. Oma kitara mukaan. Nuottikirjat yms. opetusmateriaali katsotaan tilanteen mukaan.

□ Kitaransoitto B 112104

Pe 15.00–20.00 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

12.1.–12.4.2024 160 €

Kai Tuominen, muusikko

Katso sisältö Kitaransoitto A.

□ Pianonsoitto A 112201

Ke 15.00–20.00 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

30.8.–22.11.2023 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Pianonsoiton ja musiikin teorian alkeita vasta-alkajille ja vähän edistyneemmille soittajille. Opetus on tarkoitettu kouluikäisille lapsille ja nuorille

sekä aikuisille. Myös aikuisena voi aloittaa aivan alkeista. Harjoittelu tekee mestarin!

□ Pianonsoitto B Merimasku 112202

Ke 15.00–20.00 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

10.1.–3.4.2024 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto A.

Kehonhuolto & jooga

Liikuntatunneille mukaan oma liikunta-alusta, sisäkengät (vaa- lea pohja) ja liikuntaan sopiva vaatetus.

□ Pilates-Jooga-ThaiChi A 830129

To 17.30–19.00 Merimaskun koulu, liikuntasali

31.8.–23.11.2023 40 €

Katarina Hemling, liikunnanohjaaja

Pilatesta, joogaa ja ThaiChitä yhdistelevä kurssi, jolla saat kehoosi lisää liikkuvuutta, voimaa ja notkeutta. Jokaisella kerralla kehoa ja mieltä lataava loppurentoutus.

□ Pilates-Jooga-ThaiChi B 830130

To 17.30–19.00 Merimaskun koulu, liikuntasali

11.1.–11.4.2024 40 €

Katarina Hemling, liikunnanohjaaja

Katso sisältö Pilates-Jooga-ThaiChi A.

Velkua

Musiikki

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu A 112209

To 15.00–19.00 Velkuan koulu

31.8.–23.11.2023 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Pianonsoiton tai yksinlaulun yksilöopetusta 30 min./oppilas, yhteensä 12 kertaa. Voit valita kumpaa haluat opiskella, Sopii sekä vasta-alkajille että edistyneemmille soittajille ja laulajille. Myös aikuisena voi aloittaa musiikin harrastuksen. Jokainen päättää itse miten ja missä tahdissa haluaa edetä. Harjoittelu tekee mestarin!

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu B 112210

To 15.00–19.00 Velkuan koulu

11.1.–11.4.2024 160 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu A.

Kunto- ja terveystoiminta

Liikuntatunneille mukaan oma jumppa-alusta, sisäkengät (vaalea pohja) ja liikuntaan sopiva vaatetus.

□ Kehonpainojumppa A 830029

To 17.50–18.50 Velkuan koulu, liikuntasali

31.8.–23.11.2023 30 €

Selja Eskonen, fysioterapeutti

Tunnilla tehdään lihaskunto- liikkeitä omalla kehonpainolla. Tunti koostuu teemoja vaihdellen toiminnallisista liikkuvuus- harjoitteista, sykeosuudesta ja lihaskunto- osuudesta.

□ Kehonpainojumppa B 830030

To 17.50–18.50 Velkuan koulu, liikuntasali

11.1.–11.4.2024 30 €

Selja Eskonen, fysioterapeutti

Katso sisältö Kehonpainojumppa A.

□ Kehonhuolto A 830031

To 19.00–19.45 Velkuan koulu, liikuntasali

31.8.–23.11.2023 30 €

Selja Eskonen, fysioterapeutti (YAMK)

Kehonhuolto tunnilla huolletaan kehoa rauhalliseen tah-

tiin. Tunti sisältää lyhyen lämmittely osuuden, jonka jälkeen tehdään liikkuvuus- harjoituksia, dynaamisia ja staattisia venytyksiä. Tunti sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet tehdään seisten ja lattiatasossa.

□ Kehonhuolto B 830032

To 19.00–19.45 Velkuan koulu, liikuntasali

11.1.–11.4.2024 30 €

Selja Eskonen, fysioterapeutti (YAMK)

Katso sisältö Kehonhuolto A.

□ Äänimaljarentoutus 830135

Ti 18.00–19.00 Sinervon talo

29.8.–21.11.2023 35 €

Maija Seikola, äänimaljarentouttaja

Äänimaljarentoutus perustuu maljojen tuottamaan värähtelyyn. Yhdeksän maljan, yhden gongin ja tingshojen avulla sekä sanallisesti ohjaan sinut lempeästi rentoutukseen. Keho ja mieli rentoutuvat. Ota mukaa- si jumppamatto tms., tyyny ja kevyt peite.

Verkko-opetus

Kielet

□ The Online Course in Finnish 120103

28.8.–26.11.2023 190 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Tarvitsetko suomen kieltä työssäsi tai vapaa-ajallasi? Sparrauksen avulla voit parantaa suomen kielen taitoasi etäopetuksessa. Opetus on yksilöopetusta. Kursssi räätälöidään vastaamaan kielitaitoasi, toiveitasi ja tarpeitasi. Voit esimerkiksi kehittää suomen kielen suullista kielitaitoasi tai jotain muuta kielitaidon osa-aluetta (kuullun ymmärtäminen, luetun ymmärtäminen, kielioppi tai suomen kielen kirjoittaminen tai näiden yhdistelmä). Aiheet ja ajankohdat sovitaan yhdessä. Suomen kielen sparraus ei ole tarkoitettu kielen alkeiden opiskeluun.

□ The Online Course in Finnish 120104

8.1.–7.4.2024 190 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Katso sisältö syksyn The Online Course in Finnish.

□ Ruotsin kertaus ja puheen aktiivointi 120204

Ti 18.00–19.00

26.9.–5.12.2023 26 €

Mirja Laine, FM

Tule mukaan verryttelemään ruotsin kielen taitoasi! Kurssilla kerrataan ruotsin kielen keskeisiä rakenteita ja tehdään puhe-/keskusteluharjoitteita vaihtelevista teemoista. Ryhmän toiveet huomioidaan! Lähtötaso on vähintään lukion oppimäärä tai vastaavat tiedot. Taitotaso: A2. Välkommen med!

□ Aktuellt – öva svenska på lunchen 120205

To 12.00–12.45

26.10.–30.11.2023 36 €

Mirja Laine, FM

Ruotsin keskustelu-/puheen aktiivointikurssi. Keskustellaan päivänpolttavista ja vaihtelevista aiheista. Opiskelijoiden omia toiveita aihealueista voidaan ottaa huomioon! Kurssi on tarkoitettu vähintään lukion oppimäärän opiskelleille tai muutoin vastaavat tiedot hankkineille. Taitotaso: A2.

□ Metsästysmajan arvoitus, englanninkielinen murhamysteeri 120305

Ma 17.00–18.30

13.11.–10.12.2023 35 €

Laura Kalliomäki, FM

Tällä lyhytkurssilla voit harjoitella luetun ymmärtämistä ja laajentaa sanavarastoasi hausalla tavalla. Ei oppikirjaa. Rakastatko mystereitä ja arvoituksia? Oletko tosielä-

män neiti Marple tai Sherlock Holmes? Tällä Agatha Christien novelliin pohjautuvalla neljän viikon kurssilla pääset käyttämään harmaita aivosolujasi ja autat Hercule Poirotia ja kapteeni Hastingsia murhan ratkaisemisessa. Sopii kaikille, jotka haluavat testata ongelmanratkaisutaitojaan ja laajentaa samalla sanavarastoaan. Saat kurssin jokaisella viikolla tutkittavaksi uutta aineistoa, jonka perusteella teet lopulta ratkaisusi. Kurssilla on paljon luetavaa, joten suhteellisen sujuva englannin kielen lukutaito on suositeltavaa. Ilmoita oma sähköpostiosoitteesi kurssille ilmoittautuessasi, saat opettajalta tarkempia ohjeita kurssista sitä kautta. Jos viestiä ei tule, tarkasta roskaposti! Taitotaso: B2-C1.

□ Matkailuenglanti 120306

Ma 17.00–18.30

5.2.–18.3.2024 35 €

Satu Radcliffe, FM

Verestät englannin taitojasi ennen kesän lomamatkaa kuuden viikon aikana omaan tahtiin. Aloitamme tervehdyksen ja kohteliaisuuksien kertaamisella, sitten matkaamme lentokentälle, kirjaudumme hotelliin, harjoitteleme tien neuvomista, lippujen ostoa, ravintolassa ja kahvilassa asioimista sekä ostoksien tekemistä englanniksi. Harjoitteleme sanoja ja fraaseja ja niiden ääntämistä sekä kuullun ymmärtämistä

videoiden ja nauhoitteiden avulla. Kurssiin kuuluu myös muutama palautettava kirjoitus- ja suullinen tehtävä.

□ Saksan alkeet etänä 120401

Ma 17.30–19.00

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 60 €

Jutta Mannonen, FM

Kurssi on suunnattu vasta-alkajille. Keskitetään ääntämisen, esittäytymisen, sekä peruskenteiden ja puhumisen harjoitteluun. Oppikirjana Hallo! 1. Taitotaso: A1.

□ Ranskan alkeet kotisohvalta 120501

Ma 18.00–19.30

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 60 €

Linda Elovaara, FM

Tervetuloa kaikki ranskan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet! Opetellaan tervehtimistä ja esittäytymistä sekä käydään kahvilassa ja asioidaan hotellissa. Tehdään monipuolisesti erilaisia kirjallisia ja suullisia tehtäviä, jotka edesauttavat kielen oppimista ja omaksumista. Huomiota kiinnitetään myös ääntämisen opetteluun. Bienvenue tout le monde à apprendre le français! Oppikirja: C'est parfait. Taitotaso: A1.

□ Espanja, jatko etänä 120703

Ma 17.00–18.30

28.8.–20.11.2023, 8.1.–8.4.2024
60 €

Elina Laiho, FM

Sopii sinulle, jos olet opiskellut espanjaa noin kaksi vuotta. Syvennetään osaamista kielen rakenteissa, harjoitellaan suullista ilmaisua ja kehitetään hyödyllistä sanavarastoa liittyen arkielämän tilanteisiin, kuten kaupungissa liikkumiseen, matkustamiseen, asumiseen, työelämään ja erilaisiin elämäntilanteisiin liittyen. Kurssilla jatkamme myös niin Espanjan kuin Latinaisen Amerikankin kulttuuriin tutustumista. Oppikirja: Buenas Migas 2. Taitotaso: A2. Opettaja lähettää osallistumislinkin sähköpostiisi.

□ Italian alkeisjatko 120800

Ke 15.00–16.30

6.9.–29.11.2023, 10.1.–
3.4.2024 60 €

Linda Elovaara, FM

Benvenuti ad imparare l'italiano! Tämä etäkurssi sopii kaikille italian alkeet käyneille ja hieman jo italiaa osaaville. Kurssilla vahvistetaan italian kielen taitoja monipuolisilla harjoituksilla. Opetellaan mm. kertomaan harrastuksista ja vapaa-ajasta sekä miten asioidaan hotellissa. Samalla tuntemus italian kulttuuria kohtaan syvenee. Oppikirja: Bella vista 1 kpl 8 eteenpäin. Taitotaso: A1.

□ Viron alkeet verkossa 120901

Ti 18.45–20.15

5.9.–28.11.2023, 1.1.–26.3.2024 60 €

Mare Kallas

Perehdytään viron kielen alkeisiin alusta alkaen, opitaan arkipäivän ilmauksia ja selviämään yksinkertaisissa puhetilanteissa, ymmärtämään tekstiä sekä kirjoittamaan lyhyitä viestejä ja kirjeitä. Kurssi sopii kertauksena myös valealkajille. Oppikirja: Meie keelesild. Taitotaso: A1.

□ Viro, edistyneet 120903

To 18.45–20.15

7.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024 60 €

Mare Kallas

Sopii viron kielen opiskelua pidempään harrastaneille, jatkotason oppijoille. Syvennämme edelleen rakenteiden hallintaa ja kartutamme sanavarastoa, opimme ymmärtämään haastavampia tekstejä ja tuottamaan selkeää puhetta. Oppikirja: Knaigu Kihnu. Taitotaso: B1-B2 Kursiin käytyäsi osaat keskustella nopeatempoisenkin natiivipuhujan kanssa erilaisista jokapäiväisistä aiheista, pystyt käyttämään puheessasi kielikuvia, seuraamaan Viron TV:n ohjelmia ja elokuvia, sekä kirjoittamaan vaativammankin tasoisia kirjeitä ja tekstejä.

Tietotekniikka

□ Photoshop, perusteet -verkkokurssi 340112

Ke 17.00–20.15

6.–27.9.2023 40 €

Ulla Mielonen

Opit digitaalisen kuvankäsittelyn perusteet, mm. värisäädöt, kuvan koko eri käyttötarkoituksiin, rajauksen, terävöinnin, kevyen retusoinnin sekä tallennusmuodot. Opetuksen tueksi saatavilla videotallenteet. Edellytetään resurssienhallinnan hyvää osaamista. Kurssi järjestetään yhteistyössä Raisio-opiston kanssa.

□ Photoshop, jatko -verkkokurssi 340113

Ke 17.00–20.15

17.1.–7.2.2024 40 €

Ulla Mielonen

Opit hyödyntämään ohjelman lisäominaisuuksia, jotka helppottavat ja tehostavat omaa työkulkuasi, mm. aluevalinnat, tasot ja tasomaskit. Monipuolisten harjoitusten avulla saat uusia ideoita omien kuvien käyttöön ja muokkaukseen. Opetuksen tueksi saatavilla videotallenteet. Edellytetään resurssienhallinnan sekä Photoshopin perusteiden hyvää osaamista. Kurssi järjestetään yhteistyössä Raisio-opiston kanssa.

□ Indesign, perusteet -verkkokurssi 340114

Ke 17.00–20.15

4.10.–1.11.2023 40 €

Ulla Mielonen

Opit digitaalisen kuvankäsittelyn perusteet, mm. värisäädöt, kuvan koko eri käyttötarkoituksiin, rajauksen, terävöinnin, kevyen retusoinnin sekä tallennusmuodot. Opetuksen tueksi saatavilla videotallenteet. Edellytetään resurssienhallinnan hyvää osaamista. Kurssi järjestetään yhteistyössä Raisio-opiston kanssa.

□ Indesign, jatko -verkkokurssi 340115

Ke 17.00–20.15

14.2.–13.3.2024 40 €

Ulla Mielonen

Opit valmistamaan monisivuisen julkaisun ja hallinnan sivupohjien avulla. Opit mm. kappale/merkki/objektityylien käytön ja muokkauksen, linkit, tekstin kierrätyksen, tasojen käytön, esitarkastuksen ja painovalmiin pdf:n. Opetuksen tueksi saatavilla videotallenteet. Edellytetään resurssienhallinnan sekä InDesignin perusteiden hyvää osaamista. Kurssi järjestetään yhteistyössä Raisio-opiston kanssa.

Tanssi

□ Lattarit etänä 830213

Ma 19.00–20.00

11.9.–4.12.2023 42 €

Linda Luumi

Lattarit on hauska ja hikeä nostattava latinotyylinen tunti, joka ei jätä ketään kylmäksi. Tunnin aikana liikutaan lattaritunnelmissa ilman vaikeita kuvioita. Mukana pysyy helposti ja liikkeet soveltuvat kaikenikäisille ja -tasoisille jumppaajille. Tavoitteena on pitää hauskaa ja samalla oppia perusrytmit- ja askeleet mm. Salsan, jiven, samban, bachatan ja cha cha:n parissa. Loistava aerobinen harjoitusvuoro keskivartalon lihaksille. Tunnin lopussa tehdään aina kevyet palautte- lut. Tule kokeilemaan ja ihastu! Vamos, Let's Baila!

Kunto- ja terveysliikun- ta

□ Pilates etänä 830036

To 18.00–19.00

14.9.–7.12.2023, 11.1.–4.4.2024 69 €

Mira Kallio

Tunneilla keskitytään kehon liikkuvuuteen sekä keskivarta- lon ja syvien lihasten vahvistamiseen. Saat uusia näkökulmia liikkumiseen ja miten käyttää kehoa arjen toimissa. Kurs-

si sopii kaikenikäisille ja -tasoi- sille. Toteutetaan etänä Teamsin välityksellä.

□ Asahi-terveysliikunta ja syvävenyttely 830037

Ma 19.00–20.15

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024 58 €

Matleena Koskinen, liikunnan- ohjaaja

Asahi on monitasoinen ter- veysharjoitusjärjestelmä, jos- sa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikun- nan parhaat perinteet. Liikkeis- sä koko keho avataan syste- maattisesti niskasta nilkkoihin. Liikkeet ovat pehmeitä ja ne tehdään hengityksen kannatte- lemana. Asahi on fysioterapian kaltainen liikuntamuoto, jossa on myös liikunnallisia element- tejä. Liikkeet on suunniteltu tar- koituksella yksinkertaisiksi, jot- ta jokainen voisi alkaa harjoitta- niitä heti. Asahiin ei ole osallis- tumiskynnystä ja sopii kaiken ikäisille. Tämä kurssi on tar- koitettu jo aikaisemmin Asahia harrastaneille. Keskitytään pää- asiassa asahi II ja III- tason har- joitteisiin.

□ Mixjumppa - liikunnan starttikurssi 830038

Ke 17.10–18.10

6.9.–29.11.2023 42 €

Jenni Rönnerberg

Onko liikkuminen jäänyt ja aloittaminen tuntuu vaikeal- ta? Tehdään yksinkertaisia har-

joituksia, joihin ei tarvita aiem- paa osaamista. Tunnin tempo on rauhallinen ja jokainen tekee oman kuntotasonsa mukaan. Kurssi ei sisällä hyppyjä ja on fyysisiltä vaatimuksiltaan kevyt ja helppo. Annetaan myös vaih- toehtoja tehdä liikkeet haasta- vamminkin. Sisältää mm. seuraavia teemoja: kuntojumppa, tasapai- no- ja koordinaatio, terve sel- kä, core ja kehonhuolto. Kaikil- le ilmoittautuneille lähetetään Teams -linkki ohjeineen ilmoit- tautumisen yhteydessä annet- tuun sähköpostiosoitteeseen.

Kirjallisuus ja kirjoitta- minen

□ Itsensä kehittämien ja luo- va kirjoittaminen 110201

Ma 9.00–10.30

28.8.–20.11.2023 50 €

Ulla Korhonen, HuK

Sopii kaikille itsensä kehittämi- sestä ja kirjoittamisesta kiinnos- tuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat min- dfulnessista, henkisyyses- tä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, tera- peutillisesti ja intuitiivises- ti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan maanantaisin Campwire-verkko- kurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaik- kana. Kurssilaiset eivät kokoon- nu tiettyyn kellonaikaan, vaan

tehtävät ja harjoitukset teh- dään itsenäisesti. Viikkotehtä- vät palautetaan kurssialustal- le, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueel- la voi osallistua yhteiseen kes- kusteluun.

□ Runouden verkkokurssi 110203

Ma 9.00–10.30

8.1.–1.4.2024 50 €

Ulla Korhonen, HuK

Sopii niille, jotka haluavat vah- vistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittami- seensa uusia lähetymistapoja. Runoutta lähestytään erilais- ten harjoitusten avulla ja kir- joitetaan lyyrisiä tekstejä tera- peutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen. Kurs- silaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäi- sesti. Viikkotehtävät jaetaan maanantaisin Campwire-kurssi- alustalle. Alustalla muiden teh- tävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallis- tua yhteiseen keskusteluun. Sopii kaikentasoisille kirjoitta- jille.

Oikeustiede

□ Perintösuunnittelu – mitä perittävä ja perilliset voivat tehdä 320101

Ke 13.00–15.40, 13.–27.9.2023 25 €
Inga Koskinen, varatuomari

Kuka saa perittävän omaisuuden? Miten voi vaikuttaa perintöveron määrään? Kursilla perehdytään sekä perinnönjättäjän että perinnönsaajan käytettävissä oleviin perintösuunnittelun työkaluihin. Toimenpiteiden tekeminen tai tekemättä jättäminen vaikuttaa oleellisesti perintösuunnitteluun.

1. Perittävän antamat lahjat ja ennakkoperinnöt – lahjoittaako vai ei?
2. Perittävän laatima testamentti – millaiset ehdot?
3. Perillisen työkalut perittävän kuoleman jälkeen: perinnöstä tai testamentista luopuminen sekä ositus lesken ja perillisten välillä.

Verkko-opetuksen nettilinkin saat sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Tutustu aiheeseen tarkemmin <https://ingakoskinen.com/category/juristin-blogi/>

□ Edunvalvontavaltuus ja hoitotahto – turvaa mieluisan arjen sujuminen 320102

Ke 13.00–15.40, 15.–22.11.2023 25 €
Inga Koskinen, varatuomari

Kuka hoitaa asioitasi tulevaisuudessa? Miten niitä hoidetaan? Edunvalvontavaltuus ja hoitotahto ovat keskeisiä oikeudellisen ennakkoinnin välineitä. Niiden avulla varmistat, että taloudelliset ja henkilökohtaiset asiasi hoituvat haluamallasi tavalla. Ne laaditaan siltä varalta, ettet itse enää pysty tekemään päätöksiä. Kurssilla opit, miten edunvalvontavaltuus ja hoitotahto tehdään sekä millaisia määräyksiä voit niihin sisällyttää.

1. Edunvalvontavaltuus
2. Hoitotahto

Verkko-opetuksen nettilinkin saat sähköpostitse ennen kurssin alkua.

Tutustu aiheeseen tarkemmin <https://ingakoskinen.com/category/juristin-blogi/>



Taitto: Mirikka Mattheiszen
Painopaikka: Paino-Kaarina Oy
Kuvat: Jenny Verta, kansi, s. 3, 83
Canva Pro, s. 39, 42, 53
Foto Bakers, s. 68–69
Oppilastyöt: Naantalin kuvataidekoulun 5–17 -vuotiaat oppilaat, s. 11.

NAANTALIN OPISTO
Opintie 2, Naantali
opisto@naantali.fi

NAANTALIN KUVATAIDEKOULU
Taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille
[uusi.opistopalvelut.fi/naantali](https://www.uusi.opistopalvelut.fi/naantali)

 naantalinkuvataidekoulu

 naantalin_kuvataidekoulu