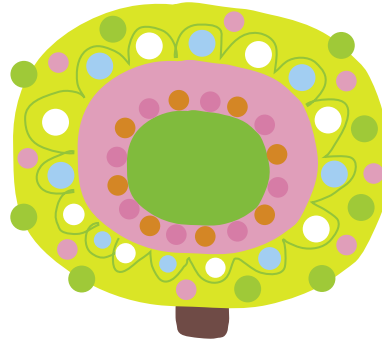


**KALLIOLAN  
KANSALAIPOISTO  
KEVÄÄN KURSSIT 2019**

KALLIOLAN KANSALAIPOISTO

*Sturenkatu 11, 00510 Helsinki, p. 010 279 5080  
[www.kalliolkansalaisopisto.fi](http://www.kalliolkansalaisopisto.fi), [opisto@kalliola.fi](mailto:opisto@kalliola.fi)*





# HYVÄN ELÄMÄN KURSSEJA

*Luova  
kirjoittaminen*  
s. 63

*Stressin  
nollaus*  
s. 46

*Metsäjooga*  
s. 47

*Improamaan*  
s. 64

*Werbeck-  
laulu*  
s. 67

*Tuina-  
itsehieronta*  
s. 78

*Mandala  
virkkaamaan*  
s. 61

*Koodaus*  
s. 73

*Musikaali-  
tanssi*  
s. 52

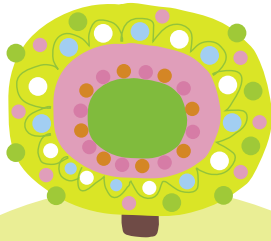
*Hopeakoru  
helmillä*  
s. 62

*L'Italiano  
in cucina*  
s. 21

*Etnolaulu*  
s. 64

*Pistäydy  
piirtämässä*  
s. 60

*Swahilin  
alkeet*  
s. 28



## LUENNOT

*Liisa Väisänen luennot valmistelevat  
syksyn 2019 opintomatkaa Cornwalliin.*

### *St Ives'n taiteilijat ja koulukunnat*

*26.1. la 11.00–13.00*

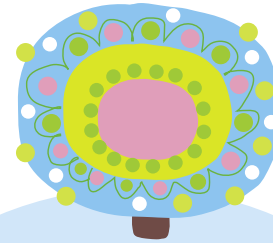
*Luennoitsija: Liisa Väisänen, FT  
Kurssimaksu 21 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 18.1.*

### *Cornwallin mystinen historia*

*23.3. la 11.00–14.00*

*Luennoitsija: Liisa Väisänen, FT  
Kurssimaksu 21 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 15.3.*

*Katso tarkemmat tiedot s. 72*



## OPINTOMATKA

### TAITEILIJOIDEN CORNWALL JA HELENE SCHJERFBECK

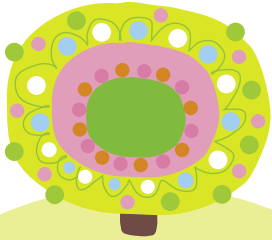
*1.–6.10.2019*

*Opintomatka kelttien asuinsijoille Cornwalliin  
ja St Ives'n kylään, joka on kiehtonut taiteilijayhteisöjä.  
Ohjelmaan sisältyy mm. käynnit Helene Schjerfbeckin  
suurnäyttelyssä Lontoon Kuninkaallisessa taideakatemiassa,  
Stonehengen historiallisella monumentilla sekä  
Salisbury'n katedraalissa.*

*Hinta 1 445 euroa/hlö/kahden hengen huoneessa  
(väh. 20 henkilöä)*

*Yhden hengen huoneen lisämaksu 205 euroa.  
Opas ja matkanvetäjä: Liisa Väisänen, FT*

*Matkan kuluton peruutus ja ilmoittautumiset viim. 27.5.2019  
Ryhmämatkatoimisto Resviaria, info@resviaria.com tai puh. 0440 477 070  
Katso tarkemmat tiedot s. 72*



## VAPAA- EHTOISEKSI KALLIOLAAN!

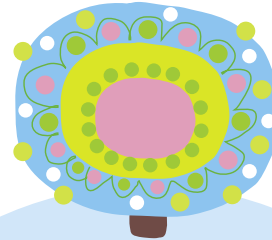
9.2. la 11.00–15.00 ja/tai 12.2. ti 11.00–15.00

*Maija Pulkkinen ja Eppu Saarela / Maksuton*

*Sopii kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille, osallistuminen ei sido vapaaehtoiseksi.*

*12.2. sopii erityisesti niille, jotka ovat kiinnostuneita maahanmuuttajien kotoutumista edistävästä vapaaehtoistyöstä. Vapaaehtoisena voit esimerkiksi avustaa tapahtumissa, olla kielikaveri maahan muuttaneelle tai voit ideoida ihan uutta toimintaa.*

*Katso tarkemmat tiedot s. 84*



## RETKEILYN PERUSKOULU

14.3.–4.4. to 17.00–19.15

*Lisäksi yksi retkipäivä myöhemmin ilmoitettavana aikana*

*Hannu Airola, MLL*

*Kurssimaksu 10 euroa (ei alennuksia)*

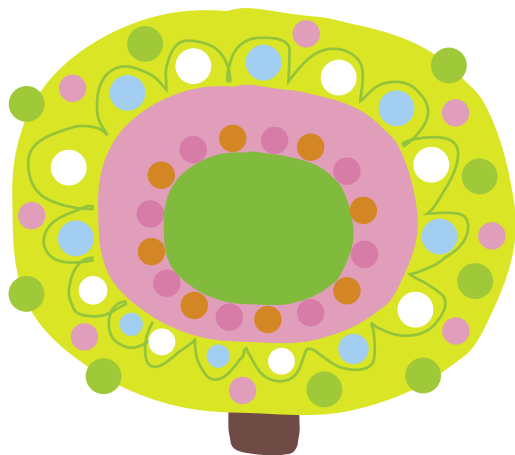
*Ilmoittautuminen viim. 6.3.*

*Tule oppimaan tai kertaamaan perustietoja retkeilystä!  
Taitoja ja tietoja kokeillaan myös käytännössä maastossa.*

*Tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kiinnostuneita retkeilystä luonnossa. Edellytyksenä on, että kykenee kävelemään maastossa päiväreppua kantaen vähintään 10 km.*

*Katso tarkemmat tiedot s. 73*

# SISÄLLYSLUETTELO



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



## KIELET 13

Arabia 14  
Englanti 14  
Espanja 16  
Finnish for Foreigners 27  
Heprea 17  
Hollanti 18  
Islanti 18  
Italia 19  
Japani 22  
Karjalan kieli 23  
Kreikka 23  
Latina 24  
Portugali 24  
Ranska 25  
Saksa 26  
Suomi 27  
Swahili 28  
Tsekki 28  
Turkki 29  
Venäjä 29  
Viro 29

## LIIKUNTA 30

Asahi 36  
Astangajooga 46  
Dance80Fit 30  
Dance ja Condis 30  
Dynaaminen hathajooga 41  
Iyengarjooga 45  
Joogaa mindfulnessin  
hengessä 40  
Joogaa pehmeästi 40  
Kehonhuollolla  
ryhdikkääksi 37  
Kiertoharjoittelua  
kuntosalissa 34  
Kuntonyrkkeily 32  
Lempeä hathajooga 39  
Leppoisesti lenkille 31  
Metsäjooga 47  
Naurujooga 48  
Perusjumppa 30  
Pilates 32  
Rentoutuminen ja  
hengitystietoisuus 38  
Restoratiivinen jooga 45  
Scaravellijooga 46  
Stressin nollaus 46  
Vahvistava jooga 43

Venyttely 37  
Vesiaerobic 36  
Vesijumppa 35  
Virkistävä aamujumppa 31  
Virkistävä hathajooga 41  
Yang-jooga 41  
Yin-jooga 42

## TANSSI 48

Afro 48  
Aikuisbaletti 49  
Butotanssi 50  
Itämainen tanssi 51  
Jazztanssi 51  
Lavis® 52  
Musikaalitanssi 52  
Seniorilatino 53  
Soca – karibialainen  
karnevaalitanssi 53

## KUVATAITEET 54

Akvarellimaalausta  
senioreille 60  
Ikebana 54  
Ikonimaalaus 59  
Kalligrafia 57  
Keramiikka 56  
Kuvanveisto 56  
Piirtämään  
ja maalaamaan 60  
Pistäydy piirtämässä 60  
Posliinimaalaus  
ja -koristelu 60  
Taidekurssi vaike-  
ammmaisille nuorille 59  
Öljyvärimaalaus 59

## KÄDENTAITOT 61

Hopeakorut 61  
Puutyöt 62  
Rentoudu mandalaa  
virkaten 61

## ILMAISUTAITO 63

Anna äänesi soida 66  
Etnolaulu 64  
Improamaan 64  
Kassandrakuoro 68  
Kitaransoitto 69  
Kuoro Arjen Laulu 69  
Lauluyhtye Luova 64  
Luova kirjoittaminen 63  
Löydä äänesi 65  
Pianonsoitto 70  
Pihlajamäen  
lauluryhmä 69  
Rohkaistu laulamaan  
Werbeck-  
menetelmällä 67  
Ryhmä joka ei osaa  
laulaa 65  
Sukupuusta tarinoiksi 63  
Suuri viihdeorkesteri 70  
Swing/Jazz-ryhmä 70  
Teatteria tekemään 63  
Wanhat Mestarit 70  
Vahvista laulutaitojasi 65  
Yksinlaulu 68

## KULTTUURI 71

Cornwallin mystinen  
historia, luento 72  
Kulttuurikerho 71  
Opintomatka  
Taiteilijoiden Cornwall ja  
Helene Schjerfbeck 72  
Retkeilyn peruskoulu 73  
St Ives'n taiteilijat,  
luento 72

## TIETOTEKNIikka 73

Koodauskurssi, alkeet 73  
Koodauskurssi,  
alkeisjatko 74  
Minulleko älykännykkä 75  
Ohjattua opastusta  
tietotekniikkaan 75  
Seniorit somessa 74  
Tietokoneen käyttö tutuksi  
senioreille I 74  
Tietokoneen käyttö tutuksi  
senioreille II 74

## ITSETUNTEMUS 76

Mindfulness-meditaatio 76

## TERVEYS JA HYVINVOINTI 77

Ensiapukurssi 77  
Homeopaattinen  
kotiapteekki 78  
Hygieniapassi 78  
Mikä avuksi, jos syöminen  
on hallitsematonta? 78  
Tuina-itsehieronta 78

## LAPSI-AIKUINEN -KURSSIT 79

Joogaa lapsen kanssa 82  
Minitaiteilijat-työpajat 80  
South-African Insights 80  
Taaperoiden värikyly 80  
Tenavajumppa 81  
Vauvajumppa 82  
Vauvalatino 81  
Vauvojen värikyly 79

## VAPAAEHTOISEKSI KALLIOLAAN 84

## LOUHELA 85

## KUNTOKEIDAS SANDELS 86

## KÄVELY- KIERROKSET 87

Pidätämme oikeudet  
kurssiesitteen painamisen  
jälkeen tulleisiin muutoksiin.

# TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJALLE

## Infopisteen asiakasneuvonta

Sturenkatu 11  
00510 Helsinki

Aukioloajat  
ma–ke 10.00–16.00  
to 10.00–18.00

p. 010 279 5080  
opisto@kalliola.fi  
www.kalliolankansalaisopisto.fi

## Henkilökunta

Rehtori  
Ilona Maaperä, FM  
opintoneuvonta,  
erityisesti kielet  
p. 040 583 0178  
ilona.maapera@kalliola.fi

Koulutuspäällikkö  
Terttu Mylläri, FM, KL  
opintoneuvonta,  
erityisesti liikunta ja kulttuuri  
p. 046 850 0766  
terttu.myllari@kalliola.fi

Asiakasneuvoja  
Theodoros Kyriopoulos  
ma–ke 10.00–16.00  
to 10.00–18.00  
p. 010 279 5080  
theodoros.kyriopoulos@kalliola.fi

## Vahtimestarit

Vahtimestari Henry Aalto  
ma–to 8.00–16.00  
pe 8.00–14.00  
p. 040 770 9961  
henry.aalto@kalliola.fi

Iltavahtimestari  
p. 040 766 8101  
iltavahtimestari@kalliola.fi

## Kevätlukukausi

14.1.–14.4.2019  
(talviloma 18.–24.2.)  
(ei opetusta 18.4. eikä 30.4.)

## Taideaineiden kevätnäyttely

15.–18.4.  
Avajaiset 15.4.  
ma 17.00–19.00

Näyttely avoinna  
ti–ke 13.00–19.00,  
to 13.00–16.00

## Kevätekstrat

15.4.–31.5.

## 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 käyttämässä tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden keskeneräisistä tai valmiista töistä eikä työvälineistä.

## Todistukset

Opiskelija voi kurssin päätyttyä tilata osallistumistodistuksen opiskelustaan. Kurssitodistus maksaa 8 euroa. Todistus lähetetään kotiin.



# OPETUSPAIKAT

Suurin osa kursseista pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11 (sisäänkäynti pääovesta). Ulkopuoliset opetuspaikat on mainittu kurssien yhteydessä erikseen.

Kalliolan settlementitalo  
Sturenkatu 11  
00510 Helsinki

Pihlajamäen kirkko  
Liusketie 1  
00710 Helsinki

Helsingin  
Rudolf Steiner -koulu  
Lehtikuusentie 6  
00270 Helsinki

Pilates Wing  
Eerikinkatu 29  
00180 Helsinki

Kalasadaman  
kansalaistoiminnan tila  
Capellan puistotie 5 B  
00540 Helsinki

Ruskeasuon koulu  
Tenholantie 15  
00280 Helsinki

Katajanokan liikuntahalli  
Merikasarminkatu 1  
00160 Helsinki

Ryhmäkoti Jatko  
Elieel Saarisen tie 15 A 1  
00400 Helsinki

Kuntokeidas Sandels  
Välskärinkatu 4 B  
00260 Helsinki

Senioritalo Sandels  
HUOM! Välskärinkatu 4  
00260 Helsinki

Louhelan settlementti  
Louhelankuja 3  
00440 Järvenpää

Senioritalo Pumpulilinna  
Horsmakuja 2  
01300 Vantaa

Meder  
Lönnrotinkatu 16  
00120 Helsinki

Åshöjdens grundskola  
Sturenkatu 6  
00510 Helsinki



Kestävän kehityksen  
sertifioitu oppilaitos

## Kestävää kehitystä Kalliolan kansalaisopistossa

Kalliolan kansalaisopistolle myönnettiin 14.3.2017 Okka-säätiön Vapaan sivistystyön Kestävän kehityksen sertifikaatti. Kalliolan kansalaisopiston toiminnassa kestävä kehitys pohjautuu settlementtitarvoin ja Kalliolan settlementin strategiaan. Kestävä kehitys on luontaisesti osa vapaan sivistystyön aatemaailmaa, tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä moniarvoisuuden ja monikulttuurisuuden toteutumista.

Kalliolan kansalaisopisto on osa Kalliolan Settlementtiä, joka täyttää 100 vuotta vuonna 2019.

Kalliola on yhteiskunnallinen konserni, joka lisää pääomaa hyvälle elämälle.

Kalliolan kansalaisopisto on yksi Suomen settlementtiliikkeen 16 kansalaisopistosta.

Kalliolan kansalaisopiston johtokunta, katso verkkosivuiltamme [www.kalliolankansalaisopisto.fi](http://www.kalliolankansalaisopisto.fi)



# ILMOITTAUTUMINEN

## ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN KURSSEILLE 26.11. MA 9.00 ALKAEN

- Verkossa  
www.kalliolankansalaisopisto.fi  
tai www.opistopalvelut.fi/kalliola
- Infopisteen asiakasneuvonnassa,  
p. 010 279 5080  
Sturenkatu 11  
**Huom! Kurseille ei voi ilmoittautua  
sähköpostin eikä Facebookin kautta**
- **Ilmoittautuminen  
kevään opintosetelikursseille  
30.11. pe 10.00 alkaen**  
vain asiakasneuvonnassa,  
Sturenkatu 11. Asiakasneuvonta  
on auki 30.11. pe 10.00–14.00

*Pidätämme oikeudet kurssiesitteen  
painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin.*

**Tutustu maksikäytäntöön, alennus- ja peruutusehtoihin, opetusajankohtiin sekä kurssitarvikkeisiin ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikille kursseille 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.
- Verkon kautta ilmoittautuessa ohjelma vaatii myös henkilötunnuksen loppuosan ilmoittamista. Jos et halua ilmoittaa sitä tai sinulla ei ole tunnusta, voit ilmoittautua asiakasneuvonnassa.
- Kurssin peruuntumisesta tai aikataulu-  
muutoksista ilmoitetaan opiskelijoille ensisijaisesti tekstiviestillä tai puhelimitse.
- Kurssin alkamisesta ei tiedoteta opiskelijoille erikseen.
- Poissaolosta ei tarvitse ilmoittaa erikseen. Kurssipaikkaa ei menetä poissaolojen vuoksi.

## ALENNUKSET

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



- Cityshoppari-kortilla myönnetään 20 % alennus yhdestä kurssista kalenterivuoden aikana, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Kortti on esitettävä opiston toimistossa ennen kurssin alkua.
- Osan kursseista voi maksaa Smartum, TyKy- tai Virikeseteleillä, Epassilla, Tyky-Onlinella sekä Smartum- ja Ticket Mind&Body -korteilla. Kulttuurin maksuvälineitä voi käyttää kulttuurin, kuvataiteiden ja muotoilun, käsitöiden ja askartelun, ilmaisutaidon, musiikin sekä liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen. Liikunnan maksuvälineitä voi käyttää liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen. Verottajan päätöksen mukaan kulttuuriseteleillä ei voi maksaa kielikurssien, tietotekniikan, vauvaliikunnan eikä Mindfulness- tai rentoutuskurssien opintomaksuja.

- Tarkistathan asiakasneuvonnasta 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, sähköpostitse (sähköposti-peruutus kuitataan vastausviestillä), opiston toimistossa tai kirjeitse. Mikäli peruutus tehdään tämän ajankohdan jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme koko osallistumismaksun.
- Smartum-, Tyky- tai Virikeseteleillä, Epassilla ja Tyky-Online tai Smartum- ja Ticket Mind&Body -korteilla maksettuja kurssimaksuja ei palauteta.
- Perumatta jääneen kurssin maksu on perintäkelpoinen. Perintää hoitaa Intrum Justitia. Maksuistutuksesta peritään 5 euroa.

- Jos olet ehtinyt maksaa kurssimaksusi ja kurssi ei toteudu opistosta johtuvista syistä, ilmoita tilinumerosi asiakasneuvontaan tai sähköpostitse osoitteeseen opisto@kalliola.fi
- Yhtä peruuntunutta opetuskertaa ei korvata eikä siitä tehdä maksupalautusta.
- Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilavuorojen peruutuksesta, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.

## MAKSAMINEN

Kurssi maksetaan tilille  
FI55 5780 0720 216766 / OP-Pohjola.  
Maksun saaja on Kalliolan kansalaisopisto.  
Maksuehto on 7 pv netto.

- Jos ilmoittaudut verkossa, maksa kurssimaksu heti verkkopankissa tai tulosta ruutuun aukeava lasku ja maksa kurssimaksu siinä olevilla tiedoilla 7 päivän sisällä. **Erilistä paperilaskua ei lähetetä.** Älä muuta laskun loppusummaa ilman että otat ensin yhteyttä asiakasneuvontaan.
- Vain puhelimitse ilmoittautuneille lähetetään lasku.
- Laskun voi maksaa myös asiakasneuvonnassa pankki- tai luottokortilla. Opisto ei vastaanota käteismaksuja.

# OPINTOSETELIKURSSIT

*Kevään kursseille jaetaan rajoitettu määrä 63 euron arvoisia opintoseleitä. Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.*

Opetushallitus on myöntänyt Kalliolan kansalaisopistolle opintoseleliavustusta. Pienituloiset seniori-ikäiset (63+), eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat voivat saada 63 euron alennuksen tietyistä kursseista (katso luettelo alla). Jos olet oikeutettu alennukseen, tule ilmoittautumaan 30.11. pe 10.00–14.00 infopisteen asiakasneuvontaan, Sturenkatu 11. Asiakasneuvonta auki poikkeuksellisesti 30.11. pe 10.00–14.00. Ota mukaan henkilötodistus ja eläkekortti tai todistus työttömyydestä. Alennusperuste tarkistetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Opiskelija voi käyttää edun vain yhteen kurssiin lukukauden aikana. Opintoseletin eli alennuksen arvo on 63 euroa ja sen voi käyttää osana alla mainittujen kurssien kurssimaksua.

## **Opintoselelikurssit**

Viikoittain kokoontuvat kieliryhmät (ei koske suomen kursseja)

- Afro, perustaso, s. 48
- Aikuisbaletti, s. 49
- Astangajoogakurssit, s. 46
- Butotanssi, s. 50
- Dance80Fit, s. 30
- Dynaaminen hathajooga, s. 41
- Ikonimaalaus, s. 59
- Vahvistava jooga A ja B, s. 44
- Joogaa mindfulnessin hengessä, s. 40
- Joogaa pehmeästi, s. 40
- Jazztanssin alkeet, s. 51
- Keramiikkakeskiviikko, s. 57
- Kiertoharjoittelua kuntosalissa, s. 34
- Kitaransoitto, s. 69
- Kuntonyrkkeily, s. 32
- Lempeä hathajooga B, s. 39
- Löydä äänesi, s. 65
- Mindfulness meditaatio, alkeet, s. 76
- Perusjumppa, s. 31
- Pilates, perustaso Wing, s. 33
- Pilates, keski- ja jatkotaso A ja B, s. 34
- Puutyöt, s. 62
- Yksinlaulu I ja II, s. 68
- Öljyvärimaalaus, s. 59

# KIELET

## Opintoneuvonta

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

Opiston kielikurssit on ryhmitelty euroop-  
palaisen viitekehysten kielitaitotasojen  
mukaisesti. Kunkin kurssin kohdalla on  
mainittu kyseisen kurssin tavoitetaso. Yk-  
sityiskohtaisempi taitotasoasteikko löy-  
tyy opiston internetsivuilta [www.kalliolan-  
kansalaisopisto.fi/opiskelijalle/opintoneu-  
vonta](http://www.kalliolan-kansalaisopisto.fi/opiskelijalle/opintoneu-<br/>vonta). Asteikon saa myös toimistosta tai  
opintoneuvonnasta. Tarkemmat kurssi-  
kuvaukset, aihepiirit ja rakenteet, löytyvät  
internetsivuilta kyseisen kurssin kohdalta.  
Jos olet epävarma siitä, minkä tasoises-  
le 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 kysy-  
myksiä. Osaat kertoa jotain itsestäsi. Pu-  
heessa on taukoja, sanoja on vaikea löy-  
tää ja ääntäminen on vaikeaa.

#### A2

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

### Keskitaso, itsenäisen kielenkäyttäjän taso

*Keskitason kurssit sopivat jatkoksi perustason  
käynteille 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 ar-  
jessa 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 kohte-  
liaasti. Hallitset hyvin kieliopin ja sanaston.  
Pysytyt osallistumaan sosiaalisiin tilantei-  
siin 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 ilmaisuus on laajaa ja hallitset kieliopin hyvin.

## ARABIA

120505K

### Arabia, alkeiden jatko

to 17.00–18.30

17.1.–11.4., 24 t

Mikko Hakalin, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso A1.1 Keväällä jatkamme oppikirjan opiskelua. Käytämme myös opettajan antamaa puhekielen materiaalia. Osallistumisen edellytyksenä on arabian kirjoitusjärjestelmän hallitseminen. Oppikirja: *Faruk Abu-Chacra: Arabiaa: kielioppia ja harjoituksia.*

## ENGLANTI

120806K

### Englanti, helppo keskustelu

ti 17.00–18.30

15.1.–9.4., 24 t

Asta Kantola, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso B1.1–B1.2. Soveltuu opiskelijoille, joille englannin perusrakenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja, mutta joiden keskustelutaidot kaipaavat vielä hiomista ja jotka haluavat saada lisää itsevarmuutta kielen

käyttäjänä. Kurssilla ei ole oppikirjaa vaan oppimateriaalina käytetään sanomalehti-artikkeleja, joiden avulla kartutat sanavarastoasi tehokkaasti ja opit keskustelemaan ajankohtaisista aiheista, kuten elokuvat ja tv-ohjelmat, tapahtumat meillä ja maailmalla, luonto ja ympäristö, urheilu... Tunneilla tehdään myös artikkeleihin liittyviä harjoituksia, joiden avulla aktivoidaan sekä uusia sanoja että jo aiemmin opittua.

## Sähköpostikurssit

Haluatko opiskella englantia itsenäisesti omaan tahtiisi? Sähköpostikurssilla teet monipuolisia harjoituksia, joista opettaja antaa henkilökohtaisen palautteen. Korjaukset palautetaan opiskelijalle yleensä noin viikon kuluessa. Kursseille ilmoittaututaan 21.1. mennessä osoitteessa [www.kalliolankansalaisopisto.fi](http://www.kalliolankansalaisopisto.fi). Kurssin alkaessa ilmoittauduttuasi saat opettajalta sähköpostiin opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssi suoritetaan 14.1.–14.4. välisenä aikana. Kurssit saa suorittaa myös ennen määräaikaa. Jos äidinkielenä on muu kuin suomi, otathan huomioon, että käännöskurssit edellyttävät hyvää suomen kielen taitoa, koska osa tehtävistä on suomentamista.

120860K

## Englanti, kielioppi sähköpostitse

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Juhani Nummela, DKK

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

B1. Taso: perus- tai keskikoulun englanti tai lukio. Käydään läpi englannin kielen keskeinen kielioppi ja rakenteet, verbit, substantiivit, adjektiivit, adverbit, prepositiot, sanajärjestys. Kurssi sisältää 10 osiota. Oppikirjaa ei tarvita, mutta kielioppikirjasta voi olla apua, kieliopiksi sopii mikä tahansa keskilaaja tai laaja kielioppikirja suomalaiselta kustantajalta. Tehtävät koostuvat pääosin omasta tuotoksesta sekä pienistä käännöslauseista, joissa harjoitettava rakenne esiintyy.

120866K

## Englanti, Business and Technology

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Juhani Nummela, DKK

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

Liike-elämän ja tekniikan englantia työelämän tarpeisiin. Sopii peruskoulun tai luki-

on lyhyen kielen opiskelleille. Oppikirjaa ei tarvita.

120870K

## Englanti, käännöskurssi 1

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Juhani Nummela, DKK

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

A1 – alkeistaso. Käännösharjoituksia suomeksi ja englanniksi noin kaksi lukuvuotta opiskelleille, esim. kirjan *Steps into English 2* tai *English for You, too! Book 2* tiedot hallitseville. Käännöskurssilla ei käytetä oppikirjaa.

120875K

## Englanti, käännöskurssi 2

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Juhani Nummela, DKK

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

A2 – perustaso. Jos olet opiskellut englantia noin 4 vuotta opistossa esim. kirjojen *English for You 1–4* avulla, kurssi sopii sinulle. Harjoittele englannin kääntämistä. Osa teksteistä on käännöksiä suomesta englanniksi, osa suomennoksia.

120880K

## Englanti, käännöskurssi 3

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Juhani Nummela, DKK

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

B1 – alempi keskitaso. Lähtötaso perustai keskikoulu, lukion lyhyt kieli, tai noin 6 vuotta opistossa. Harjoittele kääntämistä suomeksi ja englanniksi. Kurssissa on 10 osiota, joista osa on eriaiheisia käännöksiä suomesta englantiin, osa suomennoksia.

120885K

## Englanti, käännöskurssi 4

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Juhani Nummela, DKK

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

B2 – ylempi keskitaso. Lähtötaso lukion pitkä englanti. Harjoittele englannin kieltä käännöskurssilla. Kurssissa on 10 osiota, jotka sisältävät monipuolisia käännöksiä englanniksi ja suomeksi.

120890K

**Englanti, käänöskurssi 5***Sähköpostikurssi*

14.1.–14.4.

Juhani Nummela, DKK

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

C1 – jatkotaso. Sopii hyvin esimerkiksi ylemmän keskitason kurssin suorittaneille. Vaativia käänösharjoituksia englanniksi ja suomeksi. Sanomalehtityyppisiä, erilaisia uutisaiheita eri puolilta maailmaa, käyttöohjeita, ruokareseptejä sekä historiaa. Kurssissa on 10 osiota.

**ESPANJA**

121106K

**Espanja, intensiivialkeet***la ja su 10.00–15.15*

26.–27.1., 12 t

Jorge Alvarez

Kurssimaksu 52 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Lähtötaso 0, tavoitetaso A1.1. Tiivis paketti, jolla käydään läpi alkeiskurssin syksyn osuus ja joka antaa valmiuden jatkaa syksyllä alkaneella espanjan alkeiskurssilla (121108K). Sopii myös kertaajille. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantastico! 1*, kirjasta käydään läpi syyslukukauden osuus, kpl 1–6.

121108K

**Espanja, alkeiden jatko***ke 17.00–18.30*

16.1.–10.4., 24 t

Jorge Alvarez, FK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso A1.1. Opiskellaan espanjaa aivan alkeista. Monipuolinen materiaali sisältää niin tekstejä ja kielioppia kuin kuuntelua ja puheharjoituksia sekä kirjallisia tehtäviä. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantastico! 1*, kpl 7–12.

121120K

**Espanja III***ma 18.40–20.10*

14.1.–8.4.

Jorge Alvarez Reyes, FK (opetuskielenä suomi)

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso B1. Sopii opiskelijoille, jotka ovat jo opiskelleet preesensin ja säännöllisiä perfektiaikamuotoja. Keväällä käsitellään epäsäännöllisiä perfektiaikamuotoja, adverbereja, refleksiiviverbejä, adjektiivin paikkaa ja adjektiivien vertailumuotoja. Paljon kirjallisia ja suullisia harjoituksia. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantastico! 2*, kpl 9/10–12 ja *¡Fantastico! 3* alkuosa.

121123K

**Espanja V***ke 18.40–20.10*

16.1.–10.4., 24 t

Jorge Alvarez Reyes, FK (opetuskielenä suomi)

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso B1. Kurssilla jatketaan säännöllisillä ja epäsäännöllisillä imperfektiaikamuodoilla sekä epäsäännöllisillä preteritiikamuodoilla. Käsitellään pluskvamperfektiä ja adjektiivien vertailumuotoja. Paljon kirjallisia ja suullisia harjoituksia. Oppikirja: *Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantastico! 3*, kpl 12 ja *¡Fantastico! 4* alkuosa.

121130K

**Espanja, keskustelu***to 17.00–18.30*

17.1.–11.4., 24 t

Leonardo Sevilla

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso B1. Recuerda y amplia tu conocimiento de la lengua española con un maestro hispanohablante. El ambiente del grupo es relajado y alegre en nuestras conversaciones fáciles e interesantes sobre la vida diaria, los viajes y las aficiones.



## HEPREA

121405K

### Heprea, alkeiden jatko

ke 17.00–18.30

16.1.–10.4., 24 t

Mila Westerberg

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso A1.1. 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–.

121410K

### Heprea II

ma 18.40–20.10

14.1.–8.4., 24 t

Mila Westerberg

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso A1.2. Heprean peruskielioppia monipuolisesti, kuten verbien aikamuodot ja taivutus. Paljon erilaisia kirjoitus- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I*, s. 144–.

121415K

### Heprea IV

ma 17.00–18.30

14.1.–8.4., 24 t

Mila Westerberg

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso A2.1. Keskitytään kielen monipuoliseen käyttämiseen ja laajasti heprean zman avar -menneeseen aikamuotoon eri konjugaatioissa sekä oman tekstin luovaan tuottamiseen. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I*, s. 298–.

121425K

### Heprea VI

ti 17.00–18.30

15.1.–9.4., 24 t

Mila Westerberg

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A2.2. Keskitytään kielen monipuoliseen käyttämiseen ja laajasti heprean zman avar -menneeseen aikamuotoon eri konjugaatioissa sekä oman tekstin luovaan tuottamiseen. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part I*, s. 431–.

121430K

### Heprea, edistyneet

ti 18.40–20.10

15.1.–9.4., 24 t

Mila Westerberg

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso B1.2. Hyvät perustiedot omaaville, paljon keskustelua ja ajankohtaisaiheita sekä oman tekstin tuottamista ja analyysia. Tavoitteena on ylläpitää ja kehittää monipuolisesti jo saavutettua kielitaitoa. Tavoitteena on laajentaa sanavarastoa niin että erilaiset ajankohtaiset aiheet, kuten uutiset tulevat helpommin ymmärretyiksi. Lisäksi tavoitteena on osallistua aktiivisesti tunneilla uusien aihealueiden keskusteluun ja pienten esitelmien pitämiseen niistä. Oppikirja: *Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part II*, s. 324–.

## HOLLANTI

121705K

### Hollanti, alkeiden jatko

ti 18.40–20.10

15.1.–9.4., 24 t

Norman Langerak, BA

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A1.2. Lähtötaso A1.1. Jatkoa syksyn alkeiskurssille. Tarkoituksena on ymmärtää Alankomaissa ja Belgiassa puhutun hollannin alkeet. Tavoitteena on oppia lukemaan yksinkertaisia tekstejä ja puhumaan jokapäiväisistä aiheista. Opetuskielänä suomi ja hollanti. Oppikirja: *Taal Vitaal – nieuw* (ISBN 9789460309052), julkaisija Intertaal, 2016 tai uudempi, kpl 5–9.

121710K

### Hollanti II

ti 17.00–18.30

15.1.–9.4., 24 t

Norman Langerak, BA

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A2. Tule jatkamaan hollannin opinnoita. Kurssi on jatkoa syksyn hollannin II-kurssille ja sopii hollantia noin puolitoista vuotta kansalaisopistossa opiskelleille. Kurssin tarkoitus on jatkaa hollannin kie-

len perustaidon kehittämistä. Kurssi on vuorovaikutuspainotteinen. Opetuskielinä suomi ja hollanti. Oppikirja: *Taal Vitaal – nieuw* (ISBN 9789460309083), julkaisija Intertaal, 2016 tai uudempi, kpl 13–17.

## ISLANTI

121910K

### Islanti, alkeiden jatko

ti 18.40–20.10

15.1.–9.4., 24 t

Áslaug Hersteindóttir-Hölttá, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A1.2. Opettelemme edelleen puhumaan kuin viikingit! Opiskelemme perus-sanastoa ja kielioppia sekä yksinkertaisia kysymyksiä ja vastauksia. Tavoitteena on selviytyä käytännön päivittäisissä kielenkäyttötilanteissa. Tutustutaan myös islantilaiseen kulttuuriin ja perinteisiin. Oppikirja: *Sólborg Jónsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 1*, kpl 5–8.

121915K

### Islanti II

ma 17.00–18.30

14.1.–8.4., 24 t

Áslaug Hersteindóttir-Hölttá, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso A1.3. 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 islantilaisista kulttuuria, perinteitä ja tapoja. Oppikirja: *Sólborg Jónsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 2*, kpl 5.

121920K

### Islanti III

ti 17.00–18.30

15.1.–9.4., 24 t

Áslaug Hersteindóttir-Hölttá, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso B1. Islannin jatkoryhmä, joka on tarkoitettu islannin kieliopin osaaville. Painopisteenä käytännön päivittäinen kielenkäyttö ja tavoitteena kehittää kykyä keskustella kasvavalla sanavarastolla ja lisätä islannin kieliopin hallintaa. Oppikirja: *Sólborg Jónsd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 2*, kpl 7–.

121935K

**Islanti V**

ma 18.40–20.10

14.1.–8.4., 24 t

Áslaug Hersteindóttir-Hölttä, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso B2.2. Pohjana islannin kielen peruskielitaito, kyky vuorovaikutukseen ja kyky ilmaista informaatiota melko monipuolisesti. 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 Jòsnd & Þorbjörg Halldórsd: Íslenska fyrir alla 4*, kpl 4–.

**ITALIA**

122002K

**Italian alkeita****käytännönläheisesti,  
kevätkurssi**

to 14.30–16.00

17.1.–11.4., 24 t

Silvia Pina, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

A1.1. Lähtötaso 0. Tervetuloa aloittamaan italian opiskelu rennossa ilmapiirissä kevään iltapäiväkurssilla! Kurssi on käytännönläheinen, aloitamme aivan alusta ja etenemme rauhalliseen tahtiin. Kurssilla opit mm. tervehtimään ja hyvästelemään, esittelemään itsesi, kysymään vointia ja tilaamaan kahvilassa. Samalla tutustumme Italian kiehtovaan kulttuuriin. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella Vista 1*. Kurssilla on lisäksi runsaasti opettajan omaa materiaalia. Tervetuloa! Benvenuti!

122000K

**Italia, alkeiden jatko**

ma 17.00–18.30

14.1.–8.4., 24 t

Anu Lampén, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso A1.1. Alkeista syksyllä lähtenyt kurssi, jolla opiskellaan kielen perusteita ja tutustutaan Italiaan ja sen kulttuuriin. Harjoitellaan matkailun ja arkipäivän tilanteita, ja tehdään runsaasti ääntämis- ja puheharjoituksia. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella Vista 1*, kpl 4–7.

122015K

**Italia II**

to 18.35–20.05

17.1.–11.4., 24 t

Kaarina Jumisko-Puzone, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso A1.2. Jatkamme italian kielen perusrakenteiden opiskelua ja italialaiseen kulttuuriin tutustumista. Teemme runsaasti kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Kurssi sopii noin 1,5 vuotta opistossa opiskelleille, myös muita oppikirjoja lukeneille. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella Vista 1*, kpl 9–10.

122130KE

## Italia, matkailuitaliaa, kevätekstra

ti 17.00–18.30 ja to 17.00–18.30

7.5.–23.5., 12 t

Kaarina Jumisko-Puzone, FM

Kurssimaksu 46 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 29.4.

Taso A1.2–A2.2. Reipas keskustelukurssi, joka sopii italiaa noin 1–3 vuotta opiskelleille sekä kaikille, jotka haluavat aktiivoida passiivista kielitaitoaan. Pehdytään arkipäivän kieleen ja matkailussa tarvittaviin sanantoihin harjoittelemalla erilaisia keskustelutilanteita: miten asioit mm. hotellissa, ravintolassa, kahvilassa, juna-asezilla, lääkärissä, apteekissa. Kurssin pohjana ovat opettajan monisteet.

122030K

## Italia IV

ma 18.40–20.10

14.1.–8.4., 24 t

Santeri Siimes, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso A2.1. Sopii noin kolme vuotta kieltä opistotasolla opiskelleille, myös aiemmin muita oppikirjoja käyttäneille ja kertaajille. Jatketaan italian kielen perusrakenteiden opiskelua ja italialaiseen kulttuuriin tutus-

tumista. Tehdään runsaasti kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman: Bella vista 2*, kpl 9–.

122040K

## Italia VI

ti 17.00–18.30

15.1.–9.4., 24 t

Kaarina Jumisko-Puzone, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A2.2. Jatkamme Italian kulttuuriin tutustumista tekemällä runsaasti keskustelu- ja kuunteluharjoituksia. Kieliopista opiskelemme uutta ja kertaamme aiemmin opittua. Monipuolisesti aktivoiva kurssi sopii noin 4–5 vuotta opistossa opiskelleille sekä opiskelijoille, jotka haluavat kerrata keskeistä sanastoa ja kielioppia. Oppikirja: *Imperato – Kuusela – Meurman: Bella Vista 2*, kpl 11–12.

122049K

## Italialainen iltapäivä

to 17.00–18.30

17.1.–11.4., 24 t

Kaarina Jumisko-Puzone, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso A2.2. Tällä leppoisasti etenevällä kurssilla kertaamme ja syvennämme ai-

emmin opittuja kielioppiasioita sekä tutustumme Italian kulttuuriin. Teemme helppo- ja keskusteluharjoituksia ja myös kuunteluharjoituksia. Kirjaa käymme läpi soveltuvien osien. Tämä monipuolisesti aktivoiva kurssi sopii noin 6 vuotta opistossa opiskelleille sekä opiskelijoille, jotka haluavat kerrata keskeistä sanastoa ja kielioppia. Oppikirja: *De Savorgnani – Cordera Alberti: Chiaro! A2*, kpl 4–5. Kustantaja: Alma Edizioni.

122055K

## Italia, helppo keskustelu

to 15.15–16.45

17.1.–11.4., 24 t

Kaarina Jumisko-Puzone, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso A2.2. Reipas keskustelukurssi, joka sopii italiaa noin 4–5 vuotta opiskelleille sekä kaikille, jotka haluavat aktiivoida passiivista kielitaitoaan. Pehdyimme arkipäivän kieleen ja helppojen keskustelujen käymiseen. Luemme erilaisia tekstejä ja artikkeleita, ja keskustelemme tunnilla niiden pohjalta. Kurssin pohjana ovat opettajan monisteet.

122120KE

## Italia, peruskieliopin kertaus, kevätekstra

ma 17.00–18.30 ja ke 17.00–18.30  
6.5.–22.5., 12 t

Kaarina Jumisko-Puzone, FM

Kurssimaksu 46 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 28.4.

Taso A 2.2. 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 sekä perfektin ja imperfektin käyttöeroja; pronomineista yleisimpiä ja käytetyimpiä (mm. dat. akk.) sekä joitakin prepositioita.

122060K

## Italia, Caffè Italiano

la 10.30–12.00

19.1.–13.4., 24 t

Alberto Basili, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 11.1.

Taso A2.2. 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.

122140KE

## Italia, L'italiano in cucina, kevätekstra

to 17.00–18.30  
25.4.–23.5., 10 t

Pina Silvia, FM

Kurssimaksu 52 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 10.4.

Taso A 2/B1. Kurssilla käsitellään italialaisen ruokakulttuurin tärkeimpiä perinteitä. Jokaisella kurssikerralla italialaista ruokakulttuuria käydään läpi alkuperäisten tekstien, reseptien ja videomateriaalin avulla. Näin opiskelijat voivat samalla kehittää omaa italian kielen osaamistaan. Viimeisellä kerralla tehdään Tiramisu, italialaista jälkiruokaa. Kurssin opetuskieli on italia. Kurssi soveltuu opiskelijoille A2-tasosta alkaen. Benvenuti!

122142KE

## L'italiano in musica, kevätekstra

to 18.35–20.05  
25.4.–23.5., 10 t

Pina Silvia, FM

Kurssimaksu 52 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 10.4.

Taso A2/B1. Syvennämme Italian kielen taitoja monipuolisesti. Kurssi soveltuu noin 1–2 vuotta italiaa opiskelleille. Kurssilla kertaamme rakenteita italialais-

ten laulujen avulla. Kiinnitämme erityistä huomiota keskustelun harjoitteluun sekä kuullun ja luetun ymmärtämiseen. Opettajan äidinkieli on italia. Kurssilla käytetään opettajan materiaalia. Benvenuti!

122080K

## Italia, Mondo italiano: cultura e civilizzazione

ma 18.40–20.10

14.1.–8.4., 24 t

Alberto Basili, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso B1.1. Noin 5–6 vuotta opistotasolla italiaa lukeneille. 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.

122090K

## Italian kielioppia ja keskustelua

ti 18.35–20.05

15.1.–9.4., 24 t

Kaarina Jumisko-Puzone, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso B1.2. Tällä monipuolisesti aktivoivalla kurssilla jatkamme Italian kulttuuriin

tutustumista keskustellen sekä kerraten ja syventäen aiemmin opittuja kielioppi-asiota. Kurssi sopii kaikille kieltä pitkään harrastaneille, jotka haluavat laajentaa sanavarastoaan ja kerrata keskeistä kielioppia. Oppikirja: *Chiappini – De Filippo: Un giorno in Italia 2*, kpl 16–18. Kustantaja: Bonacci.

## JAPANI

122305K

### Japani, alkeiden jatko

to 17.00–18.30

17.1.–11.4., 24 t

*Pia Matilainen, FM*

*Kurssimaksu 73 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Taso A1.1. Kurssi on jatkoa syksyn kurssille, jossa aloitettiin aivan alkeista. Kurssin aluksi kertaamme syksyn kurssilla opiskeltujen asioiden pääkohdat, joten mukaan voivat tulla kaikki, jotka ovat opiskelleet hieman japania aiemmin. Japaninkielisten kirjoitusmerkkien tuntemusta ei vaadita. Opiskelemme uutena katakana-merkkejä, mutta kertaamme ohessa syyslukukaudella opiskeltuja hiragana-merkkejä. Japanin tapoja ja kulttuuria sivuamme kielten ohessa. *Oppikirja: Matilainen – Serita: Michi – tie japanin kieleen* (2010 tai uudempi, ISBN 9789511237136), kpl 4–.

122306K

### Japani, matkailijan japani

la 10.00–12.15

2.–9.2., 6 t

*Takae Takanen, FM*

*Kurssimaksu 36 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 25.1.*

Taso A1.1. Lähtötaso 0. Kurssille osallistuminen ei edellytä japanin kielen osaamista. Oletko menossa Japaniin? Kurssilla saa paljon matkavinkkejä, esimerkiksi kuinka kertoa ruoka-allergiasta ravintolassa, miten valuuttaa vaihdetaan Japanissa. Käsitellään onsen-kuumalähteen tiukkoja sääntöjä, japanilaisten majatalojen sääntöjä ja syömäpuikkojen oikeita käyttötapoja. Harjoitellaan myös matkustettaessa tarvittavia fraaseja. Opetellaan esittäytymään, tervehtimään, kulkemaan julkisissa kulkuvälineissä, asioimaan kaupassa ja ravintolassa. Opetellaan myös hätätilanteeseen liittyviä fraaseja. Kurssi koostuu puoleksi matkavinkeistä, puoleksi käytännön fraasien suullisista harjoituksista. Opettajan oma materiaali.

## Sähköpostikurssit

Haluatko opiskella japania itsenäisesti omaan tahtiisi? Sähköpostikurssilla teet monipuolisia harjoituksia, joista opettaja antaa henkilökohtaisen palautteen. Apuna käytetään Pedanet-ympäristöä. Korjaukset palautetaan opiskelijalle yleensä noin viikon kuluessa. Kursseille ilmoittautaan 21.1. mennessä osoitteessa [www.kalliolankansalaisopisto.fi](http://www.kalliolankansalaisopisto.fi). Kurssin alkaessa ilmoittauduttuasi saat opettajalta sähköpostitse opiskeluohjeet ja ensimmäiset tehtävät. Kurssi suoritetaan 14.1.–14.4. välisenä aikana. Kurssi saa suorittaa myös ennen määräaikaa.

122332K

### Japanin sähköpostikurssi Michi II

*Sähköpostikurssi*

14.1.–14.4.

*Takae Takanen, FM*

*Kurssimaksu 92 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 21.1.*

Taso A2.1–A2.2. Lähtötasona noin 2 vuotta opistotason opintoja. Sopii sekä *Michi – tie Japanin kieleen* opiskelleille että kertaajille. Kurssissa on 12 osiota. Tutustutaan Japaniin ja japanilaiseen elämäntapaan arkena ja työssä, lomalla ja vapaa-aikana joko perheen tai ystävien kesken. Oppikirja: *Matilainen: Michi II*.

122333K

## Japani, lukeminen ja kirjoitus, sähköpostikurssi 1

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Takae Takanen, FM

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

Taso B1–B2. Noin 6 vuotta opistossa opiskelleille. Alemman keskitason kurssi. Luetaan sekä selkokieliisiä tekstejä että sanomalehtiartikkeleita. Kirjoitustehtävän aiheena on esimerkiksi blogi, mielipiteen kirjoittaminen, ruokaresepti ja lyhyt essee. Oppikirjasta sovitaan opiskelijan kanssa kurssin alkaessa.

122334K

## Japani, lukeminen ja kirjoitus, sähköpostikurssi 2

Sähköpostikurssi

14.1.–14.4.

Takae Takanen, FM

Kurssimaksu 92 euroa

Ilmoittautuminen viim. 21.1.

Taso C1–C2. Ylimmän tason kurssi, esimerkiksi vaihdossa olleille tai pitkään Japanissa asuneille. Luetaan vaativampia tekstejä työpaikkailmoituksesta sanomalehden pääkirjoitukseen. Kirjoitustehtävän aiheena on esimerkiksi sanomalehti-

artikkelin tiivistelmä tai referaatti ja essee. Oppikirjasta sovitaan opiskelijan kanssa kurssin alkaessa.

## KARJALAN KIELI

122445K

### Karjalan kieli, jatkokurssi

ti 17.00–18.30

15.1.–9.4., 24 t

Ekaterina Kuzmina, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A2.2–B1.1. Tarkoitettu karjalan kielen alkeet osaaville, mutta tervetulleita ovat myös kaikki karjalan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet. Jatketaan vienankarjalan opiskelua ja karjalaiseen kulttuuriin tutustumista. Kurssilla luetaan tekstejä, tehdään harjoituksia, keskustellaan. Samalla aktivoidaan ja laajennetaan sanavarastoa. Mukana myös kuvia Karjalasta ja karjalasta musiikkia. Oppikirja: *Zaikov Pekka: Karjalan kielen kielioppi.*

## KREIKKA

122960K

### Kreikka, alkeiden jatko

pe 16.30–18.00

18.1.–12.4., 24 t

Evangelos Velentzas, luokanopettaja

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 10.1.

Taso A1. Jatkamme nykykreikan kieleen tutustumista. Sopii alkeiskurssin syyslukukauden suorittaneille tai alkeistason kertaajille. Harjoitteleme ääntämistä ja opettelemme sanastoa ja kirjoittamista. Lisäksi luemme pieniä lukukappaleita ja teemme suullisia harjoituksia pari- tai pienryhmissä. Harjoitteleme runsaasti puhutun kielen ymmärtämistä. Oppimista siivittävät myös kreikkalaisten laulujen tekstit. Oppikirja: *Ellinika A jaksot 1–3*, opettajan materiaali sekä verkkoharjoituksia.

122970K

### Kreikka, keskustelu

to 18.35–20.05

17.1.–11.4., 24 t

Evangelos Velentzas, luokanopettaja

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso B1. Laajennamme sanavarastoa ja opimme puhumaan kreikkaa sujuvammin

monipuolisista aiheista. Opiskelijat voivat itse ehdottaa aihealueita, joita käsitellään ajankohtaisten tekstien, pienten tarinoiden ja videoiden avulla. Halutessaan opiskelijat voivat myös pitää pieniä esityksiä omista aiheistaan. Tunneilla on rento ja kannustava ilmapiiri. Tervetuloa rohkeasti puhumaan kreikkaa!

## LATINA

123200K

### Latinan alkeiden jatko

ti 15.15–16.45

15.1.–9.4., 24 t

Kaarina Jumisko–Puzone, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A1.1. Syksyllä alkaneen kurssin jatko, joka sopii kaikille hieman latinan alkeita opiskelleille. Kurssilla opiskelemme kielioppia ja lauseenmuodostusta, mutta myös normaalia kielenkäyttöä. Oppikirja: *Kallela – Palmén: Clavis Latina 1* (teksti- ja harjoituskirja), kpl 6–9.

## PORTUGALI

123515K

### Portugali II

ke 17.00–18.30

16.1.–10.4., 24 t

Eriikka Reko, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso A1.1. Kurssi sopii noin 2 vuotta portugalia opistotasolla opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Jatketaan portugalilais perusrakenteiden opiskelua ja lisätään samalla kulttuuri- ja maatietoutta. Tavoitteena on oppia kommunikoidaan luontevasti erilaisissa arkielämän tilanteissa. Opetuksessa pääpaino portugalilaisportugalissa, mutta myös brasilianportugali tulee tutuksi. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem? 1*, kpl 16–19.

123525K

### Portugali III

ke 18.40–20.10

16.1.–10.4., 24 t

Eriikka Reko, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso A2.1. Sopii noin 4,5 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 perustelemään mielipiteitä. Tunneilla tehdään runsaasti suullisia harjoituksia. Opetuksessa pääpaino portugalilaisportugalissa, mutta myös brasilianportugali tulee tutuksi. Oppikirja: *Ingalsuo: Tudo bem? 2*, kpl 17–20.

123530K

### Portugali IV

pe 15.45–17.15

18.1.–12.4., 24 t

Eriikka Reko, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 10.1.

Taso A2.2. Keskustelupainotteinen jatkokurssi peruskieletaidon omaaville, jotka haluavat aktivoitua ja ylläpitää kielitaitoaan ja kerrata samalla perusrakenteita. Opitaan lisää portugalinkielisestä maailmasta ja keskustellaan samalla omaan arkielämään liittyvistä aiheista. Portugalilainen oppikirja. Oppikirja: *Tavares: Português XXI, Livro do aluno 2, caderno de exercícios 2*, kpl 10–12 sekä opettajan materiaali.



123545K

**Portugali V***ma 17.00–18.30**14.1.–8.4., 24 t**Eriikka Reko, HuK**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 6.10.*

Taso B1.1. Keskustelupainotteinen jatkokurssi peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoida ja ylläpitää kielitaitoaan ja kerrata samalla kielipiin perusrakenteita. Opitaan lisää portugalinkielisestä maailmasta ja keskustellaan samalla omaan arkielämään liittyvistä aiheista. Portugalilainen oppikirja. Oppikirja: *Tavares: Português XXI, Livro do aluno 3, caderno de exercícios 3*, kpl 10–12 sekä opettajan materiaali.

123550K

**Portugali VI***ma 18.40–20.10**14.1.–8.4., 24 t**Eriikka Reko, HuK**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Taso B1.2–B2.1. Keskustelupainotteinen edistyneiden jatkokurssi sujuvan peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoida ja ylläpitää kielitaitoaan, sekä syventää ymmärtämystään portugalin ilmaisumahdollisuuksista. Ajankohtaisia aiheita

sekä maa- ja kulttuuritietoutta. Materiaalina autenttiset portugalinkieliset tekstit, artikkelit ja videoklipit. Rakenteita kerrataan tarvittaessa.

**RANSKA**

123811K

**Ranska, alkeiden jatko***ma 18.40–20.10**14.1.–8.4., 24 t**Anu Lampén, FM**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Taso A1.1. Syksyllä aivan alkeista lähtenyt ranskan kurssi, jossa käytetään aikuisopetukseen tehtyä, erityisesti ääntämisen harjoitteluun keskittyvää, kirjaa. Rauhallisesti etenevän kirjan tekstit ovat aitoja arkielämän puhetilanteita, joiden avulla opitaan luontevaa ranskan kieltä. Oppikirja: *Kurki – Le Clech: Chez Olivier 1*, kpl 4–7.

123823K

**Ranska IV, intensiivikurssi I***pe 17.00–20.10, la ja su 10.00–15.15**1.–3.2., 16 t**Anneli Taimio, HuK**Kurssimaksu 65 euroa**Ilmoittautuminen viim. 24.1.*

Taso A2. Osaatko ranskan perusteet ja haluaisit käydä kahdessa viikonlopussa

nopeaan tahtiin läpi neljännen vuosikurssin opistotasolla. Kurssit muodostavat kokonaisuuden, mutta halutessasi voit osallistua jommallekummalle viikonlopulle. Kurssilla käsitellään matkailijoille hyödyllisiä teemoja, kuten autonvuokrausta, lääkärissä ja apteekissa käyntiä sekä kielikurssille ilmoittautumista, mutta sivutaan myös työelämää ja tietotekniikkaa sekä opitaan keskustelemaan elämänarvoista. Kirjan tekstit ovat aitoja arkielämän puhetilanteita, joiden avulla opitaan luontevaa ranskan kieltä. Kurssi sopii myös kertaaajille. Oppikirja: *Kurki – Le Clech – Taimio: Chez Olivier 2*, kpl 7–9.

123824K

**Ranska IV, intensiivikurssi II***pe 17.00–20.10, la ja su 10.00–15.15**1.–3.3., 16 t**Anneli Taimio, HuK**Kurssimaksu 65 euroa**Ilmoittautuminen viim. 21.1.*

Taso A2. Osaatko ranskan perusteet ja haluaisit käydä kahdessa viikonlopussa nopeaan tahtiin läpi neljännen vuosikurssin opistotasolla. Kurssit muodostavat kokonaisuuden, mutta halutessasi voit osallistua jommallekummalle viikonlopulle. Kurssilla käsitellään matkailijoille hyödyllisiä teemoja, kuten autonvuokrausta, lääkärissä ja apteekissa käyntiä sekä kie-

likurssille ilmoittautumista, mutta sivutaan myös työelämää ja tietotekniikkaa sekä opitaan keskustelemaan elämänarvoista. Kirjan tekstit ovat aitoja arkielämän puhe-tilanteita, joiden avulla opitaan luontevaa ranskan kieltä. Kurssi sopii myös kertaa-jille. Oppikirja: *Kurki – Le Clech – Taimio: Chez Olivier 2*, kpl 10–12.

123828K

## Ranska VI

to 18.40–20.10

17.1.–11.4., 24 t

*Hind Bendaace, FM**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Taso B1.1. Sopii noin viisi vuotta opistotasolla ranskaa lukeneille ja kertaajille. Opitaan syntyperäisen opettajan johdolla puhumaan tottumuksista, kertomaan frankofoniasta ja omasta kielitaidosta. Samalla tutustutaan ranskalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin 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 7–8.

123831K

## Ranska VIII

ke 17.00–18.30

16.1.–10.4., 24 t

*Santeri Siimes, FM**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Taso B1. Vahvistetaan ja syvennetään ranskan kieliopin ja sanaston hallintaa. Tutustutaan ranskankielisten maiden taiteeseen ja kulttuuriin eri muodoissaan. Kurssi sopii jo melko hyvän peruskielitaidon saavuttaneille, esim. kieltä opistotasolla noin 6–7 vuotta lukeneille tai lukion lyhyen oppimäärän suorittaneille, myös kertaajille taitojen aktivointiin. Oppikirja: *Kurki – Le Clech: Chez Marianne 3*, kpl 11–.

123855K

## Ranska, Monde francophone

to 18.40–20.10

17.1.–11.4., 24 t

*Alberto Basili, HuK**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Taso B2.2. 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 !

## SAKSA

124425K

### Saksa, Konversation

ma 17.00–18.30

14.1.–8.4., 24 t

*Claire Scheunemann, FM**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Taso B1–B2. 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 Grammatikbungen sind möglich, wenn gewünscht.

## SUOMEA ULKOMAALAISILLE FINNISH FOR FOREIGNERS

### Suomi, Beginners' Finnish

Taso A1.1. 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. 1–5.

Lähtötaso 0, mutta opiskelijoiden oletetaan osaavan lukea ja kirjoittaa latinalaisia kirjaimia. Tutustumme kielen rakenteeseen aivan alkeista lähtien. Samalla opiskelemme luonnollista kommunikaatiota ja harjoittelemme paljon. Opetuskielenä on suomi, apukielenä kieliopin opetuksessa tarvittaessa englanti. Oppikirja: *Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1*, kpl 1–5.

124704K

### Suomi, Beginners' Finnish A

*ma ja ke 17.00–18.30*  
14.1.–10.4., 48 t  
Ilmoittautuminen viim. 6.1.  
Kurssimaksu 102 euroa  
Maarit Halme, FM

124705K

### Suomi, Beginners' Finnish B

*ti ja to 18.40–20.10*  
15.1.–11.4., 48 t  
Maarit Halme, FM  
Kurssimaksu 102 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 7.1.

124708KE

### Suomi, Beginners' Finnish, kevätkurssi

*ma, ti ja to 17.00–19.15 (ei 18.4. eikä 30.4.)*  
15.4.–27.5., 48 t  
Maarit Halme, FM  
Kurssimaksu 102 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 7.4.

124710K

### Suomi, intensiivi II

*ti ja to 17.00–18.30*  
15.1.–11.4., 48 t  
Maarit Halme, FM  
Kurssimaksu 102 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A1.3. Lähtötaso A1.1. Jos osaat jonkin verran suomea, tämä kurssi sopii sinulle. Teemme paljon muoto-, sanasto- ja kommunikatiivisia harjoituksia ja etenemme melko nopeasti. Tule oppimaan uutta tai kertaamaan! Oppikirja: *Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1*, kpl 6–9.

124720K

### Suomi, intensiivi III

*ma ja ke 18.40–20.10*  
14.1.–10.4., 48 t  
Maarit Halme, FM  
Kurssimaksu 102 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Taso A2.1. Lähtötaso A1.3. Sopii sinulle, jos olet opiskellut suomea noin yhden vuoden. Harjoittelemme arkipäivän kommunikaatiotilanteita ja opiskelemme uusia muotoja ja sanoja. Kirja vie meidät kielen ohella matkailemaan, harrastamaan, luontoon ja viettämään vapaa-aikaa. Mutta joskus iskee flunssa! Silloin teemana on terveys. Oppikirja: *Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 2*, kpl 1–4.

## SWAHILI

125005K

### Swahili, alkeet

ti 17.00–18.30

15.1.–9.4., 24 t

Anna–Riitta Niemelä, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A1.1. Lähtötaso 0. Kurssin tavoitteena on oppia ymmärtämään ja käyttämään yksinkertaista kirjallista ja suullista swahilia. Tutustutaan swahilin kielen rakenteisiin ja kielialueen kulttuureihin sekä harjoitellaan kielen käyttöä arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: *Aunio: Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja*, kpl 1–4.

125012K

### Swahili II

ke 17.00–18.30

16.1.–10.4., 24 t

Anna–Riitta Niemelä, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso A1.1. Kurssi sopii noin 1,5 vuotta swahilia opistotasolla opiskelleille tai muutoin vastaavat tiedot hankkineille. Kurssilla jatketaan swahilin perusrakenteisiin tutustumista sekä laajennetaan kielen käyttötaitoa arkipäivän tilanteissa. Oppikirja:

*Aunio: Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja*, kpl 10–12.

125030K

### Swahili, edistyneet

ke 18.40–20.10

16.1.–10.4., 24 t

Anna–Riitta Niemelä, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso A1.3. Kurssi sopii kaikille kielen perusteet jo osaaville. Jatketaan peruskielitaidon syventämistä sekä kerrataan ja aktivoidaan aiemmin opittua. Kurssilla luetaan tekstejä eri aihepiireistä sekä tehdään runsaasti kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Aineistona opettajan omat materiaalit.

## TSEKKI

125630K

### Tsekki, jatkokurssi

ke 18.40–20.10

16.1.–10.4., 24 t

Sirpa Seppälä, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso B1.2. Soveltuu 3 vuotta tai sitä enemmän kieltä opiskelleille. Aktivoimme ja syvennämme sanaston ja kielioopin osaamista

runsaisten ja jo melko vaativan tason puhe-, luku- ja kirjoitusharjoitusten avulla. Painopiste ymmärtämisen ja ymmärretyksi tulemisen kehittämisessä. Opettajan oma materiaali.

## TURKKI

125925K

### Turkki IV

ti 18.40 – 20.10

15.1.–9.4., 24 t

Engin Uludamar, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A1.2. Oppikirja: *Türkçe Öğrenelim 2*, kpl 7–10.

## VENÄJÄ

126203K

### Venäjän kielen aakkoset -luento

ti 17.00–20.10

9.4., 4 t

Dmitry Guzenko, HuK

Kurssimaksu 21 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 1.4.

Lähtötaso 0. Tule oppimaan venäjän kielen aakkoset intensiivikursseilla! 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.

126210K

### Venäjä II

ke 18.40–20.10

16.1.–10.4., 24 t

Dmitry Guzenko, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Taso A1.2. Sopii noin vuoden kieltä opiskelleille. Jatketaan venäjän perusraken-

teiden opiskelua ja harjoittelua, laajennetaan sanavarastoa sekä tutustutaan maan tapoihin. Oppikirja: *Alestalo: Kafe Piter 1*, kpl 10–.

126215K

### Venäjä III

to 17.00–18.30

17.1.–11.4., 24 t

Dmitry Guzenko, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso A1.3. Sopii noin 2,5 vuotta kieltä opiskelleille. Kurssilla syvennetään venäjän kielen osaamista, puhumista ja ymmärtämistä. Oppikirja: *Alestalo: Kafe Piter 1, tekstikirja ja harjoituskirja*, kpl 15–.

126220K

### Venäjä IV

to 18.40–20.10

17.1.–11.4., 24 t

Dmitry Guzenko, HuK

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Taso A2.1. Sopii noin 3 vuotta kieltä opiskelleille. Jatkokurssi, jolla syvennetään venäjän kielen taitoja monipuolisesti. Oppikirja: *Kafe Piter 1, tekstikirja ja harjoituskirja*, kpl 18–.

## VIRO

126500K

### Viro, alkeiden jatko

ti 18.40–20.10

15.1.–9.4., 24 t

Irja Tiits, FM

Kurssimaksu 73 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Taso A1. Jatketaan tutustumista arkipäivän kieleen ja matkailussa tarvittaviin sanontoihin sekä maahan ja tapakulttuuriin. Keskitytään puhumiseen, unohtamatta peruskielioppia. Oppikirja: *Mall Pesti – Helve Ahi: E nagu Eesti*, kpl 5–9, Tallinn (painos 2015 tai uudempi).

# LIIKUNTA

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

## Opintoneuvonta

*Terttu Mylläri  
p. 046 850 0766  
terttu.myllari@kalliola.fi*

## JUMPAT

*830106K*

### **Dance80Fit® – tanssillista liikuntaa**

*ma 17.00–18.00*

*14.1.–8.4., 16 t*

*Sointu Condé, tanssi- ja ryhmäliikuntaohjaaja*

*Kurssimaksu 63 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Dance80Fit® on tanssillinen ryhmäliikunta-tunti, joka sopii kaikille. Yhdellä tunnilla saa koko paketin; aerobisen liikunnan ja lihas-kunto-osion sekä liikkuvuustreenin. Tunti on tehokas kunnonkohottaja ja rasvan-polttaja naamioituneena helppoon, tanssiliseen konseptiin. Tunnilla soivat pääasiassa 80-luvun klassikot, rap-, musikaali- ja elokuvamusiikki.

## UUTTA

*830106KE*

### **Dance & Condis – kuntotanssia ja lihaskuntaa, kevätekstra**

*ma 17.00–18.00*

*29.4.–27.5., 7 t*

*Sointu Condé, tanssi- ja ryhmäliikuntaohjaaja*

*Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.4.*

Todella hauska, vauhdikas ja tehokas tunti, jonka aikana tanssitaan helppoja, lyhyitä koreografioita, jotka koostuvat kyseessä olevalle tanssi- /musiikkilajille ominaisista liikkeistä. Lisäksi tehdään lihaskuntoharjoituksia. Lopuksi lyhyet venyttelyt.

## Perusjumppa

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

830110K

## Perusjumppa

ma 18.05–19.05

14.1.–8.4., 16 t

Kikka Repka, fysioterapeutti

Kurssimaksu 63 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

830110KE

## Perusjumppa, kevätekstra

ma 18.05–19.05

29.4.–27.5., 7 t

Kikka Repka, fysioterapeutti

Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 21.4.

## Virkistävä aamujumppa

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

830115K

## Virkistävä aamujumppa

to 9.30–10.30

17.1.–11.4., 16 t

Annika Sarvela, jooganopettaja,

BA Movement Studies,

Shindo-kouluttaja/hieroja

Kurssimaksu 47 euroa (työttömille maksuton)

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

830115KE

## Virkistävä aamujumppa ja kehotietoisuus

to 9.30–10.30

2.–23.5., 5 t

Annika Sarvela, jooganopettaja,

BA Movement Studies,

Shindo-kouluttaja/hieroja

Kurssimaksu 20 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 24.4.

830180K

## Leppoisasti lenkille – eikä maksa mitään

Lähtö Nordensköldinkadun ylittävän

Aurora-sillan Laakson kentän

puoleisesta päästä.

su 12.00–13.15

20.1.–14.4, 32 t

Alberto Basili

Maksuton

Ei ennakkoilmoittautumista

Tupakoitko, oletko ylipainoinen, liikutko vähän? Oletko kuitenkin kiinnostunut aloittamaan ulkoilun hyvässä seurassa ja leppoisassa hengessä? Tervetuloa kaikenikäiset, -kokoiset ja -näköiset sunnuntain juoksulenkeille. Tavoitteena on juosta 12 minuuttia ilman taukoa (Cooperin testi). Osallistuminen omalla vastuulla. Jos pakasta on yli seitsemän astetta, ei lenkkeillä.

## KUNTONYRKKEILY

### Kuntonyrkkeily alkeet

Tehokasta koko vartaloa kuormittavaa liikuntaa kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Opetellaan kuntonyrkkeilyn perusteita energisen musiikin tahdissa aivan alkeista lähtien. Kurssilla tarvitaan omat hanskat, mutta ensimmäisille tunneille ohjaaja tuo lainahanskoja. Pukeudu liikuntavaatteisiin ja sisäliikuntakenkiin.

830152K

### Kuntonyrkkeily alkeet

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

ma 19.45–20.45

14.1.–8.4., 16 t

*Jenni Blomqvist, kuntonyrkkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

*Kurssimaksu 63 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

830152KE

### Kuntonyrkkeily alkeet, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

ma 18.45–19.45

29.4.–27.5., 7 t

*Jenni Blomqvist, kuntonyrkkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

*Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.4.*

### Kuntonyrkkeily jatko

Kuntonyrkkeilyä jo aiemmin harrastaneille. Peruslyöntien lisäksi haastavampia sarjoja sekä enemmän väistöjä ja torjuntajoja ryhmän tason mukaan energisen musiikin tahdissa. Kurssilla tarvitaan omat hanskat. Ensimmäisillä tunneilla ohjaajalla on mukana lainahanskoja. Pukeudu liikuntavaatteisiin ja sisäliikuntakenkiin. Jatkokasot A ja B samansisältöiset.

830150K

### Kuntonyrkkeily jatko A

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

ma 17.45–18.45

14.1.–8.4., 16 t

*Jenni Blomqvist, kuntonyrkkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

*Kurssimaksu 63 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

830155K

### Kuntonyrkkeily jatko B

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

ma 18.45–19.45

14.1.–8.4., 16 t

*Jenni Blomqvist, kuntonyrkkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

*Kurssimaksu 63 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

830150KE

### Kuntonyrkkeily jatko, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

ma 17.45–18.45

29.4.–27.5., 7 t

*Jenni Blomqvist, kuntonyrkkeilyohjaaja, fysioterapeutti (AMK)*

*Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.4.*

## 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.

830135K

### Pilates, alkeet A

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

to 14.45–15.45

17.1.–11.4., 16 t

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 66 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*



830131K

### **Pilates, alkeet B**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ti 13.30–14.30*

*15.1.–9.4., 16 t*

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 66 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

830131KE

### **Pilates, alkeet B, kevätekstra**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ti 13.30–14.30*

*23.4.–28.5., 7 t*

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

830132K

### **Pilates, alkeet senioreille**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ma 10.15–11.15*

*14.1.–20.5., 21 t (ei 15.4.)*

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 100 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

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

830134K

### **Pilates, alkeisjatko A**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ma 9.00–10.00 (ei 15.4.)*

*14.1.–20.5., 21 t*

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 100 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Pilateksen perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

830136K

### **Pilates, alkeisjatko B, Kalasatama**

*Kalasataman kansalaistoiminnan tila,*

*Capellan puistotie 5 B*

*to 10.30–11.30*

*17.1.–23.5., 23 t*

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 100 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Pilateksen perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

830133K

### **Pilates, alkeisjatko senioreille**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ti 14.30–15.30 (ei 16.4.)*

*15.1.–28.5., 23 t*

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 114 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Pilateksen perusteet hallitseville, vähintään vuoden lajia harrastaneille.

830130K

### **Pilates, keskitaso**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*to 15.50–16.50*

*17.1.–11.4., 16 t*

*Mika Lehto, pilatesohjaaja*

*Kurssimaksu 66 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

830137K

### **Pilates, perustaso Wing**

*Pilates Wing, Eerikinkatu 29*

*ti 11.00–12.00*

*15.1.–9.4., 16 t*

*Minna Määttä, Suomen Pilatesyhdistyksen*

*hyväksymä Pilates-ohjaaja*

*Kurssimaksu 102 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

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

830137KE

### **Pilatesta pienvälineillä Wing, kevätekstra**

*Pilates Wing, Eerikinkatu 29*

*ti 11.00–12.00*

*23.4.–28.5., 7 t*

*Minna Määttä, Suomen Pilatesyhdistyksen*

*hyväksymä Pilates-ohjaaja*

*Kurssimaksu 50 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

Pilatesin perusteet hyvin hallitseville. Otamme harjoitukseen mukaan pienvälineet, Pilates-pallot, -rullan ja -renkaan. Ovi avataan 15 min. ennen kurssin alkua. Liikuntatilassa ei ole suihkua.

830138K

### **Pilates, keski- ja jatkotaso A**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ma 16.30–17.30*

*14.1.–8.4., 16 t*

*Minna Määttä, Suomen Pilatesyhdistyksen*

*hyväksymä Pilates-ohjaaja*

*Kurssimaksu 77 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

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

830138KE

### **Pilatesta dynaamisesti, kevätekstra**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ma 16.30–17.30*

*29.4.–27.5., 7 t*

*Minna Määttä, Suomen Pilatesyhdistyksen*

*hyväksymä Pilates-ohjaaja*

*Kurssimaksu 40 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.4.*

Dynaaminen Pilates-harjoitus menetelmän hyvin hallitseville ja lajia jo pidempään harrastaneille.

830139K

### **Pilates, keski- ja jatkotaso Wing B**

*Pilates Wing, Eerikinkatu 29*

*ti 9.45–10.45*

*15.1.–9.4., 16 t*

*Minna Määttä, Suomen Pilatesyhdistyksen*

*hyväksymä Pilates-ohjaaja*

*Kurssimaksu 102 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

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

## KUNTOSALI

### **Kiertoharjoittelu 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 alkujalostus ja loppuverryttely/rentoutus sekä kierto- ja lajiharjoittelua kuntosalilaitteilla.

830160K

### **Kiertoharjoittelu kuntosalissa A**

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4*

*ti 17.45–18.45*

*15.1.–9.4., 16 t*

*Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti, kouluttaja*

*Kurssimaksu 94 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

830160KE

### **Kiertoharjoittelu kuntosalissa A, kevätekstra**

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4*

*ti 17.45–18.45*

*23.4.–21.5., 5 t*

*Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti, kouluttaja*

*Kurssimaksu 40 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

830165K

## Kiertoharjoittelua kuntosalissa B

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
to 18.15–19.15*

*17.1.–11.4., 16 t*

*Kikka Repka, fysioterapeutti*

*Kurssimaksu 94 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

830165KE

## Kiertoharjoittelua kuntosalissa B, kevätekstra

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
to 18.15–19.15*

*2.–23.5., 5 t*

*Kikka Repka, fysioterapeutti*

*Kurssimaksu 40 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

## VESILIIKUNTA

Tunnin kesto on 45 min., sauna 15 min. Ryhmiin otetaan 13 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Poissaolokertoja voi käydä korvaamassa muissa ryhmissä ainoastaan kaksi kertaa saman lukukauden aikana. Vesiliikuntaryhmissä käytetään uimamyyssyä tai -lakkia. Vesiaerobic on nopeatempoista ja tehokasta vesiliikuntaa. Pääpaino sykettä nostavilla liikkeillä kuten askelilla, juoksuilla, hypyillä ja potkuilla. Tunti sisältää alkuverryttelyn, lihasosuiden ja venyttelyt. Vesijumpassa keskitytään lihasvoiman ja nivelten liikkuvuuden ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Liikkeiden tehoa lisätään apuvälineitä vaihdellen.

830210K

### Vesijumppa A

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ma 18.00–19.00*

*14.1.–8.4., 12 t*

*Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti,  
kouluttaja*

*Kurssimaksu 125 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

830210KE

### Vesijumppa A, kevätekstra

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ma 18.00–19.00*

*29.4.–20.5., 4 t*

*Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti,  
kouluttaja*

*Kurssimaksu 45 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.1.*

830220K

### Vesijumppa B

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ma 18.50–19.50*

*14.1.–8.4., 12 t*

*Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti,  
kouluttaja*

*Kurssimaksu 125 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

830220KE

### Vesijumppa B, kevätekstra

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ma 18.50–19.50*

*29.4.–20.5., 4 t*

*Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti,  
kouluttaja*

*Kurssimaksu 45 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.4.*

830230K

### Vesiaerobic A

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

ti 18.50–19.50

15.1.–9.4., 12 t

Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti,  
kouluttaja

Kurssimaksu 125 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

830230KE

### Vesiaerobic A, kevätekstra

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

ti 18.50–19.50

23.4.–21.5., 4 t

Teija Reini-Nieminen, fysioterapeutti,  
kouluttaja

Kurssimaksu 45 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 15.4.

830260K

### Vesiaerobic B

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

to 17.00–18.00

17.1.–11.4., 12 t

Emma Blomqvist, vesiliikunta- ja

Hydrobic-ohjaaja (Svoli)

Kurssimaksu 125 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

830270K

### Vesiaerobic C

Ruskeasuon koulu, Tenholantie 15

to 19.00–20.00

17.1.–11.4., 12 t

Satu Huttunen, liikuntaneuvoja

Kurssimaksu 105 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

830280K

### Vesiaerobic D

Ruskeasuon koulu, Tenholantie 15

to 19.45–20.45

17.1.–11.4., 12 t

Satu Huttunen, liikuntaneuvoja

Kurssimaksu 105 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

## PEHMEÄ LIIKUNTA

831305K

### Asahi terveyspäivä – hengitys

Kalliola, Sirenius sali, Sturenkatu 11

6.4. la 10.00–17.00

Yrjö Mähönen, sisätautien ja geriatrian

erikoislääkäri, asahi-toiminnan

vastaava lääkäri

Ilmoittautumiset: yrjo.mahonen@luukku.com

Osallistumismaksu:

Asahi Nordic ry:n jäsenet 20 euroa,

muut 25 euroa

Maksetaan tilille Asahi Nordic ry:

Nordea FI80 1544 3000 0021 59

(kuitti mukaan)

Tarkempi ohjelma ilmestyy myöhemmin  
<https://opistopalvelut.fi/kalliola/index.php>  
Yhteistyössä Asahi Nordic ry ja Kalliolan  
kansalaisopisto.

### Asahi terveysliikunta

Asahi on kotimaista terveystoimintaa, joka hoitaa ja ennaltaehkäisee selän ja hartaseudun 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 peruskuntaa ei vaadita.

831310K

### Asahia äijille

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

ma 15.00–16.00

14.1.–8.4., 16 t

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

Kurssimaksu 82 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Asahi sopii kaikenikäisille, erityistaitoja tai peruskuntoa ei vaadita. Suunniteltu erityisesti miehille. Treenataan asahia myös punttien kanssa.

831315K

### Asahi terveysliikunta, alkeet A

ke 9.00–10.00

16.1.–10.4., 16 t

Yrjö Mähönen ja Sirpa Platan

(ohjaajat ohjaavat vuoroviikoin)

Kurssimaksu 62 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Sopii sekä aloittelijoille että asahia aikaisemmin harjoittaneille.

831320K

### Asahi terveysliikunta, alkeet B

pe 9.00–10.00 (ei 15.2.)

18.1.–26.4., 15 t

Yrjö Mähönen ja Sirpa Platan

(ohjaajat ohjaavat vuoroviikoin)

Kurssimaksu 40 euroa

Ilmoittautuminen viim. 10.1.

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

831323K

### Asahi terveysliikunta, jatkotaso

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

ma 16.00–17.00

14.1.–8.4., 16 t

Yrjö Mähönen, sisätautien ja geriatrian

erikoislääkäri, asahi-toiminnan

vastaava lääkäri

Kurssimaksu 82 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Sopii asahia aiemmin harjoittaneille.

831325K

### Venyttely ja kehonhuolto

ma 15.30–16.15

14.1.–8.4., 12 t

Minna Määttä, Somatic Stretching -ohjaaja

Kurssimaksu 61 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

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

831325KE

### Kehonhuollolla ryhdikkääksi kesään, keväteksra

ma 15.30–16.15

29.4.–27.5., 5 t

Minna Määttä, Somatic Stretching -ohjaaja

Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 21.4.

Tavoitteena on kehonhuollon menetelmien kohentaa ryhtiä, kehon linjausta ja hallintaa. Keho herätellään, energisoidaan ja huolletaan erilaisilla venyttelyillä.

## Venyttellen vetreäksi

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

831327K

## Venyttellen vetreäksi

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*  
ti 9.30–10.30  
15.1.–9.4., 15 t  
Helena Mörsky, KM, joogaopettaja  
Kurssimaksu 69 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 6.1.

831327KE

## Venyttellen vetreäksi, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*  
ti 9.30–10.30  
23.4.–21.5., 5 t  
Helena Mörsky, KM, joogaopettaja  
Kurssimaksu 22 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 29.4.

## UUTTA

831330K

## Rentoutuminen ja hengitystietoisuus

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4*  
la 12.20–13.20  
26.1.–13.4., 8 t  
(26.1., 9.2., 9.3., 23.3., 6.4. ja 13.4.)  
Anne Anttila, sertifioitu iyengarjoogaopettaja,  
KTK, fysioterapeuttiopiskelija

Kurssimaksu 45 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 18.1.

Tehdään helppoja kehollisia harjoituksia, joilla voit parantaa hengitystietoisuuttasi ja tehostaa hengitystäsi. Kurssilla tutustutaan hengityksen anatomiaan ja fysiologiaan käytännönläheisesti. Tunnin lopuksi tehdään erilaisia ohjattuja rentoutusharjoituksia. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin.

831335K

## Venyttellen rentoutta ja energiaa kehoon ja mieleen

*Kalasataman kansalaistoiminnan tila, Capellan puistotie 5 B*  
ma 18.00–19.00  
14.1.–8.4., 16 t  
Kirsi Mattsson, liikunnanohjaaja  
Kurssimaksu 65 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 6.1.

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. Tunnilla hyödynnetään väri- ja aromaterapiaa käyttämällä miedosti tuoksuvia palloja.

## JOOGA

831212K

### Lempeä hathajooga A, Katajanokka

*Katajanokan liikuntahalli,*

*Merikasarminkatu 1*

*ti 11.30–13.00*

*15.1.–9.4., 24 t*

*Heidi Höök-Mustamäki, jooganopettaja SJJ*

*Kurssimaksu 66 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Hathajoogan venytykset ja taivutukset virkistävät ja rentouttavat. Tutustutaan oman hengityksen rytmiin ja annetaan hengityksen ohjata liikettä. Keskittyminen harjoitukseen rauhoittaa ja auttaa hiljaisuuden kokemuksen syntymisessä. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate. Sopii kaikille.

831213K

### Lempeä hathajooga B, Kalasatama

*Kalasataman kansalaistoiminnan tila,*

*Capellan puistotie 5 B*

*ti 17.00–18.30*

*15.1.–9.4., 24 t*

*Paula Tella, KuM*

*Kurssimaksu 75 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.4.*

Lempeää hathajoogaa hengitystä kuunnellen. Tehdään yksinkertaisia venytyksiä, taivutuksia ja kiertoja. Tutkitaan liikkeen vaikutusta hengitykseen, mieleen ja kehoon. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831214K

### Lempeä hathajooga C

*ke 10.30–12.00*

*16.1.–10.4., 24 t*

*Katri Mason, jooganopettaja, SJJ*

*Kurssimaksu 66 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Rauhallista hathajoogaa, lempeät liikkeet tehdään oman hengityksen tahdissa. Aktiiviset vaiheet ja rentoutuminen vuorottelevat harjoituksen aikana. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota

loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

UUTTA

831238KE

### Lempeää joogaa jäykille

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ti 18.35–19.35*

*23.4.–28.5., 7 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

Oletko halunnut kokeilla joogaa mutta arvelet olevasi siihen liian jäykkä? Tällä joogatunnilla et ole! Pääasia joogassa ei ole notkeus vaan omaan kehoon ja hengitykseen tutustuminen. Joustattelemmme kehoa lempeästi ja pakottamatta hengityksen tahtiin ja etsimme jäykälle keholle hyvin sopivia muunnelmia perinteisemmistä asanoista. Joogaharjoitus on mahdollista tehdä turvallisesti ja mielekkäästi vaikka kuinka jäykän kehon kanssa, kun käytetään fiksusti apuvälineitä: tuolia, seiniä, joogavyötä ja joogablokkia. Saat lisää tilaa hengitykselle ja uutta vetreyttä kehoon. Mitään ennakkotietoja tai -taitoja ei tarvita. Pukeudu joogatunneille mukaviin, joustaviin vaatteisiin ja ota mukaan vesipullo sekä loppurentoutusta varten villasukat ja viltti.

## Joogaa pehmeästi

Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harjoittaneille. Virkisty viikonloppuun joustavasti joogaten. Tehdään lämmittäviä, venyttäviä ja vahvistavia liikkeitä ja asanoita omaa kehoa kuunnellen. Opetellaan hengityksen ja liikkeen välistä yhteyttä sekä läsnäolon taitoa. Harjoitus päättyy loppurentoutukseen. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831215K

## Joogaa pehmeästi

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*  
pe 17.00–18.00  
18.1.–12.4., 16 t  
*Monica Schwela, joogaohjaaja*  
Kurssimaksu 67 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 10.1.

831215KE

## Joogaa pehmeästi, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*  
pe 17.00–18.00  
3.5.–31.5., 7 t  
*Monica Schwela, joogaohjaaja*  
Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 25.4.

## Joogaa mindfulnessin hengessä

Tehdään rauhallisia fyysisiä joogaharjoituksia omia rajoja kunnioittaen. Tasapainottavat, voimistavat ja vetreyttävät joogaliikkeet valmistavat kehoa ja mieltä erilaisiin läsnäoloharjoituksiin, kuten istumameditaatioon. Tunnin lopussa rentoudutaan ohjatusti. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa, luonnollista oivallusta siitä, mitä meissä tapahtuu tässä hetkessä. Harjoituksissa suunnataan huomio lempeästi omiin tuntemuksiin, hengitykseen, tunteisiin ja aistimuksiin, joita pyritään havainnoimaan uteliaasti ja arvostelematta. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831216K

## Joogaa mindfulnessin hengessä

ti 17.00–18.30  
15.1.–9.4., 24 t  
Kurssimaksu 75 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 7.1.

831216KE

## Joogaa mindfulnessin hengessä, kevätekstra

ti 17.00–18.30  
23.4.–28.5., 10 t  
*Emma Räsänen*  
Kurssimaksu 32 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 7.1.

831217K

## Joogaa pehmeästi lasten omaishoitajille

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*  
pe 14.00–15.30  
18.1.–12.4., 24 t  
*Sini Svanberg*  
Maksuton  
Ilmoittautuminen viim. 10.1.

Tunti on suunnattu erityisvanhemmille/lasten omaishoitajille. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

## Virkistävä hathajooga

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 kehossa-si. Harjoituksen aikana opetellaan hengityksen ja liikkeen välistä yhteyttä. Lopuksi rentoudutaan ja hiljennytään. Harjoituksen voi tehdä paljain jaloin.

831223K

### **Virkistävä hathajooga**

ma 9.15–10.45

14.1.–8.4., 24 t

*Annika Sarvela, jooganopettaja,*

*Shindo-kouluttaja/hieroja ja*

*BA Movement Studies*

*Kurssimaksu 66 euroa (työttömille maksuton)*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

831223KE

### **Virkistävä hathajooga, kevätekstra**

ma 9.15–10.45

29.4.–27.5., 10 t

*Annika Sarvela, jooganopettaja,*

*Shindo-kouluttaja/hieroja ja*

*BA Movement Studies*

*Kurssimaksu 35 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.4.*

### **Dynaaminen hathajooga**

Systemaattinen ja kokonaisvaltainen Gokul Yoga -metodin mukainen joogaharjoitus. Harjoitus aloitetaan aurinkoterveydyksillä, joiden jälkeen jatketaan seisomajäistuma-asanoilla. Tunti on liikunnallinen

ja haastaa harjoittelijan oman tason mukaisesti. Harjoitus tehdään paljain jaloin. Sopii normaalikuntoisille aloittelijoille sekä pidempään jooganneille. Ota mukaan ohut, luistamaton joogamatto.

831228K

### **Dynaaminen hathajooga A**

*Åshöjdens grundskola, Sturenkatu 6*

*ti 17.00–18.00*

*15.1.–9.4., 16 t*

*litu Leinonen, joogaohjaaja*

*Kurssimaksu 76 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

831230K

### **Dynaaminen hathajooga B**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ke 7.30–8.30*

*16.1.–10.4., 16 t*

*litu Leinonen, joogaohjaaja*

*Kurssimaksu 76 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

831230KE

### **Dynaaminen hathajooga B, kevätekstra**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ke 7.30–8.30*

*8.5.–29.5., 5 t*

*litu Leinonen, joogaohjaaja*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 16.4.*

### **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. Pyrkimyksenä on kuunnella kehon yksilöllisiä tarpeita. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan villti, lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831235K

### **Yang-jooga**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*to 17.00–18.30*

*17.1.–11.4., 24 t*

*Kurssimaksu 80 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

831235KE

## Yang-jooga, keväteksra

*LiikeStudio, Kalliolarinne 5*

*to 17.00–18.30*

*2.–23.5., 8 t*

*Emma Räsänen*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

## Yin-jooga

Harjoitus sopii kaikille. Yin-jooga on rauhallinen, sidekudoksia, parasympaattista hermostoa ja meridiaanijärjestelmää stimuloiva lähestymistapa joogaan. Harjoitukset palauttavat kehon ja mielen voimavaroja ja toimivat vastapainona kiireiselle arjelle sekä fyysisemmille yang-maailman harjoituksille (esim. iyengarjooga, astanga-jooga, lenkkeily tai kuntosaliharjoittelu). Harjoitellaan myös hyväksyvää ja tietoista läsnäoloa nykyhetkessä, jolloin hengityksen merkitys korostuu. Ota mukaan villti ja putkityyny tai muu tukeva tyyny. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831236K

## Yin-jooga A

*LiikeStudio, Kalliolarinne 5*

*to 18.30–20.00*

*17.1.–11.4., 24 t*

*Kurssimaksu 80 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

831236KE

## Yin-jooga A, keväteksra

*LiikeStudio, Kalliolarinne 5*

*to 18.30–20.00*

*2.–23.5., 8 t*

*Emma Räsänen*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 24.4*

831237K

## Yin-jooga B

*LiikeStudio, Kalliolarinne 5*

*to 20.00–21.00*

*17.1.–11.4., 16 t*

*Kurssimaksu 76 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

831237KE

## Yin-jooga B, keväteksra

*LiikeStudio, Kalliolarinne 5*

*to 20.00–21.00*

*2.–23.5., 8 t*

*Emma Räsänen*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 24.4.*

831238K

## Yin-jooga C

*LiikeStudio, Kalliolarinne 5*

*ti 18.35–19.35*

*15.1.–9.4., 16 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM*

*Kurssimaksu 76 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

831225K

## Yin-joogaa turvallisesti ja yksilöllisesti

*LiikeStudio, Kalliolarinne 5*

*la 10.00–13.00*

*9.–23.3., 12 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM*

*Kurssimaksu 50 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 1.3.*

Tervetuloa hakemaan yinjoogaharjoitukseen syvyyttä ja varmuutta! Palauttavassa ja rauhallisessa yinjoogassa huollamme kehon sidekudoksia viipyen asanoissa 2–10 minuuttia. Tutustumme tiiviskurssilla oman kehon toiminnalliseen anatomiaan ja muokkaamme asanat itsellemme sopiviksi. Ensimmäisellä kerralla tarkastelemme selkärangan liikesuuntia sekä selkärangan liikkuvuuden merkitystä yin-asanoiden linjauksessa. Toisella kerralla tarkastelemme lantiota ja lonkkaniveltä. Kolmannella kerralla tarkastelemme kehon yläosan yinharjoitusta: lapaa, yläraajaa ja päätä. Käymme

joka kerralla läpi anatomiaa kuvin, palpoiden ja omaa liikkuvuutta tutkien sekä teemme yinjoogaharjoituksen, jossa sovelletaan käytäntöön uusia oivalluksia omasta kehosta. Kurssi sopii sekä yinjoogaa jo harrastaville että sellaisille, jotka haluavat aloittaa yinjoogan, mutta tarvitsevat harjoituksen aloittaakseen apua oman kehon fyysisten haasteiden huomiointiin ottamiseen. Päälle joustavat lämpimät vaatteet, mukaan vesipullo, muistiinpanovälineet ja villti.

831233KE

## Yinjoogan kevään ja kesän meridiaanit

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
ti 17.00–18.30*

*23.4.–28.5., 10 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM  
Kurssimaksu 40 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

Tunti sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Kurssilla teemme yin-joogan pitkiä asanoita, jotka huoltavat kehon sidekudoksia. Annamme kehon, hengityksen ja mielen rauhoitusta useiksi minuuteiksi turvallisesti tuettuihin asanoihin. Asanat ovat muunneltavissa monenlaisia kehon haasteita huomioon ottaviksi. Tekemisen keskiössä on hyväksyttävä läsnäolo. Harjoitus on suunnattu tasapainottamaan

erityisesti kevään ja alkukesän aikana herkistyviä kehon toimintoja: huollamme asanoiden kautta maksan, sapen, sydämen ja ohutsuolen meridiaaneja. Pukeudu yinjoogatunneille mukaviin ja lämpimiin vaatteisiin. Ota mukaan putkityyny tai muu tukeva tyyny sekä villti.

831233K

## Yin & yang -jooga

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
ti 17.00–18.30*

*15.1.–9.4., 24 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM  
Kurssimaksu 80 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

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 rauhoitusta useiksi minuuteiksi turvallisesti tuettuihin asanoihin. Asanat ovat muunneltavissa monenlaisia kehon haasteita huomioon ottaviksi. Tekemisen keskiössä on hyväksyttävä läsnäolo niin liikkeessä kuin levossa-

kin. Ota mukaan putkityyny tai muu tukeva tyyny sekä villti. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

## Vahvistava jooga

Vahvistava jooga on samanaikaisesti sekä lempeä että voimakas harjoitusmuoto, jossa pyritään yhdistämään keho ja mieli keskittämällä ajatukset huolelliseen asana-työskentelyyn. Tarkka työskentely auttaa suuntaamaan venytystä ja lihastyötä tasapainoisesti. Joogavälineitä voidaan käyttää apuna syventämässä harjoitusta. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin, harjoitukset tehdään paljain jaloin. Rauhallisesti etenevä kurssi on suunnattu erityisesti senioreille, mutta myös muut voivat osallistua.

831243K

## Vahvistava jooga senioreille

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
ke 10.35–12.05*

*16.1.–10.4., 24 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja  
Kurssimaksu 80 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

831243KE

### Vahvistava jooga senioreille, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ke 10.35–12.05*

*24.4.–22.5., 8 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 16.4.*

831244K

### Vahvistava jooga A

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ti 10.35–12.05*

*15.1.–9.4., 24 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 80 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harrastaneille, ei kuitenkaan raskaana oleville.

831244KE

### Vahvistava jooga A, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ti 10.35–12.05*

*23.4.–21.5., 8 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

831245K

### Vahvistava jooga B

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ke 9.00–10.30*

*16.1.–10.4., 24 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 80 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harrastaneille, ei kuitenkaan raskaana oleville.

831245KE

### Vahvistava jooga B, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ke 9.00–10.30*

*24.4.–22.5., 8 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 16.4.*

### Lauantaiaamun jooga

Aloita lauantiaamu joogaharjoituksella! Vahvistava jooga on samanaikaisesti sekä lempeä että voimakas harjoitusmuoto, jossa pyritään yhdistämään keho ja mieli keskittämällä ajatukset huolelliseen asana-työskentelyyn. Tarkka työskentely auttaa suuntaamaan venytystä ja lihastyötä tasapainoisesti. Joogavälineitä voidaan käyttää apuna syventämässä harjoitusta. Aamuharjoitus päättyy pitkään ohjattuun rentoutukseen. Harjoitukset tehdään paljain jaloin. Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harrastaneille, ei kuitenkaan raskaana oleville.

831249K

## Lauantaiaamun jooga A

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 10.00–12.15*

*26.1., 3 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 17 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 18.1.*

831247K

## Lauantaiaamun jooga B

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 10.00–12.15*

*16.2., 3 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 17 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 8.2.*

831250KE

## Lauantaiaamun jooga, kevätekstra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 10.00–12.15*

*4.5., 3 t*

*Helena Mörsky, KM, joogaopettaja*

*Kurssimaksu 17 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 26.4.*

**UUTTA**

831252K

## Iyengarjooga, alkeet

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4*

*la 11.00–12.15*

*26.1.–13.4., 10 t*

*(26.1., 9.2., 9.3., 23.3., 6.4. ja 13.4.)*

*Anne Anttila, sertifioitu iyengarjoogaopettaja,*

*KTK, fysioterapeuttiopiskelija*

*Kurssimaksu 50 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 18.1.*

Tutustutaan iyengarjoogan lempeän vahvaan keholliseen työskentelyyn. Iyengarjoogassa painotetaan tarkkuutta ja niveliille suotuisia, terveellisiä linjauksia. Kursilla pääset kokeilemaan monipuolisesti erityyppisiä joogaliikkeitä, seisoen tehtäviä liikkeitä, eteen- ja taaksetaivutuksia, kiertoja sekä rentouttavia liikkeitä. Harjoitukset sopivat kaikille, liikkeitä voidaan varioida yksilöllisten tarpeiden mukaan. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin. Ota halutessasi mukaan ohut joogamatto.

## Restoratiivinen jooga

Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Restoratiivisessa joogassa tavoittemme tilaa, jossa keho on tuettu pitkiin, vähintään vartin kestäviin lempeisiin asanoihin niin hyvin, että hermoston

on mahdollista rauhoittua. Tällöin keho pääsee lepäämään ja palautumaan stressistä. Asanat linjataan turvallisesti kunkin kehon senhetkistä tilaa kuunnellen. Teke-misen keskiössä on hyväksyvä läsnäolo. Usein kehon kierrosten tyyntyessä mieli ja hengitys tulevat huomion kohteeksi ja esimerkiksi hengitykseen liittyvät syvimpien kehon kudosten jännitykset on mahdollista hahmottaa ja tunnistaa tarkemmin kuin ennen. Harjoitus tehdään valtaosin hiljaisuudessa ja silmät kiinni. Ota ehdotomasti mukaan viilti ja putkityyny tai muu tukeva tyyny, jotta saamme tuettua asanat riittävästi. Koska lepäämme koko harjoituksen ajan ja rentoutuminen edellyttää ihon lämpimänä pysymistä, pukeudu riittävän lämpimästi. Vaatteiden on hyvä myös joustaa. Esim. verkkarit, villasukat ja villapaita on hyvä asuvalinta.

831253K

## Restoratiivinen jooga A

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 14.00–17.00*

*27.4., 4 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM*

*Kurssimaksu 18 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 19.4.*

831254K

## Restoratiivinen jooga B

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 14.00–17.00*

*18.5., 4 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM*

*Kurssimaksu 18 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 10.5.*

831257K

## Restoratiivinen jooga C

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 14.00–17.00*

*25.5., 4 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM, FM*

*Kurssimaksu 18 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 17.5.*

### UUTTA

831226K

## Stressin nollaus naurulla ja restoratiivisella joogalla

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 10.00–13.00*

*6.4., 4 t*

*Jepa Pihlainen, joogaohjaaja, KM ja FM*

*Kurssimaksu 18 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 29.3.*

Tervetuloa nollaamaan stressi naurujoogan ja restoratiivisen joogan keinoin! Teemme ensin naurujoogaharjoituksen ja nauru-meditaation, jotka laskevat tehokkaasti

stressitasoa. Siitä siirrymme restoratiivisen joogan asanoihin, joissa levätään turvallisen tuetusti hiljaisuudessa. Naurujoogan jälkeen on helpompaa rauhoittua restoratiivisen joogan pitkiin asanoihin. Anna itsellesi levähdyshetki ja tule kokemaan koko kehon ihana rentous. Tunti sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Koska nauraessa tulee hiki ja restoratiivisessa joogassa helposti kylmä, suosi hikeä pois iholta johtavia joustavia pukineita ja ota mukaan restoratiivista osuutta varten villapaita ja villasukat. Ota mukaan myös vesipullo.

### UUTTA

831259K

## Scaravellijooga, tutustumiskurssi

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*su 11.00–14.00*

*17.2., 4 t*

*Solja Temmes*

*Kurssimaksu 18 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 9.2.*

Tutustumiskerta sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Scaravellijoogassa pyritään tietoisesti rentouttamaan kehoa ja samalla aktivoimaan tukilihaksia. Harjoitus on samalla sekä lempeä että vahvistava. Harjoituksessa korostuvat hengityksen ja painovoiman huomi-

oiminen. Scaravellijooga keskittyy selän rentouttamiseen ja vahvistamiseen. Se tapahtuu liikkeiden avulla (eteen- ja taaksetaivutukset, kierto- ja aaltomaiset selän liikkeet) sekä tuomalla selkään pituutta hengityksen avulla. Hengityksen ja painovoiman huomioimisen sekä selkärankaan kohdistuvien liikeharjoitusten avulla etsitään oikea linjausta. Tämä voi auttaa kehoa vapautumaan jännityksistä ja parantaa ryhtiä. Scaravellijoogassa korostetaan perusasentojen (istuminen, seisominen ja kävely) hyvää linjausta. Kun perusasentoihin löytyy luonteva linjaus, alavartalo asetuu painovoiman avulla luonnolliseen asentoon, ylävartalo kevenee ja selkäranka ojentuu. Scaravellijooga juontaa juurensa hathajoogasta ja siinä korostuu yksilöllinen joogaharjoitus. Ota mukaan viltti ja tyyny sekä mukavat, joustavat vaatteet.

831260K

## Astangajooga, alkeet

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4*

*ma 17.15–18.30*

*14.1.–8.4., 20 t*

*lina Heiskanen, joogaohjaaja*

*Kurssimaksu 81 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Harjoitellaan astangajoogan ensimmäistä liikesarjaa, seisomasarjaa ja tutustutaan istumasarjan ensimmäisiin asanoihin.

Opetellaan myös joogaan liittyvää hengittämisen perustekniikkaa. Astangan loppuliikesarjaa tehdään sovelletusti. Kehoa vahvistetaan ja notkistetaan rauhallisesti itseä kuunnellen. Harjoitus on dynaaminen, siinä tulee hiki ja se nostaa kuntoa. Raskaana ollessa ei kannata aloittaa voimakastehoista astanga-harjoitusta. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

### Astangajooga, alkeisjatko

Soveltuu kaikenikäisille, joko astangan alkeiskurssin käyneille tai muuten astangajoogaa aikaisemmin harrastaneille. Kerrataan alkeiskurssilla opitut perustekniikat ja liikesarjat. Jatkokurssin tarkoituksena on syventää hengityksen ja liikkeiden oikeaa rytmitystä, asentojen suuntausta ja kehon kokonaishallintaa. Lukukauden aikana tutustutaan myös perinteiseen itsenäiseen harjoitteluun opettajan ohjauksessa, opetellaan asanoita ulkomuistista niin, että harjoittelua voi halutessaan jatkaa myös kotona. Harjoitus parantaa liikesarjojen muistamista. Harjoitus on melko vaativa, siinä tulee hiki ja se nostaa kuntoa. Harjoitusta tehdään kuitenkin aina omaa kehoa kuunnellen. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin, ota mukaan pieni pyyhe ja

loppurentoutusta varten lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831270K

### Astangajooga, alkeisjatko A

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ma 18.35–20.05*

*14.1.–8.4., 24 t*

*lina Heiskanen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 95 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Opetellaan jatkotason uudet asennot ja vahvistetaan asentoharjoitusten tekniikkaa.

831275K

### Astangajooga, alkeisjatko B

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
pe 18.05–19.35*

*18.1.–12.4., 24 t*

*Monica Schwela, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 79 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 10.1.*

Harjoitellaan seisomasarjaa, opetellaan istumasarjaa eteenpäin ja vähitellen opetellaan loppuliikesarja kokonaisuudessaan. Vahvistetaan asentoharjoituksen tekniikkaa ja opetellaan muistamaan liikesarjoja.

831275KE

### Astangajooga, alkeisjatko B, kevätekestra

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
pe 18.05–19.35*

*3.–31.5., 10 t*

*Monica Schwela, joogaohjaaja*

*Kurssimaksu 35 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 25.4.*

UUTTA

831262KE

### Metsäjooga, tutustumiskurssi

*Tapaaminen Kalliolan aulassa  
la 11.00–14.00*

*11.5., 4 t*

*Solja Temmes*

*Kurssimaksu 20 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 3.5.*

Metsäjoogassa tehdään hathajoogan asanoita luonnon keskellä. Kurssi koostuu virtaavista lämmittelyliikkeistä, seisoma-asennoista ja hengitysharjoituksista sekä lyhyistä meditaatioista. Teemme paljon tasapainoharjoituksia ja käytämme puita tukena. Harjoittemme kehon painon antamista maata vasten ja yritämme tulla tietoiseksi oman kehon tuntemuksista. Lähes kaikki liikkeet tehdään seisten, mutta hengitys- ja meditaatioharjoitukset voi tehdä myös istuen. Hengitysharjoitukset

ovat perinteisiä pranayamaharjoituksia, joissa hengitystä pidennetään lempeästi. Meditaatioharjoituksissa aistitaan ympäröivää luontoa. Metsäjoogakurssi pidetään Keskuspuistossa. Tapaaminen on Kalliolan aulassa, josta lähdemme yhdessä metsään bussilla. Ota mukaan bussikortti, bussimatka ei kuulu kurssin hintaan.

831010K

## Naurujooga

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
su 13.30–15.00*

3.2., 2 t

*Jepa Pihlainen, naurujoogaohjaaja, KM, FM  
Kurssimaksu 12 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 26.1.*

Naurujoogassa hassuttelemme sekä 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! Usein tarvitaan vain turvallinen ryhmä, jonka mukana temputua nauruun! Mukaan hikoilua sietävät vaatteet ja vesipullo.

# TANSSI

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

## Opintoneuvonta

*Terttu Mylläri  
p. 046 850 0766  
terttu.myllari@kalliola.fi*

## Afrotanssi, perustaso

Perustason länsiafrikkalaisen tanssin kurssi, jossa keskitytään helpohkoihin rytmeihin, perustekniikkaan ja afrotanssin liikekieleeseen. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita! Afrikkalainen tanssi on hauskaa, rytmitaju ja koordinaatiokyky kehittyvät ja kunto kohoaa kuin huomaamatta. Tanssiin avoaloin, juomapullo mukaan.

840510K

## Afrotanssi, perustaso

*ke 17.25–18.25  
23.1.–10.4., 15 t*

*Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 69 euroa  
Ilmoittautuminen viim. 15.1.*

840510KE

## Afrotanssi, perustaso, kevätekestra

*ke 17.25–18.25 (ei 15.5.)  
24.4.–29.5., 5 t*

*Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 16.4.*



8405151K

**Afro, edistyneet**

ke 18.30–20.00

16.1.–10.4., 24 t

Minna Määttä, tanssinopettaja

Kurssimaksu 77 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

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

840515KE

**Afro, edistyneet, kevätekstra**

ke 18.30–20.00

24.4.–29.5., 10 t

Minna Määttä, tanssinopettaja

Kurssimaksu 48 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 16.4.

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

840520K

**Afrolaantai, avoin taso**

la 12.00–14.30

13.4., 3 t

Lilli Rannikko, KM, tanssinopettaja

ja Alhassane Keita, säestys

Kurssimaksu 22 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 5.4.

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

**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/keskitaso**

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

ti 18.50–20.20

15.1.–9.4., 24 t

Susanna Nurminen, tanssitaiteen maisteri

Kurssimaksu 101 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Sopii aikuisbalettia 1–2 vuotta harrastaneille.

840530KE

**Aikuisbaletti, kunto, kevätekstra**

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

ti 18.50–20.20

23.4.–28.5., 10 t

Susanna Nurminen, tanssitaiteen maisteri

Kurssimaksu 45 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 16.4.

Sopii aikuisbalettia 1–2 vuotta harrastaneille. Tunti rakentuu keskilattialla tehtäviin yksinkertaisiin baletin liikesarjoihin. Aerobista kestävyyttä haastetaan useilla liiketoistoilla sekä nopeilla siirtymillä liikesarjojen välillä.

840545K

**Aikuisbaletti, keskitaso***Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ke 18.50–20.20**16.1.–10.4., 24 t**Susanna Nurminen, tanssitaiteen maisteri**Kurssimaksu 101 euroa**Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

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

840550K

**Aikuisbaletti, jatko I***Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ti 17.15–18.45**15.1.–9.4., 24 t**Susanna Nurminen, tanssitaiteen maisteri**Kurssimaksu 101 euroa**Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

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

840555K

**Aikuisbaletti, jatko II***Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ke 17.15–18.45**16.1.–10.4., 24 t**Susanna Nurminen, tanssitaiteen maisteri**Kurssimaksu 101 euroa**Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

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

830530KE

**Aikuisbaletti, tanssillinen, kevätekstra***Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4  
ti 17.15–18.45**23.4.–28.5., 10 t**Susanna Nurminen, tanssitaiteen maisteri**Kurssimaksu 45 euroa (ei alennuksia)**Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

Sopii aikuisbalettia jo useamman vuoden harrastaneille ja baletin perusteet tunteville. Kurssilla opetellaan lyhyt balettikoreografia. Tunnin kokonaisrakenteen liikeharjoitukseen tähtää tämän koreografian omaksumiseen ja sen tanssimiseen.

**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***pe 17.00–19.00 (ei 15.2.)**18.1.–5.4., 24 t**Ken Mai, tanssija**Kurssimaksu 81 euroa**Ilmoittautuminen viim. 10.1.*

840565K

**Butotanssi B***pe 10.30–12.30 (ei 15.2.)**18.1.–5.4., 24 t**Ken Mai, tanssija**Kurssimaksu 81 euroa**Ilmoittautuminen viim. 10.1.*

840570K

**Butotanssiviikonloppu***la ja su 11.00–14.00**16.–17.3., 8 t**Ken Mai, tanssija**Kurssimaksu 40 euroa**ilmoittautuminen viim. 8.3.*

Sopii kaikille butotanssista kiinnostuneille.

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

840580K

**Itämainen tanssi, alkeisjatko***to 18.40–20.10**17.1.–11.4., 24 t**Peppina Lindfors, itämaisen tanssin opettaja**Kurssimaksu 72 euroa**Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Sopii sekä vasta-alkajille että niille, jotka ovat harrastaneet itämaista tanssia hie-

man jo aikaisemmin. Opiskellaan itämaisen 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 tossuin.

840585K

**Itämainen tanssi, jatko***to 17.00–18.30**17.1.–11.4., 24 t**Peppina Lindfors, itämaisen tanssin opettaja**Kurssimaksu 72 euroa**Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Jatkotason kurssi. Tehdään tanssitekniikka-harjoituksia ja koreografia.

840585KE

**Itämainen tanssi, pehmeästi ja terävästi, kevätekstra***to 17.00–18.30**2.–23.5., 8 t**Riitta Hintikka, itämaisen tanssin opettaja**Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)**ilmoittautuminen viim. 24.4.*

Keskitaso. Baladi-harjoituksia ja tanssitekniikkaa ihanaan itämaiseen musiikkiin.

**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. Tanssia voi avojaloin, sukkaillaan tai pehmeäpohjaisilla tossuilla.

840595K

**Jazztanssi, alkeet***ma 19.10–20.25**14.1.–8.4., 20 t**Elina Puukka, tanssitaiteen maisteri, tanssinopettaja**Kurssimaksu 77 euroa**Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei

tarvita. Tutustutaan jazztanssin perustesiin mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Tunneilla harjoitellaan jazztanssin perustekniikkaa rennossa hengessä, lämmittelystä edetään vauhdikkaampiin liikkeisiin ja tanssisarjoihin.

840600K

### Jazztanssi, alkeisjatko/jatko

ti 18.30–19.45

15.1.–9.4., 20 t

*Elina Puukka, tanssitaiteen maisteri,  
tanssinopettaja*

*Kurssimaksu 77 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Sopii aiemmin tanssia harrastaneille ja jazztanssin perusteet tunteville. Tunneilla syvennetään tanssin perustekniikkaa, hiotaan jazztanssille ominaisia liikkeitä ja tehdään pidempiä sarjoja ja koreografiaa musiikista nautiskellen. Etenemisivauhti on alkeistuntia nopeampi.

840602KE

### Musikaalitanssi, kevätekstra

ti 18.30–20.00

23.4.–28.5., 8 t

*Elina Puukka, tanssitaiteen maisteri,  
tanssinopettaja*

*Kurssimaksu 35 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

Nautitaan musikaalimusiikista ja eläydytään laulujen tunnelmaan. Lämmittelyn jälkeen kertaillaan jazzin perusliikkeitä Broadway-hengessä. Lopuksi tehdään helppoa tanssisarjaa musikaalimusiikkiin pilke silmäkulmassa! Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin tanssia harrastaneille. Varusteiksi sopivat joustavat liikuntavaatteet ja pehmeäpohjaiset tossut. Tanssia voi myös sukkaillaan tai avojaloin.

### Lavis®

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

840621K

### Lavis®

ke 16.15–17.15

16.1.–10.4., 16 t

*Sirpa Platan, tanssinopettaja, TM*

*Kurssimaksu 55 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

840621KE

### Lavis®, kevätekstra

ke 16.15–17.15

24.4.–29.5., 7 t

*Sirpa Platan, tanssinopettaja, TM*

*Kurssimaksu 28 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 16.4.*

840622K

## Soca – karibialainen karnevaalitanssi, tutustumiskurssi

la 13.00–15.00

23.–30.3., 5 t

*Kirsikka Mäkinen, tanssinohjaaja*

*Kurssimaksu 20 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.3.*

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

## Seniorilatino

Tanssitaan latinalaistansseja, kuten salsaa, sambaa, merenguetta, tangoa, cha-chata, jiveä ja rumbaa. Askelkuvioissa edetään rauhalliseen tahtiin. Tunnin alussa lämmitellään ja tanssin jälkeen venytellään. Tunti on hyvä yleiskunnon ylläpitäjä ja mielenvirkistää. Tule mukavissa sisäkengissä tai -tossuissa ja asussa, jossa on hyvä liikkua. Ota vesipullo mukaan. Tanssitaan yksin ryhmässä, paria ei tarvita.

840620K

## Seniorilatino A

ke 13.00–14.00

16.1.–10.4., 16 t

*Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja*

*Kurssimaksu 55 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

840624K

## Seniorilatino B, Sandels

*Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4*

*la 15.05–16.05, joka toinen viikko*

19.1.–30.3., 8 t

*Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja*

*Kurssimaksu 50 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 11.1.*

840620KE

## Seniorilatino A, kevätekstra

ke 13.00–14.00

24.4.–29.5., 7 t

*Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja*

*Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 16.4.*

# KUVATAITEET

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

## KEVÄT- NÄYTTELY

### Taideaineiden kevätnäyttely

LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
15.–18.4.

Kalliolan kansalaisopiston  
taideaineiden opiskelijoiden  
kevätnäyttely

Vapaa pääsy, tervetuloa!

AVAJAISET  
15.4. Ma 17.00–19.00

Näyttely avoinna: 15.–18.4.  
ma 17.00–19.00 (Avajaiset)  
ti–ke 13.00–19.00,  
to 13.00–16.00

## IKEBANA

Ikebana, japanilainen kukkienasettelutaide, on perinteinen japanilainen taidemuoto, jossa tänä päivänä yhdistyvät perinteet ja moderni ilmaisu. Sogetsu-ikebana on melko nuori, maailmanlaajuisesti ja myös Suomessa laajimmin levinnyt moderni ikebanatyylisuunta, joka painottaa perusasetelmien harjoittamisen ohella täydellistä vapautta perinteiden painolastista. Opetuksessa käytetään koulukunnan omia oppikirjoja, joita on neljä. Jokaisessa oppikirjassa on 20 erilaista asetelmatehtävää. Opiskelijalla on mahdollisuus saada jokaisen oppikirjan suorittamisesta tutkintotodistus. Sogetsu-harrastuksen aloittaminen ei kuitenkaan edellytä oppikirjojen hankkimista eikä tutkintotodistusten suorittamista. Perusopinnoissa tutustutaan erilaisten kolmiulotteisten asetelmien luomiseen. Perusasetelmien jälkeen opiskelaan luovia teematehtäviä.

*Katso tarkemmat tiedot  
<https://opistopalvelut.fi/kalliola/index.php>*

110910K

**Ikebana perusteet ja jatko**

su 10.15–14.45

27.1., 6 t

Jaana Pirhonen, Sogetsu-ikebanaopettaja,  
STA, FT

Kurssimaksu 26 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 19.1.

Soveltuu niin aloittelijoille kuin pitempään harrastaneille. Perusteet ja jatko sekä jatko-opinnot muodostavat kokonaisuuden, ja jokainen jakso on erilainen. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan ja jokainen saa henkilökohtaisen opastuksen. Vasta-alkajille opettajalla on maljakoita, pidikkeitä ym. Ota mukaan pienet puutarhasakset. Materiaalin hankintaohje vasta-alkajille löytyy opiston nettisivulta kurssin mukaan kohdasta lisätietoja <https://opistopalvelut.fi/kalliola/index.php>

**Ikebana jatko-opinnot**

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

110920K

**Ikebana jatko-opinnot I**

su 10.15–14.45

3.2., 6 t

Jaana Pirhonen, Sogetsu-ikebanaopettaja,  
STA, FT

Kurssimaksu 26 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 26.1.

110925K

**Ikebana jatko-opinnot II**

su 10.15–14.45

17.3., 6 t

Jaana Pirhonen, Sogetsu-ikebanaopettaja,  
STA, FT

Kurssimaksu 26 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 9.3.

**Luova ikebana**

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

Katso tarkemmat tiedot

<https://opistopalvelut.fi/kalliola/index.php>

110930K

**Luova ikebana A**

la ja su 10.15–14.45

9.–10.2., 12 t

Liisa Nurminen, Sogetsu-ikebanaopettaja,  
STA, FM

Kurssimaksu 48 euroa

Ilmoittautuminen viim. 1.9.

110935K

**Luova ikebana B**

la ja su 10.15–14.45

9.–10.3., 12 t

Liisa Nurminen, Sogetsu-ikebanaopettaja,  
STA, FM

Kurssimaksu 48 euroa

Ilmoittautuminen viim. 1.3.

110940K

**Luova ikebana C***la ja su 10.15–14.45**6.–7.4., 12 t**Liisa Nurminen, Sogetsu-ikebanaopettaja,**STA, FM**Kurssimaksu 48 euroa**Ilmoittautuminen viim. 29.3.***KUVANVEISTO**

110501K

**Kuvanveisto***Paja, Kalliolarinne 5**ti 17.00–20.00**15.1.–9.4., 48 t**Alex Suomi, kuvanveistäjä**Kurssimaksu 106 euroa,**kurssimaksu sisältää polttokustannukset**(poltettavien töiden määrä on rajoitettu)**Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Tutustutaan keraamisen kuvanveiston alkeisiin, muovailtaan sekä rakennetaan töitä mallikappaleen mukaan ja ilman mallia. Materiaalimaksu 35 euroa maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla.

**UUTTA**

110502K

**Kuvanveistopaja***Paja, Kalliolarinne 5**ti 13.30–16.30**15.1.–9.4., 48 t**Alex Suomi, kuvanveistäjä**Kurssimaksu 106 euroa,**kurssimaksu sisältää polttokustannukset**(poltettavien töiden määrä on rajoitettu)**Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Kuvanveistotyöpaja kaikentasoisille tekijöille. Veistoksia pääosin keraamisesta savesta muovailamalla, mutta tutustutaan myös erilaisiin tapoihin tehdä veistoksia. Materiaalimaksu 35 euroa maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla.

**KERAMIikka**

110503K

**Keramiikka, alkeisjatko***Paja, Kalliolarinne 5**to 17.00–20.00**17.1.–11.4., 48 t**Katja Seppinen, YTM, keraamikko**Kurssimaksu 137 euroa,**kurssimaksu sisältää materiaalimaksun**32 euroa (paketin savea, lasitteet**ja polttokustannukset,**poltettavien töiden määrä rajoitettu)**Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Sopii alkeiskurssin käyneille. Kurssilla käsinrakennetaan savesta omien ideoiden pohjalta erilaisia kolmiulotteisia muotoja. Jatketaan työskentelyä keramiikkaesineiden valmistuksen eri vaiheiden limittyessä, sisältäen muodon rakentamisen lisäksi tehtyjen töiden raakakoristelut ja esineiden pintaan lisättävät lasitukset.



110504K

**Keramiikkatyöpaja***Paja, Kalliolanrinne 5**ke 17.00–19.15**16.1.–10.4., 36 t**Katja Seppinen, YTM, keraamikko**Kurssimaksu 83 euroa**Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Työpajatyypinen ryhmä keramiikkaa aiemmin harrastaneille. Opiskelijat työskentelevät pääasiassa itsenäisesti. Kurssimaksu sisältää polttokustannukset, poltettavien töiden määrä rajoitettu. Materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan, materiaalien hankinnassa opastetaan.

110506K

**Keramiikkakeski-  
päiväryhmä***Paja, Kalliolanrinne 5**ke 14.45–17.00**16.1.–10.4., 32 t**Katja Seppinen, YTM, keraamikko**Kurssimaksu 110 euroa,**kurssimaksu sisältää materiaalimaksun**32 euroa (paketin savea, lasitteet**ja polttokustannukset,**poltettavien töiden määrä rajoitettu)**Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Sopi vasta-alkajille. Keramiikan päiväryhmässä tehdään käsinrakentaa savesta

erilaisia keramiikkatöitä. Aiempi kokemus keramiikan teosta olisi hyvä, mutta ei pakollista. Tarvittaessa lähdetään ihan alkeista. Ryhmään ovat tervetulleita myös lapset yhdessä aikuisten kanssa. Poltettavien töiden määrä rajoitettu.

110510K

**Keramiikkapaja***Paja, Kalliolanrinne 5**pe 17.15–20.15**18.1.–12.4., 48 t**Sami Rinne, keramiikkamuotoilija**Kurssimaksu 137 euroa,**kurssimaksu sisältää materiaalimaksun**32 euroa (paketin savea tai valumassaa,**lasitteet ja polttokustannukset,**poltettavien töiden määrä rajoitettu)**Ilmoittautuminen viim. 10.1.*

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

110515K

**Keramiikka, jatkotaso***Paja, Kalliolanrinne 5**ma 17.30–20.30**14.1.–8.4., 48 t**Sami Rinne, keramiikkamuotoilija**Kurssimaksu 137 euroa,**kurssimaksu sisältää materiaalimaksun**32 euroa (paketin savea tai valumassaa,**lasitteet ja polttokustannukset,**poltettavien töiden määrä rajoitettu)**Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Sopii jo aiemmin keramiikkaa harrastaneille. Ideoidaan esineitä ja harjoitellaan käsinrakentamista, savien valamista, dreijäämistä, kipsityöskentelyä ja muottien valmistusta. Tehdään esimerkiksi espresso-kuppi. Opiskellaan myös valua, viimeistelyä, koristelua, lasittamista ja polttoa.

## KALLIGRAFIA

110212K

### Kalligrafia, alkeet

ma 17.00–20.00

14.1.–25.3., 24 t (joka toinen viikko)

Kurssimaksu 76 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Sopii vasta-alkajille sekä syventävänä kertauskana aiemmin kalligrafiakurssin käyneille. Perehdytään antiikvan pienaakkosiin ja niihin sopiviin suuraakkosiin. Tutustutaan italicin perusmuotoihin ja välilyöntykseen. 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 tasaterrää, esim. Speedball, terävarren, guassia tai tussia. Ensimmäisellä kerralla saat tietoa kalligrafiavälineistä ja niiden hankintapaikoista. Jos sinulla on jo olemassa välineitä, ota ne mukaan.

UUTTA

110228K

### Kalligrafia, sivellintekstausta lattasiveltimellä

la 10.00–17.00 ja su 10.00–15.00

19.–20.1., 15 t

Marika Koskimäki-Ketelä

Kurssimaksu 90 euroa (ei alennuksia)

Huom! Ilmoittautuminen viim. 4.1.,

tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei palauteta kurssimaksua.

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jatka-ville. Lauantaina aloitamme kädenlämmitysharjoituksilla. Harjoitellaan lattasiveltimen kanssa tekstausta, käden painoa ja kevennyttä. Jatketaan italic-kirjaimiston kanssa. Opitaan ja kerrataan perusasioita. Sen jälkeen kokeillaan, miten variaatiot sujuvat. Jokainen etenee omassa tahdissaan. Tutuiksi tulevat kuivasivellintekniikat sekä tummille papereille tekstausta ja sivellinkirjainten korostaminen mustalla tai tummalla paperilla. Kokeillaan myös isompaa tekstausta. Sunnuntaina aloitetaan lopullisen teoksen valmistamisen. Sen voit tehdä laadukkaalle paperiarkille tai ota oma canvastaulupohja mukaan. Voimme tehdä lopputyön myös suoraan siihen. Ensin tehdään koekappale ihan paperille.

UUTTA

111029K

### Kalligrafia, sivellintekstausta teräväkärkisellä siveltimellä

la 10.00–17.00 ja su 10.00–15.00

30.–31.3., 15 t

Marika Koskimäki-Ketelä

Kurssimaksu 90 euroa (ei alennuksia)

Huom! Ilmoittautuminen viim. 15.3.,

tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei palauteta kurssimaksua.

Nyt sinulla on mahdollisuus oppia brush/hand lettering -perusteita helposti, teräväkärkisillä sivellintusseilla. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kirjaimia tehneille. Kurssilla käytämme värikkäitä sivellintekstaustusseja ja tekstaamme niillä kauniisti kirjaimia, tekstejä ja lennokkaita yksittäisiä lauseita. Tutustumme eri tyyppiin tusseihin ja kirjainten perusvetoihin. Käymme läpi kaikki kirjaimet ja aakkoston perusteet. Teemme kirjaimia aluksi yksinkertaisesti. Perusasioiden jälkeen kokeilemme lisätä kirjaimiimme koukeroita, varjoja ja yksityiskohtia. Lisäksi tekstaamme sanoja ja lauseita sekä saamme kirjaimet ”hyppimään”. Käytämme myös vesi- ja mustepullovärejä. Teemme kirjaimia myös vesivärisiveltimellä. Sunnuntaina teemme

seinätaulun tekstillä tai muun valmiimman teoksen. Sivellintusseilla on helppo aloittaa kalligrafiaharrastus ja värejä löytyy laidasta laitaan.

### UUTTA

110225K

## Kalligrafiaa kyrillisin vivahtein

la ja su 10.00–16.00

su 10.00–16.00

9.2.–10.2., 15 t

Pauliina Yliniitty, kalligrafi

Kurssimaksu 90 euroa (ei alennuksia)

Huom! Ilmoittautuminen viim. 15.3.,

tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei palauteta kurssimaksua.

Tutustumme kurssin aikana erityisesti isoihin koristeellisiin kyrillisiin kirjaimiin, joita kutsutaan nimellä Vyaz. Näitä kirjaimia on käytetty paljon mm. otsikoissa. Teemme omat isot aakkoset kyrillisin vivahtein, joilla toteutamme kurssin aikana yhden valmiin työn. Kirjoittamisen harjoittelussa käytämme perinteisiä kirjoitusvälineitä tai Pilot parallel -kyniä. Halutessasi voit käyttää pohjien tekemiseen akryylimusteita. Teksti toteutetaan negatiivikuvana joko puhtaalle paperille tai värjätylle pohjalle. Voit myös toteuttaa jonkin oman projektin kurssilla opeteltavia kirjaimia käyttäen. Kurssi sopii kortintekijöille, kirjansitojille, art-journal-

harrastajille, posliinimaalareille, ikonimaalareille ja kaikille kauniista kirjaimista kiinnostuneille.

## MAALAUS

110241K

### Taidekurssi vaikeavammaisille

Ryhmäkoti Jatko, Eliel Saarisen tie 15

ma 16.30–18.00

14.1.–15.4., 10 t

(14.1., 4.2., 4.3., 25.3., 15.4.)

Aila Jäntti, luovan toiminnan ohjaaja

Kurssimaksu 33 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.4.

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

110254K

### Öljyvärimaalaus

ma 17.00–20.00

21.1.–15.4., 24 t

(21.1., 4.2., 4.3., 18.3., 1.4. ja 15.4.)

Marina Zitting, TaM, kuvataiteilija

Kurssimaksu 84 euroa

Ilmoittautuminen viim. 13.1.

Alkeiskurssi, joka soveltuu myös aiemmin maalausta harrastaneille, koska kurssilla saa henkilökohtaista ohjausta. Maalaamme

asetelmia, maisemia, ihmisiä ja eläimiä sekä kankaalle että kovalevyille. Kurssilla käsitellään myös värioppia ja kompositioita. Maalataan vesiliukoisilla öljyväreillä. Ota mukaan vesiliukoisia öljyvärejä, erikoisia siveltimiä, maalaus pohja (valmiiksi pohjustettu kangas tai kovalevy tai vastaava), vesiastia, rättejä ja palettiveitsi.

110320K

### Ikonimaalaus

ti 17.00–20.00

15.1.–26.3., 40 t

Helena Hirvonen, ikonimaalari

Kurssimaksu 85 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

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 soveltuvin osin Suomen Ikonimaalarit ry:n kehittämää opetusohjelmaa, jonka voi suorittaa osittain lukukausittain tai kokonaisuudessaan 4–5 vuoden aikana. Yksi kokonaisuus käsittää 40 opetustuntia. Kurssilla tehdään myös erilaisia fragmenttiharjoituksia. Ota mukaan ensimmäiselle kerralle piirustusvälineet ja mahdolliset maalaustarvikkeet.

110330K

**Akvarellimaalausta senioreille***Sandelsin talo, Välskärinkatu 4**ke 12.00–14.00**16.1.–10.4., 32 t**Maaria Märkälä**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

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.

**UUTTA**

110215K

**Pistäydy piirtämässä***la 10.00–15.00**26.1.–9.2., 21 t**Kajja Poijula, TaM, kuvataiteilija**Kurssimaksu 73 euroa**Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Piirtämistä eri ympäristöissä ja olosuhteissa eri tekniikoilla kaikille piirtämisestä kiinnostuneille. Opastettu kierros museossa

ja kasvitieteellisessä puutarhassa. Kolmas kohde on vielä avoin. Opastuksen jälkeen jäädään luonnostelevaan valittua työtä tai kohdetta lyijy- tai värikynillä, tussilla tai pastelliliidulla erilaisille ja erikokoisille paperilaaduille. Ilmoittautuneet saavat opettajalta sähköpostitse kurssimonisteen, jossa vinkit ja vihjeet sekä opetuspaikkojen tiedot tarkemmin.

**UUTTA**

110218K

**Piirtämään ja maalaamaan – rentoa ja vapaata ilmaisua***ti 10.00–12.00**15.1.–5.3., 19 t**Kajja Poijula, TaM, kuvataiteilija**Kurssimaksu 65 euroa**Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Sopii kaikille kaikille kuvataiteesta kiinnostuneille. Tutustutaan kuvien kautta taide-teoksiin, joita käytetään väljästi omien töiden lähtökohtana. Maalataan vesiväreillä, piirretään kynillä, tusseilla, kahvilla tai väri-liiduilla. Kurssiin sisältyy yksi näyttelyvierailu. Ensimmäiselle kerralle mukaan vesivärit, siveltimet, vesiastia, rätti siveltimien pyyhkimiseen, vesiväreilehtiö A4 tai A3.

**POSLIINITYÖT**

110375K

**Posliinimaalaus ja -koristelu***Meder, Lönnrotinkatu 16**ma 17.15–19.15**14.1.–8.4., 32 t**Heli Lehti, posliinikoristaja**Kurssimaksu 96 euroa**Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

Suunnattu posliininmaalausta jo aiemmin harrastaneille, mutta myös vasta-alkajat ovat tervetulleita. Kokeillaan, ideoidaan ja luodaan uutta myös muilla kuin perinteisillä posliininmaalaus- ja koristelutavoilla. Tutustutaan lisäksi posliininmaalauksen teoriaan, sommitteluun ja värien käyttöön. Materiaalimaksu ei sisälly kurssin hintaan, lisäksi polttomaksu 10 euroa kuukausi.

# KÄDENTAIIDOT

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

## **UUTTA**

112538K

### **Rentoudu mandalaa virkatén**

*la 10.00–13.00*

*2.2., 4 t*

*Helena Mörsky, KM*

*Kurssimaksu 17 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 25.1.*

Mandala on ympyrän muotoon tehty kuvio. Yhtenäisyyttä ja ikuisuutta kuvastavaa mandalaa käytetään mietiskelyn apuvälineenä. Mandalaa virkatessa voi järjestellä asioita mielessään, rauhoittua ja rentoutua. Mandalan voi virkata ohjeen mukaan tai itse vapaasti luoden. Kurssilla aloitamme perusmandalan virkkauksella kerran työtapoja, jotta kotona on helppo jatkaa virkkaamista. Voit virkata pelkistetyn mandalan tai käyttää runsaasti värejä ja kokeilla eri silmukoita. Virkattu mandala sopii pöytätekstiiliksi, seinälle, tyynyksi tai osaksi vaatetta. Tuo mukana mandalaa varten lankoja ja koukku oman mieltymyksen mukaan. Jämälangat sopivat erityisen hyvin.

112424K

### **Hopeakorutyöpaja, alkeet**

*to 17.00–20.00*

*17.1.–28.3., 40 t*

*Leena Vajanto, koruseppä*

*Kurssimaksu 104 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Opetellaan erilaisten ketjujen valmistamista hopealeneistä. Tutustutaan myös eri korumateriaaleihin ja harjoitellaan hopean juottamista ja korutyökälujen käyttöä. Kurssilla voi valmistaa hopeisia rannekoruja, kaulakoruja ja korvakoruja. Ketjutöihin tarvitaan kahdet sileät lattapihdit, pyöröpihdit ja sivuleikkurit. Työkalut ja tarvikkeet voi ostaa myös opettajalta.

112420K

### **Hopeakorutyöpaja, jatko**

*ke 17.00–20.00*

*16.1.–27.3., 40 t*

*Leena Vajanto, koruseppä*

*Kurssimaksu 104 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Sopii hopeatöitä aiemmin harrastaneille. Työpajassa valmistetaan ketjuja tai korun-

osia hopealangasta ja -levystä. Voidaan myös kokeilla pieniä juotostöitä ja hopean taontaa. Käytännön tekemisen lisäksi tuntien aikana on tietoisukuja korunvalmistuksesta. Tarvittaessa työkaluja ja materiaaleja voi ostaa opettajalta tai voit ottaa mukaasi omat työkalut, hopealankaa yms.

## **UUTTA**

112424KE

### **Hopeakoru helmillä kevään ja kesän juhliin**

to 17.00–20.00

11.4.–23.5., 24 t

Leena Vajanto, koruseppä

Kurssimaksu 75 euroa

Ilmoittautuminen viim. 3.4.

Tule valmistamaan kevään juhlakorut äitienpäiväksi tai valmistujaisiin, joko itselle tai lahjaksi. Materiaaleina mm. hopea, makeanveden helmet ja kristallihelmet. Kurssi sopii kaiken tasoisille koruileijöille. Saa ottaa omia materiaaleja mukaan, mutta niitä voi ostaa myös opettajalta.

112450K

### **Puutyöt**

Helsingin Rudolf Steiner -koulu,

Lehtikuusentie 6

ke 17.00–20.00 (ei 20.2.)

16.1.–27.3., 40 t

Seppo Silvennoinen

Kurssimaksu 112 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Työpajatyyppinen 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 pöytä sietävä vaatetus.

# ILMAISUTAITO

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

## KIRJOITTAMINEN

110240K

### Sukupuusta tarinoiksi – sukupuuni hedelmät

*ke 16.20–18.35*

*16.1.–27.2., 18 t*

*Marianna Stolbow, FM*

*Kurssimaksu 62 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

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

110245K

### Luova kirjoittaminen

*ke 16.20–18.35*

*6.3.–10.4., 18 t*

*Marianna Stolbow, FM*

*Kurssimaksu 62 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 1.2.*

Vapaa kirjoittajaryhmä, joka sopii *Sukupuusta tarinoiksi* -kurssin käyneille ja muille luovasta kirjoittamisesta kiinnostuneille.

## TEATTERI

110611K

### Teatteria tekemään

*pe 17.00–19.00*

*18.1.–12.4., 32 t*

*Sointu Condé, draamailmaisuohjaaja*

*Kurssimaksu 10 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 10.1.*

Sopii kaikille teatteri-ilmaisuudesta kiinnostuneille. Myös heille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta, mutta jotka haluavat rikoja arjen rutiineja ja saada uusia eväitä omaan ilmaisuunsa. Kurssilla tehdään erilaisia teatteri-ilmaisuuharjoituksia, joiden

avulla saa hauskesti ilmaista itseään. Harjoituksissa paneudutaan ryhmäläisiä kiinnostaviin aiheisiin, joista on mahdollista valmistaa kurssin päätteeksi esitys. Tällä kurssilla saat uusia ulottuvuuksia itseesi ja samalla saat pitää hauskaa.

110616

## Improamaan

su 11.00–14.00

24.3.–7.4., 12 t

Tristan Selin

Kurssimaksu 42 euroa

Ilmoittautuminen viim. 16.3.

Tervetuloa improvisaatioteatterin ihmeeliseen maailmaan! Improvisaatio on teatteri-ilmaisua, jossa esitys luodaan esittämishetkellä. Valmista käsikirjoitusta ei ole eikä vuorosanoja tarvitse opetella, vaan tarinat keksitään päästä tai vedetään hatusa opettajan antamien ohjeistusten pohjalta. Esitämme kuvitteellisia tilanteita sekä sanojen kanssa että myös miimisesti ilman sanoja, käyttäen apuna liikkeitä, eleitä ja ilmeitä. Lisäksi ohjelmassa on erilaisia teatterileikkejä ja pelejä, joissa harjoitellaan mm. toimimista osana ryhmää, impulsseihin reagoimista, toisten tekemien ehdotusten (tarjousten) hyväksymistä, spontaanisuutta sekä liikkeen ja äänen yhdistämistä. Keskeistä improvisaatioissa on oppia elämään hetkessä sekä suhtau-

tumaan niin itseen kuin toisiinkin avoimesti ja hyväksyvästi. Tällä kurssilla ei arvostella eikä kilpailla, vaan heittäydytään yhdessä kuvitteellisten tilanteiden vietäväksi. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kehittää esiintymistaitoaan. Ryhmään ovat tervetulleita sekä aloittelijat että improvisaatiota jo aiemmin harrastaneet. Rohkeasti mukaan, ei pääsyyvaatimuksia!

## MUSIIKKI

110137K

### Etnolaulu

la ja su 10.30–12.30

9.3.–6.4., 10 t (9.–10.3., 23.3. ja 6.4.)

Sini Koskelainen, muusikko AMK

Kurssimaksu 35 euroa

Ilmoittautuminen viim. 1.3.

Sopii niille, joilla on kokemusta stemmalaulusta kuorossa tai lauluyhtyeessä, ja halu laulaa monikulttuurista kansanmusiikkia! Ohjelmistossa mm. ruotsalaisia paimenlauluja, bulgarialaisia kansanlauluja sekä suomalaista nykykansanmusiikkia. Kurssilla pääsee myös imitoimaan eri soitimia ja eläimiä! Nuotinlukutaitoa ei tarvita, sillä laulut opetellaan korvakuulolta. Tervetuloa inspiroitumaan ihmisäänestä ja erilaisista musiikkiperinteistä! Katso myös [www.tuuletar.com](http://www.tuuletar.com)

## Lauluyhtye Luova

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

110138K

## Lauluyhtye Luova

Sandelsin talo, Välskärinkatu 4

ma 18.45–20.15

14.1.–8.4., 24 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja

Kurssimaksu 74 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

110138KE

## Lauluyhtye Luova, keväteksra

Sandelsin talo, Välskärinkatu 4

ma 18.45–20.15

29.4.–27.5., 10 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja

Kurssimaksu 35 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 21.4.

## Löydä äänesi

Aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Jos haluat tutustua ääneesi ja oppia uutta laulutekniikasta sekä nauttia laulamisen



ilosta, tämä kurssi on sinulle! Opetellaan äänenkäyttöä hengitys- ja ääniharjoitusten avulla ja heittäydytään laulujen vietäväksi. Mukaan avointa mieltä ja oma ääni.

110140K

## Löydä äänesi

Sandelsin talo, Välskärinkatu 4  
ma 17.00–18.30

14.1.–8.4., 24 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja  
Kurssimaksu 74 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

110140KE

## Löydä äänesi, kevätekstra

Sandelsin talo, Välskärinkatu 4  
ma 17.00–18.30

29.4.–27.5., 10 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja  
Kurssimaksu 35 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 21.4.

## Ryhmä joka ei osaa laulaa

Oletko aina haaveillut laulamisesta, mutta omasta mielestäsi et osaa käyttää ääntäsi ollenkaan? Jos jo pelkkä ajatuskin laulamisesta saa hikikarpalot otsallesi, tämä ryhmä on tarkoitettu juuri sinulle. Tule tutustumaan omaan ääneesi ja löytämään laulamisen ilo! Ryhmässä opettelemme laulamisen perusasioita teoriassa ja käy-

tännössä. Avaamme jännityslukot ja rennon tunnelman avulla päästämme lauluäänesi vapauteen.

110145K

## Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet A

ti 15.55–16.55

15.1.–9.4., 16 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja  
Kurssimaksu 59 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

110146K

## Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet B

ti 17.00–18.15

15.1.–9.4., 20 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja  
Kurssimaksu 61 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

110146KE

## Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet A ja B, kevätekstra

ti 17.00–18.15

23.4.–28.5., 8 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja  
Kurssimaksu 27 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 15.4.

## Vahvista laulutaitojasi

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

110148K

## Vahvista laulutaitojasi

ti 18.25–19.55

15.1.–9.4., 24 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja  
Kurssimaksu 64 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

110155KE

## Vahvista laulutaitojasi, kevätekstra

ti 18.25–19.55

23.4.–28.5., 10 t

Päivi Turpeinen, MuK, laulaja ja laulunopettaja  
Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 16.4.

110147K

## **Anna äänesi soida, kehitä laulutekniikkaasi, ryhmäopetus**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 17.00–18.00*

*15.1.–12.2., 7 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 32 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

Ääntöbalanssiharjoitteet tienä ilmaisuvoimaiseen ääneen. Terve, soiva, yksilöllinen, laaja-alainen ja ilmaisuvoimainen ääni saavutetaan ääntöbalanssin kautta. Ääntöbalanssi syntyy kun kehon lihastapaino mahdollistaa tasaisen ja lempeän ilmavirran ja äänihuulet sulkeutuvat koko pituudeltaan. Kurssilla tutustutaan tasapainoisen äänentuoton perusteisiin, tehdään fyysisiä harjoituksia, hengitysharjoituksia, ääniharjoituksia, keskustellaan laulutekstien tulkinnasta 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.

## **Anna äänesi soida, kehitä laulutekniikkaasi, henkilökohtainen opetus**

Saat henkilökohtaista ohjausta laulamiseen ja laulutekniikkaan. Kaksi opiskelijaa on yhdessä henkilökohtaisen opetuksen aikana. Aikaa on varattu yhteensä 30 minuuttia. Henkilökohtaiseen opetukseen voi osallistua, vaikka ei olisi käynyt *Anna äänesi soida* -ryhmäopetuksessa, mutta tehokkainta opiskelu on, jos on käynyt tämän kurssin ensin.

110149K

## **Anna äänesi soida, kehitä laulutekniikkaasi, henkilökohtainen opetus A**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 18.00–18.30*

*15.1.–12.2., 3 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 70 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 7.1.*

110154K

## **Anna äänesi soida, kehitä laulutekniikkaasi, henkilökohtainen opetus B**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 17.00–17.30*

*26.2.–9.4., 4 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 98 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 18.2.*

110154KE

## **Anna äänesi soida, kehitä laulutekniikkaasi, henkilökohtainen opetus B, kevätekstra**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 17.00–17.30*

*23.4.–28.5., 3 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 72 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

110156K

**Anna äänesi soida,  
kehitä laulutekniikkaasi,  
henkilökohtainen opetus C**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 17.30–18.00*

*26.2.–9.4., 4 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 98 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 18.2.*

110156KE

**Anna äänesi soida,  
kehitä laulutekniikkaasi,  
henkilökohtainen opetus C,  
kevätekstra**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 17.30–18.00*

*23.4.–28.5., 3 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 98 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 15.4.*

110159K

**Anna äänesi soida,  
kehitä laulutekniikkaasi,  
henkilökohtainen opetus D**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 18.00–18.30*

*26.2.–9.4., 4 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 98 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 18.2.*

110159KE

**Anna äänesi soida,  
kehitä laulutekniikkaasi,  
henkilökohtainen opetus D,  
kevätekstra**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*ti 18.00–18.30*

*23.4.–28.5., 3 t*

*Sonja Korkman, laulaja ja laulupedagogi, MuM*

*Kurssimaksu 98 euroa (ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 18.2.*

110160K

**Rohkaistu laulamaan  
Werbeck-menetelmällä,  
alkeet**

*Sandelsin talo, Välskärinkatu 4*

*to 17.00–18.30*

*17.1.–11.4., 22 t (ei 28.3.)*

*Maria Sarmanto, Werbeck-lauluopettaja*

*Kurssimaksu 68 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 9.1.*

Sopii kaikille, aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Perusajatuksena on, että jokaisella ihmisellä on lauluääni. Joskus yhteys omaan ääneen on katkennut ja tie soinnin maailmaan täytyy löytää uudelleen. Lauluharjoitusten avulla haetaan luonnollista laulutapaa ja huolletaan samalla ääntä. Lauluharjoitukset ovat yksinkertaisia ja yhteislauluna laulettavat laulut helppoja. Harjoitukset on Rudolf Steinerin kanssa yhteistyössä kehittänyt ruotsalainen oopperalaulaja Valborg Werbeck-Svårdström. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa laulamista omaksi iloksi!

## KEVÄTMATINEA

Yksinlaulu I ja II  
Kevätmatinea 7.4.  
su 14.30–15.30

110170K

### Yksinlaulu I

ke 18.10–19.40

16.1.–10.4., 24 t

Päivi Pylvänäinen, MuM,  
laulopedagogi ja säestäjä

Kurssimaksu 84 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

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

110175K

### Yksinlaulu II

ke 16.35–18.05

16.1.–10.4., 24 t

Päivi Pylvänäinen, MuM,  
laulopedagogi ja säestäjä

Kurssimaksu 84 euroa

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

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.

110175KE

### Yksinlaulu I ja II, kevätekstra

ke 16.35–18.05

24.4.–29.5., 10 t

Päivi Pylvänäinen, MuM,  
laulopedagogi ja säestäjä

Kurssimaksu 55 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 16.4.

Sopii laulua jo pidempään harrastaneille, kehittyneemmille laulajille, joilla on klas-

sista lauluohjelmistoa. Keskitytään tulkintaan ja lavaesiintymiseen sekä opiskellaan tekniikkaa. Keväällä keskitytään erityisesti ooppera-aarioiden tekniikkaan ja tulkintaan. Tule opiskelemaan laulua laulunopettajan ja säestäjän kanssa. Säestäjä on mukana opetuskerroilla.

110183K

### Kassandrakuoro

to 18.30–20.30

17.1.–11.4., 32 t

Veera Voima, MuM

Kurssimaksu 84 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

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.

110183KE

**Kassandrakuoro,  
kevätekstra**

to 18.30–20.30

2.–23.5., 10 t

Veera Voima, MuM

Kurssimaksu 30 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 24.4.

**Kuoro Arjen laulu**

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 uudempiä työväenlauluja. Ohjelmistoon kuuluu myös kuoroklassikoita, elokuva- ja näyttämömusiikkia, kansan- ja lastenlauluja, viihdemusiikkia sekä joululauluja. Kuorolla on esiintymisiä vuoden aikana. Kuoroon voivat tulla mukaan kaikki laulamista innostuneet. Nuottimerkintöjen ymmärtämisestä on apua, mutta se ei ole pääsyvaatimus. Kuorosta löytyy tietoa myös sivulta <https://sites.google.com/site/arjenlaulu/>

110185K

**Kuoro Arjen laulu**

Sandelsin talo, Välskärinkatu 4

ti 18.30–20.30

15.1.–9.4., 32 t

Sonja Korkman, laulaja ja laulopedagogi (MuM)

Kurssimaksu 84 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

110185KE

**Kuoro Arjen laulu  
– kuorolaulajan taidot,  
kevätekstra**

Sandelsin talo, Välskärinkatu 4

ti 18.30–20.30

23.4.–28.5., 13 t

Sonja Korkman, laulaja ja laulopedagogi (MuM)

Kurssimaksu 35 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 15.4.

Uusia laulajia otetaan mukaan kuoroon. Kevätekstrassa harjoitellaan kaikille kuorolaulajille tarpeellisia taitoja kuten nuotinlukua, kuoronjohtajan seuraamista, rytmiikkaa ja harmonian hahmottamista. Ohjelmistona Kuorojen Kierroksen yhteislauluja.

110188K

**Pihlajamäen lauluryhmä**

Pihlajamäen kirkko, Liusketie 1

ma 16.00–17.30

14.1.–8.4., 24 t

Maria Kamchilina-Larionova, MuM, pianisti

Kurssimaksu 10 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Sekakuoro, sopii laulamista kiinnostuneille, lauletaan suomeksi ikivihreitä kapaleita. Lauletaan yksittäin ja kokeillaan stemmalaulua. Esiinnytään Pihlajamäen tilaisuuksissa. Nuotinlukutaito suotava, mutta ei pakollinen.

110192K

**Kitaransoittoa aikuisille,  
alkeet**

ma 19.10–20.10

14.1.–8.4., 16 t

Joel Parvamo, kitaristi

Kurssimaksu 74 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

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

110190K

**Kitaransoittoa aikuisille, alkeet, syksyn jatko**

ma 17.00–18.00

14.1.–8.4., 16 t

Joel Parvamo, kitaristi

Kurssimaksu 74 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Sopii syksyn kurssin käyneille ja niille, jotka ovat jo hieman opetelleet kitaransoittoa. Opetellaan soittamaan sointuja ja melodioita. Ota mukaan oma akustinen kitara, viritysmittari, plektroja ja muistiinpanovälineet.

110191K

**Kitaransoittoa aikuisille, jatko**

ma 18.05–19.05

14.1.–8.4., 16 t

Joel Parvamo, kitaristi

Kurssimaksu 74 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Sopii alkeiskurssin käyneille tai vastaavat tiedot hallitsevalle. Kurssille tulevan olisi hyvä osata seuraavat asiat: virittäminen, perussoinnut: C, D, Dm, E, Em, G, A, Am, plektran käytön perushallintaa, säestysrytmejä plektralla ja sormin sointumer-

keistä, rytmien ja kappalerakenteiden lukua nuoteista sekä komppilapuista.

110196K

**Suuri viihdeorkesteri**

ti 13.00–16.00

15.1.–9.4., 48 t

Lasse Myllymaa, diplomilaulaja

Kurssimaksu 57 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

Soitetaan kevyttä klassista, tangoja, valseja, foxtrotteja ja suomipoppiä. Orkesteri esiintyy eri kokoonpanoissa Kalliolan omien tilaisuuksien lisäksi myös sairaaloissa, vanhainkodeissa, invalidien huolto- ja kuntoutuslaitoksissa sekä mielenterveysyksiköissä. Orkesteri toimii ympäri vuoden. Orkesterin intendentti: Juhani Jääskeläinen, FM, juhani.jaaskelainen(at)pp1.inet.fi, p. 0500 535 430.

110197K

**Swing/Jazz-ryhmä**

to 12.45–15.45

17.1.–11.4., 76 t

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

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

110198K

**Wanhat mestarit**

ma 12.15–15.15

14.1.–8.4., 52 t

Sirpa Räsänen

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

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

**Pianonsoitto**

Pihlajamäen kirkko, Liusketie 1

Maria Kamchilina-Larionova, pianisti, MuM

Kurssimaksu 242 euroa

Henkilökohtaista ohjausta pianon soittoon vasta-alkajista edistyneimpiin soittajiin, yksi henkilö paikalla. Kauden lopussa yhteiset soittajaiset.

110208K

**Pianonsoitto, henkilökohtainen ohjaus A**

ma 14.00–14.30

14.1.–8.4., 8 t

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

110210K

## Pianonsoitto, henkilökohtainen ohjaus B

ma 14.30–15.00

14.1.–8.1., 8 t

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

110213K

## Pianonsoitto, henkilökohtainen ohjaus C

ma 15.00–15.30

14.1.–8.4., 8 t

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

110214K

## Pianonsoitto, henkilökohtainen ohjaus D

ma 15.30–16.00

14.1.–8.4., 8 t

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

# KULTTUURI

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

130250K

## Kulttuurikerho

ke 13.00–14.30

16.1.–27.3., 12 t

Marianna Stolbow, FM

Kurssimaksu 47 euroa (ei alennuksia)

+ pääsymaksut, opastukset näyttelyissä,  
teatterit ja retket

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Kulttuurikerho syvennyy ajankohtaiseen kirjallisuuteen, vie kauden kiinnostavimpiin teatteriesityksiin ja näyttelyihin sekä erilaisiin kulttuurinystävää houkutteleviin kohteisiin. Kannattaa varata luettavat kirjat kirjastosta ajoissa. Ilmoittautumisen yhteydessä varmista osallistutko myös teatteriesityksiin.

16.1. *Rouva C*, Minna Rytisalo  
(Gummerus)

30.1. Oodi – opastettu vierailukierros

13.2. *Karamazovin veljekset*,  
Fjodor Dostojevski

15.2. Kansallisteatteri

27.2. *Vieras maisema*, Tiina Rajamäki  
(Teos)

27.3. *Naiset joita ajattelen öisin*,  
Mia Kankimäki (Otava)

130255K

## St Ives'n taiteilijat ja koulukunnat, luento

Kalliola, Auditorio, Sturenkatu 11

la 11.00–13.00

26.1., 4 t

Luennoitsija: Liisa Väisänen, FT

Kurssimaksu 21 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 18.1.

Paneudumme St Ives'n kylän taiteilijayhdyskuntiin aina 1800-luvulta nykypäivään. 1860-luvulla myös suomalaiset taiteilijasisarukset Wiik ja Schjerfbeck, kuten he toisiaan kutsuivat lähtivät Bretagnesta St Ives'iin. Tarkastelemme myös heidän työskentelyään osana tätä taiteilijayhdyskuntaa.

130258K

## Cornwallin mystinen historia

Kalliola, Auditorio, Sturenkatu 11

la 11.00–14.00

23.3., 4 t

Luennoitsija: Liisa Väisänen, FT

Kurssimaksu 21 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 15.3.

Luennolla perehdytään Cornwallin mystiseen historiaan aina kelteistä Kuningas Arthurin pyöreän pöydän ritareihin. Pohditaan myös sitä, mikä alueesta on tehnyt niihin kiehtovan myös kirjailijoiden silmissä.

130282K

## Opintomatka – Taiteilijoiden Cornwall ja Helene Schjerfbeck 1.–6.10.2019

**Opintomatkaa edeltävät luennot** Kalliolan kansalaisopistossa 26.1. ja 23.3. käsittelevät St Ives'n kylän taiteilijoita sekä Cornwallin kelttiläistä perinnettä. Luennot eivät sisälly matkan hintaan.

Opintomatka kelttien asuinsijoille Cornwalliin ja St Ives'n kylään, joka on kiehtonut taiteilijayhteisöjä. Matkalla poikkeamme myös suomalaisille ehkä tunnetuimman taiteilijan eli Helene Schjerfbeckin suurnäyttelyssä, joka on esillä Lontoon Kuninkaallisessa taideakatemiassa. Runsaaseen ohjelmaan sisältyy mm. käynnit Stonehengen historiallisella monumentilla sekä Salisburyyn katedraalissa.

Matkaohjelma sitoumuksetta. Pidämme oikeuden muutoksiin. Matka edellyttää normaalia liikuntakykyä. Matkaan sisältyvät ruokailut ovat ryhmäruokailuja, joiden menu on valittu etukäteen. **Ilmoitathan mahdolliset erikoisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat viimeistään 14 vrk ennen matkaa.** Perillä kohteessa ilmoitettua erikoisruokavaliota/allergioista veloitetaan lisämaksua 20 euroa.

Opintomatka on osa Kalliolan kansalaisopiston kurssitarjontaa, josta syystä Resviariasta annetaan osallistujien tiedot myös Kalliolan kansalaisopistolle.

Lennot

Helsinki–Lontoo 1.10. ti 8.00–9.10 (Finnair)

Lontoo–Helsinki 6.10. su 16.10–21.00 (Finnair)

Matkan hinta

1 445 euroa/hlö/kahden hengen huoneessa (vähintään 20 henkilöä). Yhden hengen huoneen lisämaksu 205 euroa.

Matkan kuluton peruutus viimeistään 27.5.2019

Opas ja matkanvetäjä: Liisa Väisänen, FT

Vastuullinen matkanjärjestäjä  
Ryhmämatkatoimisto Resviaria

Ilmoittautumiset viimeistään 27.5.2019  
info@resviaria.com tai p. 0440 477 070

Ilmoita seuraavat tiedot:  
nimi, osoite, puhelinnumero,  
sähköpostiosoite, erityisruokavaliot  
(erityisruokavaliot viim. 14 vrk ennen matkaa)

Matkan päivittäinen ohjelma  
ja muut tarkemmat tiedot  
<https://opistopalvelut.fi/kalliola/index.php>

Lisätietoja matkasta  
Ryhmämatkatoimisto Resviaria Oy  
info@resviaria.com  
www.resviaria.com  
p. 0440 477 070  
KKV 2107/06/MjMv



810123K

**Retkeilyn peruskoulu***to 17.00–19.15**14.3.–4.4., 12 t + yksi retkipäivä**myöhemmin ilmoitettavana aikana**Hannu Airola, MML**Kurssimaksu 10 euroa (ei alennuksia)**Ilmoittautuminen viim. 6.3.*

Tavoitteena on kannustaa ja tukea ihmisiä retkeilemään. Kurssilla annetaan/kerrataan perustiedot retkeilystä ja mennään maastoon kokeilemaan tietoja ja taitoja käytännössä ryhmän kanssa ja omilla retkillä. Opetellaan myös retken vetämisen perusteita. Kurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kiinnostuneita retkeilystä luonnossa, mutta eivät ole jostain syystä tulleet lähteneeksi maastoon tai retkeily on jostain syystä jäänyt, vaikka kiinnostus on säilynyt tai jotka haluavat muuten kehittää retkitaitojaan. Edellytyksenä on, että kykenee kävelemään maastossa polulla ja polun ulkopuolella päiväreppua kantaen vähintään 10 kilometriä (ja että osaa riittävästi suomea kyetäkseen seuraamaan opetusta).

# TIETOTEKNIikka

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

340140K

**Koodauskurssi, alkeet***la 10.00–12.15**19.1.–16.2., 15 t**Jukka Wallenius, FM (tietojenkäsittelytiede)**Kurssimaksu 57 euroa**Ilmoittautuminen viim. 11.1.*

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, tietotyyppejä, olioluokkia ja metodeja. Erityisesti perehdytään opitun soveltamiseen tietokonegrafiikan luomisessa. Ota mukaan kannettava tietokone.

340146K

**Koodauskurssi, alkeisjatko**

la 10.00–12.15

2.–30.3., 15 t

Jukka Wallenius, FM (tietojenkäsittelytiede)

Kursssimaksu 57 euroa

Ilmoittautuminen viim. 25.1.

Sopii kaikille koodauksen ja Java-ohjelmointikielen suppeat alkeet osaaville, jotka ovat kiinnostuneita oppimaan todellisen käyttöliittymäsovelluksen muodostamisessa tarvittavat tiedot. Kurssilaisten koneille asennetaan Eclipse-kehitysympäristö ohjelmien laatimista varten. Kurssilla tutustutaan Java-kielen keskeisiin, usein käytettyihin tietorakenteisiin ja tiedostokäsittelyyn. Erityisesti perehdytään graafisen, ikkunoivan käyttöliittymän muodostamisessa käytettäviin Java-kielen palveluihin. Ota mukaan kannettava tietokone.

340148K

**Tietokoneen käyttö tutuksi senioreille I**

ke 10.00–11.30

16.1.–13.2., 10 t

Kari Ruija

Kursssimaksu 10 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

Sopii erityisesti senioreille, jos tilaa on myös muut voivat osallistua. Kurssin en-

simmäisellä kerralla kartoitetaan osallistujien odotuksia ja nykyistä osaamistasoa. Varsinainen kurssiohjelma rakentuu tämän pohjalta. Kurssilla käydään läpi internet ja sähköposti, sähköiset palvelut, some ja pikaviestintäpalvelut, tietoturva. Ota mukaan kannettava tietokone tai tabletti.

16.1. Osallistujien toiveet ja tietotaitotaso

23.1. Netti ja sähköpostiosoite

30.1. Sähköiset palvelut

6.2. Some ja pikaviestintäpalvelut

13.2. Tietoturva

340149K

**Tietokoneen käyttö tutuksi senioreille II**

ke 10.00–11.30

27.2.–27.3., 10 t

Kari Ruija, tietotekniikkakouluttaja

Kursssimaksu 10 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 19.2.

Sopii erityisesti senioreille, jos tilaa on myös muut voivat osallistua. Kurssin ensimmäisellä kerralla kartoitetaan osallistujien odotuksia ja nykyistä osaamistasoa. Varsinainen kurssiohjelma rakentuu tämän pohjalta. Käydään läpi internet ja sähköposti, sähköiset palvelut, some ja pikaviestintäpalvelut, tietoturva. Ota mukaan kannettava tietokone tai tabletti.

27.2. Sähköinen asiointi, esim. Kela, Kanta, Suomi.fi, pankki, poliisi (passi, henkilökortti) ja muita viranomaispalveluja

6.3. Sähköinen asiakirja, pdf, esim. docx-asiakirjan muuttaminen pdf-muotoon.

13.3. Hakemusten ym. muokkaaminen ja lähettäminen meililn liitteenä.

20.3. Verkkokauppa ja turvallisuus, tilaamisen ja maksamisen eri tavat, maksupalvelut.

27.3. Netiketti! Identiteettivarkaus!

340165K

**Seniorit somessa**

ke 14.00–15.30

3.–24.4., 8 t

Matti Pihkala, VTM

Kursssimaksu 10 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 26.3.

Seniori, oletko jo kutakuinkin tottunut käyttämään tietokonetta, tablettia tai älypuhelinia, mutta epäröit vielä, voisiko lähteä mukaan sosiaalisen median käyttäjäksi? Arveluttaako yksityisyys ja tietosuojaa facebookissa? Jos vastasit kyllä, *Seniorit somessa* -kurssi on juuri sinua varten. Kollmella ensimmäisellä kerralla tutustutaan sosiaalisen median eri välineisiin ja niiden

käyttömahdollisuuksiin ja seuraavilla kerroilla harjoitellaan työpajatyypisesti niiden käyttöä. Työpajoissa tarkistamme mm. käyttämiesi some-palvelujen turvallisuus- ja muut asetukset. On hyvä (mutta ei pakollista), jos voit ottaa oman kannettava tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien mukaan kurssille.

## Minulleko älykännykkä

*Lea Grönlund, kännykkäluotsikoordinaattori,  
Enter ry, Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys  
Maksuton*

*Ei ennakoilmoittautumista*

Hankkisinko älykännykän? Mitä sillä teki-  
sin? Perustietoa, vinkkejä ja esimerkkejä  
erilaisista älykännykän sovelluksista. Tule  
innostumaan ja katsomaan, Lumian, And-  
roid- ja iPhoneen esimerkein havainnollis-  
tettua esitystä. Tilaisuuden jälkeen saa  
sähköpostiinsa esityksen sekä vinkkejä  
hyvistä sovelluksista kustakin järjestele-  
mästä.

340151K

## Minulleko älykännykkä? A

*Kalliola, Sturenkatu 11  
to 13.00–15.00  
31.1.*

340152K

## Minulleko älykännykkä? B

*Kalliola, Sturenkatu 11  
to 13.00–15.00  
28.2.*

340154K

## Minulleko älykännykkä? C

*Kalliola, Sturenkatu 11  
to 13.00–15.00  
28.3.*

340157K

## Minulleko älykännykkä? D

*to 13.00–15.00  
25.4.*

## Ohjattua tietotekniikkaopastusta Sandelsissa ja Kalliolassa

Opastus on vapaaehtoistoimintaa, jota  
tekevät vertaisopastajat. He opastavat  
taitojensa mukaan tietokoneiden, tabletti-  
tien ja matkapuhelinten käyttöön liittyvissä

asioissa ja auttavat omien laitteiden käyt-  
töönnotossa. Voit tulla opettelemaan opas-  
tajan tuella internetin, sähköpostin tai  
pankkipalvelujen käyttöä, tietoturva-asioi-  
ta tai muuta tietotekniikkaan liittyvää. Voit  
ottaa mukaan oman laitteesi tai harjoitella  
meidän koneellamme tai tabletillamme.  
Harjoittelu on maksutonta eikä siihen tar-  
vitse ilmoittautua. Pistäydy vaikka tutus-  
tumassa!

*Yhteistyössä Enter ry:n ja  
Kalliolan kansalaistoiminnan kanssa.*

340156

## Ohjattua tietotekniikkaopastusta Sandelsissa

*Sandels, Välskärinkatu 4  
to 10.00–12.00  
17.1.–16.5.  
Maksuton*

340160

## Ohjattua tietotekniikkaopastusta Kalliolassa

*Kalliola, Sturenkatu 11, Kansalaistoiminnan tila  
ti 10.00–12.00  
15.1.–14.5.  
Maksuton*

# ITSETUNTEMUS

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

219821K

## **Mindfulness-meditaatioryhmä**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ke 17.15–18.00*

*16.1.–10.4., 12 t*

*Katja Ojala, FT, joogaopettaja,  
mindfulnessohjaaja CFM*

*Kurssimaksu 59 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

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

219822K

## **Mindfulness-meditaatio, alkeet**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*ke 18.05–19.20*

*16.1.–10.4., 20 t*

*Katja Ojala, FT, joogaopettaja,  
mindfulnessohjaaja CFM*

*Kurssimaksu 69 euroa*

*Ilmoittautuminen viim. 8.1.*

Sopii sekä niille, jotka eivät ole harjoittaneet mindfulness-meditaatiota aikaisemmin että niille joiden aikaisemmasta harjoittelusta on kulunut pitkä aika. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Tehdään erilaisia meditaatioharjoituksia, jotka tukevat osallistujan kykyä olla läsnä tässä hetkessä. Kurssi perustuu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) -menetelmään, jonka on tie-

# TERVEYS JA HYVINVOINTI

teellisesti todettu olevan hyödyllinen keino stressin hallintaan ja elämänlaadun kohottamiseen. Harjoitellaan kehon kuuntelua, mindfulness-joogaa, istuma- ja kävely- sekä ystävällisen asenteen meditaatiota. Pehdyttään mindfulnessin hyötyihin päivittäisessä elämässä. Saat kurssin ohjelman ensimmäisellä tapaamiskerralla. Mukaan kiristämättömät vaatteet, joissa on mukava liikkua. Meditaatiokurssi pidetään LiikeStudiassa tavallisten arjen äänien keskellä.

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

610120K

## Ensiapukurssi 1

*ma ja ti 8.30–16.00*

*14.–15.1.*

*Marita Leppänen, SPR:n valtuuttama ensiavun ja terveystiedon kouluttaja (ETK), erikoissairaanhoidaja*

*Kurssimaksu 145 euroa (ei alennuksia)*

*Huom! Ilmoittautuminen viim. 14.12.*

*Tämän jälkeen tulleista peruutuksista kurssimaksua ei palauteta.*

Kurssin sisältö on SPR:n koulutusohjelman mukainen ja siitä saa todistuksen, EA-1-kortin. Sisältää Hätäensiapukurssin. Jos EA-2 on mennyt vanhaksi, täytyy suorittaa koko EA-1-kurssi uudelleen. Kurssista saa todistuksen, EA-1-kortin, 10 euroa/hlö, sisältyy kurssimaksuun. **Kurssi on tarkoitettu koko EA-1-kurssin suorittajille.** Ilmoittautumiset mieluiten netin kautta tai p. 010 279 5080.

*Kurssin tarkempi ohjelma ja ilmoittautumiset <https://opistopalvelut.fi/kalliola/index.php>*

**UUTTA**

310030K

**Homeopaattinen kotiapteekki**

pe 16.30–21.00

1.2., 6 t

Marita Leppänen, erikoissairaanhoidtaja,  
homeopaatti

Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 24.1.

Tarkastellaan homeopatian näkökulmasta terveyttä ja sairautta, koululääketiedettä ja täydentäviä hoitomuotoja. Käydään läpi sitä mitä ja miten homeopatialla voidaan hoitaa, millaisia ovat homeopaattiset lääkevalmisteet ja mitä homeopaatin vastaanotolla tapahtuu. Lisäksi tarkastellaan keskeisiä lääkeainekuvia ja homeopatian käyttöä kotihoidossa.

310025K

**Hygieniapassi**

ma 10.00–16.00

21.1., 8 t

Marja Laukkanen, DI

Kurssimaksu 100 euroa (ei alennuksia),

sisältää opetuksen ja testimaksun 22 euroa

Huom! Ilmoittautuminen viim. 14.12.

Tämän jälkeen tulleista peruutuksista kurssimaksua ei palauteta.

Elintarvikehuoneistoissa (kaupat, kahviot, ravintolat, sairaala- ja koulukeittiöt, tori-kahviot) työskenteleviltä vaaditaan elintar-

vikehygienistä osaamista. Jokaisella pakkaamattomia, helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsittelevällä työntekijällä tulee olla hygieniapassi. Kurssilla opiskellaan elintarvikehygieniaa, erityisesti virallisen testin aihealueita ja suoritetaan EVIRAn kirjallinen testi. Testin läpäisseet saavat EVIRAn todistukset. Testissä tulee olla mukana virallinen kuvallinen henkilöllisyystodistus. Osoitteesta [www.evira.fi/elintarvikkeet/hygieniapassi](http://www.evira.fi/elintarvikkeet/hygieniapassi) löytyy tietoa koko testijärjestelmästä, oppimateriaalia ja mallitesti (1.1. alkaen [ruokavirasto.fi/hygieniapassi](http://ruokavirasto.fi/hygieniapassi)). **Oppimateriaaliin tulee tustua etukäteen.** Sopivia materiaaleja ovat esimerkiksi [www.lupakokata.fi](http://www.lupakokata.fi) ja Kirjanen *Elintarvikehygienian perusteet 2012* (16 euroa), jonka voi tilata [marja.laukkanen@sefo-konsultointi.fi](mailto:marja.laukkanen@sefo-konsultointi.fi) ja p. 050 563 5811.

**UUTTA**

810125K

**Tuina-itsehieronta**

la 10.00–15.30

19.1., 7 t

Helena Hallenberg, FT,

kiinalaisen terveydenhoidon terapeutti

Kurssimaksu 35 euroa

Ilmoittautuminen viim. 11.1.

Kiinalaisessa tuina-itsehieronnassa käsitellään kehoa omin käsin ja venytyksin. Voit purkaa jännityksiä ja lisätä hyvinvoin-

tiasi. Opit tärkeimmät akupisteet ja rentouttavan koko vartalon hieronnan ja saat vinkkejä omasta terveydestä huolehtimiseen. Sopii kaikille omasta terveydestään kiinnostuneille, ennakkotietoja ei tarvita. Mukaan sisätossut tai villasukat, joustavat ja lämpimät vaatteet sekä muistiinpanovälineet.

**UUTTA**

810128K

**Mikä avuksi, jos syöminen on hallitsematonta? -luento**

Kalliola, Auditorio, Sturenkatu 11

to 17.00–18.30

17.1., 2 t

Marianne Luojola, KTM

Maksuton

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

Luennolla opit tunnistamaan mikä on ruokaan ja syömiseen liittyvä riippuvuus. Saat myös käytännön neuvoja siitä, mitä voit tehdä, jos tunnistat itsessäsi hallitsematonta syömistä.

# LAPSI-AIKUINEN -KURSSIT

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

*Ilmoittautuminen ryhmiin lapsen tiedoilla.*

110308K

## **Vauvojen värikylpy 4–12 kk**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*pe 12.30–13.15, joka toinen viikko*

*18.1.–29.3., 6 t*

*Heidi Huvila, värikylypohjaaja, kuvataiteilija*

*ja taiteen perusopettaja, AMK,*

*Steinerkoulun luokanopettaja*

*Kurssimaksu 40 euroa, aikuinen + lapsi*

*Ilmoittautuminen viim. 10.1.*

Värikylpy tarjoaa vauvaperheelle kiireetöntä yhdessäoloa värien ilahduttavassa maailmassa. Kurssille voi osallistua yksi vauva ja yksi aikuinen, ilmoittaudu vauvan nimellä. Tavoitteena on nauttia visuaalisesti mielekkäästä ja mielihyvää tuottavasta itseilmaisusta. Joka toinen viikko kokoontuvalle kurssilla inspiiraatiota taiteelliseen työskentelyyn haetaan saduista. Värikylyssä kaikki materiaalit ovat syötäviä. Ohjaaja laittaa infoa ennen aloittamista.

110310K

## **Vauvojen värikylytyöpajalauantai – elämää eläinmaailmassa**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5*

*la 10.00–10.45*

*27.4.*

*Heidi Huvila, värikylypohjaaja, kuvataiteilija*

*ja taiteen perusopettaja, AMK,*

*Steinerkoulun luokanopettaja*

*Kurssimaksu 15 euroa, aikuinen + lapsi*

*(ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 19.4.*

Värikylytyöpajassa vietetään kiireetön lauantaiaamupäivä yhdessä värien ilahduttavassa maailmassa. Vauvan (4–12 kk) kanssa työpajaan voi tulla yksi vanhempi. Työpaja etenee tunnustelusta, kokemisesta ja havaitsemisesta itse tuotettuun jälkeen. Syötävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Mahdolliset allergiat tulee ilmoittaa toimistolle viikkoa ennen kurssin alkua. Sopii 4–12 kk ikäisille. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

110312K

**Taaperoiden värikylpy 1–2 v**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
pe 11.00–11.45, joka toinen viikko  
18.1.–29.3., 6 t*

*Heidi Huvila, värikylyohjaaja, kuvataiteilija  
ja taiteen perusopettaja, AMK,  
Steinerkoulun luokanopettaja  
Kurssimaksu 40 euroa, aikuinen + lapsi  
Ilmoittautuminen viim. 10.1.*

Värikylpy tarjoaa kiireetöntä yhdessäoloa värien ilahduttavassa maailmassa. Kursseille voi osallistua yksi taapero ja yksi aikuinen, ilmoittaudu taaperon nimellä. Taavoitteena on nauttia visuaalisesti mielekkäästä ja mielihyvää tuottavasta itseilmaisusta. Joka toinen viikko kokoontuvalle kurssilla inspiiraatiota taiteelliseen työkentelyyn haetaan saduista. Värikylyssä kaikki materiaalit ovat syötäviä. Ohjaaja laittaa infoa ennen aloittamista.

110314K

**Taaperoiden värikylytyöpajalauantai – elämää eläinmaailmassa**

*LiikeStudio, Kalliolanrinne 5  
la 11.15–12.00  
27.4.*

*Heidi Huvila, värikylyohjaaja, kuvataiteilija  
ja taiteen perusopettaja, AMK,  
Steinerkoulun luokanopettaja  
Kurssimaksu 15 euroa, aikuinen + lapsi  
(ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 19.4.*

Värikylytyöpajassa vietetään kiireetön lauantaiaamupäivä yhdessä värien ilahduttavassa maailmassa. Taaperon (1–2 v.) kanssa työpajaan voi tulla yksi vanhempi. Työpaja etenee tunnustelusta, kokemisesta ja havaitsemisesta itse tuotettuun jälkeen. Syötävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Mahdolliset allergiat tulee ilmoittaa toimistolle viikkoa ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

110315K

**Minitaiteilijat-työpaja**

*la 13.00–14.00  
27.4.*

*Heidi Huvila, värikylyohjaaja, kuvataiteilija  
ja taiteen perusopettaja, AMK,  
Steinerkoulun luokanopettaja  
Kurssimaksu 16 euroa, aikuinen + lapsi  
(ei alennuksia)  
Ilmoittautuminen viim. 19.4.*

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. Askarrellaan ja taiteillaan vedenalaisia juttuja. Ilmoittautuminen lapsen tiedoilla.

**South African Insights for Families**

*26.1., 9.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. and 4.5.*

The course is aimed at families with an interest in South African cultures, customs and languages. Together we explore and experience the culture through language, songs and games. The course can also be useful for those planning on travelling or working in Southern Africa. We use English with some Finnish interpretation when needed.



130263K

### South African Insights for Families (Preschoolers)

la 13.00–14.30

26.1.–4.5., 14 t

Amkelwa Mbekeni Kapanen

Kurssimaksu 43 euroa

Ilmoittautuminen viim. 18.1.

This group is aimed at 4–6-year-old children with their parents/other adults.

130265K

### South African Insights (Schoolkids)

la 14.45–16.15

26.1.–4.5., 14 t

Amkelwa Mbekeni Kapanen

Kurssimaksu 43 euroa

Ilmoittautuminen viim. 18.1.

This group is aimed at 7–12-year-old children with their parents/other adults.

130268K

### South African Insights for Families (Toddlers)

la 16.30–17.30

26.1.–4.5., 9 t

Amkelwa Mbekeni Kapanen

Kurssimaksu 43 euroa

Ilmoittautuminen viim. 18.1.

This group is aimed at 2–3-year-old children with their parents/other adults.

### Vauvalatino

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

840610K

### Vauvalatino

ke 14.05–15.05

16.1.–10.4., 16 t

Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 55 euroa, aikuinen + vauva

Ilmoittautuminen viim. 8.1.

840614K

### Vauvalatino, Sandels

Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4

la 14.00–15.00, joka toinen viikko

19.1.–30.3., 8 t

Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 50 euroa, aikuinen + lapsi

Ilmoittautuminen viim. 11.1.

840610KE

### Vauvalatino, kevätekstra

ke 14.05–15.05

24.4.–29.5., 7 t

Kirsi Mattsson, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 25 euroa (ei alennuksia)

aikuinen + lapsi

Ilmoittautuminen viim. 16.4.

### Tenavajumppa

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

830170K

**Tenavajumppa A**

ti 11.00–11.45

15.1.–9.4., 12 t

Kirsi Mattsson

Kurssimaksu 44 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

830170KE

**Tenavajumppa A, kevättekstra**

ti 11.00–11.45

23.4.–28.5., 5 t

Kirsi Mattsson

Kurssimaksu 20 (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 15.4.

830172K

**Tenavajumppa B**

to 10.45–11.30

17.1.–11.4., 12 t

Annika Sarvela, jooganopettaja,

BA Movement Studies,

Shindo-kouluttaja/hieroja

Kurssimaksu 44 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

830172KE

**Tenavajumppa B, kevättekstra**

to 10.45–11.30

2.–23.5., 4 t

Annika Sarvela, jooganopettaja,

BA Movement Studies,

Shindo-kouluttaja/hieroja

Kurssimaksu 18 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 18.4.

**Vauvajumppa**

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

830174K

**Vauvajumppa A**

ti 12.00–12.45

15.1.–9.4., 12 t

Kirsi Mattsson

Kurssimaksu 44 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

830174KE

**Vauvajumppa A, kevättekstra**

ti 12.00–12.45

23.4.–28.5., 5 t

Kirsi Mattsson

Kurssimaksu 20 (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen alkaa 15.4.

830175K

**Vauvajumppa B**

to 11.45–12.30

17.1.–11.4., 12 t

Annika Sarvela, jooganopettaja,

BA Movement Studies,

Shindo-kouluttaja/hieroja

Kurssimaksu 44 euroa

Ilmoittautuminen viim. 9.1.

830175KE

**Vauvajumppa B, kevättekstra**

to 11.45–12.30

2.–23.5., 4 t

Annika Sarvela, jooganopettaja,

BA Movement Studies,

Shindo-kouluttaja/hieroja

Kurssimaksu 18 euroa (ei alennuksia)

Ilmoittautuminen viim. 24.4.

**Joogaa lapsen kanssa**

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 viltille köllöttelemään, leikkimään ja vaikka kokeilemaan vanhemman kanssa

joogaliikkeiden tekemistä. Aikuiselle kurssi tarjoaa mahdollisuuden ohjattuun joogaharjoitukseen ilman, että tarvitsee miettiä lapsenhoitokiemuroita joogatunnin ajaksi.

831290K

### **Joogaa lapsen kanssa**

*ma 11.00–12.00*

*14.1.–8.4., 16 t*

*Annika Sarvela, jooganopettaja,*

*BA Movement Studies,*

*Shindo-kouluttaja/hieroja*

*Kurssimaksu 53 euroa, aikuinen + lapsi*

*Ilmoittautuminen viim. 6.1.*

831290KE

### **Joogaa lapsen kanssa, kevätekstra**

*ma 11.00–12.00*

*29.4.–13.5., 4 t*

*Annika Sarvela, jooganopettaja,*

*BA Movement Studies,*

*Shindo-kouluttaja/hieroja*

*Kurssimaksu 15 euroa aikuinen + lapsi*

*(ei alennuksia)*

*Ilmoittautuminen viim. 21.4.*

# KESÄ- LEIREJÄ

## – UUTTA KALLIOLASSA

*Kesäkuussa järjestetään 7–12-vuotiaille lapsille  
päiväleirejä kaupungissa.*

*Leireillä taiteillaan, liikutaan, leikitään  
ja syödään yhdessä lounasta.*

*Leirin tarkemmat tiedot tulevat  
Kalliolan nettisivuille [www.kalliola.fi](http://www.kalliola.fi)  
helmikuun 2019 loppuun mennessä!*

# VAPAAEHTOISEKSI KALLIOLAAN

830188K

## Vapaaehtoiseksi Kalliolaan! I

*Kalliola, luokka 1, Sturenkatu 11*

*11.00–15.00*

*9.2., 5 t*

*Maija Pulkkinen ja Eppu Saarela*

*Maksuton*

*Ilmoittautuminen viim.1.2.*

Tutustutaan Kalliolan Setlementin vapaaehtois-toimintaan. Kalliolassa on kestoaltaan ja vaatimustasoltaan hyvin erilaisia vapaaehtoistehtäviä. Voit avustaa tapahtumissa, olla kielikaveri maahan muuttaneelle, auttaa kielikahvilassa tai läksypajassa, opettaa suomea, ohjata ryhmää tai ideoida ihan uutta toimintaa. Vapaaehtoistehtäviä on pääasiassa Helsingin ja Espoon alueilla. Kurssi sopii kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille, osallistuminen ei vielä sido vapaaehtoiseksi.

830191K

## Vapaaehtoiseksi Kalliolaan! II

*Kalliola, Kansalaistoiminnan ryhmätila 1, Sturenkatu 11*

*11.00–15.00*

*12.2., 5 t*

*Maija Pulkkinen ja Eppu Saarela*

*Maksuton*

*Ilmoittautuminen viim. 4.2.*

*Vapaaehtoiseksi Kalliolaan* -kurssin osa II on koulutus, joka antaa valmiudet toimia kielikaverina maahan muuttaneelle, avustaa läksypajassa tai auttaa kielikahvilassa. Koulutuksessa tutustutaan selkosuomeen ja kulttuurisensitiiviseen kommunikointiin, sekä käsitellään vapaaehtoistyön rajoja ja mahdollisuuksia. Kurssin osa II sopii erityisesti niille, jotka ovat kiinnostuneet maahanmuuttajien kotoutumista edistävistä vapaaehtoistyöstä.

# LOUHELA

Kurssit pidetään Louhelassa  
Louhelankuja 3, 04400 Järvenpää  
p. (09) 836 47140

Ilmoittautuminen  
Kalliolan kansalaisopistoon,  
ilmoittautumishjeet s. 10

831329K

## Louhelan onnellisten jumppa

pe 9.00–10.30

18.1.–12.4., 12 krt

Riku Rosling

Kurssimaksu 40 euroa

Ilmoittautuminen viim. 10.1.

Itsenäinen ryhmä, joka on tarkoitettu seniorei-ikäisille miehille.

831390K

## Miesten seniorijumppa A

ma 9.00–10.00

14.1.–8.4., 12 krt

Kurssimaksu 40 euroa

Ilmoittautuminen viim. 6.1.

Itsenäinen ryhmä, joka on tarkoitettu seniorei-ikäisille miehille.

831391K

## Miesten seniorijumppa B

pe 9.00–10.00

18.1.–12.4., 12 krt

Kurssimaksu 40 euroa

Ilmoittautuminen viim. 10.1.

Ryhmä on tarkoitettu seniorei-ikäisille miehille.

841645K

## Kansantanssia aikuisille

ti 19.30–21.00

15.1.–9.4., 24 t

Ilona Käppi

Kurssimaksu 74 euroa

Ilmoittautuminen viim. 7.1.

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

# KUNTOKEIDAS SANDELS

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

## Liikuntakeidas aikuisille ja seniori-ikäisille kuntoilijoille

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

## Liikunnan iloa – terveyttä ja hyvinvointia

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

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

## Voima- ja 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 haastateluun, kyselyin ja mittarein asiakkaan liikumis- 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 lähetteellä. Voit ostaa palveluja myös ilman lääkärin lähetettä.

*Tutustu tarjontaamme  
[www.kalliola.fi/sosiaalियो/seniorit/kuntokeidas/](http://www.kalliola.fi/sosiaalियो/seniorit/kuntokeidas/)*



**KOTI ON IHMISOIKEUS.  
SIKSI KÄVELEMME.**

## **NÄE HELSINKI UUSIN SILMIN**

TULE MUKAAN  
ASUNNOTTOMUUTTA  
KOKENEIDEN  
KATUOPPAIDEN  
KÄVELYKIERROKSILLE!

**VARAA  
PAIKKASI  
2019**

[www.himastrada.fi](http://www.himastrada.fi)

**HIMA &  
STRADA**  
HIMASTRADA.FI

*Painopaperit: kansi Multiart Silk 250 g, sisäsivut G-print 90 g*  
*Kansi ja taitto: Helena Kajander*  
*Painotyö: Auratrük, 2018*