

## SISÄLLYS / INNEHÅLL

Kansalaisopisto	s. 2
Medborgarinstitutet	s. 4

<b>Kaleidoskooppi – Kalejdoskop</b>	<b>s. 6</b>
Luennot ja erikoiskurssit - Föreläsningar och specialkurser	

<b>Taide - Konst</b>	<b>s. 8</b>	
Musiikki	Musik	s. 8
Kirjallisuus	Litteratur	s. 10
Kuvataide	Bildkonst	s. 10
Posliininmaalaus	Porlinsmålning	s. 12
Tiffany	Tiffany	s. 13
Keramiikka	Keramik	s. 13

<b>Käsityö - Handarbete</b>	<b>s. 15</b>	
Tekstiilit	Textiler	s. 15
Kudonta	Vävning	s. 16
Puutyöt	Träslöjd	s. 20

<b>Kielet - Språk</b>	<b>s. 21</b>		
Suomi	Finnish	Finska	s. 21
Ruotsi		Svenska	s. 22
Englanti		Engelska	s. 23
Ranska		Franska	s. 24
Venäjä		Ryska	s. 26
Espanja		Spanska	s. 27
Italia		Italienska	s. 29
Muut kielet		Övriga språk	s. 30

<b>IT</b>	<b>s. 32</b>
-----------	--------------

<b>Terveys ja hyvinvointi – Hälsa och välmående</b>	<b>s. 33</b>	
Ruoanlaitto	Matlagning	s. 33
Method Putkisto		s. 34
Tanssi	Dans	s. 36
Liikunta	Motion	s. 37
Jooga	Yoga	s. 42

Kartta – Karta	s. 48
----------------	-------

Kansi ja aineryhmien symbolit: Beryl Furman  
Pärbild och ämnesgruppernas symboler: Beryl Furman

**KAUNIAISTEN KAUPUNGIN KANSALAIPOISTO**  
Petra, Pohjoinen Suotie 5 A, 02700 Kauniainen,  
puh. 5056 274  
s-posti: [petra@kauniainen.fi](mailto:petra@kauniainen.fi)  
[www.kauniainen.fi/kansalaisopisto](http://www.kauniainen.fi/kansalaisopisto)

## **HENKILÖKUNTA**

Rehtori KTM, FM, Roger Renman, puh. 5056 273,  
[roger.renman@kauniainen.fi](mailto:roger.renman@kauniainen.fi)

Toimistonhoitaja Mikaela Häyrinen, puh. 5056 274,  
[mikaela.hayrinen@kauniainen.fi](mailto:mikaela.hayrinen@kauniainen.fi)  
Toimisto on auki ma-to 9–15.

Suunnittelijaopettaja KteO, artonomi AMK, Leena Nurmi, puh. 5056 581,  
[leena.nurmi@kauniainen.fi](mailto:leena.nurmi@kauniainen.fi)

## **ILMOITTAUTUMINEN**

Internet: <https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/>  
Kirjoita ilmoittautumisnumerosi muistiin, jotta voit tarkistaa ilmoittautumistietosi.

Ilmoittautuminen verkossa alkaa samaan aikaan kuin puhelinilmoittautuminen.

**Ilmoittautuminen puhelimitse (puh. 5056 274) ja internetissä alkaa**  
To 5.1. klo 10.00.

## **KURSSIMAKSUT JA PERUUTTAMINEN**

**Ilmoittautuminen on sitova** ja edellyttää kurssimaksun maksamista. Maksettua kurssimaksua ei palauteta. Lasku lähetetään kurssimaksusta aikaisintaan ensimmäisen kurssipäivän jälkeen, paitsi lyhytkursseista.

**Peruutukset** tehdään **kansliaan** puh. 5056 274 tai sähköpostilla [petra@kauniainen.fi](mailto:petra@kauniainen.fi), **ei opettajalle**.

Peruutus pitää tehdä viimeistään **viisi arkipäivää** ennen kurssin alkua. Sen jälkeen laskutetaan **koko kurssimaksu**.

Työttömät saavat 50 %:n alennuksen **näyttämällä** Kelan päätöstä työmarkkinatuesta opiston kansliaan **viimeistään kurssin alkamispäivänä**. Tämän jälkeen todistus ei enää oikeuta alennukseen. Työttömyys on todistettava jokaisen lukukauden alussa.

Myös muiden sosiaalisten syiden perusteella rehtori voi hakemuksesta myöntää 50 %:n alennuksen. Kauniaislaisessa oppilaitoksessa opiskelevalle myönnetään 50 %:n alennus, mikäli kurssi hyväksilasketaan opintosuorituksena oppilaitoksessa.

Alennusta ei myönnetä 12 euroa tai sitä vähemmän maksavista kursseista. Alennusta ei myöskään myönnetä omakustannekursseista = (M/U), avoimen yliopiston maksuista eikä ruokakursseista.

Kurssin voi myös maksaa Sportti- tai Kulttuuripassilla Internet-ilmoittautumisen yhteydessä.

**Opiskelijoita ei vakuuteta opiston puolesta.**

Opettaja saa olla sairaana kerran lukukauden aikana ilman että tunti korvataan.

### **OPISKELIJAMÄÄRÄ OPINTORYHMISSÄ**

Opintoryhmässä tulee olla vähintään seitsemän opiskelijaa. Maksupalvelukursseissa vähimmäismäärä opiskelijoita voi olla suurempi.

### **OPINTORYHMIEN EDUSTAJISTO**

Edustajisto toimii yhdyssiteenä opiskelijoiden ja opiston johdon välillä sekä tuo esille toivomuksia uusista kursseista ja opiston toiminnan kehittämisestä. Lisäksi järjestetään tilaisuuksia, teatterimatkoja, retkiä yms. Puheenjohtaja Raija Kautti, puh. 050-346 1000.

### **TALVILOMA VIKKOLLA 8!**

**PÄÄSIÄISLOMA 5.-9.4.**

### **PYSÄKÖINTI**

Opiston pihassa on rajoitetusti pysäköintipaikkoja, joten pysäköintiä suositellaan 150 m:n päässä olevan palloiluhallin edustan pysäköintialueelle. **Pohjoisen Suotien varrelle ja naapuritalon pysäköintialueelle ei saa pysäköidä.**

**GRANKULLA STADS MEDBORGARINSTITUT**  
Petra, Norra Mossavägen 5 A, 02700 Grankulla,  
tel. 5056 274  
e-post: [petra@kauniainen.fi](mailto:petra@kauniainen.fi)  
[www.grankulla.fi/medborgarinstitutet](http://www.grankulla.fi/medborgarinstitutet)

## **PERSONAL**

Rektor ekon.mag., fil.mag. Roger Renman, tel. 5056 273,  
[roger.renman@kauniainen.fi](mailto:roger.renman@kauniainen.fi)

Byråföreståndare Mikaela Häyrinen, tel. 5056 274,  
[mikaela.hayrinen@kauniainen.fi](mailto:mikaela.hayrinen@kauniainen.fi)  
Kansliet är öppet må-to 9–15.

Planeringsansvarig lärare, hemslöjds lärare, artenom YH, Leena Nurmi, tel. 5056 581,  
[leena.nurmi@kauniainen.fi](mailto:leena.nurmi@kauniainen.fi)

## **ANMÄLAN**

Internet: <https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/>  
Skriv upp anmälningens nummer så att du kan kontrollera din anmälningsinformation.

Anmälan i Internet börjar samtidigt som telefonanmälan.

**Anmälan per telefon (5056 274) och Internet börjar**  
To 5.1 kl. 10.00

## **STUDIEAVGIFTER OCH ANNULLERING**

**Anmälan till kursen är bindande** och förutsätter betalning av kursavgift. Vi returnerar inte kursavgifter.

**Fakturan skickas tidigast efter den första kursdagen, förutom för kortkurser.**

**Annullering** bör göras **till kansliet** tel. 5056 274 eller med e-post, [petra@kauniainen.fi](mailto:petra@kauniainen.fi), **inte till läraren**.

Annullering av kurs måste göras senast **fem vardagar** förrän kursen börjar. Efter det fakturerar vi **hela kursavgiften**.

Arbetslösa får 50 % rabatt genom att **visa** FPA:s beslut om arbetsmarknads stöd i kansliet **senast samma dag som kursen börjar**. Därefter berättigar intyget inte till rabatt. Arbetslösheten måste bevisas i början av varje termin.

Också på grund av sociala skäl kan rektorn bevilja 50 %:s nedsättning. Studerande eller elever som studerar i Grankulla får 50 % rabatt ifall kursen räknas till godo i studierna.

Nedsättning beviljas inte på kursavgifter som är 12 euro eller mindre. Nedsättning beviljas inte heller i kurser som ordnas till självkostnadspris (M/U), öppna universitetets kurser eller kurser i matlagning.

Kursen kan också betalas med Sportti- eller Kulttuuripassi i samband med anmälan via Internet.

**Studerande är inte försäkrade av medborgarinstitutet.**

Läraren får vara sjuk en gång under terminen utan att timmen ersätts.

#### **ANTAL STUDERANDE I STUDIEGRUPPER**

Antalet studerande i en studiegrupp bör vara minst sju. I uppdragsutbildning (kurser till självkostnadspris) kan minimiantalet studerande vara större.

#### **ELEVFÖRENINGEN**

Elevföreningen upprätthåller kontakten mellan studerande och institutets ledning samt kommer med förslag till nya kurser och för utvecklandet av verksamheten vid institutet. Tillställningar, teaterresor, utfärder, etc., ordnas. Ordf. Raija Kautti, tel. 050-346 1000.

#### **SPORTLOV VECKA 8!**

#### **PÅSKLOV 5-9.4**

#### **PARKERING**

Parkering på Petras gård enligt anvisningarna. Eftersom det finns begränsat med parkeringsplatser på gården vid Petra, rekommenderar vi parkering utanför bollhallen som finns på ett avstånd av 150 m från Petra. **Parkering på Norra Mossavägen och grannhusets tomt är förbjuden.**

**320419K12 ALISTAJAT JA ALISTETUT - NARSISMIN MONET KASVOT**

Petra - Auditorio, Auditoriet,  
Raimo Mäkelä, TM, VTM  
Kurssimaksu 21,00 e

ti 18.00-20.30  
to 18.00-20.30  
17.1.2012-24.1.2012  
Enintään 50 opiskelijaa

17.1. / 19.1. / 24.1.

Kurssilla esitellään: ilmiön luonnetta ja tuntomerkkejä, narsistisen persoonallisuuden piirteitä, narsistin helpoimpia uhreja, ilmiön esiintymistä, häiriön syntyä ja mahdollista parannettavuutta, miestä narsistinaisen uhrina sekä toimenpiteitä ongelmaihmisestä selviämiseksi ja hänen uhriensa auttamiseksi. Menetelmänä on luenointi, johon liittyy aktiivinen keskusteleminen ja kyseleminen. Kurssista on hyötyä sekä oman elämän ongelmien käsittelyyn että kaikkeen ihmissuhdetyöhön.

**110499K12 HYVÄ BRÄNDI, PAHA BRÄNDI!**

Petra - Auditorio, Auditoriet,  
Tanja Sipilä, muotoilija / designer  
Kurssimaksu 0,00 e

ma 18.00-19.30  
12.3.2012-12.3.2012  
Enintään 50 opiskelijaa

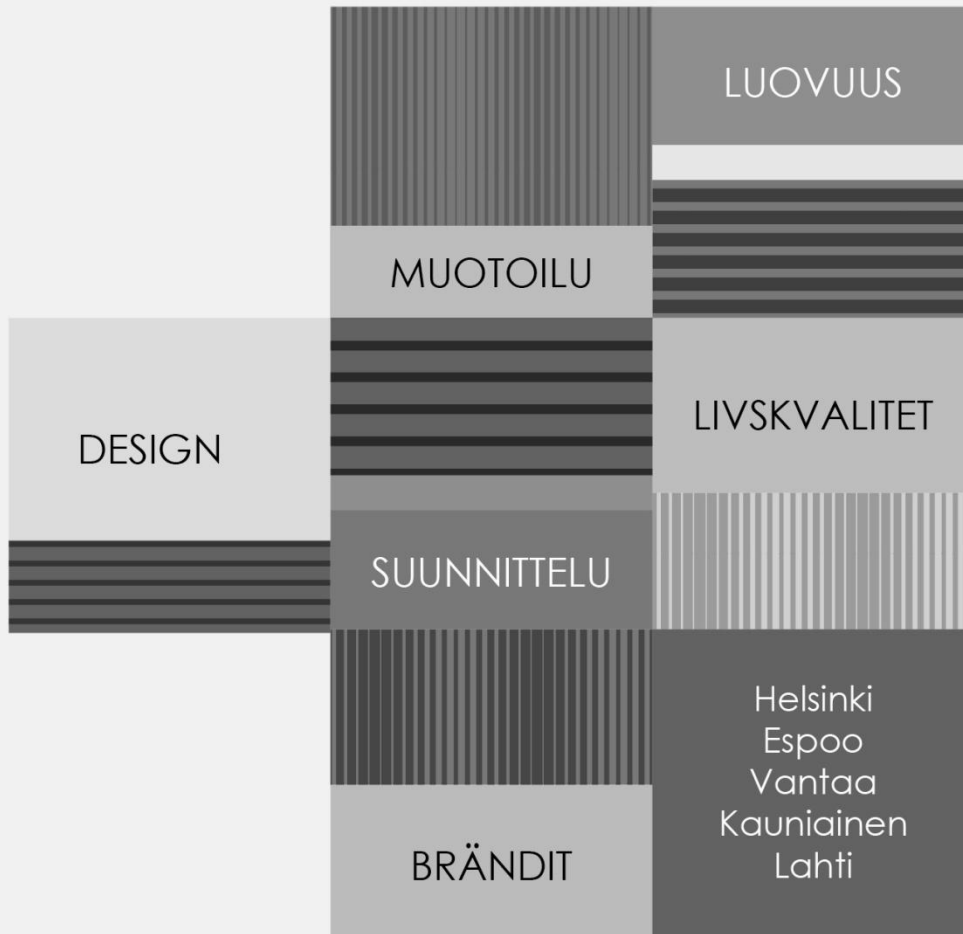
WDC- luentosarjan luento. Kurssille ei tarvitse ilmoittautua.



WORLD DESIGN  
CAPITAL  
HELSINKI 2012

Opistojen yhteinen luentosarja.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!



**Mitä on (hyvän arjen) arkimuotoilu?\***

Muotoilun kehitysjohtaja Riikka Salokannel,  
Lahden tiede- ja yritysopisto Oy.  
Wellamo-opisto, aikuiskoulutuskeskuksen  
auditorio, Kirkkokatu 16, Lahti  
Maanantai 30.1.2012, klo 18.00-19.30

**Suomalaisen muotoilun taustatarinoita\***

TAM Kirsti Doukas  
Helsingin suomenkielinen työväenopisto,  
Viipurisali, Helsinginkatu 26, Helsinki  
Maanantai 6.2.2012, klo 18.00-19.30

**Arkiluovuus**

Muotoilija/ toimitusjohtaja Reijo Markku  
Vantaan aikuisopisto, Lummetie 5, Vantaa  
Maanantai 13.2.2012, klo 18.00-19.30

**Design som livskvalitet\***

Fil.mag. Leif Jakobsson  
Arbis, Dagmarsgatan 3, rum 13, Helsingfors  
Måndag 5.3.2012, klo 18.05-19.35

**Hyvä brändi , paha brändi!\***

Muotoilija/ projektikoordinaattori  
Tanja Sipilä, Design Forum Finland.  
Kauniaisten kansalaisopisto,  
Pohjoinen Suotie 5 A, Kauniainen  
Maanantai 12.3.2012, klo 18.00-19.30

**Kestävä muotoilu**

Ohjelmajohtaja Tiina Laurila, Aalto-yliopisto,  
Creative sustainability -maisteriohjelma.  
Espoon työväenopisto, Mäkkylän opistotalo,  
Adjutantinkatu 1, Espoo  
Maanantai 19.3.2012, klo 18.00-19.30

\* Luentoja voi seurata osoitteessa <http://tinyurl.com/wdc2012>. Kirjautu sisään vieraana (Enter as a Guest) haluamallasi nimellä. Nettiseuraamista varten tarvitset kuulokkeet.



### 110101K12 VIIHDEKUORO - UNDERHÅLLNINGSKÖREN

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
 Laura Ahonen, musiikinopettaja  
 Kurssimaksu 47,00 e

to 18.30-20.45  
 12.1.2012-12.4.2012  
 Enintään 25 opiskelijaa

Tervetuloa kaikenikäiset uudet ja vanhat laulajat joukkoomme. Viihdekuorossa on tärkeintä yhdessä laulamisen ilo, nuotinlukutaitoa emme vaadi. Laulamme yksi- ja moniäänisesti kaikenlaista viihteellistä musiikkia. Kevätlukukausi päättyy konserttiin.

Välkomna nya och gamla sångare av alla åldrar till vårt sällskap. Det viktigaste i underhållningskören är att sjunga tillsammans. Man behöver inte kunna läsa noter. Vi sjunger olika slags underhållningsmusik i 2-4 stämmor. Vårterminen avslutas med en konsert.

### 110102K12 MIESLAULUYHTYE LAULAA BARBERSHOPIA - MANSGRUPP SJUNGER BARBERSHOP

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
 Paul von Weymarn, laulu- ja musiikin opettaja  
 Kurssimaksu 12,00 e

la 13.00-14.30  
 4.2.2012-11.2.2012  
 Enintään 15 opiskelijaa

Tule mukaan kokeilemaan jotain uutta! Laulamme neliäänisiä mieskvartettilauluja ja tutustumme Barbershop -tyyliin. Tiedustelut: paul.vonweymarn@welho.com, puh. 050-0303 772.

Kom med och pröva på något nytt! Vi sjunger fyrstämmiga sånger för manskvartetter och bekantar oss med Barbershop-stilen. Information: paul.vonweymarn@welho.com, tel. 050-0303 772.

## **110109K12 ISIEN/VAARIEN JA VAUVOJEN/LASTEN (0- n. 2 v.) MUSIIKKILIIKUNTA**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Hannele Kitunen, musiikkiliikunnan ohjaaja  
Kurssimaksu 21,00 e

la 16.20-17.05  
21.1.2012-17.3.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Soitetusta ja laulettua musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Kurssille voi osallistua aikuinen ja yksi lapsi. ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN!

## **110111K12 AIKUISTEN JA VAUVOJEN MUSIIKKILIIKUNTA (ALLE 1,5 V)**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Hannele Kitunen, musiikkiliikunnan ohjaaja  
Kurssimaksu 24,00 e

pe 10.00-10.45  
20.1.2012-27.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Soitetusta ja laulettua musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Kurssille voi osallistua aikuinen ja yksi lapsi. ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN!

## **110110K12 AIKUSTEN JA LASTEN MUSIIKKILIIKUNTA (YLI 1,5 V)**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Hannele Kitunen, musiikkiliikunnan ohjaaja  
Kurssimaksu 21,00 e

la 15.35-16.20  
21.1.2012-17.3.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Soitetusta ja laulettua musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Kurssille voi osallistua aikuinen ja yksi lapsi. ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN!

## **110112K12 AIKUISTEN JA LASTEN MUSIIKKILIIKUNTA (SISARUSRYHMÄ)**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Hannele Kitunen, musiikkiliikunnan ohjaaja  
Kurssimaksu 24,00 e

pe 10.50-11.35  
20.1.2012-27.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Soitetusta ja laulettua musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Kurssille voi osallistua aikuinen ja 1-2 lasta, joista toinen voi olla vauva. ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN!

## **110113K12 SATUMUSIIKKILIIKUNTA (3-5 V.)**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Hannele Kitunen, musiikkiliikunnan ohjaaja  
Kurssimaksu 21,00 e

la 14.45-15.30  
21.1.2012-17.3.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Soitetusta ja laulettua musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Lapsi osallistuu kurssille ilman aikuista.

**110600K12 LITTERATURCIRKELN**

Villa Junghans, Leankuja 4, Leagränden 4  
 Nalle Valtiala, FD, författare  
 Kursavgift 21,00 e  
 16.1 / 20.2 / 19.3 / 2.4

må 19.00-20.30  
 16.1.2012-2.4.2012  
 Max 20 studerande

Vi behandlar böcker och författarskap av skiftande slag. Två författarbesök per termin.

**110602K12 KIRJALLISUUSPIIRI**

Kirjasto - Biblioteket,  
 Pasi Jääskeläinen, Ritva Tanhuanpää  
 Kurssimaksu 24,00 e  
 1.2. / 15.2. / 29.2. / 14.3. / 28.3. / 11.4. / 25.4.

ke 18.15-19.45  
 1.2.2012-25.4.2012  
 Enintään 10 opiskelijaa

Harrastatko lukemista? Tule mukaan keskustelemaan mielenkiintoisista kirjoista. Kirjallisuuspiirissä luemme ennalta sopimamme kirjan ja kokoonnumme yhteen puhumaan siitä. Ensimmäisen kerran kirjana luetaan: Ljudmila Ulitskaja - Naisten valheet.

**110301K12 SENIORITAITEILIJAT - SENIORKONSTNÄRERNA**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
 Nelly Trapp, kuvataiteilija  
 Kurssimaksu 55,00 e

ma 12.00-15.00  
 16.1.2012-26.3.2012  
 Enintään 12 opiskelijaa

Ölly- ja akryylimaalausta. Aiheina maisema, asetelma sekä vapaat abstraktit sommitelmat. Tarkoituksena vahvistaa ja kannustaa jokaisen omaa luovuutta ja persoonallista ilmaisua.

Olje- och akrylmålning. Motiv: landskap och stilleben samt fria abstrakta kompositioner. Syftet är att framhäva och understöda vars och ens kreativa kapacitet och personliga uttryck.

## **110310K12 MAANANTAIMAALARIT - MÅNDAGSMÅLARNA**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Beryl Furman, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 55,00 e

ma 18.00-21.00  
16.1.2012-26.3.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Annamme ympäristön vaikuttaa mieleemme ja siihen paneutuen teemme taidetta. Opettelemme ilmaisun eri keinoja, joita sovellamme väriteorioihin ja sommitteluoppiin.

Vi låter omgivningen påverka vårt sinne och fördjupar oss i att skapa konst utifrån detta. Vi lär oss olika metoder att uttrycka oss. Dessa metoder tillämpas i färgteorier och kompositionslära.

## **110311K12 MAISEMAMAALAUKSEN INTENSIIVIKURSSI - LANDSKAPSMÅLERI, INTENSIVKURS**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Beryl Furman, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 26,00 e

pe 10.00-15.00  
la 10.00-15.00  
su 10.00-15.00  
25.5.2012-27.5.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Menessämme ulos maalaamaan saamme aina jotakin ilmaiseksi; kokemuksemme siirtyy maalaukseen. Jokaisena päivänä tehtävän alustus ja henkilökohtainen valmennus sekä yhteiskritiikki. Välineiksi sopivat kaikki materiaalit akvarelleista öljyväreihin. Vasta-alkajille sekä pidemmälle ehtineille.

När vi målar utomhus får vi alltid något gratis; våra upplevelser förflyttas in i målningen. Varje dag ges inledning av uppdraget, personlig handledning samt gemensam kritik. Du kan måla med allt från akvarell till oljefärger. Kursen är lämplig för såväl nybörjare som längre hunna.

## **110312K12 PÄIVÄTAITEILIJAT - DAGSKONSTNÄRERNA**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Beryl Furman, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 55,00 e

to 12.00-15.00  
19.1.2012-29.3.2012  
Enintään 13 opiskelijaa

Ympäristöstä inspiroituen, eri kohteita tarkkaillen, maalaamme väri- ja sommitteluoppiin paneutuen. Teknilliset taidot hioutuvat keskittymällä taiteen sielua parantavaan ilmaisuun.

Vi låter omgivningen inspirera oss samt iakttar olika motiv och fördjupar oss i färg- och kompositionslära i vårt måleri. De tekniska kunskaperna utvecklas när vi koncentrerar oss på konstens själavårdande uttryck.

## **110318K12 IKONIMAALAUUS**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Tuula Majurinen, FM, ikonimaalari  
Kurssimaksu 55,00 e

to 17.30-20.30  
19.1.2012-29.3.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Ikonimaalausta jo vähän maalanneille. Kurssi perustuu Suomen Ikonimaalarit ry:n kehittämään perusopetusohjelmaan, jonka aikana käydään läpi vähitellen kaikki keskeiset ikonimaalauksen osa-alueet sekä teoreettisesti että käytännön harjoituksin. Opetusohjelma on jaettu 10 eri osioon, joita voi suorittaa yksittäin tai kokonaisuudessaan ajan kuluessa. Opetus noudattaa ortodoksisen kirkon traditiota.

## **110320K12 KIINALAINEN MAALAUSTAIDE JA KALLIGRAFIA**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Wang Liuhuo, architect, artist  
Kurssimaksu 47,00 e  
21.1 / 4.2 / 18.2 / 3.3 / 17.3

la 12.00-17.00  
21.1.2012-17.3.2012  
Enintään 15 opiskelijaa

Kiinalaisella maalaustaiteella ja kalligrafialla on yli 3000 vuotta vanhat perinteet. Kurssilla tutustutaan kiinalaiseen taidehistoriaan ja kuvan tekemiseen liittyvään filosofiaan sekä maalauksen ja kalligrafian erilaisiin tekniikoihin, joista opiskelija voi valita töidensä toteuttamistavan. Opettaja voi hankkia materiaalia. Sekä aloittelijat että jatkajat ovat tervetulleita. Opetuskielinä suomi ja englanti.

The Chinese art of painting and calligraphy has an over 3,000 years old tradition. During the course, we get to know Chinese art history, the philosophy of making a picture, and different techniques of painting and calligraphy of which the students can choose their own way to carry out their works. The teacher can purchase the material. For beginners and students with earlier experience. The teacher speaks Finnish and English.

## **110322K12 LÖYDÄ ILOA KUVATAITEEN TEKEMISESTÄ**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Kristiina Lehmuskallio, kuvaamataidonopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

to 17.30-19.00  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Tutustumme hiilipiirustustekniikkaan, akvarelli-, ja guassimaalaukseen. Saat henkilökohtaista ohjausta eri tekniikoiden valinnassa, työskentelymenetelmien oppimisessa sekä oman ilmaisun löytämisessä. Kurssi soveltuu myös aloittelijoille!

## **110400K12 POSLIININMAALAUUS A**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Sinikka Pietilä, posliininmaalaajamestari  
Kurssimaksu 47,00 e

ti 15.30-17.45  
17.1.2012-3.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Maalaamme opettajan ohjauksella vesi- sekä tärpättiliukoisin öljyyn maisemia, eläimiä, kukkia, lasten astioita ym. Vasta-alkajat tervetuloa.

## **110402K12 POSLIININMAALAUUS B**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Sinikka Pietilä, posliininmaalajamestari  
Kurssimaksu 47,00 e

ti 18.00-20.15  
17.1.2012-3.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Rinnakkaiskurssi.

## **110404K12 POSLIININMAALAUKSEN TYÖPAJA**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Sinikka Pietilä, posliininmaalajamestari  
Kurssimaksu 39,00 e  
14.1. / 28.1. / 10.3. / 24.3. / 14.4.

la 10.00-14.00  
14.1.2012-14.4.2012  
Enintään 15 opiskelijaa

Kurssilla opetusta jo maalaustekniikat tunteville ja aiemmin maalanneille posliininmaalareille. Maalaamme vaativia monen polton töitä yhteisillä malleilla sekä oppilaan omilla malleilla.

## **110406K12 TIFFANY -LASIKURSSI A**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Marita Hytönen, kultaseppä  
Kurssimaksu 55,00 e

ke 14.30-17.30  
18.1.2012-28.3.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Tehdään Tiffany -tekniikalla lasitöitä; ikkunariipuksia, lamppuja, lampetteja, rasioita. Vain mielikuvitus rajana. Sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin harrastaneille. Mahdollisuus tehdä lasimosaiikkia Tiffany -töistä ylijääneistä lasinpaloista.

## **110408K12 TIFFANY -LASIKURSSI B**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Marita Hytönen, kultaseppä  
Kurssimaksu 55,00 e

ke 17.45-20.45  
18.1.2012-28.3.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Rinnakkaiskurssi.

## **110412K12 KERAMIikka**

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden,  
Terhi Mickelsson, keraamikko  
Kurssimaksu 55,00 e

to 18.00-21.00  
19.1.2012-29.3.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Keramiikan perustekniikoita aloittelijoille ja taitojaan täydentäville. Materiaalit yhteishankintana.

## 110474K12 IKEBANA

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Elizabeth Asikainen, Sogetsu-ikebanaopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

la 10.00-15.00  
su 10.00-15.00  
21.4.2012-6.5.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

21.-22.4. / 5.-6.5.

Perehdytään japanilaiseen kukkienasettelutaitteeseen ja luodaan ennakkoluulottomia kukka-asetelmiä oppilaan omista materiaaleista. Mukaan tasapohjainen, laakea maljakko, kukkasiili, oksasakset ja esim. pajunoksia sekä leikkokukkia. Muut tarvikkeet voit lainata opettajalta.

Vi sätter oss in i japanskt blomsterarrangemang och skapar fördomsfria arrangemang utgående från elevens eget material. Ta med fat med flat botten och låg kant, grensax, blomsterigelkott och t.ex. videokvistar samt snittblommor.



**110420K12 TILKKUTYÖ JA KIRJONTA - LAPPARBETEN OCH BRODERI**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Leena Nurmi, hemslöjds lärare, artenom YH  
Kurssimaksu 47,00 e

ma 11.00-13.30  
16.1.2012-2.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Opettelemme tilkkutöiden ompelua erilaisin tekniikoin niin käsin kuin koneellakin. Kurssin alussa sovitaan yhteisestä teemasta ja siihen liittyvistä harjoituksista. Lisäksi kurssilaiset voivat ommella erilaisia vapaavalintaisia tilkkutöitä. Kurssilla tehdään myös kirjontatöitä.

På kursen lär du dig sy lapparbeten i olika tekniker både på maskin och för hand. I början av kursen kommer vi överens om ett gemensamt tema och övningar som anknyter till temat. Utöver dessa kan kursdeltagarna tillverka lapparbeten enligt eget val. På kursen kan man också brodera för hand.

**110421K12 TILKKUTYÖ - LAPPARBETEN**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Leena Nurmi, hemslöjds lärare, KteO  
Kurssimaksu 47,00 e

to 10.00-12.30  
19.1.2012-12.4.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Teemme tilkkutöitä monipuolisesti erilaisin tekniikoin niin käsin kuin koneellakin. Kurssin alussa sovitaan opiskeltavista asioista ja niihin liittyvistä harjoituksista. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin jatkajillekin.

Vi syr mångsidiga lapparbeten i olika tekniker både på maskin och för hand. I början av kursen kommer vi överens om tekniker som behandlas på kursen. Kursen är lämplig såväl för nybörjare som för längre hunna.

## **110430K12 ILTAKUTOJAT - KVÄLLSVÄVARNA**

Petra - Kudonta, Vävsalen,  
Leena Nurmi, KteO, artenomi AMK  
Kurssimaksu 47,00 e

ma 18.00-20.30  
16.1.2012-23.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Opiskelemme kudontatyön valmistumisen vaiheet suunnittelusta ja loimen rakentamisesta kutomiseen sekä kudonnaisten jälkikäsitteilyä valmiiksi tuotteiksi. Opettelemme myös sidospin perusteita ja materiaalin menekin laskemista. Kurssilaiset sopivat yhdessä kudottavista töistä ja rakentavat loimet yhteistyönä. Kurssi soveltuu niin aiemmin kutoneille kuin vasta-alkajillekin. Ei kurssia 12.3. ja 26.3.

På kursen studerar vi vävningens arbetsmoment från planering till vävuppsättning, samt vävning och efterbehandling av råväven till färdig produkt. Dessutom studerar vi grunder i bindningslära och övar att räkna materialåtgång till olika vävar. Kursdeltagarna kommer gemensamt överens om vävarbeten och sätter upp vävarna tillsammans. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som den som redan vävt en del. Ingen kurs 12.3 och 26.3.

## **110431K12 AAMUPÄIVÄKUTOJAT - FÖRMIDDAGSVÄVARNA**

Petra - Kudonta, Vävsalen,  
Leena Nurmi, hemslöjdlärare, artenom YH  
Kurssimaksu 47,00 e

ti 10.00-12.30  
17.1.2012-3.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Kudomme sekä helppoja että vaativampia kudonnaisia. Loimet suunnitellaan yhdessä osallistujien toiveiden mukaan. Kurssilla kerrataan kudontatyön suunnittelua, langanmenekin laskentaa, loimen rakentamisen vaiheita sekä valmiin kudonnaisen viimeistelyä.

På kursen vävs både enkla och avancerade vävar. Ränningarna planeras tillsammans enligt deltagarnas önskemål. På kursen repeterar vi vävplanering, garnberäkning samt vävuppsättningens arbetsmoment. Dessutom behandlas olika sätt att efterbehandla en råväv. Vi övar också att läsa vävnotor. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som längre hunna.

## **110432K12 ILTAPÄIVÄKUTOJAT - EFTERMIDDAGSVÄVARNA**

Petra - Kudonta, Vävsalen,  
Leena Nurmi, hemslöjdlärare, artenom YH  
Kurssimaksu 47,00 e

to 14.15-16.45  
19.1.2012-12.4.2012  
Enintään 15 opiskelijaa

Rinnakkaiskurssi aamupäiväkutojille - Parallellkurs till förmiddagsvävarna

## **110435K12 KUDONNAN NEUVONTA - VÄVRÅDGVNING (AVOIN OPETUS / ÖPPEN UNDERVISNING)**

Petra - Kudonta, Vävsalen,  
Leena Nurmi, hemslöjdlärare, KteO  
Kurssimaksu 4,00 e

ma 14.30-17.30  
to 17.00-18.00  
9.1.2012-26.4.2012  
Enintään 30 opiskelijaa

Kudonnan neuvonnan valmiiksi rakennetuissa loimissa voit kutoa mattoa, matkahuopaa, poppanaa, kaulahuivin merinosilkkiloimeen 4 €:n päivämaksulla. Tule tutustumaan tarjontaan. Voit myös esittää omia toiveita kudottaviksi töiksi. Saat opastusta kudonnan aloittamiseen. Kutoa voit joka päivä klo 8.00–21.00. Kysy lisää Leena Nurmi, puh. 040–7335 814.

Du kan väva i vävrådgvningens färdigt uppsatta ränningar för en dagsavgift på 4 €. Det finns att välja mellan mattväv, poppana, pläd, och halsduk i merinoullsidenränning. Kom och bekanta dig med utbudet eller framför egna önskemål. Du får handledning i att sätta igång med vävningen. Väva kan man varje dag mellan kl. 8.00–21.00. Ytterligare information Leena Nurmi, tel. 040–7335 814.

## **110445K12 TARJOTTIMIA OMISTA KANKAISTA - BRICKOR AV EGNA TYGER**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Leena Nurmi, KteO, artenomi AMK  
Kurssimaksu 24,00 e

ti 18.00-19.30  
to 18.00-18.45  
pe 18.00-21.00  
la 10.00-16.00  
2.3.2012-12.4.2012  
Enintään 8 opiskelijaa

2.3. / 3.3. / 6.3. / 12.4.

Tarjotin omalla disainilla kevään juhlapöytiin, lahjaksi äidille tai mummille tai oma iltapalatarjotin jokaiselle perheenjäsenelle. Painamme ja maalaamme kankaita pigmenttivärein. Teemme myös aurinkovärjäyksiä. Kankaat lähetetään tehtaaseen laminoitavaksi tarjottimiksi. Lisäksi voit painaa tiskirättejä tai tarjottimeen sopivat patalaput. Jos sinulla on valotettuja painokehiä tai muita painokaavioita ota ne mukaan kurssille. Opettajalla on muutamia valmiita painokehiä joita voi lainata. Materiaalilista lähetetään 2 viikkoa ennen kurssin alkua ilmoittautuneille.

Brickor i mängder - till vårens fester, som present till mor eller mormor eller en egen bricka för kvällsmackor till alla i familjen. Vi trycker och målar tyg med pigmentfärger. Tygerna skickas sedan till fabrik för att lamineras på fänerbrickor. Utöver bricktygen kan du också trycka disktrasor och tyg för t.ex. grytlappar eller en liten bordduk som matchar med brickan. Om du har tryckramar med ljusexponerat mönster eller andra schabloner, ta med till kursen. Läraren har några färdiga tryckramar med mönster som man kan låna. Materiallista skickas 2 veckor före kursstart till de anmälda.

## **110447K12 VÄRJÄYSPAJA - FÄRGNINGSVERKSTAD**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Leena Nurmi, KteO, artenomi AMK  
Kurssimaksu 26,00 e

ma 17.00-21.00  
ti 17.00-21.00  
ke 17.00-21.00  
to 18.00-19.30  
19.4.2012-9.5.2012  
Enintään 8 opiskelijaa

19.4. / 7.5. / 8.5. / 9.5.

Värjäämme ja kuvioimme kankaita useilla helpoilla ja nopeilla menetelmillä; aurinkovärjäys, ryppyvärjäys, ruiskuvärjäys. Lisäksi värjäämme erilaisia värisarjoja reaktiivivärein (kankaat soveltuvat hyvin tilkkutöihin). Reaktiivivärein voi myös maalata kankaan moniväriseksi. Ensimmäisellä kerralla 19.4. tietoa tekniikoista ja materiaaleista.

Vi färgar och mönstrar tyger med många snabba och enkla metoder; solfärgning, skrynkelfärgning, spraymålning. Dessutom färgar vi serier med reaktivfärger (tygerna passar bra till olika lapparbeten). Med reaktivfärger kan man också måla ett tyg i många färger. Första kvällen 19.4 info om material och tekniker.

## **110490K12 HUOVUTETTUJA KORUJA JA KUKKASIA**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,  
Anna-Karoliina Tetri, yrittäjä  
Kurssimaksu 26,00 e

la 10.00-16.45  
su 10.00-16.45  
4.2.2012-5.2.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Pieniin esineisiin keskittynyt kurssi, jolla teemme märkähuovuttamalla soikeita ja pyöreitä huopahelmiä, lakumaisia kerroskoruja, rastanauhoja ja erilaisia kukkasia kaulakoruun tai rinnuksiin. Koristelu esim. helmillä. Materiaaleina topsi, karstalevy ja neulahuopa.

## **110450K12 KIRJANSIDONTA - BOKBINDNING**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Kristina Palmgren, agro-forst.kand.  
Kurssimaksu 55,00 e

ti 18.00-21.00  
17.1.2012-27.3.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Tee rakkaiksi tulleille kirjoillesi yksilölliset kannet. Opi korjaamaan rikkinäisiä selustoja ja kuluneita kansia. Kirjansidonta on vanha käsityötaito, joka mahdollistaa myös taiteellisen ilmaisun. Materiaalimaksu n.10 €.

Lär dig binda in kära böcker i personliga band. Lär dig reparera trasiga ryggar och slitna pärmar. Lär dig ett gammalt fint hantverk, som också ger plats för konstnärligt uttryck. Materialkostnader ca 10 €.

## **110460K12 VIRKKA TAI KUDO HOPEASTA - VIRKA ELLER STICKA I SILVER**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Monica Anttila  
Kursavgift 24,00 e  
10.2. / 17.2. / 2.3.

fre 18.00-21.00  
10.2.2012-2.3.2012  
Max 20 studerande

Hopealangasta virkataan tai neulotaan riipuksia, kaula- ja rannekoruja. Töihin voi yhdistää erivärisiä lankoja ja / tai helmiä. Ota mukaan erikokoisia virkkuukoukkuja (pienet koot 1-2) ja puikot (kokoa 3-7), erivärisiä metallilankoja Ø 0,3-0,5 mm ja makean veden tai muita helmiä tai kiviä. Opettaja välittää hopealangat.

Vi virkar eller stickar hängen, halsband eller armband av silvertråd. Man kan pryda med färgad metalltråd och / eller pärlor. Tag med små virknålar (1-2), stora stickor (3-7), metalltrådar i önskad färg Ø 0,3-0,5 mm och sötvattens- eller andra pärlor eller stenar. Läraren förmedlar silvertråd.

## **110461K12 HOPEASAVI - SILVERLERA**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Monica Anttila  
Kursavgift 26,00 e

fre 18.00-19.30  
lö 10.00-16.00  
sö 10.00-16.00  
23.3.2012-1.4.2012  
Max 12 studerande

23.3. / 31.3. / 1.4.

Tehdään pienimuotoisia koruja hopeasavesta (esim. korvakoruja, riipuksia tai sormuksia) toteuttaen omia ideoita ja malleja. Tutustutaan hopeasaven eri muotoihin ja työtekniikoihin. Korut poltetaan korkeassa lämpötilassa hopeaksi. Opettaja välittää saven. Pe 23.3. käydään läpi mitä työtarvikkeita kukin tuo itse ja mitä hankitaan yhteisesti.

Vi gör små smycken av silverlera (t.ex. örhängen, hängen eller ringar) efter dina egna idéer eller modeller. Vi lär känna de olika formerna av silverlera och olika arbetstekniker. Smycken bränns i hög värme till silver. Läraren förmedlar silverleran. Fre 23.3 går vi igenom vad var och en själv bör ha med och vad som skaffas gemensamt.

## 110481K12 NIKKARIT A

Mäntymäen koulu, veistoluokka,  
Timo Virtanen, teknikko  
Kurssimaksu 47,00 e

ma 18.00-20.30  
9.1.2012-19.3.2012  
Enintään 16 opiskelijaa

Nikkaroimme kivassa porukassa pikku tavaroita ja vaikka huonekaluja. Voit myös korjata vanhoja huonekaluja. Opit käyttämään puutavaraa ja -työkoneita. Ota puutavara mukaan!

## 110482K12 NIKKARIT B

Kasavuoren koulukeskus, Kasavuorentie 1  
Harri Pöyhtäri, teknisen työn opettaja  
Kurssimaksu 47,00 e

ke 18.00-20.30  
18.1.2012-28.3.2012  
Enintään 16 opiskelijaa

Nikkarit ja puutöistä kiinnostuneet, tulkaa nikkaroimaan Kasavuoren koululle. Aloittelijoille ja kokeneemmillekin. Tehdään uutta ja korjataan vanhaa. Opiskelija hankkii itse materiaalit.





## TAVOITETASOT

- A1 = peruskielitaito
- A2 = ylempi peruskielitaito
- B1 = itsenäisen kielenkäyttäjän kielitaito
- B2 = ylempi itsenäisen kielenkäyttäjän kielitaito
- C1 = taitavan kielenkäyttäjän kielitaito
- C2 = ylempi taitavan kielenkäyttäjän kielitaito

## MÅLNIVÅER

- A1 = grundläggande språkkunskaper
- A2 = högre grundläggande språkkunskaper
- B1 = självständig språkbrukares språkkunskaper
- B2 = högt självständig språkbrukares språkkunskaper
- C1 = skicklig språkbrukares språkkunskaper
- C2 = högt skicklig språkbrukares språkkunskaper

## SUOMI / FINSKA / FINNISH

### 120112K12 FINNISH FOR FOREIGNERS, ALKEIS-JATKO

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Erja Helin, fil.yo  
Kurssimaksu 0,00 e

to 18.45-20.15  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Taso: A1. Suomen kielen alkeiskurssi, jossa opitaan mm. kertomaan asumisesta, harrastuksista ja omistamisesta. Monipuolisia harjoituksia, joiden joukossa runsaasti suullisia harjoituksia. Kirja: Hyvin menee 1 (Otava), kpl. 6-10.

Level: A1. Elementary course in Finnish, where you learn e.g. to tell about living, hobbies and owning. Versatile exercises, including a lot of exercises in speaking. Book: Hyvin menee 1 (Otava), ch. 6-10.

## **120110K12 FINNISH FOR BEGINNERS 2**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Anni Nykänen, kasv.yo  
Kurssimaksu 0,00 e

ti 17.15-18.45  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Taso: A1. Suomen kielen kurssi kieltä 1,5 vuotta opiskelleille. Sanastoa ja kielioppia opiskellaan arkipäiväisistä aiheista käsin. Paljon harjoituksia: suullisia, kirjallisia ja kuullun ymmärtämistä. Opiskelua rennossa ja innostavassa ilmapiirissä. Kirja: Hyvin menee! 1 - Suomea aikuisille (Otava), kappaleesta 16 eteenpäin.

## **RUOTSI / SVENSKA**

### **120205K12 SWEDISH FOR BEGINNERS 1, CONTINUED**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kurssimaksu 0,00 e

to 18.30-20.00  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Level: A1. A beginner's course in Swedish. Everyday words and expressions. Book: Rivstart 1 (Scherrer, Lindemalm) + exercise book. From chapter 4.

### **120204K12 SWEDISH FOR BEGINNERS 2**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kurssimaksu 0,00 e

ke 19.00-20.30  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Level: A1. We practise conversation and understanding! Book: Rivstart 1 (Scherrer, Lindemalm), from chapter 9.

### **120203K12 SVENSKA B1**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 17.00-18.30  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Håll igång din svenska! Repetition, muntliga och skriftliga övningar. Det går bra att komma med på kursen även om du inte deltagit från början. Bok: Hålligång 2, kap. 8, och tidningsartiklar.

## **ENGLANTI / ENGELSKA**

### **120329K12 ENGLANTI A2**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kurssimaksu 36,00 e

to 16.30 -18.00  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Englannin jatkokurssi. Sanastoa, kielioppia ja puheharjoituksia. Rauhallisesti etenevä kurssi. Kirja: Huhtala-Halme, Qvist ja Palmér-Vähäaho: Steps into English 3, luku 2. Tervetuloa myös uudet opiskelijat!

### **120326K12 EARLY MORNING ENGLISH**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Anna Timby, MA  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 10.00-11.30  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

This course will continue in much the same way as before Christmas; it will give opportunities for discussion of news articles, local affairs, short stories and general matters. Everybody is welcome to join the group, which operates at approximately B2 level.

### **120300K12 ENGLISH B2**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Roger Renman, ekon.mag., fil.mag.  
Kurssimaksu 39,00 e

ke 14.00-15.30  
18.1.2012-18.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Intermediate course, English for everybody. The purpose of this course is learning how to use the language in everyday situations. Book: Acklam & Crace: Total English, Upper Intermediate, Students Book, Ch. 4 (Pearson Longman).

### **120301K12 SMALL TALK AND BIG TALK**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Roger Renman, ekon.mag., fil.mag.  
Kurssimaksu 39,00 e

ti 16.00-17.30  
17.1.2012-17.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Level: C1. This group is meant for people who want to improve their English vocabulary and pronunciation. We will discuss topical events and other topics. Come and improve your skills!

## RANSKA / FRANSKA

### 120570K12 RANSKAN ALKEET, JATKO

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Erja Helin, fil.yo  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 17.15-18.45  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Taso: A1. Ranskan alkeiskurssi, jossa opimme mm. puhumaan ruoasta ja harrastuksista. Kieliopissa aiheina ovat esim. genetiivi, il y a-rakenne ja passé composé (perfekti). Paljon monipuolisia harjoituksia, erityisesti runsaasti suullisia harjoituksia. Kirja: Voilà 1 - Textes pour le lycée (luku- ja työkirja erikseen) (Otava), kpl. 6-11.

### 120571K12 RANSKA A1 ALKEIS-JATKOKURSSI

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Anni Nykänen, kasv.yo  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 18.45-20.15  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Ranskan kurssi n. 1,5 vuotta kieltä opiskelleille. Aiheina mm. ravintolassa ja vaatekaupassa asiointi, mielipiteiden ilmaiseminen. Kieliopista esillä on aller -futuuri, säännölliset -ir -verbit ja partitiivi. Runsaasti niin yksilö- kuin pari- tai ryhmäharjoituksiakin. Oppikirja: Bärlund et al: Sur le vif 1, textes ja exercices (Otava), kappaleesta 17 eteenpäin.

### 120572K12 RANSKA A1, JATKO

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Erja Helin, fil.yo  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 18.45-20.15  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Ranskan jatkokurssi kieltä n. 2 vuotta opiskelleille. Opimme mm. ympäristön ja henkilön kuvailemista. Kieliopissa aiheina ovat esim. refleksiiviverbit ja passé composé (perfekti). Paljon monipuolisia harjoituksia, erityisesti runsaasti suullisia harjoituksia. Oppikirja: Sur le vif 1, Textes, Sur le vif 1 Exercices (luku- ja työkirja erikseen) (Otava), kpl. 25-30.

## **120562K12 RANSKA A2**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Erja Helin, fil.yo  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 17.10-18.40  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Ranskan kielen jatkokurssi kieltä n. 3 vuotta opiskelleille. Opimme mm. kertomaan lomavietosta ja lukuharrastuksesta. Kieliopissa aiheina ovat esim. passé composé ja imperfektin käytön erot. Paljon monipuolisia harjoituksia, erityisesti runsaasti suullisia harjoituksia. Kirja: Voilà 2 (Otava) kpl. 7-8 + opettajan materiaali.

## **120564K12 RANSKA B1**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Erja Helin, fil.yo  
Kurssimaksu 36,00 e

to 17.00-18.30  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Ranskan kielen jatkokurssi kieltä n. 4 vuotta opiskelleille. Opimme mm. puhumaan historiasta ja luonnontieteistä. Kieliopissa aiheina on esim. prepositio + relatiivipronomini lequel. Monipuolisia harjoituksia, erityisesti runsaasti suullisia harjoituksia. Kirja: Voilà 4 (Otava), kappaleet 5-7.

## **120560K12 RANSKA B1 JATKO**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Erja Helin, fil.yo  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 17.00-18.30  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Ranskan kielen jatkokurssi ranskaa n. 6 vuotta lukeneille. Opimme mm. puhumaan ympäristöasioista ja politiikasta. Kieliopissa aiheina ovat esim. II konditionaali ja itsenäiset omistuspronominit. Lisäksi kertaamme tähän asti opittua. Teemme monipuolisia harjoituksia, erityisesti suullisia harjoituksia. Kirja: Voilà 6 (Otava), kappaleet 5-10.

## **120566K12 CONVERSATION FRANÇAISE**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Alberto Basili, economista  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 10.30-12.00  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Taso / Nivå: B2. Lecture d'un texte à la maison. Analyse du même en classe. Un excellent prétexte pour mettre à la preuve votre éloquence! 4-5 ans de français.

## **120568K12 BONSOIR MES AMIS**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Alberto Basili, ekonomista  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 18.40-20.10  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Taso / Nivå: B2. Conversation française pour passionnés de la langue. 4-5 ans de français.

## **VENÄJÄ / RYSKA**

### **120613K12 VENÄJÄN ALKEIS-JATKO – GRUNDKURS I RYSKA A1, FORTSÄTTNING**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Maigi Andersson, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 17.20-18.50  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Sopiva kurssi niille, jotka osaavat aakkoset. Venäläiseen elämään ja kulttuuriin tutustumista. Peruskielioppia ja harjoituksia. Kirja: Saljut 1, kpl 4 lähtien.

Kursen passar för dig som kan alfabetet. Vi bekantar oss med det ryska livet och den ryska kulturen. Grundgrammatik och övningar. Bok: Saljut 1, kap. 4 framåt.

### **120610K12 VENÄJÄ A1, JATKO - RYSKA A1, FORTSÄTTNING**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Maigi Andersson, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 19.00-20.30  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Harjoitellaan arkipäivän tilanteita, harjoituksia ja kielioppia. Tutustumme venäläiseen kulttuuriin ja kirjallisuuteen videoiden avulla. Kirja: Kapusta Master 1, kpl. 9 lähtien.

Vi övar vardagliga situationer, övningar och grammatik. Vi bekantar oss med den ryska kulturen och litteraturen med hjälp av videofilmer. Bok: Kapusta Master 1, kap. 9 framåt.

## ESPANJA / SPANSKA

### 120705K12 ESPANJA A1 ALKEIS-JATKOKURSSI

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Linda Nurmi, HuK  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 18.00-19.30  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Hola! Qué tal? Jatketaan tutustumista Espanjaan ja espanjan kieleen syksyn alkeiskurssin jälkeen. Kurssilla opetellaan espanjan kielen alkeita keskeisimpien matkailutilanteiden ja sanaston avulla. Kulttuuriteemoina ovat monimuotoinen espanjalainen maailma ja turismi. Lisäksi harjoitellaan kuullunymmärtämistä ja ääntämistä muun muassa musiikin avulla. Kirja: Fantastico 1! (Tammi), kpl. 4 alkaen.

### 120706K12 ESPANJA A1 ALKEET, JATKOKURSSI

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Lotta Peltola  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 18.00-19.30  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Jatketaan espanjan alkeiden harjoittelua mm. ostos- ja ravintolatilanteissa. Opetellaan vaate- ja ruokasanastoa ja vahvistetaan kielitaitoa suullisten, kirjallisten ja kuullunymmärtämisharjoitusten avulla. Kirja: Fantastico 1, kpl 9 alkaen (Tammi).

### 120700K12 ESPANJA A1 JATKOKURSSI

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Linda Nurmi, HuK  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 19.10-20.40  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Kurssilla jatketaan espanjan opiskelua arjen ja perhe-elämän sanastoa käsittelemällä. Lisäksi tutustutaan espanjankieliseen maailmaan ja opitaan kuvailemaan ulkonäköä ja vaatetusta. Kieliopissa opetellaan uusia verbejä ja pronomineja. Lisäksi katsotaan Mi Querida Familia -ohjelmaa, joka kertoo erään madridilaisen perheen arkielämästä. Bienvenidos! Kirja: Fantastico 2! (Tammi), kpl. 4 alkaen.

## **120708K12 ESPANJA A2**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Lotta Peltola  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 19.35-21.05  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Kurssilla jatketaan arjen tilanteiden harjoittelua, sanavaraston laajentamista ja tutustumista espanjankieliseen maailmaan. Kieliopissa syvennyttään imperfektin ja preterin käyttöön. Kirja: Fantastico! 3, kpl 4 alkaen.

## **120702K12 ESPANJA B1**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Linda Nurmi, HuK  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 19.10-20.40  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Bienvenidos al curso avanzado de español! Kurssilla jatketaan syventymistä espanjan kieleen ja tutustutaan värikkääseen ja monimuotoiseen espanjankieliseen maailmaan, eri espanjan kielen variantteihin ja latinalaisen Amerikan kulttuureihin. Kurssin teemoja ovat muun muassa ihmissuhteet, globaali maailma ja kestävä kehitys sekä elämäntavat. Kieliopissa syvennyttään menneen ajan muotoihin, subjunktiivin ja perifräaseihin. Oppikirja: Español en marcha 3, curso de español como lengua extranjera, SGEL.

## **120711K12 GRUNDKURS I SPANSKA, FORTSÄTTNING**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Ida-Lotta Strömgård, hum.kand.  
Kursavgift 36,00 e

tors 19.35-21.05  
19.1.2012-  
19.4.2012  
Max 14 studerande

Nivå: A1. Kom med och lär dig grunderna i spanska! Tonvikten ligger på talad spanska och vanliga situationer för en resenär i den spanska världen. Metoderna är mångsidiga med dialoger samt hör- och läsförståelse. Bok: Barnéus, Masoliver, Rindar: Por supuesto 1 paso.

## **120710K12 SPANSKA, FORTSÄTTNINGSKURS**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Ida-Lotta Strömgård, hum.kand.  
Kursavgift 36,00 e

tors 18.00-19.30  
19.1.2012-  
19.4.2012  
Max 14 studerande

Nivå: A1. Vi utvidgar ordförrådet genom att prata om samhälle, kultur och sedvänjor. I grammatiken fortsätter vi med preteritum och tar upp pronomen och prepositioner. Bok: Barnéus, Masoliver, Rindar: Por supuesto segundo paso (2).

## ITALIA / ITALIENSKA

### 120874K12 ITALIAN INTENSIIVIALKEET, BELLA VISTA, JATKO

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Heli Olavinen-Punzo, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 17.00-18.30  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Vielä ehdit mukaan tutustumaan italian kielen herkulliseen maailmaan. Tavoitteena on monipuolinen suullinen harjoittelu. Benvenuti! Kirja: Imperato, Kuusela, Meurman, Feroldi: Bella Vista 1 (WSOY), kpl. 4-6 (kurssi jatkoa syksyn alkeiskurssille).

### 120867K12 ITALIA A1 JATKO 1

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,  
Heli Olavinen-Punzo, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 18.30-20.00  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 16 opiskelijaa

Tervetuloa opiskelemaan murhamysteerin avulla lisää italian kielestä ja kulttuurista. Helpohkon dekkarin avulla kielioppikin tulee tutuksi. Kirja sisältää cd:n. Kurssi sopii n. 1,5-2 vuotta kieltä opiskelleille. Kirja: Giallo al grand hotel du lac (imparare leggendo) Maria Grazia di Bernardo (Cideb).

### 120866K12 ITALIA A2

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Heli Olavinen-Punzo, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

to 18.30-20.00  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Tervetuloa syventämään italian kielen ja kulttuurin tuntemusta ajankohtaisen materiaalin avulla. Kurssi sopii vähintään 3 vuotta italiaa lukeneille. Kirja: Bali, Rizzo, Kaipainen: Espresso 2, (Otava), kpl. 8-10.

### 120860K12 ITALIA A2 -JATKO 2 / CAFFÈ CULTURALE

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Heli Olavinen-Punzo, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

to 17.00-18.30  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Espresso 3 johdattaa sinut italian kielen ja kulttuurin nautintoihin. Runsaasti suullista harjoittelua. Sopii vähintään 4 vuotta kieltä opiskelleille. Kirja: Bali, Ziglio, Kaipainen: Espresso 3 (Otava), kpl. 4-5.

## **120864K12 VIAGGIO IN ITALIA**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Alberto Basili, economista  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 17.00-18.30  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Taso: B2. Alla scoperta delle regioni Italiane: progettare un viaggio.

## **120869K12 ITALIENSKA A1 NYBÖRJARKURS, FORTSÄTTNING**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Nani Jarjis  
Kursavgift 36,00 e

må 17.15-18.45  
16.1.2012-  
16.4.2012  
Max 12 studerande

Nivå: A1. Nybörjarkurs. Bok: Adesso 1 (röd pärm), Liber.

## **120870K12 ITALIENSKA A2**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Nani Jarjis  
Kursavgift 36,00 e

må 15.30-17.00  
16.1.2012-16.4.2012  
Max 12 studerande

En kurs som är lämplig för dig som redan har grundkunskaper i italienska och som har läst italienska cirka två år. Vi bekantar oss med medelsvåra konstruktioner av den italienska grammatiken och utövar muntliga färdigheter genom aktiva talövningar. Även Italiens kultur och traditioner tas upp under kursen. Lärobok: Altamore R., Mäkelä G.: Facile? Italiano!

## **MUUT KIELET / ÖVRIGA SPRÅK**

### **129811K12 VIRON ALKEIS-JATKO A1 – GRUNDKURS I ESTNISKA A1, FORTSÄTTNING**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Maigi Andersson, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 19.00-20.30  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Tutustumme viron kieleen ja kulttuuriin. Käytännön puhetilanteita ja kielioppia. Kirja: Keelesild, kpl. 5 lähtien.

Vi bekantar oss med det estniska språket och den estniska kulturen. Praktiska talsituationer och grammatik. Bok: Keelesild, kap. 5 framåt.

## **129814K12 VIRO B1 - ESTNISKA B1**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Maigi Andersson, FM  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 17.30-19.00  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Viron jatkokurssi niille, joilla on perustiedot kielestä. Tutustumme Viron historiaan ja tapahtumiin videomateriaalin avulla. Kirja: T nagu Tallinn, kpl. 19 lähtien.

Fortsättningskurs i estniska för dig som har grundkunskaperna. Vi bekantar oss med Estlands historia och händelser med hjälp av videomaterial. Bok: T nagu Tallinn, kap. 19.

## **129820K12 PORTUGALI A2, JATKOKURSSI**

Svenska skolcentrum (sisäänkäynti länsipäädystä, ei  
pääovesta), Läntinen Koulupolku 3  
Linda Nurmi, HuK  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 17.30-19.00  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 14 opiskelijaa

Tudo bem? Portugalin jatkokurssilla perehdytään portugalin kieleen ja portugalinkieliseen maailmaan muun muassa musiikin, runouden ja elokuvan avulla. Kurssin teemoja ovat auto- ja lentomatkailu, lääkärikäynti ja selviytyminen ulkomailla. Kieliopissa jatketaan menneiden aikamuotojen ja pronomien opiskelua. Puolesta välissä kurssia siirrytään Tudo bem -oppikirjan toiseen osaan. Bem-vindos ao curso de português1. Kirjat: Tudo bem 1 (kpl 18-20), Tudo bem 2 (kpl 1 alkaen).

**340102K12 SENIOREIDEN IT-KURSSI - PERUSKURSSI**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 12.45-14.15  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Kurssi sinulle, joka olet kiinnostunut oppimaan tietokoneen käyttöä, mm. sähköposti, Internet ja tekstinkäsittely (Word). Ei edellytä aikaisempaa tietokoneen tuntemusta.

**340103K12 SENIOREIDEN IT-KURSSI - JATKO**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kurssimaksu 36,00 e

to 14.00-15.30  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Kurssi sinulle, jolla on jonkin verran kokemusta tietokoneen käytöstä. Jatkamme harjoittelua ja opimme uutta ryhmän toivomusten mukaan. Esim. perusasiat Power Pointista, Excelistä, mikä on Internet -puhelu?

**340104K12 SENIORERNAS IT-KURS - FORTSÄTTNING**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kursavgift 36,00 e

tors 12.00-13.30  
19.1.2012-19.4.2012  
Max 10 studerande

En kurs för dig som har lite erfarenhet av datoranvändning. Vi övar vidare och lär oss nytt enligt gruppens önskemål. T.ex. grunderna i Power Point, Excel, vad är Internet-telefoni?

**340105K12 DIGIKUVAT JA KUVANKÄSITTELY**

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,  
Johanna Stjernberg, pol.mag.  
Kursavgift 36,00 e

ons 14.45-16.15  
18.1.2012-11.4.2012  
Max 10 studerande

Perusasiat digikameran käytöstä ja kuvien käsittelystä. Vinkkejä siitä miten saan kuvat onnistumaan paremmin. Kuinka lataan kuvia kamerasta. Käsittelemme kuvia ilmaisessa kuvankäyttöohjelmassa Picasassa.



## RUOANLAITTO / MATLAGNING

### 830301K12 TURKISH COOKING CLASS

Kasavuoren koulukeskus, kotitalousluokka, Kasavuorentie 1

su 12.00-15.00

Funda Caglar

15.1.2012-19.2.2012

Kurssimaksu 24,00 e

Enintään 10 opiskelijaa

15.1 / 5.2 / 19.2

Come and learn the secrets of cooking wonderful Turkish dishes. Turkish food is considered to be one of the top cuisines in the world. Traditional Turkish food has depth and variety, as it can be either Ottoman food fit for the Sultans or Turkish food from the small villages throughout Anatolia. During the three-hour class, I will teach a three-course meal selected from traditional meat and vegetarian dishes like soups, meat dishes, vegetables, different rice and mezes - the Turkish appetizers. Meze would be a selection of cold and hot dishes served in small dishes. It is similar to Spanish tapa dishes but the taste is very different. Traditionally the chosen dishes are placed in the centre of the table and everyone helps themselves from the selection. This is a very sociable and friendly environment in which to entertain friends, family or guests. All cooking classes conclude with tasting Turkish coffee that is served with Turkish delight. Food fee 15 € / person / class.

### 830305K12 SENIORIMIEHET - NYT KOKATAAN - VASTA-ALKAJILLE

Kasavuoren koulukeskus, kotitalousluokka, Kasavuorentie 1

ke 16.30-19.30

Raija Kautti

29.2.2012-21.3.2012

Kurssimaksu 26,00 e

Enintään 12 opiskelijaa

Tervetuloa opiskelemaan ruoanlaiton perustaitoja. Siskonmakkarakeitto ja sämpylät, uunilohi, spagetti ja jauhelihakastike, korvapuustit. Ruokatarvikemaksu 10 € / kerta.

## **830306K12 SENIORIMIEHET - NYT KOKATAAN - JO HARRASTANEILLE**

Kasavuoren koulukeskus, kotitalousluokka, Kasavuorentie 1  
Raija Kautti  
Kurssimaksu 26,00 e

ke 16.30-19.30  
18.1.2012-8.2.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Kansainväliset keittiöt; slaavilainen, italialainen, kreikkalainen ym. Ruokatarvikemaksu 10 € / kerta.

## **TERVEYS / HÄLSA**

### **830217K12 METHOD PUTKISTO -PERUSKURSSI**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Marjo Pursiainen, Method Putkisto -ohjaaja  
Kurssimaksu 51,00 e  
M/U

ke 19.00-20.30  
1.2.2012-15.2.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Method Putkisto on syvävenytys- ja kehonhallintatekniikka, jonka avulla kohennat ryhtiäsi sekä parannat vartalosi muotoa. Syvävenytysliikkeet pidentävät kiristyneitä lihaksia ja vapaudut kehosi vääristä asennoista. Syväjumpalla vahvistat vartalosi syviä lihaksia, jotka tukevat ryhtiäsi. Tulokset tuntuvat välittömästi: hengitystekniikkasi paranee, lihaksesi notkistuvat ja vahvistuvat, unesi laatu paranee ja olet virkeämpi. Kannattaa kokeilla!

### **830218K12 METHOD PUTKISTO -KASVOKOULU**

Nuorisotalo Ungdomsgården, peilisali, Läntinen Koulupolku 1  
Marjo Pursiainen, Method Putkisto -ohjaaja  
Kurssimaksu 34,00 e  
M/U

pe 11.30-12.30  
3.2.2012-17.2.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

Method Putkisto -kasvokoulu keskittyy pään, hartioiden ja kasvojen lihaksien rentouttamiseen sekä voimistamiseen Method Putkisto -periaatteiden mukaisesti. Ylävartalon ryhti paranee ja sitä kautta positiiviset vaikutukset ulottuvat koko kehoon. Kasvokoulun avulla kasvopiirteesi selkeytyvät ja ilmeesi kirkastuu, ihosi kiinteytyy, päänsäryt ja leuan jännitykset vähenevät. Rentoudut ja kaunistut!

## **830219K12 METHOD PUTKISTO -KEVENNYSVIIKONLOPPU**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Marjo Pursiainen, Method Putkisto -ohjaaja  
Kurssimaksu 40,00 e

pe 17.00-19.00  
la 10.00-12.00  
10.2.2012-11.2.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

M/U

Method Putkisto on syvävenytys- ja kehonhallintatekniikka, jonka avulla kohennat ryhtiäsi sekä parannat vartalosi muotoa. Syvävenytysliikkeet pidentävät kiristyneitä lihaksia ja vapaudut kehosi vääristä asennoista. Syväjumpalla vahvistat vartalosi syviä lihaksia, jotka tukevat ryhtiäsi. Tulokset tuntuvat välittömästi: hengitystekniikkasi paranee, lihaksesi notkistuvat ja vahvistuvat, unesi laatu paranee ja olet virkeämpi. Kannattaa kokeilla!

## **830222K12 PRE PILATES - KEHONHALLINNAN ALKEET METHOD PUTKISTO - TYYLIIN**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Marjo Pursiainen, Method Putkisto -ohjaaja  
Kurssimaksu 49,00 e

ke 19.00-20.00  
29.2.2012-28.3.2012  
Enintään 10 opiskelijaa

M/U

Kurssi on tarkoitettu kaikille jotka kaipaavat parannusta ryhtiinsä sekä jokapäiväiseen liikkumiseensa. Opit käyttämään kehoa oikein niin arkiliikunnassa kuin harrastamissasi lajeissa. Opettelemme ryhtilihasten voimistamista sekä venytämme kiristäviä lihaksia ja lisäksi teemme helppoja hengitysharjoituksia. Tule rohkeasti mukaan ja tunne hyvä olo kehossasi!

## **830208K12 PILATESTA SENIOREILLE - ALKEET**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Kirsi-Marja Vinberg, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 26,00 e

ke 15.15-16.15  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Pilates -harjoitukset lisäävät nivelten liikkuvuutta ja vahvistavat niveliä tukevia lihaksia. Harjoitukset auttavat myös vahvistamaan selkää sekä rankaa. Liikesarjojen avulla keskitytään syvien vatsalihasten vahvistamiseen ja selän liikkuvuuden lisäämiseen. Harjoittelu lisää kehon notkeutta ja voimaa sekä parantaa koordinaatiota ja tasapainoa. Liikkeet ovat helppoja ja niitä toistetaan paljon. Tunnilla ollaan joustavissa vaatteissa ja sukissa. Ota mukaan keskikokoinen pyyhe.

## **830209K12 PILATES FLOW SENIOREILLE**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Kirsi-Marja Vinberg, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 26,00 e

ma 09.45-10.45  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Pilates flow on jatkokurssi pilateksen alkeiskurssin käyneille. Teemme lyhyitä liikesarjoja. Liikemateriaali on laajempi kuin alkeiskurssilla. Opetustempo on hiukan nopeampi. Tunnin rakenne: lämmittely, opetuskuviot, sarjat ja lopuksi venyttely.

## **830210K12 PILATES -JATKOKURSSI**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Kirsi-Marja Vinberg, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 26,00 e

ma 10.50-11.50  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Pilateksen alkeet kurssin käyneille.

## **TANSSI / DANS**

### **110501K12 SENIORITANSSI - SENIORDANS**

Villa Junghans, Leankuja 4, Leagränden 4  
Salme Hansson  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 12.00-13.45  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 30 opiskelijaa

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty oma liikuntamuoto hyvän musiikin ja kansainvälisten koreografioiden parissa. Senioritanssi on terveysliikuntaa parhaimmillaan. Se parantaa tasapainoa ja jalkojen lihasvoimaa, edistää sydänterveyttä sekä harjoittaa muistia ja torjuu masennusta. Senioritanssi on kaikille, sekä miehille että naisille, sopivaa ja mukavaa yhdessäoloa. Se tuo uusia ystäviä ja iloa arkeen. Omaa tanssiparia ei tarvita.

Seniordansen är en utmärkt motionsform med god musik och internationella koreografier utvecklade speciellt för äldre. Den förbättrar balansen och benens muskelkraft, främjar hjärtverksamheten, övar minnet och avvärjer depression. Seniordansen passar både kvinnor och män. Den innebär trevlig samvaro, ger glädje i vardagen samt nya vänner. Man behöver inte ha eget par.

### **110503K12 COUNTRY LINE ALKEIS-JATKO 1**

Nuorisotalo Ungdomsgården, sali, Läntinen Koulupolku 1  
Kirsi-Marja Vinberg, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

la 11.00-12.30  
14.1.2012-31.3.2012  
Enintään 18 opiskelijaa

Kurssi alkeiskurssin käyneille. Opimme lisää uusia tansseja, joita myös kerrataan useasti.

### **110504K12 COUNTRY LINE DANCE - JATKO 2**

Nuorisotalo Ungdomsgården, sali, Läntinen Koulupolku 1  
Kirsi-Marja Vinberg, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

la 09.30-11.00  
14.1.2012-31.3.2012  
Enintään 16 opiskelijaa

Tarkoitettu Country line dance -jatko 1 -kurssin käyneille. Kurssilla opetellaan uusia tansseja joita myös kerrataan useasti. Tanssitaan monipuoliseen musiikkiin. Jalkaan sisätossut tai tanssilenkkarit.

## **110508K12 SENIO-RIVITANSSI ®, ALKEET**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Kirsi-Marja Vinberg, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 14.15-15.45  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 16 opiskelijaa

SENIO-rivitanssi® on liikuntamuoto, joka sekä kehittää seniorin tasapainoa ja motoriikkaa että parantaa keskittymiskykyä ja muistia samalla huomioiden seniori-ikäisen liikuntarajoitteet. Ei tarvita paria. Tanssimme helppoja tansseja, joita myös kerrataan useasti. Musiikki on monipuolista. Jalkaan sisätossut tai tanssilenkkarit.

## **110509K12 SENIO-RIVITANSSI ®, JATKOKURSSI**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Kirsi-Marja Vinberg, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 12.00-13.30  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 16 opiskelijaa

Jatkokurssi alkeiskurssin käyneille.

## **110510K12 VOIMABALETTI**

Nuorisotalo Ungdomsgården, peilisali, Läntinen Koulupolku 1  
Jaana Puupponen-Ahokainen, balettitanssija  
Kurssimaksu 26,00 e

ke 09.30-10.45  
11.1.2012-28.3.2012  
Enintään 16 opiskelijaa

Opettajan kehittämä metodi joka pohjautuu pilatekseen vahvistaen syviä lihaksia tanssin iloa unohtamatta. Tunti rakentuu tankotyöskentelystä keskilattialle. Sarjojen välillä venytellään. Voimabaletti sopii jokaiselle.

## **LIIKUNTA / MOTION**

### **830100K12 KUNTOJUMPPA A - KONDITIONSGYMNASTIK A**

Kasavuoren koulukeskus, juhlasali, Kasavuorentie 1  
Anneli Koivisto, liikunnanohjaaja  
Kurssimaksu 24,00 e

ti 18.00-18.45  
17.1.2012-17.4.2012  
Enintään 50 opiskelijaa

Monipuolista, tanssillista liikuntaa, jossa harjoitetaan myös lihaskuntoa. Tavoitteena saavuttaa hyvä kunto ja mieli tanssien ja jumpaten.

Mångsidig, svängig gymnastik, där också musklerna uppövas. Målsättningen är att uppnå god kondition och glatt humör med hjälp av dans och gymnastik.

## **830101K12 KUNTOJUMPPA B - KONDITIONSGYMNASTIK B**

Kasavuoren koulukeskus, juhlasali, Kasavuorentie 1  
Anneli Koivisto, liikunnanohjaaja  
Kurssimaksu 24,00 e

ti 19.00-19.45  
17.1.2012-17.4.2012  
Enintään 50 opiskelijaa

Rinnakkaisryhmä - Parallellgrupp

## **830112K12 BODY -KIINTEYTYSJUMPPA (AEROBIC)**

Kasavuoren koulukeskus, juhlasali, Kasavuorentie 1  
Fysiosporttis  
Kurssimaksu 42,00 e  
M/U

to 18.00-18.45  
19.1.2012-3.5.2012  
Enintään 47 opiskelijaa

Naisten kuntojumppatunti sisältää 1-2 kpl reipasta sykkeenkorotusosiota selkein askelsarjoin. Lihaskunto-osuudessa keskitytään päälihasryhmiin. Lopussa venyttely. Ei kurssia 16.2. ja 5.4.

## **830116K12 MIESTEN JUMPPA**

Kasavuoren koulukeskus, juhlasali, Kasavuorentie 1  
Fysiosporttis  
Kurssimaksu 42,00 e  
M/U

to 19.00-19.45  
19.1.2012-3.5.2012  
Enintään 47 opiskelijaa

Yksinkertaista ja tehokasta liikuntaa ilman monimutkaisia askelsarjoja. Pääpaino lihasryhmien ja kestävyuden harjoittamisessa. Liikuntaa rytmikkään musiikin tahdissa kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille. Ei kurssia 16.2. ja 5.4.

## **830122K12 AAMUJUMPPA - MORNING GYMNASTICS**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Funda Caglar, aerobic dance - fitness instructor  
Kurssimaksu 24,00 e

to 08.00-08.45  
19.1.2012-26.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Reipas herätys mukavan aamujumpan ja kivan musiikin tahdittamana.

Wake up refreshed with nice morning gymnastics and the rhythm of nice music.

## **830123K12 AEROSTRETCH - STRETCHING WORKOUT**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Funda Caglar, aerobic dance - fitness instructor  
Kurssimaksu 24,00 e

ti 18.00-18.45  
17.1.2012-24.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Stretching relaxes muscles and mind. These are done aerobically in tune to music. The aim is to limber the joints and loosen stiff muscles. A fall in muscle tension will relax the mind and cause relief of stress. Stretching increases flexibility and improves range of motion of your joints and helps you keep yourself mobile and less prone to falls - and the related injuries - especially as you age. Stretching also improves circulation. No class on February 14th.

### **830125K12 AEROFIT A, AEROBIC DANCE FITNESS PROGRAM**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Funda Caglar, aerobic dance - fitness instructor  
Kurssimaksu 24,00 e

ti 17.00-17.45  
17.1.2012-24.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Aerofit is a dance and exercise class. It tones and shapes your body and helps you be physically fit by combining cardio, strength training and stretching to provide a truly effective workout in a fun, safe, and friendly environment to enhance the well-being of people of every age and fitness level. This comprehensive workout program gets you in shape through dance, resistance training, aerobics, pilates, yoga and kickboxing movements. Benefits of Aerofit are to increase your muscle tone, flexibility, balance, strength, and endurance using easy-to-follow movements. No class on February 14th.

### **830126K12 AEROFIT B, AEROBIC DANCE FITNESS PROGRAM**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Funda Caglar, aerobic dance - fitness instructor  
Kurssimaksu 24,00 e

la 10.00-10.45  
4.2.2012-12.5.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Parallel course. No class on January 28th.

### **830127K12 LATINO FIT A**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Funda Caglar, aerobic dance - fitness instructor  
Kurssimaksu 24,00 e

pe 16.00-16.45  
20.1.2012-4.5.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

A great fusion of Latin dance and aerobics moves, using simple moves and expressions through body language with fun Latin music. The Latino Fit workout program combines a warm-up session followed by a mix of Tango Shaking, Flamenco Shaking and Latin Shaking movements. It tones and shapes your body and helps you be physically fit. For all ages and fitness levels. Follow and feel the rhythm while dancing. You don't need a partner. No class on January 27th.

### **830128K12 LATINO FIT B**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Funda Caglar, aerobic dance - fitness instructor  
Kurssimaksu 24,00 e

la 11.00-11.45  
4.2.2012-12.5.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Parallel course. No class on January 28th.

## **830129K12 BELLYBIC - BELLY DANCING AEROBIC PROGRAM FOR LADIES**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Funda Caglar, aerobic dance - fitness instructor  
Kurssimaksu 24,00 e

pe 17.00-17.45  
20.1.2012-4.5.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Belly Dancing Aerobics is a wonderful form of low-impact aerobics. The Belly Dances percussive hip work and sustained arm movements make it an excellent exercise choice for people of all ages and shapes. It builds up aerobic capacity and physical stamina. It will even tone and shape your body while you dance and sweat to the sounds of oriental music. Benefits of Belly Dancing are toning, weight loss, improved posture, flexibility and positive attitude, which will help boost your self-esteem to make you feel sexy and desirable. No class on January 27th.

## **830130K12 LIHASTASAPAINO JUMPPA + VENYTTELY A - MUSKELBALANS GYMNASTIK + STRETCHING A**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Johanna Mannström, fysioterapeutti YAMK / fysioterapeut HYH  
Kurssimaksu 52,00 e  
M/U

ke 11.00-12.00  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 15 opiskelijaa

Vahvistamme ryhtiin vaikuttavia lihaksia, parannamme liikkuvuutta sekä venytämme kireitä lihaksia. Sopii kaikille, jotka haluavat parantaa kehotietoisuuttaan ja vahvistaa kehontuntemustaan.

Vi stärker muskler som inverkar på hållningen, ökar rörligheten och tänjer på strama muskler. Passar alla som vill förbättra sin kroppsmedvetenhet och stärka sin kroppskänedom.

## **830134K12 LIHASTASAPAINOJUMPPA + VENYTTELY B - MUSKELBALANS GYMNASTIK + STRETCHING B**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Johanna Mannström, fysioterapeutti YAMK / fysioterapeut HYH  
Kurssimaksu 52,00 e  
M/U  
Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

pe 12.00-13.00  
20.1.2012-20.4.2012  
Enintään 15 opiskelijaa

## **830131K12 VENYTTELY JA MERIDIAANI VENYTTELY A- STRETCHING OCH MERIDIANSTRETCHING A**

Petra - Juhlasali, Festsalen, ke 12.10-13.10  
Johanna Mannström, fysioterapeutti YAMK / fysioterapeut HYH 18.1.2012-11.4.2012  
Kurssimaksu 52,00 e Enintään 15 opiskelijaa  
M/U

Venytämme lihaksia, jotka vaikuttavat nivelten toimintaan ja siten parantavat ryhtiämme. Meridiaanivenyttely vapauttaa kehon jännityksiä ja antaa lihaksille ja nivelille elinvoimaa. Kurssi soveltuu jokaiselle, joka haluaa parantaa kehotietoisuuttaan ja lisätä kehontuntemustaan. Mukaan oma jumppa-alusta.

Under timmen tänjer vi muskler som inverkar på ledernas funktion och därmed förbättrar vår hållning. Meridiantöjning frigör spänningar i kroppen och ger livskraft åt muskler och leder. Kursen passar alla som vill förbättra sin kroppsmedvetenhet och stärka sin kroppskänedom. Ta med eget gympaunderlag.

## **830133K12 VENYTTELY JA MERIDIAANIVENYTTELY B- STRETCHING OCH MERIDIANSTRETCHING B**

Nuorisotalo Ungdomsgården, peilisali, Läntinen Koulupolku 1 to 11.00-12.00  
Johanna Mannström, fysioterapeut HYH / fysioterapeutti YAMK 12.1.2012-12.4.2012  
Kurssimaksu 52,00 e Enintään 15 opiskelijaa  
M/U  
Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

## **830132K12 NAISTEN LIHASTASAPAINO JUMPPA – MUSKELBALANS GYMNASTIK FÖR DAMER**

Nuorisotalo Ungdomsgården, peilisali, Läntinen Koulupolku 1 to 10.00-11.00  
Johanna Mannström, fysioterapeut HYH / fysioterapeutti YAMK 12.1.2012-12.4.2012  
Kurssimaksu 52,00 e Enintään 15 opiskelijaa  
M/U

Vahvistamme ryhtiin vaikuttavia lihaksia, parannamme liikkuvuutta sekä venytämme kireitä lihaksia. Sopii kaikille, jotka haluavat parantaa kehotietoisuuttaan ja vahvistaa kehontuntemustaan. Ota mukaan oma alusta.

Vi stärker muskler som inverkar på hållningen, ökar rörligheten och tänjer på strama muskler. Passar alla som vill förbättra sin kroppsmedvetenhet och stärka sin kroppskänedom. Ta med eget underlag.

## JOOGA / YOGA

### 830151K12 JOOGA (Von Hertzen)

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Annukka Von Hertzen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 17.45-19.15  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 23 opiskelijaa

Joogaharjoituksen aikana tutustutaan oman luonnollisen hengityksen ja rauhallisen liikkeen yhdistämiseen. Näin pyritään kehon ja mielen rentoutuneeseen tasapainoon.

### 830152K12 JOOGA, JATKOKURSSI

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Annukka Von Hertzen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 19.30-21.00  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 23 opiskelijaa

Syvennetään omaa harjoitusta ja samalla kehon tuntemusta yhdistämällä luonnollinen hengitys rauhalliseen joogaharjoitukseen.

### 830155K12 AAMUJOOGA

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Annukka von Hertzen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 09.15-10.45  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 23 opiskelijaa

Aamujoogassa virkistetään kehoa sopivilla venytyksillä ja asana -harjoituksilla luonnollisen hengityksen johdattelemana.

### 830154K12 JOOGA (Haaparinne)

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Carola Haaparinne, joogaopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 09.00-10.30  
17.1.2012-10.4.2012  
Enintään 23 opiskelijaa

Tutustumme omaan hengitykseen ja tulemme siitä tietoisiksi. Hitaiden, lempeiden ruumiillisten harjoitusten kautta kuljemme kohti rentoutunutta tietoista olemisen tilaa.

### 830156K12 JOOGA A (Laxen)

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Eila Laxén, joogaopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

to 11.00-12.30  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Joogan venytykset ja hengityksen tarkkailu rentouttavat ja rauhoittavat. Harjoitukset lisäävät niin henkistä kuin fyysistä hyvinvointia. Harjoitus sopii kaikille ja syvenee harjoituksen myötä.

### **830157K12 JOOGA B (Laxen)**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Eila Laxén, joogaopettaja  
Kurssimaksu 36,00 e

to 12.35-14.05  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Meditatiivista joogaa jatkajille, jotka pyrkivät syventämään omaa harjoitustaan.

### **830150K12 DYNAAMINEN JOOGA**

Mäntymäen koulu, voimistelusal, Mäntymäentie 2  
Anja Huovinen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ti 18.30-20.00  
10.1.2012-17.4.2012  
Enintään 25 opiskelijaa

Tunneilla harjoitellaan dynaamista hatha -joogaa, joka sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Joogatunti sisältää lämmittelyn, fyysisiä harjoituksia kuten asentoja, venytyksiä ja lyhyitä liikuntasarjoja sekä tasapainoharjoituksia ja loppurentoutumisen. Harjoitus tehdään oman hengityksen tahdissa. Ei kurssia 13.3. ja 10.4.

### **830160K12 ÄITI-VAUVA -JOOGA**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Anja Huovinen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 26,00 e

to 09.15-10.15  
12.1.2012-26.4.2012  
Enintään 12 opiskelijaa

Äiti-vauva -joogassa autetaan joogaharjoitusten avulla kehoa palautumaan synnytyksestä. Tunneilla tehdään keskivartaloa ja lantionpohjaa vahvistavia, hartiaseutua hoitavia sekä ryhtiä oikaisevia liikkeitä. Vauva voi olla äitinsä vieressä. Välillä tehdään harjoituksia, joissa vauva voi olla mukana. Vauvat noin 1-12 kk. Ilmoita kurssille vain aikuinen. Ei kurssia 15.3. ja 12.4.

### **830162K12 HORMONIJOOGAN ALKEISKURSSI**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Anja Huovinen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 24,00 e

pe 18.00-21.00  
la 12.00-17.00  
20.1.2012-21.1.2012  
Enintään 15 opiskelijaa

Hyvinvointia naisille - hormoniharmoniolla. Opettelemme Dinah Rodriguesin hormonijoogasarjaa. Tämä on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka aktivoi ja tasapainottaa kehon omaa hormonituotantoa sekä kohentaa yleistä hyvinvointia ja elinvoimaisuutta. Hormonijooga sopii kaikenikäisille naisille. Aiempaa joogakokemusta ei tarvita.

### **830166K12 JOOGAA IYENGARIIN PERUSTUEN, ALKEET / YOGA BASED ON IYENGAR - BEGINNERS**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Jaana Irmeli Turunen, tanssitaiteen maisteri  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 18.00-19.15  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Jaana Turunen on tanssitaiteilija ja -opettaja ja Iyengar -joogaopettajakoulutusta käyvä joogi. Hänen opetuksessaan yhdistyvät Iyengar -joogan tarkka kehonlinjaus, Iyengar -joogalle ominainen apuvälineiden käyttö sekä hänen tanssitaustastaan tuleva jooga-asentojen (asanoiden) virtaavuuden ja somaattisen tietoisuuden painottaminen. Iyengar -joogassa apuvälineiden, kuten esimerkiksi voiden, palikoiden ja huopien käyttö tukee klassisten jooga-asanoiden turvallista ja kaikille soveltuvaa suorittamista. Jokaiseen tuntiin liittyy dynaamisen osuuden lisäksi myös tasapainottavia ja rauhoittavia restoratiivisiä asanoita. If needed, yoga classes can be partly taught in English.

### **830167K12 JOOGAA IYENGARIIN PERUSTUEN JATKAJILLE / YOGA BASED ON IYENGAR - INTERMEDIATE**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Jaana Irmeli Turunen, tanssitaiteen maisteri  
Kurssimaksu 36,00 e

ke 19.30-21.00  
18.1.2012-11.4.2012  
Enintään 20 opiskelijaa

Iyengar -joogassa apuvälineiden, kuten esimerkiksi voiden, palikoiden ja huopien käyttö tukee klassisten jooga-asanoiden turvallista ja kaikille soveltuvaa suorittamista. Jokaiseen tuntiin liittyy dynaamisen osuuden lisäksi myös tasapainottavia ja rauhoittavia restoratiivisiä asanoita. If needed, yoga classes can be partly taught in English.

### **830169K12 ASHTANGA -JOOGAN LEMPEÄT ALKEET**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Tea Jääskeläinen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 26,00 e

ma 20.00-21.00  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 18 opiskelijaa

Ashtanga -jooga on dynaaminen ja vaativa joogalaji, jolla on pian havaittavia vetristyviä vaikutuksia. Jooga-asanoissa (asennoissa) edetään tietyssä järjestyksessä syvän hengityksen tahdissa. Kurssi sopii kaikenkuntoisilla ja -ikäisille. Ensisijaisesti jo syksyllä lempeät alkeet aloittaneille.

### **830174K12 ASHTANGA -JOOGA, ALKEISKURSSI**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Katja Wickström  
Kurssimaksu 36,00 e

to 17.00-18.30  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 26 opiskelijaa

Ashtanga -jooga on joogalajeista dynaamisin ja vaativin. Kurssi sopii jonkin verran liikuntaa aiemmin harrastaneelle.

### **830172K12 ASHTANGA -JOOGA, ALKEISJATKO**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Tea Jääskeläinen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 18.30-20.00  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 18 opiskelijaa

Alkeis-jatkotunnit on seuraava askel ashtangan alkeiskurssin käyneille. Tunneilla harjoitellaan aurinkotervehdyksiä hyppyillä ja punnerruksilla. Syvennyttään omaan harjoitukseen sekä pyritään löytämään kullekin sopivat variaatiot liikkeistä tarpeen mukaan.

### **830171K12 ASHTANGA -JOOGA, KESKITASO**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Tea Jääskeläinen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 17.00-18.30  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 18 opiskelijaa

Keskitason tunneilla ohjataan ashtanga -joogan ensimmäistä sarjaa vähintään navansanaan asti. Osa joogaajista harjoittelee omaan tahtiin mysore -tyylillä. Tunneilla pyritään linjaamaan asanat huolellisesti.

### **830173K12 ASHTANGA -JOOGA, JATKOTASO**

Petra - Juhlasali, Festsalen,  
Katja Wickström  
Kurssimaksu 36,00 e

to 15.30-17.00  
19.1.2012-19.4.2012  
Enintään 26 opiskelijaa

Jatkotason kurssilla harjoitellaan enimmäkseen ohjatusti ensimmäistä sarjaa. Keskitytään linjauksiin ja oikean asennon löytämiseen apuvälineitä hyödyntäen. Mysorelaiset myös tervetuloa.

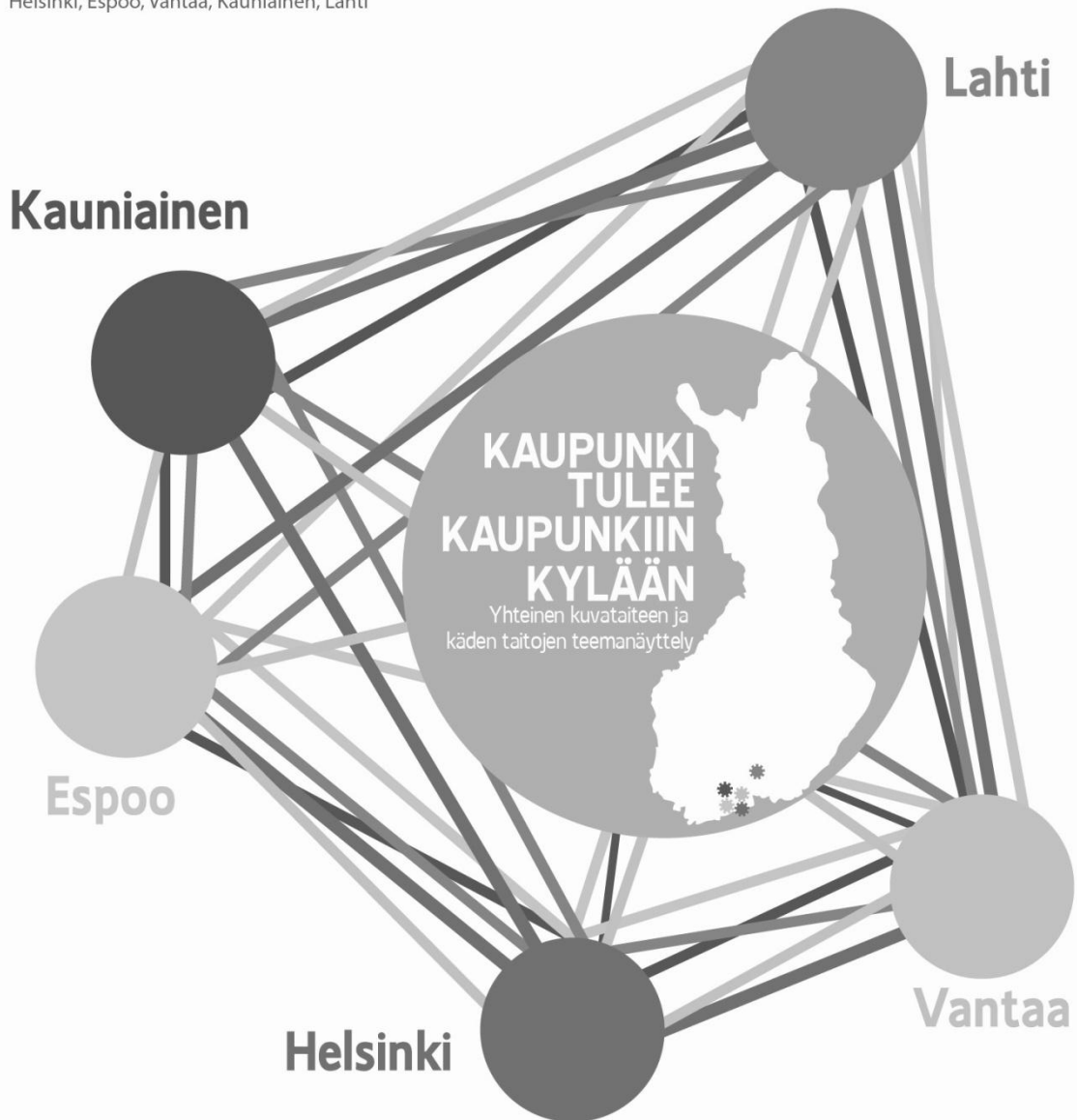
### **830170K12 ASHTANGA -JOOGA MYSORE**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,  
Tea Jääskeläinen, joogaohjaaja  
Kurssimaksu 36,00 e

ma 15.15-16.45  
16.1.2012-16.4.2012  
Enintään 18 opiskelijaa

Ashtanga -joogaa mysore -tyyliin eli jokainen tekee harjoituksensa omaan tahtiin. Sopii myös hiljattain aloittaneille kunhan suurin piirtein muistaa harjoituksensa ulkoa.

Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Lahti

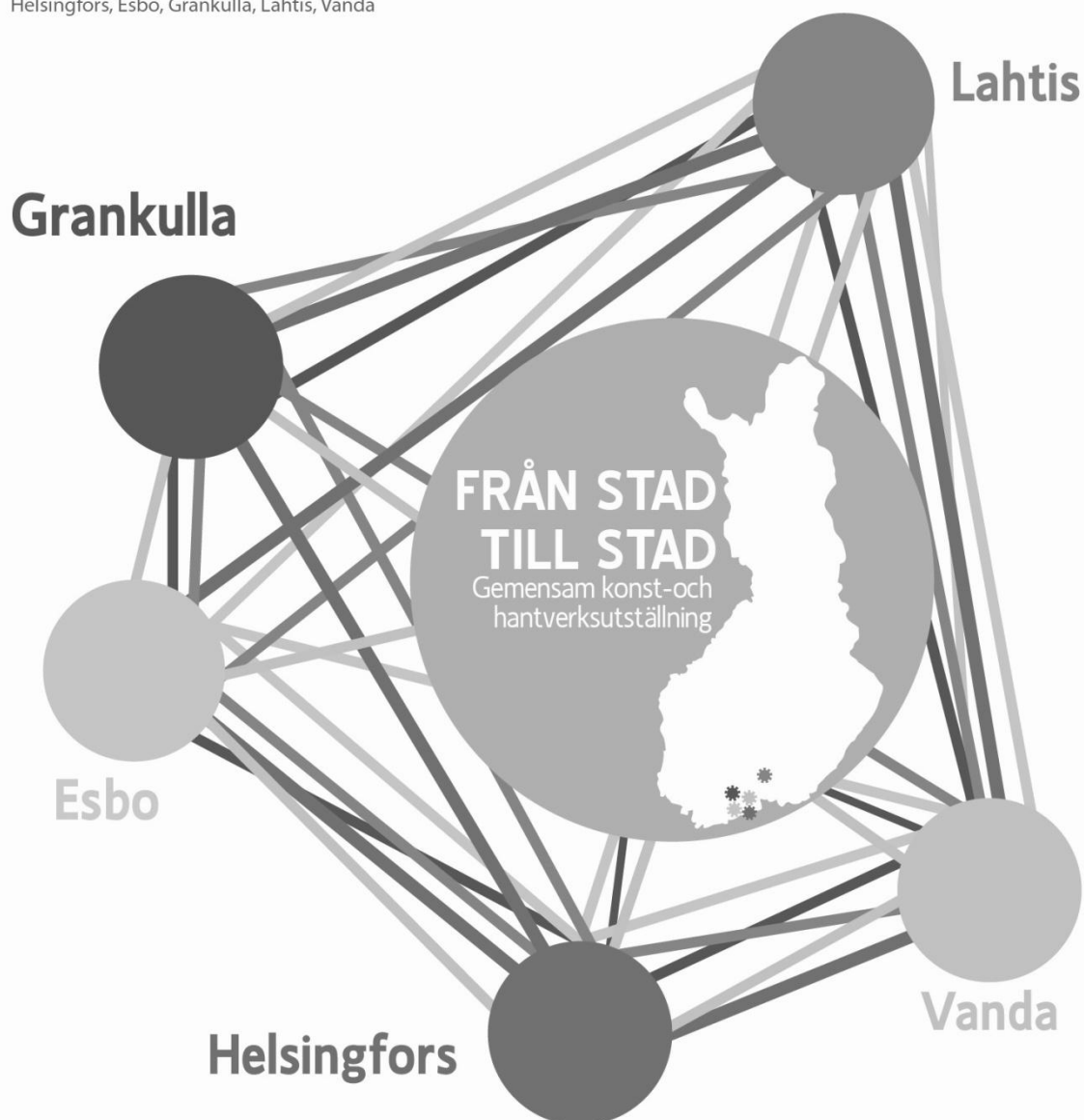


Tule tutustumaan  
naapuriopistojen  
opiskelijatöihin

Näyttely on esillä seuraavasti:

<b>Helsingfors Arbis - Galleri Arbis</b> Dagmarinkatu 3, 2. krs, Helsinki	9.1.– 21.1.2012
<b>Wellamo-opisto, Lahti - Aikuiskoulutuskeskus</b> Kirkkokatu 16, Lahti	30.1.–11.2.2012
<b>Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto</b> Opistotalo, Helsinginkatu 26, 2. krs, Helsinki	5.3.- 17.3.2012
<b>Kauniaisten kansalaisopisto, Petra</b> Pohjoinen suotie 5 A, Kauniainen	26.3.–14.4.2012
<b>Espoon kaupungin työväenopisto</b> Espoon kulttuurikeskuksen näyttelytila, Kaupinkalliontie 10, Espoo	9.5.–19.5.2012
<b>Vantaan aikuisopiston taidekeskus, Pisto-galleria</b> Lummetie 4, Vantaa	7.5.–19.5.2012

Helsingfors, Esbo, Grankulla, Lahtis, Vanda



Kom och beundra  
arbeten gjorda av  
granninstitutens  
kursdeltagare!

<b>Helsingfors Arbis - Galleri Arbis</b> Dagmarsgatan 3, 2 våningen, Helsingfors	9.1.– 21.1.2012
<b>Wellamo-opisto, Lahti - Aikuiskoulutuskeskus</b> Kirkkokatu 16, Lahtis	30.1.–11.2.2012
<b>Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto</b> Opistotalo, Helsingegatan 26, 2 våningen, Helsingfors	5.3.- 17.3.2012
<b>Grankulla medborgarinstitut, Petra</b> Norra Mossavägen 5 A, Grankulla	26.3.–14.4.2012
<b>Esbo stads arbetarinstitut</b> Utställningsrummet i Esbo kulturcentrum, Krämarbergsvägen 10, Esbo	9.5.–19.5.2012
<b>Vanda vuxeninstituts konstcentrum, Pisto-galleria</b> Näckrosvägen 4, Vanda	7.5.–19.5.2012



**1. Petra, kansalaisopisto/medborgarinstitutet**  
**Pohjoinen Suotie 5, 02700 Kauniainen**  
**Norra Mossavägen 5, 02700 Grankulla**

- 2. Jäähalli - Ishallen
- 3. Kasavuoren koulukeskus
- 4. Uimahalli - Simhallen
- 5. Granhultsskolan
- 6. Mäntymäen koulu
- 7. Villa Breda

- 8. Kuvataidekoulu - Konstskolan  
Svenska skolcentrum, Odenwall  
Nuorisotalo - Ungdomsgården
- 9. Musiikkiopisto - Musikinstitutet  
Vallmogård
- 10. Rautatieasema - Järnvägsstation
- 11. Kirjasto - Biblioteket
- 12. Kaupungintalo - Stadshuset
- 13. Villa Junghans

Copyright Espoon kaupunki