

KALLIOLAN KANSALAIPOISTO

Kevään kurssit 2017



Ennakkotieto

OPINTOMATKA BILBAON JA BASKIMAAHAN KEVÄÄLLÄ 2018

Opiston kevään 2018 kurssimatka suuntautuu Bilbaoon ja Baskimaan. Bilbaossa tutustutaan muun muassa Guggenheimin museoon. Matkan aikana vierailaan myös Gernikan kaupungissa ja San Sebastianissa.

*Hinta ja ajankohta varmistuvat myöhemmin.
Opettaja ja matkan vetäjä: Liisa Väisänen, FT*

*OPINTOMATKA UMBRIAAN 23. – 28.5.2017 on täynnä,
mutta jonotuspaikkoja voi tiedustella Kon-Tiki Tours, ilmoittautumiset@kontiki.fi, puh. (09) 466 300*

HYVÄN ELÄMÄN KURSSIT

*Qigong-
terveysharjoituksia
s. 30*

*Stressinpurku-
menetelmä – TRE
s. 32*

*Kehonhuolto
hang-rummun
tahdissa
s. 33*

*Vesijooga
s. 36*

*Joogaa
mindfulnessin
hengessä
s. 37*

*Luovan tanssin
työpaja
s. 51*

*Vauvojen
värikylypy
s. 52*

*Vedic
Art
s. 54*

*Musiikkia
ilman rajoja
s. 61*

*Kreikkaa
laulaen
s. 23*

*Asahia
äijille
s. 45*

*Djembe
– afrikkalainen
rumpukurssi
s. 66*

*Täydellinen
vai riittävän hyvä –
itsemyötätunto-
harjoitteita
s. 69*

*Vyöhyketerapiaa
kotikäyttöön
s. 70*

*Luomu-
kotiSpa
s. 71*

KESTÄVÄÄ KEHITYSTÄ KALLIOLAN KANSALAI SOPISTOSSA

Kalliolan kansalaisopiston toiminnassa kestävä kehitys pohjautuu setlementtiarvoihin ja Kalliolan setlementin strategiaan. Kestävä kehitys on luontaisesti osa vapaan sivistystyön aatemaailmaa, tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä moniarvoisuuden ja monikulttuurisuuden toteutumista.

SISÄLLYSLUETTELO

KIELET 11

Albania 12
Arabia 12
Englanti 12
Espanja 15
Finnish for foreigners 27
Heprea 16
Hollanti 17
Islanti 18
Italia 19
Japani 21
Karjalan kieli 22
Kreikka 23
Latina 23
Portugali 23
Ranska 24
Saksa 27
Suomi 27
Swahili 28
Tsekki 28
Turkki 29
Venäjä 29
Viro 29

LIIKUNTA 30

Asahi 45
Astangajooga 41
Dynaaminen
hathajooga 39
Iyengarjooga 40
Joogaa lapsen kanssa 38
Joogaa mindfulnessin
hengessä 37
Joogaa pehmeästi 37
Joogaa vuodenaikojen
mukaan 38
Kehonhuolto 33
Kiertoarjoittelu
kuntosalissa 34
Kuntonyrkkeily 34
Lempeä hathajooga 36
Leppoisasti lenkille 30
Parijooga 39
Perusjumper 30
Pilates 42
Qigong-harjoitukset 30
Stressinpurku-
menetelmä 32
Taijiquan 46
Tenavajumper 31
Vauvajumper 31
Venyttely 32
Vesiaerobic 35

Vesijooga 36
Vesijumper 35
Virkistävä aamujumper 31
Virkistävä hathajooga 38
Yang-jooga 39
Yin-jooga 40
Yoga Aesthetics 38

TANSSI 47

Afro 47
Aikuisbaletti 48
Butotanssi 50
Itämainen tanssi 70
Jazztanssi 47
Luovan tanssin työpaja 51
Salsa 51
Seniorilatio 61
Zumba 47
Vauvalatio 51

KUVATAITEET 52

Akvarellimaalausta
senioreille 55
Ikebana perusteet
ja jatko 57
Ikonimaalaus 55
Kalligrafia 53
Keramiikka 56

Kuvanveisto 56
Kuvataiteen tekniikat,
löydä omasi 54
Luova Ikebana 57
Piirtämistä mindfulnessin
hengessä 54
Posliinimaalaus ja
-koristelu 55
Taaperoiden
värilyöpytyöpaja 53
Vauvojen värilyöpy-
työpaja 52
Vedic Art 54

KÄDENTÄIDÖT 58

Hopeakorutyöpaja 60
Neulepajat 58
Origamikortit 60
Puutyöt 60

MUSIIKKI 61

Anna äänesi soida 61
Djembe - afrikkalainen
rumpukurssi 66
Improvisoinnin ja
soolotekniikoiden alkeet
akustiselle kitaralle 66
Kitaransoitto 65

Kuoro Arjen laulu 64
Lauluyhtye Luova 62
Löydä äänesi 62
Musiikkia ilman rajoja 61
Musiikkiryhmä Fokka 65
Rohkaistu laulamaan
Werbeck-
menetelmällä 63
Ryhmä joka ei osaa
laulaa 62
Suuri viihdeorkesteri 66
Swing/Jazz -ryhmä 66
Wanhat Mestarit 66
Yksinlaulu 64

KULTTUURI 67
Kaupunkikuvan muutos
jälkiteollisessa
yhteiskunnassa 68
Klassikkoklubi 67
Kulttuurikerho 67
Mistä Guggenheimissa
on kysymys? 68
Opintomatka Bilbaoon 68
Opintomatka Umbriaan 67

ELÄMÄNTAITO JA TERVEYS 69

Astrologia,
sähköpostikurssi 72
Ennakoiva
tulevaisuuden-
suunnittelu 72
Intialainen päähieronta
kotikäyttöön 71
Itsemyötätunto-
harjoitteet 69
Luomu kasvohoito 71
LuomukotiSpa 71
Mindfulness-
meditaatio 70
Minullekö älykännykkä? 73
Ohjattua tietotekniikka-
opastusta 72
Rentouttava
kokovartalohieronta 71
Ruoka ja riippuvuus 69
Tietotekniikan
tietoiskut 73
Vyöhyketerapia
kotikäyttöön 70

TUKEA AMMATTIIN 74

Avaimia ja apua
luottamushenkilöiden
työhön 74
Ensiapu-1 75
Hätäensiapu 75
Hygieniapassi 74
Lääkelupakoulutus 75

LOUHELA 77

KUNTOKEIDAS SANDELS 78

KALLIOLAN NUORET RY 79



KALLIOLAN
SETLEMENTTI

KALLIOLAN KANSALAIPOISTO

Sturenkatu 11, 00510 Helsinki
puh. 010 279 5080
www.kalliolankansalaisopisto.fi
opisto@kalliola.fi



Seuraa meitä Facebookissa ja Twitterissä!

KALLIOLAN KANSALAIPOISTO

on yksi Suomen setlementtiliikkeen 16 kansalaisopistosta.
Opiston peruserätyö on yksilöllisyys,
palveluhenkisyys ja ihmisläheisyys.
Opistoa ylläpitää Kalliolan Kannatusyhdistys ry.

Kalliolan hallitus, joka toimii myös opiston johtokuntana:
Hanna-Mari Manninen, asianajaja, pj
Evelina Cammarano, sosiaali- ja terveystoimen asiantuntija,
Elsa Keskitalo, yliopettaja
Katri Korolainen, pääsihteeri
Mikko Leskelä, varapj
Tuomo Mäkinen, sijoituspäällikkö
Airi Partanen, kehittämisspäällikkö
Mikko Santavuori, kommodori, evp
Heidi Nygren, Kalliolan toiminnanjohtaja
Ilona Maaperä, rehtori

TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJALLE

*Opiston toimiston
yhteystiedot*

*Sturenkatu 11,
00510 Helsinki
puh. 010 279 5080*

www.

*kalliolankansalaisopisto.fi
opisto@kalliola.fi*

Toimisto palvelee

15.12.2016 saakka

Ma – To 10.00 – 16.00
(Pe suljettu)

Joulutauko

16.12.2016 – 8.1.2017

Toimiston

kevätlukukauden

aukioloajat

9. – 12.1.2017

Ma – To 10.00 – 16.00
(Pe suljettu)

Pidennetty aukioloaika

lukukauden alkaessa

16.1. – 19.1.

Ma – To 10.00 – 19.00
(Pe suljettu)

23.1. – 31.5.

Ma – To 10.00 – 16.00
(Pe suljettu)

1. – 15.6.

Ma – To 10.00 – 14.00
(Pe suljettu)

Toimisto on suljettu:

Joululomalla

16.12.2016 – 8.1.2017

Talvilomalla

20. – 26.2.

Kiirastorstaina 13.4.

Vappuaattona 30.4.

Kesätauko

16.6. – 9. 8.

Tarkista poikkeavat

aukioloajat

www.

kalliolankansalaisopisto.fi

Opintoneuvonta

Ilona Maaperä

(erityisesti kielel)

puh. 040 583 0178

ilona.maapera@kalliola.fi

Terttu Mylläri

(erityisesti liikunta,

kulttuuriaineet)

puh. 046 850 0766

terttu.myllari@kalliola.fi

Henkilökunta

Rehtori

Ilona Maaperä, FM

puh. 040 583 0178

ilona.maapera@kalliola.fi

Koulutuspäällikkö

Terttu Mylläri, FM, KL

puh. 046 850 0766

terttu.myllari@kalliola.fi

Opistosihteerit:

Anne Uutela

puh. 010 279 5080

anne.uutela@kalliola.fi

Karoliina Leisti

puh. 010 279 5080

karoliina.leisti@kalliola.fi

Pirjo Lohi

puh. 010 279 5080

pirjo.lohi@kalliola.fi

Vahtimestari Henry Aalto

Ma – To 8.00 – 16.00

Pe 8.00 – 14.00

puh. 040 770 9961

henry.aalto@kalliola.fi

Iltavahtimestari

puh. 040 766 8101

iltavahtimestari@kalliola.fi

Kevätlukukausi

16.1. – 23.4.2017

(talviloma 20. – 26.2.,

ei opetusta 13.4.)

Kevätnäyttely 24. – 30.4.

Kevätekstrat

24.4. – 31.5.2017

Syyslukukausi

11.9. – 3.12.2017

(ei syyslomaa)

Oppitunnin pituus

Oppitunti on 45 min. Viikonloppukurssien kokonaistuntimäärässä on huomioitu tauot.

Kurssitarvikkeet

Oppikirjat ja muun opiskelussa tarvittavan materiaalin opiskelijat kustantavat itse, jos kurssin kohdalla ei ole toisin mainittu.

Vakuutukset

Opistolla ei ole opiskelijoille tapaturma- vakuutusta. Opisto ei myöskään vastaa opiston käyttämissä tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden kesken- eräisistä tai valmiista töistä eikä työvälineistä.

Todistukset

Opiskelija voi kurssin päätyttyä tilata osallistumistodistuksen opiskelustaan. Lukuvuoden 2016–2017 kurssitodistus maksaa 8 euroa, aikaisempien lukuvuosien todistukset 14 euroa. Todistus lähetetään kotiin.

OPETUSPAIKAT

Suurin osa kursseista pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11 (sisäänkäynti pääovesta). Vain ulkopuoliset opetuspaikat on mainittu erikseen.

Kalliolan opistotalo
Sturenkatu 11
00510 Helsinki

Helsingin
Rudolf Steiner -koulu
Lehtikuusentie 6
00270 Helsinki

Kalasataman
kansalaistoiminnan tila
Capellan puistotie 5 B
00540 Helsinki

Katajanokan liikuntahalli
Merikasarminkatu 1
00160 Helsinki

Kuntokeidas Sandels
Välskärinkatu 4 B
00260 Helsinki

Louhelan settlementti
Louhelankuja 3
04400 Järvenpää

Meder
Lönnrotinkatu 16
00120 Helsinki

Pilates Wing
Eerikinkatu 29
00180 Helsinki

Ruskeasuon koulu
Tenholantie 15
00280 Helsinki

Sandels
HUOM! Välskärinkatu 4
00260 Helsinki

Senioritalo Pumpulilinna
Horsmakuja 2
01300 Vantaa

Taivallahden koulu
Leikkisali (piharakennus)
Eteläinen
Hesperiankatu 38
00100 Helsinki

Åshöjdens grundskola
Sturenkatu 6
00510 Helsinki

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN KURSSEILLE 5.12. MA 9.30 ALKAEN

- verkossa
www.kalliolankansalaisopisto.fi
tai www.opistopalvelut.fi/kalliola
Huom! Kurseille ei voi ilmoittautua sähköpostin eikä Facebookin kautta
- puhelimitse 010 279 5080
- opiston toimistossa osoitteessa
Sturenkatu 11

*Pidätämme oikeudet kurssiesitteen
painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin.*

Tutustu maksukäytäntöön, alennus- ja peruutusehtoihin, opetusajankohtiin sekä kurssitarvikkeisiin ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikille kursseille on ilmoittautettava etukäteen.

- Ilmoittautuminen on aina sitova (ks. peruutusehdot). Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun 7 päivän kuluessa.
- Kurssipaikka on henkilökohtainen eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle.
- Verkon kautta ilmoittautuessa ohjelma vaatii myös henkilötunnuksen loppuosan ilmoittamista. Jos et halua ilmoittaa sitä tai sinulla ei ole tunnusta, voit ilmoittautua opiston toimistossa.
- Kurssin peruuntumisesta tai aikataulu-muutoksista ilmoitetaan opiskelijoille ensisijaisesti tekstiviestillä tai puhelimitse.
- **Kurssin alkamisesta ei tiedoteta opiskelijoille erikseen.**

ALENNUKSET

- **Jos olet oikeutettu alennuksiin, ota aina yhteyttä opiston toimistoon ennen maksamista.**
- Alennus myönnetään aina kurssin normaali hinnasta.
- Alennus ei koske mahdollista materiaalmaksun osuutta.
- Alennuksia ei anneta takautuvasti eikä päällekkäisiä alennuksia myönnetä.
- Alle 30 euron hintaisista kursseista ei myönnetä alennuksia.
- Työttömille myönnetään 30 % alennus, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Työttömyys tulee todistaa paperisen maksupäätöksen, Oma asiointi -palvelun paperitulosteen tai jommankumman avulla sähköisen version muodossa. Merkintä ilmoittautumislomakkeen kohtaan ”työtön” ei ole riittävä, vaan opiston toimistoon on oltava yhteydessä alennuksen saamiseksi.



- Cityshoppari-kortilla myönnetään 20 % alennus yhdestä kurssista kalenterivuoden aikana, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Kortti tai mobiiliversio on esitettävä opiston toimistossa ennen kurssin alkua.

- Osan kurseista voi maksaa Smartum, TyKy- tai Virikeseteleillä, Epassilla, Tyky-Onlineella sekä Smartum- ja Ticket Mind&Body -korteilla. Kulttuurin maksuvälineitä voi käyttää kulttuurin kuvataiteiden ja muotoilun, käsitöiden ja askartelun, ilmaisutaidon, musiikin sekä liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen. Liikunnan maksuvälineitä voi käyttää liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen.

- Verottajan päätöksen mukaan kulttuuri-seteleillä ei voi maksaa kielikurssien opintomaksuja. Liikuntasetelit on tarkoitettu työntekijän omaan aktiiviseen liikuntaan, eivätkä ne käy maksuvälineiksi esim. vauvaliikuntaan, Mindfulness- tai rentoutuskursseihin.

- Tarkistathan opiston toimistosta seteleiden soveltuvuuden kurssimaksusi maksamiseen. Näillä maksuvälineillä maksettaessa ei ole oikeutta alennuksiin eikä maksettuja maksuja palauteta.

PERUUTUSEHDOT

- **Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen ei ole peruminen. Peruutus on tehtävä viimeistään 8 vuorokautta ennen kurssin aloituspäivää.**

- Kurssimaksu palautetaan vain, jos kurssi ei toteudu tai jos olet perunut osallistumisen kurssille viimeistään 8 vuorokautta ennen kurssin aloituspäivää joko verkossa perumislomakkeella, opiston toimistossa, kirjeitse tai sähköpostitse (sähköpostiperuutus kuitataan vastausviestillä). Mikäli peruutus tehdään tämän ajankohdan jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme koko osallistumismaksun.

- Smartum-, Tyky- tai Virikeseteleillä, Epassilla ja Tyky-Online tai Smartum- ja Ticket Mind&Body -korteilla maksettuja kurssimaksuja ei palauteta.

- Perumatta jääneen kurssin maksu on perintäkelpoinen. Perintää hoitaa Intrum Justitia. Maksumuistutuksesta peritään 5 euroa.

- Jos olet ehtinyt maksaa kurssimaksusi ja kurssi ei toteudu edellä mainituista syistä, ilmoita tilinumerosi opiston toimistoon.

- Yhtä peruuntunutta opetuskertaa ei korvata eikä siitä tehdä maksupalautusta.

- Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilavuo-rojen peruutuksesta, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.

- Poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa toimistoon erikseen. Kurssipaikkaa ei menetä poissaolojen vuoksi.

MAKSAMINEN

Kurssi maksetaan tilille
FI55 5780 0720 216766 / OP-Pohjola.

Maksun saaja on
Kalliolan kansalaisopisto.
Maksuehto on 7 pv netto.

- Jos ilmoittaudut verkossa, maksa kurssimaksu heti verkkopankissa tai tulosta ruutuun aukeava lasku ja maksa kurssimaksu siinä olevilla tiedoilla 7 pv sisällä. **Erillistä paperilaskua ei lähetetä.** Älä muuta laskun loppusummaa ilman että otat ensin yhteyttä toimiston asiakaspalveluun.

- **Vain puhelimitse ilmoittautuneille lähetetään lasku.**

- Laskun voi maksaa myös opiston toimistossa käteisellä, pankki- tai luottokortilla.

OPINTOSETELIKURSSIT

*Syksyn kursseille jaetaan 50 kpl
65 euron arvoisia opintoseleitä.
Kurssipaikat täytetään
ilmoittautumisjärjestyksessä.
Kurssi paikkoja on rajoitetusti.*

Opetushallitus on myöntänyt Kalliolan kansalaisopistolle opintoseleitä. Pienituloiset seniori-ikäiset (63+), eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat voivat saada 65 euron alennuksen tietyistä kursseista (katso luettelo alla). **Jos olet oikeutettu alennukseen, tule ilmoittautumaan 5.12. klo 9.30 alkaen opiston toimistoon, Sturenkatu 11.** Ota mukaan henkilötodistus ja eläkekortti tai todistus työttömyydestä. Alennusperuste tarkistetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Opiskelija voi käyttää edun vain yhteen kurssiin lukukauden aikana. Opintoseleitin = alennuksen arvo on 65 euroa ja sen voi käyttää osana alla mainittujen kurssien kurssimaksua.

Opintoseleitikurssit

Viikoittain kokoontuvat kieliryhmät
(ei koske suomen kursseja)

Afro jatkotaso B
Afroa vasta-alkajille
Aikuisbaletti

Astangajoogakurssit
Butotanssi B
Dynaaminen hathajooga B
Ikonimaalaus
Iyengarjooga A ja B
Joogaa mindfulnessin hengessä
Joogaa pehmeästi
Jazztanssin alkeet
Keramiikkapaja
Kiertoharjoittelua kuntosalissa B
Kitaransoiton työpaja vasta-alkajille
Kuvataiteen tekniikat
Lempää hathajooga B
Löydä äänesi
Musiikkia ilman rajoja
Puutyöt
Qigong-terveysharjoituksia
Taiji
Vedic art -peruskurssi
Vesijooga
Yksinlaulu I ja II
Yksinlaulu, alkeet
Yoga Aesthetics
Zumba

KIELET

Opintoneuvonta

Ilona Maaperä
 puh. 040 583 0178
 ilona.maaperä@kalliola.fi

Opiston kielikurssit on ryhmitelty eurooppalaisen viitekehysten kielitaitotasojen mukaisesti. Kunkin kurssin kohdalla on mainittu kyseisen kurssin tavoitetaso. Yksityiskohtaisempi taitotasoasteikko löytyy opiston internetsivuilta www.kalliola.fi/Kalliolankansalaisopisto/opiskelijalle/Sivut/Kielentaitotasoasteikot.aspx. Asteikon saa myös toimistosta tai opintoneuvonnasta. Tarkemmat kurssikuvaukset, aihepiirit ja rakenteet, löytyvät internetsivuilta kyseisen kurssin kohdalta. Jos olet epävarma siitä, minkä tasoiselle kurssille sinun olisi parasta osallistua, kysy opintoneuvonnasta.

Perustaso, selviytyjän taso

Perustason kielitaidon saavuttaminen vie kielestä riippuen noin 3–5 vuotta. Perustason kursseilla opiskellaan monipuolisesti käytännön kielitaitoa, jolla selviää arkielämän tilanteissa.

A1

Aloitat kokonaan uuden kielen tai olet opiskellut kieltä hyvin vähän. Ymmärrät muutamia sanoja, lyhyitä lauseita ja kysymyksiä. Osaat kertoa jotain itsestäsi. Puheessa on taukoja, sanoja on vaikea löytää ja ääntäminen on vaikeaa.

A2

Ymmärrät selkeää ja yksinkertaista puhetta ja tekstiä. Selviät yksinkertaisissa puhe-tilanteissa. Ääntäminen voi tuntua vaikealta. Kieliopissa on vielä korjattavaa, mutta tunnet perusasiat.

Keskitaso, itsenäisen kielenkäyttäjän taso

Keskitason kurssit sopivat jatkoksi perustason läpikäyneille tai lukion lyhyen kielen jatkoksi. Keskitason kursseilla saattaa opistossa olla erilaisia painotuksia, jotka selviävät kyseisen kurssin esittelytekstistä.

B1

Ymmärrät tavallisia aiheita käsittelevän tekstin ja puheen pääasiat. Selviydyt arjessa sekä puhumalla että kirjoittamalla. Kieliopissa vähän virheitä. Ääntäminen on ymmärrettävää ja sanavarasto melko laaja.

B2

Ymmärrät yleiskieltä kaikissa tilanteissa. Puhut ja kirjoitat kieltä selkeästi ja kohteliaasti. Hallitset hyvin kieliopin ja sanaston. Pystyt osallistumaan sosiaalisiin tilanteisiin aktiivisesti.

Ylin taso, taitavan kielenkäyttäjän taso

*Ylin taso sisältää erikoiskursseja,
joilla syvennetään hyvää kielitaitoa.*

C

Olet lähellä syntyperäisen puhujan tasoa. Ymmärrät kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Pystyt puhumaan ja kirjoittamaan melkein mistä aiheesta tahansa. Kielellinen ilmaisusi on laajaa ja hallitset kielioopin hyvin.

ALBANIA

120205K

Travelling to Albania – language and culture A1.1

*(12 t) 25. – 26.3., ilmoittautuminen viim. 17.3.
La ja Su 10.00 – 15.10*

This course is designed to help you learn useful phrases, vocabulary and expressions when travelling to Albania. The aim of the course is to learn the essential travel vocabulary required to handle the most common situations when travelling. This course will take your travel experience to a new level. During the course we can start planning a short trip to Albania in summer 2017, based on your wishes and demands. The course is held in Finnish, Albanian and English. The course material is provided by the teacher.

Kursilla opetellaan matkailussa tarvittavia hyödyllisiä lauseita, sanastoa ja ilmaisuja. Tavoitteena on oppia olennainen matkasanasto, jolla pärjää yleisimmissä tilanteissa. Kurssi vie matkakokemustasi uudelle tasolle. Voimme suunnitella lyhyttä matkaa Albaniaan kesällä 2017, opiskelijoiden toiveidenne mukaan. Opetuskielet albania, suomi ja englanti. Opettajan materiaali.

63 euroa

Opettaja: Valbona Qerimi

ARABIA

120505K

Arabia, alkeiden jatko A1.1

*(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 18.40 – 20.10*

Syksyllä alkaneen kurssin jatko. Opetellaan kirjoittamaan ja lukemaan arabiaa sekä muodostamaan helppoja arkipäivän tilanteissa tarvittavia lauseita. Oppikirja: *Hallenberg – Perho: Arabiaa vasta-alkajille – Seesam aukene!*

69 euroa

Opettaja: Salah Elagoz, FT, virallinen kääntäjä

ENGLANTI

120803K

Englanti, Passport to English A2

*(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 11.10 – 12.40*

Kielitaidon aktiivointikurssi sinulle, joka olet joskus opiskellut englantia muutaman vuoden. Kerrataan unohtuneita asioita ja opitaan uutta. Opiskellaan ääntämistä, sanastoa, perusrakenteita ja kuuntelua. Monipuolisia harjoituksia ja parityöskentelyä. Heti alusta pitäen käytetään myös englantia puheessa. Oppikirja: *Lehtonen – Suurpää – Westlake: Passport to English*

2 *On the Move*, kpl 5–.
69 euroa
Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120805K

Englanti, Passport to English II Tikkurilassa A1.2

Paikka: Senioritalo Pumpulinna,
Horsmakuja 2, Vantaa
(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 16.30 – 17.30

Perustason kurssi ruostuneiden taitojen aktivoimiseen, sopii noin kolme vuotta englantia opiskelleille. Opiskellaan perusteellisesti sanastoa, ääntämistä, kuunte-
lua sekä lauseen muodostusta kielioppiharjoitusten ja pienten keskustelujen avulla. Oppikirja: *Lehtonen – Suurpää – Westlake: Passport to English 2 On the Move*, kpl 8–. Seuraavasta oppikirjasta pääte-
tään yhdessä.

70 euroa
Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120804K

Stepping Stones 2 B1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 15.20 – 16.50

Lähtötasona peruskoulun englanti tai viiti-
sen vuotta kansalaisopistossa. Monipuoli-
sesti kielitaitoa aktivoiva kurssi. Pääpai-
no on suullisessa viestinnässä, mutta kieli-

oppiakin tulee sopivasti. Kurssikirja on
suomalainen ja upouusi. Oppikirja: *Huhtala
– Halme – Qvist – Roux: Stepping Stones 2*,
kpl 3–.

69 euroa
Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120806K

Englanti, Helppo keskustelu, Catching up A2–B1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.30

Soveltu opiskelijoille, joille englannin pe-
rusrakenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja,
mutta joiden keskustelutaidot kaipaavat
vielä hiomista. Tarkoitettu niille, jotka halu-
avat kehittää suullista kielitaitoaan ja saa-
da lisää itsevarmuutta kielen käyttäjinä.
Kurssikirja toimii erinomaisesti oppima-
terialina, jokainen kappale sisältää run-
saasti mukaansatempaavia ja hauskoja
keskusteluharjoituksia, jotka käytännöllä-
heisinä soveltuvat osaksi arkipäivän vies-
tintätilanteita ja aktivoivat suullista kielitai-
toa tehokkaasti. Lisäksi harjoitellaan eng-
lannin ääntämistä sekä kuuntelua ja pu-
hutaan ajankohtaisista aiheista. Oppikirja:
*Mortazavi – Saarinen – von Bondsdorff:
Catching Up, Theme 2–*.

69 euroa
Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120810K

Englannin kielioppia B1.1–B1.2

(10 t) 11. – 12.3., ilmoittautuminen viim. 3.3.
La ja Su 10.00 – 14.00

Lähtötasona peruskoulun tai keskikou-
lun englanti. Opetellaan keskeisiä kieli-
oppiasioita ja tehdään paljon harjoituksia.
Painopiste on sellaisissa seikoissa, jois-
sa opiskelijoilla on yleensä eniten pulmia.
Kurssilta saa hyvän aineiston mukaans-
sa. Opettajan oma materiaali. Rakenteet:
aikamuodot, aktiivi ja passiivi, pronominit,
artikkelit ja konditionaali. Tehdään paljon
harjoituksia.

53 euroa, sisältää monistemaksun
Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120820K

Englanti Pat and Polly 2 B2

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.40 – 20.10

Sopii noin 6–7 vuotta opiskelleille taito-
jen aktivointiin, sopii myös lukion käyneille
kertaukseksi. Kurssilla käytetään suoma-
laista oppikirjaa. Paljon puheharjoittelua
pareittain ja pienryhmissä. Kielen raken-
teisiin perehdytään yhdessä, paljon uutta
ajankohtaista sanastoa. Oppikirja: *Eskola
– Hellstén – Kohtamäki – Westlake: Pat
and Polly 2*.

69 euroa
Opettaja: Juhani Nummela, DKK

Sähköpostikurssit – etäenglantia

Haluatko opiskella englantia itsenäisesti omaan tahtiisi? Sähköpostikurssilla teet monipuolisia harjoituksia, joista opettaja antaa henkilökohtaisen palautteen. Kussakin kurssissa on 10 osiota. Korjaukset palautetaan opiskelijalle yleensä noin viikon kuluessa. **Kursseille ilmoittaudutaan 22.1. mennessä Kalliolan kansalaisopiston toimistoon puh. 010 279 5080.** Kurssit käynnistyvät 23.1. alkavalla viikolla. Kurssin alkaessa saat opettajalta sähköpostitse opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssi suoritetaan 24 viikon aikana, keväällä 12 vk (23.1. – 18.4.) ja syksyllä 12 vk (18.9. – 10.12.). Kurssit saa suorittaa myös ennen määräaika.

*88 euroa/kurssi (ei alennuksia)
Opettaja: Juhani Nummela, DKK*

120860K

1. Kielioppikurssi

Lähtötaso: keski- tai peruskoulun englanti tai lukio. Tavoitetaso B1–B2.

Käydään läpi englannin kielen keskeinen kielioppi ja rakenteet, verbit, substantiivit, adjektiivit, adverbit, prepositiot, sanajärjestys. Oppikirjaksi sopii mikä tahansa keskilaaja tai laaja kielioppikirja suoma-

laiselta kustantajalta. Tehtävät koostuvat pääosin opiskelijan omista tuotoksista sekä pienistä käännöslauseista, joissa harjoittelutava rakenne esiintyy.

120865K

2. Business and Technology

Lähtötaso: peruskoulun tai lukion lyhyt kieli. Tavoitetaso B1–B2.

Liike-elämän ja tekniikan englantia työelämän tarpeisiin. Ei erillistä oppikirjaa.

3. Headway- ja Life-kurssit

Sanastoltaan ja kieliopiltaan monipuolisia kursseja, joilla käytetään oppikirjaa. Ne sisältävät luetun ymmärtämistä, sanastoa, kielioppia ja kielen omaa tuottamista kirjallisesti. Kirjoihin voi hankkia myös cd:n, mutta se ei ole pakollinen, koska kirjan takaosasta löytyvät myös kuunteluiden tekstit. Työkirjaa (Workbook) ei tarvita. Ohjeistus ja tehtävänanto suomeksi.

120900K

Englanti, Headwaykurssi 1

Lähtötaso: noin 3 vuotta englannin opintoja koulussa tai opistossa. Tavoitetaso A1.2.

Oppikirja: *Soars: New Headway Elementary Student's Book The Third Edition* tai *The Fourth Edition.*

120905K

Englanti, Headwaykurssi 2

Lähtötaso: keski- tai peruskoulun englanti. Tavoitetaso A2.1.

Oppikirja: *Soars: New Headway Pre-Intermediate Student's Book The Third Edition* tai *The Fourth Edition.*

120910K

Englanti, Headwaykurssi 3

Lähtötaso: lukion ensimmäinen vuosi tai 6 vuotta opistossa. Tavoitetaso B1.1.

Oppikirja: *Soars: New Headway Intermediate Student's Book The Fourth Edition* tai *The Third Edition.*

120915K

Englanti, Lifekurssi 4

Lähtötaso: lukion toinen vuosi tai 7 vuotta opistossa. Tavoitetaso B2.

Oppikirja: *Dummett – Hughes – Stephenson: Life Upper Intermediate*, ch 1–6.

120920K

Englanti, Lifekurssi 5

Lähtötaso: koko lukion pitkä englanti ja sen ylikin. Tavoitetaso B2–C1.

Oppikirja: *Dummett – Hughes – Stephenson: Life Upper Intermediate*, ch 7–12.

4. Englannin käännöskurssit

Käännöskursseilla ei käytetä oppikirjaa, mutta sanakirja on välttämätön apuväline. Kursseilla tehdään eriaiheisia käännöksiä suomesta englantiin ja englannista suomeen. Mallikäännöksiä ei anneta, koska kääntää voi oikein monella eri tavalla. Jos äidinkielesi ei ole suomi, otathan huomioon, että käännöskurssit edellyttävät hyvää suomen kielen taitoa, koska osat tehtävistä on suomentamista. Kussakin kurssissa on 10 osiota.

120870K

Englanti, käännöskurssi 1

Alkeistason kurssi.

Lähtötaso: noin kaksi lukuvuotta englannin opintoja, esim. kirjan Steps into English 2 tai English for You, too! Book 2 tiedot hallitseville. Tavoitetaso A1.

120875K

Englanti, käännöskurssi 2

Perustason kurssi.

Lähtötaso: noin 4 vuotta englannin opintoja opistossa, esim. English for You 1–4 opiskelleille. Tavoitetaso A2.

120880K

Englanti, käännöskurssi 3

Alemman keskitason kurssi.

Lähtötaso: perus- tai keskikoulu, lukion lyhyt kieli tai noin 6 vuotta opistossa. Tavoitetaso B1.

120885K

Englanti, käännöskurssi 4

Ylemmän keskitason kurssi.

Lähtötaso: lukion pitkä englanti. Tavoitetaso B2.

120890K

Englanti, käännöskurssi 5

Ylimmän tason kurssi.

Lähtötaso: esimerkiksi käännöskurssi 4:n suorittaneille ja lukion pitkä englanti. Tavoitetaso C1.

Vaativia käännösharjoituksia. Erilaisia sanomalehtityyppejä tekstejä, uutisaiheita eri puolilta maailmaa, politiikkaa, taloutta ja historiaa.

ESPANJA

121106K

Espanja, intensiivialkeet B A1.1

(12 t) 21. – 22.1., ilmoittautuminen viim. 13.1. La ja Su 10.00 – 15.15

Lähtötaso 0. Tiivis paketti, jolla käydään läpi alkeiskurssin syksyn osuus ja joka

antaa valmiuden jatkaa syksyllä alkaneella espanjan alkeiskurssilla (121108). Sopii myös kertaajille. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico!* 1. Kirjasta käydään läpi syyslukukauden osuus, kpl 1–6.

50 euroa

Opettaja: Jorge Álvarez Reyes, FK

121108K

Espanja, alkeiden jatko A1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1. Ma 18.40 – 20.10

Jatkoa syksyn kurssille. Monipuolinen materiaali sisältää niin tekstejä ja kielioppia kuin kuuntelu- ja puheharjoituksia sekä kirjallisia tehtäviä. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico!* 1, kpl 6–12.

69 euroa

Opettaja: Jorge Alvarez Reyes, FK

121110K

Espanja II A1.2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1. Ma 17.00 – 18.30

Sopii opiskelijoille, jotka ovat jo opiskelleet preesensaikamuodon. Jatketaan säännöllisillä ja epäsäännöllisillä perfektiaikamuodoilla sekä adjektiivien vertailumuodoilla. Paljon kirjallisia ja suullisia harjoituksia.

Oppikirja: Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 2, kpl 3–6.

69 euroa

Opettaja: Jorge Alvarez Reyes, FK

121120K

Espanja III B1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. Ke 18.40 – 20.10

Sopii opiskelijoille, jotka ovat jo opiskelleet preesensiaikamuodon. Jatketaan säännöllisillä ja epäsäännöllisillä perfektiaikamuodoilla sekä adjektiivien vertailumuodoilla. Paljon kirjallisia ja suullisia harjoituksia. Oppikirja: Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 2, kpl 12 ja ¡Fantástico! 3, kpl 1–3.

69 euroa

Opettaja: Jorge Alvarez Reyes, FK

121121K

Espanja, keskustelu B1

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1. To 17.00 – 18.30

Recuerda y amplia tu conocimiento de la lengua española con un maestro hispanohablante en un ambiente relajado y alegre a través de conversaciones fáciles e interesantes sobre la vida diaria, los viajes y las aficiones.

69 euroa

Opettaja: Leonardo Sevilla, FK

121122K

Espanja VI B2.2/C1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. Ke 17.00 – 18.30

Sopii noin kolme ja puoli vuotta opiskelleille ja kertaajille, jotka ovat jo opiskelleet preesensin, perfektin, gerundin ja futuurin. Jatketaan subjunktiivin perfektin säännöllisellä ja epäsäännöllisellä teoriolla ja käytännöllä. Oppikirja: Álvarez – Kaasinen – Kurhinen – Laine: ¡Fantástico! 4, kpl 6–10.

69 euroa

Opettaja: Jorge Alvarez Reyes, FK

121123K

Espanja, kertaus ja aktivointi C2.2

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1. Ti 14.30 – 16.00

Sopii noin 5–6 vuotta espanjaa lukeneille ja kertaajille. Kerrataan kaikkea opittua, lisäksi tehdään runsaasti kuuntelu-, puhe- ja kirjoitustehtäviä. Harjoituksilla laajennetaan sanavarastoa. Kurssilla käytetään opettajan materiaalia.

69 euroa

Opettaja: Jorge Alvarez Reyes, FK

FINNISH FOR FOREIGNERS

Katso s. 27

See page 27

HEBREA

121405K

Heprea, alkeiden jatko A1.1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. Ke 18.40 – 20.10

Opetellaan selviytymään arkipäivän helppoista perustilanteista. Tutustutaan lisää heprean kielen kiehtovaan historiaan. Opetellaan peruskielioppia, perusverbien ja adjektiivien taivutusta, maskuliinin ja feminiinin monikoita sekä persoonapronominien monipuolista käyttöä. Oppikirja: Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I, s. 42–.

69 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

121410K

Heprea II A1.2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1. Ma 17.00 – 18.30

Heprean peruskielioppia monipuolisesti, kuten verbien aikamuodot ja taivutus. Paljon erilaisia kirjoitus- ja keskusteluhar-

joituksia. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I*, s. 139–.

69 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

121412K

Heprea III A1.3

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 18.40 – 20.10

Syventävät kielen perusteet, verbit ja sijamuotojen tarkempi esittely kuten erilaiset poikkeavuudet. Monipuolisia osallistavia dialogeja sekä kielen tuottamista erilaisen harjoitusten kautta. Runsaasti omia kirjoitelmia eri aihepiireistä. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I*, s. 222–.

69 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

121415K

Heprea IV A2.1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 17.00 – 18.30

Keskitytään kielen monipuoliseen käyttämiseen ja laajasti heprean zman avar menneeseen aikamuotoon eri konjugatioissa sekä oman tekstin luovaan tuottamiseen. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I*, s. 298–.

69 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

121425K

Heprea VI A2.2

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.

Ke 17.00 – 18.30

Keskitytään kielen aktiiviseen käyttämiseen ja syventäviin kielioppiasioihin erityisesti hepreankielen futuurimuotoihin sekä oman tekstin luovaan ja monipuoliseen tuottamiseen. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part II*, s. 14–.

69 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

121430K

Heprea, edistyneet B1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ma 18.40 – 20.10

Hyvät perustiedot omaaville, paljon keskustelua ja ajankohtaisaiheita sekä oman tekstin tuottamista ja analyysia. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part II*, s. 210–.

69 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

HOLLANTI

121705K

Hollanti alkeiden jatko A1.1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 17.00 – 18.30

Tarkoituksena on ymmärtää Alankomaisissa ja Belgiassa puhutun hollannin alkeet. Tavoitteena on oppia lukemaan yksinkertaisia tekstejä ja puhumaan jokapäiväisistä aiheista. Kurssi on jatkoa syksyn Hollannin alkeiskurssille, joten se sopii syksyn alkeiskurssille käyneille, tai hollannin alkeet taitaville. Oppikirja: *Taal Vitaal – Niederländisch für Anfänger* (ISBN 978-319-00-5252-3) ja *Taal Vitaal Nederlands voor beginners Werkboek* (ISBN 978-90-5451-2660) (Intertaal), kappaleet 5–8. Kirjan kielioppiselitykset ovat saksaksi mutta saksan tuntemusta ei vaadita kurssilla. Opetuskielinä suomi ja hollanti.

69 euroa

Opettaja: Norman Langerak, BA

121710K

Hollanti II A1.2

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 18.40 – 20.10

Lähtötaso A1.2 Tule jatkamaan hollannin opintoja. Kurssi on jatkoa syksyn 2016 Hollanti II -kurssille. Kurssin tarkoitus on

jatkaa hollannin kielen perustaidon kehittämistä. Kurssi on vuorovaikutuspainotteinen. Oppikirja: *Taal Vitaal – Niederländisch für Anfänger* (ISBN 978-319-00-5252-3) ja *Taal Vitaal Nederlands voor beginners Werkboek* (ISBN 978-90-5451-2660) (Intertaal), kpl 14–18. Opetuskielinä suomi ja hollanti.

69 euroa

Opettaja: Norman Langerak, BA

ISLANTI

121910K

Islanti alkeiden jatko A1.1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 17.00 – 18.30

Opettelemme edelleen puhumaan kuin viikingit! Kaukana pohjoisessa Atlantin valtamerellä on pieni saari, missä puhutaan vanhaa kieltä, jota puhuu alle puoli miljoonaa ihmistä. Opiskellaan perussanastoa, ääntämistä ja kielioppia, painopisteenä käytännön päivittäinen kielenkäyttö. Tutustutaan myös islantilaiseen kulttuuriin ja perinteisiin. Oppikirja: *Sólborg Jónsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 1*, kpl 6–.

69 euroa

Opettaja: Áslaug Hersteindottir-Hölttä, FM

121915K

Islanti II A1.2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ma 17.00 – 18.30

Niille, joilla on islannin kielen perustiedot. Jatketaan uusiin aiheisiin ja syvennetään edellisten kurssien aiheita. Painopisteenä on kehittää kykyä keskustella kasvavalla sanavarastolla ja kehittää islannin kielen kieliopin hallintaa. Käydään läpi myös islantilaisia tarinoita kulttuurista, perinteistä ja tavoista. Oppikirja: *Sólborg Jónsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 2, Fólk á förnum vegi*.

69 euroa

Opettaja: Áslaug Hersteindottir-Hölttä, FM

121920K

Islanti III A1.2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ma 18.40 – 20.10

Niille, joilla on islannin kielen perustiedot ja jotka osaavat puhua jonkin verran islantia sujuvasti. Jatketaan uusiin aiheisiin ja syvennetään edellisten kurssien aiheita. Painopisteenä on kehittää kykyä keskustella kasvavalla sanavarastolla ja kehittää islannin kielen kieliopin hallintaa. Käydään läpi myös islantilaista kulttuuria ja

tapoja. Oppikirja: *Sólborg Jónsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 3, Nágrannar*.

69 euroa

Opettaja: Áslaug Hersteindottir-Hölttä, FM

121930K

Islanti V A2–B1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 18.40 – 20.10

Heille, jotka ovat aiemmin opiskelleet useita islannin kursseja. Luetaan islantilaisia lehtiä ja käännetään tekstiä niistä, keskustellaan Islannin ajankohtaisista asioista. Luetaan islantilaisia kirjoja.

69 euroa

Opettaja: Áslaug Hersteindottir-Hölttä, FM

ITALIA

122000K

Italia alkeiden jatko A1.1

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.35 – 20.05

Syksyllä alkaneen kurssin jatko, joka sopii kaikille jonkin verran italian alkeita opiskelleille. Jatketaan kielen perusteiden opiskelua sekä matkailun ja arkipäivän tilanteista selviytymisen harjoittelua. Runsaasti ääntämis- ja puheharjoituksia. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella Vista 1*, kpl 4–6.

69 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122130KE

Matkailuitaliaa, kevätekstra A1.2–A2.2

(12 t) 2.5. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 24.4.
Ti ja To 17.00 – 18.30

Reipas keskustelukurssi italiaa noin 1–3 vuotta opiskelleille sekä kaikille, jotka haluavat aktivoida passiivista kielitaitoaan. Perehdytään arkipäivän kieleen ja matkailussa tarvittaviin sanontoihin harjoittelemalla erilaisia keskustelutilanteita. Kurssin pohjana ovat opettajan monisteet.

45 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122015K

Italia II A1.3

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.40 – 20.10

Jatketaan italian kielen perusrakenteiden opiskelua ja italialaiseen kulttuuriin tutustumista. Tehdään runsaasti kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Kurssi sopii noin puolitoista vuotta kieltä opistotasolla opiskelleille, myös aiemmin muita oppikirjoja käyttäneille. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella vista 1*, kpl 11–.

69 euroa

Opettaja: Santeri Siimes, FM

122020K

Italia III A1.3

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.30

Aluksi kerrataan *Bella Vista 1* -kirjan asioita. Jatketaan kielen rakenteiden opiskelua monipuolisesti aktivoiden ja tutustutaan kulttuuriin. Tehdään runsaasti keskustelu- ja kuunteluharjoituksia. Kurssi sopii noin 2 vuotta opistossa opiskelleille, myös muita oppikirjoja lukeneille. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella Vista 1 ja Bella Vista 2*.

69 euroa

Opettaja: Alberto Basili, HuK

122030K

Italia IV A2.1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.30

Jatketaan italian kielen perusrakenteiden opiskelua ja italialaiseen kulttuuriin tutustumista. Tehdään runsaasti keskustelu- ja kuunteluharjoituksia. Erittäin monipuolisesti aktivoiva kurssi sopii noin 3–4 vuotta opistossa opiskelleille, myös muita oppikirjoja lukeneille. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman: Bella Vista 2*, kpl 3–5.

69 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122040K

Italia VI A2.2–B1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.30

Sopii kieltä noin viisi vuotta opistotasolla opiskelleille, myös aiemmin muita oppikirjoja käyttäneille. Jatketaan italian kielen perusrakenteiden opiskelua ja italialaiseen kulttuuriin tutustumista. Tehdään runsaasti kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirja: *Marchesani – Mehtonen – Soininen-Saari: In piazza 2* (teksti- ja harjoituskirja), kpl 10–.

69 euroa

Opettaja: Santeri Siimes, FM

122047K

Italia, Caffè Italiano A2.2

(24 t) 21.1. – 22.4. (ei 15.4.),
ilmoittautuminen viim. 13.1.
La 10.30 – 12.00

Corso del sabato mattina: l'inizio alle 10.30 permette di finire a mezzogiorno lasciando libero il resto della giornata. Il corso offre il piacere di conversare unito all'aroma di un buon caffè. Corso per studenti entusiasti e mattinieri! Opettajan oma materiaali.

69 euroa

Opettaja: Alberto Basili, HuK

122120KE

Italian peruskieliopin kertaus, kevätekstra A2.2

(12 t) 24.4. – 15.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ma ja Ke 17.00 – 18.30

Sopii noin 3 vuotta kieltä opiskelleille sekä kaikille, jotka haluavat kerrata unohtuneita kielioppiasioita. Käsitellään peruskielioppia.

45 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122048K

Italia VII B1.1

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30

Jatketaan Italian kulttuuriin tutustumista. Kieliopista opiskellaan uutta ja kerrataan aiemmin opittua. Tehdään myös keskustelu- ja kuunteluharjoituksia. Monipuolisesti aktivoiva kurssi sopii noin 5–6 vuotta opistossa opiskelleille sekä opiskelijoille, jotka haluavat kerrata keskeistä sanastoa ja kielioppia. Oppikirja: *Marchesani – Mehtonen – Soininen-Saari: In Piazza 2* (tekstija harjoituskirja), kpl 17–18.

69 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122050K

Italian kielioppia ja keskustelua B1.2

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.35 – 20.05

Tutustutaan Italian kulttuuriin keskustellen sekä kerraten ja syventäen aiemmin opittuja kielioppiasioita. Monipuolisesti aktivoiva kurssi sopii noin 7 vuotta opistossa opiskelleille sekä opiskelijoille, jotka haluavat kerrata keskeistä sanastoa ja kielioppia. Oppikirja: *Chiappini – De Filippo:*

Un giorno in Italia 2, kpl 7–8. Kustantaja: Bonacci.

69 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122080K

Italia, Mondo italiano: cultura e civilizzazione B1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.40 – 20.10

Noin 5–6 vuotta opistotasolla italiaa luke-neille. Una panoramica su arte, attualità e politica italiana con l'appoggio di testi e altri documenti autentici. Il corso è rivolto a studenti con almeno 5–6 anni di studio della lingua. Opettajan oma materiaali.

69 euroa

Opettaja: Alberto Basili, HuK

JAPANI

122303K

Matkailijan japani

(6 t) 4.2. ja 11.2, ilmoittautuminen viim. 27.1.
La 10.00 – 12.15

Oletko menossa Japaniin? Harjoitellaan matkustettaessa tarvittavaa käytännön kieltä. Opetellaan esittäytymään, harjoitellaan tervehdyksiä, numeroja, julkisissa kulkuvälineissä kulkemisen, kaupassa/raivintolassa asioiden ja hätätilanteen sanastoja. Ei edellytä japanin kielen osaamista. Opettajan oma materiaali.

36 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Takae Takanen, FM

122305K

Japani alkeet, kevätkauden jatko-osio A1.1

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30

Alkeiskurssin jatko-osa, joka jatkuu syksyn kurssista. Sopii hieman kielen alkeisiin tutustuneelle. Alussa syksyn pääasiat kerrataan. Japaninkielisten kirjoitusmerkkien tuntemusta ei vaadita. Kerrataan syyslukukaudella opiskeltuja hiragana-merkkejä ja opiskellaan uutena katakana-merkkejä. Oppikirjan ohella käytetään tunneilla ääni-

nauhoja ja DVD-materiaalia, joissa puhujat ovat syntyperäisiä japanilaisia. Japanin tapoja ja kulttuuria sivuamme kielen ohessa. Oppikirja: *Matilainen – Serita: Michi – tie japanin kieleen* (2010, ISBN 978-951-12-3713-6), kpl 5–.

69 euroa
Opettaja: Pia Matilainen, FM

122310K

Japani I, toisen vuoden kevätosio A1.2

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.40 – 20.10

Tarkoitettu noin 1,5 vuotta kieltä opiskelleille. Jatketaan syksyn kurssista oppikirjaa syventäen kieliopin, rakenteiden ja sanaston tuntemusta. Hiragana- ja katakana-merkit on opiskeltu jo alkeiskurssilla, mutta niiden sujuvaa osaamista ei kurssilla vaadita. Kurssilla on opiskeltu tähän mennessä noin 45 kiinalaisperäistä kanji-merkkiä, joiden opiskelua jatketaan edelleen. Kanji-merkkien oppikirjan esimerkit ja tehtävät on kirjoitettu kana-merkeillä, joten näiden auttava osaaminen on eduksi. Oppikirjan ohella käytetään ääninauhuja ja DVD-materiaalia, joissa puhujat ovat syntyperäisiä japanilaisia. Oppikirja: *Matilainen – Serita: Michi – tie japanin kie-*

leen, kpl 12– (2010, ISBN 978-5-1123713-6). *Basic Kanji Book vol. 1*, kpl 5– (uusi painos 2015; ISBN 978-4-89358-1).

69 euroa
Opettaja: Pia Matilainen, FM

122325K

Japani III A2.2

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.00 – 18.30

Tarkoitettu noin 4,5 vuotta japania opiskelleille. Oppikirja on kirjoitettu japanilaisilla kana-merkeillä, joten nämä tulisi hallita. Myös kanji-merkkien tuntemus on eduksi, sillä kurssilla on tähän mennessä opiskeltu noin 225 merkkiä. Kurssilla opiskellaan edelleen kanji-merkkejä ja lisätään valmiuksia tuottaa kieltä erilaisissa kielenkäyttötilanteissa. Oppitunneilla käytetään oppikirjojen lisäksi oheismateriaalia (DVD-/CD-levyjä, joissa esiintyvät ovat syntyperäisiä kielenpuhujia). Oppikirja: *Matilainen – Serita: Michi II – vuosi Japanissa*, jossa mukana CD (2012; ISBN 978-951-12-6153-7), kpl 11– ja *Basic Kanji Book vol. 1* (painos 2004 tai uudempi; ISBN 978-489-35-8091-7), kpl 16–20 keräustehtävät.

69 euroa
Opettaja: Pia Matilainen, FM

Sähköpostikurssit

Haluatko opiskella japania itsenäisesti omaan tahtiisi? Sähköpostikurssilla teet monipuolisia harjoituksia, joista opettaja antaa henkilökohtaisen palautteen. Korjaukset palautetaan opiskelijalle yleensä noin viikon kuluessa. Kurseille ilmoittautetaan 22.1. mennessä Kalliolan kansalaisopiston toimistoon puh. 010 279 5080. Kurssit käynnistyvät 23.1. alkavalla viikolla. Kurssin alkaessa saat opettajalta sähköpostitse opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssi suoritetaan 24 viikon aikana, keväällä 12 vk (23.1. – 18.4.) ja syksyllä 12 vk (18.9. – 10.12.). Kurssit saa suorittaa myös ennen määräaika.

88 euroa/kurssi (ei alennuksia)
Opettaja: Takae Takanen, FM

122332K

Japanin sähköpostikurssi Michi II A2.1–A2.2

Taso: noin 2 vuotta opistotason opintoja.

Sopii sekä *Michi – tie Japanin kieleen* opiskelleille että kertaajille. Kurssissa on 12 osiota. Tutustutaan Japaniin ja japanilaiseen elämäntapaan arkena ja työssä, lomalla ja vapaa-aikana joko perheen tai ystävien kesken. Oppikirja: *Matilainen: Michi II*.

122333K

Japani lukeminen ja kirjoitus, sähköpostikurssi 1 B1–B2

Taso: noin 6 vuotta opistossa.

Alemman keskitason kurssi. Luetaan sekä selkokielisiä tekstejä että sanomalehtitikkeliä. Kirjoitustehtävän aiheena on esimerkiksi blogi, mielipiteen kirjoittaminen, ruokaresepti ja lyhyt essee. Oppikirjasta sovitaan opiskelijan kanssa kurssin alkaessa.

122334K

Japani lukeminen ja kirjoitus, sähköpostikurssi 2 C1–C2

Taso: Ylimmän tason kurssi, esimerkiksi vaihdossa olleille tai pitkään Japanissa asuneille.

Kurssilla luetaan vaativampia tekstejä työpaikkailmoituksesta sanomalehden pääkirjoitukseen. Kirjoitustehtävän aiheena on esimerkiksi sanomalehtiartikkelin tiivistelmä ja referaatti ja essee. Oppikirjasta sovitaan opiskelijan kanssa kurssin alkaessa.

KARJALAN KIELI

122445K

Karjalan kieli, jatkokurssi A1.3–A2.1

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30

Kurssi on tarkoitettu karjalan kielen alkeet osaaville, mutta tervetulleita ovat myös kaikki karjalan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet. Jatketaan vienankarjalan opiskelua ja karjalaiseen kulttuuriin tutustumista. Jatkokurssi antaa tilaisuuden syventää sanavarastoa ja kielioppia. Kurssilla luetaan tekstejä, tehdään harjoituksia ja keskustellaan. Mukana myös kuvia Karjalasta ja karjalaista musiikkia. Kurssin pohjana on opettajan monistemateriaali.

69 euroa

Opettaja: Daria Markelova, FM

KREIKKA

122950K

Kreikkaa laulaen A1–B1

(24 t) 21.1. – 22.4. (ei 15.4.),
ilmoittautuminen viim. 13.1.

La 11.00 – 12.30

Kreikkaa laulaen -kurssi jatkuu edelleen! Voiko olla upeampaa tapaa oppia lisää kreikkaa ja kreikkalaista kulttuuria, tapoja ja tarinoita kuin laulujen avulla? Tutustutaan monelle jo tuttuihin sekä tuntemattomiin Mikis Theodorakisin iki-ihaniin sävelmiin, unohtamatta muiden säveltäjien merkittäviä yhteiskunnallisia lauluja ja opiskelijoiden toiveita. Kurssille osallistuminen ei edellytä musiikin tuntemusta, mutta kreikan lukutaito on hyödyksi. Opettaja säestää yhteistä laulua kreikkalaisella buzukilla. Opetuskielinä kreikka ja suomi. Kurssilla käytetään sekä opettajan omaa että verkosta löytyvää materiaalia.

69 euroa

Opettaja: Evangelos Velentzas, luokanopettaja

122970K

Kreikka, keskustelu B1

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.35 – 20.05

Laajennetaan sanavarastoa ja suullista kielitaitoa opettajan valitseman materiaa-

lin pohjalta. Aihepiirit valitaan osallistujien toiveiden perusteella ja niitä käsitellään ajankohtaisten tekstien, videoiden ja piennien tarinoiden avulla. Halutessaan opiskelijoilla on mahdollisuus pitää pieniä esityksiä valitsemistaan aiheista.

69 euroa

Opettaja: Evangelos Velentzas, luokanopettaja

LATINA

123230K

Latinaa leppoisasti A2.2/B1.1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 15.15 – 16.45

Jatketaan latinan kieliopin opiskelua ja roomalaiseen kulttuuriin tutustumista. Kurssi sopii noin 5–6 vuotta opistossa opiskelleille, *Clavis Latina* 1:n ja 2:n läpikäyneille, mutta myös muita oppikirjoja lukeville. Oppikirja: *Kallela – Palmén: Clavis Latina 3* (teksti- ja harjoituskirja), kpl 3–5 (XXXIX–XLI).

69 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

PORTUGALI

UUTTA

123505K

Portugali, alkeet A1.1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.00 – 18.30

Lähtötaso 0. Uusi kurssi vasta-alkajille. Tavoitteena on oppia kommunikoidaan portugaliin niin tavallisissa arkielämän tilanteissa kuin matkoilla. Ääntämisen harjoitteluun kiinnitetään runsaasti huomiota. Opetuksessa pääpaino portugalinportugalissa, mutta myös brasilianportugali tulee tutuksi. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem?* 1, kpl 1–4.

69 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123515K

Portugali II A1.3

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 18.40 – 20.10

Sopii kaikille *Tudo bem?* 1 -kirjan loppuun päässeille, noin 2–3 vuotta opistotasolla opiskelleille tai muutoin vastaavat tiedot hankkineille. Tavoitteena on syventää kielitaidon eri osa-alueita sekä oppia ilmaistamaan itseään portugaliin ja keskustelemaan arkisista aiheista. Tunneilla tehdään runsaasti suullisia harjoituksia. Opetuk-

nessa pääpaino portugalinportugalissa, mutta myös brasilianportugali tulee tutuksi. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem?* 2, kpl 1–4.

69 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123525K

Portugali III A2.2

(24 t) 20.1. – 21.4., ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 15.45 – 17.15

Sopii noin 4–5 vuotta opistotasolla opiskelleille tai muutoin vastaavat tiedot hankineille (indikatiivin menneen ajan muodot ovat jo tuttuja ja olet myös opiskellut jo konjunktiivin preesensin, konjunktiivin futuurin ja persoonallisen infinitiivin). Tavoitteena on syventää kielitaidon eri osa-alueita sekä oppia ilmaisemaan itseään portugaliaksi ja keskustelemaan arkisista aiheista. Tunneilla tehdään runsaasti suullisia harjoituksia. Opetuksessa pääpaino portugalinportugalissa, mutta myös brasilianportugali tulee tutuksi. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem?* 2, kpl 17–20.

69 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123530K

Portugali IV B1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.30

Keskustelupainotteinen jatkokurssi peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoita ja ylläpitää kielitaitoaan ja kerrata samalla perusrakenteita. Opitaan lisää portugalinkielisestä maailmasta ja lisätään myös kulttuuri- ja maantuntemusta. Portugalilainen oppikirja. Oppikirja: *Tavares: Português XXI, Livro do aluno 2, caderno de exercícios 2*, kpl 11–12 sekä opettajan jakama materiaali. (Huom. Voit osallistua kevään kurssilla vaikka sinulla ei olisi oppikirjaa.)

69 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123545K

Portugali V–VI B2.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.40 – 20.10

Keskustelupainotteinen jatkokurssi sujuvan peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoita ja ylläpitää kielitaitoaan ja kerrata samalla kieliopin perusrakenteita. Ajankohtaisia aiheita sekä maa- ja kulttuuritietoutta. Materiaalina autenttiset portugalinkieliset tekstit, artikkelit ja videoklipit.

69 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

RANSKA

UUTTA

123811K

Ranska, alkeet A1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.30

Lähtötaso 0. Haluatko aloittaa ranskan opinnot aivan alkeista uuden, aikuisopetukseen tehdyn kirjan avulla, jossa erityisesti ääntämisen harjoitteluun on kiinnitetty huomiota? Rauhallisesti etenevän kirjan tekstit ovat aitoja arkielämän puhe-tilanteita, joiden avulla opitaan luontevaa ranskan kieltä. Oppikirja: *Kurki – Le Clech: Chez Olivier 1*.

69 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123815K

Ranska II A1.1

(24 t) 18.1. – 19.4. (ei 15.2.), ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 18.40 – 20.10

Jatkamme ranskan alkeiden opiskelua ja ranskalaiseen elämänmuotoon tutustumista. Kurssi sopii myös unohtuneiden taitojen kertaamiseen. Oppikirja: *Kurki – Le Clech: Chez Olivier 1*, kpl 10–

69 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123858KE

Ranskaa laulujen avulla, kevätekstra A2.1

(12 t) 18.4. – 23.5.,
ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 18.40 – 20.10

Lyhytkurssi, jolla opitaan ranskalaisten laulujen avulla sanastoa, kielioppia, oikeinkirjoitusta, ääntämistä ja kulttuuria. Opiskelijat voivat esittää etukäteen laulutoivomuksia ja niitä toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Opettajan oma materiaali.

49 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123857KE

Ranskaa matkailijoille, kevätekstra A2.1

(12 t) 18.4. – 23.5.,
ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 17.00 – 18.30

Harjoitellaan selviytymistä matkailutilanteissa: hotellissa, ravintolassa, ostoksilla, kulkuvälineissä ja kulttuuritapahtumissa, ongelmatilanteita unohtamatta. Kurssilla pärjää noin 2–3 vuoden opistotasoisilla opinnoilla. Oppikirja: *Päivänen – Taimio: Sujuvaa matkaa ranskaksi* ja opettajan oma materiaali.

49 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123823K

Ranska IV A2.2

(24 t) 19.1. – 27.4. (ei 16.2.),
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.40 – 20.10

Sopii noin kolme vuotta opistotasolla ranskaa lukeneille ja kertaajille. Jatketaan ranskalaiseen elämäntapaan tutustumista. Kirjassa painottuu kommunikatiivisuus ja monipuoliset harjoitukset innostavat käyttämään kieltä rohkeasti. Oppikirja: *Martikainen – Lindgren: Parfait ! 2*, kpl 7–.

69 euroa
Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123825K

Ranska V B1.1

(24 t) 19.1. – 27.4. (ei 16.2.),
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30

Opitaan puhumaan tulevaisuudesta, antamaan neuvoja ja sopimaan tapaamisia. Samalla tutustutaan ranskalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin, ranskankielisiin alueisiin ja ihmisiin niin arjessa kuin vapaa-aikanakin. Kirjassa painottuu aiemmin opitun aktivointi ja kommunikatiivisuus. Monipuoliset harjoitukset innostavat käyttämään kieltä rohkeasti. Oppikirja: *Martikainen – Lindgren: Parfait ! 3*, kpl 3–.

69 euroa
Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123828K

Ranska VI B1.1

(24 t) 18.1. – 19.4. (ei 15.2.),
ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.00 – 18.30

Sopii noin viisi vuotta opistotasolla ranskaa lukeneille ja kertaajille. Kurssilla laajennetaan sanavarastoa ja kehitetään valmiutta ilmaista itseään luontevasti ranskan kielellä. Joka kappaleessa on kuuntelu-, keskustelu- ja kielioppiharjoituksia. Autenttiset tekstit tutustuttavat erilaisiin teksti- ja tyyliilajeihin suullista ilmaisua unohtamatta. Oppikirja: *Kurki – Le Clech: Chez Marianne* 3, kpl 6–.

69 euroa
Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123829K

Ranska VII B1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.40 – 20.10

Tutustutaan ranskalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin, mm. matkustamiseen ja vapaa-ajan viettotapoihin. Kirjassa painottuu aiemmin opitun aktivointi ja kommunikatiivisuus. Monipuoliset harjoitukset innostavat käyttämään kieltä rohkeasti. Oppikirja: *Martikainen – Lindgren: Parfait ! 3*, kpl 6–.

69 euroa
Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123830K

Ranska, rupattele ranskaksi A2.2–B1.1*(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.40 – 20.10*

Oletko opiskellut ranskaa useamman vuoden, mutta et ole saanut tilaisuutta harjoitella kieltä käytännössä? Tällä kurssilla tehdään paljon kuullunymmärtämis- ja puheharjoituksia videoiden, laulujen, ruokareseptien avulla. Lisäksi opitaan sala-kavalasti kielioppia jokapäiväistä elämää käsittelevien dialogien kautta. Samalla aktivoidaan ja laajennetaan sanavarastoa ja opitaan käyttämään ranskaa arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: *Miquel: Grammaire en dialogues*.

69 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123845K

Ranska, Club du mardi B2.1*(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.30*

Keskustelukerho, jossa laajennetaan sanavarastoa tutustumalla ajankohtaisiin asioihin eri medioiden kautta ja kehitetään valmiutta ilmaista itseään luontevasti ranskan kielellä. Kurssilla pärjää, jos halitsee peruskielopin ja omaa riittävän sa-

navaraston pystyäkseen keskustelemaan jokapäiväisistä asioista ranskaksi. Opettajan materiaali.

69 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123855K

Ranska, Monde francophone B2.2*(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.40 – 20.10*

Venez nouer la conversation avec nous ! Pour pratiquer votre français, participez à notre pluriannuel “Club du jeudi”. Un cours de conversation pour tous les goûts et qui ne paraît pas son âge. Nous parlons de tout et quelques hôtes français ou francophones peuvent nous rendre visite pour animer nos soirées !

69 euroa

Opettaja: Alberto Basili, HuK

123860K

Ranska kielioppi, sähköpostikurssi B1–B2

Haluatko opiskella ranskaa itsenäisesti omaan tahtiisi? Sähköpostikurssilla teet monipuolisia harjoituksia, joista opettaja antaa henkilökohtaisen palautteen. Korjaukset palautetaan opiskelijalle yleensä

noin viikon kuluessa. **Kursseille ilmoitetaan 22.1. mennessä Kalliolan kansalaisopiston toimistoon puh. 010 279 5080.**

Kurssit käynnistyvät 23.1. alkavalla viikolla. Kurssin alkaessa saat opettajalta sähköpostitse opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssi suoritetaan 24 viikon aikana, keväällä 12 vk (23.1. – 18.4.) ja syksyllä 12 vk (18.9. – 10.12.). Kurssit saa suorittaa myös ennen määräaikaa.

Taso: esimerkiksi lukion lyhyt ranska tai noin 4–5 vuotta opistotason opintoja. Tulet toimeen ranskan kielellä, mutta haluaisit tukevoittaa osaamistasi tai kerrata rakenteita. Käydään kielioppi järjestelmällisesti läpi ja tehdään harjoituksia omassa tahdissa. Kurssissa on 28 osiota. Oppikirja: *Nivanka – Sutinen: Ranskan kielioppi ja käsikirja*.

88 euroa/kurssi (ei alennuksia)

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

SAKSA

124420K

Saksa, helppo keskustelu A2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.40 – 20.10

Möchten Sie Ihr Deutsch aktivieren? Tar-
koitettu opiskelijoille, joilla on jonkin ver-
ran pohjaa saksan kieleen ja jotka halua-
vat ennen muuta oppia käyttämään kieltä
suullisesti. Kurssilla elvytetään ruostuneita
tietoja ja opitaan lisää tavoitteena selviy-
tyä arkitilanteissa ja matkoilla.

69 euroa

Opettaja: Claire Scheunemann, FM

124425K

Saksa, Konversation B1–B2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.30

Wollen Sie mal wieder Deutsch sprechen?
Hier haben Sie die Möglichkeit dazu.
Wir können über alles reden, was Sie
interessiert: Aktuelles, Kultur, Sport und
und und ... Auch kurze Grammatikübungen
sind möglich, wenn gewünscht.

69 euroa

Opettaja: Claire Scheunemann, FM

SUOMEA ULKOMAALAISILLE FINNISH FOR FOREIGNERS

Suomi, Beginners' Finnish

Starting level 0, but students must be
able to read and write Western (Latin)
alphabet. Beginners' Finnish. Intensive
course that takes you quickly from zero
to understanding. The teaching language
is Finnish, English is used if needed to
explain the grammar. Textbook: *Bessonoff*
– *Hämäläinen: Aletaan ja jatketaan!*, ch
1–14. Exercisebook: *Bessonoff* – *Hämä-
läinen: Harjoitellaan!*.

Lähtötaso 0, mutta opiskelijoiden olete-
taan osaavan lukea ja kirjoittaa latinalaisia
kirjaimia. Tutustutaan kielen rakenteeseen
aivan alkeista lähtien. Samalla opitaan
luonnollista kommunikaatiota ja harjoitel-
laan paljon. Opetuskielenä on suomi, apu-
kielenä tarvittaessa englanti. Oppikirja:
Bessonoff – *Hämäläinen: Aletaan ja jatke-
taan!*, kpl 1–14. Harjoituskirja: *Bessonoff*
– *Hämäläinen: Harjoitellaan!*.

96 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Maarit Halme, FM

124704K

Suomi, Beginners' Finnish A A1.1

(48 t) 16.1. – 12.4., enrolment by 8.1.
Mon and Wed 17.00 – 18.30

124705K

Suomi, Beginners' Finnish B A1.1

(48 t) 17.1. – 18.4. (not 13.4.), enrolment by 9.1.
Tue and Thu 18.40 – 20.10

124710K

Suomi, intensiivi II A1.3

(48 t) 17.1. – 18.4. (not 13.4.), enrolment by 9.1.
Tue and Thu 17.00 – 18.30

Lähtötaso A1.3. Jos osaat jo jonkin verran
suomea, tämä kurssi sopii sinulle. Teh-
dään paljon muoto-, sanasto- ja kommu-
nikatiivisia harjoituksia ja edetään melko
nopeasti. Tule oppimaan uutta tai kertaa-
maan! Oppikirja: *Bessonoff* – *Hämäläinen:
Aletaan ja jatketaan!* kpl 15–25. Harjoitus-
kirja: *Bessonoff* – *Hämäläinen: Harjoitel-
laan!*.

96 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Maarit Halme, FM

SWAHILI

125005K

Swahili, alkeiden viikonloppukurssi A1.1

(14 t) 28. – 29.1. ja 4.2.,

ilmoittautuminen viim. 20.1.

28.1. La 11.00 – 15.00, 29.1. Su 11.00 – 14.15

ja 4.2. La 11.00 – 15.00

Lähtötaso 0. Swahilin alkeiskurssin tavoitteena on oppia ymmärtämään ja käyttämään yksinkertaista suullista ja kirjallista swahilia. Kurssilla tutustutaan swahilin kielen rakenteisiin ja harjoitellaan kielen käyttötaitoja arkipäivän tilanteissa sekä tutustutaan kielialueen kulttuureihin. Tiivis alkeiskurssi sopii sekä aloittelijoille että kielen kertaajille. Oppikirja: *Aunio: Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja*, kpl 1–4.

62 euroa

Opettaja: Anna-Riitta Niemelä, HuK

125015K

Swahili III A1.2–A1.3

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.

Ke 18.40 – 20.10

Kurssi sopii kaikille kielen perusteet osaa-ville. Jatketaan edelleen swahilin peruskieloppiin tutustumista ja laajennetaan kielen suullisia ja kirjallisia käyttötaitoja.

Kurssilla luetaan tarinoita, keskustellaan ja käydään läpi alkeisoppikirjan loppuosan kielioppia. Oppikirja: *Aunio: Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja* sekä opettajan omat materiaalit.

69 euroa

Opettaja: Anna-Riitta Niemelä, HuK

TSEKKI

UUTTA

125605K

Tsekki alkeet A1.1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.

Ke 17.00 – 18.30

Lähtötaso 0. Sopii niin vasta-alkajille kuin perusteiden kertaajillekin. Aloitetaan aakkosista ja käydään läpi keskeisen kieliopin sekä arkielämää ja matkailuun liittyvää sanastoa. Kurssi antaa perustiedot kielestä sekä valmiudet yksinkertaisten asioiden ilmaisemiseen suullisesti ja kirjallisesti. Oppikirja: *Helena Lehecková: Tsekkiä suomalaisille 1* ja opettajan oma materiaali.

69 euroa

Opettaja: Sirpa Seppälä, HuK

125615K

Tsekki II–III A2.1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.

Ke 18.40 – 20.10

Soveltuu noin 2–3 vuotta kieltä opiskelleille. Aktivoidaan ja syvennetään sanaston ja kieliopin osaamista runsaiden puhe-, luku- ja kirjoitusharjoitusten avulla sekä kerrataan vaativampia kielioppiasioita. Painopiste ymmärtämisen ja ymmärretyksi tulemisen kehittämisessä. Oppikirja: *Helena Lehecková: Tsekkiä suomalaisille 2* sekä opettajan oma materiaali.

69 euroa

Opettaja: Sirpa Seppälä, HuK

125625K

Tsekki V B2.1

(24 t) 19.1. – 6.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.

To 17.00 – 18.30 (Huom! 6.4. To 17.00 – 20.10)

Soveltuu noin 4 vuotta kieltä opiskelleille. Syvennetään kielitaitoa jo melko edistyneen tason puhe, teksti- ja kirjoitusharjoitusten avulla. Painopiste on puhutun ja kirjoitetun kielen tuottamisen ja ymmärtämisen aktivoimisessa ja kehittämisessä. Opettajan oma materiaali.

69 euroa

Opettaja: Sirpa Seppälä, HuK

TURKKI

125910K

Turkki II A1.2

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.40 – 20.10

Oppikirja: *Türkçe Öğrenelim 1*, kpl 10–14.

69 euroa

Opettaja: Engin Uludamar, HuK

125920K

Turkki III B1.1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 18.40 – 20.10

Oppikirja: *Türkçe Öğrenelim II*, kpl 1–5.

69 euroa

Opettaja: Engin Uludamar, HuK

VENÄJÄ

126203K

Venäjän kielen aakkoset, luento

(4 t) 10.3., ilmoittautuminen viim. 2.3
Pe 16.00 – 19.15.

Lähtötaso 0. Tule oppimaan venäjän kielen aakkoset intensiivikurssilla! Opetellaan kyrilliset aakkoset yhdessä illassa, niin että pystyt lukemaan venäjänkielisiä sanoja esimerkiksi matkoilla tai mainoksista.

Monen sanan merkityksen arvaa kun pystyy hahmottamaan sanan ääntämisen. Kurssi perustuu ajatukseen: tekemällä oppii. Tarvitset mukaan vain muistiinpanovälineet, joihin kirjoitat opittavat asiat.

21 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Juhani Nummela, DKK

126205K

Venäjä, alkeiden jatko A1.1

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.00 – 18.30

Jatketaan syksyllä alkanutta alkeiskurssia.

Oppikirja: *Alestalo: Kafe Piter 1*, kpl 5–.

69 euroa

126215K

Venäjä III A2.1

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30

Sopii noin 2–2,5 vuotta kieltä opiskelleille. Kurssilla syvennetään venäjän kielen osaamista, puhumista ja ymmärtämistä. Oppikirja: *Alestalo: Kafe Piter 1*, tekstikirja ja harjoituskirja, kpl 11–.

69 euroa

Opettaja: Dmitry Guzenko, HuK

126220K

Venäjä IV A2.2

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.40 – 20.10

Sopii noin 2,5 vuotta kieltä opiskelleille. Jatkokurssi, jolla syvennetään venäjän kielen taitoja monipuolisesti. Oppikirja: *Kafe Piter 1*, tekstikirja ja harjoituskirja, kpl 14–.

69 euroa

Opettaja: Dmitry Guzenko, HuK

VIRO

126500K

Viro, alkeiden jatko A1

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.40 – 20.10

Jatkoo syksyn kurssille. Tutustumme arkipäivän kieleen ja matkailussa tarvittaviin sanontoihin sekä maahan ja kulttuuriin. Runsaasti puheharjoituksia. Oppikirja: *Silva Toomingas: Saame tuttavaks*, kpl 7–9.

69 euroa

Opettaja: Irja Tiits, FM

LIIKUNTA

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

Opintoneuvonta

Terttu Mylläri
puh. 046 850 0766
terttu.myllari@kalliola.fi

830102K

Leppoisasti lenkille – eikä maksa mitään!

22.1. – 7.5. Su 12.00,
lähtö Nordenskiöldinkadun ylittävän Auroran-
sillan Laakson kentän puoleisesta päästä

Tupakoitko, oletko ylipainoinen, liikutko vähän? Oletko kuitenkin kiinnostunut aloittamaan ulkoilun hyvässä seurassa ja leppoisassa hengessä? Tervetuloa kaikenikäiset, -kokoiset ja -näköiset sunnuntain juoksulenkille. Tavoitteena on kohottaa kuntoa sekä kävellä tai juosta vähitellen kolmen kilometrin lenkki. Osallistuminen omalla vastuulla. Jos pakkasta on yli seitsemän astetta, ei lenkkeillä.

*Maksuton, ei edellytä ilmoittautumista
Mukana lenkillä Alberto Basili*

JUMPAT JA VENYTTELY

UUTTA

830105K

Qigong-terveysharjoituksia

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(8 t) 23.1. – 13.2., ilmoittautuminen viim. 15.1.
Ma 17.35 – 19.05*

Lämpöä ja energiaa koko kehoon virtaavilla kiinalaisilla qigong-terveysharjoituksilla. Pehmeitä liikkeitä ja itsehierontaa, joilla edistetään hyvinvointia ja rentoutetaan myös mieltä. Harjoituksia seisten, istuen ja makuulla. Mukaan liukumattomat sisätossut ja joustavat vaatteet. Sopii kaikille.

*30 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Helena Hallenberg,
FT, kiinalaisen terveydenhoidon terapeutti,
tietokirjailija
www.huomen.net*

830110K

Perusjumppa

*(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.00 – 19.00*

Sopii myös aloittelijoille. Lihaskuntopainotteinen perustunti, jossa hyvän lämmit-

telyn jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä musiikin siivittämänä keskittyen reisiin, pakaroihin, vatsaan, selkään ja käsien lihaksiin. Ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja. Tunnin lopussa venyttely.

59 euroa

Opettaja: Saira Jämsén

830115K

Virkistävä aamujumppa

(16 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 9.30 – 10.30

Virkistävää aamujumppaa mukavan musiikin siivittämänä eri teemoja ja välineitä käyttäen. Kuntoa ylläpitävää, tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä. Tunti sopii kaikenikäisille ja -tasoisille.

43 euroa (ei alennuksia), työttömille maksuton

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830115KE

Virkistävä aamujumppa, kevätekstra

(5 t) 27.4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 19.4.
To 9.30 – 10.30

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830119K

Tenavajumppa A

(12 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 11.00 – 11.45

1–2-vuotiaalle lapsille vanhempineen. Harjoitellaan perusliikuntataitoja erilaisten välineiden, tempuratojen ja musiikin avulla. Ilmoittautuminen vanhemman tiedoilla.

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830119KE

Tenavajumppa A, kevätekstra

(7 t) 18.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 11.00 – 11.45

29 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830120K

Tenavajumppa B

(12 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 10.45 – 11.30

1–2-vuotiaalle lapsille vanhempineen. Harjoitellaan perusliikuntataitoja erilaisten välineiden, tempuratojen ja musiikin avulla. Ilmoittautuminen vanhemman tiedoilla.

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830120KE

Tenavajumppa B, kevätekstra

(4 t) 27.4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 19.4.
To 10.45 – 11.30

18 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830121K

Vauvajumppa A

(12 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 12.00 – 12.45

Alle vuoden ikäisen (yli 3 kk) ja aikuisen yhteinen liikuntahetki. Jumpassa vuorottelevat vauvan ja aikuisen liikuntaosuudet. Kurssille ilmoitaututaan vanhemman tiedoilla.

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830121KE

Vauvajumppa A, kevätekstra

(7 t) 18.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 12.00 – 12.45

29 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830122K

Vauvajumppa B

(12 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 11.45 – 12.30

Alle vuoden ikäisen (yli 3 kk) ja aikuisen yhteinen liikuntahetki. Jumpassa vuorottelevat vauvan ja aikuisen liikuntaosuudet. Kurssille ilmoittaudutaan vanhemman tiedoilla.

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830122KE

Vauvajumppa B, kevätekstra

(4 t) 27.4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 19.4.
To 11.45 – 12.30

18 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

UUTTA

830130K

Stressinpurkumenetelmä – Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises (TRE)

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(8 t) 5.2., 19.2., 5.3. ja 19.3.,
ilmoittautuminen viim. 28.1.
Su 12.00 – 13.30

TRE on helposti omaksuttava kehollinen stressinpurkumenetelmä, joka perustuu kehon biologiseen ja neurologiseen kykyyn palautua stressaavista tilanteista. Harjoituksen alussa opiskellaan yksinkertainen liikesarja. Tämä käynnistää lihasten vapinana alkavan luonnollisen palautusmekanismin. Liikesarjan opettelun jälkeen sitä voi tehdä itsenäisesti kotona. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin. Ei sovellu välittömästi leikkausten tai vakavien sairauksien, kuten sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen/diagnoosin jälkeen, epilepsiaa sairastaville, vaikeista psykooseista tai skitsofreniasta kärsiville. Raskaana oleville TRE:tä ei myöskään suositella.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Viivi Ruohonen,
TRE-ohjaaja-harjoittelija,
Ihminen tavattavissa -mentor

830125K

Venyttely ja kehonhuolto

(11 t) 16.1. – 3.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 15.30 – 16.15

Tavoitteena on kehonhuollon perusvalmiuksien oppiminen. Keho herätellään, energisoidaan ja huolletaan erilaisilla venyttelyillä. Monipuolinen venyttely kohentaa ryhtiä ja lihastasapainoa, parantaa kehon liikkuvuutta, sen palautumista rasituksesta ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa.

57 euroa

Opettaja: Minna Määttä,
Somatic Stretching -ohjaaja, Pilates-ohjaaja,
tanssinopettaja

830125KE

Venyttely ja kehonhuolto, kevätekstra

(4 t) 8.5. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.
Ma 15.30 – 16.15

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Määttä,
Somatic Stretching -ohjaaja, Pilates-ohjaaja,
tanssinopettaja

830140K

Venytellen vetreäksi

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 9.30 – 10.30

Ryhmä on suunnattu erityisesti senioreille, myös muut voivat osallistua, jos tilaa on. Rauhallisia, kehoa huoltavia venyttely- ja tasapainoharjoituksia. Harjoitukset kohentavat ryhtiä ja lihastasapainoa, parantavat liikkuvuutta sekä opettavat keho-tietoisuutta. Rentouttava venyttely hoitaa kehoa ja mieltä.

65 euroa

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

830140KE

Venytellen vetreäksi, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(6 t) 2. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 24.4.

Ti 9.30 – 10.30

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

830145K

Venytellen rentoutta ja energiaa kehoon ja mieleen

Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila,

Capellan puistotie 5 B

(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ma 18.10 – 19.10

Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Harjoituksessa hyödynnetään venyttelyn eri menetelmiä, qi gongia, joogaa, Pilatesta, Feldenkraisia ja syvärentoutusta. Tunti energisoi ja rentouttaa kehoa ja mieltä tasapainoisesti. Tule asussa, jossa on helppo liikkua, paljain jaloin tai sukkasillaan. Tunnilta hyödynnetään väri- ja aromaterapiaa käyttämällä miedosti tuoksuvia palloja.

61 euroa

Opettaja: Kirsi Mattsson, liikunnanohjaaja

UUTTA

830148K

Kehonhuolto hang-rummun tahdissa

(4 t) 18. – 19.2., ilmoittautuminen viim. 10.2.

La ja Su 10.00 – 11.30

Kokonaisvaltainen kehonhuollon viikonloppukurssi. Kurssi sisältää kehoa avaavia ja vahvistavia harjoituksia hang-rummun rentouttavien sävelien tahdissa. Lopuksi koko kehon läpikäyvä venyttelyosuus sekä loppurentoutus.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Sointu Conde,

tanssi- ja ryhmäliikuntaohjaaja

ja säestäjä Abdoulaye Conde,

muusikko, rumpu- ja tanssinopettaja

KUNTONYRKKEILY

830150K

Kuntonyrkkeily, alkeet

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.00*

Tehokasta koko vartaloa kuormittavaa liikuntaa kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Opetellaan kuntonyrkkeilyn perusteita energisen musiikin tahdissa aivan alkeista lähtien. Ota mukaan omat hanskat tai kysy ohjaajalta ensimmäisellä kerralla, mistä kannattaa ostaa. Pukeudu liikuntavaatteisiin ja sisäliikuntakenkiin.

60 euroa

Opettaja: Aatu Raitala, kuntonyrkkeilyohjaaja

830150KE

Kuntonyrkkeily, alkeet, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(6 t) 2. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 24.4.
Ti 17.00 – 18.00*

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Aatu Raitala, kuntonyrkkeilyohjaaja

830155K

Kuntonyrkkeily, jatkotaso

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.00 – 19.00*

Kuntonyrkkeilyä jo aiemmin harrastaneille. Peruslyöntien lisäksi haastavampia sarjoja sekä enemmän väistöjä ja torjuntajoja ryhmän tason mukaan energisen musiikin tahdissa. Kurssilla tarvitaan omat hanskat. Pukeudu liikuntavaatteisiin ja sisäliikuntakenkiin.

60 euroa

Opettaja: Aatu Raitala, kuntonyrkkeilyohjaaja

830155KE

Kuntonyrkkeily, jatkotaso, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(6 t) 2. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 24.4.
Ti 18.00 – 19.00*

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Aatu Raitala, kuntonyrkkeilyohjaaja

KUNTOSALI

Kiertoharjoittelua kuntosalissa

Sopii niin aloittelijoille kuin kuntosaliharjoittelua jo pidempään harrastaneille. Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua eri välineitä ja omaa kehoa vasu- tuksena käyttäen työikäisille soveltuvalle kuntosalilla. Tuntiin kuuluu yhteinen alku- ja loppuverryttely/rentoutus sekä kierto- harjoittelua kuntosalilaitteilla.

830160K

Kiertoharjoittelua kuntosalissa A

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.45 – 18.45*

90 euroa

Opettaja: Merja Parikka

830165K

Kiertoharjoittelua kuntosalissa B

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(16 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.15 – 19.15*

90 euroa

Opettaja: Merja Parikka

VESILIIKUNTA

Vesiliikuntaryhmät on tarkoitettu naisille. Kaikissa vesiliikuntaryhmissä tunnin kesto on 45 min. + sauna 15 min. Ryhmiin otetaan 13 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Poissaolokertoja voi käydä korvaamassa muissa ryhmissä ainoastaan kaksi kertaa saman lukukauden aikana (korvaukset eivät koske kevätekstrakursseja). Vesiliikuntaryhmissä käytetään uimamyssyä tai -lakkia. Vesiaerobic on nopeatempoista ja tehokasta vesiliikuntaa, jonka tarkoituksena on yleiskunnon kohottaminen. Pääpaino tunnissa on erilaisilla sykettä nostavilla liikkeillä kuten askelilla, juoksuilla, hypyillä ja potkuilla. Tunti sisältää alkuverryttelyn, lihasosuuden ja venyttelyt. Vesijumpassa keskitytään lihasvoiman ja nivelten liikkuvuuden ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Liikkeiden tehoa lisätään apuvälineitä vaihdellen.

830210K

Vesijumppa A

*Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(12 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.00 – 19.00*

121 euroa

830220K

Vesijumppa B

*Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(12 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.50 – 19.50*

121 euroa

830230 K

Vesiaerobic A

*Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(12 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.05 – 19.05*

121 euroa

Opettaja: Merja Parikka, hydrobic-ohjaaja

830260K

Vesiaerobic B

*Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(12 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.00*

121 euroa

Opettaja: Emma Blomqvist, vesiliikunta- ja hydrobic-ohjaaja (Svoli)

830270K

Vesiaerobic C

*Paikka: Ruskeasuon koulu, Tenholantie 15
(12 t) 19.1. – 27.4. (ei 16.2., 23.2. eikä 13.4.),
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 19.00 – 20.00*

101 euroa

Opettaja: Satu Huttunen, liikuntaneuvoja

830280K

Vesiaerobic D

*Paikka: Ruskeasuon koulu, Tenholantie 15
(12 t) 19.1. – 27.4. (ei 16.2., 23.2. eikä 13.4.),
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 19.45 – 20.45*

101 euroa

Opettaja: Satu Huttunen, liikuntaneuvoja

UUTTA

Vesijooga

Vesijooga on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille uimataitoisille. Sovellamme luovasti joogaharjoitteita vesiympäristöön. Vesi mahdollistaa lempeän tavan kokea liike, voima, tasapaino ja hengitys. Työskentely sisältää lämmittelyosuuden aurinkotevehdyksineen, jooga-asennot sekä rentoutumista veden ja saunan lämmössä. Työskennellään 45 min. lämpimässä vedessä ja 15 min. saunassa, missä tehdään itsehoidollinen osuus. Tavoitteena on voimaantuminen ja kehotietoisuuden lisääminen. Ota mukaan uimapuku, uimamyyssi ja pyyhe.

831200K

Vesijooga A, naisille

*Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(6 t) 18.1. – 15.2. ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 15.30 – 16.30*

Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille uimataitoisille naisille. Altaassa tehdään 45 min. vesijoogaharjoitusta, koko kehoa lämmittäviä harjoituksia ja sen jälkeen saunassa

15 min. ohjattuja kosketushoitoja (Do-In, shindo).

78 euroa

Opettaja: Annika Sarvela, joogaopettaja, Shindo-kouluttaja/hieroja ja BA Movement Studies

831201K

Vesijooga B, miehille ja naisille

*Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(5 t) 22.3. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 14.3.
Ke 15.45 – 16.30*

Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille uimataitoisille miehille ja naisille. Altaassa tehdään 45 min. vesijoogaharjoitusta joka sisältää myös koko kehoa lämmittävää ja kuntoa ylläpitävää harjoitusta ja loppurentoutuksen kelluen.

72 euroa

Opettaja: Annika Sarvela, joogaopettaja, Shindo-kouluttaja/hieroja ja BA Movement Studies

JOOGA

Hathajooga

Pukeudu joogatunneille mukaviin liikunta-vaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831212K

Lempeä hathajooga A, Katajanokka

*Paikka: Katajanokan liikuntahalli (pieni sali), Merikasarminkatu 1
(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 11.30 – 13.00*

Hathajoogan venytykset ja taivutukset virkistävät ja rentouttavat. Tutustutaan oman hengityksen rytmiin ja annetaan hengityksen ohjata liikettä. Keskittyminen harjoitukseen rauhoittaa ja auttaa hiljaisuuden kokemuksen syntymisessä. Sopii kaikille.

*62 euroa, työttömille maksuton
Opettaja: Heidi Höök-Mustamäki, jooganopettaja SJJ*

831213K

Lempeä hathajooga B, Kalasatama

*Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila, Capellan puistotie 5 B
(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.30*

Lempeää hathajoogaa hengitystä kuunnellen. Tehdään yksinkertaisia venytyksiä, taivutuksia ja kiertoja. Tutkitaan liikkeen vaikutusta hengitykseen, mieleen ja kehoon.

71 euroa

Opettaja: Paula Tella, KuM

831213KE

Lempeä hathajooga B, Kalasatama, kevätekstra

*Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila, Capellan puistotie 5 B
(14 t) 18.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 17.00 – 18.30*

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Paula Tella, KuM

831214K

Lempeä hathajooga C

*(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 10.30 – 12.00*

Rauhallista hathajoogaa, lempeät liikkeet tehdään oman hengityksen tahdissa. Ak-

tiiviset vaiheet ja rentoutuminen vuorottelevat harjoituksen aikana.

62 euroa, työttömille maksuton

Opettaja: Katri Mason, jooganopettaja, SJJ

831215K

Joogaa pehmeästi

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(14 t) 20.1. – 7.4., ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 17.00 – 18.00*

Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harjoittaneille. Virkistyy viikonloppuun joustavasti joogaten. Tehdään lämmittäviä, venyttäviä ja vahvistavia liikkeitä ja asanoita omaa kehoa kuunnellen. Opetellaan hengityksen ja liikkeen välistä yhteyttä sekä läsnäolontaitoa. Harjoitus päättyy loppurentoutukseen.

63 euroa

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

831215KE

Joogaa pehmeästi, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(4 t) 5. – 19.5., ilmoittautuminen viim. 27.4.
Pe 17.00 – 18.00*

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

831216K

Joogaa mindfulnessin hengessä

*(24 t) 17.1. – 11.4. ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.30*

Tehdään rauhallisia fyysisiä joogaharjoituksia omia rajoja kunnioittaen. Tasapainottavat, voimistavat ja vetreyttävät joogaliikkeet valmistavat kehoa ja mieltä erilaisiin läsnäoloharjoituksiin, kuten istumameditaatioon. Tunnin lopussa rentoudutaan ohjatusti. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa, luonnollista oivallusta siitä, mitä meissä tapahtuu tässä hetkessä. Harjoituksissa suunnataan huomio lempeästi omiin tunteuksiin, hengitykseen, tunteisiin ja aistimuksiin, joita pyritään havainnoimaan uteliaasti ja arvostelematta.

71 euroa

Opettaja: Mari Lindfors, TaM, joogaohjaaja

831216KE

Joogaa mindfulnessin hengessä, kevätekstra

*(14 t) 18.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 17.00 – 18.30*

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mari Lindfors, TaM, joogaohjaaja

831223K

Virkistävä hathajooga

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 9.15 – 10.45

Aamun hathajoogaharjoituksella luodaan hyvä pohja päivälle. Harjoituksen aikana tehdään erilaisia lihaksia lämmittäviä, venyttäviä ja vahvistavia harjoituksia. Opit kytkemään koko kehoasi mukaan liikkeiden tekemiseen jolloin liikkeet muuttuvat helpommiksi ja olet aidosti läsnä kehossasi. Harjoituksen aikana opetellaan hengityksen ja liikkeen välistä yhteyttä. Lopuksi rentoudutaan ja hiljennytään. Harjoituksen voi tehdä paljain jaloin.

62 euroa, työttömille maksuton

Opettaja: Katja Ojala, FT, joogaopettaja

831224K

Joogaa lapsen kanssa

(12 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 11.00 – 11.45

Oletko kotona pienen lapsen tai lasten kanssa? Haluaisitko löytää hetken aikaa liikkumiselle ja virkistymiselle rauhallisessa paikassa, jonne myös lapset ovat tervetulleita? Kiinnostaako lempeä joogaharjoitus? Tällä joogakurssilla ei joogata ryppyotsaisesti, vaan tehdään lempeää, kehoa avaavaa ja virkistävää harjoitusta lasten

ehdoilla. Lapset ovat tervetulleita mukaan viiltile köllöttelemään, leikkimään ja vaikka kokeilemaan vanhemman kanssa joogaliikkeiden tekemistä. Aikuiselle kurssi tarjoaa mahdollisuuden ohjattuun joogaharjoitukseen ilman, että tarvitsee miettiä lapsenhoitokiemuroita joogatunnin ajaksi.

40 euroa, aikuinen + lapsi (ei alennuksia)

Opettaja: Katja Ojala, FT, joogaopettaja

831225K

Joogaa vuodenaikojen mukaan – Seasonal Yoga

Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila,
Capellan puistotie 5 B

(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.00

Vuodenaikajoogan perusajatus on, että ihminen on osa luontoa ja luonnon muutokset vaikuttavat häneen. Harjoituksella pyritään saattamaan keho ja sen toiminnot tasapainoon. Asanoiden, hengitysharjoitusten ja meditaation lisäksi tunnilla on elementtejä perinteisestä kiinalaisesta lääketieteestä meridiaaneineen. Tunnilla hyödynnetään myös Qi Gong -liikeharjoitteita täydentämään joogaharjoitusta. Harjoitusten sisältö vaihtuu vuodenaikojen muutosten mukaan.

65 euroa

Opettaja: Kirsi Mattsson, liikunnanohjaaja

UUTTA

831226K

Yoga Aesthetics

(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 16.20 – 17.20

Yoga Aesthetics is a new type of artistic and meditative yoga. It involves serenity of movement of asanas (posture) based on Ancient hatha yoga from India. The principle of this yoga is to purify and practice body, mind, senses, nadis (energy system) and soul to reach to the Samadhi state. It consists of eight stages of practice. Prayer (mantra), Pranayama (vital breathing control), Asana (posture), Yoga aesthetics movement, Chakra & Kundalini movement, Pratyahara (senses control), Meditation and Samadhi (Union, liberation, oneness, freedom, love). Welcome any levels. No previous experience of yoga is required. Teaching in English.

65 euroa

Opettaja: Ken Mai, jooganopettaja, tanssija

UUTTA

831227K

Parijooga

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(6 t) 25.3., ilmoittautuminen viim. 17.3.
La 10.00 – 15.00*

Tule joogaamaan ystävän, sukulaisen tai kumppanin kanssa! Parin kosketus, tuki ja vuorovaikutus auttavat syventämään kehotietoisuutta ja kehittämään lempeää tietoa läsnäoloa ja itseilmaisua. Pyrkimyksenä on luottamuksen ja tasapainon lisääntyminen paria ja elämää kohtaan. Päivän aikana tehdään asanaharjoituksia ja hengitysharjoituksia yksin ja yhdessä sekä avataan kehoa ja mieltä myös kosketushoidon avulla. Työskentelyssä ei tarvita aikaisempaa joogakokemusta ja harjoitusta sovelletaan luovasti kullekin parille sopivaksi. Kurssi toimii hyvin vaikka lahjana läheiselle.

28 euroa/hlö (ei alennuksia)

Opettaja: Annika Sarvela, joogaopettaja, Shindo-kouluttaja/hieroja ja BA Movement Studies

Katso myös Vesijooga, s. 36

Dynaaminen hathajooga

Monipuolinen joogaharjoitus, joka on Suomessa perinteisesti opetettua hathajoogaa voimakkaampi. Harjoitus aloitetaan aurinkotervehdyksillä, joiden jälkeen jatketaan seisoma- ja istuma-assennoilla. Harjoitus tehdään paljain jaloin. Sopii normaalikuntoisille, niin aloittelijoille kuin pidempään jooganneille. Ota mukaan oma ohut, luis-tamaton joogamatto.

831228K

Dynaaminen hathajooga A

*Paikka: Åshöjdens grundskola, Sturenkatu 6
(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.00*

72 euroa

Opettaja: Iitu Leinonen, joogaohjaaja

831228KE

Dynaaminen hathajooga A, kevätekstra

*Paikka: Kalliolan Sirenius-Sali, Sturenkatu 11
(6 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ma 17.00 – 18.00*

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Iitu Leinonen, joogaohjaaja

831230K

Dynaaminen hathajooga B

*(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 7.30 – 8.30*

72 euroa

Opettaja: Iitu Leinonen, joogaohjaaja

831230KE

Dynaaminen hathajooga B, kevätekstra

*(9 t) 19.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 11.4.
Ke 7.30 – 8.30*

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Iitu Leinonen, joogaohjaaja

Yang- ja yin-jooga

831235K

Yang-jooga

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30*

Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harjoittaneille. Yang-jooga yhdistää eri joogamuodoista tuttua staattista ja dynaamista asanatyöskentelyä sekä lineaarisia ja spiraalisia liikemalleja. Virtaavienkin yang-joogan liikemallien taustalla on aina asentojen turvallinen linjaus, joka suojelee niveliä ja auttaa ylläpitämään tasapainoa kehon elastisuuden ja voiman

vällillä. Harjoittelussa korostuu hengityksen merkitys ja läsnäolo liikkeessä. Tilassa on joogamattoja ja -tilliä. Ota mukaan villtti loppurentoutusta varten. Pyrkimyksenä on kuunnella kehon yksilöllisiä tarpeita.

76 euroa

Opettaja: Elisa Kuuttila, joogaopettaja

831235KE

Yang-jooga, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(6 t) 4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 26.4.
To 17.00 – 18.30

27 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Elisa Kuuttila, joogaopettaja

Yin-jooga

Harjoitus sopii kaikille. Yin-jooga on rauhallinen, sidekudoksia, parasympaattista hermostoa ja meridiaanijärjestelmää stimuloiva lähestymistapa joogaan. Harjoitukset palauttavat kehon ja mielen voimavaroja ja toimivat vastapainona kiireiselle arjelle sekä fyysisemmille yang-maailman harjoituksille (esim. iyengarjooga, astanga-jooga, lenkkeily tai kuntosaliharjoittelu). Harjoitellaan myös hyväksyvää ja tietoista läsnäoloa nykyhetkessä, jolloin hengityksen merkitys korostuu. Tilassa on joogamattoja ja -tilliä. Ota mukaan villtti ja putki-tyyny tai muu tukeva tyyny.

831240K

Yin-jooga A

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.30 – 20.00

76 euroa

Opettaja: Elisa Kuuttila, joogaopettaja

831240KE

Yin-jooga A, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(6 t) 4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 26.4.
To 18.30 – 20.00

27 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Elisa Kuuttila, joogaopettaja

831241K

Yin-jooga B

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 20.00 – 21.00

65 euroa

Opettaja: Elisa Kuuttila, joogaopettaja

831241K

Yin-jooga B, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(4 t) 4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 26.4.
To 20.00 – 21.00

22 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Elisa Kuuttila, joogaopettaja

Iyengarjooga

Iyengarjooga on samanaikaisesti sekä lempeä että voimakas harjoitusmuoto, jossa pyritään yhdistämään keho ja mieli keskittämällä ajatukset huolelliseen asana-työskentelyyn. Tarkan työskentelyn ansiosta kehon tasapainoiset linjaukset tekevät harjoituksista turvallisia ja samalla sopivasti haastavia. Opiskelijoita ohjataan henkilökohtaisesti. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin, harjoitukset tehdään paljain jaloin.

831243K

Iyengarjoogaa senioreille

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 10.35 – 12.05

Rauhallisesti etenevä kurssi on suunnattu erityisesti senioreille, mutta myös muut voivat osallistua.

76 euroa

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831243KE

Iyengarjoogaa senioreille, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(10 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
Ke 10.35 – 12.05

46 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831244K

Iyengarjooga A

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1
Ti 10.35 – 12.05

Sopii sekä aloittelijoille että iyengarjoogaa aiemmin harrastaneille, ei kuitenkaan ras-
kaana oleville.

76 euroa
Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831244KE

Iyengarjooga A, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(10 t) 2. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 9.1
Ti 10.35 – 12.05

46 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831245K

Iyengarjooga B

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 9.00 – 10.30

Sopii sekä aloittelijoille että iyengarjoogaa aiemmin harrastaneille, ei kuitenkaan ras-
kaana oleville.

76 euroa
Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831245KE

Iyengarjooga B, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(10 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
Ke 9.00 – 10.30

46 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

Astangajooga

831260K

Astangajooga, alkeet

Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(20 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.15 – 18.30

Harjoitellaan astangajoogan ensimmäistä liikesarjaa, seisomasarjaa ja tutustutaan istumasarjan ensimmäisiin asanoihin. Opetellaan myös joogaan liittyvää hengittä-
misen perustekniikkaa. Astangan loppu-
liikesarjaa tehdään sovelletusti. Kehoa vahvistetaan ja notkistetaan rauhallisesti itseä kuunnellen. Harjoituksessa tulee hiki ja se nostaa kuntoa. Raskaana ollessa ei kannata aloittaa voimakastehoista astanga-
harjoitusta.

78 euroa
Opettaja: Iina Heiskanen, TaM, joogaohjaaja

831270K

Astangajooga, alkeisjatko A

Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.35 – 20.05

Sopii niille, joille astangajooga on jo entuudestaan tuttua. Kerrataan alkeissa opittuja tekniikoita. Harjoitellaan seisomasarjaa

ja opetellaan istumasarjaa eteenpäin. Loppuliikkeitä tehdään enemmän ja vähitellen tehdään kaikki sarjaan kuuluvat loppuliikkeet. Lukukauden aikana tutustutaan myös perinteiseen itsenäiseen harjoitteluun opettajan ohjauksessa, opetellaan asanoita ulkomuistista niin, että harjoittelua voi halutessaan jatkaa myös kotona. Harjoitus on melko vaativa, siinä tulee hiki ja se nostaa kuntoa. Harjoitusta tehdään kuitenkin aina omaa kehoa kuunnellen.

92 euroa

Opettaja: Iina Heiskanen, TaM, joogaohjaaja

831275K

Astangajooga, alkeisjatko B

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(22 t) 20.1. – 7.4., ilmoittautuminen viim. 12.1.

Pe 18.05 – 19.35

Soveltuu kaikenikäisille, joko astangan alkeiskurssin käyneille tai muuten astangajoogaa aikaisemmin harrastaneille. Kerrataan alkeiskurssilla opitut perustekniikat ja liikesarjat. Jatkokurssin tarkoituksena on syventää hengityksen ja liikkeiden oikeaa rytmitystä, asentojen suuntausta ja kehon kokonaishallintaa. Opetellaan jatkotason uudet asennot ja vahvistetaan asentoharjoitusten tekniikkaa. Harjoitus parantaa lii-

kesarjojen muistamista. Ota mukaan pieni pyyhe ja loppurentoutusta varten sukat ja pitkähihainen paita.

75 euroa

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

831275KE

Astangajooga, alkeisjatko B, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(6 t) 5. – 19.5., ilmoittautuminen viim. 27.4.

Pe 18.05 – 19.35

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

PILATES

Pilates on kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa kehon syviä tukiliikkeitä, kohentaa ja ylläpitää ryhtiä. Harjoittelulla opetellaan liikkuvuutta, kehotietoisuutta ja keskivartalon hallintaa. Menetelmän avulla voit harjoittaa itsellesi tasapainoisen ja vahvan lihaksiston sekä joustavat nivelet ja hyvän lihasvenyvyyden.

831310K

Pilates, alkeet

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 13.30 – 14.30

62 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831310KE

Pilates, alkeet, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(8 t) 18.4. – 30.5. (ei 25.4.),

ilmoittautuminen viim. 10.4.

Ti 13.30 – 14.30

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831315K

Pilates, alkeet senioreille

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ma 10.15 – 11.15

Helppo alkeiskurssi, jossa edetään rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen, jokaisen osallistujan fyysiset lähtökohdat huomioiden.

62 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831315KE

Pilates, alkeet senioreille, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(5 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.

Ma 10.15 – 11.15

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831320K

Pilates, alkeisjatko senioreille

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 14.30 – 15.30

Pilateksen perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

62 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831320KE

Pilates, alkeisjatko senioreille, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(8 t) 18.4. – 30.5. (ei 25.4.),

ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 14.30 – 15.30

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831321K

Pilates, alkeisjatko A

(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ma 9.00 – 10.00

Pilateksen perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

62 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831321KE

Pilates, alkeisjatko A, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(5 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.

Ma 9.00 – 10.00

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831322K

Pilates, alkeisjatko B, Kalasatama

Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila,

Capellan puistotie 5 B

(16 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.

To 10.30 – 11.30

Pilateksen perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

62 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831322KE

Pilates, alkeisjatko B, Kalasatama, kevätekstra

Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila,

Capellan puistotie 5 B

(5 t) 27.4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 19.4.

To 10.30 – 11.30

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

831325K

Pilates, perustaso, Wing

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 10.30 – 11.30*

Ovi avataan 15 min. ennen kurssin alkua. Pilateksen perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille. Liikuntatilassa ei ole suihkua.

99 euroa

*Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

831325KE

Pilates, perustaso, Wing, kevätekstra

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(8 t) 26.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 18.4.
Ke 10.30 – 11.30*

58 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

831340K

Pilates, keski- ja jatkotaso A

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(14 t) 16.1. – 3.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 16.30 – 17.30*

Pilatesharjoittelun hyvin hallitseville, vähintään 2 vuotta lajia harrastaneille.

74 euroa

*Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

831340KE

Pilates, keski- ja jatkotaso A, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.
Ma 16.30 – 17.30*

50 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

831345K

Pilates, keski- ja jatkotaso B

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 10.00 – 11.00*

Ovi avataan 15 min. ennen kurssin alkua. Pilatesharjoittelun hyvin hallitseville, vähintään 2 vuotta lajia harrastaneille. Liikuntatilassa ei ole suihkua.

99 euroa

*Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

831345KE

Pilates, keski- ja jatkotaso B, kevätekstra

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ti 10.00 – 11.00*

58 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

Asahi on kotimaista terveysliikuntaa, joka hoitaa ja ennaltaehkäisee selän ja hartiaseudun vaivoja, kaatumisesta johtuvia murtumia sekä stressiä. Liikkeet ovat yksinkertaisia, hitaita, pehmeitä ja helposti omaksuttavia. Asahissa ei tarvitse hikoilla. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin. Harjoitella voi sukkasillaan tai kevyissä tossuissa. Asahi sopii kaikenikäisille, erityistaitoja tai peruskuntaa ei vaadita.

831355K

Asahia äijille

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)*

*(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 15.00 – 16.00*

Suunniteltu erityisesti miehille. Treenataan asahia myös punttien kanssa.

*78 euroa, työttömille maksuton
Opettaja: Yrjö Mähönen,
sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri,
asahi-toiminnan vastaava lääkäri*

831360K

Asahi terveysliikunta, alkeet A

*(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 9.00 – 10.00*

Sopii sekä aloittelijoille että asahia aikaisemmin harjoittaneille.

*58 euroa
Opettajat: Yrjö Mähönen,
sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri,
asahi-toiminnan vastaava lääkäri
ja Sirpa Platan (ohjaajat ohjaavat vuoroviikoin)*

831360KE

Asahi terveysliikunta, alkeet A, kevätekstra

*(9 t) 19.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 11.4.
Ke 9.00 – 10.00*

*40 euroa (ei alennuksia)
Opettajat: Yrjö Mähönen,
sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri,
asahi-toiminnan vastaava lääkäri
ja Sirpa Platan (ohjaajat ohjaavat vuoroviikoin)*

831363K

Asahi terveysliikunta, alkeet B

*(16 t) 20.1. – 21.4., ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 9.00 – 10.00*

Ryhmä on suunnattu erityisesti pienituloisille senioreille ja työttömille, sopii sekä aloittelijoille että asahia aikaisemmin harjoittaneille.

*36 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Yrjö Mähönen,
sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri,
asahi-toiminnan vastaava lääkäri
ja Sirpa Platan (ohjaajat ohjaavat vuoroviikoin)*

831363KE

Asahi terveysliikunta, alkeet B, kevätekstra

*(5 t) 28.4. – 19.5., ilmoittautuminen viim. 20.4.
Pe 9.00 – 10.00*

*20 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Yrjö Mähönen,
sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri,
asahi-toiminnan vastaava lääkäri
ja Sirpa Platan (ohjaajat ohjaavat vuoroviikoin)*

831365K

Asahi terveysliikunta, jatkotaso

Paikka: Kuntokeidas Sandels,

Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)

(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ma 16.00 – 17.00

Sopii asahia aiemmin harjoittaneille.

78 euroa

Opettaja: Yrjö Mähönen,

sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri,

asahi-toiminnan vastaava lääkäri

TAIJIQUAN

831370K

Taijiquan, perusteet

(24 t) 17.1. – 11.4. ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 18.30 – 20.00

Taijiquan on vanha kiinalainen itsepuolustuslaji. Se on terveyttä edistävää liikuntaa, jonka hitaat, pehmeät liikkeet sopivat kaikikäisille ja -kuntoisille. Harjoitellaan perinteistä pitkää Yang-tyylin muotoa, jossa liikkeitä on noin 100. Opiskelu tapahtuu ryhmissä, vasta-alkajat ja edistyneemmät omina ryhminään. Pääopettajan lisäksi kurssilla saattaa olla myös apuopettaja. Ota mukaan kevyt, mukava liikunta-asu ja ohutpohjaiset tossut. Sopii vasta-alkajille tai niille, joilla Yang-tyylin sarjan opiskelu on kesken.

76 euroa

Opettaja: Marja Nurmi, taijiohjaaja

831370KE

Taijiquan, perusteet, kevätekstra

(14 t) 18.4. – 30.5. ilmoittautuminen viim. 10.4.

Ti 18.30 – 20.00

50 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Marja Nurmi, taijiohjaaja

TANSSI

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

Opintoneuvonta

Terttu Mylläri
puh. 046 850 0766
terttu.myllari@kalliola.fi

840537K

Zumba

*Paikka: Åshöjdens grundskola, Sturenkatu 6
(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.00*

Zumba on hauskaa ja mukaansatempaa-
vaa tanssillista, kehoa ja mieltä hoitavaa
ryhmäliikuntaa. Zumban kantavana aja-
tuksena on liikunnan ilo ja liikkeiden help-
pous. Ota mukaan rennot liikuntaan sopi-
vat vaatteet, sisäliikuntaan sopivat kengät
ja vesipullo.

73 euroa

Opettaja: Szilvia Veres, zumbaohjaaja

840540K

Jazztanssi, alkeet

*Paikka: Åshöjdens grundskola, Sturenkatu 6
(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.00 – 19.00*

Sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei
tarvita. Tutustutaan jazztanssin perustei-
siin mukaansatempaavan musiikin tahdis-
sa. Jazztanssi on saanut vaikutteita mm.
baletista, nykytanssista ja showtanssis-
ta, ja sille on ominaista rytmisyys, eri ke-
honosien tarkka koordinaatio, liikelaatujen

vaihtelu ja tilaa laajasti hyödyntävä liike.
Tunneilla harjoitellaan jazztanssin perus-
tekniikkaa rennossa hengessä, lämmitte-
lystä edetään vauhdikkaampiin liikkeisiin
ja tanssisarjoihin. Varusteiksi sopivat jous-
tavat liikuntavaatteet ja avojalat/sukat tai
pehmeäpohjaiset tossut.

73 euroa

*Opettaja: Elina Puukka,
tanssitaiteen maisteri, tanssinopettaja*

840510K

Afroa vasta-alkajille

*(14 t) 18.1. – 12.4. (ei 8.3.),
ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.25 – 18.25*

Tule tutustumaan länsiafrikkalaisten tans-
sien liikekieleen ja rytmeihin. Afrikkalainen
tanssi on hauskaa, rytmittäjä ja koordinaa-
tiokyky kehittyvät ja kunto kohoaa kuin
huomaamatta. Tanssitaan avojaloin, ota
juomapullo mukaan.

65 euroa

Opettaja: Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

840510KE

**Afroa vasta-alkajille,
kevätekstra**

(8 t) 19.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 11.4.
Ke 17.25 – 18.25

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

840515K

Afro, jatkotaso A

(22 t) 18.1. – 12.4. (ei 8.3.),
ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 18.30 – 20.00

Afrotanssia jo pidempään harrastaneille
tarkoitettu tiivistähtinen kurssi. Tunti sisäl-
tää haastavampia rytmejä ja koreografioita.

73 euroa

Opettaja: Minna Määttä, tanssinopettaja

840515KE

**Afro, jatkotaso A,
kevätekstra**

(12 t) 26.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 18.4.
Ke 18.30 – 20.00

48 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Määttä, tanssinopettaja

840516K

Afro, jatkotaso B

*Paikka: Taivallahden peruskoulu,
Etelä-Hesperiankatu 38, Leikkisali*
(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.30 – 20.00

Afrotanssia jo pidempään harrastaneille
tarkoitettu tiivistähtinen kurssi. Tunti sisäl-
tää haastavampia rytmejä ja koreografioita
Guineasta ja muualta Länsi-Afrikasta, sekä
kehonhuolto.

73 euroa

Opettaja: Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

UUTTA

840614K

Nykyafro

(5 t) 11. – 12.3., ilmoittautuminen viim. 3.3.
La ja Su 11.00 – 13.00

Kurssilla afrotanssien liikekieli yhdistyy
nykytanssiin. Koreografioissa ammenne-
taan niin perinteisistä afrotansseista kuin
afrotansseihin pohjaavista nykytanssitek-
niikoista. Liikkeessä korostuvat rentous,
virtaavuus ja dynaamisuus sekä keskike-
hon monipuolinen käyttö. Tunti koostuu
lämmittelyistä ja perusharjoitteista, joista
edetään koreografian luomiseen. Kurssi

soveltuu afroa, nykytanssia tai muuta tans-
sia jonkin verran harrastaneille. Tanssitaan
paljain jaloin.

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Annina Tuhkunen, FM, tanssinopettaja

Aikuisbaletti

Tunneilla käydään läpi omaa kehoa kuun-
nellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä
klassisen baletin kyseessä olevan tason
liikemateriaalia tangossa ja keskilattialla.
Tule parantamaan kehotietouttasi, varta-
lon linjausta, koordinaatiota ja tasapainoa
sekä virkistämään mieltä.

840520K

**Aikuisbaletti,
alkeistaso jatkava**

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)*
(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.15 – 18.45

Sopii kaikenikäisille aikuisbalettia puoli-1
vuotta harrastaneille.

97 euroa

Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri

840522K

Aikuisbaletti, alkeisjatko

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.50 – 20.20*

Sopii aikuisbalettia 1–2 vuotta harrastaneille.

97 euroa

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

840522KE

Aikuisbaletti, kunto, kevätekstra

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(10 t) 26.4. – 24.5., ilmoittautuminen viim. 18.4.
Ke 18.50 – 20.20*

Kevään aikuisbalettikurssin käyneille. Keskitetään keskilattialla tehtäviin yksinkertaisiin baletin liikesarjoihin, jotka mahdollistavat nopeat siirtymät liikesarjojen välillä. Liikesarjoissa tehtävät toistot ja liikesarjojen virtaavuus tuovat tuntiin myös aerobista räsitusta.

50 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

840524K

Aikuisbaletti, keskitaso

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 18.50–20.20*

Sopii aikuisbalettia 2–3 vuotta harrastaneille ja klassisen baletin perusteet tunteville.

97 euroa

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

840524KE

Aikuisbaletti, piruetti kevätekstra

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(10 t) 26.4. – 24.5., ilmoittautuminen viim. 18.4.
Ke 17.15 – 18.45*

Kevään aikuisbalettikurssin käyneille. Tehdään harjoituksia, joissa keskitetään pirueteissa tarvittaviin yksittäisiin elementteihin, unohtamatta baletin perusharjoitteita. Päämääränä yhdistää opittu tieto keskilattian piruettiharjoitteissa.

50 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

840526K

Aikuisbaletti, jatko I

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.30 – 19.00*

Sopii aikuisbalettia 3–4 vuotta harrastaneille ja klassisen baletin perusteet tunteville.

97 euroa

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

840527K

Aikuisbaletti, jatko II

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.15 – 18.45*

Sopii aikuisbalettia jo useita vuosia harrastaneille ja klassisen baletin perusteet hyvin tunteville.

97 euroa

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

Butotanssi

Seek the essence of beauty and recognize that there are lightness and darkness in nature. When you dance with pure heart the beauty of individual dance appears naturally. The important thing is to purify oneself through the practices of body, mind, breathing and senses. Before moving into imaginative & transformative work. The feeling of invisible energy movements can be found behind the visible movement. Listening and seeing the movement and silence holds the key to opening your instinctive creativity that reaches to the core of Butoh Aesthetics state.

840550K

Butotanssi A

(26 t) 20.1. – 31.3.,
ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 17.00 – 19.00

77 euroa

Opettaja: Ken Mai, tanssija

840553K

Butotanssi B

(26 t) 20.1. – 31.3.,
ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 10.30 – 12.30

77 euroa

Opettaja: Ken Mai, tanssija

840554K

Butotanssi viikonloppu

(8 t) 4. – 5.3., ilmoittautuminen viim. 24.2.
La ja Su 11.00 – 14.00

Sopii kaikille butotanssista kiinnostuneille.

36 euroa

Opettaja: Ken Mai, tanssija

840565K

Itämainen tanssi, alkeet

(14 t) 19.1. – 20.4. (ei 26.1.),
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 20.00 – 21.00

Sopii kaikille itämaisesta tanssista kiinnostuneille myös niille, jotka eivät osallistuneet syksyn kurssille. Kurssi alkaa syyskauden teemojen kertauksella.

65 euroa

Opettaja: Peppina Lindfors,
itämisen tanssin opettaja

840570K

Itämainen tanssi III

(22 t) 19.1. – 20.4. (ei 26.1.),
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30

Keskitason kurssi. Tehdään tanssiteknii-
kaharjoituksia ja koreografiaa.

68 euroa

Opettaja: Peppina Lindfors,
itämisen tanssin opettaja

840575K

Itämainen tanssi IV

(22 t) 19.1. – 20.4. (ei 26.1.),
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 18.30 – 20.00

Jatkotason kurssi. Tehdään tanssiteknii-
kaharjoituksia ja koreografiaa.

68 euroa

Opettaja: Peppina Lindfors,
itämisen tanssin opettaja

840580KE

Itämaista tanssia pehmeästi ja terävästi, kevätekestra

(8 t) 27.4. – 18.5., ilmoittautuminen viim. 19.4.
To 17.00 – 18.30

Keskitaso. Baladi-harjoituksia ja tanssi-
tekniikkaa ihanaan itämaiseen musiikkiin.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Peppina Lindfors,
itämisen tanssin opettaja

Latinotanssit

840600K

Seniorilatio

(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 13.00 – 14.00

Tanssitaan latinalaistansseja, kuten salsaa, sambaa, merenguetä, tangoa, cha-chata, jiveä ja rumbaa. Askelkuvioissa edetään rauhalliseen tahtiin. Tunnin alussa lämmitellään ja tanssin jälkeen venytellään. Tunti on erinomainen yleiskunnon ylläpitäjä ja mielenvirkistäjä. Tule mukavissa sisäkengissä tai -tossuissa ja asussa, jossa on hyvä liikkuu. Ota vesipullo mukaan.

51 euroa

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

840600KE

Seniorilatio, kevätekstra

(9 t) 19.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 11.4.
Ke 13.00 – 14.00

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

840610K

Vauvalatio

(16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 14.05 – 15.05

Vanhemman ja vauvan yhteinen tanssillinen liikuntamuoto, sopii 3–12 kuukauden

ikäisille vauvoille. Tanssitaan lapsi sylissä eri otteissa latinalaistansseja kuten salsaa, cha-chaa, sambaa, merenguetä, jiveä ja tangoa. Tanssin lisäksi tunti sisältää lihashuoltoa ja venyttelyä. Tanssiessa tulee hiki, ota vesipullo mukaan. Ilmoittautuminen vanhemman tiedoilla.

51 euroa (aikuinen + vauva)

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

840610KE

Vauvalatio, kevätekstra

(9 t) 19.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 11.4.
Ke 14.05 – 15.05

35 euroa (aikuinen + vauva)(ei alennuksia)

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

Salsa-sunnuntait

Salsa on useiden latinalaisrytmien keitos ja tanssityyli, joka perustuu perinteisiin kuubalaisiin tansseihin. Tanssitaan salsaa soolona, joten paria ei tarvita. Harjoitteluun salsan rytmiä ja peruskuvioita, joista kootaan helppo tanssisarja. Varusteina liikunta-asu ja joustavapohjaiset tanssitosut, voit tanssia myös paljain jaloin.

840615K

Salsa-sunnuntai, alkeet

(2,5 t) 19.3., ilmoittautuminen viim. 11.3.
Su 11.00 – 13.00

Osallistuminen ei edellytä ennakkotaitoja.

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Annina Tuhkunen,

FM, tanssinopettaja

840617K

Salsa-sunnuntai, alkeisjatko

(2,5 t) 2.4., ilmoittautuminen viim. 25.3.
Su 11.00 – 13.00

Sopii aiemmin salsan alkeisiin tutustuneille.

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Annina Tuhkunen,

FM, tanssinopettaja

840620K

Luovan tanssin työpaja

(8 t). 25. – 26.3., ilmoittautuminen viim. 17.3.
La ja Su 11.00 – 14.00

Perusajatuksena on, että jokaisen ihmisen tapa liikkuu on arvokas ja ainutlaatuinen. Työskentely perustuu ohjattuihin tanssi- ja liikeimprovisaatioharjoituksiin turvallises- sa ja kannustavassa ilmapiirissä. Luovan liikkeen kautta etsitään tapaa ilmaista tunteita ja kokemuksia, ja pyritään vapauttamaan keho ja mieli avautumaan läsnäolon

kokemukselle. Ryhmässä toimien ja liikkeen avulla kommunikoiden luodaan yhteisöllisyyden tunnetta ja yhdessä tekemisen iloa. Sopii kaikille. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin. Tanssitaan paljain jaloin.

30 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Annina Tuhkanen,
FM, tanssinopettaja*

KUVATAITEET

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

Vauvojen ja taaperoiden värikylypöytäpajat

Kevään värikylypöytäpajojen teemana on vastakohdat. Näissä työpajoissa on tarjolla vastavärejä keltaista ja violettiä, punaista ja vihreää sekä kylmää ja lämmintä, kovaa ja pehmeää. Värikylypöytäpajassa vietetään kiireetön lauantaiaamupäivä yhdessä värien ilahduttavassa maailmassa. Vauvan (4–12 kk) kanssa työpajaan voi tulla yksi vanhempi. Työpaja etenee tunnus-
telusta, kokemisesta ja havaitsemisesta itse tuotettuun jälkeen. Syötävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Mahdolliset allergiat tulee ilmoittaa toimistolle viikkoa ennen kurssin alkua.

110302K

Vauvojen värikylypöytäpaja

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(1 t) 21.1., ilmoittautuminen viim. 13.1.
La 10.00 – 10.45*

*12 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Lankinen,
kuvataiteilija, AMK, värikylypöytäpaja*

110302KE

Vauvojen värikylpyöpaja, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(1 t) 13.5., ilmoittautuminen viim. 5.5.
La 10.00 – 10.45*

Työpajassa lennetään taikalinnun pesään ja työskennellään lämpimällä keltaisella ja punaisen eri sävyillä.

*16 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Lankinen,
kuvataiteilija, AMK, värikylypohjaaja*

110305K

Taaperoiden värikylpytyöpaja

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(1 t) 21.1., ilmoittautuminen viim. 13.1.
La 11.15 – 12.00*

Sopii 1–2-vuotiaille.

*12 euroa aikuinen + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Lankinen,
kuvataiteilija, AMK, värikylypohjaaja*

110305KE

Taaperoiden värikylpytyöpaja, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(1 t) 13.5., ilmoittautuminen viim. 5.5.
La 11.15 – 12.00*

Sopii 1–2-vuotiaille. Työpajassa lennetään

taikalinnun pesään ja työskennellään lämpimällä keltaisella ja punaisen eri sävyillä.

*16 euroa aikuinen + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Lankinen,
kuvataiteilija, AMK, värikylypohjaaja*

KALLIGRAFIA

UUTTA

110205K

Modernia kalligrafiata – ripauksella vesiväriä

*(15 t) 4. – 5.2, ilmoittautuminen viim. 20.1.
La ja Su 10.00 – 16.00*

Taituroidaan hiusterällä, kynillä ja osaksi myös teräväkärkisellä siveltimellä ja sivelintusseilla erikoisia, värikkäitä ja isoja kirjaimia. Käytetään kultaa, kärkisiveltimiä, tusseja ja vesivärejä. Opetellaan pieniä kikkoja ja ohjeita, joilla saat kirjaimiisi lisää eloa ja väriä. Kokeillaan myös maskinesteen käyttöä. Opiskellaan sommittelua ja tehdään iso seinätaulu, jossa käytetään opittuja tekniikoita. Kurssi sopii kaikille, sekä uusille innokkaille aloittelijoille, askartelijoille, hääkutsujen ja -kuorien tekstaajille (morsiamet ja sulhaset) sekä kalligrafiaa aiemmin harrastaneille. Materiaalimaksu sisältää terän, kynänvarren, musteen, kulan, värin, siveltimet, sekä kortin ja kuoren, joihin tekstataan sekä kurssin

aikana opettajalta lainattavien välineiden käytön. Kotiin saat mukaasi terän, musteen ja erikoisen kynänvarren sekä kuniisti tekstatut omat harjoitukset ja paremmalle paperille tekstatun teoksen. Mukaan otettavien tarvikkeiden luettelo löytyy opiston nettisivulta, kurssin kohdalta, lisätietoja. Materiaalimaksu 35 euroa, maksetaan opettajalle käteisellä tunnin alussa. Varaa mukaan tasaraha.

*55 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Marika Koskimäki-Ketelä,
kuvataiteilija, AMK*

UUTTA

110207K

Taustoja kalligrafiatöille

*(15 t) 22. – 23.4., ilmoittautuminen viim. 14.4.
La ja Su 10.00 – 16.00*

Valmistetaan gelatiini- eli liivatelaatta. Laatalta vedostetaan kuvioita paperille linovärien ja mallineitten kanssa. Mallineiksi sopivat esim. paperista leikatut kuviot ja puiden tai kasvien lehdet. Vedoksia voi käyttää kalligrafiatöiden taustoina. Ensimmäisenä päivänä valmistetaan gelatiinipohja ja harjoitellaan värien ja kuvien käyttöä. Toisena päivänä vedostetaan lopullisia töitä. Sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta kalligrafiasta ei tarvita. Mukaan otettavien tarvikkeiden luettelo löy-

tyy opiston nettisivulta, kurssin kohdalta, lisätietoja. Kurssilla on yhteiskäytössä linovärit, opettajalta voi ostaa alustoja ja koevedoksiin paperia. Kohtuullinen tarvikemaksu käytön mukaan 8–15 euroa, maksetaan opettajalle käteisellä.

55 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Arja Laakkonen, kalligrafi

110215K

Kalligrafia, alkeet

(24 t) 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3.,
ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 20.00

Perehdytään antiikvan pienaakkosiin ja niihin sopiviin suuraakkosiin. Tutustutaan italicin perusmuotoihin ja välistykseen. Opitaan harjoitusten kautta ymmärtämään kirjainten muodon, painon, sisätilan ja rakenteen harmoniaa ja kehitetään näkemystä kirjainten visuaalisesta kauneudesta. Opitaan kirjoituksen rytmiä, sommittelua ja monikäyttöisyyttä. Ota mukaan kalligrafiavälineet.

73 euroa
Opettaja: Päivi Joensuu, Art Director

MAALAUS JA PIIRUSTUS

110239K

Vedic Art -peruskurssi

(40 t) 11. – 12.2., 4. – 5.3. ja 18. – 19.3.,
ilmoittautuminen viim. 3.2.
La ja Su 10.00 – 15.30

Vedic Art -taidekoulutus on 17 periaateeseen (askeleen) menetelmä, joka toimii tienä löytää taiteilija jokaisesta. Periaatteiden avulla opetellaan tiedostamaan luova prosessi ja herätellään meissä olevaa luovuutta piirtämällä ja maalaamalla. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään intuitiotaan ja tietoisuuttaan taiteen avulla. Ei edellytä aikaisempaa kokemusta kuvan tekemisestä. Jokainen hankkii kurssilla tarvittavan materiaalin itse. Materiaalin hankintaohje on opiston nettisivuilla kurssin lisätietoja -kohdassa. Tarvittaessa soita toimistoon.

114 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Eeva Lindholm, vedic-art opettaja

110240K

Kuvataiteen tekniikat, löydä omasi!

(32 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 19.00

Sopii aloittelijoille sekä kaiken tasoisille kuvataiteen harrastajille, jotka haluavat madaltaa kuvantekemisen kynnystä ja löytää itselleen uusia ilmaisutapoja ja -välineitä. Teemallisen työskentelyn kautta tutustutaan tekniikoihin ja taidemateriaaleihin, kuten peiteväreihin, akryyli-maaleihin, hiileen, liituihin ja kollaasitekniikoihin. Omia tarvikkeita ei tarvita.

145 euroa,
sisältää materiaalimaksun, 24 euroa
Opettaja: Mari Lindfors,
kuvataideopettaja TaM

UUTTA

110242K

Piirtämistä mindfulnessin hengessä

(8 t) 4. – 11.3., ilmoittautuminen viim. 24.2.
La 10.30 – 13.30

Harjoitellaan läsnäolo- ja piirustusharjoitusten kautta tarkkaavaista havainnointia ja nykyhetken asettumista. Tunnit aloitetaan lempeällä meditaatioharjoituksella, jonka jälkeen hiljennytään piirtämään

mm. esinetutkielmia ja asetelmia. Lopuksi tehdään ohjattu rentoutus. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa, oivallusta siitä, mitä meissä tapahtuu tässä hetkessä. Mallista piirtämisen perustaito on tutkiskeleva katsominen, aiheen näkeminen sellaisena kuin se on. Tärkeintä ei ole taidetyöskentelyn lopputulos vaan matkanteko sitä kohti. Aikaisempi kokemus piirtämisestä tai mindfulnessista ei ole tarpeen. Pukeudu mukaviin vaatteisiin ja ota mukaasi A4/A3-kokoinen piirustuslehtiö ja lyijykynät.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mari Lindfors,
kuvataideopettaja TaM

110320K

Ikonimaalaus

(40 t) 17.1. – 28.3., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 20.00

Sopii sekä ikonimaalausta aiemmin harrastaneille että vasta-alkajille. Opinnot on jaettu 10 eri osa-alueeseen, joiden aikana käydään läpi teoriaa ja käytännön ikonimaalauksen keskeisimmät perusteet. Kurssilla noudatetaan ortodoksisen kirkon traditiota ja esikuvina käytetään keskiaikaisia venäläisiä ikoneita. Kurssi perustuu pääsääntöisesti Suomen Ikonimaalarit ry:n kehittämään perusopinto-ohjelmaan.

Myös muita harjoituksia voidaan tehdä. Kukin jakso sisältää noin 40 tuntia. Kokonaisuudessaan perusopinto-ohjelma kestää noin 4–5 vuotta opiskelutahdista riippuen. Halutessasi voit opiskella yhden lukukauden tai suorittaa koko ohjelman. Ota mukaan ensimmäiselle kerralle muistiinpano- että piirustusvälineet.

83 euroa

Opettaja: Helena Hirvonen, ikonimaalari

110330K

Akvarellimaalausta senioreille

Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4

(32 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 12.00 – 14.00

Soveltuu kuvataiteista kiinnostuneille senioreille. Maalataan vesiväreillä esimerkiksi asetelmia, maisemia ja muistoja elämän varrelta. Myös osallistujien omia ideoita käytetään aiheiden valinnassa. Kurssiin sisältyy näyttelyvierailu. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan vesivärit, vesivärisivelin, akvarellipaperia (koko A3) ja vesikupit.

68 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mari Lindfors,
kuvataideopettaja TaM

MUOTOILU

110375K

Posliininmaalaus ja -koristelu

Paikka: Meder, Lönnrotinkatu 16

(32 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.15 – 19.15

Suunnattu posliininmaalausta jo aiemmin harrastaneille, mutta myös vasta-alkajat ovat tervetulleita. Kokeillaan, ideoidaan ja luodaan uutta myös muilla kuin perinteisillä posliininmaalaus- ja koristelutavoilla. Tutustutaan lisäksi posliininmaalauksen teoriaan, sommitteluun ja värien käyttöön.

75 euroa,

materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan,

lisäksi polttomaksu 10 euroa kuukausi

Opettaja: Heli Lehti, posliinikoristaja

KUVANVEISTO

110500K

Kuvanveisto, alkeet

*Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5
(48 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 20.00*

Tutustutaan keraamisen kuvanveiston alkeisiin, muovillaan sekä rakennetaan töitä mallikappaleen mukaan ja ilman mallia. Materiaalimaksu 14 euroa maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla.

*102 euroa,
sisältää polttokustannukset
(poltettavien töiden määrä on rajoitettu),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Alex Suomi, kuvanveistäjä*

KERAMIikka

110505K

Keramiikkapaja

*Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5
(24 t) 20.1. – 17.3., ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 17.15 – 19.30*

Sopii mainiosti kaikille, jotka haluavat tulla kokeilemaan saven kanssa työskentelyä tai haluavat elvyttää vanhaa harrastustaan. Tutustutaan savityöskentelyyn käsirakentamisen ja saven valamisen eri

tekniikoiden kautta. Opiskellaan saven käsittelyn perusteet, jotka auttavat kehittämään jatkossa omia luovia ideoita.

*110 euroa,
sisältää materiaalimaksun 31 euroa
(paketin savea tai valusavea,
lasitteet ja polttokustannukset,
poltettavien töiden määrä rajoitettu)
Opettaja: Sami Rinne, keramiikkamuotoilija*

110510K

Keramiikka, jatkotaso

*Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5
(48 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.30 – 20.30*

Ideoidaan esineitä ja harjoitellaan käsinrakentamista, saven valamista, dreijaamista, kipsityöskentelyä ja muottien valmistusta. Tehdään esimerkiksi espressokuppi. Opiskellaan myös valua, viimeistelyä, koristelua, lasittamista ja polttoa.

*133 euroa,
sisältää materiaalimaksun 31 euroa
(paketin savea tai valumassaa,
lasitteet ja polttokustannukset,
poltettavien töiden määrä rajoitettu)
Opettaja: Sami Rinne, keramiikkamuotoilija*

110515K

Keramiikkatyöpaja

*Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5
(36 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 17.00 – 19.15*

Työpajatyypinen ryhmä keramiikkaa aiemmin harrastaneille. Opiskelijat työskentelevät pääasiassa itsenäisesti.

*79 euroa,
sisältää polttokustannukset
(poltettavien töiden määrä rajoitettu),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Satu Öblom, keraamikko*

110520K

Keraaminen koristelukurssi

*Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5
(9 t) 24.3. – 7.4., ilmoittautuminen viim. 16.3.
Pe 17.15 – 19.30*

Soveltuu kaikille keramiikan koristelusta kiinnostuneille. Valetaan astioita, joita koristellaan keraamisilla koristelumenetelmillä, joita ovat esimerkiksi maaliruisku-, enkoopi-, sabloona-, raape-, mishima- ja vahakoristelu. Suunnitellaan esineisiin sopivia mielikuvituksellisia koristeita ja kuvapintoja, sekä valmistetaan koristeluun tarvittavia apuvälineitä. Tutustutaan vär-

jättyihin savilietteisiin, alilasseihin ja lasitteisiin.

48 euroa,
sisältää materiaalimaksun 15 euroa
(valumassaa, lasitteet ja polttokustannukset,
poltettavien töiden määrä rajoitettu)
Opettaja: Sami Rinne, keramiikkamuotoilija

IKEBANA

Ikebana perusteet ja jatko

Soveltuu niin aloittelijoille kuin pitempään harrastaneille. Perusteet ja jatko sekä jatko-opinnot muodostavat kokonaisuuden, ja jokainen jakso on erilainen. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan ja jokainen saa henkilökohtaisen opastuksen. Aloittavat opiskelijat: opettajalla on maljakoita, pidikkeitä ym. Materiaalin hankinta-ohje on netissä kurssin lisätietoja -kohdassa. Ota mukaan pienet puutarhasakset.

110910K

Ikebana perusteet ja jatko A

(6 t) 5.3, ilmoittautuminen viim. 25.2.
Su 10.15 – 14.45

23 euroa (ei alennuksia),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Heidi Wegelius,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA

110915K

Ikebana perusteet ja jatko B

(6 t) 19.3., ilmoittautuminen viim. 11.3.
Su 10.15 – 14.45

23 euroa (ei alennuksia),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Heidi Wegelius,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA

Ikebana jatko-opinnot

Soveltuu vain Ikebanan perustekniikat hallitseville ja jatko-opiskelijoille. Molemmat jaksot ovat erilaisia. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan ja jokainen saa henkilökohtaisen opastuksen.

110920K

Ikebana jatko-opinnot A

(6 t) 8.4., ilmoittautuminen viim. 31.3.
La 10.15 – 14.45

23 euroa (ei alennuksia),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Heidi Wegelius,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA

110925K

Ikebana jatko-opinnot B

(6 t) 29.4., ilmoittautuminen viim. 21.4.
La 10.15 – 14.45

23 euroa (ei alennuksia),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Heidi Wegelius,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA

Luova Ikebana

Soveltuu erityisesti Ikebanan perustekniikat hallitseville ja jatko-opiskelijoille. Opetus etenee opiskelijoiden tason mukaan, joten vasta-alkajakin voi osallistua. Kaikki tuovat itse tunnille tarvittavat kukat ja oksat ja muun materiaalin, ellei opettajan kanssa toisin sovita. Ota mukaan omat maljakot ja pidikkeet.

110930K

Luova Ikebana A

(12 t) 11. – 12.2., ilmoittautuminen viim. 3.2.
La ja Su 10.15 – 14.45

45 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Liisa Nurminen,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA, FM

110935K

Luova ikebana B

(12 t) 25. – 26.3.,
ilmoittautuminen viim. 17.3.
La ja Su 10.15 – 14.45

45 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Liisa Nurminen,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA, FM

110940K

Luova ikebana C

(12 t) 22. – 23.4.,
ilmoittautuminen viim. 14.4.
La ja Su 10.15 – 14.45

45 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Liisa Nurminen,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA, FM

KÄDENTÄIDOT

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11,
ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

Neulepajat

Neulepajat sopivat sekä kokeneille neulojille että vasta-alkajille. Tule kokemaan käsillä tekemisen iloa yhdessä neuloen.

112405K

**Neulepaja:
kaksi sukkaa kerralla**

(3 t) 24.1., ilmoittautuminen viim. 16.1.
Ti 13.15 – 15.30

Sopii sekä kokeneille neulojille että vasta-alkajille. Yhden sukan syndroomaan löytyy ratkaisu neuloa kaksi sukkaa yhtä aikaa pyöröpuikoilla eli magic loop -tekniikalla. Neulepajassa opetellaan silmukoiden luominen ja aloitetaan sukkien varsien neulominen. Samaa ”taikalenkki”-tekniikkaa voi käyttää säärystimien, rannekkeiden tai hihakappaleiden neulomiseen. Sukkien neulomista voit jatkaa itsenäisesti tai 28.2. Neulepajassa. Sukan voi tehdä myös ilman kantapäätä. Ota mukaan kaksi kerää sukkalankaa ja lankoihin sopivat pyöröpuikot, joiden pituus on 80 cm.

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,
KM, tekstiilityön opettaja, jooganopettaja

112406K

Neulepaja: konttineuletekniikka

(3 t) 7.2., ilmoittautuminen viim. 30.1.

Ti 13.15 – 15.30

Sopii neulonnan perusteet hallitsevalle. Neulepajassa opetellaan konttineuleen ruutujen salaisuus. Yksi ruutu kerrallaan edeten muodostuu ruuturivi. Kolmiulotteinen vaikutelma korostuu kahdella eri värillä langalla. Voit aloittaa konttineuleesta sukanvarret pyöröneuleena tai tehdä tasoneuletta. Sukkien neulomista voit jatkaa itsenäisesti tai 28.2. Neulepajassa. Ota mukaan kaksi saman laatuista lankaa ja pyöröpuikot, joiden pituus on 80 cm. Sukan neulomiseen tarvittavat lankaan sopivat pyöröpuikot sekä pienemmät pyöröpuikot konttineuletta varten (esim 3 ja 2,5).

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, tekstiilityön opettaja, jooganopettaja

112407K

Neulepaja: tiimalasi- ja jälkeinpäin tehty kantapää

(3 t) 28.2., ilmoittautuminen viim. 20.2.

Ti 13.15 – 15.30

Sopii sekä kokeneille neulojille että vasta-alkajille. Opetellaan neulomaan pyöröpuikoilla tiimalasikantapää, joka sopii sekä varresta että kärjestä aloitettavaan sukkiin. Tiimalasikantapääksi kutsutaan kanta-päätä, joka neulotaan lyhennetyillä kerroksilla ja langankierroilla ilman kiillisyksiä. Saat myös ohjeita jälkeinpäin tehdyn kantapään tekemiseen, jolloin sukan voi neuloa ensin kokonaan ja jättää kantapään silmukat odottamaan apulangalle tai -puikolle. Ota mukaan etukäteen pyöröpuikoilla neulomasi sukan varsi tai kärki.

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, tekstiilityön opettaja, jooganopettaja

112408K

Neulepaja: dominoneuletekniikka

(3 t) 28.3., ilmoittautuminen viim. 20.2.

Ti 13.15 – 15.30

Sopii sekä kokeneille neulojille että vasta-alkajille. Neulepajassa opetellaan dominoneuleruudun neulominen. Ehdit neu-

lomaan bambulangasta ekologisen tiski-liinan. Saat myös ideoita dominoneuletekniikan käyttämiseen torkkupeitoissa. Toisiinsa neulotuista dominoneulepalloista saa näyttäviä neulepintoja tilkkutäkkinen tapaan. Jämälangat soveltuvat tekniikkaan hyvin. Ota mukaan bambulankaa ja lankaan sopivat puikot.

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, tekstiilityön opettaja, jooganopettaja

112409K

Lauantain sukkapaja: sukka varpaista varteen ja tiimalasikantapää

(4 t) 28.1., ilmoittautuminen viim. 20.1.

La 10.00 – 13.00

Sopii sekä kokeneille neulojille että vasta-alkajille. Kokeile sukan neulomista pyöröpuikoilla varpaista varteen. Sukkatyöpajassa opetellaan kärkialoitus magic cast on -tekniikalla ja terän neulominen lisäa-mistapoinen. Tiimalasikantapääksi kutsutaan kantapäätä, joka neulotaan lyhennetyillä kerroksilla ja langankierroilla ilman kiillisyksiä. Tiimalasikantapää sopii neulottavaksi pyöröpuikoilla sekä varresta että kärjestä aloitettavaan sukkiin. Ota mukaan

sukkalankaa ja lankaan sopivat pyöröpui-
kot, joiden pituus on 80 cm.

25 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, tekstiilityön opettaja, jooganopettaja

UUTTA

112415KE

Origamikortteja, kevätekstra

(3 t) 9.5., ilmoittautuminen viim. 1.5.

Ti 13.15 – 15.30

Origamien taittelu kehittää kolmiulotteista hahmottamiskykyä, muistia ja kärsivällisyyttä. Kurssilla harjoitellaan taittelemaan malleja, joita voi hyödyntää onnittel- ja kutsukorteissa. Kaunis origami muodostuu paperista, joka voi olla myös kierrätysmateriaalia. Ota kurssille mukaan neliönmuotoisia paperiarkkeja 15 cm x 15 cm, jotka voivat olla origamipaperia tai aika-kauslehtien sivuista leikattuja. Voit käyttää valmiita korttipohjia ja -tarvikkeita tai kierrätysmateriaaleja. Kiinnittämiseen soveltuu parhaiten kaksipuoleinen teippi.

17 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,

KM, tekstiilityön opettaja, jooganopettaja

112420K

Hopeakorutyöpaja

(40 t) 18.1. – 29.3., ilmoittautuminen viim. 10.1.

Ke 17.00 – 20.00

Sopii sekä vasta-alkajille että hopeatöitä aiemmin harrastaneille. Työpajassa voidaan valmistaa ketjuja tai korunosia hopealangasta ja -levystä. Voidaan myös kokeilla pieniä juotostöitä ja hopean taontaa. Käytännön tekemisen lisäksi tuntien aikana on tietoisukuja korunvalmistuksesta. Tarvittaessa työkaluja ja materiaaleja voi ostaa opettajalta tai voit ottaa mukaasi omat työkalut, hopealankaa yms.

100 euroa,

materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan

Opettaja: Leena Vajanto, koruseppä

112450K

Puutyöt

Paikka: Helsingin Rudolf Steiner -koulu,

Lehtikuusentie 6

(40 t) 18.1. – 29.3., ilmoittautuminen viim. 10.1.

Ke 17.00 – 20.00

Työpajatyypinen kurssi, joka lähtee liikkeelle puun työstämisestä ja puuntyöstökoneiden käytöstä. Aiempaa kokemusta ei

tarvita. Kurssin aikana kukin tekee omavalintaisia puutöitä. Kurssilaiset hankkivat itse käytettävät materiaalit. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja pölyä sietävä vaateetus.

108 euroa,

materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan

Opettaja: Seppo Silvennoinen

112450KE

Puutyöt, kevätekstra

Paikka: Helsingin Rudolf Steiner -koulu,

Lehtikuusentie 6

(12 t) 5.4., 12.4. ja 26.4.,

ilmoittautuminen viim. 28.3.

Ke 17.00 – 20.00

Voit valmistaa pienen puutyön tai saattaa loppuun kesken jääneen työn.

45 euroa (ei alennuksia),

materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan

Opettaja: Seppo Silvennoinen

MUSIIKKI

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

UUTTA

110130K

Musiikkia ilman rajoja

(24 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 17.00 – 18.30

Tule musisoimaan, soittamaan ja laulamaan yhdessä. Ryhmään toivotaan sekä Suomeen muualta muuttaneita että kantasuomalaisia soittajia ja laulajia. Ryhmässä musisoidaan yhdessä, ryhmän toiveiden mukaan. Lauletaan eri kielillä, soitetaan afrorumpuja ja opetellaan suomalaisia lauluja. Kurssikielenä on suomi, apukieleinä voidaan käyttää tarvittaessa englantia ja muita kieliä.

65 euroa

*Opettajat: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja ja
Abdoulaye Conde,
muusikko, rumpu- ja tanssinopettaja*

110135K

Anna äänesi soida

Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.15 – 18.15

Ääntöbalanssiharjoitteet tienä ilmaisuvoimaiseen ääneen. Terve, soiva, yksilöllinen, laaja-alainen ja ilmaisuvoimainen ääni saavutetaan ääntöbalanssin kautta. Ääntöbalanssi syntyy kun kehon lihastasapaino mahdollistaa tasaisen ja lempeän ilmavirran ja äänihuulet sulkeutuvat koko pituudeltaan. Kurssilla tehdään fyysisiä harjoituksia, hengitysharjoituksia, ääniharjoituksia, keskustellaan laulutekstien tulkinnasta ja lauletaan sekä yhdessä että erikseen. Kurssilla käytetään mm. Ääntöbalanssi™ -ohjelmaan perustuvia harjoituksia.

56 euroa

*Opettaja: Sonja Korkman,
laulaja ja laulopedagogi, MuM*

110135KE

**Anna äänesi soida,
kevätekstra**

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(9 t) 18.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 17.15 – 18.15*

*32 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Sonja Korkman,
laulaja ja laulopedagogi, MuM*

110138K

Lauluyhtye Luova

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.45 – 20.15*

Tule mukaan svengaavaan lauluryhmä Luovaan! Luova lauluryhmämme keskittyy jazzahtavaan kevyeen musiikkiin ja rytmimusiikkiin. Yhdessä ideoimme, jammailemme, harjoitteleme ja opimme uutta tekemisen ja ilon kautta! Ryhmä voi halutessaan esiintyä erilaisissa tilaisuuksissa. Uusia laulajia otetaan mukaan.

*70 euroa
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110138KE

**Lauluyhtye Luova,
kevätekstra**

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(8 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.
Ma 18.45 – 20.15*

*34 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110140K

Löydä äänesi

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.30*

Aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Jos haluat tutustua ääneesi ja oppia uutta laulutekniikasta sekä nauttia laulamisen ilosta, tämä kurssi on sinulle! Opetellaan äänenkäyttöä hengitys- ja ääniharjoitusten avulla ja heittäydytään laulujen vietäväksi. Mukaan avointa mieltä ja oma ääni.

*71 euroa
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110140KE

**Löydä äänesi,
kevätekstra**

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(8 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.
Ma 17.00 – 18.30*

*34 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

Ryhmä joka ei osaa laulaa

Oletko aina haaveillut laulamisesta, mutta omasta mielestäsi et osaa käyttää ääntäsi ollenkaan? Jos jo pelkkä ajatuskin laulamisesta saa hikikarpalot otsallesi, tämä ryhmä on tarkoitettu juuri sinulle. Tule tutustumaan omaan ääneesi ja löytämään laulamisen ilo! Ryhmässä opettelemme laulamisen perusasioita teoriassa ja käytännössä. Avaamme jännityslukot ja rennon tunnelman avulla päästämme lauluäänesi vapauteen.

110145K

**Ryhmä joka ei osaa laulaa,
alkeet A**

*(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 15.55 – 16.55*

*56 euroa
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110145KE

Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet A, kevätekstra*(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ti 15.55 – 16.55**34 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110150K

Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet B*(20 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 17.00 – 18.15**58 euroa
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110150KE

Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet B, kevätekstra*(11 t) 18.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 17.00 – 18.15**38 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110155K

Ryhmä joka ei osaa laulaa, jatkotaso*(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.25 – 19.55**Sopii alkeiskurssin käyneille tai muuten jonkin verran laulua harrastaneille. Syvennetään aikaisemmin opiskeltuja laulutaitoja, tekniikkaa ja ilmaisukykyä.**61 euroa
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110155KE

Ryhmä joka ei osaa laulaa, jatkotaso, kevätekstra*(14 t) 18.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 18.25 – 19.55**Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

110158K

Rohkaistu laulamaan Werbeck-menetelmällä*(6 t) 21.1. – 4.2. ilmoittautuminen viim. 13.1.
La 10.45 – 12.15**Sopii kaikille, aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Perusajatuksena on, että jokaisella ihmisellä on lauluääni. Joskus yhteys omaan ääneen on katkennut ja tie soinnin maailmaan täytyy löytää uudelleen. Lauluharjoitusten avulla haetaan luonnollista laulutapaa ja huolletaan samalla väsynyttä ääntä. Lauluharjoitukset ovat yksinkertaisia ja yhteislauluna laulettavat laulut helppoja. Harjoitukset on Rudolf Steinerin kanssa yhteistyössä kehittänyt ruotsalainen oopperalaulaja Valborg Werbeck-Svärdström, joka sai niiden avulla särkyneen äänensä parannettua. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa laulamista omaksi iloksi!**31 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Maria Sarmanto,
Werbeck-lauluopettaja*

UUTTA

110165K

Yksinlaulu, alkeet

(20 t) 18.1. – 29.3., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 15.00 – 16.30

Tule opiskelemaan äänen ja kehon käyttöä laulamisesa lempeästi ja rauhallisesti pienessä ryhmässä. Jokainen laulaa vuorollaan yksin ryhmän ollessa paikalla kuitenkin ryhmän toiveet huomioiden.

75 euroa

Opettaja: Päivi Pylvänäinen,
Mum, laulopedagogi

110170K

Yksinlaulu I

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 18.10 – 19.40

Haluatko laulaa ja oppia laulutekniikkaa? Tule ryhmään opiskelemaan laulua. Ryhmäopetuksessa laulamiseen kohdistuvat jännitykset vähenevät. Opiskellaan oikeaa ja luonnollista äänenkäyttöä hengitys- ja ääniharjoitusten avulla. Jokainen laulaa vuorollaan yksin ryhmän ollessa paikalla. Tule opiskelemaan laulunopettajan ja säestäjän kanssa. Säestäjä on paikalla 10 opetuskerralla.

80 euroa

Opettaja: Päivi Pylvänäinen,
Mum, laulopedagogi

ja Tatu Eskelinen, MuK, säestäjä

110170KE

Yksinlaulu I, kevätekstra

(14 t) 19.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 11.4.
Ke 18.10 – 19.40

Säestäjä paikalla viidellä opetuskerralla.

70 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Päivi Pylvänäinen,
Mum, laulopedagogi
ja Tatu Eskelinen, MuK, säestäjä

110175K

Yksinlaulu II

(24 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
Ke 16.35 – 18.05

Kehittyneemmille laulajille, joilla on klas-sista lauluohjelmistoa. Keskitytään tul-kintaan ja lavaesiintymiseen ja opiskel- laan myös tekniikkaa. Yksinlaulun lisäksi on mahdollista valmistella myös duettoja. Tule opiskelemaan laulua laulunopettajan ja säestäjän kanssa. Säestäjä mukana 10 opetuskerralla.

80 euroa

Opettaja: Päivi Pylvänäinen,
MuM, laulopedagogi
ja Tatu Eskelinen, MuK, säestäjä

110175KE

Yksinlaulu II, kevätekstra

(14 t) 19.4. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 11.4.
Ke 16.35 – 18.05

Säestäjä paikalla viidellä opetuskerralla.

70 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Päivi Pylvänäinen,
MuM, laulopedagogi
ja Tatu Eskelinen, MuK, säestäjä

110185K

Kuoro Arjen laulu

Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(32 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 18.30 – 20.30

Uusia laulajia otetaan mukaan kuoroon. Arjen laulu on vuonna 1965 perustettu sekakuoro. Kuoron ohjelmisto on monipuolinen. Harjoitellaan kuoroklassikoita, elokuva- ja näyttämömusiikkia, kansan- ja lastenlauluja, viihdemusiikkia, joululauluja sekä työväenlauluja. Kuorolla on esiintymisiä vuoden aikana. Kuoroon voivat tulla mukaan kaikki laulamisesa innostuneet. Nuottimerkintöjen ymmärtämisestä on apua, mutta se ei ole pääsyvaatimus.

81 euroa

Opettaja: Sonja Korkman,
laulaja ja laulopedagogi, MuM

110185KE

Kuoro Arjen laulu, kevättekstra

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(14 t) 18.4. – 30.5.,
ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ti 18.30 – 20.30*

*50 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Sonja Korkman,
laulaja ja laulupedagogi, MuM*

110187K

Musiikkiryhmä Fokka

(12 t) 29.1., 12.2., 12.3., 2.4., 9.4. ja 23.4.

Tule soittamaan ja laulamaan musiikkiryhmä Fokassa! Musiikkiryhmä Fokassa on laulajia sekä kitaroita, basso ja rytmisoittimia. Soitetaan kaikenlaista kevyttä musiikkia. Ryhmä esiintyy erilaisissa tilaisuuksissa sekä vanhainkodeissa ja muissa laitoksissa. Mukaan otetaan lisää laulajia ja akustiseen kokoonpanoon sopivia soittajia.

*49 euroa
Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja*

Kitaransoitto

110188K

Kitaransoiton työpaja vasta-alkajille

*(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 17.00 – 18.00*

Hitaasti etenevä ryhmä. Onko mielessäsi pyörinyt kitaransoiton aloittaminen? Nyt voit tulla kokeilemaan olisiko kitara sinun soittimesi. Opetellaan melodioita ja säestystä vähillä kielillä. Ota mukaan oma akustinen kitara tai lainaa kitaraa kaverilta, opistossa on yksi kitara, jota voi lainata, sopimalla asiasta soittamalla opiston toimistoon. Kitaran lisäksi ota mukaan plektroja ja muistiinpanovälineet. Soitetaan yhdessä helppoja melodioita.

*70 euroa
Opettaja: Joel Parvamo*

110190K

Kitaransoittoa aikuisille, alkeet

*(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.05 – 19.05*

Opetellaan soittamaan soitteja ja melodioita. Ota mukaan oma akustinen kitara, viritysmittari, plektroja ja muistiinpanovälineet. Kurssilla opetellaan virittämään mittarilla, kielten nimet, otelautakäden nume-

rot, perussointuja, tabulatuureista soiton perusteet ja perusrytmejä.

*70 euroa
Opettaja: Joel Parvamo*

110192K

Kitaransoittoa aikuisille, jatko

*(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 19.10 – 20.10*

Sopii alkeisjatkokurssin käyneille tai vastaavat tiedot hallitsevalla. Jatketaan alkeisjatkokurssin asioista. Kurssille tulevan olisi hyvä osata seuraavat asiat: virittäminen, perussoinnut: C, C7, D, D7, Dm, E, E7, Em, F, G, G7, A, Am, A7, B7, plektran käytön perushallinta, säestysrytmejä plektralla ja sormin soitto-merkeistä, rytmien ja kappalerakenteiden lukua nuoteista. Vapaaehtoisien soittonäytteen voi toimittaa mp3-muodossa sähköpostitse opettajalle tai esim. linkkinä omalle Soundcloud-sivulle.

*70 euroa
Opettaja: Joel Parvamo*

110195K

Improvisoinnin ja soolotekniikoiden alkeet, akustiselle kitaralle

(8 t) 18 - 19.3., ilmoittautuminen viim. 10.3.

La ja Su 12.30 - 15.30

Kurssi sopii akustisen kitaran alkeiskurs-
sin taidot hallitseville. Opiskellaan penta-
toniset asteikot, bluesasteikko, venytyk-
set, legato ja kehitetään plektratekniik-
kaa. Kokeillaan improvisointia yhdessä
soittaen.

38 euroa

Opettaja: Joel Parvamo

110199K

Djembe – afrikkalainen rumpukurssi

(6 t) 6. - 7.5., ilmoittautuminen viim. 28.4.

10.30 - 13.00

Sopii kaikille eikä vaadi aikaisempaa soit-
totaitoa eikä omia rumpuja. Tutustutaan
djemben peruslyöntitekniikkaan ja soite-
taan helppoja guinealaisia rytmejä. Mah-
dollisuus kokeilla doundoun-rumpujen
soittoa. Kurssilla kerrotaan edelleen elin-

voimaisesta guinealaisesta rytmiperin-
teestä. Sisältö muokkautuu osallistujien
mukaan, joten aikaisemminkin kursseille
osallistuneille löytyy aina jotain uutta. Ota
mukaan korvatulpat.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Abdoulaye Condé, rumpali

110196K

Suuri viihdeorkesteri

17.1. - 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ti 13.00 - 16.00

Soitetaan kevyttä klassista, tangoja, vals-
seja, foxtrotteja ja Suomi-poppia. Orkes-
teri esiintyy eri kokoonpanoissa Kalliolan
omien tilaisuuksien lisäksi myös sairaa-
loissa, vanhainkodeissa, invalidien huol-
to- ja kuntoutuslaitoksissa sekä mielen-
terveysyksiköissä. Orkesteri toimii ympä-
ri vuoden. Orkesterin intendentti: Juhani
Jääskeläinen, FM juhani.jaaskelainen(at)
pp1.inet.fi, puh. 0500 535 430.

55 euroa (ei alennuksia)

Johtaa Lasse Myllymaa, diplomilaulaja

110196KE

Suuri viihdeorkesteri, kevätekstra

18.4 - 30.5., ilmoittautuminen viim. 10.4.

Ti 13.00 - 16.00

35 euroa (ei alennuksia)

Johtaa Lasse Myllymaa, diplomilaulaja

110197

Swing/Jazz -ryhmä

19.1. - 20.4.

To 12.45 - 15.45

Soitetaan traditionaalista, myös dixieland-
tyyppistä rytmimusiikkia. Ryhmään ote-
taan improvisointitaitoisia muusikoita ja
laulajia. Mukaan voi tulla ottamalla yhteyt-
tä toimistoon puh. 010 279 5080.

Maksuton

110198K

Wanhat Mestarit

16.1. - 10.4.

Ma 12.15 - 15.00

Monipuoliseen tanssimusiikkiin painottu-
nut yhtye. Ryhmä on tällä hetkellä täynnä,
uusia soittajia ei voida ottaa.

KULTTUURI

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

130250K

Kulttuurikerho

(12 t) 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4. ja 26.4., ilmoittautuminen viim. 7.2.

Ke 13.00 – 14.30

Kulttuurikerhon kevään teemoina ovat kuvataide ja performanssitaide. Keskustellaan ja nautitaan yhdessäolosta. Päiväkohtainen ohjelma varmistuu ensimmäisellä kerralla.

15.2. Rosa Liksomien teos: *Reitari*

1.3. Grönlund – Nisunen Taidehallissa

15.3. Ohjelma sovitaan myöhemmin

29.3. Myöhemmin sovittava konsertti/teatteriesitys

12.4. Galleria-kiertos

26.4. Ohjelma sovitaan myöhemmin

*43 euroa (ei alennuksia) + pääsymaksut, opastukset näyttelyissä, teatterit ja retket
Opettaja: Paula Tella, FM, kuvanveistäjä*

130260K

Klassikkoklubi

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(8 t) 16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Ma 12.00 – 13.30

Pelottaako Proust, hirvittääkö Hemingway, kauhistuttaako Kafka? Kahlaa kanssamme kuukauden kirjallisuusklassikko. Tartumme kerran kuussa kirjallisuuden historian merkkiteoksiin.

16.1. Aino Kallas: *Sudenmorsian*

13.2. Franz Kafka: *Oikeusjuttu*

13.3. Anton Tšehov: *Lokki*

10.4. Günter Grass: *Peltirumpu*

*27 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Elisa Salo, FM*

Opintomatka Umbriaan

*23. – 28.5.2017 on täynnä, mutta jonotuspaikkoja voi tiedustella Kon-Tiki Tours,
ilmoittautumiset@kontiki.fi, puh. 09 466 300*

130265K

Mistä Guggenheimissa on kyse?

(4 t) 11.2., ilmoittautuminen viim. 3.2.
La 11.00 – 14.00

Käsittelään Guggenheimin säätiotä ja me-senaattitoimintaa. Tarkastellaan myös mesenaattitoiminnan tärkeyttä yhteiskun-nassa yleensäkin. Luennolla keskitymme Guggenheimin sukuun ja heidän toimin-taansa. Puhutaan myös Bilbaon kaupun-gista ja Guggenheimin vaikutuksesta kau-punkiin, kaupunkikuvaan työllisyyteen ja talouteen.

20 euroa (ei alennuksia)
Luennoitsija: Liisa Väisänen, FT

130267K

Kaupunkikuvan muutos jälkiteollisessa yhteiskunnassa – Bilbao ja Genova

(4 t) 5.3., ilmoittautuminen viim. 25.2.
Su 11.00 – 14.00

Bilbao ja Genovan kaupunki ovat olleet ensimmäisiä suuria esimerkkejä jälkiteol-lisen kaupunkikuvan luomisesta. Luennol-la pohditaan sitä, miksi jälkiteollisuus tuli, mitä seurauksia sillä on kaupunkikuvassa

ja miten jälkiteollisia hengen temppeleitä rakennetaan. Esimerkkeinä on myös muu-tamia Suomen rakennuskohteita.

20 euroa (ei alennuksia)
Luennoitsija: Liisa Väisänen, FT

130280K

Opintomatka Bilbaoon ja Baskimaahan

Kevät 2018

Jälkiteollisen rakentamisen varsinainen avantgardismi alkoi Bilbaosta. Bilbao muuttui Euroopan saastuneimmasta kau-pungista kukoistavaksi kulttuurikaupun-giksi. Miten ja miksi tämä kaikki tapah-tui? Näihin kysymyksiin sekä siihen, miten taide lisää ihmisen hyvinvointia pyritään vastaamaan tällä kurssimatalla Bilbaoon ja baskimaahan. Bilbaossa tutustutaan muun muassa Guggenheimin museoon ja Azkuna Zentroan kulttuurikeskukseen sekä taidemuseoon. Retkeillään luonnon-suojelun alueen keskellä sijaitsevassa Ger-nikan kaupungissa. Vierailaan San Se-bastianissa ja tutustutaan kaupungin näh-tävyyksiin. Matka- ja ilmoittautumisajan-kohta sekä hinta varmistuvat myöhemmin.

Opettaja ja matkan vetäjä: Liisa Väisänen, FT
Matkan päiväkohtainen ohjelma www.kalliolankansalaisopisto.fi

ELÄMÄNTAITO JA TERVEYS

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

UUTTA
219700K

Ruoka ja riippuvuus

*(2 t) 15.3., ilmoittautuminen viim. 7.3.
Ke 15.20 – 16.50*

Pohditaan ongelmalliseen syömiseen, erityisesti ahmintaan, liittyviä kysymyksiä. Näkökulmia haetaan ruokaympäristön muutoksesta, tarpeesta turruttaa tunteita sekä syömisestä saatavasta mielihyvästä. Osallistujilla on mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan sekä saada tietoa.

*Maksuton
Suvi Björkqvist, sairaanhoitaja*

UUTTA
219705K

Itsemyötätuntoharjoittein iloa ja voimaa arkeen

*(10 t) 25. – 26.3., ilmoittautuminen viim. 17.3.
La ja Su 11.00 – 15.00*

Täydellinen vai riittävän hyvä – iloa ja voimaa arkeen itsemyötätuntoharjoittein. Moni meistä pelkää epäonnistumista, tuntee riittämättömyyttä eikä usko kelpaavansa sellaisena kuin on. Kurssilla voimis-

tetaan yhteyttä aitoon itseen, kehitetään myötätuntoa itseä kohtaan ja vahvistetaan iloa, luovuutta ja rohkeutta. Luennot, pienryhmäkeskustelut sekä helpot harjoitukset, kuten ohjatut mielikuvaharjoitukset ja kirjoitusharjoitukset auttavat työstämään aiheita ja oivaltamaan itselle sopivia tapoja muuttaa elämää eheämpään suuntaan.

*46 euroa
Opettaja: Leena Siitonen,
FM, henkisen kasvun ohjaaja*

219707K

Aitouden ja itsemyötätunnon voima

*(10 t) 11. – 12.3., ilmoittautuminen viim. 3.3.
La ja Su 11.00 – 15.00*

Käsitellään aitoutta ja oman epätäydellisyyden hyväksymistä sekä kehitetään myötätuntoa itseä kohtaan. Kurssi tarjoaa työkaluja itsemyötätunnon kehittämiseen ja suorituskeskeisyyden vähentämiseen. Luennot ja harjoitukset antavat avaimia itsensä hyväksymiseen ja opastavat kohti eheää, omannäköistä elämää. Aiheita käsitellään käytännönläheisesti luentojen,

pienryhmäkeskustelujen sekä erilaisten helppojen harjoitusten, kuten ohjattujen mielikuvaharjoitusten ja kirjoitusharjoitusten, avulla.

46 euroa

Opettaja: Leena Siitonen, FM, henkisen kasvun ohjaaja

Mindfulness

Mindfulness-menetelmä koostuu erilaisista meditaatioista, joissa huomio kiinnitetään nykyhetken kokemukseen hyväksyen kokemus sellaisena kuin se on, ilman arvostelua. Kurssilla tutustutaan mindfulnessin filosofiaan ja erilaisiin harjoituksiin. Mindfulnessin avulla voit syventää itsetuntemustasi sekä oppia stressinhallintaa ja rentoutumista.

219821K

Mindfulness-meditaatioryhmä

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5 (12 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. Ke 17.15 – 18.00

Ryhmä sopii alkeiskurssin käyneille tai niille, jotka ovat harjoittaneet meditaatiota aikaisemmin. Eri kerroilla on erilaisia teemoja. Harjoitus syventää aiemmin opittua.

56 euroa

Opettaja: Katja Ojala, FT, joogaopettaja

219822K

Mindfulness-meditaatio, alkeet

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5 (16 t) 18.1. – 12.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. Ke 18.05 – 19.05

Sopii niille, jotka eivät ole harjoittaneet mindfulness-meditaatiota aikaisemmin. Tutustutaan menetelmään tekemällä erilaisia lyhyitä meditaatioharjoituksia, jotka tukevat osallistujan kykyä olla läsnä tässä hetkessä. Mukaan vaatteet, joissa on mukava liikkua.

60 euroa

Opettaja: Katja Ojala, FT, joogaopettaja

UUTTA

219850K

Vyöhyketerapiaa kotikäyttöön

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5 (8 t) 11. – 12.2., ilmoittautuminen viim. 3.2. La ja Su 11.00 – 14.00

Vyöhyketerapia on rentouttava ja kokonaisvaltainen hoitomuoto, jossa ihminen nähdään ajattelun, tunteiden ja kehon muodostamana kokonaisuutena. Käydään läpi klassiset vyöhykejärjestelmät kehon

eri alueilla: jalkaterä, kämmen, korva ja opetellaan rentouttava jalka- ja käsihieronta. Alueita käsitellään sormilla painellen tai hieromalla. Hoito tehdään suoraan iholle. Ei sovi niille, joilla on jokin vakava sairaus tai akuutti tulehdus, eikä ensimmäisellä 3 kk:lla raskaana oleville. Harjoitukset tehdään pareittain. Pukeudu mukaviin vaatteisiin, jotka eivät kiristä.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Anu Löfgren, Moderni- ja Psykologinen vyöhyketerapeutti

UUTTA

219851K

Jalkaterän vyöhyketerapia kotikäyttöön

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5 (8 t) 8. – 9.4., ilmoittautuminen viim. 31.3. La ja Su 11.00 – 14.00

Vyöhyketerapian vanhempia muotoja ovat jalkaterä- ja korvavyöhyketerapia sekä koko kehon refleksologia. Ihmisen koko kehon heijastealueet löytyvät jalkaterästä. Opetellaan rentouttava jalkahoito, joka perustuu jalkaterän heijastepisteisiin. Etsitään jalasta elinheijastepisteitä, joita käsitellään sormin painelemalla ja hieromalla. Hoito tehdään suoraan iholle. Ei sovi niille,

joilla on jokin vakava sairaus tai akuutti tulehdus, eikä ensimmäisellä 3kk:lla ras-
kaana oleville. Harjoitukset tehdään pa-
reittain. Pukeudu mukaviin vaatteisiin, jot-
ka eivät kiristä.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Anu Löfgren,
Moderni- ja Psykologinen vyöhyketerapeutti

219854K

Intialainen päähieronta kotikäyttöön

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(8 t) 11. – 12.3., ilmoittautuminen viim. 3.3.

La ja Su 11.00 – 14.00

Opetellaan vanhaan intialaiseen perintee-
seen pohjautuvaa rentouttavaa ja lempe-
ää hierontaa. Käsitellään eri hierontaottein
hartiat, niska, pää ja kasvot. Hieronta voi
helpottaa lihasjännityksiä, parantaa ai-
neenvaihduntaa ja verenkiertoa. Ei suosi-
tella epileptikoille tai jos hoitoalueella on
ihottumaa. Kurssille voi tulla yksin tai parin
kanssa.

33 euroa/hlö (ei alennuksia)

Opettaja: Taina Virtanen

UUTTA

219860K

Rentouttava kokovartalohieronta

(8 t) 22. – 23.4., ilmoittautuminen viim. 14.4.

La ja Su 11.00 – 14.00

Kurssi sopii kaikille, jotka tahtovat päästä
hetkeksi irti arjen hulinasta. Opetellaan hie-
romaan kevyesti koko vartalo klassisen hie-
ronnan menetelmiä käyttäen. Tavoitteena
saada mieli ja keho rentoutumaan. Pukeu-
du kevyisiin ja rentoihin vaatteisiin (esim.
t-paita ja verkkarit) joissa on mukava sekä
hieroa että ottaa vastaan hierontaa. Hie-
ronta tehdään pareittain, voit ottaa oman
parin mukaan tai tulla ilman paria. Hieronta
tehdään lattialla joogamatoilla. Ota mu-
kaan kaksi isoa pyyhettä ja tuoksuton öljy
(esim. vauvaöljy). Avoin ja rento mieli mat-
kaan!

30 euroa/hlö (ei alennuksia)

Opettaja: Salla Ovaska,

koulutettu hieroja

UUTTA

219870K

Luomu kasvohoito

(4 t) 22.4., ilmoittautuminen viim. 14.4.

La 11.00 – 14.00

Opetellaan valmistamaan kasvohoito, jos-
sa käytetään luontoäidin omia aineita. UI-
koiseen kasvojenhoitoon kuuluu ihon puh-
distuskuorinta, kosteutus, ja naamiot sekä
kasvojen hieronta. Hoidot tehdään pareit-
tain, mutta yksinkin voi hyvin tulla. Ota
mukaan teekuppi, 2 piiltipurkkia, pieni ja
iso pyyhe sekä pieni tyyny. Materiaalimak-
su 10 euroa maksetaan opettajalle tunnin
alussa.

18 euroa (ei alennuksia),

materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan

Opettaja: Taina Virtanen

219875K

LuomukotiSpa

(4 t) 14.5., ilmoittautuminen viim. 6.5.

Su 11.00 – 14.00

Opetellaan valmistamaan luonnonmukai-
sia kauneudenhoitotuotteita, kuten kasvo-
vesiä ja -öljyjä, kuorinta-aineita ja jalkakyl-
pysuoloja. Materiaaleina käytetään luon-
non omia antimia, mm. yrttejä, kukkia, sa-
vea, hunajaa ja aitoja eteerisiä öljyjä. Ota
mukaan viisi pientä puhdasta lasipurkkia

(esim. piltti-purkki) ja teekuppi kauneus-
teetä varten. Materiaalimaksu 14 euroa
maksetaan opettajalle tunnin alussa, va-
raa mukaan tasaraha. LuomkotiSpa on
kiva lahja myös äidille!

16 euroa (ei alennuksia),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Taina Virtanen

UUTTA

219880K

Näin minä tahdon – ennakoiva tulevaisuudensuunnittelu

(4) 1. – 8.3., ilmoittautuminen viim. 21.2.
Ke 17.00 – 18.30

Tule laittamaan kuntoon oma hoitotahto,
tee edunvalvontavaltuutus ja kirjaa tär-
keimmät toiveesi hoivatahtoon. Kurssi on
tarkoitettu kaikille, sekä niille, jotka asuvat
kotona ja hoitavat omat asiansa että niille,
jotka hoitavat iäkkäitä vanhempiaan. Kos-
kaan ei ole liian aikaista.

15 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Ritva Nevalainen,
sairaalan- ja terveydenhoitaja (AMK)

219885K

Astrologia, sähköpostikurssi

16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Kalliolan kansalaisopiston toimistoon
puh. 010 279 5080

Kurssi edellyttää, että olet käynyt alkeis-
kurssin, tunnet peruskäsitteet ja osaat
opiskella itsenäisesti, koska kurssi on ko-
konaan kirjallisessa muodossa. Haluatko
opiskella astrologiaa itsenäisesti omaan
tahtiisi? Kurssissa on 5 osaa ja siinä käy-
tetään sekä opettajan aineistoa että netis-
sä ilmaiseksi tarjolla olevia sivustoja. Kurs-
si käynnistyy 16.1. alkavalla viikolla ja se
suoritetaan 12 viikossa. Kurssin saa suo-
rittaa myös ennen määräaika. Kurssilla
käydään läpi perusteet, merkit, planeet-
tat, huoneet, elementit, laadut, aspektit,
ihmissuhdevertailu, transiitit, aurinkokaari,
auringon paluu sekä muita kiinnostavia
osa-alueita. Opitaan lukemaan astrologi-
gista karttaa. Mukana on harjoitustehtä-
viä, joista opettaja antaa henkilökohtaisen
palautteen noin viikon kuluessa. Kurssin
alkaessa opettaja lähettää tarkan aikatau-
lun sekä ensimmäisen opiskeltavan osion.

57 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Juhani Nummela,
DKK, astrologi h.c.

340135K

Ohjattua opastusta tietotekniikkaan Senioritalo Sandelsissa

Paikka: Senioritalo Sandels, Välskärinkatu 4
(Töölöntorilta ylös Sandelsinkatua ja
vasemmalle Välskärinkadulle)
19.1. – 18.5.
To 10.00 – 12.00

Opastus on vapaaehtoistoimintaa, jota
tekevät vertaisopastajat, tuutorit. He
opastavat taitojensa mukaan tietoko-
neiden, tablettien ja matkapuhelinten
käyttöön liittyvissä asioissa ja auttavat
omien laitteiden käyttöönotossa. Voit
tulla opettelemaan opastajan tuella in-
ternetin, sähköpostin tai pankkipalvelu-
jen käyttöä, tietoturva-asioita tai muu-
ta tietotekniikkaan liittyvää. Voit ottaa
mukaan oman laitteesi tai harjoitella
meidän koneellamme. Harjoittelu on
maksutonta eikä siihen tarvitse ilmoit-
tautua. Pistäydy vaikka tutustumassa!

340130K

Ohjattua opastusta tietotekniikkaan Kalliolassa

Paikka: Kalliola, Sturenkatu 11
17.1. – 23.5.
Ti 10.00 – 12.00

Opastus on vapaaehtoistoimintaa, jota tekevät vertaisopastajat, tuutorit. He opastavat taitojensa mukaan tietokoneiden, tablettien ja matkapuhelinten käyttöön liittyvissä asioissa ja auttavat omien laitteiden käyttöön otossa. Voit tulla opettelemaan opastajan tuella internetin, sähköpostin tai pankkipalvelujen käyttöä, tietoturva-asioita tai muuta tietotekniikkaan liittyvää. Voit ottaa mukaan oman laitteesi tai harjoitella meidän koneellamme tai tabletillamme. Harjoittelu on maksutonta eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Pistäydä vaikka tutustumassa!

Tietoiskut Tervetuloa Kalliolaan kuuntelemaan maksuttomia tietoiskuja!

340130K

Seniори somessa

Sosiaalisen median välineet ja niiden
käyttömahdollisuudet ikäihmisillä
9.3. To 13.00 – 13.30

Maksuton, ei ennakoilmoittautumista

340131K

Älypuhelin, tabletti vai kannettava tietokone?

Mitä kannattaa ottaa huomioon
laitetta valittaessa
6.4. To 12.00 – 12.30

Maksuton, ei ennakoilmoittautumista

Minulleko älykännykkä?

Hankkisinko älykännykän? Mitä sillä tekisin?

Perustietoa, vinkkejä ja esimerkkejä erilaisista älykännykän sovelluksista.

Tule innostumaan ja katsomaan Lumian, Android- ja iPhoneen esimerkein havainnollistettua esitystä. Tilaisuuden jälkeen saa sähköpostiinsa esityksen sekä vinkkejä hyvistä sovelluksista kustakin järjestelmästä.

Maksuton, ei ennakoilmoittautumista

*Opettaja: Lea Grönlund, kännykkäopastuksen koordinaattori,
Enter ry, Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys*

340150K

Minulleko älykännykkä? A

26.1. To 13.00 – 15.00

340155K

Minulleko älykännykkä? B

2.3. To 13.00 – 15.00

340160K

Minulleko älykännykkä? C

30.3. To 13.00 – 15.00

340165K

Minulleko älykännykkä? D

20.4. To 13.00 – 15.00

TUKEA AMMATTIIN

Kurssit pidetään Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

UUTTA

310010K

Avaimia ja apua luottamushenkilöiden työhön

(8 t) 17.1., 7.2., 7.3. ja 4.4., ilmoittautuminen viim. 9.1. Ti 14.30 – 16.00

Tarkoitettu sellaisille luottamushenkilöille, joilla on neuvotteluoikeus työpaikalla. Ryhmässä käsitellään hankalia tilanteita, joita luottamusmiehet tai työsuojeluvallatututet ovat tehtävissään kohdanneet. Työntekijät jakavat toiveensa ja huolensa luottamushenkilölle ja myös työnantajalla on samanlaisia odotuksia. Luottamushenkilö joutuu ristipaineeseen, jossa hän yrittää yhtä aikaa neuvotella ja auttaa. Samalla hänen pitää itse selvittää tehtävässään ja omissa elämässään. Tästä voi seurata luottamushenkilölle tunnekuormaa. Kursin aikana käydään läpi näitä asioita keskustellen.

70 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Erkki Kupari, työnohjaaja

310025K

Hygieniapassi

(6 t) 31.3., ilmoittautuminen viim. 23.3. Pe 10.00 – 16.00

Elintarvikehuoneistoissa (kaupat, kahviot, ravintolat, sairaala- ja koulukeittiöt, torikahviot) työskenteleviltä vaaditaan elintarvikehygienistä osaamista. Jokaisella pakkaamattomia, helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsittelevällä työntekijällä tulee olla hygieniasaamistodistus eli hygieniapassi. Kurssilla opiskellaan elintarvikehygieniaa, erityisesti virallisen testin aihealueita ja suoritetaan EVIRAn kirjallinen testi. Testin läpäisseet saavat EVIRAn todistuksen. Testissä tulee olla mukana virallinen henkilöllisyystodistus. Koko testi-järjestelmästä löytyy tietoa www.hygos.fi. Oppimateriaaliin tulee tutustua etukäteen. Sopiva materiaali on esimerkiksi Elintarvikehygienian perusteet 2012 (16 euroa), jonka voi tilata Marja.Laukkanen@sefo-konsultointi.fi ja puhelin 050 5635811

120 euroa (ei alennuksia),

sisältää opetuksen ja testimaksun 22 euroa

Opettaja: Marja Laukkanen, DI

310020K

Hätäensiapu

(8 t) 19.1., ilmoittautuminen viim. 11.1.
To 9.00 – 16.00

Ensiapu-1 kertauskurssiksi riittää Hätäensiapukurssi 8 h. Ensiapu-1 -kurssin voi tällä tavoin uusia yhden kerran, ellei se ole kolmea vuotta vanhempi.

89 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Marita Leppänen,

SPR:n valtuuttama ensiavun ja terveystiedon kouluttaja (ETK), erikoissairaanhoitaja

310023K

Ensiapu-1

(16 t) 11. – 12.1., ilmoittautuminen viim. 3.1.
Ke ja To 9.00 – 16.00

Kurssin sisältö on SPR:n koulutusohjelman mukainen ja siitä saa todistuksen, EA-1 -kortin. Kurssi on työnantajalle KELA-korvauskelpoinen (max. 60%), mikäli työterveyshuolto on järjestetty. Kurssi on tarkoitettu koko Ensiapu-1 -kurssin suorittamiseen.

140 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Marita Leppänen,

SPR:n valtuuttama ensiavun ja terveystiedon kouluttaja (ETK), erikoissairaanhoitaja

Lääkelupa- ja PKV-koulutus

Ilmoittautuminen 28.11.2016 alkaen

puh. 010 279 5080

Ilmoittautumisaika päättyy 15.12.2016

Verkkokurssi. Ilmoittautumisaika päättyneen jälkeen saat sähköpostitse käyttäjätunnuksen ja salasanan, jotka ovat voimassa kolme kuukautta siitä kun tunnukset on lähetetty ProEdusta. Verkkokoulutuksella ei ole aloituspäivämäärää, joten opiskelun voi aloittaa milloin itselle parhaiten sopii, mutta ProEdun verkko-oppimisympäristö sulkeutuu kolmen kuukauden kuluulta siitä kun tunnukset on lähetetty. Opiskelu verkko-oppimisympäristössä on helppoa ja käy kätevästi ajasta ja paikasta riippumatta. Tarvitset vain oman sähköpostiosoitteen ja käyttösi tietokoneen ja internetyhteyden. Ilmoittautumisen jälkeen saat sähköpostitse käyttäjätunnuksen ja salasanan. Näillä tunnuksilla pääset kirjautumaan oppimisympäristöön. Verkkokoulutukseen kuuluu tentti, jonka tentin valvoja avaa opiskelijalle. Ennen kuin ilmoittaudut kurssille sovi työpaikkasi esimiehen kanssa, kuka on tentinvalvojasi. Ilmoittautuessasi kurssille ilmoita myös tentinvalvojan nimi ja sähköpostiosoite. Hyväksytystä suorituksesta opiskelija saa todistuksen (todistus tulostetaan verkkoympäristöstä). Tenttikertoja on useita. Tentinvalvojan salanasana toimitetaan ten-

tinvalvojan sähköpostiosoitteeseen. Sekä Lääkelupakoulutukseen että PKV-koulutukseen ilmoitaudutaan erikseen. Koulutus on suoritettava määräajan sisällä, aikaa ei voi pidentää. Jos koulutusta ei suoriteta määräajan sisällä, joutuu opiskelija suorittamaan koko kurssin uudelleen. Älä jätä tentin suorittamista viime hetkeen.

610130K

Lääkelupakoulutus

Lääkelupakoulutus soveltuu erinomaisesti lääkelupaan valmentavaksi koulutukseksi lääkehoitoon kouluttamattomille henkilöille. Se soveltuu myös lääkehoidon perusteiden kertaukseen koko sosiaali- ja terveydenhuollon hoitohenkilökunnalle, opiskelijoille ja alalle pyrkiville. Edelleen koulutus sopii sairaanhoitajille, lähi- ja perushoitajille lääkehoitosuunnitelman vaatimusten mukaan lääkelupien uusimisen teoriakoulutukseksi. Lääkelupakoulutuksen tentissä on 20 monivalintakysymystä, hyväksyttyyn suoritukseen vaaditaan 15 oikeaa vastausta.

132 euroa (ei alennuksia)

Koulutuksen sisällön ovat laatineet

Alli Puirava,

lääkehuollon lehtori, farmaseutti, LuK,

näyttötutkintomestari

ja Pauli Puirava,

farmaseutti, LHKA-erityispätevyys

610140K

PKV – pääasiassa keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet

PKV-lääkkeitä käytetään nykyisin poikkeuksetta lähes kaikissa hoitoyksiköissä, lasten ja nuorten hoidossa, vanhuspalveluissa, psyykkisesti sairaiden yksiköissä sekä mielenterveys- ja päihdeyksiköissä. STM:n nykyisen ohjeistuksen mukaan kaikkien lähihoitajien tulee suorittaa kyseinen koulutus, koska se ei kuulu lähihoitajan peruskoulutukseen. Myös lääkahoitoon kouluttamattomien henkilöiden, kuten sosionomit, hoiva-avustajat, henkilökohtaiset avustajat, tulee suorittaa lääkelupakoulutuksen lisäksi PKV-koulutus, jos he osallistuvat työyksikössään lääkahoitoon. PKV-lääkelupakoulutuksen suorittaminen on erittäin suositeltavaa myös sairaanhoitajille. Koulutus on toteutettu äänivideoina joita on yli 60. Materiaalin voi lukea ja kuunnella. PKV-lääkehoidon koulutus sisältää tietoa säädöksistä, lupamennettelyistä ja vastuukysymyksistä. Farmakologian osuudessa käydään läpi lääkeaineet, niiden ominaisuudet, käyttö-, yhteis- ja haittavaikutukset sekä mahdolliset

vaaratilanteet. Koulutukseen kuuluvassa tentissä on 15 monivalintakysymystä, hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan 10 oikeaa vastausta.

132 euroa (ei alennuksia)

Koulutuksen sisällön on laatinut

Alli Puirava,

lääkehuollon lehtori, farmaseutti, LuK,

näyttötutkintomestari

LOUHELA

Kurssit pidetään Louhelassa
Louhelankuja 3, 04400 Järvenpää
puh. (09) 836 47140, fax (09) 291 8805

Ilmoittautuminen
Kalliolan kansalaisopistoon,
ilmoittautumishjeet s. 8

LIIKUNTA

831390K

Miesten seniorijumppa A

(12 krt) 16.1. – 3.4.,
ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 9.00 – 10.00

39 euroa (ei alennuksia)
Ohjaaja: Niilo Partti

831391K

Miesten seniorijumppa B

(12 krt) 20.1. – 7.4.,
ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 9.00 – 10.00

39 euroa (ei alennuksia)
Ohjaaja: Niilo Partti

831392K

Louhelan onnellisten jumppa

(12 krt) 20.1. – 7.4.,
ilmoittautuminen viim. 12.1.
Pe 18.30 – 19.30

Ryhmä on tarkoitettu seniori-ikäisille miehille.

39 euroa (ei alennuksia)
Ohjaaja: Riku Rosling

TANHUT

841640K

Laahustajat, senioreiden kansantanssiryhmä

(24 t) 16.1. – 3.4.,
ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ma 18.30 – 20.00

58 euroa (ei alennuksia)
Ohjaaja: Ilona Käppi

841645K

Kansantanssia aikuisille

(24 t) 17.1. – 4.4.,
ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ti 19.30 – 21.00

Opetellaan kansantanssin perusteita ja askelia sekä koreografioita. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että kansantanssia aiemmin harrastaneille.

71 euroa
Opettaja: Olavi Lappalainen

KUNTOKEIDAS SANDELS

*Kalliolan Senioripalvelusäätiö
Kuntokeidas Sandels
Välskärinkatu 4 B, 00260 Helsinki
puh. 045 7731 1344
Sisäänkäynti: katutaso, B-ovi,
hissi/portaat pohjakerrokseen*

Liikuntakeidas aikuisille ja seniori-ikäisille kuntoilijoille

Viihtyisiin tiloihin kuuluu uima-allasosasto saunoineen, liikuntasali sekä monipuolisesti varusteltu kuntosali. Kuntosalilaitteet sopivat myös seniorikäyttäjille. Lämminvesiallas soveltuu hyvin vesivoimisteluryhmille ja altaaseen pääsee myös istuinsturjin avulla. Toimitilat on Kynnys ry:n tekemän esteettömyyskartoituksen mukaan luokiteltu melko esteettömiksi.

Liikunnan iloa – terveyttä ja hyvinvointia

Kuntokeidas Sandelsin palvelut on suunniteltu vastaamaan erityisesti terveysliikunnan tarpeisiin. Ohjattuja liikuntaryhmiä järjestetään joka arkipäivä kunnoltaan

eritasoisille henkilöille. Suositut allasjummat, voima- ja tasapainoryhmät sekä erilaiset kuntoliikuntaryhmät toimivat kausiluontoisesti. Kuntosalilla on mahdollisuus myös itsenäiseen harjoitteluun sarjalipulla tai kertamaksulla. Kuntoilijat voivat halutessaan tilata yksilöllisen kuntosaliohjauksen. Kuntokeidas Sandelsin ohjaajat ovat fysioterapian ja liikunnan ammattilaisia.

Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille

Kuntokeidas Sandelsissa järjestetään ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille henkilöille. Ikääntyessä liikunnan merkitys korostuu. Riittävän hyvä lihasvoima ja tasapaino ovat keskeisiä liikkumiskyvyn ja kotona asumisen edellytyksiä. Hyvä jalkojen voima lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa arjessa selviytymistä. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas ehkäisee kaatumistapa- turmia ja rohkaisee lähtemään liikkeelle.

Yrityksille ja yhdistyksille

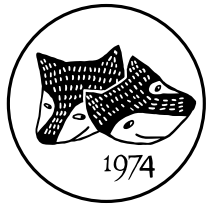
Asiakkaina on myös yrityksiä ja yhdistyksiä, joille Kuntokeidas Sandels tarjoaa räätälöityjä liikunta- ja kuntoutuspalveluita sekä vuokraa tiloja koulutus-, virkistys- ja liikuntakäyttöön.

Fysioterapiapalvelut

Kuntokeidas Sandelsin fysioterapiapalvelu sisältää fysioterapeutin suorittaman alkukartoituksen, jossa kartoitetaan haastatteluin, kyselyin ja mittarein asiakkaan liikkumis- ja toimintakyky. Kuntokartoituksen pohjalta voidaan laatia yksilöllinen harjoitteluohjelma kuntosaliharjoitteluun tai kotiolosuhteisiin sovellettavaksi. Kuntoutujaa aktivoidaan ja ohjataan ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään, toimintakyvystään ja niiden edistämiseen liittyvistä valinnoista. Fysioterapia voi toteutua Kuntokeidas Sandelsissa tai kotikäynteinä. Kela-korvauksen saa lääkärin läheteellä. Voit ostaa palveluja myös ilman lääkärin lähetettä.

Tutustu tarjontamme www.seniorisandels.fi

KALLIOLAN NUORET RY



KALLIOLAN NUORET RY

Kalliolan Nuoret ry
 Hämeentie 13 A, 00530 Helsinki
www.facebook.com/kalliolannuoret
www.kalliolannuoret.fi

Toiminnanjohtaja
 Kirsi Mäntyniemi-Sipilä
 puh. 040 500 7928
kirsi.mantyniemi-sipila@kalliola.fi

Lisätietoja toiminnoista:
www.tyttöjentalo.fi
www.espoontyttöjentalo.fi
www.poikientalo.fi
www.e-talo.fi
www.soputila.fi

Kalliolan Nuoret ry on vuonna 1974 rekisteröitynyt, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton varhaisnuoris- ja nuorisoyhdistys, jonka toiminta-alueita on pääkaupunkiseutu.

Kalliolan Nuoret on osa Kalliolan settlementtiä, ja se toteuttaa settlementtiarvoihin pohjautuvaa sosiaalista nuorisotyötä. Arvot ovat erilaisuuden kunnioittaminen, luottamus ihmisen ja hänen yhteisönsä kykyyn ratkaista itsenäisesti ongelmia, yksilön oikeuksien kunnioittaminen sekä tasa-arvoisuus.

Kalliolan Nuorten perustehtävänä on tukea toimintansa kautta lasten ja nuorten kasvua yksilöinä ja yhteisön jäseninä. Painopistealueina toiminnassa ovat matalakynnyksisyys, sukupuolisensitiivisyys, yhteisöllisyys, osallisuus sekä kulttuurisensitiivisyys. Yhdistyksen tekemän ennaltaehkäisevän ja korjaavan, moniammatillisen sosiaalisen nuorisotyön tavoitteena on nuoren yksilöllinen kohtaaminen, ja hänen tarpeidensa kokonaisvaltainen huomioiminen. Kumppanuus ja eri toimijatahojen välinen yhteistyö ovat yhdistyksen keskeisiä toimintatapoja.

Kalliolan Nuorten toimintojen kautta pääkaupunkiseudun 10–29-vuotiaat nuoret saavat yksilöllistä ja vertaisryhmätukea. He voivat myös osallistua avoimeen toimintaan eli harrastusryhmiin, pienimuotoisiin leireihin ja työpajoihin, tilaisuuksiin ja tapahtumiin.

Yhdistyksen toimintoja ovat Helsingin Tyttöjen Talo, Espoon Tyttöjen Talo, Poikien Talo, Espoossa sijaitseva Saunalahden Tukiasuntoyhteisö, ja lähiötyön piiriin kuuluu Itä-Pasilan sosiaalinen nuorisotyö. Lisäksi yhdistys toteuttaa erilaisia kehittämishankkeita, joita ovat valtakunnallinen nettipalvelu e-Talo (2013–2016) ja kunnia-konflikteja ennaltaehkäisevä Sopu (2012–) ja jalkautuvan seksuaalineuvonnan hanke ja Sorella -monikulttuurisen tyttötyön hanke.

Kalliolan Nuorten toiminnot elävät ja kehittyvät yhteistyössä ja aktiivisessa vuorovaikutuksessa nuorten kanssa. Lapset ja nuoret ovat toiminnoissa mukana niin suunnittelussa kuin toteuttamisessakin, ja heitä kannustetaan vaikuttamaan itseään ja omaa elinympäristöään koskeviin asioihin.

Tutustu myös Etelä-Helsingin kansalaisopisto Toimelan, Helsingin toisen setlementtiopiston ohjelmaan www.toimela.fi tai pyydä esite puh. 09 622 9580.

Painopaperit: kansi Multiart Silk 250 g, sisäsivut G-print 90 g.

Painotyö: Auratrük, 2016. Kannen lintuaihe: Maria Sibylla Merian's Neues Blumenbuch, 1680. Kansi ja taitto: Helena Kajander