

**KALLIOLAN
KANSALAI SOPISTO
KEVÄÄN KURSSIT 2018**



Kalliolan kansalaisopisto

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

Kestävää kehitystä Kalliolan kansalaisopistossa

Kalliolan kansalaisopistolle myönnettiin 14.3.2017 Okka-säätiön Vapaan sivistystyön Kestävän kehityksen sertifikaatti. 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.



**Kestävän kehityksen
sertifioitu oppilaitos**

HYVÄN ELÄMÄN KURSSEJA

Vesijooga
s. 38

Letittyöpaja
s. 78

*Yin-jooga ja
kevätmeridiaanit*
s. 42

Lavis
s. 51

*Kalligrafinen
unisieppari*
s. 53

*Voimaannu
luonnosta*
s. 78

*Keramiikan
maakuoppapoltto*
s. 55

*Ekologinen
tiskiliina
koukuamalla*
s. 58

*Klein-
tekniikka*
s. 48

*Jooga ja
rento äänenkäyttö*
s. 43

Minitaiteilijat
s. 76

Koodaus
s. 70

*Sukupuusta
tarinoiksi*
s. 61

*Nuketus
-nukketeatteri*
s. 61

Free Vedic Art
s. 53

TAIDEKARNEVAALI

TAIDEKARNEVAALI PERHEILLE

3.3. La 13.00 – 16.00

*Musiikkia ja muuta pienille ja perheille,
lapsille ja nuorille, vähän kaikille ja vanhemmillekin!
Kalliola täyttyy konserteista, musiikkituokioista,
muskarista ja leikeistä sekä tutustumisesta
erilaisiin soittimiin.*

*Taidekarnevaalin järjestävät yhteistyössä
Keski-Helsingin musiikkiopisto
ja Kalliolan kansalaisopisto*

Maksuton

KUU

TUTUSTUMISMATKA LASI- JA KERAMIKKAKESKUS KUUHUN

*(8 t) 19.5., ilmoittautuminen viim. 11.5.
La 10.00 – 16.00 (paluu-aika arvioitu)*

*Tutustumismatka Mallusjoella sijaitsevaan keramiikka-
keskukseen ja käynnissä olevaan puu-uunipolttoon.
Poltossa esineiden pinta saa yksilöllisen ilmeen uunin sisällä
kulkevan liekin takia. Keraamikko Jari Vesterinen esittelee
pajan toimintaa ja voidaan osallistua seitsemän metriä
pitkän anagamuunin polttoprosessiin. Mallusjoelle
matkustetaan kimppekyydein, ota retkievää
mukaan. Paluu Helsinkiin noin klo 16.00.*

*16 euroa + matkat (ei alennuksia)
Opettaja: Katja Seppinen,
YTM, keraamikko*

Katso tarkemmat tiedot s. 56

RIETI•ROOMA

PYHIINVAELLUSMATKA RIETISTÄ ROOMAAN

29.9. – 6.10.2018

Syksyllä 2018 tehdään pyhiinvaellusmatka Rietistä Roomaan. Vanhan keskiaikaisen pyhiinvaellusreitin pituus on noin 100 kilometriä, päivittäin kävellään noin 20 kilometriä. Kävelyreitit kulkevat pitkälti metsäteillä ja peltojen varsilla. Reitin kuuluisin kävelijä lienee ollut Franciscus Assisilainen.

Hinta 1 299 euroa/hlö

Opettaja ja matkanvetäjä: Liisa Väisänen, FT

Ilmoittautumiset:

info@resviaria.com tai puh. 0440 477 070

*Katso tarkemmat tiedot s. 69 ja
matkan päiväkohtainen ohjelma
www.kalliolankansalaisopisto.fi*

BILBAO•BASKIMAA

OPINTOMATKA BILBAOON JA BASKIMAAHAN

9. – 13.5.2018

Opiston kevään 2018 opintomatka suuntautuu Bilbaoon ja Baskimaaan. Bilbaossa tutustutaan Guggenheimin museoon, Azkuna Zentroan kulttuuri-keskukseen ja taidemuseoon, retkeillään luonnonsuojelualueen keskellä sijaitsevassa Gernikan kaupungissa ja vierailaan San Sebastianissa sekä tutustutaan kaupungin nähtävyyksiin.

Hinta 1 280 euroa/hlö

Opettaja ja matkanvetäjä: Liisa Väisänen, FT

Ilmoittautumiset:

*Kon-Tiki Tours, ilmoittautumiset@kontiki.fi,
puh. 09 466 300*

*Katso tarkemmat tiedot s. 68 ja
matkan päiväkohtainen ohjelma
www.kalliolankansalaisopisto.fi*

SISÄLLYSLUETTELO

KIELET 13

Arabia 14
Englanti 14
Espanja 16
Finnish for foreigners 26
Heprea 17
Hollanti 18
Islanti 18
Italia 19
Japani 20
Karjalan kieli 22
Kreikka 22
Latina 22
Portugali 23
Ranska 24
Saksa 25
Suomi 26
Swahili 26
Tsekki 27
Turkki 27
Venäjä 27
Viro 28

LIIKUNTA 29

Asahi 35
Astagajooga 44
Classical Hatha Yoga 40
Dance80Fit 29
Dynaaminen
hathajooga 40
Hoida kehoasi
handpan-soittimella 37
Iyengarjooga 34
Jooga ja rento
äänenkäyttö 43
Joogaa mindfulnessin
hengessä 39
Joogaa pehmeästi 39
Kiertoarjoittelua
kuntosalissa 33
Kuntonyrkkeily 30
Lempeä hathajooga 39
Leppoisasti lenkille 30
Perusjumppa 29
Pilates 31

TRE-stressinpurku-
menetelmä 38
Venyttely 37
Vesiaerobic 35
Vesijooga 38
Vesijumppa 34
Virkistävä aamujumppa 30
Virkistävä hathajooga 40
Yang-jooga 41
Yin-jooga 42

TANSSI 46

Afro 46
Aikuisbaletti 47
Butotanssi 48
Itämainen tanssi 49
Jazztanssi 50
Kansainväliset
kansantanssit 50
Klein-tekniikka 48
Lavis 51
Musikaalitanssi 50

Salsa 51
Seniorilatio 51
Soca – karibialainen
karnevaalitanssi 52
Tunnetaan 49

KUVATAITEET 52

Akvarellimaalausta
senioreille 54
Free Vedic Art 53
Ikebana 57
Ikonimaalaus 54
Kalligrafia ja soveltava
kalligrafia 52
Keramiikka 55
Kuvanveisto 55
Kuvataiteen tekniikat,
löydä omasi 54
Posliinimaalaus
ja -koristelu 54
Puukuvanveisto 55

Taidekurssi
vaikeavammaisille
nuorille 54

KÄDENTAITO 58

Hopeakorutyöpaja 59
Koukkuaminen 58
Puutyöt 59

ILMAISUTAITO 60

Anna äänesi soida 62
Burleski ja varietee 60
Djembe –afrikkalainen
rumpukurssi 66
Ilmaisin ilo teatterin
keinoin 60
Kassandrakuoro 62
Kitaransoitto 65
Kuoro Arjen Laulu 62
Lauluyhtye Luova 63
Löydä äänesi 63
Musiikkiryhmä Fokka 65

Nuketus – nukketeatteria tekemään 61
Ryhmä joka ei osaa laulaa 63
Sukupuusta tarinoiksi 61
Suuri viihdeorkesteri 66
Swing-Jazz -ryhmä 66
Tietoisku kirjoittaminen 61
Vahvista laulutaitojasi 64
Wanhat Mestarit 66
Yksinlaulu 64

KULTTUURI 67

Filippiiniläisen kulttuurin päivä 67
Kulttuurikerho 67
Opintomatka Bilbaoon ja Baskimaahan 68
Pyhiinvaellus, luennot ja matka 68
Taidekarnevaali perheille 68

TIETOTEKNIikka 70

Animaatioita ja tietokonepelejä 70
Koodaus 70
Minulleko älykännykkä 71
Ohjattua opastusta tietotekniikkaan 71

ITSETUNTEMUS 72

Itsemtyötunnon voima 72
Kohti uusia seikkailuja 72
Mindfulness-meditaatio 73

LAPSI-AIKUINEN -KURSSIT 74

Joogaa lapsen kanssa 75
Minitaiteilijat -työpajat 76
Tenavajumppa 74
Vauvajumppa 74
Vauvalatina 75
Värikylpytyöpajat 76

MUUTA MUKAVAA 77

Kompostit käyntiin 78
Kukoistava kesäparveke 78
Lettityöpaja 78
Naurujooga 77
Voimaannu luonnosta 78

LOUHELA 79

KUNTOKEIDAS SANDELS 80

OPETUSPAIKAT

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

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 setlementti
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

Åshöjdens grundskola
Sturenkatu 6
00510 Helsinki

Pidätämme oikeudet kurssiesitteen painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin.

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

Kansi ja taitto: Helena Kajander. Painotyö: Auratrük, 2017.

**SEURAA MEITÄ JA EHDOTA KURSSEJA
FACEBOOKISSA JA TWITTERISSÄ!**



*Kalliolan johtokunta, katso verkkosivuiltamme www.kalliolankansalaisopisto.fi
Kalliolan kansalaisopisto on yksi Suomen setlementtiliikkeen 16 kansalaisopistosta.
Opistoa ylläpitää Kalliolan Kannatusyhdistys ry.*

Kalliolan setlementti

Kalliolan kansalaisopisto

TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJALLE

Kalliolan settlementissä on meneillään hallinto- ja organisaatiouudistus. Ohjelman painoon mennessä järjestelyt ovat kesken. Tarkennaamme verkkosivuillamme asiakaspalveluun liittyviä käytäntöjä, kun ne ovat selvillä.

Asiakaspalvelun sähköpostiosoite on opisto@kalliola.fi

Opiston yhteystiedot

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

**Toimisto palvelee 14.12.2017
saakka**

**Ma – To 10.00 – 16.00
(Pe suljettu)**

Henkilökunta

Rehtori
Ilona Maaperä, FM
(erityisesti kielet)
puh. 040 583 0178
ilona.maapera@kalliola.fi

Koulutuspäällikkö
Terttu Mylläri, FM, KL
(erityisesti liikunta ja kulttuuri)
puh. 046 850 0766
terttu.myllari@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

15.1. – 22.4.
Talviloma 19. – 25.2.
Ei opetusta 29.3.

Taideaineiden kevätnäyttelyn
avajaiset 24.4. Ti 17.00,
näyttely avoinna 25. – 29.4.

Kevätekstrat
23.4. – 31.5.2018

Syyslukukausi 2018

10.9. – 2.12.2018

Oppitunnin pituus

Oppitunti on 45 min.
Viikonloppukurssien
kokonaistuntimäärässä
on huomioitu tauot.

Kurssitarvikkeet

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

Vakuutukset

Opistolla ei ole opiskelijoille
tapaturmavakuutusta.
Opisto ei myöskään vastaa
opiston käyttämissä tiloissa
säilytettävistä opiskelijoiden
keskeneneräisistä tai valmiista
töistä eikä työvälineistä.

Todistukset

Opiskelija voi kurssin
päätyttyä tilata osallistumis-
todistuksen opiskelustaan.
Lukuvuoden 2017–2018
kurssitodistus maksaa 8 euroa,
aikaisempien lukuvuosien
todistukset 14 euroa.
Todistus lähetetään kotiin.

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN KURSSEILLE ALKAA 5.12. TI 10.00

- verkossa
www.kalliolankansalaisopisto.fi
tai www.opistopalvelut.fi/kalliola
Huom! Kurseille ei voi ilmoittautua sähköpostin eikä Facebookin kautta
- puhelimitse 010 279 5080 (14.12. asti)
- opiston toimistossa osoitteessa Sturenkatu 11 (14.12. asti)
- **Ilmoittautuminen kevään opintosetelikurseille 5.12. Ti 10.00 alkaen**
henkilökohtaisesti opiston toimistossa, Sturenkatu 11

Pidätämme oikeudet kurssiesitteen painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin.

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

- Ilmoittautuminen on aina sitova (katso peruutusehdot). Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun 7 päivän kuluessa.
- Kurssipaikka on henkilökohtainen eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle.
- Kurssin peruuntumisesta tai aikataulu-muutoksista ilmoitetaan opiskelijoille ensisijaisesti tekstiviestillä tai puhelimitse.
- Kurssin alkamisesta ei tiedoteta opiskelijoille erikseen.

ALENNUKSET

- **Jos olet oikeutettu alennuksiin, ota yhteyttä sähköpostitse opisto@kalliola.fi ennen maksamista. Tämän jälkeen saat uudet maksuohjeet sähköpostiisi.**
- Alennus myönnetään aina kurssin normaalihinnasta.

- Alennus ei koske mahdollista materiaali-maksun osuutta.
- Alennuksia ei anneta takautuvasti eikä päällekkäisiä alennuksia myönnetä.
- Alle 30 euron hintaisista kurseista ei myönnetä alennuksia.
- Työttömille myönnetään 30 % alennus, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Merkintä ilmoittautumislomakkeen kohtaan ”työtön” ei ole riittävä. Ilmoita opisto@kalliola.fi että olet työtön niin saat uudet maksuohjeet sähköpostiisi.
- Työttömyys tulee todistaa paperisen maksupäätöksen, Oma asiointi -palvelun paperitulosteen tai jommankumman avulla sähköisen version muodossa.
- Cityshoppari-kortilla myönnetään 20 % alennus yhdestä kurssista kalenterivuoden aikana, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Kortti tai mobiiliversio on esitettävä setlementitalon infossa ennen kurssin alkua.
- Osan kurseista voi maksaa Smartum, TyKy- tai Virikeseteleillä, E-passilla, Tyky-On-linella sekä Smartum- ja Ticket Mind&Body -kortteilla. Kulttuurin maksu-



välineitä 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 kulttuuriseteleillä ei voi maksaa kielikurssien eikä tietotekniikan opintomaksuja.
- Liikuntasetelit on tarkoitettu työntekijän omaan aktiiviseen liikuntaan, eivätkä ne käy maksuvälineiksi esim. vauvaliikuntaan, Mindfulness- tai rentoutuskursseihin.
- Tarkistathan asiakaspalvelusta 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 (edellyttää, että kurssivaraus on tehty verkossa), kirjeitse tai sähköpostitse. Sähköpostiperuutus kuitataan aina vastausviestillä). Mikäli peruutus tehdään tämän ajankohdan jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme koko osallistumismaksun. Kurssimaksuja ei palaute opiskelijaan liittyvän henkilökohtaisen syyn, esim. sairauden takia.
- Smartum-, Tyky- tai Virikeseteleillä, E-passilla ja Tyky-Online tai Smartum- ja Ticket Mind&Body sähköisillä 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 osoitteeseen opisto@kalliola.fi.

- Yhtä peruuntunutta opetuskertaa ei korvata eikä siitä tehdä maksupalautusta.
- Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilavuo-rojen peruutuksesta, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.
- Poissaolosta ei tarvitse ilmoittaa toimistoon erikseen. Kurssipaikkaa ei menetä poissaolojen vuoksi.

MAKSAMINEN

Kurssi maksetaan OP-Pohjolan tilille FI55 5780 0720 216766

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 osoitteeseen opisto@kalliola.fi.

OPINTOSETELIKURSSIT

Kevään kursseille jaetaan rajoitettu määrä 65 euron arvoisia opintoseleitä. Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Opetushallitus on myöntänyt Kalliolan kansalaisopistolle opintoseteliavustusta. 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. Ti 10.00 alkaen opiston toimistoon, Sturenkatu 11. Ota mukaan henkilötodistus, eläkekortti tai todistus työttömyydestä. Alennuseruste tarkistetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Opiskelija voi käyttää edun vain yhteen kurssiin lukukauden aikana.

Opintosetelikurssit

Viikoittain kokoontuvat kieliryhmät
(ei koske suomen kielen kursseja)

Afroa vasta-alkajille
Aikuisbaletti
Astangajoogakurssit
Butotanssi B
Dynaaminen hathajooga B
Free Vedic art
Ikonimaalaus
Ilmaisun iloa teatterin keinoin
lyengarjooga A ja B

Joogaa mindfulnessin hengessä
Joogaa pehmeästi
Jazztanssin alkeet
Kalligrafia, alkeet
Keramiikka, alkeet
Kiertoharjoittelua kuntosalissa A
Kitaransoittoa aikuisille, alkeet
Lempeä hathajooga B
Löydä äänesi
Pilates, perustaso Wing
Pilates, keski- ja jatkotaso A ja B
Puukuvanveisto
Puutyöt
Vesijooga
Yksinlaulu I ja II
Yksinlaulu, alkeet
Classical Hatha Yoga

KIELET

Opintoneuvonta

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

Opiston kielikurssit on ryhmitelty eurooppalaisen viitekehyksen kielitaitotasojen mukaisesti. Kunkin kurssin kohdalla on mainittu kyseisen kurssin tavoitetaso. Yksityiskohtaisempi taitotasosteikko löytyy opiston internetsivuilta www.kalliolankansalaisopisto.fi/opiskelijalle/opintoneuvonta. 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 käyneille 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. Pysytyt 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 kieliopin hyvin.

ARABIA

120505K

Arabia, alkeiden jatko A1.1

*(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.00 – 18.30*

Jatkoa syksyllä alkaneelle alkeiskurssille. Opetellaan kirjoittamaan ja lukemaan arabiaa sekä muodostamaan helppoja arkipäivän tilanteissa tarvittavia lauseita. Opikirja: *Hallenberg – Perho: Arabiaa vasta-alkajille – Seesam aukene!*

71 euroa

Opettaja: Mikko Hakalin

ENGLANTI

120804K

Stepping Stones 2 A2.2–B1.2

*(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 15.20 – 16.50*

Lähtötasona peruskoulun englanti tai viitosen vuotta kansalaisopistossa. Kielitaitoa aktivoidaan monipuolisesti, pääpaino on suullisessa viestinnässä, mutta kielioppiakin tulee sopivasti. Opikirja: *Huhtala – Halme – Qvist – Roux: Stepping Stones 2*, kpl 7.

71 euroa

Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120806K

Englanti, Helppo keskustelu, Catching up B1.1–B1.2

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

Soveltuu opiskelijoille, joille englannin perusrakenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja, mutta joiden keskustelutaidot kaipaavat vielä hiomista ja jotka haluavat saada lisää itsevarmuutta kielen käyttäjinä. Kurssikirja toimii erinomaisesti keskustelukurssien oppimateriaalina. Jokainen kappale sisältää runsaasti käytännönläheisiä, mukaansatempaavia ja hauskoja keskustelutehtäviä, jotka aktivoivat suullista kielitaitoa tehokkaasti. Lisäksi harjoitellaan englannin ääntämistä sekä kuuntelua ja puhutaan ajankohtaisista aiheista. Opikirja: *Mortazavi – Saarinen – von Bondsdorff: Catching Up*, kpl 14.

71 euroa

Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120830K

Englanti, Upper Intermediate B2.1

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

Lähtötasona koko lukio tai 7 vuotta opistossa. Ylemmän keskitason monipuolinen

kurssi, johon sisältyy paljon keskustelua.
Oppikirja: *Dummett – Hughes – Stephenson: Life Upper Intermediate*, chapter 3.

71 euroa

Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120805K

Englanti, Stepping Stones Tikkurilassa A1.2

*Paikka: Senioritalo Pumpulilinna,
Horsmakuja 2, Vantaa*

*(18 t) 17.1. – 21.3., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 17.00 – 18.30*

Tarkoitettu opiskelijoille, jotka tuntevat englannin peruskieliopin, mutta kaipaavat kannustusta puhumisen harjoitteluun ja omakohtaiseen kielen käyttöön. Kirjassa harjoitukset ovat tekstejä keskeisemmässä asemassa. Aiheet liittyvät jokapäiväiseen elämään. Oppikirja: *Huhtala-Halme – Qvist – Roux: Stepping Stones 1*, kpl 3.

96 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 ilmoitetaan 17.1. mennessä osoitteessa www.kalliolankansalaisopisto.fi** Kurs- sin alkaessa saat opettajalta sähköpostitse opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssit suoritetaan keväällä 17.1. – 16.4. Kurssit saa suorittaa myös ennen mää- rääikää. **Sähköpostikurssien tarkem- mat sisältötiedot löytyvät osoitteesta www.kalliolankansalaisopisto.fi**

90 euroa/kurssi (ei alennuksia)

Opettaja: Juhani Nummela, DKK

120860K

Englanti, Grammar by e-mail B1–B2

120865K

Englanti, Business and Technology B1–B2

Englannin käännöskurssit

Käännöskursseilla ei käytetä oppikirjaa, aineisto tulee sähköpostitse. Jokaisen vastausviestin alussa on juoksevat tiedot, joista näkyy kurssin päättymispäivämäärä ja kurssin numero. Sanakirja on välttämätön apuväline. Kurssilla tehdään eriaiheisiä käännöksiä suomesta englantiin ja englannista suomeen. Mallikäännöksiä ei anneta, koska kääntää voi oikein monella eri tavalla. Jos äidinkielen ei ole suomi, otathan huomioon, että käännöskurssit edellyttävät hyvää suomen kielen taitoa, koska osa tehtävistä on suomentamista.

120870K

Englanti, käännöskurssi 1 Alkeistaso.

120875K

Englanti, käännöskurssi 2 Perustaso.

120880K

Englanti, käännöskurssi 3 Alempi keskitaso.

120885K

Englanti, käännöskurssi 4 Ylempi keskitaso.

120890K

Englanti, käänöskurssi 5 A

Esimerkiksi ylemmän keskitason kurssin suorittaneille.

120891K

Englanti, käänöskurssi 5 B

Niille, joilla on jo tehtynä käänöskurssi 5 A.

ESPANJA

121106K

Espanja, intensiivialkeet B A1.1

(12 t) 20. – 21.1., ilmoittautuminen viim. 12.1.
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. Opetuskielenä suomi. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 1*, kirjasta käydään läpi syyslukukauden osuus.

50 euroa

Opettaja: Jorge Álvarez Reyes, FK

121108K

Espanja, alkeiden jatko A1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.30

Jatkoa syksyllä alkaneelle alkeiskurssille. Aluksi kerrataan syksyllä opittua. Monipuolinen materiaali sisältää niin tekstejä ja kielioppia kuin kuuntelu- ja puheharjoituksia sekä kirjallisia tehtäviä. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! kpl 7–12*.

71 euroa

121110K

Espanja II A1.2

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.40 – 20.10

Sopii opiskelijoille, jotka ovat jo opiskelleet preesensaikamuodon. Jatketaan säännöllisillä ja epäsäännöllisillä perfektiakamuodoilla sekä adjektiivien vertailumuodoilla. Paljon kirjallisia ja suullisia harjoituksia. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 1*, loppuosa ja *¡Fantástico! 2*, kpl 3–6.

71 euroa

Opettaja: Jorge Álvarez Reyes, FK

121120K

Espanja III B1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.30

Sopii opiskelijoille, jotka ovat jo opiskelleet säännöllisiä ja epäsäännöllisiä perfektiakamuotoja. Aloitetaan gerundin ja futuurin aikamuodoilla. Paljon suullisia ja kirjallisia harjoituksia. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 2*, kpl 9–12.

71 euroa

Opettaja: Jorge Álvarez Reyes, FK

121122K

Espanja IV B1

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

Sopii opiskelijoille, jotka ovat jo opiskelleet preesens- ja perfektiakamuotoja. Jatetaan säännöllisillä ja epäsäännöllisillä imperfektiakamuodoilla, preteritiakamuodoilla sekä adjektiivien vertailumuodoilla. Paljon kirjallisia ja suullisia harjoituksia. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 3*, kpl 4–8.

71 euroa

Opettaja: Jorge Álvarez Reyes, FK

121121K

Espanja, keskustelu B1

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
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.

71 euroa

Opettaja: *Leonardo Sevilla, FK*

121123K

Espanja kertaus ja kielioppi B2.2–C1

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

Sopii noin neljä vuotta opiskelleille ja kertaajille, jotka ovat jo opiskelleet preesensin, perfektin, gerundin ja futuurin. Jatketaan subjunktiivin pluskvamperfektillä, käskyillä ja kielloilla sekä konditionaalilla ja ehtolauseilla. Oppikirja: *Álvarez – Kaasininen – Kurhinen – Laine: ¡Fantástico! 4*, loppuosa, kpl 12.

71 euroa

Opettaja: *Jorge Alvarez Reyes, FK***FINNISH FOR FOREIGNERS**

Katso s. 26

See page 26

121405K

Heprea, alkeiden jatko A1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.40 – 20.10

Opetellaan peruskielioppia. Perusverbien ja adjektiivien taivutus. Maskuliinin ja feminiinin monikot. Persoonapronominien monipuolinen käyttö. Opetellaan selviytymään arkipäivän helpoista perustilanteista. Tutustutaan lisää heprean kielen kiehtovaan historiaan. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I*, s. 42–.

71 euroa

Opettaja: *Mila Westerberg*

121410K

Heprea II A1.2

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

Heprean peruskielioppia monipuolisesti, kuten verbien aikamuodot ja taivutus. Paljon erilaisia kirjoitus- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner:*

Hebrew from Scratch, part I, s. 139–.

71 euroa

Opettaja: *Mila Westerberg*

121412K

Heprea III A1.3

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.30

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–.

71 euroa

Opettaja: *Mila Westerberg*

121420K

Heprea V A2.2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
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. 357–.

71 euroa

Opettaja: *Mila Westerberg*

121425K

Heprea VI B1.1

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

Keskitytään kielen aktiiviseen käyttämiseen ja syventäviin kielioppiasioihin erityisesti heprean kielen futuurimuotoihin sekä oman tekstin luovaan ja monipuoliseen tuottamiseen. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part II*, s. 88–.

71 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

121430K

Heprea, edistyneet B1.2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 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. 262–.

71 euroa

Opettaja: Mila Westerberg

HOLLANTI

121705K

Hollanti alkeiden jatko A1

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

Jatketaan Alankomaissa ja Belgiassa puhutun hollannin opintoja. Tavoitteena on oppia lukemaan yksinkertaisia tekstejä ja puhumaan jokapäiväisistä aiheista. Opetuskielinä suomi ja hollanti. Oppikirja: *Taal Vitaal – nieuw* (ISBN 9789460309052), julkaisija Intertaal, 2016, kpl 5–8.

71 euroa

Opettaja: Norman Langerak, BA

ISLANTI

121910K

Islanti alkeiden jatko A1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.30

Jatkoa syksyllä alkaneelle alkeiskurssille. Opiskellaan perussanastoa, ääntämistä ja kieliooppia, painopisteenä käytännön päivittäinen kielenkäyttö. Tutustutaan myös islantilaiseen kulttuuriin ja perinteisiin. Oppikirja: *Sólborg Jönsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 1*, kpl 6–.

71 euroa

Opettaja: Áslaug Hersteindottir-Hölttä, FM

121915K

Islanti II A1.2

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

Islannin kielen perustiedot omaaville. 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 Jönsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 2*.

71 euroa

Opettaja: Áslaug Hersteindottir-Hölttä, FM

121930K

Islanti IV B1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.40 – 20.10

Islannin kielen perustiedot omaaville ja niille, 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 Jönsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 3*, kpl 5–.

71 euroa

Opettaja: Áslaug Hersteindottir-Hölttä, FM

ITALIA

122000K

Italia alkeiden jatko A1.1

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
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.

71 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122020K

Italia III A1.2

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.40 – 20.10

Sopii noin 2–3 vuotta kieltä opistotasolla opiskelleille, myös aiemmin muita oppikirjoja käyttäneille. Jatketaan italian kielen perusrakenteiden opiskelua ja italialaiseen kulttuuriin tutustumista. Tehdään runsaasti kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella vista 2*, kpl 3–

71 euroa

Opettaja: Santeri Siimes, FM

122032K

Italia V A2.2

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

Jatketaan Italian kulttuuriin tutustumista tekemällä runsaasti keskustelu- ja kuunteluharjoituksia. Kieliopista opiskellaan uutta ja kertaamme aiemmin opittua. Monipuolisesti aktivoiva kurssi sopii noin 4 vuotta opistossa opiskelleille sekä opiskelijoille, jotka haluavat kerrata keskeistä sanastoa ja kielioppia. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman: Bella Vista 2*, kpl 7–8.

71 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122130KE

Matkailuitaliaa, kevätekstra A1.2–A2.2

(12 t) 3. – 24.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
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 harjoitelmalla erilaisia keskustelutilanteita, miten asiat hotellissa, ravintolassa, kahvilassa,

juna-asemalla, lääkärissä ja apteekissa. Kurssin pohjana ovat opettajan monisteet.

46 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122120KE

Italian peruskieliopin kertaus, kevätekstra A2.2

(12 t) 2. – 21.5., ilmoittautuminen viim. 23.4.
Ma ja Ke 17.00 – 18.30

Sopii noin 3 vuotta kieltä opiskelleille sekä kaikille, jotka haluavat kerrata unohtuneita kielioppiasioita. Käydään läpi perusasioita, mm. verbimuodoista perfektin (passato prossimo), epä säännöllisiä verbejä ja apuverbin valintaa, perfektin ja imperfektin käyttöeroja, pronomineista yleisimpiä ja käytetyimpiä (muun muassa dat. + akk.), joitakin prepositioita.

46 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

122048K

Italia VII A2.2–B1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.30

Sopii kieltä noin 5–6 vuotta opistotasolla opiskelleille, myös aiemmin muita oppikirjoja käyttäneille. Jatketaan italian kielen perusrakenteiden opiskelua ja italia-

laiseen kulttuuriin tutustumista. Tehdään runsaasti kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirja: *Marchesani – Mehtonen – Soininen-Saari: In piazza 2* (teksti- ja harjoituskirja), kpl 17–.

71 euroa

Opettaja: *Santeri Siimes, FM*

122047K

Italia, Caffè Italiano A2.2

(24 t) 20.1. – 21.4. (ei 31.3.), ilmoittautuminen viim. 12.1.

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.

71 euroa

Opettaja: *Alberto Basili, HuK*

122049K

Italia VIII B1.1

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. To 17.00 – 18.30

Jatketaan Italian kulttuuriin tutustumista. Kieliopista opiskellaan uutta ja kerrataan aiemmin opittua. Tehdään myös keskuste-

lu- ja kuunteluharjoituksia. Monipuolisesti aktivoiva kurssi sopii noin 6–7 vuotta opistossa opiskelleille sekä opiskelijoille, jotka haluavat kerrata keskeistä sanastoa ja kielioppia. Oppikirja: *Marchesani – Mehtonen – Soininen-Saari: In Piazza 2* (teksti- ja harjoituskirja), kpl 22–23.

71 euroa

Opettaja: *Kaarina Jumisko-Puzone, FM*

122050K

Italian kielioppia ja keskustelua B1.2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1. Ti 18.35 – 20.05

Tällä monipuolisesti aktivoivalla kurssilla jatketaan Italian kulttuuriin tutustumista keskustellen sekä kerraten ja syventäen aiemmin opittuja kielioppiasioita. Kurssi sopii kaikille kieltä pitkään harrastaneille, jotka haluavat laajentaa sanavarastoaan ja kerrata keskeistä kielioppia. Oppikirja: *Chiappini – De Filippo: Un giorno in Italia 2*, kpl 12–14. Kustantaja: Bonacci.

71 euroa

Opettaja: *Kaarina Jumisko-Puzone, FM*

122080K

Italia, Mondo italiano: cultura e civilizzazione B1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1. Ma 18.40 – 20.10

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.

71 euroa

Opettaja: *Alberto Basili, HuK*

JAPANI

122306

Matkailijan japani A1.1

(6 t) 10.2. ja 17.2., ilmoittautuminen viim. 2.2. La 10.00 – 12.15

Lähtötaso 0. Oletko menossa Japaniin? Kurssilla on paljon matkavinkkejä esimerkiksi ruoka-allergiasta kertomista ravintolassa, valuutanvaihtoa Japanissa, onsenkuumalähteen tiukkoja sääntöjä, japanilaisten majatalojen sääntöjä, syömäpuikkojen oikeita käyttötapoja. Harjoitellaan myös matkustettaessa tarvittavia fraaseja. Opetellaan esittäytymään, tervehdyksiä, julkisissa kulkuvälineissä kulkemiseen, kaupassa ja ravintolassa asioimiseen

ja hätätilanteeseen liittyviä fraaseja. Ei edellytä japanin kielen osaamista. Kurssi koostuu puoleksi matkavinkeistä, puoleksi käytännön fraasien suullisista harjoituksista. Opettajan oma materiaali.

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

122305K

Japani, alkeiden jatko A1.1

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

Alkeiskurssin jatko-osa, joka jatkuu saumattomasti syksyn kurssista. Sopii hie- man kielen alkeisiin tutustuneille. Alus- sa syksyn pääasiat kerrataan. Japanin- kielisten kirjoitusmerkkien tuntemusta ei vaadita. Kerrataan syksyllä opiskeltuja hiragana-merkkejä ja opiskellaan uute- na katakana-merkkejä. Oppikirjan ohella käytetään ääninauhoja ja DVD-materiaa- lia, joissa puhujat ovat syntyperäisiä japa- nilaisia. Japanin tapoja ja kulttuuria sivu- taan kielen ohessa. Oppikirja: *Michi – tie japanin kieleen* (2010 tai uudempi, ISBN 9789511237136), kpl 4–.

71 euroa
Opettaja: Pia Matilainen, FM

122310K

Japani I, alkeiskurssin jatko A1.2

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.00 – 18.30

Tarkoitettu noin 1,5 vuotta kieltä opiskel- leille. Jatketaan saumattomasti syksyn kurssista oppikirjaa syventäen kieliopin, rakenteiden ja sanaston tuntemusta. Hi- ragana- ja katakana-merkit on opiskel- tu jo alkeiskurssilla, mutta niiden sujuvaa osaamista ei kurssilla vaadita. Kurssilla on opiskeltu tähän mennessä noin 35 kiin- nalaisperäistä kanji-merkkiä, joiden opis- kelua jatketaan edelleen. Kanji-merkkien oppikirjan esimerkit ja tehtävät on kirjoit- tettu kana-merkeillä, joten näiden auttava osaaminen on eduksi. Oppikirjan ohella tunneilla käytetään ääninauhoja ja DVD- materiaalia, joissa puhujat ovat syntype- räisiä japanilaisia. Oppikirja: *Matilainen – Serita: Michi – tie japanin kieleen*, kpl 11– (2010, ISBN 978511237136). *Basic Kanji Book vol. 1*. kpl 4– (uusi painos 2015; ISBN 978-4-89358-882-1).

71 euroa
Opettaja: Pia Matilainen, FM

122325K

Japani II A1.3

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

Tarkoitettu noin 2 vuotta japania opiskel- leille. Oppikirja on kirjoitettu japanilaisilla kana-merkeillä, joten nämä tulisi hallita. Myös kanji-merkkien tuntemus on eduk- si, sillä kursilla on tähän mennessä opis- keltu noin 100 merkkiä. Kurssilla opiskel- laan edelleen kanji-merkkejä ja lisätään valmiuksia tuottaa kieltä erilaisissa kie- lenkäyttötilanteissa. Opettaja on syntype- räinen japanin kielen puhuja, joten opetus tapahtuu suomen ja japanin kielillä. Oppi- kirja: *Matilainen – Serita: Michi II – vuosi Japanissa*, jossa mukana CD (2012 tai uu- dempi, ISBN 978-951-12-6153-7) kpl 3– ja *Basic Kanji Book vol. 1* (painos 2004 tai uudempi, ISBN 978-489-35-8091-7), kpl 11–.

71 euroa/syksy
Opettaja: Takae Takanen, FM

Sähköpostikurssit

Haluatko opiskella japania itsenäisesti omaan tahtiisi? Sähköpostikursseilla teet monipuolisia harjoituksia, joista opettaja antaa henkilökohtaisen palautteen. Korjaukset palautetaan opiskelijalle yleensä noin viikon kuluessa. **Kursseille ilmoittautaan 17.1. mennessä osoitteessa www.kalliolankansalaisopisto.fi** Kurs- sin alkaessa saat opettajalta sähköpostitse opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssi suoritetaan keväällä 17.1. – 16.4. Kurssit saa suorittaa myös ennen mää- räaikaa. **Sähköpostikurskien tarkemat sisältötiedot löytyvät osoitteesta www.kalliolankansalaisopisto.fi**

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

122332K

Japanin sähköpostikurssi Michi II A2.1–A2.2

Taso noin 2 vuotta opistotason opintoja.

122333K

Japani, lukeminen ja kirjoitus, sähköpostikurssi 1 B1–B2

Taso noin 6 vuotta opistossa. Alemman keskitason kurssi.

122334K

Japani, lukeminen ja kirjoitus, sähköpostikurssi 2 C1–C2

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

KARJALAN KIELI

122445K

Karjalan kieli, jatkokurssi A2.2–B1.1

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

Tarkoitettu karjalan kielen alkeet osaaville, mutta tervetulleita ovat myös kaikki karja- lan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet. Jatketaan vienankarjalan opiskelua ja kar- jalaiseen kulttuuriin tutustumista. Luetaan tekstejä, tehdään harjoituksia, keskustel- laan. Samalla aktivoidaan ja laajennetaan sanavarastoa. Mukana myös kuvia Kar- jalasta ja karjalaista musiikkia. Oppikirja: *Zaikov Pekka: Karjalan kielen kielioppi.*

71 euroa
Opettaja: Ekaterina Kuzmina, FM

KREIKKA

122970K

Kreikka, keskustelu B1

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 18.35 – 20.05

Laajennetaan sanavarastoa ja opitaan puhumaan sujuvammin kreikaksi sekä opettajan että opiskelijoiden valitsemis- ta aiheista. Opiskelijat voivat ehdottaa ai- healueita. Niitä käsitellään ajankohtaisten tekstien, pienten tarinoiden ja videoiden avulla. Halutessaan opiskelijat voivat pitää pieniä esityksiä omista aiheistaan. Terve- tuloa rohkeasti puhumaan kreikkaa, tun- neilla on kannustava ilmapiiri!

71 euroa
Opettaja: Evangelos Velentzas, luokanopettaja

LATINA

123230K

Latinaa leppoisasti A2.2–B1.1

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
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* läpi- käyneille, mutta myös muita oppikirjoja

lukeneille. Oppikirja: *Kallela – Palmén: Clavis Latina 3* (teksti- ja harjoituskirja), kpl 8–9 (XLIV–XLV).

71 euroa

Opettaja: Kaarina Jumisko-Puzone, FM

PORTUGALI

123505K

Portugali, intensiivialkeet A1.1

(16 t) 19. – 21.1., ilmoittautuminen viim. 11.1.

Pe 17.30 – 20.15, La ja Su 10.00 – 15.30

Lähtötaso 0. Intensiivikurssi vasta-alkajille. Antaa valmiudet jatkaa *Portugali II* -kurssilla. (Huom. ilmoittautuminen viim. 17.1.) Tavoitteena on käsitellä nopeassa tahdissa yhden opistovuoden aikana käsitellyt keskeisimmät rakenteet ja kommunikaatiotilanteet. Sopii myös kertaajille. Kurssin intensiivisyyden vuoksi keskitymme portugalinportugaliin. Materiaaliin on suositeltavaa tutustua jo etukäteen. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem? 1*, kpl 1–8.

65 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123515K

Portugali II A1.1

(24 t) 24.1. – 18.4., ilmoittautuminen viim. 16.1.

Ke 17.00 – 18.30

Kurssi sopii noin vuoden portugalia opistotasolla opiskelleille tai portugalin intensiivialkeet suorittaneille. Jatketaan portugalin perusrakenteiden opiskelua ja lisäämään samalla kulttuuri- ja maatietoutta. Tavoitteena on oppia kommunikoidaan luontevasti erilaisissa arkielämän tilanteissa. Opetuksessa pääpaino portugalinportugalissa, mutta myös brasilianportugali tulee tutuksi. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem? 1*, kpl 9–12.

71 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123525K

Portugali III A2.1

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

Ke 18.40 – 20.10

Sopii noin 3,5 vuotta opistotasolla opiskelleille tai muutoin vastaavat tiedot hankkineille. Tavoitteena on syventää kielitaidon eri osa-alueita sekä oppia ilmaisemaan itseään sujuvammin portugaliksi, keskustelemaan arkisista aiheista ja perustelemaan mielipiteitä. Tunneilla tehdään runsaasti suullisia harjoituksia. Opetuksessa pääpaino portugalinportugalissa, mutta

myös brasilianportugali tulee tutuksi. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem? 2*, kpl 9–12.

71 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123530K

Portugali IV A2.2

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

Pe 15.45 – 17.15

Keskustelupainotteinen jatkokurssi peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoita ja ylläpitää kielitaitoaan ja kerrata samalla perusrakenteita. Opitaan lisää portugalinportugalista maailmasta ja keskustellaan samalla omaan arkielämään liittyvistä aiheista. Portugalilainen oppikirja. Oppikirja: *Tavares: Portugus XXI, Livro do aluno 2, caderno de exercicios 2*, kpl 4–6 sekä opettajan jakama materiaali.

71 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123545K

Portugali V B1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.

Ma 17.00 – 18.30

Keskustelupainotteinen jatkokurssi peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoita ja ylläpitää kielitaitoaan ja kerrata samalla kieliopin perusrakenteita. Opitaan lisää portugalinportugalista maailmasta ja

keskustellaan samalla omaan arkielämään liittyvistä aiheista. Portugalilainen oppikirja. Oppikirja: *Tavares: Portugus XXI, Livro do aluno 3, caderno de exercícios 3*, kpl 4–6 sekä opettajan jakama materiaali.

71 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

123550K

Portugali VI B1.2–B2.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.40 – 20.10

Keskustelupainotteinen edistyneiden jatkokurssi sujuvan peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoita ja ylläpitää kielitaitoaan, sekä syventää ymmärtämystään portugalilaisista ilmaismahdollisuuksista. Ajankohtaisia aiheita sekä maa- ja kulttuuritietoutta. Materiaalina autenttiset portugalinkieliset tekstit, artikkelit ja videoklipit.

71 euroa

Opettaja: Eriikka Reko, HuK

RANSKA

123811K

Ranska, alkeiden jatko A1.1

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.30

Jatkamme ranskan alkeiden opiskelua ja ranskalaiseen elämänmuotoon tutustumista. Kurssi sopii myös unohtuneiden taitojen kertaamiseen. Rauhallisesti etenevän kirjan tekstit ovat aitoja arkielämän puhetilanteita, joiden avulla opitaan luontevaa ranskan kieltä. Oppikirja: *Kurki – Le Clech: Chez Olivier 1*, kpl 4–.

71 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123825K

Ranska V A2.2

(24 t) 18.1. – 26.4. (ei 15.2.), ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 18.40 – 20.10

Sopii noin neljä vuotta opistotasolla ranskaa lukeneille ja kertaajille. Tutustutaan ranskalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin, ranskankielisiin alueisiin ja ihmisiin niin arjessa kuin vapaa-aikanakin. Kirjassa painottuvat aiemmin opitun aktivointi ja kommunikatiivisuus. Monipuoliset harjoitukset innostavat käyttämään kieltä rohkeasti.

Oppikirja: *Martikainen – Lindgren: Parfait ! 3*, kpl 3–.

71 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123828K

Ranska VI B1.1

(24 t) 18.1. – 26.4. (ei 15.2.), ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.00 – 18.30

Opitaan kertomaan Suomesta ja matkailusta ranskaksi sekä vastaanottamaan vieraita. Samalla tutustutaan ranskalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin, ranskankielisiin alueisiin ja ihmisiin niin arjessa kuin vapaa-aikanakin. Kirjassa painottuvat aiemmin opitun aktivointi ja kommunikatiivisuus. Monipuoliset harjoitukset innostavat käyttämään kieltä rohkeasti. Oppikirja: *Martikainen – Lindgren: Parfait ! 3*, kpl 5–.

71 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123829K

Ranska VII B1–B2

(24 t) 17.1. – 18.4. (ei 14.2.), ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 17.00 – 18.30

Sopii noin kuusi vuotta opistotasolla ranskaa lukeneille ja kertaajille. Kurssilla laa-

jennetaan sanavarastoa ja kehitetään valmiutta ilmaista itseään luontevasti ranskan kielellä. Joka kappaleessa on kuuntelu-, keskustelu- ja kieliooppiharjoituksia. Autenttiset tekstit tutustuttavat erilaisiin teksti- ja tyylilajeihin suullista ilmaisua unohtamatta. *Oppikirja: Kurki – Le Clech: Chez Marianne 3*, kpl 8–.

71 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123845K

Ranska, Club du mardi B2

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
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 hallitsee peruskieliopin ja omaa riittävän sanavaraston pystyäkseen keskustelemaan jokapäiväisistä asioista ranskaksi. Opettajan materiaali.

71 euroa

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

123855K

Ranska, Monde francophone B2.2

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
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 !

71 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. **Kurssille ilmoittaututaan 17.1. mennessä osoitteessa www.kalliolankansalaisopisto.fi** Kurssin alkaessa saat opettajalta sähköpostitse opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssi suoritetaan keväällä 17.1. – 16.4.

Kurssin saa suorittaa myös ennen määraaikaa. **Sähköpostikurssin tarkemat sisältötiedot löytyvät osoitteesta www.kalliolankansalaisopisto.fi**

90 euroa/kurssi (ei alennuksia)

Opettaja: Anneli Taimio, HuK

SAKSA

124430K

Saksa, kieliopin pikakertaus

(8 t) 27. – 28.1., ilmoittautuminen viim. 19.1.
La ja Su 10.00 – 13.00

Kurssi soveltuu sekä alkeistiedot omaaville että edistyneemmille kertaaajille. Ovatko saksantaitosi ruostuneet? Käyttäisitkö kieltä mielelläsi enemmänkin, mutta olet epävarma kieliopista? Viikonloppukurssilla kerrataan kieliopin keskeisimmät kohdat sekä teorian että harjoitusten avulla. Opettajan oma materiaali.

40 euroa

Opettaja: Claire Scheunemann, FM

124425K

Saksa, Konversation B1–B2

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
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.

71 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. 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: *Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1*, ch. 1–4.

Lähtötaso 0, mutta opiskelijoiden oletetaan osaavan lukea ja kirjoittaa latinalaisia kirjaimia. Tutustutaan kielen rakenteeseen aivan alkeista lähtien. Samalla opitaan luonnollista kommunikaatiota ja harjoittelaan paljon. Opetuskielenä on suomi, apukielenä kieliopin opetuksessa tarvittaessa englanti. Oppikirja: *Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1*, kpl 1–4.

124704K

Suomi, Beginners' Finnish A A1.2

(48 t) 15.1. – 16.4., enrolment by 7.1.

Mon and Wed 18.40 – 20.10

124705K

Suomi, Beginners' Finnish B A1.2

(48 t) 16.1. – 17.4., enrolment by 8.1.

Tue and Thu 17.00 – 18.30

124706KE

Suomi, Beginners' Finnish, kevätkurssi A1.2

(48 t) 19.4. – 31.5., enrolment by 11.4.

Mon, Tue and Thu 17.00 – 19.15

99 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Maarit Halme, FM

Suomi, intensiivi II

Lähtötaso A1.3. Jos osaat jo jonkin verran suomea, tämä kurssi sopii sinulle. Tehdään paljon muoto-, sanasto- ja kommunikatiivisia harjoituksia ja edetään melko nopeasti. Tule oppimaan uutta tai kertamaan! Oppikirja: *Gehring–Heinzmann: Suomen mestari 1*, kpl 5–8.

124710K

Suomi, intensiivi II A B1.1

(48 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.

Ma ja Ke 17.00 – 18.30

124712K

Suomi, intensiivi II B B1.1

(48 t) 16.1. – 17.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.

Ti ja To 18.40 – 20.10

99 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Maarit Halme, FM

SWAHILI

125004K

Swahili, intensiivialkeet A1.1

(14 t) 19. – 21.1., ilmoittautuminen viim. 11.1.

Pe 17.00 – 19.15, La ja Su 10.30 – 14.15

Lähtötaso 0. Tarkoitettu swahilin alkeiden nopeaan läpikäymiseen ja kertaamiseen. Haluatko mukaan syyskuussa alkaneelle kurssille, mutta et ole aikaisemmin opiskellut swahilia (tai alkeiden opiskelusta on pitkä aika)? Kurssilla käydään nopeaan tahtiin läpi alkeiden keskeisin sisältö. Oppikirja: *Aunio: Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja*, kpl 1–4.

62 euroa

Opettaja: Anna-Riitta Niemelä, HuK

125005K

Swahili, alkeiden jatko A1.1

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

Kurssi on jatkoa syksyllä alkaneelle swahiliin alkeiskurssille. Tavoitteena on oppia ymmärtämään ja käyttämään yksinkertaista kirjallista ja suullista swahilia. Kursilla jatketaan tutustumista swahiliin kielen rakenteisiin sekä harjoitellaan kielen käyttöä arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: *Aunio: Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja*, kpl 5–7.

71 euroa

Opettaja: Anna-Riitta Niemelä, HuK

125020K

Swahili IV A1.3

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

Syvennetään swahilin peruskielitaitoa. Kurssilla luetaan erilaisia tekstejä sekä tehdään kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Sopii swahiliin perusteet jo osaaville ja esim. yliopiston alkeiskurssin käyneille tai vastaavat tiedot muutoin hankkineille. Ai-neistona opettajan omat materiaalit.

71 euroa

Opettaja: Anna-Riitta Niemelä, HuK

TSEKKI

125605K

Tsekki, alkeiden jatko A1.1

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

Jatkoa syksyllä alkaneelle peruskurssille. Soveltuu myös kertaajille sekä intensiiviseen opiskeluun valmiille vasta-alkajille. Kerrataan syyslukukaudella opiskeltua peruskielioppia ja syvennetään sen taitoa vaativampien harjoitusten avulla. Opiskellaan arkielämään ja matkailuun liittyvää sanastoa ja perehdytään vaativampiin kieloppiasioihin. Painopiste puheen ja tekstin tuottamisessa ja ymmärtämisessä. Oppikirja: *Helena Leheckov: Tsekkiiä suomalaisille 1* ja opettajan oma materiaali.

71 euroa

Opettaja: Sirpa Seppälä, HuK

125615K

Tsekki, jatkokurssi A2.1

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

Soveltuu 3 vuotta tai sitä enemmän kieltä opiskelleille. Aktivoidaan ja syvennetään sanaston ja kielioopin osaamista runsaiden ja jo melko vaativan tason puhe-, luku-

ja kirjoitusharjoitusten avulla. Painopiste ymmärtämisen ja ymmärretyksi tulemisen kehittämisessä. Opettajan oma materiaali.

71 euroa

Opettaja: Sirpa Seppälä, HuK

TURKKI

125920K

Turkki III A1.2

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

Oppikirja: *Türkçe Öğrenelim 2*, kpl 1–4.

71 euroa

Opettaja: Engin Uludamar, HuK

VENÄJÄ

126203K

Venäjän kielen aakkoset

(4 t) 18.4., ilmoittautuminen viim. 10.4.
Ke 17.00 – 20.10

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 ääntymisen.

Kurssi perustuu ajatukseen: tekemällä oppii. Tarvitset mukaan vain muistiinpanovälineet, joihin kirjoitat opittavat asiat.

21 euroa

Opettaja: Juhani Nummela, DKK

126205K

Venäjä, alkeiden jatko A1.1

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

Ke 18.40 – 20.10

Syksyllä alkanut alkeiskurssi jatkuu. Harjoitellaan lukemista ja ääntämistä. Opetellaan arkielämässä tarvittavia sanontoja, kielen perusrakenteita ja maan tapoja. Oppikirja: *Alestalo: Kafe Piter 1*, kpl 6–.

71 euroa

Opettaja: Dmitry Guzenko, HuK

126215K

Venäjä III A1.3

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.

To 17.00 – 18.30

Sopii noin 2,5 vuotta kieltä opiskelleille. Kurssilla syvennetään venäjän kielen osaamista, puhumista ja ymmärtämistä. Oppikirja: *Alestalo: Kafe Piter 1, tekstikirja ja harjoituskirja*, kpl 13–.

71 euroa

Opettaja: Dmitry Guzenko, HuK

126220K

Venäjä IV A1.3

(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.

To 18.40 – 20.10

Sopii noin 3,5 vuotta kieltä opiskelleille. Jatkokurssi, jolla syvennetään venäjän kielen taitoja monipuolisesti. Oppikirja: *Kafe Piter 1*, kpl 16–.

71 euroa

Opettaja: Dmitry Guzenko, HuK

VIRO

126500K

Viro, alkeiden jatko A1

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

Ti 17.00 – 18.30

Jatkoa syksyllä alkaneelle alkeiskurssille, sopii myös kertaajille. Tutustutaan arkipäivän kieleen ja matkailussa tarvittaviin sanontoihin sekä maahan ja kulttuuriin. Runsaasti puheharjoituksia. Oppikirja: *Silva Toomingas: Saame tuttavaks*, kpl 7–1.

71 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

JUMPAT JA VENYTTELY

Dance80Fit®

Dance80Fit® on tanssillinen ryhmäliikuntatunti, joka sopii kaikille. Yhdellä tunnilla saa koko paketin, aerobisen liikunnan ja lihaskunto-osion sekä liikkuvuustreenin. Tunti on tehokas kunnonkohottaja ja rasvanpolttaja naamioituneena helppoon, tanssilliseen konseptiin. Tunnilla soivat pääasiassa 80-luvun klassikot, rap-, musikaali- ja elokuvamusiikki.

830106K

Dance80Fit®

– tanssillista liikuntaa

(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.00

61 euroa

Opettaja: Sointu Condé,
tanssi- ja ryhmäliikuntaohjaaja

830106KE

Dance80Fit®

– tanssillista liikuntaa, kevätekstra

(5 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 17.00 – 18.00

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Sointu Condé,
tanssi- ja ryhmäliikuntaohjaaja

830110K

Perusjumppa

(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.05 – 19.05

Sopii myös aloittelijoille. Lihaskuntopainotteinen perusjumppatunti, jossa hyvän lämmittelyn jälkeen tehdään oman kehon painoa hyödyntäen lihaskuntoliikkeitä musiikin siivittämänä. Ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja. Tunnin lopussa venyttely.

61 euroa

Opettaja: Kikka Repka, fysioterapeutti

Virkistävä aamujumppa

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

830115K

Virkistävä aamujumppa

(16 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. To 9.30 – 10.30

45 euroa (alennettu hinta, ei alennuksia), työttömille maksuton
Opettaja: Terhi Nyberg, ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830115KE

Virkistävä aamujumppa, kevätekstra

(5 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4. To 9.30 – 10.30

25 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Terhi Nyberg, ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

Katso myös s. 74 Lapsi–aikuinen –kurssit

830180K

Leppoisasti lenkille – eikä maksa mitään!

21.1. – 27. 5.

Su 12.00 (ei 6.5.), 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 kaikenkäiset, -kokoiset ja -näköiset sunnuntain juoksulenkille. Tavoitteena on juosta 12 minuuttia ilman taukoa (Cooperin testi). Osallistuminen omalla vastuulla. Jos pakasta on yli seitsemän astetta, ei lenkkeillä.

Maksuton, ei edellytä ilmoittautumista
Mukana lenkillä Alberto Basili

KUNTONYRKKEILY

830152K

Kuntonyrkkeily, alkeet

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1. Ma 19.45 – 20.45

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.

62 euroa

Opettaja: Jenni Blomqvist, kuntonyrkkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)

830152KE

Kuntonyrkkeily, alkeet kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4. Ma 17.45 – 18.45

28 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Jenni Blomqvist, kuntonyrkkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)

Kuntonyrkkeily, jatkotaso

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

830150K

Kuntorykkeily, jatko A

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.45 – 18.45*

62 euroa

*Opettaja: Jenni Blomqvist,
kuntorykkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

830155K

Kuntorykkeily, jatko B

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.45 – 19.45*

62 euroa

*Opettaja: Jenni Blomqvist,
kuntorykkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

830150KE

Kuntorykkeily, jatkotaso, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 18.45 – 19.45*

28 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Jenni Blomqvist,
kuntorykkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

PILATES

Pilates on kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa kehon syviä tukilihaksia, 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 lihassetvenvyyden.

830130K

Pilates, alkeet A

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 15.50 – 16.50*

64 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

830130KE

Pilates, alkeet A, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 15.50 – 16.50*

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

830131K

Pilates, alkeet B

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 13.30 – 14.30*

64 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

830131KE

Pilates, alkeet B, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.
Ti 13.30 – 14.30*

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

Pilates, alkeet senioreille

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

830132K

Pilates, alkeet senioreille

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 10.15 – 11.15*

64 euroa

Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja

830132KE

Pilates, alkeet senioreille, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 10.15 – 11.15*

*30 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja*

Pilates, alkeisjatko senioreille

Pilatesin perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

830133K

Pilates, alkeisjatko senioreille

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 14.30 – 15.30*

*64 euroa
Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja*

830133KE

Pilates, alkeisjatko senioreille, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.
Ti 14.30 – 15.30*

*30 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja*

Pilates, alkeisjatko A ja B

Pilatesin perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

830134K

Pilates, alkeisjatko A

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 9.00 – 10.00*

*64 euroa
Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja*

830134KE

Pilates, alkeisjatko A, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 9.00 – 10.00*

*30 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja*

830136K

Pilates, alkeisjatko B, Kalasatama

*Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila,
Capellan puistotie 5 B
(16 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 10.30 – 11.30*

*64 euroa
Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja*

830136KE

Pilates, alkeisjatko B, Kalasatama, kevätekstra

*Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila,
Capellan puistotie 5 B
(5 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 10.30 – 11.30*

*30 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Mika Lehto, pilatesohjaaja*

830137K

Pilates, perustaso, Wing

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 10.30 – 11.30*

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

*100 euroa
Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä
pilatesohjaaja*

830137KE

Pilates, perustaso, Wing, kevätekstra

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 10.30 – 11.30*

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

*60 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

830138K

Pilates, keski- ja jatkotaso A

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 16.30 – 17.30*

Dynaaminen Pilates-harjoitusmenetelmän hyvin hallitseville ja lajia jo pidempään harrastaneille.

*75 euroa
Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

830138KE

Pilates, keski- ja jatkotaso A, kevätekstra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 16.30 – 17.30*

Dynaaminen Pilates-harjoitusmenetelmän hyvin hallitseville ja lajia jo pidempään harrastaneille.

*45 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

830139K

Pilates, keski- ja jatkotaso, Wing B

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 10.00 – 11.00*

Dynaaminen Pilates-harjoitusmenetelmän hyvin hallitseville ja lajia jo pidempään harrastaneille. Ovi avataan 15 min. ennen kurssin alkua. Liikuntatilassa ei ole suihkua.

*100 euroa
Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

830139KE

Pilates, keski- ja jatkotaso, Wing B, kevätekstra

*Paikka: Pilates Wing, Eerikinkatu 29
(6,5 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 10.00 – 11.00*

Dynaaminen Pilates-harjoitusmenetelmän hyvin hallitseville ja lajia jo pidempään harrastaneille. Ovi avataan 15 min. ennen kurssin alkua. Liikuntatilassa ei ole suihkua.

*50 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Määttä,
Suomen Pilatesyhdistyksen hyväksymä pilatesohjaaja*

KUNTOSALI

Kiertoharjoittelua kuntosalissa

Sopii niin aloittelijoille kuin kuntosaliharjoittelua jo pidempään harrastaneille. Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua eri välineitä ja omaa kehoa vastuksena käyttäen työikäisille soveltuvalla 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) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1. Ti 19.00 – 20.00

92 euroa

Opettaja: Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti

830165K

Kiertoharjoittelua kuntosalissa B

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri) (16 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1. To 18.15 – 19.15

92 euroa

Opettaja: Kikka Repka, fysioterapeutti

830165KE

Kiertoharjoittelua kuntosalissa B, kevätekstra

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri) (5 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4. To 18.15 – 19.15

40 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kikka Repka, fysioterapeutti

VESILIIKUNTA

Vesiliikuntaryhmät on tarkoitettu naisille. Tunnin kesto on 45 min. + sauna 15 min. Ryhmiin otetaan 13 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Poissaolokertoja voi käydä korvaamassa muissa ryhmissä ai-noastaan kaksi kertaa saman lukukauden aikana (korvaukset eivät koske kevätekst-rakursseja). Vesiliikuntaryhmissä käyte-tään uimamyssyä tai -lakkia. Vesiaerobic on nopeatempoista ja tehokasta vesiliikuntaa. Pääpaino 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) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1. Ma 18.00 – 19.00

123 euroa

Opettaja: Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti

830210KE

Vesijumppa A, kevätekstra

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri) (4 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4. Ma 18.00 – 19.00

50 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti

830220K

Vesijumppa B

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri) (12 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1. Ma 18.50 – 19.50

123 euroa

Opettaja: Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti

830220KE

Vesijumppa B, kevätekstra

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri) (4 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4. Ma 18.50 – 19.50

50 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti

830230K

Vesiaerobic A

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(12 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 18.05 – 19.05

123 euroa
Opettaja: Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti

830230KE

Vesiaerobic A, kevätekstra

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(5 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 18.05 – 19.05

63 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti

830260K

Vesiaerobic B

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(12 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.00 – 18.00

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

830270K

Vesiaerobic C

Paikka: Ruskeasuon koulu, Tenholantie 15
(12 t) 18.1. – 19.4. ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 19.00 – 20.00

103 euroa
Opettaja: Satu Huttunen, liikuntaneuvoja

830280K

Vesiaerobic D

Paikka: Ruskeasuon koulu, Tenholantie 15
(12 t) 18.1. – 19.4. ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 19.45 – 20.45

103 euroa
Opettaja: Satu Huttunen, liikuntaneuvoja

Katso myös s. 38 Vesijooga

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

Asahi on kotimaista terveysliikuntaa, joka hoitaa ja ennaltaehkäisee selän ja hartiseudun 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, erityis-taitoja tai peruskuntoa ei vaadita.

831310K

Asahia äijille

Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 15.00 – 16.00

Suunniteltu erityisesti miehille. Treenataan asahia myös punttien kanssa.

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

Asahi terveysliikunta, alkeet

Sopii sekä aloittelijoille että asahia aikaisemmin harjoittaneille.

831315K

Asahi terveysliikunta, alkeet A

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 9.00 – 10.00

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

UUTTA

831305K

Asahi terveyspäivä – selän hyvinvointi

7.4. La 11.00 – 16.00

Ilmoittautumiset: yrjo.mahonen@luukku.com, puh. 050 5697 613

Osallistumismaksu: Asahi Nordic ry:n jäsenet 20 euroa, muut 25 euroa.

Maksetaan tilille Asahi Nordic ry: Nordea FI80 1544 3000 0021 59 (kuitti mukaan)

Ohjelma

- 11.00 – 11.15 *Tilaisuuden avaus*, Ilpo Jalamo, Asahi Nordic ry:n puheenjohtaja
- 11.15 – 11.45 *Selän hyvinvointi ja omatoiminen hoitaminen*
Maria Sihvola, TtM, ft, Selkäneuvonnan koordinaattori, Selkäliitto ry
- 11.45 – 12.00 *Asahi-terveysliikunnan selkäfilosofia*
Yrjö Mähönen, sisätautigeriatri
- 12.00 – 12.15 15 minuutin tauko, seurustelua ja myyntiä
- 12.15 – 12.45 *Asahi-selkäharjoitus käytännössä*
Ilpo Jalamo
- 12.45 – 13.15 *Opi tekemään oma virtaava hartia- ja selkämoduuli*
Johan Lindberg, asahiohjaaja, B-lisenssi
- 13.15 – 13.30 15 minuutin tauko
- 13.30 – 14.15 *Kipu ja Mieli*
Matti Huttunen, professori, psykiatri
- 14.15 – 14.45 *Tietoisuustaitoharjoitus asahia käyttäen*
Anna-Katarina Silfvenius, tth, asahiohjaaja, B-lisenssi, Mindfulness-ohjaaja
- 14.45 – 15.15 *Kynnyksetön asahi – asahia entistä helpommin*
Lea Laine, asahiohjaaja, B-lisenssi
- 15.15 – 15.45 *Asahiliikkeiden hyödyntäminen voimaharjoittelussa*
Risto Lehto, Asahiohjaaja, B-lisenssi
- 15.45 *Loppusanat*, Ilpo Jalamo

831315KE

Asahi terveysliikunta, alkeet A, kevätekstra

(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.

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)

Asahi terveysliikunta, alkeet B

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

831320K

Asahi terveysliikunta, alkeet B

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

Pe 9.00 – 10.00

38 euroa (alennettu hinta, ei alennuksia)

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

831320KE

Asahi terveysliikunta, alkeet B, kevätekstra

(5 t) 4. – 25.5., ilmoittautuminen viim. 26.4.
Pe 9.00 – 10.00

23 euroa (ei alennuksia)

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

831323K

Asahi terveysliikunta, jatkotaso

Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 16.00 – 17.00

Sopii asahia aiemmin harjoittaneille.

80 euroa

Opettaja: Yrjö Mähönen,
sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri,
asahi-toiminnan vastaava lääkäri

VENYTTELY

Venyttely ja kehonhuolto

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

831325K

Venyttely ja kehonhuolto

(12 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 15.30 – 16.15

59 euroa

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

831325KE

Venyttely ja kehonhuolto, kevätekstra

(4 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 15.4.
Ma 15.30 – 16.15

30 euroa (ei alennuksia)

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

831365K

Hoida kehoasi handpan-soittimen sävelten tahdissa

(4 t) 3. – 4.3., ilmoittautuminen viim. 23.2.
La 12.30 – 14.00 ja Su 10.00 – 11.30

Handpan-soittimen ääni on kuulas ja heleä, mikä luo tunnille rauhallisen tunnelman ja ilmapiirin lempeälle kehonhuollolle. Kurssi sisältää kehoa avaavia ja vahvistavia harjoituksia handpanin soljuvien sävelten rytmissä. Lopuksi venytellään ja rentoutetaan koko keho sekä mieli.

18 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Sointu Condé,
tanssi- ja ryhmäliikuntaohjaaja
ja säestäjä Abdoulaye Condé,
muusikko, rumpu- ja tanssinopettaja

Venyttellen vetreäksi

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.

831327K

Venyttelyn vetreäksi

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 9.30 – 10.30*

67 euroa

*Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja*

831335K

Venyttelyn rentoutta ja energiaa kehoon ja mieleen

*Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila,
Capellan puistotie 5 B
(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
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.

63 euroa

Opettaja: Kirsi Mattsson, liikunnanohjaaja

831355K

Stressinpurkumenetelmä (TRE)

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(4 t) 11.3. ja 18.3. ilmoittautuminen viim. 2.3.
Su 11.00 – 12.30*

Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises (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 palautumismekanismiin. 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 psykoosista tai skitsofreniasta kärsiville. Raskeana oleville TRE:tä ei myöskään suositella.

20 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Viivi Ruohonen,
TRE-ohjaaja, Ihminen tavtavissa -mentor*

JOOGA

831200K

Vesijoogaa naisille

*Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(6 t) 17.1. – 14.2., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 15.30 – 16.30*

Vesijooga on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille uimataitoisille. Sovellamme luovasti joogaharjoitteita vesiympäristöön. Vesi mahdollistaa lempeän tavan kokea liike, voima, tasapaino ja hengitys. Työskentely sisältää lämmittelyosuuden aurinkotervehdyksineen, jooga-asetukset sekä rentoutumista veden ja saunan lämmössä. Työskennellään 40 min. vedessä ja 20 min. saunassa, missä tehdään itsehoitollinen osuus. Tavoitteena on voimaantuminen ja kehoitietoisuuden lisääminen. Ota mukaan uimapuku, uimamyyssy ja pyyhe.

79 euroa

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

Hathajooga

Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831212K

Lempeä hathajooga A, Katajanokka

Paikka: Katajanokan liikuntahalli (pieni sali), Merikasarminkatu 1
(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 11.30 – 13.00

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

64 euroa, työttömille maksuton
Opettaja: Heidi Höök-Mustamäki, jooganopettaja SJL

831213K

Lempeä hathajooga B, Kalasatama

Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila, Capellan puistotie 5 B
(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 17.00 – 18.30

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

73 euroa
Opettaja: Paula Tella, KuM

831213KE

Lempeä hathajooga B, Kalasatama, kevätekstra

Paikka: Kalasataman kansalaistoiminnan tila, Capellan puistotie 5 B
(10 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 17.00 – 18.30

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

40 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Paula Tella, KuM

831214K

Lempeä hathajooga C

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 10.30 – 12.00

Rauhallista hathajoogaa, lempeät liikkeet tehdään oman hengityksen tahdissa. Aktiiviset vaiheet ja rentoutuminen vuorottelevat harjoituksen aikana.

64 euroa, työttömille maksuton
Opettaja: Katri Mason, jooganopettaja, SJL

Joogaa pehmeästi

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.

831215K

Joogaa pehmeästi

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
Pe 17.00 – 18.00

65 euroa
Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

831215KE

Joogaa pehmeästi, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(5 t) 4. – 25.5., ilmoittautuminen viim. 26.4.
Pe 17.00 – 18.00

25 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: joogaohjaaja

831216K

Joogaa mindfulnessin hengessä

(24 t) 16.1. – 10.4. ilmoittautuminen viim. 8.1.
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 omaan tuntemukseen, hengitykseen, tunteisiin ja aistimuksiin, joita pyritään havainnoimaan uteliaasti ja arvostelematta.

73 euroa

Opettaja: Mari Lindfors, TaM, joogaohjaaja

831223K

Virkistävä hathajooga

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.

Ma 9.15 – 10.45

Aamun hathajoogaharjoituksella luodaan hyvä pohja päivälle. Harjoituksen aikana tehdään erilaisia lihaksia lämmittäviä, venyttäviä ja vahvistavia harjoituksia. Opit kytkemään koko kehosi 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.

64 euroa, työttömille maksuton

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

831223KE

Virkistävä hathajooga, kevätekstra

(4 t) 7. – 21.5., ilmoittautuminen viim. 22.4.

Ma 9.15 – 10.45

Aamun hathajoogaharjoituksella luodaan hyvä pohja päivälle. Harjoituksen aikana tehdään erilaisia lihaksia lämmittäviä, venyttäviä ja vahvistavia harjoituksia. Opit kytkemään koko kehosi 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.

15 euroa (ei alennuksia)

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

Katso myös s. 75 Joogaa lapsen kanssa

831226K

Classical Hatha Yoga

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

Pe 7.30 – 8.30

Classical Hatha Yoga follows the teaching of Yoga from India. The class starts with mantras and continues with breathing exercises. Each asana is sustained for a while and all movements are done in a slow and peaceful style. Suitable for everyone, no previous experience of yoga is required. Teaching in English.

67 euroa

Opettaja: Ken Mai, joogaopettaja, tanssija

Dynaaminen hathajooga

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

831228K

Dynaaminen hathajooga A

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

74 euroa

*Opettaja: litu Leinonen, joogaohjaaja
ja Minna-Maria Läntinen (16.1. – 6.2.)*

831228KE

Dynaaminen hathajooga A, kevätekstra

*Paikka: Kalliolan settlementitalo, Sturenkatu 11
(6,5 t) 24.4. – 29.5. ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 17.00 – 18.00*

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: litu Leinonen, joogaohjaaja

831230K

Dynaaminen hathajooga B

*(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 7.30 – 8.30*

74 euroa

*Opettaja: litu Leinonen, joogaohjaaja
ja Minna-Maria Läntinen (17.1. – 7.2.)*

831230KE

Dynaaminen hathajooga B, kevätekstra

*(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 7.30 – 8.30*

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: litu Leinonen, joogaohjaaja

831233K

Yin & yang -jooga

*Paikka: Liikestudio, Kalliolanrinne 5
(24 t syksy + 24 t kevät) 16.1. – 10.4.,
ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 17.00 – 18.30*

Tunti sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Tehdään sekä kehon koordinaatiota, voimaa ja tasapainoa kehittäviä asanoita että yin-joogan pitkiä asanoita, jotka huoltavat kehon sidekudoksia. Lempeän dynaamisissa asanoissa tutkitaan etenkin hengityksen ja sitkeän, rauhallisen liikkeen yhteyttä. Asanat linjataan turvallisesti ja kunkin kehon senhetkistä tilaa kuunnellen. Yinissä puolestaan annetaan kehon hengityksen ja mielen rauhoittua useiksi minuuteiksi turvallisesti tuettuihin asanoihin. Asanat ovat muunneltavissa monenlaisia kehon haasteita huomioon ottaviksi. Tekemisen keskiössä on hyväksyvä läsnäolo niin liikkeessä kuin levossa-

kin. Ota mukaan villti ja putkityyny tai muu tukeva tyyny.

78 euroa

*Opettaja: Jepa Pihlainen,
joogaohjaaja, KM, FM*

831233KE

Yin & yang -jooga, kevätekstra

*Paikka: Liikestudio, Kalliolanrinne 5
(8 t) 8. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 30.4.
Ti 17.00 – 18.30*

35 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Jepa Pihlainen,
joogaohjaaja, KM, FM*

Yang-jooga

Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harjoittaneille. Yang-jooga yhdistää eri joogamuodoista tuttua staattista ja dynaamista asanatyöskentelyä sekä lineaarisia että spiraalisia liikemalleja. Virtaavienkin yang-joogan liikemallien taustalla on aina asentojen turvallinen linjaus, joka suojelee niveliä ja auttaa ylläpitämään tasapainoa kehon elastisuuden ja voiman välillä. Harjoittelussa korostuu hengityksen merkitys ja läsnäolo liikkeessä. Pyyntö on kuunnella kehon yksilöllisiä tarpeita. Ota mukaan villti loppurentoutusta varten.

831235K

Yang-jooga

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.00 – 18.30

78 euroa

Opettaja: Emma Räsänen, joogaopettaja

831235KE

Yang-jooga, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(8 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 17.00 – 18.30

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Emma Räsänen, 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, astanta-jooga, lenkkeily tai kuntosaliharjoittelu). Harjoitellaan myös hyväksyvää ja tietoisista läsnäoloa nykyhetkessä, jolloin hengityksen merkitys korostuu. Ota mukaan viltti ja putkityyny tai muu tukeva tyyny.

831236K

Yin-jooga A

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 18.30 – 20.00

78 euroa

Opettaja: Emma Räsänen, joogaopettaja

831236KE

Yin-jooga A, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(8 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 18.30 – 20.00

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Emma Räsänen, joogaopettaja

831237K

Yin-jooga B

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 20.00 – 21.00

74 euroa

Opettaja: Emma Räsänen, joogaopettaja

831237KE

Yin-jooga B, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(5 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 20.00 – 21.00

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Emma Räsänen, joogaopettaja

UUTTA

831238K

Yin-jooga ja talvimeridiaanit

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(4 t) 21.1., ilmoittautuminen viim. 13.1.
Su 12.00 – 15.00

Kurssi sopii kaikille. Tutustutaan kiinalaisen lääketieteen mukaan talvella vallitsevan vesielementin munuais- ja virtsarakkomeridiaaneihin teoriassa ja meridiaaneja taputellen. Tämän jälkeen tehdään tasapainottava rauhallinen yin-joogaharjoitus. Asanoissa rentoudutaan ja pysytään melko pitkään. Harjoitus on liikunnallisesti leppoinen ja asanat ovat muokattavissa jokaiselle keholle sopiviksi.

18 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Jeka Pihlainen,
joogaohjaaja, KM ja FM

UUTTA

831240K

Yin-jooga ja kevätmeridiaanit

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(4 t) 15.4., ilmoittautuminen viim. 7.4.
Su 12.00 – 15.00

Kurssi sopii kaikille. Tutustutaan kiinalaisen lääketieteen mukaan keväällä vallitsevan puuelementin maksa- ja sappirakkomeridiaaneihin teoriassa ja meridiaaneja taputellen. Tämän jälkeen tehdään tasapainottava rauhallinen yin-joogaharjoitus.

Asanoissa rentoudutaan ja pysytään melko pitkään. Harjoitus on liikunnallisesti leppoinen ja asanat ovat muokattavissa jokaiselle keholle sopiviksi.

18 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Jepa Pihlainen,
joogaohjaaja, KM ja FM

UUTTA

831242K

Jooga ja rento äänenkäyttö

(6,5 t) 21.4., ilmoittautuminen viim. 13.4.
La 10.00 – 16.30

Opi käyttämään ääntäsi rennosti, vaikuttavasti ja kestävästi! Julkisesti puhumisen ei tarvitse tuntua pingotetulta eikä stressaavalta. Työpajassa tutustut äänesi keuhollisuuteen ja ilmaisumahdollisuuksiin sekä opit tuottamaan syvää ja kantavaa ääntä turvallisesti, kehoa rasittamatta. Pehdymme äänen ja tunteiden yhteyteen sekä sen hyödyntämiseen esiintymiseen valmistautumisessa ja ilmaisussa. Harjoitukset pohjautuvat äänipedagogiikan, joogan ja improvisaation työmenetelmiin. Kurssi sopii kaikille, ennakkotaitoja ei tarvita. Mukaan liikuntavaatteet ja vesipullo.

35 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM ja FM ja Liisi Pettersson,
vokologi, FM ja laulopedagogi (AMK)

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) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 10.35 – 12.05

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

78 euroa
Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831243KE

Iyengarjoogaa senioreille, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(4 t) 2. – 9.5., ilmoittautuminen viim. 24.4.
Ke 10.35 – 12.05

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

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

831244K

Iyengarjooga A

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 10.35 – 12.05

Sopii sekä aloittelijoille että iyengarjoogaa aiemmin harrastaneille, ei kuitenkaan rasakaana oleville.

78 euroa
Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831245K

Iyengarjooga B

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 9.00 – 10.30

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

78 euroa

Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

831245KE

Iyengarjooga B, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(4 t) 2. – 9.5., ilmoittautuminen viim. 24.4.
Ke 9.00 – 10.30

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

17 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengarjoogaopettaja

Lauantaiaamun Iyengarjooga

Dynaaminen iyengarjoogaharjoitus pitkäl-lä loppurentoutuksella.

831247K

Lauantaiaamun Iyengarjooga A

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(3 t) 3.2., ilmoittautuminen viim. 26.1.
La 10.00 – 12.15

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengaropettaja

831249K

Lauantaiaamun Iyengarjooga B

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(3 t) 24.3., ilmoittautuminen viim. 16.3.
La 10.00 – 12.15

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengaropettaja

831250K

Lauantaiaamun Iyengarjooga C

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(3 t) 14.4., ilmoittautuminen viim. 6.4.
La 10.00 – 12.15

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengaropettaja

831252KE

Lauantaiaamun Iyengarjooga D, kevätekstra

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(3 t) 5.5., ilmoittautuminen viim. 27.4.
La 10.00 – 12.15

15 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Helena Mörsky,
KM, sertifioitu iyengaropettaja

Astangajooga

831260K

Astangajooga, alkeet

Paikka: Kuntokeidas Sandels,
Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(20 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.15 – 18.30

Harjoitellaan astangajoogan ensimmäis-tä liikesarjaa, seisomasarjaa ja tutustu-taan istumasarjan ensimmäisiin asanoihin. Opetellaan myös joogaan liittyvää hengit-tämisen perustekniikkaa. Astangan lop-puliikesarjaa tehdään sovelletusti. Kehoa vahvistetaan ja notkistetaan rauhallisesti itseä kuunnellen. Harjoituksessa tulee hiki ja se nostaa kuntoa. Raskaana ollessa ei kannata aloittaa voimakastehoista astan-ga-harjoitusta.

79 euroa

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

Astangajooga, alkeisjatko

Soveltuu kaikenikäisille, joko astangan al-keiskurssin käyneille tai muuten astanga-joogaa aikaisemmin harrastaneille. Kerra-taan 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 liikesarjojen muistamista. Ota mukaan pieni pyyhe ja loppurentoutusta varten sukat ja pitkähihainen paita.

831270K

Astangajooga, alkeisjatko A

*Paikka: Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)
(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
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.

93 euroa

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

831275K

Astangajooga, alkeisjatko B

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 19.1. – 20.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
Pe 18.05 – 19.35*

77 euroa

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

831275KE

Astangajooga, alkeisjatko B, keväteksra

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(8 t) 4. – 25.5., ilmoittautuminen viim. 26.4.
Pe 18.05 – 19.35*

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Monica Schwela, joogaohjaaja

Katso myös myös s. 77 Naurujooga

TANSSI

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

Opintoneuvonta

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

840510K

Afro vasta-alkajille

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 17.25 – 18.25

Tule tutustumaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin. Afrikkalainen tanssi on hauskaa, rytmitaju ja koordinaatiokyky kehittyvät ja kunto kohoaa kuin huomaamatta. Tanssitaan avojaloin, juomapullo mukaan.

67 euroa

Opettaja: Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

840510KE

Afro perustaso, kevätekstra

(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 17.25 – 18.25

Kevään kurssin käyneille tai muuten afroa hieman harrastaneille.

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

Afro, jatkotaso

Afrotanssia jo pidempään harrastaneille tarkoitettu tiivistähtinen kurssi. Tunti sisältää haastavampia rytmejä ja koreografioita.

840515K

Afro, jatkotaso

(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 18.30 – 20.00

75 euroa

Opettaja: Minna Määttä, tanssinopettaja

840515KE

Afro, jatkotaso, kevätekstra

(12 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 18.30 – 20.00

50 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Määttä, tanssinopettaja

840520K

Afrosunnuntai, jatkotaso

(3 t) 4.3., ilmoittautuminen viim. 24.2.
12.00 – 14.30

Guinealaisen tanssin tiiviskurssi elävän musiikin säestyksellä! Jatkotason lauantai-kursseilla tanssitaan muutamaa eri rytmiä ja tehdään yksi haastavampi koreografia rumpusäestyksellä. Kurssiin sisältyy myös perusteellinen alkulämmittely, vauhdikasta salin poikki treenausta sekä palauttava ja rentouttava loppuvenyttely. Mukaan vesi-

pullo sekä halutessa pientä evästä. Terve-
tuloa!

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

Säestys: Alhassane Keita

840520KE

Afrosunnuntai, avoin taso

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

12.00 – 14.30

Guinealaisen tanssin tiiviskurssi elävän musiikin säestyksellä! Avoimen tason lauantaikurssilla tanssitaan muutamaa eri rytmiä ja tehdään yksi koreografia rumpusäestyksellä. Kurssiin sisältyy myös perusteellinen alkulämmittely, vauhdikasta salin poikki treenausta sekä palauttava ja rentouttava loppuvenyttely. Mukaan vesipullo sekä halutessa pientä evästä. Terve-
tuloa!

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

Säestys: Alhassane Keita

Aikuisbaletti

Tunneilla käydään läpi klassisen baletin kyseessä olevan tason liikemateriaalia tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tule parantamaan kehotietouttasi vartalon linjauksesta, koordinaatiosta ja tasapainosta sekä virkistämään mieltäsi.

840530K

Aikuisbaletti, alkeisjatko

Paikka: Kuntokeidas Sandels,

Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)

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

Ti 18.50 – 20.20

Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään puoli vuotta harrastaneille, kuten syksyn alkeiskurssin käyneille tai klassisen baletin perusteisiin muualla tutustuneille.

99 euroa

Opettaja: Susanna Nurminen,

tanssitaiteen maisteri

840530KE

Aikuisbaletin perusteet, kevätekstra

(10 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.

Ti 17.15 – 18.45

Sopii kevään aikuisbaletti kurssin käyneille. Kerrataan rauhallisesti kahden ensimmäisen vuoden opinnot. Keskitytään käden, pään ja jalkojen koordinaatioon baletin perusliikesarjoissa, sekä tangossa että keskilattialla.

55 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Susanna Nurminen,

tanssitaiteen maisteri

840545K

Aikuisbaletti, keskitaso

Paikka: Kuntokeidas Sandels,

Välskärinkatu 4 B (ovisummeri)

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

Ke 18.50 – 20.20

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

99 euroa

Opettaja: Susanna Nurminen,

tanssitaiteen maisteri

840550K

Aikuisbaletti, jatko I

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

*(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 17.15 – 18.45*

Sopii aikuisbalettia jo useita vuosia har-
rastaneille ja klassisen baletin perusteet
hyvin tunteville.

99 euroa

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

840555K

Aikuisbaletti, jatko II

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

*(24 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 17.15 – 18.45*

Sopii aikuisbalettia jo useita vuosia har-
rastaneille ja klassisen baletin perusteet
hyvin tunteville.

99 euroa

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

840557KE

Klein-tekniikka, kevätekstra

*(10 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 18.50 – 20.20*

Klein-tekniikka auttaa tunnistamaan ke-
hon syvät tukilihakset ja niiden roolin lui-
den linjaajana ja kehon liikuttajana. Tun-
ti etenee hitaasti ja ajatuksella, ja tavoit-
teena on oppia itsenäisesti uudelleenkou-
luttamaan omaa kehoaan. Tämän kehon,
mielen ja liikkeen tekniikan päämääränä
on rakentaa yhteys lattiasta kehon läpi
tilaan. Linjausta tutkitaan ennen kaikkea
pystyasennossa tehtävillä rangan rullauk-
silla. Harjoituksia tehdään myös lattia-
tasossa, ja tunnit sisältävät sekä yksi-
lö- että pariharjoitteita. Lisätietoja www.kleintechnique.com. Kurssi sopii sekä
vasta-alkajille että Klein-tekniikkaan aiem-
min tutustuneille.

55 euroa (ei alennuksia)

*Opettaja: Susanna Nurminen,
tanssitaiteen maisteri*

Butotanssi

Seek the essence of beauty and
recognize that there is both 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
and 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.

840560K

Butotanssi A

*(26 t) 19.1. – 6.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
Pe 17.00 – 19.00*

79 euroa

Opettaja: Ken Mai, tanssija

840565K

Butotanssi B

*(26 t) 19.1. – 6.4., ilmoittautuminen viim. 11.1.
Pe 10.30 – 12.30*

79 euroa

Opettaja: Ken Mai, tanssija

840570K

Butotanssiviikonloppu

*(8 t) 27. – 28.1., ilmoittautuminen viim. 19.1.
La ja Su 11.00 – 14.00*

Sopii kaikille butotanssista kiinnostuneille.

38 euroa

Opettaja: Ken Mai, tanssija

UUTTA

840575KE

**Tunteiden tanssi
– eMotion Dance,
tutustumiskurssi***(4 t) 5.5., ilmoittautuminen viim. 27.4.
La 12.30 – 15.30*

Tunteiden tanssi pohjautuu liikeimprovisaatioon, syvähengitykseen ja kehollisiin meditaatioihin. Se on ohjattua vapaa-tanssia ja liikettä, kohtaamista toisten kanssa ja hienovaraista kosketusta. Sopii niille, jotka haluavat lisätä keho-tietoisuutta ja kosketusta omiin tunteisiinsa ja kokea yhteisöllisyyttä. Ei vaadi tanssitaitoa. Mukaan joustavat liikuntaan sopivat vaatteet ja myös jotain lämmintä. Voidaan tanssia avojaloin tai pehmeät tossut jalassa.

*15 euroa (ei alennuksia)**Opettaja: Kirsi Voutilainen, tanssinohjaaja**Katso myös s. 29 Dance80Fit®***Itämainen tanssi**

Itämaisella tanssilla tarkoitetaan Lähi-Idän ja Pohjois-Afrikan maiden tansseja, joille on ominaista keskivartalon syvien lihasten käyttö. Tunnetuin tanssimuoto on egyptiläinen naisten soolotanssi (belly dance). Itämaisella tanssilla voidaan parantaa se-

län liikkuvuutta, kehittää koordinaatiokykyä ja kohottaa lihaskuntoa, sekä virkistää mieltä. Se on yhdessäolon muoto, jolloin tanssijat ovat samalla esiintyjä ja yleisö toisilleen – pieni juhlahetki arjen keskellä.

840580K

Itämainen tanssi, alkeet*(16 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 20.00 – 21.00*

Sopii kaikille itämaisestä tanssista kiinnostuneille, aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Opiskellaan itämaisien tanssin liikekieltä, pehmeitä ja pyöriä lantion ja rintakehän liikkeitä, teräviä ja napakoita iskuja, pieniä ja nopeita värinöitä sekä kauniita, pehmeitä ja voimakkaita käsien liikkeitä. Harjoitellaan myös vartalon eri osien isolaatiota, jolloin esim. lantio värisee nopeasti edestakaisin olkapäiden piirtäessä pehmeitä ympyröitä. Itämaiseen tanssiin ei kuulu hyppyjä. Ota mukaan huivi lantioille. Tanssitaan paljain jaloin tai pehmein tossuihin.

*67 euroa**Opettaja: Peppina Lindfors,
itämaisien tanssin opettaja*

840585K

Itämainen tanssi III*(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.00 – 18.30*

Keskitasen kurssi. Tehdään tanssitekniikka-harjoituksia ja koreografiaa.

*70 euroa**Opettaja: Peppina Lindfors,
itämaisien tanssin opettaja*

840590K

Itämainen tanssi IV*(24 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 18.30 – 20.00*

Jatkotason kurssi. Tehdään tanssitekniikka-harjoituksia ja koreografiaa.

*70 euroa**Opettaja: Peppina Lindfors,
itämaisien tanssin opettaja*

840585KE

**Itämainen tanssi, pehmeästi
ja terävästi, kevätekstra***(8 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 17.00 – 18.30*

Keskitaso. Baladi-harjoituksia ja tanssitekniikkaa ihanaan itämaiseen musiikkiin.

*30 euroa (ei alennuksia)**Opettaja: Peppina Lindfors,
itämaisien tanssin opettaja*

Jazztanssi

Jazztanssi on saanut vaikutteita baletista, nykytanssista ja showtanssista, ja sille on ominaista rytmisyys, eri kehonosien tarkka koordinaatio, liikelaatujen vaihtelu ja tilaa laajasti hyödyntävä liike. Varusteiksi sopivat joustavat liikuntavaatteet ja pehmeäpohjaiset tossut. Tanssia voi myös sukkasillaan tai avojaloin.

840595K

Jazztanssi, alkeet

(20 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 19.10 – 20.25

Sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tutustutaan jazztanssin perusteisiin mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Tunneilla harjoitellaan jazztanssin perustekniikkaa rennossa hengessä, lämmittelystä edetään vauhdikkaampiin liikkeisiin ja tanssisarjoihin.

75 euroa

Opettaja: Elina Puukka,
tanssitaiteen maisteri, tanssinopettaja

UUTTA

840600K

Jazztanssi alkeisjatko – jatko

(20 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 18.30 – 19.45

Kurssi sopii aiemmin tanssia harrastaneille ja jazztanssin perusteet tunteville. Tunneilla syvennetään tanssin perustekniikkaa, hiotaan jazztanssille ominaisia liikkeitä ja tehdään pidempiä sarjoja ja coreografiaa musiikista nautiskellen. Etene misvauhti on alkeistuntia nopeampi.

75 euroa

Opettaja: Elina Puukka,
tanssitaiteen maisteri, tanssinopettaja

840602KE

Musikaalitanssi, kevättekstra

(8 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 18.30 – 19.45

Kurssilla nautitaan musikaalimusiikista ja eläydytään laulujen tunnelmaan. Lämmittelyn jälkeen kertaillaan jazzin perusliikkeitä Broadway-hengessä. Lopuksi tehdään helppoa tanssisarjaa musikaalimusiikkiin pilke silmäkulmassa! Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin tanssia harrastaneille. Varusteiksi sopivat joustavat liikuntavaatteet ja pehmeäpohjaiset

tossut. Tanssia voi myös sukkasillaan tai avojaloin.

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Elina Puukka,
tanssitaiteen maisteri, tanssinopettaja

UUTTA

Kansainvälisiä kansantansseja

Sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille. Tanssitaan kansainvälisiä kansantansseja esimerkiksi Romaniasta, Kreikasta, Armeniasta ja Israelista. Enimmäkseen tanssitaan piirissä eli omaa paria ei tarvita.

840604K

Kansainvälisiä kansantansseja A

(2 t) 20.1., ilmoittautuminen viim. 12.1.
La 11.00 – 12.30

10 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Wim Van der Kooij, tanssinopettaja

840606K

Kansainvälisiä kansantansseja B

(2 t) 3.2., ilmoittautuminen viim. 26.1.
La 11.00 – 12.30

10 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Wim Van der Kooij, tanssinopettaja

840608K

Kansainvälisiä kansantansseja C

(2 t) 10.3., ilmoittautuminen viim. 2.3.
La 11.00 – 12.30

10 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Wim Van der Kooij, tanssinopettaja

Latinotanssit

Salsa-sunnuntait

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

840613K

Salsa-sunnuntai

(2,5 t) 4.2., ilmoittautuminen viim. 27.1.
Su 11.00 – 13.00

Osallistuminen ei edellytä ennakkotaitoja.

18 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Annina Tuhkunen,
FM, tanssinopettaja

840615K

Salsa-sunnuntai, alkeisjatko

Paikka: LiikeStudio, Kalliolarinne 5
(2,5 t) 25.3., ilmoittautuminen viim. 17.3.
Su 14.00 – 16.00

Sopii salsan alkeiskurssin käyneille ja muille salsan perusrytmin ja -askeleet hallitseville.

18 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Annina Tuhkunen,
FM, tanssinopettaja

Seniorilatino

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

840620K

Seniorilatino

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 13.00 – 14.00

53 euroa

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

840620KE

Seniorilatino, kevätekstra

(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 13.00 – 14.00

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

Katso myös s. 75 Vauvalatino

UUTTA

Lavis®

Lavis-lavatanssijumppa on helppo ja tehokas liikuntamuoto, jonka perustana ovat lavatanssiaskeleet. Lavista tanssitaan yksin, paria ei tarvita. Tunneilla opit hausalla tavalla tanssiaskeleita kuntoiluun ohessa. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Mukaan tanssilenkkarit tai sisäliikuntajalkineet.

840621K

Lavis®

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 16.15 – 17.15

53 euroa

Opettaja Sirpa Platan, tanssinopettaja, TM

840621KE

Lavis®

(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 16.15 – 17.15

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja Sirpa Platan, tanssinopettaja, TM

840622K

Soca – karibialainen karnevaalitanssi, tutustumiskurssi

(2,5 t) 17.3., ilmoittautuminen viim. 9.3
La 11.00 – 13.00

Soca on iloinen afrokaribialainen karnevaalitanssi, joka on alkujaan kotoisin Trinidad & Tobagosta. Soca keskittyy etenkin lantion ja keskivartalon pyörytykseen (wine/wining) ja tanssin liikekieli muistuttaa monia afrikkalaisia tansseja maanläheisyydessään, rentoudessaan ja rytmikkäässä liikkeessään. Lämmittelyn jälkeen opetellaan perusliikkeitä ja lopuksi tehdään helpoa tanssisarjaa. Tanssin jälkeen venyttellään. Sopii hyvin aloittelijoille, eikä vaadi aiempaa tanssitaitoa. Mukaan rennot vaatteet, mukavat kengät ja vesipullo.

18 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Kirsikka Mäkinen, tanssinohjaaja

Katso myös s. 60 Burleski ja varietee-työpaja

KUVATAITEET

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

KALLIGRAFIA

110212K

Kalligrafia, alkeet

(24 t) 18.1. – 5.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
joka toinen To 17.00 – 20.00

Sopii vasta-alkajalle sekä syventävänä kertauksena aiemmin kalligrafiakurssin käyneelle. Pehdyttään antiikkivan pien-aakkosiin ja niihin sopiviin suuraakkosiin. Tutustutaan italicin perusmuotoihin ja välistykseen. Opiskellaan harjoitusten kautta ymmärtämään kirjainten muodon, painon, sisätilan ja rakenteen harmoniaa ja kehitetään näkemystä kirjainten visuaalisesta kauneudesta. Opiskellaan kirjoituksen rytmiä, sommittelua ja monikäyttöisyyttä. Ota mukaan kalligrafiavälineet. Tarvitset ensimmäiselle kerralle kaksi lyijykynää, A3 paperia, viivoittimen ja astemittarin. Jos haluat, voit hankkia 3 erikokoista tasateerää, esim. Speedball, terävarren, guassia tai tussia. Ensimmäisellä kerralla saat tietoa kalligrafiavälineistä ja niiden hankintapaikoista. Jos sinulla on jo olemassa väli-

neitä, ota ne mukaan.

74 euroa

Opettaja: Päivi Joensuu, Art Director

Soveltava kalligrafia

UUTTA

110220K

Kalligrafinen unisieppari

(15 t) 21. – 22.4., ilmoittautuminen viim. 13.4.

La ja Su 10.00 – 16.00

Sopii aloittelijoille sekä kalligrafiaa ennemmin harrastaneille. Valmistetaan uniikki, moderni unisieppari, jonka osana käytetään itse valitsemaasi tekstiä. Lauantain tutustutaan erilaisiin uusiin ja vanhoihin tekstityyleihin, joilla kirjoitetaan unisieppariin tuleva teksti. Teksti ja unisieppariin tulevat muut esineet sommitellaan kauniiksi, jonka jälkeen sieppari kootaan valmiiksi. Pukeudu sellaisiin vaatteisiin, että pienet roiskeet ei haittaa. Mikäli et ole ennemmin harrastanut kalligrafiaa, pyydä opettajalta tarvikelista kirjoitustarvikkeita marikakkshop@gmail.com

92 euroa

*Opettaja: Marika Koskimäki-Ketelä,
kuvataiteilija-kalligrafi*

UUTTA

110225K

Valkoinen kirja

(22 t) 10. – 11.3. ja 24.3.

La ja Su 10.00 – 16.00

Valkoinen kirja on kirja, joka tehdään kokonaan valkoisena (yksivärisenä). Ensimmäisenä viikonloppuna katsotaan sommittelun mahdollisuuksia ja erilaisia tekniikoita, joilla kirjan voi toteuttaa. Kirjaimen tyyli on vapaa, mikä parhaiten kuvaa tarkoitusta. Joka kirjaimelle on oma sivu. Ennen kurssia on jo hyvä miettiä mitä kirjaimista tulee mieleen tai mitä ne minulle merkitsevät. Esimerkiksi K, koti – lämmin ja turvallinen jne. Toisena viikonloppuna valmistetaan kirja loppuun.

89 euroa

Vivian Majevski, kalligrafi

MAALAU JA PIIRUSTUS

110238K

Free Vedic Art

(44 t) 15.1. – 9.4., ilmoittautuminen vii. 7.1.

Ma 17.30 – 20.30

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

115 euroa,

materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan

Opettaja: Eeva Lindholm, vedic-art opettaja

110241K

Taidekurssi vaikeavammaisille nuorille

*Paikka: Ryhmäkoti Jatko,
Elie! Saarisen tie 15 A 1*

*(10 t) 22.1., 12.2., 5.3., 26.3., ja 16.4.,
ilmoittautuminen viim. 14.1.*

Ma 16.30 – 18.00

Väriä, kuvia ja yhdessäoloa. Taiteen tekemistä eri tekniikoin. Liikuntavammaisille nuorille ja aikuisille suunnattu ryhmä. Opiskelijalla tulee olla mukana oma avustaja. Materiaalimaksu 15 euroa maksetaan opettajalle.

Maksuton

Opettaja: Aila Jäntti, luovan toiminnan ohjaaja

110250K

Kuvataiteen tekniikat, löydä omasi!

*(32 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 14.30 – 16.30*

Sopii aloittelijoille sekä kaikenlaisille kuvataiteen harrastajille, jotka haluavat madaltaa kuvantekemisen kynnystä ja löytää itselleen uusia ilmaisutapoja ja -välineitä. Teemallisen työskentelyn kautta tutustutaan tekniikoihin ja taidemateriaaleihin,

kuten peiteväreihin, akryylimaaaleihin, hiileen, liituihin ja kollaasitekniikoihin. Omia tarvikkeita ei tarvita.

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

*Katso myös s. 76 Vauvojen ja taaperoiden
värikylpytöpajat sekä Minitaiteilijat*

110320K

Ikonimaalaus

*(40 t kevät) 16.1. – 27.3.,
ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Ti 17.00 – 20.00

Opintojen aikana käydään läpi ikonimaalauksen teoriaa ja opetellaan käytännössä temperatekniikkaa. Kurssi noudattaa ortodoksisen kirkon traditiota ja esikuvina käytetään vanhoja sekä uusia venäläisiä ikoneita. Kurssi noudattaa soveltuvien osin Suomen Ikonimaalarit ry:n kehittämään opetusohjelmaa, jonka voi suorittaa osittain lukukausittain tai kokonaisuudessaan 4–5 vuoden aikana. Yksi kokonaisuus käsittelee 40 opetustuntia. Kurssilla tehdään myös erilaisia fragmenttiharjoituksia. Ota mukaan ensimmäiselle kerralle piirustusvälineet ja mahdolliset maalaustarvikkeet.

83 euroa

Opettaja: Helena Hirvonen, ikonimaalari

110330K

Akvarellimaalausta senioreille

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(32 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
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, vesivärisivellin, akvarellipaperia (koko A3) ja vesikupit.

70 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Mari Lindfors, kuvataideopettaja TaM

110375K

Posliinimaalaus ja -koristelu

*Paikka: Meder, Lönnrotinkatu 16
(32 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.15 – 19.15*

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

*77 euroa, materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan, lisäksi polttomaksu 10 euroa kuukausi
Opettaja: Heli Lehti, posliinikoristaja*

KUVANVEISTO

UUTTA

110500K

Puukuvanveisto

*Paikka: Helsingin Rudolf Steiner -koulu,
Lehtikuusentie 6*

*(36 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.30 – 19.45*

Sopii kaikille puukuvanveistoista kiinnostuneille, joilla on hieman kokemusta puun työstöstä. Tehdään pieni veistos, veistässä käytetään talttoja ja sahaa. Materiaalimaksu puusta (leppä) 10 euroa, maksetaan opettajalle ensimmäisellä tunnilla.

Kurssimaksu 135 euroa

(materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan)

*Opettaja: Alberto Oviedo Stuart,
kuvanveistäjä ja kuvataideopettaja.*

110501K

Kuvanveisto

Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5

*(48 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 17.00 – 20.00*

Tutustutaan keraamisen kuvanveiston alleisiin, muovavillaan sekä rakennetaan töitä mallikappaleen mukaan ja ilman mallia.

Materiaalimaksu 14 euroa maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla.

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

KERAMIikka

110503K

Keramiikka, alkeet

Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5

*(48 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 17.00 – 20.00*

Sopi vasta-alkajille. Tutustutaan saveen ja tehdään esineitä käsinrakentaen. Ideoidaan yhdessä eri muotoja ja niille sopivin tekniikka. Käydään käytännön tasolla läpi keramiikkaesineiden valmistuksen eri vaiheet, sisältäen tehtyjen töiden raakakoristelut, esineiden pintaan lisäävät lasitukset ja poltot.

*135 euroa, sisältää materiaalimaksun 32 euroa (paketin savea, lasitteet ja polttokustannukset, poltettavien töiden määrä rajoitettu)
Opettaja: Katja Seppinen, YTM, keraamikko*

110504K

Keramiikkatyöpaja

Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5

*(36 t) 17.1. – 11.4. ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 17.00 – 19.15*

Työpajatyypinen ryhmä keramiikkaa aiemmin harrastaneille. Opiskelijat työskentelevät pääasiassa itsenäisesti.

*81 euroa, sisältää polttokustannukset (poltettavien töiden määrä rajoitettu), materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Katja Seppinen, YTM, keraamikko*

UUTTA

110506K

Keramiikan maakuoppapoltto

Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5 ja Kuusiluoto (12,5 t) 11.3. (Paja) ja 20.5. (Kuusiluoto), ilmoittautuminen viim. 3.3.

*11.3. Su 13.00 – 16.00 ja
20.5. Su 10.00 – 17.00*

Milloin ja miten savi muuttuu keramiikaksi? Tule mukaan kokeelliseen keramiikan maakuoppapolttoon. Ensimmäisellä kerralla tehdään pieniä veistoksia ja muita esineitä, jotka poltetaan keväisessä Kuusiluodossa kahdella eri tekniikalla. Käydään teorian ja käytännön tasolla läpi polttoprosessin eri vaiheet, jolloin opit tekemään poltot jatkossa myös itse. Kurssihinta sisältää käytettävän saveen. Ota polttopäivänä

mukaan retkievää ja savustuksenkestävät vaatteet.

45 euroa (ei alennuksia) + polttomaksu

Kuusiluodossa

10 euroa/hlö maksetaan opettajalle

kurssin alussa 11.3.

Opettaja: Katja Seppinen, YTM, keraamikko

UUTTA

110508K

Tutustumismatka

Lasi- ja keramiikkakeskus Kuuhan

(8 t) 19.5., ilmoittautuminen viim. 11.5.

La 10.00 – 16.00 (paluu aika arvioitu)

Tehdään tutustumismatka Mallusjoella sijaitsevaan keramiikkakeskukseen ja käynnissä olevaan puu-uunipolttoon. Puu-uuni on keramiikan erityispolttotekniikka, jossa esineiden pinta saa yksilöllisen ilmeen uunin sisällä kulkevan liekin takia. Puu-uunipoltettu keramiikka on elintarvikekel-poista ja värisävyltään upean maanläheistä. Keraamikko Jari Vesterinen esittelee pajan toimintaa ja voimme myös osallistua seitsemän metriä pitkän anagama-uunin polttoprosessiin. Retki on avoin kaikille Kalliolan opiskelijoille. Syksyllä 2018 on mahdollisuus osallistua lyhytkurssille, jossa teemme puu-uunitöitä ja osallistumme

Kuun polttoon syyskauden loppupuolella. Mallusjoelle matkustetaan kimpapakyydein, ota retkievää mukaan. Paluu Helsinkiin noin klo 16.

16 euroa (ei alennuksia) + matkat

Opettaja: Katja Seppinen, YTM, keraamikko

110510K

Keramiikkapaja

Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5

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

Pe 17.15 – 20.15

Sopii mainiosti kaikille, jotka haluavat tulla kokeilemaan savan kanssa työskentelyä tai haluavat elvyttää vanhaa harrastustaan. Tutustutaan savityöskentelyyn käsirakentamisen ja savan valamisen eri tekniikoiden kautta. Opiskellaan savan käsittelyn perusteet, jotka auttavat kehittämään jatkossa omia luovia ideoita.

135 euroa, sisältää materiaalimaksun 32 euroa

(pakettin savea tai valumassaa,

lasitteet ja polttokustannukset,

polttettavien töiden määrä rajoitettu)

Opettaja: Sami Rinne, keramiikkamuotoilija

110515K

Keramiikka, jatkotaso

Paikka: Paja, Kalliolanrinne 5

(48 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.

Ma 17.30 – 20.30

Sopii jo aiemmin keramiikkaa harrastaneille. Ideoidaan esineitä ja harjoitellaan käsinrakentamista, savan valamista, dreijaamista, kipsityöskentelyä ja muottien valmistusta. Tehdään esimerkiksi espressokuppi. Opiskellaan myös valua, viimeistelyä, koristelua, lasittamista ja polttoa.

135 euroa, sisältää materiaalimaksun 32 euroa

(pakettin savea tai valumassaa,

lasitteet ja polttokustannukset,

polttettavien 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, jonka jokainen jakso on erilainen. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan ja jokainen saa henkilökohtaisen opastuksen. Kunkin kurssipäivän ohjelma ja materiaalin hankintaohje lähetetään opiskelijoille noin viikkoa ennen kurssin alkua sähköpostitse. Aloittavat opiskelijat: Ota mukaasi pienet puutarhasakset. Opettajalla on maljakoita sekä pidikkeitä ja muita tarvikkeita.

110910K

Ikebana perusteet ja jatko

(12 t) 18.2. ja 4.3., ilmoittautuminen viim. 10.2.
Su 10.15 – 14.45

46 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Jaana Pirhonen,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA, FT

Ikebana jatko-opinnot

Soveltuu Ikebanan perustekniikat hallitseville ja jatko-opiskelijoille. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan ja jokainen saa henkilökohtaisen opastuksen.

110920K

Ikebana jatko-opinnot I

(6 t) 18.3., ilmoittautuminen viim. 10.3.
Su 10.15 – 14.45

24 euroa (ei alennuksia),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Jaana Pirhonen,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA, FT

110925K

Ikebana jatko-opinnot II

(6 t) 15.4., ilmoittautuminen viim. 7.4.
Su 10.15 – 14.45

24 euroa (ei alennuksia),
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Jaana Pirhonen,
Sogetsu-ikebanaopettaja, STA, FT

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 muun materiaalin, ellei opettajan kanssa toisin sovita.

110930K

Luova Ikebana A

(12 t) 10. – 11.2., ilmoittautuminen viim. 2.2.
La ja Su 10.15 – 14.45

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

110935K

Luova Ikebana B

(12 t) 10. – 11.3., ilmoittautuminen viim. 2.3.
La ja Su 10.15 – 14.45

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

110940K

Luova Ikebana C

(12 t) 21. – 22.4., ilmoittautuminen viim. 13.4.
La ja Su 10.15 – 14.45

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

Katso myös s. 70 Animaatioita ja Koodaus tietokonepelejä Blender-ohjelmalla ja Koodaus

KÄDENTAIIDOT

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

UUTTA

112407K

Koukussa: vinoruutuinen säilytyspussi kirjovirkkauksella

(3 t) 13.2., ilmoittautuminen viim. 5.2.

Ti 13.15 – 15.30

Tule opettelemaan vinoruudun kirjovirkkausta kahdella värillä ja valmista pikkutavaroille säilytyspussi tai kukkaro. Kirjovirkkauksessa virkataan kiinteitä silmukoita tai pylväitä. Kuviot muodostuvat käyttämällä erivärisiä lankoja. Työ virkataan suljettuna pyörövirkkauksena. Kuviolangat kulkevat silmukoiden sisällä, jolloin työn sisäpuoli on siisti. Tekniikka soveltuu säilytyspusseihin, kasseihin, laukkuihin tai tyynyihin. Ota kurssille mukaan kaksi eriväristä puuvillalankaa ja lankoihin sopiva virkkuukoukku. Viimeistelyyn voi käyttää vetoketjua tai neppareita.

15 euroa (ei alennuksia)

Helena Mörsky,

KM, tekstiilityön opettaja, joogaopettaja

UUTTA

112408K

Koukussa: ekologinen tiskiliina koukkuamalla

(3 t) 13.3., ilmoittautuminen viim. 5.3.

Ti 13.15 – 15.30

Tule opettelemaan koukkuamisen perusteet ja valmista kaunis ekologinen tiskiliina keittiöön. Koukkuaminen eli tunisialainen virkkaus etenee kerroksittain kahdessa vaiheessa. Ensin poimitaan koko kerroksen silmukat koukulle ja toisessa vaiheessa koukulla olevat silmukat pääteään. Työtä ei käännetä kerrosten välissä. Aloitetaan koukkuamisen tasona tehtävästä peruspinnasta, eri variaatioita saadaan silmukoiden poimintaa muuttaen. Ota kurssille mukaan bambulankaa tiskiliinaa varten ja lankaan sopiva pitkävartinen virkkuukoukku tai koukkuamiskoukku.

15 euroa (ei alennuksia)

Helena Mörsky,

KM, tekstiilityön opettaja, joogaopettaja

112420K

Hopeakorutyöpaja

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

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

102 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Leena Vajanto, koruseppä

112450K

Puutyöt

Paikka: Helsingin Rudolf Steiner -koulu,
Lehtikuusentie 6

(40 t) 17.1. – 28.3. (ei 21.2.),
ilmoittautuminen viim. 9.1.
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 vaate.

110 euroa,
materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan
Opettaja: Seppo Silvennoinen

Katso myös s. 78 Kukoistava kesäparveke

ILMAISUTAITO

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

TEATTERI

UUTTA

110611K

Ilmaisun iloa teatterin keinoin

Paikka: Kansalaistoiminnan ryhmätyötila 1 ja 2 (32 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1. Ke 17.00 – 19.00

Sopii kaikille teatteri-ilmaisusta kiinnostuneille ja varsinkin heille, jotka haluavat rikkoa arjen rutiineja ja saada uusia eväitä omaan ilmaisuunsa. Kurssilla tehdään erilaisia teatteri-ilmaisuharjoituksia, joiden avulla oppii hauskesti uusia tapoja ilmaista itseään. Harjoituksissa paneudutaan ryhmäläisiä kiinnostaviin aiheisiin, joista on mahdollista devising-menetelmää hyödyntäen valmistaa kurssin päätteeksi esitys. Tällä kurssilla saat uusia ulottuvuuksia itseesi ja samalla saat pitää hauskaa.

82 euroa

Opettajat: Sointu Condé, draamaohjaaja

110621K

Burleski ja varietee -työpaja

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

(8 t) 27. – 28.1., ilmoittautuminen viim. 19.1.

La ja Su 11.00 – 14.00

Tutustutaan burleskiin ja varietee-teatteriin teatteri-ilmaisun ja tanssillisen liikunnan menetelmillä. Tutustutaan burleskin klassiseen liikekieleen, mikä sisältää kevyttä lihaskuntoharjoittelua. Improvisoidaan ja liikutaan musikaalimusiikkien tahdissa Broadway-tähtien hengessä. Tankataan iloa ja energiaa. Tanssilliset osuudet tehdään sensitiivisesti omaa kehoa kuunnellen. Burleskille ominaista riisuuntumista ei tehdä muutoin kuin pienillä asusteilla. Ei edellytä aikaisempaa tietoa tai kokemusta burleskista, tanssista tai esittävästä taiteesta. Harjoitellaan yksin, pareittain ja pienryhmissä. Kurssi sisältää lyhyen teoriaosuuden, painotus kurssilla on kuitenkin toiminnallinen. Ohjaaja tuo tarvittavan rekvisiitan.

30 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Rahikka,

nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja, burleskiesiintyjä

110630K

Nuketus – nukketeatteria tekemään!

*Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(16 t) 10. – 11.2. ja 17. – 18.2.,
ilmoittautuminen viim. 2.2.
La ja Su 10.00 – 13.00*

Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikille. Tutustutaan nukenkäsittelyn allekeisiin yksinkertaisten harjoitteiden avulla. Kuinka herättää nukke eloon hengityksen, tilassa liikkumisen tai tunneilmaisun välityksellä. Painopiste on sanattomassa ilmaisussa. Harjoitellaan esimerkiksi niitä tilanteita, joissa nukettaja ja nukke esiintyvät yhdessä sekä tilanteita, joissa nukke esiintyy yksin. Harjoitellaan myös ryhmässä esiintymistä. Kurssin aikana valmistellaan pieni nukketeatteriesitys, joka esitetään viimeisellä kerralla. Opettaja tuo tarvittavat nuket mukanaan. Pukeudu joustaviin vaatteisiin, joissa on mukava liikkua.

55 euroa

*Opettaja: Oswald Basten,
nukketeatteritaitelija,
teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK)*

KIRJOITTAMINEN

110210K

Kirjoita totuutesi – tutustu tietoisuuskirjoittamiseen

*(8 t) 11.3., ilmoittautuminen viim. 3.3.
Su 10.00 – 16.00*

Sopii kaikille, jotka haluavat pysähtyä kuulemaan ja kuuntelemaan itseään aidosti. Tietoisuuskirjoittaminen opettaa hiljentämään mielen, raivaa esteitä luovuuden tieltä ja vahvistaa syvää itsetuntemusta. Menetelmä yhdistää meditaatiota ja intuitiivista kirjoittamista.

*30 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Kirsi Virkkunen,
kirjallisuusterapiaohjaaja*

UUTTA

110240K

Sukupuusta tarinoiksi – sukupuuni hedelmät

*(12 t) 24.1., 7.2., 7.3., 21.3., 4.4., ja 18.4.,
ilmoittautuminen viim. 16.1.
Ke 17.00 – 18.30*

Vapaa kirjoittajaryhmä, jossa tehdään harjoituksia kunkin illan teemaan liittyen. Kirjoitetaan välillä totta ja välillä valehdellaan armotta – niin kuin oikeat kirjailijat tekevät. Rakennetaan kirjoittaen oma sukupuu, etsitään synnyinsyli, löydetään lapsuuden leikkejä, rakkautta ja vihaa. Kyse ei ole perinteisestä omaelämäkerrallisesta kirjoittamisesta, vaan kirjallisuusterapeuttisten menetelmien hyödyntämisestä ylisukupolvisten teemojen ymmärtämiseksi.

50 euroa

Opettaja: Marianna Stolbow, FM

MUSIIKKI

Kassandrakuoro

Kansainvälinen, kanta- ja uussuomalaisista laulajista koostuva Kassandrakuoro on olemukseltaan ainutlaatuinen maailmassa. Kuoron muualta tulleet jäsenet tuovat mukanaan kansanlaulunsa ja tarinansa ja opettavat ne eteenpäin kuorolle. Kuoron äänenkäyttö on energistä ja vahvaa ja monissa kappaleissa on mukana helppoja tanssiaskelia. Ryhmän ohjaaja sovittaa ja ohjaa laulut. Kuoroon otetaan uusia, laulutaitoisia jäseniä syys- ja kevätkauden alussa.

110133K

Kassandrakuoro

(32 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 18.30 – 20.30

82 euroa

Opettaja: Veera Voima, MuM

110133KE

Kassandrakuoro, kevättekstra

(10 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 18.30 – 20.30

32 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Veera Voima, MuM

110185K

Kuoro Arjen laulu

Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4

(32 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 18.30 – 20.30

Uusia laulajia otetaan mukaan kuoroon. Arjen laulu on vuonna 1965 perustettu sekakuoro, joka toimi nimellä Kulttuuritalon kuoro vuoteen 1993 asti. Kuoro on poliittisesti sitoutumaton, mutta sen tausta nousee työväenliikkeen perinteestä. Kuoron ohjelmisto on monipuolinen, mutta taustasta johtuen yhtenä osana ohjelmistoa harjoitellaan perinteisiä ja uudempia työväenlauluja. Ohjelmistoon kuuluu myös kuoroklassikoita, elokuva- ja näyttämömusiikkia, kansan- ja lastenlauluja, viihdemusiikkia sekä joululauluja. Kuorolla on esiintymisiä vuoden aikana. Kuoroon voivat tulla mukaan kaikki laulamisesta innostuneet. Nuottimerkintöjen ymmärtämisestä on apua, mutta se ei ole pääsyvaatimus. Kuorosta löytyy tietoa myös sivulta <https://sites.google.com/site/arjenlaulu/>

82 euroa

Opettaja: Sonja Korkman,
laulaja ja laulupedagogi, MuM

110135K

Anna äänesi soida – kehitä laulutekniikkaasi

Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4

(16 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
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 piteudeltaan. Kurssilla tehdään fyysisiä harjoituksia, hengitysharjoituksia, ääniharjoitusta, keskustellaan laulutekstien tulkinasta ja lauletaan sekä yhdessä että yksin. Opiskelijat valitsevat itse mitä lauluja haluavat työstää. Kurssilla käytetään muun muassa Ääntöbalanssi™-ohjelmaan perustuvia harjoituksia. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kehittää laulutekniikkaansa.

57 euroa

Opettaja: Sonja Korkman,
laulaja ja laulupedagogi, MuM

Lauluyhtye Luova

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

110138K

Lauluyhtye Luova

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.45 – 20.15*

72 euroa

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

110138KE

Lauluyhtye Luova, kevätekstra

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(8 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 18.45 – 20.15*

35 euroa (ei alennuksia)

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

Löydä äänesi

Aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Jos haluat tutustua äänesi 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.

110140K

Löydä äänesi

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 17.00 – 18.30*

72 euroa

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

110140KE

Löydä äänesi, kevätekstra

*Paikka: Sandels, Välskärinkatu 4
(8 t) 7. – 28.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 17.00 – 18.30*

35 euroa (ei alennuksia)

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

Katso myös s. 43 Jooga ja rento äänenkäyttö

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 äänesi 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) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 15.55 – 16.55*

57 euroa

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

110145KE

Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet A, kevätekstra

*(6,5 t) 24.4. – 29.5.,
ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 15.55 – 16.55*

30 euroa (ei alennuksia)

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

110150K

Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet B

(20 t) 16.1. – 10.4.,
ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 17.00 – 18.15

59 euroa

Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja

110150KE

Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet B, kevätekstra

(8 t) 24.4. – 29.5.,
ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 17.00 – 18.15

35 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja

Vahvista laulutaitojasi

Sopii Ryhmä joka ei osaa laulaa -kurssin käyneille tai muuten jonkin verran laulua harrastaneille. Syvennetään aikaisemmin opiskeltuja laulutaitoja, tekniikkaa ja ilmaisukykyä.

110155K

Vahvista laulutaitojasi

(24 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 18.25 – 19.55

62 euroa

Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja

110155KE

Vahvista laulutaitojasi, kevätekstra

(10 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 18.25 – 19.55

38 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja

110165K

Yksinlaulu, alkeet

(20 t) 17.1. – 28.3., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 15.00 – 16.30

Tule opiskelemaan äänen ja kehon käyttöä laulamissa lempeästi ja rauhallisesti! Pienessä ryhmässä on 6 henkilöä, lauluaika 15 minuuttia/henkilö. Jokainen laulaa vuorollaan yksin ryhmän ollessa paikalla.

100 euroa

Opettaja: Päivi Pylvänäinen,
MuM, laulupedagogi

Yksinlaulu I

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

110170K

Yksinlaulu I

(26 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 18.10 – 19.40
Kevätmatinea 8.4. Su 14.00 – 15.30

82 euroa

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

110170KE

Yksinlaulu I, kevätekstra

(8 t) 25.4. – 16.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 18.10 – 19.40

Säestäjä mukana 3 opetuskerralla.

50 euroa (ei alennuksia)

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

Yksinlaulu II

Sopii laulua jo pidempään harrastaneille, kehittyneemmille laulajille, joilla on klasista lauluohjelmistoa. Keskitytään tulkintaan ja lavaesiintymiseen sekä opiskellaan tekniikkaa. Yksinlaulun lisäksi on mahdollista valmistella myös duettoja. Keväällä keskitytään erityisesti ooppera-aarioiden tekniikkaan ja tulkintaan. Tule opiskelemaan laulua laulunopettajan ja säestäjän kanssa. Säestäjä mukana 10 opetuskerralla.

110175K

Yksinlaulu II

(26 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 16.35 – 18.05
Kevätmatinea 8.4. Su 14.00 – 15.30

82 euroa

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

110175KE

Yksinlaulu II, kevätekstra

(8 t) 25.4. – 16.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.
Ke 16.35 – 18.05

Säestäjä mukana 3 opetuskerralla.

50 euroa (ei alennuksia)

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

110187K

Musiikkiryhmä Fokka

(12 t) 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. ja 8.4.,
ilmoittautuminen viim. 13.1.
Su 12.30 – 14.00

Tule soittamaan ja laulamaan musiikkiryhmä Fokassa! Ryhmässä 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.

50 euroa

Opettaja: Päivi Turpeinen,
MuK, laulaja ja laulunopettaja

KITARANSOITTO

110190K

Kitaransoittoa aikuisille, alkeet

(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.05 – 19.05

Opetellaan soittamaan soitteja ja melodioita. Ota mukaan oma akustinen kitara, viritysmittari, plektroja ja muistiinpanovälineet. Kurssilla opetellaan viritämään mittarilla, kielen nimet, otelautakäden numerot, perussoitunteja, tabulatuureista soiton perusteet ja perusrytmejä.

72 euroa

Opettaja: Joel Parvamo, kitaristi

110192K

Kitaransoittoa aikuisille, jatko 1

(16 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 19.10 – 20.10

Sopii alkeiskurssin käyneille tai vastaavat tiedot hallitsevalle. Kurssille tulevan olisi hyvä osata seuraavat asiat: viritäminen, perussoinnut: C, D, Dm, E, Em, F, G, A, Am, plektran käytön perushallintaa, säes-tytymäjä plektralla ja sormin soitumerkeistä, rytmien ja kappalerakenteiden lukua nuoteista sekä komppilapuista.

72 euroa

Opettaja: Joel Parvamo, kitaristi

110193K

Kitaransoittoa aikuisille, jatko 2

(12 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 20.15 – 21.00

Sopii alkeiskurssin ja jatko 1 kurssin käyneille tai vastaavat tiedot hallitseville. Kurssilla jatketaan siitä mihin Kitaransoittoa aikuisille, jatko 1 päättyy. Kursista saa eniten irti mikäli perusasiat on hyvin hallussa (osaa virittää ongelmitta, osaa avosoinnut, hahmottaa otelautaa ja sen symmetrisyyttä ainakin jollain tasolla, on kokeillut jo barresointuja ja kykenee muodostamaan niitä vaikka kaikki äänet ei puhtaasti soisikaan, on opetellut peruskompeja, pystyy hahmottamaan musiikkia sointulapuista/toivelaulukirja tyylisistä nuoteista). Kurssilla käydään läpi hieman haastavampia kappaleita ja syvennetään otelaudan hahmottamista. Kurssilla opetellaan myös muodostamaan laajempia sointuja. Tavoite on, että oppilaalla on kurssin jälkeen paremmat edellytykset itsenäiseen harjoitteluun ja tietotaitoa hyödyntää oppimateriaalia, joita löytää esimerkiksi netistä tai kirjoista.

72 euroa

Opettaja: Joel Parvamo, kitaristi

110195KE

Djembe – afrikkalainen rumpukurssi, kevätekestra

(8 t) 28. – 29.4., ilmoittautuminen viim. 20.4.
La ja Su 11.00 – 14.00

Sopii kaikille eikä vaadi aikaisempaa soitotaitoa eikä omia rumpuja. Tutustutaan djemben peruslyöntitekniikkaan ja soitetaan helppoja guinealaisia rytmejä. Mahdollisuus kokeilla doundoun-rumpujen soittoa. Kurssilla kerrotaan edelleen elinvoimaisesta guinealaisesta rytmiperinteestä. 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

16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 13.00 – 16.00

Soitetaan kevyttä klassista, tangoja, valseja, foxtrotteja ja suomipopppia. Orkesteri esiintyy eri kokoonpanoissa Kalliolan omien tilaisuuksien lisäksi myös sairaaloissa, vanhainkodeissa, invalidien huol-

to- ja kuntoutuslaitoksissa sekä mielen-terveysyksiköissä. Orkesteri toimii ympäri vuoden.

Orkesterin intendentti:

Juhani Jääskeläinen, FM

juhani.jaaskelainen(at)pp1.inet.fi

puh. 0500 535 430

55 euroa (ei alennuksia)

Johtaa Lasse Myllymaa, diplomilaulaja

110197K

Swing/Jazz -ryhmä

18.1. – 19.4.

To 12.45 – 15.45

Soitetaan traditionaalista, myös dixieland-tyyppistä rytmimusiikkia. Ryhmään otetaan improvisointitaitoisia muusikoita ja laulajia. Mukaan voi tulla ottamalla ensin yhteyttä asiakaspalveluun opisto@kalliola.fi

Maksuton

110198K

Wanhat Mestarit

15.1. – 28.5.

Ma 12.15 – 15.00

Monipuoliseen tanssimusiikkiin painottunut yhtye. Ryhmä on tällä hetkellä täynnä, uusia soittajia ei voida ottaa.

KULTTUURI

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

130250K

Kulttuurikerho

(14 t) 17.1., 1.2. (To), 14.2., 2.3. (Pe),
14.3., 28.3., 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
Ke 13.00 – 14.30

Kulttuurikerho syventyy ajankohtaiseen kirjallisuuteen, vie kauden kiinnostavimpiin teatteriesityksiin ja näyttelyihin sekä erilaisiin kulttuurinystävää houkutteleviin kohteisiin. Kannattaa varata luettavat kirjat kirjastosta ajoissa.

Ke 17.1. Johan Bargum
Novelleja 1965–2015

To 1.2. *Punavalkoisia lauluja*
– *Lauluja sodasta ja sovinnosta*
Musiikkitalo

Ke 14.2. Myöhemmin yhdessä sovittava vierailukohde

Pe 2.3. *Hinta*
Arthur Millerin perhedraama
Helsingin Kaupunginteatteri

Ke 14.3. *Pää tallella* sekä *Täyttää päätä*
-runoantologiat.

Toimittajat Tuula Korolainen ja Riitta Tulusto lukevat runoja ja kertovat antologioistaan.

Ke 28.3. Myöhemmin yhdessä sovittava vierailukohde

Ke 11.4. Hanna-Reetta Schreck
Minä maalaan kuin Jumala

45 euroa (ei alennuksia) + pääsymaksut,
opastukset näyttelyissä, teatterit ja retket
Opettaja: Marianna Stolbow, FM

UUTTA

130255K

Filippiiniläisen kulttuurin päivä

10.2. La 11.00 – 16.00

Ohjelmassa musiikkia, tanssia ja filippiiniläistä ruokaa. Vapaaehtoinen ruokamaksu, jolla tuetaan lasten ja nuorten kesäleiriä Stella Mariksessä.

Maksuton
Järjestää Filipino Community
ja Kalliolan kansalaisopisto

130257K

Taidekarnevaali perheille

3.3. La 13.00 – 16.00

Musiikkia ja muuta pienille ja perheille, lapsille ja nuorille, vähän kaikille ja vanhemmillekin! Kalliola täyttyy konsertista, musiikkituokioista, muskarista ja leikeistä sekä tutustumisesta erilaisiin soittimiin.

Maksuton

Taidekarnevaalin järjestävät yhteistyössä Keski-Helsingin musiikkiopisto ja Kalliolan kansalaisopisto

130280K

Opintomatka Bilbaon ja Baskimaan

9. – 13.5.2018

Jälkiteollisen rakentamisen varsinainen avantgardismi alkoi Bilbaosta. Bilbao muuttui Euroopan saastuneimmasta kaupungista kukoistavaksi kulttuurikaupungiksi. Miten ja miksi tämä kaikki tapahtui? Näihin kysymyksiin sekä siihen, miten taide lisää ihmisen hyvinvointia pyritään vastaamaan kurssimatalla Bilbaon ja Baskimaan. Bilbaossa tutustutaan Guggenheimin museoon, Azkuna Zentron kulttuurikeskukseen ja taidemuseoon, retkeillään luonnonsuojelualueen keskellä sijaitsevassa Gernikan kaupungissa. ja

vieraillaan San Sebastianissa sekä tutustutaan kaupungin nähtävyyksiin.

Hintaan sisältyy lennot Helsingistä Bilbaon yhdellä vaihdolla, majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelliammaiset, ohjelman mukaiset retket sisäänpääsyneen, ohjelman mukaiset ruokailut ruokajuomineen, Liisa Väisänen oppaana, toimitus- ja palvelumaksut.

*Opettaja ja matkanvetäjä: Liisa Väisänen, FT
Matkan alustava hinta-arvio alkaen 1 280 euroa/hlö, kun ryhmässä on vähintään 20 osallistujaa.*

Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd

*Ilmoittautumiset
Kon-Tiki Toursin verkkokaupassa
www.kontiki.fi tai sähköpostitse
ilmoittautumiset@kontiki.fi
tai puh. 09 466 300.*

Ilmoita seuraavat tiedot: nimi, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite, mahdolliset erityisruokavaliot.

*Lisätietoja matkasta Kon-Tiki Tours, puh. 09 466 300 (ilmoittautuminen ja majoitus) ja Terttu Mylläri, terttu.myllari@kalliola.fi, puh. 046 850 0766 (opintomatkan sisältö).
Matkan päiväkohtainen ohjelma
www.kalliolankansalaisopisto.fi*

130270K

Jeesus ja Pyhä Pietari taiteessa kautta aikain

17.2., ilmoittautuminen viim. 9.2.
La 11.00 – 14.00

Kuvatumpia hahmoja länsimaisessa ja kristillisessä taiteessa ovat Jeesus sekä paratiisin avaimia mukanaan kantava Pietari. Molemmat ovat helposti tunnistettavia, mutta miksi? Kukaan ei tiedä, miltä Jeesus tai Pietari näyttivät. Tavat heidän kuvaamiseen ovat historiallisen kehityksen tulosta. Heidän kauttaan ei kuvata ai-noastaan heitä vaan myös sitä aikaa, jolloin teokset on tehty. Luennolla käsitellään Jeesuksen ja Pietarin kuvien ja symboliikan historiaa kiinnittäen huomiota myös yhtäläisyyksin ja eroihin läntisen ja itäisen kirkon kuvissa. Luento valmistelee myös syksyn 2018 pyhiinvaellusmatkaa Rietistä Roomaan.

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

130271K

Pyhiinvaellusten historiaa

4.3., ilmoittautuminen viim. 24.2.
Su 11.00 – 14.00

Pyhiinvaelluksia on esiintynyt kaikissa kulttuureissa ja kaikkina aikoina. Pyhiin-

vaellus on myös yksi Euroopan kulttuurin kehityksen kantavia voimia. Vaellusreitit ovat vaikuttaneet Euroopassa useaan asiaan, aina kaupunkien ja kaupan kehityksestä ritarilaitokseen ja vaikkapa sairaanhoitoon. Luennolla pohdimme myös sitä, mikä saa ihmisen lähtemään pyhiinvaellusmatkalle. Käymme läpi eri uskontojen pyhiinvaelluspaikkoja ja reittejä. Hieman suurempi painotus luennolla on kristillisillä pyhiinvaellusreiteillä Jerusalemiin, Santiago de Compostelaan ja Roomaan. Luento valmistelelee myös syksyn 2018 pyhiinvaellusmatkaa Rietistä Roomaan.

20 euroa (ei alennuksia)

Luennoitsija: Liisa Väisänen, FT

UUTTA

130280

Pyhiinvaellusmatka Rieti – Rooma

29.9. – 6.10.2018

Rieti – Rooma on vanha keskiaikainen pyhiinvaellusreitti, jonka pituus on noin 100 kilometriä, päivittäin kävellään noin 20 kilometriä. Rieti on Lazionin luontoa parhaimmillaan. Kävelyreitit kulkevat pitkälti metsäteillä ja peltojen varsilla. Reitin kuuluisin kävelijä lienee ollut Franciscus Assisilainen. Oppaana FT Liisa Väisänen, joka on tutkinut pyhiinvaellusreittien historiaa ja merkitystä nyky-yhteiskunnalle.

Matkan hinta 1 299 euroa/hlö (ei alennuksia) jaetussa kahden hengen huoneessa, kun ryhmässä on vähintään 20 matkustajaa. Yhden hengen huoneen lisämaksu 105 euroa. Hintaan sisältyy Finlainerin lennot Helsinki – Rooma – Helsinki turistiluokassa, lentokenttämaksut ja -verot, majoitus 2 yötä Rietissä, 2 yötä Monterotondossa, 3 yötä Roomassa, matkaohjelman mukaiset ateriat (7 aamiaista, 1 lounas, 7 puolihoitoillallista ruokajuomalla), bussikuljetukset matkaohjelman mukaisesti, opastettu kierros Vatikaanin arkeologisella alueella (englanninkielinen opastus), opastettu kierros Vatikaanin museoissa, suomenkielinen opastus FT Liisa Väisänen.

Lisämaksusta: muut ateriat, vaelluspäivän eväät noin 10 euroa/hlö/ vaelluspäivä, matkavakuutus

Opas ja matkan vetäjä: Liisa Väisänen, FT

Vastuullinen matkanjärjestäjä:

Ryhmämatkatoimisto Resviaria

Ilmoittautumiset:

info@resviaria.com tai 0440 477070

Ilmoita seuraavat tiedot: nimi, osoite,

puhelinnumero, sähköpostiosoite,

mahdolliset erityisruokavaliot

katso myös www.resviaria.com

*Matkan päivakohtainen ohjelma:
www.kalliolankansalaisopisto.fi*

Lisätietoja matkasta:

Resviaria puh. 0440 477070

tai info@resviaria.com

(ilmoittautuminen, maksut ja majoitus)

ja Terttu Mylläri, terttu.myllari@kalliola.fi,

puh. 046 850 0766 (opintomatkan sisältö).

TIETOTEKNIikka

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

340140K

Koodauskurssi

(15 t) 20.1. – 17.2.,

ilmoittautuminen viim. 12.1.

La 10.00 – 12.15

Sopii kaikille tietokoneiden käytön perusteet ja tekstinkäsittelyn alkeet osaaville, jotka ovat kiinnostuneita ohjelmoinnista. Tutustutaan Java-ohjelmointikieleen ja ohjelmointiin erityisesti tietokonegrafiikan näkökulmasta. Kurssilaisten koneille asennetaan Eclipse-kehitysympäristö ja tutustutaan sen käyttöön. Opiskellaan ohjelmien perusrakenteita, muuttujia, tietotyyppijä, olioluokkia ja metodeja. Erityisesti perehdytään opitun soveltamiseen tietokonegrafiikan luomisessa. Ota mukaan kannettava tietokone.

55 euroa

*Opettaja: Jukka Wallenius, FM
(tietojenkäsittelytiede)*

340145K

Animaatioita ja tietokonepelejä Blender-ohjelmalla

(15 t) 3.3. – 7.4. (ei 31.3.),

ilmoittautuminen viim. 23.2.

La 10.00 – 12.15

Sopii kaikille tietokoneiden käytön perusteet ja jonkin piirto-ohjelman käytön alkeet osaaville, ei edellytä ohjelmointitaitoa. Asennetaan Blender-ohjelmisto omalle koneelle ja tutustutaan sen käyttöliittymään. Opiskellaan Blender-ohjelman avulla kolmiulotteisten mallien luomista sekä valojen ja varjojen lisäämistä. Mallit ovat aidosti kolmiulotteisia, eikä käyttäjän tarvitse itse piirtää perspektiiviä. Blender tarjoaa mahdollisuuden animaatioiden automaattiseen tekemisen erilaisilla valmiilla välineillä. Malleista muodostetaan kuvia ja animaatioista videotiedostoja. Kurssilla tutustutaan Blenderillä tehtyjen mallien hyödyntämismahdollisuuksiin peleissä. Blender-ohjelmisto edellyttää kannettavalta vähintään 2 GHz 32-bittistä proses-

soria, 2 GB RAM muistia ja hiirtä (kalvo tai tavallinen). Ota mukaan kannettava tietokone.

55 euroa

*Opettaja: Jukka Wallenius, FM
(tietojenkäsittelytiede)*

Minulleko älykännykkä?

Hankkisinko älykännykän? Mitä sillä tekisin? Tervetuloa saamaan perustietoa, vinkkejä ja esimerkkejä erilaisista älykännykän sovelluksista. Tule innostumaan ja katsomaan Lumian, Android- ja iPhonen esimerkein havainnollistettua esitystä. Tilaisuuden jälkeen saa sähköpostiinsa esityksen sekä vinkkejä hyvistä sovelluksista kustakin järjestelmästä.

Maksuttomia, ei ennakkoilmoittautumista

*Opettaja: Lea Grönlund,
kännykkäluotsikoordinaattori, Enter ry,
Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys*

340150K

Minulleko älykännykkä? A

(3 t) 25.1.

To 13.00 – 15.00

340152K

Minulleko älykännykkä? B

(3 t) 8.3.

To 13.00 – 15.00

340154K

Minulleko älykännykkä? C

(3 t) 12.4.

To 13.00 – 15.00

Ohjattua opastusta tietotekniikkaan

Opastus on vapaaehtoistoimintaa, jota tekevät vertaisopastajat. 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 tabletiltamme. Harjoittelu on maksutonta eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Pistäydy vaikka tutustumassa! Yhteistyössä Enter ry:n ja Kalliolan kansalaistoiminnan kanssa.

340160K

Ohjattua opastusta Kalliolassa

Paikka: Kalliola, Sturenkatu 11

9.1. – 15.5.

Ti 10.00 – 12.00

340156K

Ohjattua opastusta Senioritalo Sandelsissa

Paikka: Senioritalo Sandels, Välskärinkatu 4

(Töölöntorilta ylös Sandelsinkatua ja vasemmalle Välskärinkadulle)

11.1. – 17.5.

To 10.00 – 12.00

ITSETUNTEMUS

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

219808K

Kohti uusia seikkailuja – ryhmä juuri eläkkeelle jääneille tai pian eläköityville

*(12 t) 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3. ja 28.3.,
ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Ke 17.00 – 18.30

Maaailma avoinna ja rajoittamatonta aikaa. Miten haluaisin jakaa aikani ja mitä haluaisin tehdä jatkossa? Mitä kaipaan ja mistä vapaudun? Mistä muut haaveilevat? Miten eläkkeelle siirtyneet ovat toteuttaneet unelmiaan? Ryhmän tarkoituksena on myös verkostoitua spontaanisti. Kurssin aikana voidaan ideoida, haluavatko ryhmän jäsenet tehdä yhdessä kurssin päätyttyä esimerkiksi retkiä, kahvilakeskusteluja, leffailtoja, kävelyretkiä tai perustaa vaikkapa yhteisön. Löytyisikö ryhmästä ehkä kaveri elokuvaan tai urheilukilpailuihin? Tervetuloa jakamaan kokemuksia, ideoimaan ja innostumaan!

*50 euroa (mahdolliset vierailut
eivät sisälly kurssin hintaan)*

Opettaja: Erkki Kupari, FM, työnohjaaja

*Katso myös s. XX Sukupuusta tarinoiksi
– sukupuuni hedelmät*

219810K

Itsemyötätunnon voima

*(10 t) 24. – 25.3., ilmoittautuminen viim. 16.3.
La ja Su 11.00 – 15.00*

Edetään luentojen, pienryhmäkeskustelujen sekä ohjattujen helppojen mielikuva- ja kirjoitusharjoitusten avulla kohti itsensä hyväksymistä ja lempeämpää arkea. Opetellaan suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti ja arvostavasti, luopumaan turhasta suorituskeskeisyydestä ja kuulos-telemaan paremmin omia tarpeita. Painopiste on pienissä muutoksissa ja käytännönläheisissä oivalluksissa, joiden avulla arki sujuu leppoisammin.

46 euroa

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

Mindfulness-meditaatio

Mindfulness-menetelmä koostuu erilaisista meditaatioista, joissa huomio kiinnitetään nykyhetken kokemukseen hyväksyen kokemus sellaisena kuin se on, ilman arvostelua. 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) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.

Ke 17.15 – 18.00

Sopii alkeiskurssin käyneille tai niille, jotka ovat harjoittaneet meditaatiota aikaisemmin. Syvennetään aiemmin opittua tekemällä joka kerta sekä pitkä mieltä rauhoittava harjoitus (kehon kuuntelu, liike-, kävely- tai istumameditaatio) että lyhyempi harjoitus, jossa käsitellään tapaamisen teemaa. Teemoja ovat esim. tunteiden kohtaaminen, ajatusten havainnointi, läsnäoleva vuorovaikutus, ystävällinen asenne

ja irti päästäminen. Jokaista teemaa käsitellään kolmena peräkkäisenä kertana. Saat kurssin ohjelman ensimmäisellä tapaamiskerralla.

57 euroa

Opettaja: Katja Ojala,

FT, joogaopettaja, mindfulnessohjaaja CFM

219822K

Mindfulness-meditaatio, alkeet

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5

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

Ke 18.05 – 19.20

Sopii niille, jotka eivät ole harjoittaneet mindfulness-meditaatiota aikaisemmin. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoa läsnäoloa. Tehdään erilaisia meditaatioharjoituksia, jotka tukevat osallistujan kykyä olla läsnä tässä hetkessä. Kursi perustuu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) -menetelmään, jonka on tieteellisesti todettu olevan hyödyllinen keino stressin hallintaan ja elämänlaadun kohottamiseen. Harjoitellaan kehon kuuntelua, mindfulness-joogaa, istuma- ja kä-

vely- sekä ystävällisen asenteen meditaatiota. Pehdytään mindfulnessin hyötyihin päivittäisessä elämässä. Saat kurssin ohjelman ensimmäisellä tapaamiskerralla. Mukaan kiristämättömät vaatteet, joissa on mukava liikkua.

67 euroa

Opettaja: Katja Ojala,

FT, joogaopettaja, mindfulnessohjaaja CFM

LAPSI-AIKUINEN -KURSSIT

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

Ilmoittautuminen ryhmiin lapsen tiedoilla.

Tenavajumppa

1-vuotiaille lapsille vanhempineen. Harjoitellaan perusliikuntataitoja erilaisten välineiden, tempuratojen ja musiikin avulla. Tunnin rakenne pysyy kauden aikana samana, mutta elementtejä vaihdellaan. Huom! ei alle 1-vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

830170K

Tenavajumppa A

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

*42 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja*

830170KE

Tenavajumppa A, kevättekstra

*(5 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 11.00 – 11.45*

*25 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja*

830172K

Tenavajumppa B

*(12 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 10.45 – 11.30*

*42 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja*

830172KE

Tenavajumppa B, kevättekstra

*(4 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 10.45 – 11.30*

*20 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja*

Vauvajumppa

Alle vuoden ikäisen (yli 3 kk) ja aikuisen yhteinen liikuntahetki. Jumpassa vuorottelevat vauvan ja aikuisen liikuntaosuudet. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

830174K

Vauvajumppa A

(12 t) 16.1. – 10.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 12.00 – 12.45

42 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830174KE

Vauvajumppa A, kevätekstra

(5 t) 24.4. – 29.5., ilmoittautuminen viim. 16.4.
Ti 12.00 – 12.45

25 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830175K

Vauvajumppa B

(12 t) 18.1. – 19.4., ilmoittautuminen viim. 10.1.
To 11.45 – 12.30

42 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

830175KE

Vauvajumppa B, kevätekstra

(4 t) 3. – 31.5., ilmoittautuminen viim. 25.4.
To 11.45 – 12.30

20 euroa (ei alennuksia)

Opettaja: Terhi Nyberg,
ryhmäliikuntaohjaaja, valmentaja

831290K

Joogaa lapsen kanssa

(12 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
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? Tällä joogakurssilla ei joogata ryppyotsaisesti, vaan tehdään lempeää, kehoa avaavaa ja virkistävää harjoitusta lasten ehdoilla. Lapset ovat tervetulleita mukaan viitille köllöttelemään, leikkimään ja vaikka kokeilemaan vanhemman kanssa joogaliikkeiden tekemistä. Aikuiselle kurssi tarjoaa mahdollisuuden ohjattuun joogaharjoitukseen ilman, että tarvitsee

mieltä lapsenhoitokiemuroita joogatun-
nin ajaksi.

42 euroa, aikuinen + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Opettaja: Annika Sarvela,
joogaopettaja, Shindo-kouluttaja/hieroja
ja BA Movement Studies

831290KE

**Joogaa lapsen kanssa,
kevätekstra**

(3 t) 7. – 21.5., ilmoittautuminen viim. 29.4.
Ma 11.00 – 11.45

15 euroa, aikuinen + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Opettaja: Annika Sarvela,
joogaopettaja, Shindo-kouluttaja/hieroja
ja BA Movement Studies

840610K

Vauvalatino

(16 t) 17.1. – 11.4., ilmoittautuminen viim. 9.1.
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-cha, sambaa, merengueta, jiveä ja tangoa. Tanssin lisäksi tunti sisäl-

tää lihashuoltoa ja venyttelyä. Tanssiessa tulee hiki, ota vesipullo mukaan. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

53 euroa (aikuinen + vauva),

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

840610KE

Vauvalatino, kevättekstra

(8 t) 25.4. – 30.5., ilmoittautuminen viim. 17.4.

Ke 14.05 – 15.05

Vanhemman ja vauvan yhteinen tanssillinen liikuntamuoto, sopii 3–12 kuukauden ikäisille vauvoille. Tanssitaan lapsi sylissä eri otteissa latinalaistansseja kuten sal-saa, cha-cha, sambaa, merengueta, jiveä ja tangoa. Tanssin lisäksi tunti sisältää lihashuoltoa ja venyttelyä. Tanssiessa tulee hiki, ota vesipullo mukaan. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

30 euroa, aikuinen + vauva (ei alennuksia)

Opettaja: Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

Vauvojen ja taaperoiden värikylpytyöpajat

Värikylpytyöpajassa vietetään kiireetön lauantaiaamupäivä yhdessä värien ilahduttavassa maailmassa. Virittäytymisessä ollaan keväisissä tunnelmissa dinosauruslammella ja keväisten lintujen luona. Vauvan (4–12 kk) tai taaperon (1–2 v.) kanssa työpajaan voi tulla yksi vanhempi. Työpaja etenee tunnustelusta, kokemisesta ja

havaitsemisesta itse tuotettuun jälkeen. Syötävät materiaalit sisältävät kurssimaksuun. Mahdolliset allergiat tulee ilmoittaa toimistolle viikkoa ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

110308K

Vauvojen värikylpytyöpaja, teemana dinosauruslampi

Paikka: Alli Trygg -sali,

Kalliolan setlementtitalo

(1 t) 10.2., ilmoittautuminen viim. 2.2.

La 10.00 – 10.45

Sopii 4–12 kk-ikäisille. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

13 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Lankinen,

kuvataiteilija AMK, värikylpyohjaaja

110310K

Vauvojen värikylpytyöpaja, teemana keväiset linnut

Paikka: Alli Trygg -sali,

Kalliolan setlementtitalo

(1 t) 14.4., ilmoittautuminen viim. 6.4.

La 10.00 – 10.45

Sopii 4–12 kk-ikäisille. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

13 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Lankinen,

kuvataiteilija AMK, värikylpyohjaaja

110312K

Taaperoiden värikylpytyöpaja, teemana dinosauruslampi

Paikka: Alli Trygg -sali,

Kalliolan setlementtitalo

(1 t) 10.2., ilmoittautuminen viim. 2.2.

La 11.15 – 12.00

13 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Lankinen,

kuvataiteilija AMK, värikylpyohjaaja

110314K

Taaperoiden värikylpytyöpaja, teemana keväiset linnut

Paikka: Alli Trygg -sali,

Kalliolan setlementtitalo

(1 t) 14.4., ilmoittautuminen viim. 6.4.

La 11.15 – 12.00

13 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)

Opettaja: Minna Lankinen,

kuvataiteilija AMK, värikylpyohjaaja

Minitaiteilijat-työpaja

Löytyykö kotoasi minitaiteilija joka olisi koko ajan taiteilemassa ja askartelemassa, mutta omat ideat tuntuvat loppuvan kesken. Tulkaa työpajaan! Minitaiteilijoiden työpaja on tarkoitettu 2–4-vuotiaille taiteilusta kiinnostuneille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ilmoittautuminen lapsen tie-

doilla. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan.

110315K

Minitaiteilijat-työpaja A

(1 t) 10.2., ilmoittautuminen viim. 2.2.
La 13.00 – 14.00

Askarrellaan ja taiteillaan dinosaurusten maassa. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

14 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Lankinen,
kuvataiteilija AMK, värikylpyohjaaja

110316K

Minitaiteilijat-työpaja B

(1 t) 14.4., ilmoittautuminen viim. 6.4.
La 13.00 – 14.00

Askarrellaan ja taiteillaan kevätlintuja. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

14 euroa vanhempi + lapsi (ei alennuksia)
Opettaja: Minna Lankinen,
kuvataiteilija AMK, värikylpyohjaaja

MUUTA MUKAVAA

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

UUTTA

831010K

Naurujooga

Paikka: LiikeStudio, Kalliolanrinne 5
(2 t) 4.2., ilmoittautuminen viim. 27.1.
Su 11.00 – 12.30

Naurujoogassa hassuttelemme, teemme helppoja ja hauskoja nauruharjoituksia. Kannustamme toisiamme kohti iloa ja kuuntelemme, miltä nauraminen kehossa ja mielessä tuntuu. Samalla kasvojen lihakset sekä hengitykseen vaikuttavat lihakset saavat reippaan treenin ja syke nousee hikijumppatasolle. Lopuksi rentoudumme ja rauhoitumme yhdessä. Harjoitus huoltaa hengityselimistöä, laskee stressitasoa ja katkaisee apeaa mielialaa. Nauraa jokainen osaa jo, joskus tarvitaan vain turvallinen ryhmä, jonka mukana tempautua siihen! Mukaan hikoilua sietävät vaatteet ja vesipullo.

10 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Jepa Pihlainen,
joogaohjaaja, KM ja FM

UUTTA

810120K

Voimaannu luonnosta!

(8 t) 22.5. ja 27.5., ilmoittautuminen viim. 14.5.
Ti 17.00 – 18.30 ja Su 11.00 – 15.30

Luonto tukee todistetusti hyvinvointiamme, mutta miten tuntee ja saada se osaksi arkea? Tarkoituksena on saada kosketus luontoyhteyden synnyttämiin ilon ja kunnioituksen tunteisiin. Tiistaina kuulemme perusteita luonnon myötävaikutuksesta hyvinvointiimme. Mukaan muistiinpanovälineet. Sunnuntaina mennään bussilla Mustavuoreen, missä retkeillään luonnossa. Keskitymme luontoyhteyden ja -ymmärryksen sekä niihin liittyvien tunteiden vahvistamiseen. Sopii sinulle, jos etsit yksinkertaisempaa, mutta täyttymyksellistä elämäntapaa.

30 euroa (ei alennuksia),
bussimatkat eivät kuulu kurssin hintaan
Opettaja: Tuomas Lilleberg,
FM, ympäristöbiologi ja luonto-opas

112520K

Lettityöpaja, perusletitystä

(2,5 t) 10.3., ilmoittautuminen viim. 2.2.
La 12.00 – 14.00

Opiskellaan perusletitystä (letitys kolmella, ranskanletti, hollantilainen letti). Ope-

tellaan tekemään lettejä toinen toisillemme, tai voit harjoitella letitystä itsellesi.

10 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Jenni Karhunen

UUTTA

112522K

Lettityöpaja, letitystä edistyneille

(2,5 t) 15.4., ilmoittautuminen viim. 7.4.
Su 12.00 – 14.00

Sopii perusletityksen (ranskanletti, hollantilainen) hallitseville. Opiskellaan erilaisia letitystyylejä (mm. vesiputous, neljällä letitys, köysiletiti). Tehdään lettejä toinen toisilleen, tai voit harjoitella myös letittämään omia hiuksiasi.

10 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Jenni Karhunen

UUTTA

112535K

Kukoistava kesäparveke

(8 t) 8.3. ja 22.3., ilmoittautuminen viim. 28.2.
To 17.00 – 20.00

Tee parvekkeestasi kukoistava ja viihtyisä kesähuone, jossa kasvavat ihanat kesäukat, hienostuneet heinät tai herkulliset syötävät. Tutustutaan eri parveketyyleihin sekä niihin sopiviin kevät- ja kesä-

asetelmiin, hyötykasveihin, monivuotisiin kasveihin sekä ruukkuihin. Tunnelman viimeistelevät tekstiilit, somisteet, lyhdyt ja ehkä pieni vesiaihe. Perehdytään myös parvekkeen mittasuhteisiin ja kalustamiseen. Ota mukaan valokuvia ja mittatarkka pohjapiirros tai mitat parvekkeestasi (myös katoksen korkeus), viivoitin ja muistiinpanovälineet.

30 euroa (ei alennuksia)
Opettaja: Helena Tikkanen,
TaM, pihasuunnittelija, viheraluerakentaja,
kuvataideopettaja

710320K

Kompostit käyntiin

(2 t) 24.4., ilmoittautuminen viim. 9.4.
Ti 17.00 – 19.00

Kompostoinnin salat julki! Neuvoja uusille kompostoijille ja tietoa konkareillekin. Kokoonnutaan työpajaan opistossa.

Maksuton, ilmoittaudu viimeistään 9.4.
Järjestetään yhteistyössä HSY:n ja Kierrätyskeskuksen kanssa

LOUHELA

Kurssit pidetään Louhelassa
Louhelankuja 3, 04400 Järvenpää
puh. 040 8380 632, fax (09) 291 8805

Ilmoittautuminen
Kalliolan kansalaisopistoon,
ilmoittautumishjeet s. 10

LIIKUNTA

831390K

Miesten seniorijumppa A

(12 krt) 15.1. – 9.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 9.00 – 10.00

Itsenäinen ryhmä

39 euroa (ei alennuksia)

831391K

Miesten seniorijumppa B

(12 krt) 19.1. – 13.4.,
ilmoittautuminen viim. 11.1.
Pe 9.00 – 10.00

Itsenäinen ryhmä

39 euroa (ei alennuksia)

831392K

Louhelan onnellisten jumppa

(12 krt) 19.1. – 13.4., ilmoittautuminen viim.
11.1.
Pe 18.30 – 19.30

39 euroa (ei alennuksia)

Ohjaaja: Riku Rosling

TANHUT

841640K

Laahustajat, senioreiden kansantanssiryhmä

(24 t) 15.1. – 16.4., ilmoittautuminen viim. 7.1.
Ma 18.30 – 20.00

59 euroa (ei alennuksia)

Ohjaaja: Ilona Käppi

841645K

Kansantanssia aikuisille

(24 t) 16.1. – 3.4., ilmoittautuminen viim. 8.1.
Ti 19.30 – 21.00

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

72 euroa

Opettaja: Olavi Lappalainen

KUNTOKEIDAS SANDELS

*Kuntokeidas Sandels
Välkärintkatu 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 istuinnosturin 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 tasapaino- harjoittelua 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