



**SYKSY
HÖSTEN
2021**

A woman with blonde hair tied back is standing in profile, facing left. She is wearing a black sleeveless top and patterned leggings. In the background, a laptop sits on a light-colored surface, displaying a man on a video call. The scene is set in a bright, minimalist room with a white wall and a small plant on a shelf to the right.

Kauniaisten kansalaisopisto Petra

Grankulla medborgar- institut Petra

Kauniainen | Grankulla

KAUNIAISTEN

KANSALAI SOPISTO PETRA

Petra, Pohjoinen Suotie 5 A
02700 Kauniainen
puh. 050 4116 404
s-posti: petra@kauniainen.fi
www.kauniainen.fi/kansalaisopisto

GRANKULLA MEDBORGARINSTITUT

Petra, Norra Mossavägen 5 A
02700 Grankulla
tel. 050 4116 404
e-post: petra@kauniainen.fi
www.grankulla.fi/medborgarinstitutet

THE ADULT EDUCATION CENTRE OF KAUNIAINEN

Petra, Pohjoinen Suotie 5 A
02700 Kauniainen
tel. 050 4116 404
e-mail: petra@kauniainen.fi
www.kauniainen.fi/kansalaisopisto

Sisällys – Innehåll

Kauniaisten kaupungin kansalaisopisto.....	4
Grankulla stads medborgarinstitut.....	6
The Adult Education Centre of Kauniainen	8
Kaleidoskooppi – Kalejdoskop.....	12
Musiikki – Musik.....	14
Kirjallisuus – Litteratur.....	15
Kuvataiteet – Bildkonst.....	16
Värikylvyt – Färgbad.....	18
Posliini, lasi, keramiikka – Porslin, glas, keramik	20
Käsityö – Handarbete	22
Kielet – Språk.....	31
Suomi – Finska – Finnish.....	31
Ruotsi – Svenska – Swedish.....	32
Englanti – Engelska – English.....	33
Saksa – Tyska	34
Ranska – Franska.....	34
Venäjä – Ryska.....	36
Espanja – Spanska.....	37
Italia – Italienska	39
Muut Kielet – Övriga Språk.....	40
Matlagning – Ruoanlaitto.....	40
Jumppa ja kuntoliikunta – Gymnastik och motion.....	41
Kehonhuolto, pilates, Method Putkisto	
Kroppsvård, pilates, Method Putkisto	46
Tanssi – Dans.....	52
Jooga, Qi Gong – Yoga, Qi Gong.....	54
Vesiliikunta ja aikuisten uimaryhmät	
Vattengymnastik och simgrupper för vuxna	63
Kuntosali – Konditionssal	66
Vuokrataulukko – Hyrestabell	69
Kartta – Karta.....	70

Kauniaisten kaupungin kansalaisopisto

Petra, Pohjoinen Suotie 5 A
02700 Kauniainen
☎ 050 4116 404
✉ s-posti: petra@kauniainen.fi
🌐 www.kauniainen.fi/
kansalaisopisto

Henkilökunta

Rehtori, KTM, FM, Roger Renman
☎ 050 4116 382
✉ roger.renman@kauniainen.fi

Toimistonhoitaja Mikaela Heinonen
☎ 050 4116 404
✉ mikaela.heinonen@kauniainen.fi
Toimisto on auki ma-to klo 9–15.

Suunnittelijaopettaja, KteO,
artenomi AMK, Leena Nurmi
☎ 050 4116 385
✉ leena.nurmi@kauniainen.fi

Liikuntasuunnittelija
Helena Pirvola-Nykänen
☎ 050 5556 252
✉ helena.pirvola-nykanen@kauniainen.fi

Liikunnanohjaaja Ursula Koivunen
☎ 050 3031 977
✉ ursula.koivunen@kauniainen.fi

Ilmoittautuminen

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

Ilmoittautuminen alkaa netissä ja puhelimitse henkilökunnan puhelimiin

To 12.8. klo 10.00–12.00
Kielet, kuvataiteet ja käsityö

klo 13.00–15.00
Muut aineet

Tämän jälkeen Internetissä voi ilmoittautua milloin vain ja puhelimitse toimistonhoitajalle ma-to klo 9.00–15.00. Muilla keinoin viestitettyjä ilmoittautumisia ei huomioida.

Kun ilmoittaudut syksyn yli 7 opetuskertaa kestäväälle kurssille, ilmoittaudut automaattisesti myös kevään vastaavalle kurssille. Ilmoittautuminen on sitova. Mikäli et osallistu kevään kurssille, peruutus pitää tehdä viimeistään seitsemän päivää ennen kurssin alkua.

Mikäli et halua paperilaskua keväällä, muista tilata meidän **E-lasku** verkkopankissasi.

Uimahallilla toimiviin kursseihin jokainen kurssilainen lunastaa itselleen 5 euroa maksavan kortin. Kortti on henkilökohtainen. Uusi ladattava kortti kadonneen tilalle maksaa 5 €.

Kurssitiedot saattavat muuttua, esim. kurssi saattaa muuttua verkkokurssiksi, lyhentyä tai peruuntua. Muutoksista tiedotetaan opiskelijoille. Ajankohtaiset tiedot löytyvät ilmoittautumisportaalistamme.

Kurssimaksut ja peruuttaminen

Ilmoittautuminen on sitova ja edellyttää kurssimaksun maksamista.

Peruutukset tehdään kansliaan ☎ 050 4116 404 tai sähköpostilla, ✉ petra@kauniainen.fi, ei opettajalle.

Peruutus pitää tehdä viimeistään **seitsemän päivää** ennen kurssin alkua. Sen jälkeen laskutetaan **koko kurssimaksu**.

Kaikukortti ja muut alennusryhmät

Kaikukortilla voi osallistua maksutta Kauniaisten kansalaisopiston normaalkurssitarjontaan, ei M/U- tai ruokakursseihin. Kaikukortti on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät tiukan taloudellisen tilanteensa vuoksi muuten voisi käyttää kansalaisopiston palveluja. Kaupungin sosiaalipalvelut, nuorisopalvelut ja Grani Lähiapu jakavat kortteja asiakkailleen harkintansa mukaan. Kaikukortin haltijan tulee käydä näyttämässä henkilökohtainen Kaikukortti opiston kansliassa ennen kurssin alkamista. Lisätietoa sosiaali-toimistosta, ☎ 050 411 4918.

Työttömät, omaishoitajat, työkyvyttömyyseläkkeellä olevat ja pakolaiset saavat 50 %:n alennuksen **näytämällä** todistus tilanteestaan opiston kansliaan **viimeistään kurssin alkamispäivänä**. Tilanne on todistettava jokaisen lukukauden alussa. Ne omaishoitajat, joilla on voimassa oleva sopimus omaishoidon tuesta

Kauniaisten kaupungin kanssa, voivat osallistua ryhmäliikuntaan ilmaiseksi. Maksulliset suomen ja ruotsin kurssit ovat ilmaisia mikäli kurssi on opiskelijan kotoutumissuunnitelmassa.

Kauniaislaisessa oppilaitoksessa opiskelevalle myönnetään 50 %:n alennus, mikäli kurssi luetaan hyväksi muodollisena opintosuorituksena oppilaitoksessa.

Mikäli ilmoittautuu puhelimitse tai kansliassa koko lukukauden kestävälle kurssille, kun siitä on puolet tai vähemmän jäljellä, myönnetään 50 %:n alennus kurssimaksusta.

Alennusta ei myönnetä kertamaksuista, omakustannuskursseista = (M/U) tai ruokakursseista.

Kurssin voi myös maksaa ePassilla tai Smartum -saldolla Internet-ilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään ensimmäisellä kurssiviikolla olemalla yhteydessä toimistonhoitajaan. Voi myös maksaa SmartumPayllä.

Opiskelijoita ei vakuuteta opiston puolesta.

Yksi opetuskerta voi peruuntua ilman että opetuskerta korvataan (ei lyhytkurssit).

Oppitunnin pituus on 45 minuuttia.

PYSÄKÖINTI

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

**Syysloma
viikolla
42!**

Grankulla stads medborgarinstitut

Petra, Norra Mossavägen 5 A
02700 Grankulla

☎ 050 4116 404

✉ E-post: petra@kauniainen.fi

🌐 www.grankulla.fi/medborgarinstitutet

Personal

Rektor, ekon.mag., fil.mag.

Roger Renman

☎ 050 4116 382

✉ roger.renman@kauniainen.fi

Byråföreståndare Mikaela Heinonen

☎ 050 4116 404

✉ mikaela.heinonen@kauniainen.fi

Kansliet är öppet må-to 9–15.

**Planeringsansvarig lärare,
hemslojdlärare, artenom YH,
Leena Nurmi**

☎ 050 4116 385

✉ leena.nurmi@kauniainen.fi

Idrottsplanerare

Helena Pirvola-Nykänen

☎ 050 5556 252

✉ helena.pirvola-nykanen@kauniainen.fi

Idrottsinstruktör Ursula Koivunen

☎ 050 3031 977

✉ ursula.koivunen@kauniainen.fi

Anmälan

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

Anmälan börjar per Internet
samt till personalens telefoner

To 12.8. kl. 10.00–12.00

Språk, konst och
hantverk

kl. 13.00–15.00

Övriga ämnen

Efter detta kan man anmäla sig via Internet närsomhelst och via telefon till byråföreståndaren må-to kl. 9.00–15.00. Anmälningar sända via andra metoder beaktas ej.

När du anmälde dig till en kurs som hade fler än 7 undervisningstillfällen under hösten, så är du automatiskt anmäld till vårens motsvarande kurs. Anmälan är bindande. Ifall du inte deltar på våren, annullera senast sju dagar förrän kursen börjar.

Ifall du inte vill ha pappersräkning på våren, kom ihåg att beställa vår **E-faktura** i din netbank.

Varje kursdeltagare på simhallens kurser skall köpa ett laddbart kort för 5 euro. Kortet är personligt. Nytt laddbart kort som ersätter förlorat kort kostar 5 €.

Kursinformationen kan förändras, t.ex. kan kursen bli nätkurs, förkortas eller annulleras. Studerandena informeras om förändringar. Aktuell information finns i vår anmälningsportal.

Studieavgifter och annullering

Anmälan till kursen är bindande och förutsätter betalning av kursavgift.

Annullering bör göras till kansliet

☎ 050 4116 404 eller med e-post,

✉ petra@kauniainen.fi, inte till läraren.

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

Kaikukortet och andra rabattgrupper

Med Kaikukortet kan man kostnadsfritt delta i normalkurs utbudet, ej M/U- eller matlagnings kurser. Kaikukortet är avsett för personer som på grund av sin strama ekonomiska situation annars inte har möjlighet att använda medborgarinstitutets tjänster. Stadens socialtjänster, ungdomstjänster och Grani Närhjälp delar ut kortet till sina kunder enligt fri prövning. Kaikukortets innehavare ska visa upp kortet i kansliet innan kursen börjar. Mera information från socialbyrån, ☎ 050 411 4918.

Arbetslösa, anhörigvårdare, invaliditetspensionärer och flyktingar får 50 % rabatt genom att **visa** intyg om sin situation i kansliet **senast dagen som kursen börjar**. Situationen måste bevisas i början av varje termin. De anhörigvårdare som har ikraftvarande avtal om stöd för anhörigvård med Grankulla stad kan delta gratis i gruppgymnastik. De avgiftsbelagda

kurserna i finska och svenska är gratis ifall kursen finns i invandrarens integrationsplan.

Studerande eller elever som studerar i Grankulla får 50 % rabatt ifall kursen räknas till godo i de formella studierna.

Ifall du anmäler dig per telefon eller i kansliet till en kurs som pågår hela terminen när hälften eller mindre av terminen är kvar ges 50 % rabatt på kursavgiften.

Nedsättning beviljas inte i kurser som ordnas till engångsavgifter, självkostnadspris (M/U) eller kurser i matlagning.

Kursen kan också betalas med ePassi eller Smartum-saldo i samband med anmälan via Internet eller under den första kursveckan genom att kontakta byråföreståndaren. Man kan också betala med SmartumPay.

Studerande är inte försäkrade av medborgarinstitutet.

Ett undervisningstillfälle kan annulleras utan att tillfället ersätts (ej kortkurser).

Lektionens längd är 45 minuter.

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.**

**Höstlov
vecka
42!**

The Adult Education Centre of Kauniainen

Petra, Pohjoinen Suotie 5 A
02700 Kauniainen
☎ 050 4116 404
✉ E-post: petra@kauniainen.fi
🌐 www.kauniainen.fi/kansalaisopisto

Personnel

Headmaster, M.Econ., M.Phil.
Roger Renman
☎ 050 4116 382
✉ roger.renman@kauniainen.fi

Bureau manager Mikaela Heinonen
☎ 050 4116 404
✉ mikaela.heinonen@kauniainen.fi
The office is open Mon-Thu 9 a.m.–3 p.m.

Planning teacher, Artisanal teacher, artemi AMK Leena Nurmi
☎ 050 4116 385
✉ leena.nurmi@kauniainen.fi

Gymnastics planner
Helena Pirvola-Nykänen
☎ 050 5556 252
✉ helena.pirvola-nykanen@kauniainen.fi

Gymnastics instructor
Ursula Koivunen
☎ 050 3031 977
✉ ursula.koivunen@kauniainen.fi

Enrolment

Internet: <https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/>. Write down the enrolment number, so that you can check enrolment information.

Enrolment begins online or by phone to the personnel's phones

Thu 12 August
10.00 a.m.–noon Languages, arts and handicraft
1.00 p.m. – 3 p.m. Other subjects

After that, you can enrol at any time through the Internet, or by phone to the bureau manager Mon-Thu 9.00 a.m.–3 p.m. **Enrolment sent via other methods is not accepted.**

When you enrol in a course that has more than 7 meetings during the autumn, you are automatically enrolled in the corresponding spring course. Enrolment is binding. If you do not participate in the spring, cancel no later than seven days before the course begins.

If you do not want to get a paper bill in the spring, remember to order **electronic billing** from us in your Internet bank.

Every student in the courses in the swimming hall has to buy a chargeable card for 5 euros. The card is personal. A new chargeable card to replace a lost card (courses in the swimming hall) costs 5 euros.

The course information may change, e.g. the course may become an online course, or be shortened or cancelled. Students are informed about changes. Current information can be found in our enrolment portal.

Course fees and cancellation

Enrolment is binding and demands payment of the course fee.

Cancellation has to be done **through the office**
☎ 050 4116 404 or via e-mail,
✉ petra@kauniainen.fi, **not through the teacher.**

Cancellation has to be done no later than **seven days** before the course begins. After that, we will charge **the full course fee.**

Kaiku card and other discount groups

With a Kaiku card, you can participate in normal courses for free, not M/U or cooking courses. The Kaiku card is meant for people who due to their tight economic situation otherwise cannot participate in the courses. The city's social services, youth services and Grani Lähiapu hand out cards to their customers under their own discretion. Students who have a Kaiku card have to show it in our office before the course begins. More info from the social services bureau, ☎ 050 411 4918.

The unemployed, practical nurses, disability pensioners and refugees get a 50% discount by **showing** proof of unemployment in the office **no later than the day the course begins.** The situation must be proven at the beginning of every term. Practical nurses who have valid contracts with the city of Kauniainen can participate

for free in gymnastics groups. All courses in Finnish and Swedish are free if the course is included in the student's integration plan.

Students or pupils studying in Kauniainen receive a 50% discount if the course is included in their formal studies.

If you enroll by telephone or in the office to a course that lasts the whole term when half the term or less is left, you will receive a 50% discount.

Discount is not granted for one-off payments, courses at cost price (M/U) and courses in cooking.

The course can also be paid with ePassi or Smartum-saldo when signing up on the internet, or by contacting the bureau manager, during the first course week. SmartumPay can also be used.

Students are not insured by the adult education centre.

The course can be cancelled one time without substituting for the classes (not short courses).

The length of a lesson is 45 minutes.

PARKING

Park in Petra's parking lot according to the instructions. Because space is limited, parking outside the ball hall 150 metres from Petra is recommended. **Parking in Pohjoinen Suotie and on the housing company's land is forbidden.**

Autumn holiday week 42!



**Kiinnostu, innostu,
opi ja ylläty!**

Rör på dig och bli berörd!

Move and be moved!

Kaleidoskooppi Kalejdoskop

Suomalainen eroseminaari, 320400S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 18.00–21.00

14.9.–30.11.2021

Anja Huovinen, 82,00 €
enintään 10 osallistujaa

Uusi
kurssi!

Suomalainen eroseminaari on luotettava, vakiintunut eroauttamisen menetelmä, jonka kokemukset ovat olleet kaikkialla erinomaisia. Suomalainen eroseminaari -ryhmässä käydään läpi eroon liittyvää surua, haluja, haaveita, vihaa, pelkoja sekä yksinäisyyttä. Osallistujat oppivat itsestään ja kokoavat arvokkaita välineitä loppuelämän varalle. Menetelmän ovat kehittäneet tri Bruce Fisherin työn pohjalta psykologi Kari Kiianmaa sekä parisuhdekouluttaja Marianna Stolbow. Lisätietoja: <http://suomalainenroseminaari.fi>. Materiaalikustannus 20e (FDAS testi).

Mindfulness – MBSR stressin- hallinnan tukena, 320420S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Su 10.00–16.00
12.9.2021

Päivi Kousa, Tietoisuustaitovalmentaja, MBCT, 45,00 €, enintään 18 osallistujaa
M/U Kurssilla tutustumme Jon Kabat-Zinnin kehittämään Mindfulness-MBSR -stressinhallintamenetelmään, sen historiaan, tutkimustietoon sekä perusharjoitteisiin. MBSR -menetelmän tutkimusnäyttö on vahva. Säännöllisen harjoittamisen on sadoissa tutkimuksissa todettu edistävän terveyttä ja lisäävän sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille ensimmäiseksi mindfulness -kurssiksi ja aivan erityisesti jos tunnistat itses-

säsi stressin oireita, kiireen tuntua tai ylivireisyyttä. Kurssihintaan sisältyvät mindfulness-perusharjoitellenteet. Varaa mukaan pieni lounas ja mukavat, lämpimät vaatteet.

Mindfulness – MBSR stressin- hallinnan tukena, 320421S21

Online 

Su 10.00–11.30

19.9.–24.10.2021

Päivi Kousa, Tietoisuustaitovalmentaja, MBCT, 45,00 €, enintään 18 osallistujaa
M/U Kurssilla tutustumme Jon Kabat-Zinnin kehittämään Mindfulness-MBSR -stressinhallintamenetelmään, sen historiaan, tutkimustietoon sekä perusharjoitteisiin. MBSR -menetelmän tutkimusnäyttö on vahva. Säännöllisen harjoittamisen on sadoissa tutkimuksissa todettu edistävän terveyttä ja lisäävän sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille ensimmäiseksi mindfulness -kurssiksi ja aivan erityisesti jos tunnistat itsesäsi stressin oireita, kiireen tuntua tai ylivireisyyttä. Kurssihintaan sisältyvät mindfulness -perusharjoitellenteet. Kurssi toteutetaan Teams-alustalla. Saat osallistumisohjeet sähköpostiisi. Tarvitset Internet -yhteyden ja tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien.

Mindfulness -meditaatio, 320422S21

Online 

Su 10.00–11.00

21.11.–12.12.2021

Päivi Kousa, Tietoisuustaitovalmentaja, MBCT, 30,00 €, enintään 12 osallistujaa
M/U Tervetuloa virtuaalisesti 4-kerran mindfulness-meditaatioon. Teemme kullakin kerralla erilaisen tietoisien läsnäolon (mindfulness-MBSR) harjoitteen.

Meditaation kesto on 50–55 min. Sopii myös aloittelijoille. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen on tutkitusti todettu edistävän terveyttä sekä lisäävän sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Tule selvittämään mitä se voisi tarkoittaa omalla kohdallasi. Kurssi toteutetaan Teams-alustalla. Saat osallistumisohjeet sähköpostiisi. Tarvitset Internet-yhteyden ja tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien.

Myötätuntomeditaatio, 320423S21

Online 

Su 10.00–11.00

31.10.–14.11.2021

Päivi Kousa, Tietoisuustaitovalmentaja, MBCT, 22,00 €, enintään 12 osallistujaa
M/U Tervetuloa virtuaalisesti 3 kerran myötätunto-meditaatioon. Teemme kullakin kerralla erilaisen tietoiseen läsnäoloon (mindfulness) pohjautuvan myötätuntoharjoitteen. Harjoitukset pohjautuvat Mindful Self-Compassion itsemyötätunto-ohjelmaan. Meditaation kesto on 50–55 min. Sopii myös aloittelijoille. Toteutus Teams -alustalla. Saat osallistumisohjeet ennen sähköpostiisi. Osallistumiseen tarvitset internet-yhteyden ja laitteen; tietokone, älypuhelin tai tabletti.

Uusi
kurssi!

Helppoa kompostointia, 719801S21

Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 18.00–20.15
21.9.2021

Marko Ahola, puutarhuri, 22,00 €
enintään 30 osallistujaa
Tule ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet; kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella. Itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit.

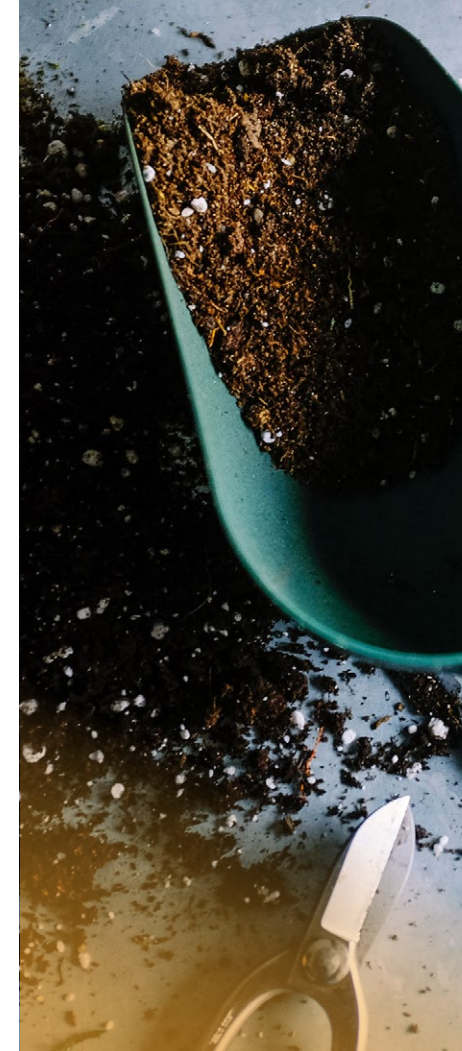
Uusi
kurssi!

Puutarhan luonnonmukainen tuholaistorjunta, 719802S21

Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 18.00–20.15
5.10.2021

Marko Ahola, puutarhuri, 22,00 €
enintään 30 osallistujaa
Kurssilla saat tietoa miten suojelet luonnonmukaisesti puutarhasi kasveja ilman kasvinsuojeluaineita. Saat ohjeet miten toimia kussakin tilanteessa. Ota mukaan muistiinpanovälineet.

Uusi
kurssi!



Musiikki Musik

Viihdekuoro, 110101S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.30–20.45

9.9.–25.11.2021

Musiikkikoulu Alisa Oy, 69,00 €
enintään 20 osallistujaa

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

Wagner: Sormus, 110107S21

Petra - Auditorio, Auditoriet

Pohjoinen Suotie 5 A

La 14.00–17.30

6.–20.11.2021

Ilkka von Boehm, 37,00 €
enintään 20 osallistujaa

Luennoilla tutustutaan Richard
Wagnerin mittavaan ooppera-
tetralogiaan Sormus.

6.11. klo 14.00–15.30: Sormuksen
maailma ja aiheet. Luennoilla tutustu-
taan Sormus-tetralogian maailmaan ja
henkilöihin, sekä niiden musiikilliseen
ilmentämiseen.

6.11. klo 16.00–17.30: Reininkulta.
Luennoilla tutustutaan tetralogian
ensimmäisen oopperan Reininkullan
juoneen ja musiikkiin.

13.11. klo 14.00–15.30: Valkyyria.
Luennoilla tutustutaan tetralogian
toisen oopperan Valkyyrian juoneen ja
musiikkiin.

13.11. klo 16.00–17.30: Siegfried.
Luennoilla tutustutaan tetralogian
kolmannen oopperan Siegfriedin
juoneen ja musiikkiin.

20.11. klo 14.00–15.30 ja 16.00–17.30:
Jumalten tuho. Luennoilla tutustutaan
tetralogian neljännen oopperan
Jumalten tuhon juoneen ja musiikkiin.

Musiikkiliikunta, aikuinen ja lapsi (alle 3v) tai lapsi yksin (3-5v) A, 110110S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

La 15.30–16.15

25.9.–20.11.2021

Hannele Ollila, 37,00 €
enintään 9 osallistujaa

Soitetusta ja laulettusta musiikista
lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla.
Tuokioiden sisältö soveltuu eri-ikäisille
lapsille. Lasten ikäerot huomioidaan
ohjauksessa. Erityisesti toivomme isien
ja isovanhempien osallistumista!
Aikuisella voi olla 1-2 lasta, joista
toinen voi olla vauva. Aikuinen-lapsi-
parista ilmoita kurssille vain aikuinen!

Musiikkiliikunta, aikuinen ja lapsi (alle 3v) tai lapsi yksin (3-5v) B, 110109S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

La 16.25–17.10

25.9.–20.11.2021

Hannele Ollila, 37,00 €
enintään 9 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Aikuinen-lapsiparista
ilmoita kurssille vain aikuinen!



Kirjallisuus Litteratur

Litteraturcirkeln, 110600S21

Villa Junghans, Leankuja 4

Leagränden 4

Mån 18.00–19.30

20.9.–7.12.2021

Nalle Valtiala, 37,00 €

högst 14 deltagare

20.9 | 18.10 | 15.11 | 7.12

Presentationer av aktuella och
klassiska författare. Författarbesök.

Kirjallisuuspiiri, 110602S21

Kirjasto - Biblioteket, Thurmanin aukio 6

Ke 18.00–19.30

15.9.–24.11.2021

Ritva Päivikki Tanhuanpää, 37,00 €

enintään 10 osallistujaa

15.9. | 29.9. | 13.10. | 27.10. | 10.11. |
24.11.

Mitä olisivatkaan syysillat ilman hyviä
kirjoja ja lukukokemuksen jakamista
kirjallisuuspiirissä keskustellen. Tällä
kertaa luetaan uutta, pääosin pohjois-
maista kaunokirjallisuutta. Luettavien
kirjojen aihekirjo on laaja, mutta
yhteisenä teemana niissä on ihmis-
luonto ja luontoelämän hauraus ja
väkevyys kaikkineen.

15.9. Riitta Jalonen: Kirkkaus

29.9. Asko Sahlberg: Tammilehto

13.10. Tom Malmqvist: Joka hetki
olemme yhä elossa

27.10. Anni Kytömäki: Margarita

10.11. Ian McEwan: Kaltaiseni koneet

24.11. Anne Cathrine Boman: Agathe

Kuvataiteet Bildkonst

Luonnon monimuotoisuus, 110301S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.00–16.30

6.9.–22.11.2021

Marja Mali, kuvataiteilija, 67,00 €
enintään 10 osallistujaa

Maalauskurssi, jolla viihtyvät sekä pitkään että vähemmän harrastaneet maalarit. Tehtävien suorittamisessa löytyy aina helpompi ja haastavampi tekotapa. Kurssi sisältöpainotteinen, keskitymme tutkimaan tiettyjä kohteita, mutta teemasisällön lisäksi otetaan aina huomioon myös kuvataiteellinen sisältö (esim. sommittelu, rytmi, värioppi jne.) sekä taiteellinen sisältö, ilmaisu. Tekniikkakokeiluja jonkin verran mukana. Syksyllä painotamme enemmän kasvimaailmaa, kasvien elämää ja ympäristöjä sekä kuollutta luontoa. Keväällä esiin otetaan enemmän eläinten ja ihmisten olosuhteita ja elämää. Tule tekemään kanssamme löytöretkiä luontoon.

Petran salonki, 110305S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 12.00–14.15

1.10.–10.12.2021

Marja Mali, kuvataiteilija, 52,00 €
enintään 10 osallistujaa

1.10. | 15.10. | 29.10. | 12.11. | 26.11. | 10.12.

Jos haluat kokeilla siipiäsi omaehtoisen työskentelyn parissa, se onnistuu tällä kurssilla. Kurssi on ns. avoin ateljee, jossa työskennellään itsenäisesti ja opettaja on paikalla 6 kertaa lukukaudessa. Tällöin on mahdollisuus esittää kysymyksiä eteen tulleista ongelmista. Opiskelijoilla on lähtökohtaisesti omat aiheet ja materiaalit. Kokoontumisissa voidaan ottaa keskusteltavaksi erilaisia taiteeseen liittyviä asioita.

Öljymaalaus – mestarit ja kisällit, 110315S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.00–21.00

9.9.–25.11.2021

Maaria Märkälä, kuvataiteilija, 82,00 €
enintään 10 osallistujaa

Teemme havaintoja annetusta aiheesta, luonnostelemme, tutkimme sommitelun ja väriopin keinoin maalausaiheen muodostumista maalaus pohjalle. Miten väri vaikuttaa tunnelmaan ja värien suhteellisuus mm. käsitykseen tilasta. Kurssille on mahdollista osallistua myös omilla aiheilla. Myös aloittelevat maalarit ovat tervetulleita.

Ikonimaalaus, 110318S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 17.00–20.00

9.9.–18.11.2021

Tuula Majurinen, FM, ikonimaalari
76,00 €, enintään 10 osallistujaa

Ikonimaalauksen jatkoryhmä jo aikaisemmin maalanneille. Mukaan voi tulla myös vasta alkeistaidot hallitsevia. Opetus noudattaa Suomen ortodoksisen kirkon traditioita. Käymme läpi perusopetusohjelmaa, jossa esikuvina käytetään keskiaikaisia venäläisiä ja bysanttilaisia ikoneita. Opettajalta voi tarvittaessa kysyä lisätietoja.

Kiinalainen maalaustaide ja kalligrafia – Chinese Painting and Calligraphy, 110320S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

La 13.00–18.00

11.9.–20.11.2021

Liuhuo Wang, architect, artist, 67,00 €
enintään 10 osallistujaa

11.9. | 9.10. | 23.10. | 13.11. | 20.11.

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 materiaalit. 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.*

Iloa ja voimaa kuvataiteesta, 110322S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 14.45–17.00

9.9.–14.10.2021

Kristiina Lehmuskallio, kuvataideopettaja, 52,00 €, enintään 10 osallistujaa
Tutustumme hiilipiirustustekniikkaan, akvarelli- ja guassimaalaukseen. Saat henkilökohtaista ohjausta eri tekniikoiden valinnassa, työskentelymenetelmien oppimisessa sekä oman ilmaisun löytämisessä. Kurssi soveltuu myös aloittelijoille! Materiaalimaksu 10 € maksetaan opettajalle käteisellä.

Taidetorstai, 110323S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 14.45–17.00

28.10.–2.12.2021

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 10 osallistujaa

Kurssin pääpaino on piirtämisessä ja maalaamisessa. Opettaja tarjoaa helposti lähestyttävää työskentelyn lähtökohtia, jotka voivat perustua esimerkiksi havaintoon, materiaali-kokeiluun, mielikuvitukseen tai sattumaan. Omia aiheita saa myös halutesaan tehdä. Saat yksilöllistä ohjausta kuvan tekemisen eri alueilla, kuten väri-ilmaisu, tilan kuvaus ja sommitelu. Aiempia taitoja ei vaadita. Tervetuloa sekä aloittelijat, että konkarit. Opettaja kerää materiaalimaksun 20 € ja hankkii kurssilla käytettävät materiaalit.

Uusi
kurssi!



Värikylvyt Färgbad

Taaperoiden ja vauvojen värikylvyt ovat moniaistisia taidetyöpajoja, jossa lapsi pääsee tutustumaan värien ja muotojen maailmaan yhdessä tutun aikuisen sekä ryhmän kanssa. Värikylvyssä ihmetellään, tutkitaan, nautiskellaan ja uppoudutaan väriin! Työpaja aloitetaan laululla ja lorutella, jonka jälkeen leikitään erilaisilla väriteemaan liittyvillä materiaaleilla. Lopuksi maalataan tai muovavillaan. Maali- ja muovavilaineina käytetään turvallisia, elintarviketutkimattomia väriaineita. Mahdollisista lapsen tai aikuisen allergioista tulee ilmoittaa viimeistään ensimmäisellä kerralla. Lapsella ja aikuisella tulee olla päällään sotkunkestävä vaatetus (lapsella mielellään pitkät hihat ja lahkeet) ja mukana vaihtovaatteet ja pyyhe. Ohjaaja kerää materiaa- limaksun 12 €, jolla hankitaan laadukkaat materiaalit. 1,5 tunnin kertaan on varattu aikaa myös kiireettömään saapumiseen ja lähtemiseen, yhdes- säoloon, pukemiseen, peseytymiseen ja muihin hoitotoimenpiteisiin. Lisää tietoa värikylvystä: www.varikylpy.fi.

Taaperoiden värikylpy (1–2 v.) A, 110329S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ke 9.30–11.00
8.9.–13.10.2021

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 7 osallistujaa

Ilmoita kurssille vain lapsi!

Kurssien A/B/E sisältö on eri kuin kurssien C/D/F. Voit ilmoittautua kahdelle peräkkäiselle.

Taaperoiden värikylpy (1–2 v.) B, 110330S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 9.30–11.00
9.9.–14.10.2021

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 7 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Kurssien A/B/E sisältö on eri kuin kurssien C/D/F. Voit ilmoit- tautua kahdelle peräkkäiselle kurssille. *Ilmoita kurssille vain lapsi!*

Taaperoiden värikylpy (1–2 v.) C, 110331S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ke 9.30–11.00
27.10.–1.12.2021

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 7 osallistujaa

Kurssien A/B/E sisältö on eri kuin kurssien C/D/F. Voit ilmoittautua kahdelle peräkkäiselle kurssille. *Ilmoita kurssille vain lapsi!* Sisältö on eri kuin A kurssilla. Halutessaan voi ilmoittautua kummallekin.

Taaperoiden värikylpy (1–2 v.) D, 110332S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 9.30–11.00
28.10.–2.12.2021

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 7 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Kurssien A/B/E sisältö on eri kuin kurssien C/D/F. Voit ilmoit-

tautua kahdelle peräkkäiselle kurssille. *Ilmoita kurssille vain lapsi!*

Taaperoiden ja ipanoiden värikylpy (1–2–3 v.) E, 110333S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Pe 9.30–11.00
10.9.–15.10.2021

Tanja Tyvand, TaM, 50,00 €
enintään 7 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. A/B/E sisältö on eri kuin kurssien C/D/F. Voit ilmoittautua kahdelle peräkkäiselle kurssille. *Ilmoita kurssille vain lapsi!*

Taaperoiden ja ipanoiden värikylpy (1–2–3 v.) F, 110334S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Pe 9.30–11.00
29.10.–3.12.2021

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 7 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Kurssien A/B/E sisältö on eri kuin kurssien C/D/F. Voit ilmoit- tautua kahdelle peräkkäiselle kurssille. *Ilmoita kurssille vain lapsi!*

Vauvojen värikylpy (4 kk–1 v.) A, 110335S21

To 12.00–13.30
9.9.–14.10.2021
Tanja Tyvand, TaM, 52,00
enintään 7 osallistujaa

Ilmoita kurssille vain lapsi!

Vauvojen värikylpy (4 kk–1 v.) B, 110336S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 12.00–13.30
28.10.–2.12.2021

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 7 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. *Ilmoita kurssille vain lapsi!*

Ipanoiden värikylpy 1-, 2- ja 3- vuotiaat, 110337S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
La 10.00–11.30
25.9.–16.10.2021

TaM Tanja Tyvand, 37,00 €
enintään 7 osallistujaa

Ipanoiden värikylpy on moniaistinen taidetyöpaja, jossa leikitään, tutkitaan, nautiskellaan ja uppoudutaan väriin. Tunnin alussa lauletaan ja lorutellaan, jonka jälkeen leikitään erilaisilla väriteemaan liittyvillä materiaaleilla. Lopuksi piirretään, maalataan tai muovavillaan. Materiaalit ovat turvalli- sia ja ikätasoon sopivia. Ohjaaja kerää materiaa- limaksun 10 € jolla hankitaan laadukkaat materiaalit. 1,5 h kertaan on varattu aikaa myös kiireettömään saapumiseen ja lähtemiseen. Aikuinen voi osallistua kurssille yhden lapsen kanssa. *Ilmoita kurssille vain lapsi!*

Ipanoiden värikylpy 3-, 4- ja 5- vuotiaat, 110338S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
La 10.00–11.30
13.11.–4.12.2021

Tanja Tyvand, TaM, 37,00 €
enintään 7 osallistujaa

Aikuinen voi osallistua kurssille yhden lapsen kanssa. *Ilmoita kurssille vain lapsi!*



FREEPIK



FREEPIK

Posliini, lasi, keramiikka

Porslin, glas, keramik

Posliininmaalaukset, 110400S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00–13.15

7.9.–23.11.2021

Sinikka Pietilä, posliinimaalajamestari

82,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kurssi sopii aloittelijoille ja taitonsa täydentäjille. Käytössämme on vesi- ja tärpättiukoiset öljyt. Maalaamme opettajan ohjauksella itse suunniteltuja tai yhteisesti sovittuja malleja.

Posliinimaalauksen työpaja, 110401S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00–14.00

3.10.–28.11.2021

Sinikka Pietilä, posliinimaalajamestari

67,00 €, enintään 10 osallistujaa

3.10. | 17.10. | 31.10. | 14.11. | 28.11.

Taitonsa täydentäjille jo pidempään maalanneille. Vesi- ja tärpättiukoiset öljyt. Monen polton vaativia opettajan ohjauksessa maalattavia töitä.

Lasin muotoilu A, 110405S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 14.00–17.00

8.9.–8.12.2021

Jyrki T. Jortikka, Lasin muotoilija, taide- ja sisustuslasiartesaani

94,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kuparifoliotekniikka (tiffany) sekä lasimosaiikki- ja lasiapplikaatiotekniikat. Alkeis- ja jatkokurssi. Aloitteleville perusopetusta lasin käsittelyssä: suunnittelu, leikkaus, hionta, foliointi, tuenta, juottaminen, pintakäsittely, kehystys ja ripustus. Pidempään

harrastaneille uusia haasteita muotoilla lasia sekä tarvittavia uusia teknisiä ratkaisuja. Kurssilla tutustutaan myös moniin eri kylmälasitekniikoihin. Tavoitteet kukin asettaa taitotasonsa mukaan. Mukaan muistiinpanovälineet ja mahdolliset omat työkalut sekä materiaalit ja keskeneräiset työt. Opettaja jakaa tarvikelistan ja avustaa hankinnoissa. Opistolla on juotoskolvit, aktiivihiihi-imurit ja hiomakoneet. www.studioe.fi/Jyrki-T-Jortikka.

Lasin muotoilu B, 110406S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30–20.30

8.9.–8.12.2021

Jyrki T. Jortikka, Lasin muotoilija taide- ja sisustuslasiartesaani

94,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Kannuja keramiikasta – Kannor i keramik, 110410S21

Petra - Keramiikkapaja,

Keramikverkstaden

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00

15.10.–6.11.2021

Anna Hackman, Konst.mag.

37,00 €, enintään 10 osallistujaa

Pe 15.10. klo 17.30–20.30, la 16.10. klo

10.00–16.00 ja la 6.11. klo 10.00–12.15

Valmistamme keramiikasta kannun. Materiaalina kivitavara jota koristemme engobein. Esineet lasitetaan toisena lauontana. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle.

Vi tillverkar en kanna i keramik. Vi använder stengods och dekorerar med engober. Föremålen glaseras den andra lördagen. Materialavgiften 15 € betalas till läraren.

Uusi
kurssi!



Keramiikka A, 110412S21

Petra - Keramiikkapaja

Keramikverkstaden

Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.00–21.00

9.9.–2.12.2021

Terhi Mickelsson, keraamikko

88,00 €, enintään 10 osallistujaa

Keramiikan peruskurssi, jolla valmistamme käyttö- ja taide-esineitä käsinrakennusmenetelmin. Ei edellytä aikaisempaa savityökokemusta.

Keramiikka B, 110413S21

Petra - Keramiikkapaja

Keramikverkstaden

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.00–21.00

7.9.–16.11.2021

Terhi Mickelsson, keraamikko,

76,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Käsityö Handarbete

Tilkkutyö A – Lapparbeten A, 110420S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 11.00–13.15
6.9.–22.11.2021

Leena Nurmi, Kteo, artemomi amk
67,00 €, enintään 9 osallistujaa
Opettelemme monipuolisesti tilkkutöiden ompelua erilaisin tekniikoin niin käsin kuin koneellakin. Toteutamme erilaisia tilkkutöitä niin perinteisin tilkkutyön keinoin kuin modernimminkin aina patalapuista tilkkupeittoihin ja kaikkea siltä väliltä. Voit toteuttaa omia ideoitasi tai opettajan esittelemiä vaihtoehtoja. Myös aloittelijat ovat tervetulleita!
På kursen lär du dig sy mångsidiga lapparbeten i olika tekniker både på maskin och för hand. Vi förverkligar våra idéer såväl i traditionella block som med moderna metoder och tekniker. Vi syr allt från grytlappar, kassar och necessärer, väggbonader till lapptäcken. Du kan förverkliga dina egna idéer eller modeller som läraren presenterar. Även nybörjare är välkomna!

Tilkkutyö B – Lapparbeten B, 110421S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 10.00–12.15
9.9.–9.12.2021

Leena Nurmi, Kteo, artemomi amk
76,00 €, enintään 9 osallistujaa
Opettelemme monipuolisesti tilkkutöiden ompelua erilaisin tekniikoin niin käsin kuin koneellakin, lähtien perinteisistä blokeista sekä modernein vapaammin tekniikoin. Ommeltavat tuotteet tilkkupeitoista ja seinätekstiileistä patalappuihin ja

pussukoihin ja kaikkea siltä väliltä. Voit toteuttaa omia ideoitasi sekä opettajan esittelemiä vaihtoehtoja. Sopii niin aloittelijoille kuin konkareille.
På kursen lär du dig sy lapparbeten i mångsidiga tekniker både på maskin och för hand utgående från traditionella block och med moderna fria tekniker. Produkterna blir allt från lapptäcken och väggtextilier till grytlappar och necessärer. Du kan förverkliga likaväl dina egna idéer som alternativ som läraren presenterar. Lämplig för såväl nybörjare som erfarna.

Iltatilkut – Kvällslapparna, 110422S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ke 17.30–19.45
15.9.–17.11.2021
Leena Nurmi, Kteo, artemomi amk
52,00 €, enintään 9 osallistujaa
15.9. | 22.9. | 29.9. | 6.10. | 27.10. | 3.11. | 10.11. | 17.11.

Opettelemme monipuolisesti tilkkutöiden ompelua erilaisin tekniikoin niin käsin kuin koneellakin, lähtien perinteisistä blokeista sekä modernein vapaammin. Ommeltavat tuotteet tilkkupeitoista ja seinätekstiileistä patalappuihin ja pussukoihin ja kaikkea siltä väliltä. Voit toteuttaa omia ideoitasi sekä opettajan esittelemiä vaihtoehtoja. Oma luovuutta ja vapaata ilmaisua herätellään erilaisin tekstiilikollaasiharjoituksin.
På kursen lär du dig sy lapparbeten i mångsidiga tekniker både på maskin och för hand utgående från traditionella block och med moderna fria tekniker. Produkterna blir allt från lapptäcken och väggtextilier till grytlappar och necessärer. Du kan förverkliga likaväl dina egna idéer som alternativ som läraren presenterar. Vi väcker din egen kreativitet med övningar i textilkollage.

ANNE TAPANINEN



Kudonnan alkeet – Vävningens grunder, 110429S21

Petra - Kudonta, Vävsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 17.30–19.45, Ma 17.30–20.30
23.8.–2.9.2021
Leena Nurmi, Kteo, artemomi amk
37,00 €, enintään 8 osallistujaa
23.8. | 26.8. | 30.8. | 2.9.

Tutustumme kangaspuiden toimintaan luomalla loimen ja rakentamalla sen yhdessä sekä kutomalla pienen räsymaton tai poppanan. Varaa kudonta-aikaa kurssi-iltojen lisäksi. Voit ilmoittautua myös jollekin lukukauden mittaisista kursseista. Jos et ole koskaan kutonut, tai olet kutonut vain vähän, tai kutomisesta on kauan ja haluat kerrata, tämä kurssi sopii sinulle. Vi bekantar oss med hur vävstolen fungerar. Du lär dig reva en ränning och alla arbetsmoment före vävningen samt att väva en trasmatta eller poppana. Reservera vävtid utöver kurstiderna. Du kan anmäla dig också till någon av terminskurserna. Kursen passar för den som aldrig vävt eller vävt bara lite och vill repetera.

Iltakutojat – Kvällsvävarna, 110430S21

Petra - Kudonta, Vävsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 18.00–20.15
6.9.–22.11.2021
Leena Nurmi, Kteo, artemomi amk
67,00 €, enintään 12 osallistujaa
Opiskelemme kudontatyön valmistumisen vaiheet suunnittelusta ja loimen rakentamisesta kutomiseen sekä kudonnaisten jälkikäsittelyä valmiiksi tuotteiksi. Opettelemme myös sidosopin perusteita ja materiaalin menekin laskemista. Kurssilaiset sopivat yhdessä kudottavista töistä ja rakentavat loimet yhteistyönä. Kurssi soveltuu niin aiemmin kutoneille kuin aloitteleville kutojillekin. På kursen studerar vi vävningens arbetsmoment från planering till vävuppsättning, samt vävning och efterbehandling av råväven till färdig produkt. Dessutom studerar vi grunder i bindingslära 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.



Felted Finger Puppet Theater Workshop

Aamupäiväkutojat – Förmiddagsvävarna, 110431S21

Petra - Kudonta, Vävsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 10.00–12.15
7.9.–23.11.2021

Leena Nurmi, KteO, artemomi amk
67,00 €, enintään 12 osallistujaa
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. Kurssi soveltuu niin aiemmin kutoneille kuin aloitteleville kutojille. Opiskelemme sidosopissa kudekuviollisia sidoksia ja sovellamme tietoja vapaavalintaiseen kudottuun työhön. Pää kurssin väväs både enkla och avancerade vävar. Ränningarna planeras tillsammans enligt deltagarnas önskemål. Pää kurssin repeterar vi vävplanering, garnberäkning samt vävuppsättningens arbetsmoment. Dessutom behandlas olika sätt att efterbehandla en råväv. Vi övar också att läsa vävnotor. Kursen lämpar sig

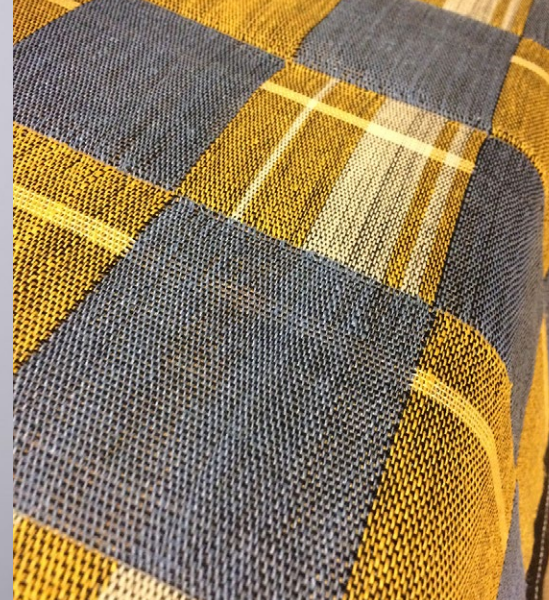
för såväl nybörjare som längre hunna. Vi studerar mönsterinslagsvävar och tillämpar i en fritt valbar väv.

Iltapäiväkutojat – Eftermiddagsvävarna, 110432S21

Petra - Kudonta, Vävsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 14.15–16.30
9.9.–25.11.2021
Leena Nurmi, KteO, artemomi amk
67,00 €, enintään 11 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Kudonnan neuvonta (avoin opetus) – Vävrådgivning (öppen undervisning), 110435S21

Petra - Kudonta, Vävsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 14.30–17.30, To 17.00–18.00
6.9.–13.12.2021
Leena Nurmi, KteO, artemomi amk
0,00 €, enintään 30 osallistujaa
Jos haluat kutoa osallistumatta kurssille, voit tulla kutomaan valmiiksi rakennettuihin loimiin mattoa, matkahuopaa, poppanaa, merinovillahuivin, pannunalusia, pellavaisia tiskirättejä, tai jotain muuta mukavaa 5 €:n päivämaksulla.



LEENA NURMI

töihin liittyvät yhteydenotot suoraan
opettajalle: 050 541 6941.

Colorful Felted Parrot Hand Puppet, 110417S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Su 10.00–17.00, La 10.00–17.00
6.–7.11.2021

Yaroslava Troynich, Felt Artist
37,00 €, enintään 10 osallistujaa
In this 2-day advanced felting workshop you will make your own beautiful puppet. During the class you will learn how to design models for bird-shaped hand puppets, how to work with different types of wool, and the basics of needle and wet felting. The result will be a great and colorful tropical parrot of your choice. This intensive workshop is suitable for students with previous feltmaking experience. Course is for adults only. All materials like wool, fibers and toy eyes for one puppet cost 15 € (including Vat 24%). All course materials can be bought from the teacher.

Felted Finger Puppet Theater Workshop, 110419S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Sa 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
25.–26.9.2021

Yaroslava Troynich, Felt Artist
37,00 €, at most 10 participants
In this two-day felting workshop you will make your own cute collection of finger puppet animals for home theater. During the class you will learn how to design models for animal-shaped finger puppets, how to work with different types of wool, and the basics of needle and wet felting. Creating of tiny figurines is like jewelry making, it needs a lot of accuracy and patience, but it is great fun. The results will be 3–4 lovely small animals and birds. This workshop is suitable for experienced feltmakers and for the beginners. The course is for adults only. All materials like wool,

Käy tutustumaan tarjontaan tai esitä
toiveita kudottaviksi töiksi. Saat
opastusta kudonnan aloittamiseen.
Kutoa voit joka päivä klo 7.00–22.00.
Kysy lisää Leena Nurmi, puh.
050-4116385.

Om du vill väva utan att binda dig vid att
gå på kurs, kan du väva i färdigt uppsatta
ränningar för en dagsavgift på 5 €. Det
finns att välja mellan mattväv, poppana,
pläd, halsduk i merinoull, grytunderlägg,
linnedisktrasor eller något annat roligt.
Kom och bekanta dig med utbudet eller
framför egna önskemål. Du får hand-
ledning i att sätta igång med vävningen.
Väva kan man varje dag mellan
kl. 7.00–22.00. Ytterligare information:
Leena Nurmi, tel. 050-4116385.

Nahkatöitä, 110416S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
La 10.00–16.30, Su 9.00–15.30
25.–26.9.2021
Annika Härkönen, valjasseppä
52,00 €, enintään 10 osallistujaa
Aloittelijoiden kanssa tehdään aluksi
pieni työ, vaihe vaiheelta. Mallitöitä
voi katsoa: www.nahkamaakari.com ja



Kehyskukkaroita



Kuosikokeiluja helpoilla tekniikoilla



Makramé -seinätekstiili

alpaca fleeces and toy eyes for one puppet cost 10 € (including Vat 24%). All course materials can be bought from the teacher.

Kehyskukkaroita, 110424S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.45
1.–2.10.2021

Anne Tapaninen, ohjaustoiminnan artesaani, 37,00 €
enintään 10 osallistujaa

Ommellaan kehyskukkaroita ja pikkulaukkuja. Kehykset voivat valintasi mukaan olla joko ommeltavia tai liimattavia. Harjoitellaan kaavan tekoa ja käydään läpi ompelun eri vaiheet. Materiaalivalinta on vapaa, voit siis harjoitella myös ommeltavalla nahalla (ei parkkinahkaa). Kurssi sopii aloittelijoille tai jo aiemmin kehyskukkaroita tehneille. Uusia malleja! Voit hankkia tarvikkeet itse tai ostaa ne opistolla opettajalta.

Vaatetuunausta – vanhat vaatteet uusiksi, 110425S2

Petra - Yleisluokka, Universalklassen Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 18.00–21.00, La 10.00–16.00,
Su 10.00–16.00

13.10.–21.11.2021

Aija Rouhiainen, 67,00 €
enintään 9 osallistujaa

ke 13.10. klo 18–21, su 31.10., la 6.11. sekä la 20.11. ja su 21.11. klo 10–16
Vaatetuunauskurssilla voit muokata kaapissa pienentyneitä, tylsiä ja vanhanaikaisia vaatteita. Kurssilla pärjää jos hallitsee perusompelun eli osaat ommella suoraa saumaa. Kurssin opettaja esittelee kurssin alussa kymmeniä tuunausvaatteita ja sinä tuot kurssille tuunattavia vaatteita, ompelutarvikkeet ja reippaan asenteen. Sukelletaan yhdessä kivaan harrastukseen.

Farkusta uutta!, 110426S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.45
8.–9.10.2021

Anne Tapaninen, ohjaustoiminnan artesaani, 37,00 €

enintään 10 osallistujaa

Vanhoista farkuista saa ihan vaikka mitä! Tehdään säilytyskoreja, kasseja,

korviksia, amppeleita.... ideoidaan lisää yhdessä. Mukaan yhdet tai kahdet vanhat farkut ja keksitään niille uusi käyttö!

Makramé-seinätekstiili (aloittelijoille), 110427S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–21.15
12.–19.11.2021

Anne Tapaninen, ohjaustoiminnan artesaani, 37,00 €

enintään 9 osallistujaa

Oletko ihaillut kauniita makramee-toitja ja ajatellut, että joskus olisi kiva itsekin osata tehdä sellainen? Tai onko siitä jo kauan, kun olet viimeksi tehnyt solmeilemalla jotakin? Tällä kurssilla opetellaan makrameen perussolmuja ja harjoitellaan tunnistamaan solmukäsitteitä ja lukemaan valmiita ohjeita sekä suunnittelemaan oman seinätekstiilin. Ilmoittautuneille lähetetään infokirje tarvittavista materiaaleista ja hankintapaikoista. Jos kokoontumisrajoitukset estävät lähiopetuksen kurssi toteutetaan etäopetuksena.

Makramélla jouluista – aikuinen lapsi (väh. 6v.) kurssi, 110428S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen Pohjoinen Suotie 5 A
To 17.30–20.30
9.12.2021

Anne Tapaninen, ohjaustoiminnan artesaani, 22,00 €
enintään 7 osallistujaa

Tehdään kivoja ja helppoja jouluisia koristeita makramélla. Solmeillaan mm. tonttuja ja enkeleitä. Voit myös tehdä hauskoja pikkupipoja kuuseen koristeeksi. Kurssihinta kattaa yhden aikuisen ja lapsen. Materiaaleja paikan päällä.

Kuosikokeiluja helpoilla tekniikoilla, 110441S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00
1.–2.10.2021

Merja Rätty, 37,00 €
enintään 10 osallistujaa

Puuttuuko tilkkutyöstä juuri oikeanlainen kangaspalalanen? Kaipaatko nukkekotiin omanlaista kuosia? Ota mukaan nippu kangaspalasia

(50 x 50 cm) tai kangaskasseja ja tule kokeilemaan, mitä erilaisilla kangasväreillä, Inktense-liiduilla ja akryyliväreillä saa aikaan, kun käyttää sapluunoita, leimasimia ja mielikuvitusta. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet.

Korjaa, paikkaa ja parsi lempivaatteesi, 110443S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00
10.–11.9.2021

Merja Rätty, 37,00 €

enintään 10 osallistujaa

Tässä työpajassa paikataan, kirjotaan ja parsitaan visible mending -hengessä.

Vaatteiden korjaaminen on noussut suorastaan trendikkääksi ja mikä sen parempaa: jos vaate on mieluinen, sille kannattaa antaa jatkoaikaa ja korjata se koreaksi. Tule yhteiseen työpajaan tutkimaan ja tekemään vanhasta vaatteestasi taas käyttökelpoinen.

Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet.

Piirrä oma kuosisi – digitaalisen painokuosin suunnittelu, lapsi-aikuinen -kurssi, 110448S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 17.00–20.00, Ti 17.00–20.00
23.8.–7.9.2021

Elina Savolainen, TaM,
kuosisuunnittelija, 52,00 €
enintään 7 osallistujaa

Kahtena iltana (23.8. ja 24.8.) suunnitellaan digitaalisesti painettava tekstiilikuosi paikan päällä opistolla. Kuosi toteutetaan akryylimaaaleilla tai jollakin vapaavalintaisella tekniikalla esim. tusseilla tai muilla kynillä, vesiväreillä tai sekatekniikalla. Jokainen työpäri saa opettajalta oman 75 min. kestävän digitointiajan 30.8. tai 31.8. Digitoinnit toteutetaan etänä. Tällöin opettaja viimeistelee skannatun kuosiraportin digitaalisesti painovalmiiksi kuosiotodistoksi. Loppukatsaus valmiista kuoseista pidetään 7.9. Oman

kuosin voi halutessaan tilata kurssin jälkeen valitsemallaan kangasmateriaalilla. Esimerkkejä opettajan suunnittelutyöstä: www.elinasavolainen.com. Kurssihinta kattaa yhden aikuisen ja lapsen. Työskentely tapahtuu kahdessa tilassa niin että turvavälit voidaan taata. Ilmoita kurssille vain aikuinen. Lapsi vähintään 7 v.

Suunnittele oma painokuosi ja tilaa se kankaana kotiisi! 110449S21

Verkkokurssi Online

La 10.00–16.00, Pe 17.30–18.45,
Su 10.00–16.00

22.10.–7.11.2021

Elina Savolainen, TaM,
kuosisuunnittelija, 67,00 €
enintään 10 osallistujaa

Info pe 22.10. klo 17.30–18.45,
kuvion kehittämistä la 30.10. ja
su 31.10. klo 10–16. Digitoinnit la 6.11.
ja su 7.11. klo 9.30–16. Loppukatselmus
su 7.11. klo 16.30–17.30.

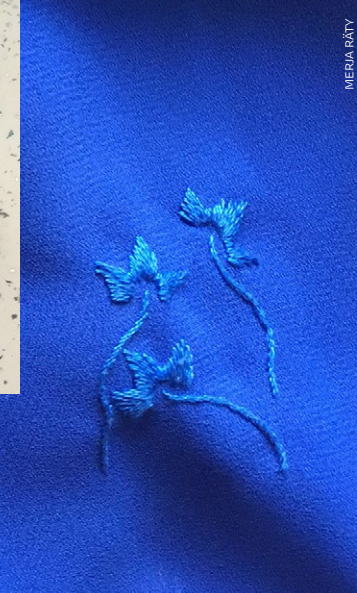
Tällä kurssilla suunnitellaan tekstiilikuosi. Kuosi toteutetaan guassi- tai akryylimaaaleilla maalaamalla tai jollain vapaavalintaisella tekniikalla esim. tusseilla, vesiväreillä tai kollaasina. Suunnittelu alkaa oman idean hahmottamisesta moodboardilla ja suunnittelun raameihin tutustumisella. Valmis kuosi skannataan omatoimisesti digitaalista viimeistelyä varten. Digitaalinen viimeistely tapahtuu Photoshop ohjelmalla siten että jokainen kurssilainen saa oman 70 minuutin digiajan opettajalta. Opettaja viimeistelee kuosit omalla koneella ja kertoo samalla kuinka se tehdään. Näin kuosi saatetaan painokelpoiseksi tiedostoksi, jonka voi halutessaan tilata itselleen valitsemalleen kangas tai tapettimateriaalille. Tilaaminen tapahtuu omatoimisesti, mutta siihen saa kurssin aikana ohjeita. Kukin kustantaa itse oman tilauksensa. Aiempaa suunnittelu- tai taidetaustaa ei tarvita! Esimerkkejä opettajan suunnittelutyöstä: www.elinasavolainen.com Facebook: Piirräomatkuosisi

MERJA RÄTTY



Korjaa, paikkaa ja parsi lempivaatteesi

MERJA RÄTTY



Koruja uudesta ja kierrätetystä hopeasta – Smycken i nytt och återvunnet silver, 110454S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 17.30–20.30

6.9.–22.11.2021

Nan Andersin, Konst.mag., designer
82,00 €, enintään 10 osallistujaa

Suunnittelet oman hopeakorun.

Työstämme hopeapeltiä ja hopealankaa sekä uusiokäytämme vanhojen rikkiinäisten hopeaesineiden materiaalia ja osia! Opit hopean työstön eri vaiheita kuten viilaamisen, sahaamisen, juottamisen ja kiillottamisen. Sopiva työ voi olla riipus, rannekoru tai sormus. Jos sinulla on jo kokemusta hopeakorujen valmistuksesta voit tehdä vaativamman työn. Voit myös tehdä hopeaketjutöitä tai tehdä yksinkertaisia korukiven upotuksia. Soveltuu vasta-alkajille ja jatkaajille.

På kursen designar du ett smycke i silver. Vi jobbar med silverplåt och silvertråd samt återanvänder material av gamla söndriga silverföremål. Du kommer att lära dig de olika momenten i silversmide, som att fila, såga, löda

och polera. Ett lämpligt projekt är ett hängsmycke, ett armband eller en ring. Om du har tidigare erfarenhet av smyckestillverkning kan du planera ett mer utmanande projekt. Du kan också välja att göra silverkedjor eller enkla steninfattningar på kursen. Kursen är lämplig för såväl nybörjare som längre hunna.

Kynttilän valanta A – Ljusstöpning A, 110466S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 13.00–16.00
10.12.2021

Leena Nurmi, KteO, artemi amk
22,00 €, enintään 12 osallistujaa

Valmistamme perinteisiä kynttilöitä kastamalla. Kynttilämassa on kuumaa ja siksi kurssia ei suositella pienille lapsille. Kynttilöiden valmistumiselle on eduksi että huone on viileä. Pukeudu lämpimästi. Ota essu mukaan. Stöp traditionella ljus genom att doppa. Obs! Ljusmassan är het, därför rekommenderas kursen inte för små barn. När man stöper ljus är det en fördel att det är svalt i rummet; klä dig varmt. Ta förkläde med.

Kynttilän valanta B – Ljusstöpning B, 110467S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–20.30

10.12.2021

Leena Nurmi, KteO, artemomi amk

22,00 €, enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Ikebana – kukkien tie, 110474S21

Petra - Taideluokka, Konstklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–14.55, Su 10.00–14.55

10.–30.10.2021

Elizabeth Asikainen, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

su 10.10. | su 24.10. | la 30.10.

Kurssilla perehdytään japanilaiseen kukkienasettelutaiteeseen. Opiskelijat valmistavat kukka-asetelmiä omista kukka- ja oksamateriaaleistaan modernin Sogetsu-koulukunnan opinto-ohjelman mukaan. Mukaan voit ottaa koristeensa oksia, leikkokukkia ja esim. vuorekilvenlehtiä. Muut tarvikkeet voit aluksi lainata opettajalta. Ikebana on perinteinen japanilainen taidemuoto, jossa tänä päivänä yhdistyvät perinteet ja moderni ilmaisu. Sogetsu-koulukunta painottaa kurinalaisten perusasetelmien harjoittamisen ohella vapautta perinteen painolastista.

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.

Nikkaritiimi, 110481S21

Kasavuoren koulukeskus,

Kasavuorentie 1

Ma 17.30–20.30

6.9.–22.11.2021

Timo Virtanen, 82,00 €

enintään 16 osallistujaa

Nikkaroimme mukavassa ryhmässä hyvissä tiloissa hyvillä työkaluilla ja -koneilla. Käytettävissä monipuoliset

käsityökoneet ja sirkkeli, höyläkoneet, vannesaha, sorvi jne. Mahdollisuus myös maalaamiseen, vanhan korjaamiseen sekä metallitöihin; löytyy kanttikone, prässä, leikkuri, hiomakone ym. Voisit teroittaa vaikka kirveen tai vääntää rautaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että alan tekijöille. Kaikkein tekemiseen opastus, myös puutavaran hankintaan. Puutavara hankittava kuitenkin itse.

Nikkarit, 110482S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

To 17.00–20.00

9.9.–25.11.2021

Harri Pöyhtäri, 82,00 €

enintään 16 osallistujaa

Aloittelevat ja kokeneemmatkin nikkarit ja puutöistä kiinnostuneet, tulkaa nikkaroimaan Kasavuoren koululle. Tehdään uutta ja korjataan vanhaa. Opiskelija hankkii itse materiaalit.

Polkupyörän huolto, 110485S21

Petra - Auditorio, Auditoriet

Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–16.00

21.8.2021

Seppo Silvennoinen, 22,00 €

enintään 13 osallistujaa

Tarkistus-, huolto- ja korjaustoimenpiteet (jarrujen, ohjauksen ja vaihteiden toiminta) puhdistus, voitelu ym. toimet. Aamupäivällä teoriaopetusta, iltapäivällä polkupyörän huoltoa ulkona tai sateen sattuessa siihen varatussa sisätilassa. Varattu aikaa oman pyörän huollolle. Mukaan: polkupyörä, moottoripesuainetta tai mineraalitäpättä (eli lakkabensiiniä), rättejä tai trasselia, pensseli 20–50 mm, muovipurkki ½–1L, ruuvimeisseli, jakoavain, kiinto- tai lenkkiavaimia, jos kotoa sattuu löytymään. Herkkäihoisille kumihanskat. Kauniaisten kaupungin ympäristötoimi kustantaa osan kurssin kurssimaksusta.



Kielet Språk

TAVOITETASOT

A1 = peruskielitaito

A2 = ylempi peruskielitaito

B1 = itsenäisen kielenkäyttäjän kielitaito

B2 = ylempi itsenäisen kielenkäyttäjän kielitaito

C1 = taitavan kielenkäyttäjän kielitaito

C2 = ylempi taitavan kielenkäyttäjän kielitaito

Lisätietoa: www.opf.fi

MÅLNIVÅER

A1 = grundläggande språkkunskaper

A2 = högre grundläggande språkkunskaper

B1 = självständig språkkbrukares språkkunskaper

B2 = högt självständig språkkbrukares språkkunskaper

C1 = skicklig språkkbrukares språkkunskaper

C2 = högt skicklig språkkbrukares språkkunskaper

Tilläggsinformation: www.opf.fi

Suomi Finska Finnish

Finnish for beginners 1, 120110S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ke 16.30–18.00

8.9.–1.12.2021

Erja Helin, 0,00 €

enintään 15 osallistujaa

Nollasta lähtevä suomen kielen alkeiskurssi. Syksyn aikana opimme mm. persoonapronominit, verbityyppi 1:n ja kysymysten muodostamisen. Aihepiireinä ovat mm. maat, kielet ja kansalaisuudet sekä sää ja vuodenaajat. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1 (uudistettu painos) (Finn Lectura), kpl 1–3. Kurssin rahoittaa Opetushallitus. Basic course beginning from zero. During the autumn, we learn e.g. personal pronouns, verb type 1 and forming questions. Topics are e.g. countries, languages and nationalities, and weather and the seasons. Welcome! Book: Suomen mestari 1 (renewed edition) (Finn

Lectura), ch. 1-3. The course is financed by the National Board of Education.

Finnish for beginners 2, 120111S21

Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1

To 19.30–21.00

9.9.–2.12.2021

Erja Helin, 0,00 €

enintään 15 osallistujaa

Taso: A1.2. Suomen kielen jatkokurssi noin vuoden opiskelleille. Tunneilla teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä luemme myös oikeita uutistekstejä. Syksyn teemoina ovat päivän kulku ja asuminen. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. verbityypit 2-5, paikansijat ja sinä-imperaatiivi. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1, uudistettu painos (Finn Lectura), kpl 5-6. Kurssin rahoittaa Opetushallitus.

Finnish for beginners 3, 120112S21

Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1

To 16.30–18.00

9.9.–2.12.2021

Erja Helin, 0,00 €

enintään 15 osallistujaa

Taso: A2.1. Suomen kielen jatkokurssi n. 2 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä luemme myös oikeita uutistekstejä. Syksyn teemoina ovat ruoka ja juoma sekä työ ja ammatit. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. ainesanojen partitiivi, järjestysluvut ja päiväys sekä objekti. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1 (vanha tai uudistettu painos)(Finn Lectura), kpl 8-9. Kurssin rahoittaa Opetushallitus.

Finnish for beginners 4, 120113S21

Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 15.30–17.00

10.9.–3.12.2021

Erja Helin, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Taso: A2.2. Suomen kielen jatkokurssi noin 3 vuotta opiskelleille. Tunneilla

teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä luemme myös oikeita uutistekstejä. Kirjan teemoina ovat mm. luonto sekä vapaa-aika ja harrastukset. Kieliopissa uusia asioita ovat esim. negatiivinen imperfekti ja perfekti. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 2 (Finn Lectura), kpl 3-5

Keskustellaan suomeksi, 120116S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.00–18.30

10.9.–3.12.2021

Erja Helin, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Suomen keskustelukurssi taitotasolla A2. Keskustelemme joka viikko eri teemasta, johon liittyen opiskelijat ovat kotona lukeneet tekstin ja sanaston. Keskustelu tapahtuu pienryhmissä. Lisäksi hauskoja pelejä ja leikkejä. Tervetuloa! Ei kirjaa. Opettajan materiaalia.

Ruotsi Svenska Swedish

Swedish for beginners A1, level 1, 120201S21

Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1

Tu 19.30–21.00

7.9.–30.11.2021

Johanna Stjernberg, 0,00 € at most 20 participants

A new course for total beginners. After the course you will know how to tell about yourself and about your life and to ask things from others as well. Book: Scherrer, Lindemalm: Rivstart A1+A2 (edition from 2014) textbok and övningsbok (exercise book). From chapter 1. The course is financed by The Finnish National Board of Education.

Swedish for beginners A1, level 2, 120204S21

Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1

Th 17.00–18.30

9.9.–2.12.2021

Johanna Stjernberg, 0,00 € at most 15 participants

A course in Swedish for you who have studied a little Swedish before. After the course you are able to tell about your family. You know how to tell about things that happened in the past. You also have the vocabulary for buying things in a shop. Book: Scherrer, Lindemalm: Rivstart A1+A2, textbok + övningsbok (exercise book), from chapter 6. The course is financed by The Finnish National Board of Education.

Svenska fortsättningskurs A2, nivå 1, 120205S21

Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1

We 17.00–18.30

8.9.–1.12.2021

Johanna Stjernberg, 0,00 € at most 15 participants

Vi fortsätter studera svenska. Efter kursen kan du t.ex. läsa en enkel beskrivande faktatext. Du kan också delta i en kort diskussion, hålla med och säga emot. Bok: Scherrer, Lindemalm: Rivstart A1+A2 (upplaga från 2014) Textbok + övningsbok fr.o.m kapitel 10. Kursen finansieras av Utbildningsstyrelsen.

Svenska fortsättningskurs A2, nivå 2, 120202S21

Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1

We 18.45–20.15

8.9.–1.12.2021

Johanna Stjernberg, 52,00 € at most 15 participants

Efter kursen kan du tala om skolor och utbildning, berätta om hur du bor och du kan delta i korta telefonsamtal. Bok: Scherrer, Lindemalm: Rivstart A1+A2 (upplaga från 2014) textbok och övningsbok fr.o.m kapitel 16.

Svenska B2 diskussionskurs, 120203S21

Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1

Tu 17.45–19.15

7.9.–30.11.2021

Johanna Stjernberg, 52,00 € at most 14 participants

Vi läser och diskuterar artiklar om olika aktuella ämnen. Vi gör också andra (muntliga) övningar för att aktivera ordförrådet. Efter kursen har du fått ett större ordförråd och kan lättare uttrycka din åsikt i olika frågor. Läraren hämtar materialet.

Englanti Engelska English

English discussion B1-B2, 120329S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A

To 15.00–16.30

9.9.–2.12.2021

Essi Savijoki, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Welcome to join an easy-going discussion group. We talk about all kinds of interesting topics in English. The students are welcome to express their wishes regarding the course contents. The teacher brings the materials.

English B2, 120300S21

Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A

We 16.00–17.30

8.9.–1.12.2021

Roger Bertel Rafael Renman, 52,00 € at most 14 participants

Intermediate course, English for everybody. The purpose of this course is learning how to use the language in everyday situations. Book: Dummett, Hughes & Stephenson: Life, Upper



Intermediate, Student's Book, 2nd Edition (with fish on the cover) (National Geographic Learning), from Unit 4c.

Small Talk and Big Talk, 120301S21

Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A

Tu 16.00–17.30

7.9.–30.11.2021

Roger Bertel Rafael Renman

52,00 €, at most 14 participants

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!

Saksa Tyska

Deutsch – Gesprächsrunde, 120460S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 10.30–12.00

7.9.–7.12.2021

Anja Huovinen, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Taso: C1. Ajankohtaisista asioista keskusteluun perustuva kurssi sinulle, joka osaat jo jonkin verran saksaa. Maantuntemusta saksankielisistä maista ajankohtaisten lehtiartikkelien ja / tai nettimateriaalin valossa. Paljon ajankohtaista sanastoa ja hieman kieliopin kertausta. Tervetuloa kertaamaan, verestämään tai ylläpitämään kielitaitoasi aamupäiväkurssille. Opettaja on saksalainen. Kurssimateriaalina opettajan jakama materiaali.

Ranska Franska

Ranskan alkeet, 120562S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ke 19.30–21.00

8.9.–1.12.2021

Erja Helin, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Nollasta lähtävä ranskan kielen alkeiskurssi. Tunneilla paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä panostamme ääntämisen harjoitteluun. Lisäksi runsaasti kulttuuritietoutta. Syksyn aikana opimme mm. tervetymään, esittäytymään ja asioimaan kahvilassa. Kieliopissa käsittelemme esim. I säännöllisen verbiluokan sekä substantiivien suvun ja luvun. Bienvenue! Kirja: C'est parfait 1 (Otava), kpl 0-2.

Ranska A1.2 c'est parfait 2, 120567S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 19.30–21.00

6.9.–29.11.2021

Erja Helin, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi 2-3 vuotta opiskelleille. Teemme tunneilla paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä luemme myös oikeita uutistekstejä. Lisäksi runsaasti kulttuuritietoutta. Syksyn aikana opimme mm. käymään lääkärissä ja vuokraamaan polkupyörän. Kieliopissa uusina asioina tulevat esim. pluskvamperfekti sekä imperfekti ja passé composé'n käytön ero. Bienvenue! Kirja: C'est parfait 2 (Otava), kpl 4.1-5.2.

Ranskan jatkokurssi A2-B1, 120563S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

To 17.30–19.00

9.9.–2.12.2021

Linda Nurmi, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Bonjour, ça va? Jatketään ranskan kielen opiskelua seuraavien teemojen avulla: elämäntavat, teknologia ja terveys, kielet ja kulttuurit. Kieliopissa opiskellaan gerundi, käskymuoto ja futuuri. Lisäksi oppikirjassa on paljon mielenkiintoisia kulttuuritekstejä ja kurssilla keskitytään myös viestinnällisiin puheharjoituksiin. Välillä kuunnellaan myös ranskankielistä musiikkia.

laan myös ranskankielistä musiikkia. Bienvenue! Kirja: Escalier 3, kpl 3-4 alkaen (Sanoma Pro).

Ranska B1.1 escalier 4, 120560S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

To 18.00–19.30

9.9.–2.12.2021

Erja Helin, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi n. 5 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä, opiskelemme oikeita uutistekstejä ja tutustumme ranskalaiseen kulttuuriin. Syksyn teemoina ovat mm. media ja politiikka. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. konditionaalin perfekti ja yhdistetyt relatiivipronominit. Mukavan lisän perusopiskeluun tuo myös kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: Escalier 4 (LOPS2016) (SanomaPro), kpl 7-9

Ranska B1.1 la culture, 120564S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ma 18.00–19.30

6.9.–29.11.2021

Erja Helin, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi n. 5 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä, opiskelemme oikeita uutistekstejä ja tutustumme ranskalaiseen kulttuuriin. Syksyn teemoina ovat mm. musiikki ja kirjallisuus. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. relatiivipronominit ce qui, ce que ja ce dont. Mukavan lisän perusopiskeluun tuo myös kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Opettajan materiaalia (ei oppikirjaa).

Ranska B1.2 chez Marianne 3 et discussion, 120572S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ke 18.00–19.30

8.9.–1.12.2021

**Erja Helin, 52,00 €
enintään 14 osallistujaa**

Ranskan kielen jatkokurssi n. 6 vuotta opiskelleille. Etenemme oppikirjaa rauhallista tahtia, koska jokaisesta kurssikerrasta puolet on varattu keskustelulle. Luemme myös oikeita uutistekstejä ja tutustumme ranskalaisen kulttuurin eri puoliin. Kirjassa teemoina ovat luonto ja ekologia. Kieliopissa käsittelemme mm. subjunktiivin, gerundin ja kieltolauseet, mutta voimme kerrata muutakin opiskelijoiden toiveiden mukaan. Mielenkiintoisen lisän opiskeluun tuo kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: Chez Marianne 3 (Finn Lectura) kpl 8-9.

**Ranska B2.1 tendances,
120565S21**

**Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ma 16.30–18.00

6.9.–29.11.2021

**Erja Helin, 52,00 €
enintään 10 osallistujaa**

Ranskan kielen jatkokurssi 6–7 vuotta opiskelleille. Teemme tunneilla paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä, luemme oikeita uutistekstejä sekä tutustumme ranskalaisen kulttuurin eri puoliin. Kirjassa teemoina ovat innovaatiot ja terveys. Kieliopissa käsittelemme esim. relatiivipronominit ja negaatiot, mutta voimme kerrata muutakin opiskelijoiden toiveiden mukaan. Mielenkiintoisen lisän perusopiskeluun tuo kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: Tendances B2-méthode de français (CLE International), kpl 5.1–5.3 Vain tekstikirja (ei tehtävä-kirjaa)!

**Conversation Française,
120566S21**

**Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ma 10.30–12.00

6.9.–29.11.2021

**Alberto Basili, 52,00 €
enintään 14 osallistujaa**

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.

**Bonsoir mes amis, 120568S21
Petra - Yleisluokka, Universalklassen
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ti 18.40–20.10

7.9.–30.11.2021

**Alberto Basili, 52,00 €
enintään 10 osallistujaa**

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

Venäjä Ryska

Venäjän alkeet, 120610S21

**Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ma 18.55–20.25

6.9.–29.11.2021

**Helen Grabar, 52,00 €
enintään 14 osallistujaa**

Peruskielioppia ja -sanastoa. Osallistumisen edellytyksenä aakkosten osaaminen. Monipuolisia suullisia ja kirjallisia harjoituksia. Kirja: Saljut 1.

Venäjän jatko A2, 120613S21

**Petra - Auditorio, Auditoriet
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ma 17.20–18.50

6.9.–29.11.2021

**Helen Grabar, 52,00 €
enintään 14 osallistujaa**

Sopiva kurssi n. 5 vuotta venäjän kieltä opiskelleille. Kertaamme keskeisintä kielioppia ja sanastoa. Paljon suullisia harjoituksia. Kulttuuritietoutta. Kirja: Ekstrim 2.



Espanja Spanska

Espanjan alkeiskurssi, 120703S21

**Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1**

Ti 17.30–19.00

7.9.–30.11.2021

**Sofia Sandqvist, 52,00 €
enintään 14 osallistujaa**

Alkeiskurssilla opiskellaan espanjan kieltä Ventana 1 -kirjan mukana. Kurssi sisältää monipuolisesti keskustelua, tekstin ja kuullun ymmärtämistä sekä kielioppiharjoituksia. Aihepiireinä ovat muun muassa ruoka, perhesuhteet, matkustaminen ja muu vapaa-ajan vietto. ¡Bienvenidos!

**Espanjan jatkokurssi A1-A2,
120707S21**

**Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1**

To 19.00–20.30

9.9.–2.12.2021

**Linda Nurmi, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa**

Hola! Qué tal estás? Jatketaan espanjankielen opiskelua arjen viestintätilanteiden ja matkailun näkökulmasta. Oppikirja perehdyttää hyödyllisiin arkipäivän tilanteisiin ja kielitaitoa syvennetään mm. seuraavissa aiheissa: elämä Espanjassa, seuraelämä, espanjalainen elokuva ja keittiö. Kurssilla tutustutaan espanjankielisten maiden kulttuureihin ja tapoihin. Lisäksi kuunnellaan espanjankielistä musiikkia. Kirja: Buenas Migas 2, kpl 7 alk. (Otava).

**Espanjan jatkokurssi A2,
120709S21**

**Kasavuoren koulukeskus
Kasavuorentie 1**

Ma 17.30–19.00

6.9.–29.11.2021

**Linda Nurmi, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa**

Hola! Qué tal estás? Jatketaan espanjan kielen opiskelua arjen viestintätilanteiden ja matkailun näkökulmasta. Oppikirja perehdyttää hyödyllisiin arkipäivän tilanteisiin ja kielitaitoa syvennetään mm. seuraavissa aiheissa: suurkaupungissa kulkeminen, asuminen, remontti ja kotityöt. Kurssilla tutustutaan



espanjankielisten maiden kulttuureihin ja tapoihin. Lisäksi kuunnellaan espanjankielistä musiikkia. Kirja: Buenas Migas 2, kpl 1 alkaen (Otava).

Espanjan jatkokurssi B1, 120700S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ma 19.00–20.30

6.9.–29.11.2021

Linda Nurmi, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Bienvenidos al curso avanzado de español! Kurssilla jatketaan espanjan kielen opiskelua monipuolisesti oppikirjan ja muun autenttisen materiaalin avulla. Kurssin aiheina ovat mm. terveys ja hyvinvointi, ruokavaliot ja vastuullinen kuluttaminen. Kieliopissa syvennetään jo aiemmin opittua. Bienvenidos! Kirja: Avanzamos!, kpl 6–7 alkaen (Finn Lectura).

Espanja B1, 120701S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ke 19.05–20.35

8.9.–1.12.2021

Pinja Kauko, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Kurssin tavoitteena on vahvistaa suullista kielitaitoa ja opetella ilmaisemaan mm. toiveita, huolestuneisuutta sekä laajentaa kohteliiden puhuttelumuu-
tojen käyttöä. Keskeiset aihepiirit ovat kotityöt, opiskeleminen, perinteet ja uskonto sekä työura. Uudet rakenteet ovat konditionaali ja subjunktiivi. Kirja: Ventana 4, kpl 1–4.

Estudiamos y charlamos, 120702S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ke 17.30–19.00

8.9.–1.12.2021

Pinja Kauko, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Taso: B1. Kurssin aihepiirit ovat politiikka ja yhteiskunta sekä taide. Tavoitteena on jatkaa suullisen kielitaidon vahvistamista ja oppia rakenteita ja sanastoa, joiden avulla keskustella näistä aihepiireistä. Opimme lisää subjunktiivin käytöstä ja tutustumme subjunktiivin imperfektiin. Kurssin lop-
pupuolella syvennämme näitä

aihepiirejä lisämateriaalin (lehtiartikkelit, videot) avulla. Kirja: Ventana, kpl 7–8.

Espanol Práctico (Fortsättningskurs i spanska), 120711S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Tis 19.00–20.30

7.9.–30.11.2021

Julietta Arenas, 52,00 €

högst 14 deltagare

Bienvenidos a continuar aprender español! Aprende a comunicarte en diversas situaciones prácticas a través de ejercicios, juegos y lecturas. Nivel A1.2. The teacher brings the materials.

Italia Italienska

Italian intensiivialkeet (Bella Vista 1), 120868S21

Petra - Auditorio, Auditoriet

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 13.15–14.45

8.9.–1.12.2021

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Tervetuloa italian kielen herkulliseen maailmaan! Harjoittelemme terveh-
timistä ja itsensä esittelyä. Kahvilati-
lanteet tulevat myös tutuiksi. Kurssin
tavoitteena on runsas ja monipuolinen
suullinen harjoittelu arkitilanteissa.
Benvenuti! Kirja: Imperato, Kuusela,
Meurman: Bella Vista 1 (Sanoma Pro),
kpl 0–3.

Italia A2.1 (Bella Vista 1), 120867S21

Petra - Auditorio, Auditoriet

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 11.30–13.00

8.9.–1.12.2021

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Tutustumme italialaiseen perheeseen

ja sen arkielämään. Vaatekaupassa
asioiminen ja italialainen muoti tulevat
myös tutuiksi helppojen suullisten
harjoitusten kautta. Benvenuti al corso!
Kirja: Imperato, Kuusela, Meurman:
Bella Vista 1 (Sanoma Pro), kpl 13–14.

Italia A2.2 (Si Parte 2), 120874S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

To 16.30–18.00

9.9.–2.12.2021

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Continua il nostro viaggio in Italia tra
vari dialetti e la letteratura ed il teatro.
Parliamo della cucina italiana e conos-
ciamo i piatti delle varie feste italiane.
Ci prepariamo per andare in vacanza!
Kirja: Daggetti, Karjalainen, Retta, Syrén:
Si Parte 2, kpl 6–8 (Finn Lectura).

Italiano per passione, 120866S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

To 18.15–19.45

9.9.–2.12.2021

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Taso: B1. Parliamo di feste tradizionali e
della famiglia italiana di ieri e di oggi. Il
ruolo della donna nella società italiana
fa sempre discutere. Trattiamo la lette-
ratura moderna, il ruolo delle librerie
e della lettura. La lotta alla mafia con-
tinua pur sempre! Benvenuti al corso
d'italiano! Kirja: Imperato, Kuusela,
Meurman: Italiano per passione (Finn
Lectura), kpl 6–7.

Cinema, cinema, 120864S21

Petra - Yleisluokka, Universalklassen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 17.00–18.30

7.9.–30.11.2021

Alberto Basili, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Taso: B2. Una breve storia del cinema
Italiano dal neorealismo ad oggi.

Grundkurs i italienska, 120870S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Mån 18.30–20.00

6.9.–29.11.2021

Luca Maurizi, 52,00 €

högst 14 deltagare

Nyfiken på att lära dig italienska?

Välkommen på den här nybörjarkursen!

Vi lär oss grunderna i grammatiken och

övar oss på att aktivt kommunicera i

enkla vardagssituationer. Vi bekantar

oss även med den italienska kulturen.

Inga förhandskunskaper behövs. Bok:

Adesso si 1 (Gallicchio, Bornebusch,

Rydén, 2008).

Fortsättningskurs i italienska, 120869S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Mån 17.00–18.30

6.9.–29.11.2021

Luca Maurizi, 52,00 €

högst 14 deltagare

Nivå: A2. Kursen lämpar sig för dig som

tidigare läst italienska två-tre år på

Medborgarinstitutet eller arbis. Vi lär

oss grammatiken och övar oss på att

kommunicera både muntligt och

skriftligt med övningar, spel och aktivi-

teter. Vi repeterar regelbundet tidigare

grammatik och konstruktioner så

kursen passar även dig som läst

italienska för en tid sedan och vill

komma igång med språket på nytt. Bok:

Adesso si 2 (Gallicchio, Bornebusch,

Rydén 2009).

Muut Kielet Övriga Språk

Portugalin alkeiskurssi, 129821S21

Kasavuoren koulukeskus

Kasavuorentie 1

Ke 19.00–20.30

8.9.–1.12.2021

Roosa Pöllänen, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Olá, tudo bem? Tervetuloa opiskele-

maan portugalin alkeita. Aloitamme

tervehdyksistä ja etenemme

rauhalliseen tahtiin samalla tutustuen

portugalinkieliseen maailmaan ja sen

kulttuuriin. Kirja: Tudo Bem? 1.

Matlagning Ruoanlaitto

Leivomme yhdessä perinteistä Thüringer Kuchenia, 802002S21

Svenska skolcentrum, under-

visningsköket, Läntinen Koulupolku 3

La 17.00–19.15, Su 17.00–19.15

6.–13.11.2021

Anja Huovinen, 37,00 €

enintään 12 osallistujaa

6.11. | 7.11. | 13.11.

Opi tekemään herkullista kakkua

(Kuchen) isoäitini reseptin mukaan ja

kuuntele tarinoita kotiseudultani

entisessä DDR:ssä. Valmistelemme

kaiken yhdessä ja maistelemme

leivonnaisiamme kahvin/teen kanssa.

Nautimme mukavasta yhdessäolosta.

Materiaalimaksu 4e/kerta

6.11. Apfelmachen (omenapiirakka)

7.11. Quarktorte (juustokakku)

13.11. Bienenstich (toscakakku)

Uusi
kurssi!



Jumppa ja kuntoliikunta Gymnastik och motion

Kehonkoostumustesti ja liikuntaneuvonta – Motions- rådgivning och Kroppsanalys, 830099S21

Petra, Pohjoinen Suotie 5 A

30.8.–16.12.2021

Helena Pirvola-Nykänen, 34,00 €

enintään 20 osallistujaa

Haluatko kohentaa omaa kuntoasi?

Onko kuntosi päässyt repsahtamaan?

Onko ylipainoa kertynyt jo liikaa?

Mietitkö kuinka aloittaisin liikkumisen?

Mikä liikuntamuoto sopisi minulle?

Mahtuuko mukaan? Kun tarvitset tukea

ja neuvoja liikunnan harrastamiseen

ja liikuntaan liittyvissä asioissa tule

henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan.

Liikuntaneuvonnassa asiantuntijoina

toimivat liikuntasuunnittelija ja kau-

pungin ryhmäliikuntaohjaajat. Liikun-
taneuvontaan on tervetulleita kaiken
ikäiset. Liikuntaneuvonnan yhteydessä
suoritetaan kehonkoostumustesti. Mit-
taus soveltuu kaikille painonhallinnasta
ja kehonkoostumuksesta kiinnostu-
neille. Mittauksen tarkoitus on selvittää
lihas- ja rasvakudoksen määrää ja
suhteellista osuutta kehonpainosta,
viskeraali- eli vatsaontelorasvan mää-
rää sekä rasva- ja lihaskudoksen jakau-
tumista kehossa. Mittauksen suoritus:
Mitattava seisoo InBody -laitteessa
paljain jaloin liikkumatta n. 1 minuutin
ajan pitäen kiinni kosketuselektrodeis-
ta. Mittauksessa jokainen saa kirjallisen
palautteen heti mittauksen jälkeen.
Ilmoittaudu tähän kurssinumeroon
830099S21 tai puhelimitse 050-555
6252 Liikuntasuunnittelija ottaa sinuun
yhteyttä pikimmiten ilmoittautumisesi
jälkeen ja sopii henkilökohtaisen ajan
kehonkoostumustestiin ja liikuntaneu-
vontaan (45 min.). Voit osallistua myös
kaveriporukalla 1-3 henkilöä samanai-
kaisesti.

Vill du förbättra din kondition? Känner
du att du är i usel form? Har du samlat
på dig övervikt? Funderar du på hur du

ska börja motionera? Vilken form av motion passar för dig? Ryms du med? Om du behöver stöd och råd i frågor som gäller motion, är du välkommen till personlig motionsrådgivning. Sakkunniga på motionsrådgivningen är en motionsplanerare och stadens motionsgruppsledare. Alla är välkomna, oberoende av ålder. I samband med rådgivningen utför man en kroppsanalys, d.v.s. mäter kroppssammansättningen. Mätningen lämpar sig för alla som är intresserade av viktkontroll och sin kroppssammansättning. Avsikten är att ta reda på mängden av muskel- och fettvävnad och deras relativa andel av vikten, mängden av bukfett (viskeralt fett) samt fördelningen av fett- och muskelvävnad i kroppen. InBody-mätningen görs så att du ställer dig barfota på apparatens mätplatta, greppar handtagen med rörelseelektroder och står orörlig i ca 1 minut. Du får mätresultatet på papper genast efter mätningen. Anmäl dig på detta kursnummer 830099S21 eller ring tfn.050-555 6252. Motionsplaneraren kontaktar dig snarast möjligt efter att du anmält dig för att komma överens om en personlig tid för kroppsanalys och motionsrådgivning (45 min.). Du kan också komma tillsammans med dina vänner 1-3 personer samtidigt.

Annelin kevyt kuntojumppa naisille A, 830100S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 15.00–15.45

7.9.–7.12.2021

Anneli Koivisto-Heinonen, 37,00 € enintään 20 osallistujaa

Kevyttä, tanssillista liikuntaa, jossa harjoitetaan myös lihaskuntaa. Tavoitteena saavuttaa hyvä kunto ja mieli tanssien ja jumpaten. Lätt, svängig gymnastik, där också musklerna uppövas. Målsättningen är att uppnå god kondition och glatt humör med hjälp av dans och gymnastik.

Annelin kevyt kuntojumppa naisille B, 830101S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 16.00–16.45

7.9.–7.12.2021

Anneli Koivisto-Heinonen, 37,00 € enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurs. Parallellkurs.

Zumba A, 830110S21

Mäntymäen koulu, voimistelusal

Mäntymäentie 2

To 18.00–19.00

9.9.–9.12.2021

Taru Mäenpää, 50,00 €

enintään 35 osallistujaa

M/U Liikuntamuoto, joka on sekä hauska että tehokas! Tunnilla liikutaan monipuolisesti ja erityisesti keskivartalo pääsee töihin - keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle ja hiki virtaa! Tärkeintä on hyvä mieli ja hauskanpito. Tunti sopii kaikille, niin aloittelijoille kuin konkareillekin.

Zumba B, 830111S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 16.30–17.30

10.9.–10.12.2021

Taru Mäenpää, 50,00 €

enintään 20 osallistujaa

M/U Rinnakkaiskursi.

Miesten treeni, 830112S21

Mäntymäen koulu, voimistelusal

Mäntymäentie 2

To 19.00–20.00

9.9.–9.12.2021

Taru Mäenpää, 50,00 €

enintään 30 osallistujaa

M/U Kaiken ikäisten miesten tunti. Sopii hyvin sekä aloittelijoille että edistyneemmille kuntoilijoille, sillä harjoitteiden kuormittavuutta voi soveltaa yksilöllisesti. Tunti on erinomainen yhdistelmä kestävyysharjoittelua, nopeutta ja lihaksistoa vahvistavaa kuntoilua. Tunnille tarvittavat jumppamatot lattialla tehtäviä liikkeitä varten.

Body-kiinteytys, 830113S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–18.30

10.9.–10.12.2021

Taru Mäenpää, 50,00 €

enintään 20 osallistujaa

M/U Tunti koostuu sykettä nostattavista alkulämmittelyistä selkein askelsarjoin, lihasvoima- ja venyttelyosioista. Tunti on keho kokonaisvaltaisesti vahvistava - kiinteyttää lihaksia, kehittää tasapainoa ja ryhtiä.

Strength, 830121S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 17.00–17.45

7.9.–7.12.2021

Funda Caglar, 37,00 €

enintään 20 osallistujaa

Full body workout. Shoulders, arms, back, legs and glutes work out perfectly with this one-hour aerobic program. This class helps you get taller, leaner and stronger. The class is a mix of standing and floor-work with popular music and choreography.

Floor Barre-Fit, 830122S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.00–19.00

7.9.–7.12.2021

Funda Caglar, 52,00 €

enintään 18 osallistujaa

Ballet-inspired mat-based workout! This class is designed to stretch muscles, build core, hip and foot control, and improve body balance. All classes are executed lying on the floor, and start with a gentle warm-up standing position. It is training for body-injury prevention, and a good exercise style for balance. Participants wear comfortable outfits and have bare feet or ballet shoes. It's recommended to attend the class on time!

Kevyttä liikuntaa ja venyttelyä Öllen kanssa – Lätt gymnastik och stretching med Ölle, 830130S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.15–10.15

9.9.–16.12.2021

Juanita Ölander, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Monipuolista kehon liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää liikuntaa, jossa vahvistamme keskivartalon lihaksia ja parannamme kehotietoisuuttamme. Tuntiin sisältyy myös venyttelyä. Mångsidig motion som förbättrar kroppens rörlighet och balansen samt stärker mellangärdets muskler och utvecklar kroppsmedvetenheten. I timmen ingår stretching.

Keskipäivän jumppa – sopii myös etätöläisille, 830167S21

Etäkurssi Online 

Ke 12.40–13.10

25.8.–15.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Online -tunti. Aktiivinen liikkuvuus-harjoittelu on parasta lääkettä kaikille jumeille, koska jumiä ja säryt johtuvat usein liiallisesta paikallaanolosta, istumisesta tai seisomisesta johtuvasta yksipuolisesta kuormituksesta ja heikoista lihaksista. Erityisesti selkä ja lantio kaipaavat liikuntaa paikallaan olon vastapainoksi. Tämä jumppa onnistuu vaikka kesken työpäivän. Tunti sopii iäkkäille sekä toimistotyöläisen taukojumppaksi. Tunti ohjataan zoom-sovelluksella. Opettaja lähettää sinulle sähköpostitse ennen tunnin alkua ohjeet ja linkin jota klikkaamalla pääset osallistumaan tunnille. Osallistuminen edellyttää että olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.



Kuntojumppa A – Motionsgymnastik A, 830170S21

Villa Junghans, Leankuja 4
Leagränden 4

Ma 9.30–10.15

23.8.–13.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Ikääntyville suunnattu jumppa, jossa harjoitetaan monipuolisesti kestävyystä, lihasvoimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunneilla tehtävät liikkeet ovat helppoja ja soveltuvat ikääntyneille. För äldre avsedd gymnastik med mångsidig träning av konditionen, muskelsstyrkan, balansen och kroppskontrollen. Rörelserna är lätta och lämpar sig för äldre.

Kuntojumppa B – Motionsgymnastik B, 830171S21

Uimahalli, Asematie 26

Ti 11.15–12.00

24.8.–14.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi – Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. Parallellkurs – Simhallens gymnastiksall. Kursavgiften innehåller simavgiften.

Kuntojumppa C, 830172S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 9.00–10.00

25.8.–15.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi – Petra-Aurinkosali

Kuntojumppa D, 830173S21

Mäntymäen koulu, voimistelusal

Mäntymäentie 2

Ti 18.00–18.45

24.8.–14.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Kuntojumppa on perusjumppaa, joka on suunnattu kaikille kuntoilijoille miehille ja naisille. Monipuolisen jumpan tavoitteena on peruskunnon kohotus ja liikunnan ilo. Tunti sisältää sykkettä nostavan alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskunto-osuuden ja loppuun rauhalliset venyttelyt. Tunnille tarvitset mukaan oman jumppa-alustan ja reipasta mieltä.

Äijäjumppa – Gubbgymnastik, 830174S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 11.30–12.30

26.8.–16.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Äijäjumppa on suunnattu kaikille miehille, kokoon ja kuntoon katso-matta. Selkeää, vaihtelevaa jumppaa musiikin tahdissa kaikille lihasryhmille. Tunnin alussa alkulämmittely 10–15 min, lihaskunto-osuudessa harjoitetaan monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä. Tunnilla keskitytään myös vartalon hallintaan, liikkuvuuteen ja ryhdin parantamiseen, lopuksi venytellään. Jokainen treenaa oman kuntosan mukaan. Varusteena sisäurheilukengät, joustavat vaatteet ja repullinen huumoria.

Gubbgymnastik +65 är avsedd för alla män, oavsett storlek och kondition. Enkla men varierande rörelser till musik, för alla muskelgrupper. Timmen börjar med en uppvärmning i 10–15 minuter, och styrketräningspasset går ut på att mångsidigt träna alla muskelgrupper. Vi tränar också kroppskontrollen, rörligheten och hållningen. Timmen avslutas med stretching. Var och en tränar utgående från sin egen kondition. Som utrustning behövs innegymnastikskor, elastiska kläder och en stor portion humor.

Core – keskivartalo vahvaksi / Core – gör bålens stark, 830175S21

MOVE liikuntasali (alakerta)

Ristihaantie 2

Ma 12.40–13.40

23.8.–13.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Core -tunnilla keskitytään keskivartaloon ja sen tukilihaksiin. Tunti vahvistaa keskivartalon voimaa ja hallintaa sekä koko kehon liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti alkaa kehoa lämmittävillä liikkeillä, josta jatketaan voimaliikkeisiin sekä

venyttelyihin. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja se sopii niin aloittelijalle kuin jo pitkään liikuntaa harrastaneelle. Core-träningen fokuserar på mage och rygg, både djupa och ytliga muskler. Under passet tränar vi bålens styrka och stabilitet samt hela kroppens balans och rörlighet. Passet inleds med uppvärmningsövningar som följs av styrketräning och till sist stretching. Passet innehåller inga svåra stegserier och passar såväl nybörjare som längre hunna.

Tanssillinen kuntojumppa, 830176S21

Uimahalli, Asematie 26

To 13.00–14.00

26.8.–16.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 13 osallistujaa

Hauska ja helppo tanssillinen jumppa ikääntyville. Alkulämmittely musiikkikappale kerrallaan tyyliä ja tunnelmaa vaihtuen helpoin ja yksinkertainen askelin. Lihaskuntoliikkeet vahvistavat keskivartaloa ja kehonhallintaa. Tunti päätetään kehoa huoltaviin venytyksiin. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Toiminnallinen lihasvoima- harjoittelu / kuntopiiri, 830177S21

MOVE liikuntasali (alakerta)

Ristihaantie 2

Ke 14.30–15.30

25.8.–15.12.2021

Nina Ruda, 67,00 €

enintään 15 osallistujaa

Tehokas kokonaisvaltaisesti kehoa haastava kuntopiiri. Kehittää mm. voimaa, tasapainoa ja ketteryyttä. Tunnilla käytetään pienvälineitä mm. kuminauhoja, step -lautoja, palloja ja omaa kehonpainoa. Tunnille ovat tervetulleita miehet ja naiset. Tunti soveltuu liikuntaa aiemmin harrastaneille. Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet ja juomapullon. Tunti pidetään Moven alakerran liikuntasalissa.

Sunnuntain kuntojumppa – Söndagens motionsträning, 830178S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 17.00–18.00

5.9.–19.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Tällä tunnilla jumpataan eri vuosikymmenien musiikin tahdissa. Luvassa tanssin tahtia, lihaskuntoa, liikkuvuutta ja pilke silmäkulmassa ohjausta. Tunti sopii kaikille.

På timmen tränar vi till musik från olika årtionden. Vi tränar muskell kondition och rörlighet i friskt tempo med glatt humör. Timmen passar alla.

Sunnuntain Core – Keskivartalo vahvaksi / Söndagens Core – Gör bålens stark, 830179S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 18.10–19.10

5.9.–19.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Core -tunnilla keskitytään keskivartaloon ja sen tukilihaksiin. Tunti vahvistaa keskivartalon voimaa ja hallintaa sekä koko kehon liikkuvuutta ja tasapainoa.

Tunti alkaa kehoa lämmittävillä liikkeillä, josta jatketaan voimallisiin liikkeisiin sekä venyttelyihin. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja se sopii niin aloittelijalle kuin jo pitkään liikuntaa harrastaneelle.

Core-träningen fokuserar på mage och rygg, både djupa och ytliga muskler. Under passet tränar vi bålens styrka och stabilitet samt hela kroppens balans och rörlighet. Passet inleds med uppvärmningsövningar som följs av styrketräning och till sist stretching. Passet innehåller inga svåra stegserier och passar såväl nybörjare som längre hunna.

Kehonhuolto, pilates, Method Putkisto

Kroppsvård, pilates, Method Putkisto

Pilates flow senioreille, 830201S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 9.45–10.45

30.8.–13.12.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

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. Ei 6.12.

Pilates alkeet senioreille, 830203S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 14.00–15.00

1.9.–8.12.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

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.



Pilatesta senioreille – jatko 1, 830202S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.50–11.50

30.8.–13.12.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

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. Ei 6.12.

Pilates A – keskitaso, 830205S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 9.00–10.00

23.8.–13.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Keskitason pilatestunti on tehokasta, monipuolista, toiminnallista kehonhallintaharjoittelua. Se kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tukee ryhtiä ja muokkaa kehoa. Tunti sopii sinulle, joka haluat haastaa itseäsi ja olet jo harrastanut pilatesta aiemmin.

Pilates B – keskitaso, 830206S21

Uimahalli, Asematie 26

To 10.05–11.00

26.8.–16.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Pilates alkeet ja venyttely A, 830207S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 16.30–17.30

14.9.–30.11.2021

Marjo Pursiainen, Method Putkisto-, somaattinen venyttely- ja joogaohjaaja, 75,00 €, enintään 12 osallistujaa

M/U Tervetuloa kehittämään kehoosi voimaa, notkeutta ja kestävyyttä - harjoitteleminen pilateksen, Method



Putkiston sekä somaattisen venyttelyn periaatteiden mukaan. Ryhtisi ja tasapaino paranevat, opit kuuntelemaan omaa kehoasi, keskityt. Harjoituksissa voimistamme syviä vatsalihaksia sekä niveliä tukevia lihaksia, venytämme kehoa kiusaavat kireydet sekä rentoudumme. Olosi kevenee, tervetuloa mukaan! Ei 12.10. & 19.10.

Pilates alkeet ja venyttely B, 830208S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ke 17.30–18.30
15.9.–1.12.2021

Marjo Pursiainen, Method Putkisto-, somaattinen venyttely- ja joogaohjaaja, 75,00 €, enintään 12 osallistujaa
M/U Rinnakkaiskurssi. Ei 13.10. & 20.10.

Pilates alkeet ja venyttely C, 830209S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 17.00–18.00
16.9.–2.12.2021

Marjo Pursiainen, Method Putkisto-, somaattinen venyttely- ja joogaohjaaja,

75,00 €, enintään 15 osallistujaa
M/U Rinnakkaiskurssi. Ei 14.10. & 21.10.

Pilatesvenyttely, jatkoryhmä, 830210S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 17.45–18.45
14.9.–30.11.2021

Marjo Pursiainen, Method Putkisto-, somaattinen venyttely- ja joogaohjaaja, 75,00 €, enintään 12 osallistujaa
M/U Tervetuloa kehittämään kehoosi voimaa, notkeutta ja kestävyyttä - harjoittelemme pilateksen, Method Putkiston sekä somaattisen venyttelyn periaatteiden mukaan. Ryhtisi ja tasapaino paranevat, opit kuuntelemaan omaa kehoasi, keskityt. Harjoituksissa voimistamme syviä vatsalihaksia sekä niveliä tukevia lihaksia, venytämme kehoa kiusaavat kireydet sekä rentoudumme. Olosi kevenee, tervetuloa mukaan! Tarkoitettu kehonhallinnan perusteisiin jo tutustuneille, erityisesti pilatesalkeet ja -venyttelykurssin käyneille. Ei 12.10. & 19.10.

Kehonhuolto – Venyttely, 830214S21

Mäntymäen koulu, voimistelusal
Mäntymäentie 2
Ti 19.00–20.00
24.8.–14.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 20 osallistujaa

Venyttely on tärkeä osa lihashuoltoa parantaen liikkuvuutta ja aineenvaihduntaa. Tällä tunnilla tehdään koko kehoa huoltavia liikkeitä ja liikkuvuusharjoituksia joka lisää lihaksiston kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta sekä parantaa ennaltaehkäisevästi koko kehon palautumiskykyä. Tee itsellesi hyvää ja tule mukaan tunnille!

Kehonhallinta – Liikkuvuus, 830215S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 9.00–10.00
24.8.–14.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Keskitalon kehonhallinta- ja liikkuvuustunti liikkujille, jotka haluavat huoltaa ja vahvistaa kehoaan. Kurssi soveltuu erityisen hyvin niille liikuntaa harrastaville, jotka ovat kiinnostuneet oman kehonsa hyvinvoinnista ja liikkuvuuden ja voiman lisäämisestä

Kehonhuolto A – Kroppsvård A, 830216S21

Villa Junghans, Leankuja 4
Leagränden 4
Ma 10.30–11.15
23.8.–13.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €
enintään 20 osallistujaa

Kehonhuoltotunti, jonka aikana kehitetään tietoisuutta omasta kehosta, harjoitetaan tasapainoa ja liikkuvuutta, vahvistetaan keskivartaloa, venytetään ja rentoutetaan lihaksia. Kroppsvårdstimme där man tränar medvetenheten om den egna kroppen, balansen och rörligheten, stärker bålmskulaturen, stretchar och låter musklerna slappna av.

Kehonhuolto B, 830217S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 10.10–10.55
23.8.–13.12.2021
Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Kehonhuolto C, 830218S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 11.10–12.10
24.8.–14.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Kehonhuolto D, 830219S21

Uimahalli, Asematie 26
To 11.10–11.55
26.8.–16.12.2021
Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 13 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Kehonhuolto E, 830220S21

Uimahalli, Asematie 26
To 12.05–12.50
26.8.–16.12.2021
Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 13 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Kehonhuolto – istuen tuolilla, 830221S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 13.20–13.50
23.8.–13.12.2021
Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa
Kehonhuoltotunti, jossa liikkeet tehdään tuolilla istuen sekä seisten lattiatasossa. Tunnilla keskitytään kehoa avaaviin ja liikkuvuutta lisääviin liikkeisiin. Tunnilla vahvistetaan ryhtiä

ylläpitäviä lihaksia, harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä venytetään ja rentoutetaan lihaksia.

Kehonhuolto – istuen tuolilla, 830222S21

Etäkurssi Online 

Ma 13.20–13.50

23.8.–13.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Kehonhuoltotunti, jossa liikkeet tehdään tuolilla istuen sekä seisten lattiatasossa. Tunnilla keskitytään kehoa avaaviin ja liikkuvuutta lisääviin liikkeisiin. Tunnilla vahvistetaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia, harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä venytetään ja rentoutetaan lihaksia. Online tunti. Tunti ohjataan zoom-sovelluksella. Opettaja lähettää sinulle sähköpostitse ennen tunnin alkua ohjeet ja linkin jota klikkaamalla pääset osallistumaan tunnille. Osallistuminen edellyttää että olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

Äijävenyttely A – Gubbstretching A, 830223S21

Uimahalli, Asematie 26

Ti 13.20–14.20

24.8.–14.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Koko kehon venyttelytunti joka edistää liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Tunnilla tehdään rauhallisia pitkiä venytyksiä joilla pyritään avaamaan ja pidentämään kireitä lihaksia syvemmältä ja huoltamaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla edetään oman kehon ehdoilla erilaisia lihasten venyttelyyn tarkoitettuja apuvälineitä hyväksikäyttäen. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

En stretching-timme för hela kroppen som ökar rörligheten, förbättrar hållningen och ger avslappning för kropp och sinne. På timmen gör vi lugna långa stretching-övningar med målet att

tänja ut och öppna spända muskler på djupet och slappna av i hela kroppen. Under timmen tränar var och en utgående från sina egna förutsättningar med hjälp av olika hjälpmedel för stretching. Simhallens gymnastiksal. Kursavgiften innehåller simavgiften.

Äijävenyttely B – Gubbstretching B, 830224S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 11.30–12.30

25.8.–15.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Villa Breda.

- Parallellkurs. Petra-Juhlasali

Äijävenyttely C – Gubbstretching C, 830225S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 12.40–13.40

26.8.–16.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Petra-juhasali

Ladyvenyttely, 830227S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.05–11.05

24.8.–14.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Koko kehon venyttelytunti joka edistää liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Tunnilla tehdään rauhallisia pitkiä venytyksiä, joilla pyritään avaamaan ja pidentämään kireitä lihaksia syvemmältä ja huoltamaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla edetään oman kehon ehdoilla erilaisia lihasten venyttelyyn tarkoitettuja apuvälineitä hyväksikäyttäen

Syvävenyttely, 830229S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A



Uusi kurssi!

Ma 12.10–13.10

23.8.–13.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Syvävenyttelyssä kaikki venytykset tehdään pitkäkestoisina hengitystä syventäen. Tunnilla avataan kiristäviä ja virheasentoja aiheuttavia lihaksia. Keskitymme lähinnä lantion, etu- ja takareisien, sekä pakaran alueeseen. Varaudu lämpimällä liikunta-asulla. Tunti sopii kaikille.

Sunnuntain syvävenyttely – Söndagens djupstretching, 830230S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 19.20–20.20

5.9.–19.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Syvävenyttelyssä kaikki venytykset tehdään pitkäkestoisina hengitystä syventäen. Tunnilla avataan kiristäviä ja virheasentoja aiheuttavia lihaksia. Keskitymme lähinnä lantion, etu- ja takareisien, sekä pakaran alueeseen. Varaudu lämpimällä liikunta-asulla.

Tunti sopii kaikille.

På timmen stretchar vi musklerna i långa tånjningar med djup andning. Tånjningarna hjälper mot spända muskler som kan leda till felbelastning. Vi fokuserar framför allt på höftpartiet, lårens fram- och baksida samt baken. Klädsel: varma träningskläder. Timmen passar alla.

Terve selkä, 830231S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 11.05–12.05

23.8.–13.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Terve selkä-tunnilla pyritään vahvistamaan selän tukilihaksia ja edistämään liikkuvuutta koko kehossa. Tunti on sisällöllisesti helppo ja sopii erityisesti tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen. Terve selkä tunnilla etsimme oikeanlaisen ryhdin ja hengityksen, autamme parantamaan selän toiminnallisuutta ja kiputiloja ja rentoutamme kehoa. Tule ja voi paremmin.

Uusi kurssi!

Tanssi Dans

Voimabaletti, 830300S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 10.15–11.45

8.9.–1.12.2021

Jaana Puupponen-Ahokainen, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Opettajan kehittämä metodi joka pohjautuu pilatekseen vahvistaen syviä lihaksia tanssin iloa unohtamatta. Tunti rakentuu tankotyöskentelystä keskilattialle. Sarjojen välillä venytellään. Kurssi soveltuu aikuis- tai voimabalettia aiemmin harrastaneille.

Rivitanssi, alkeet, 830310S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

La 11.15–12.30

11.9.–4.12.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 16 osallistujaa

Tanssitaan rivissä ilman paria. Opettelemme rivitanseja monipuoliseen musiikkiin kantrista lattariin. Tansseja kerrataan useasti. Esitaitoja ei tarvita. Kurssi etenee ryhmän tason mukaan. Päälle mukavat vaatteet ja sisätossut tai -kengät. Lisätietoja: www.seritate.fi

Uusi
kurssi!

Line dance – jatko 2, 830311S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

La 9.30–11.00

11.9.–4.12.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 16 osallistujaa

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

SENIO-rivitanssi®, alkeet, 830312S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.00–15.30

6.9.–29.11.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 16 osallistujaa

Tanssitaan rivissä ilman paria. Mitään esitaitoja ei tarvita. Tanssimme helppoja tansseja, joita kerrataan useasti. Etenemme ryhmän mukaan. Laji kehittää tasapainoa, motoriikkaa ja muistia. Tanssitaan monipuoliseen musiikkiin, kantrista tangoon. Päälle mukavat vaatteet ja sisäkengät. Lisätietoja www.seritate.fi.

SENIO-rivitanssi®, jatko 1, 830315S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 15.15–16.45

8.9.–1.12.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 16 osallistujaa

Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille. Kertaamme paljon. Uudet tanssit monipuoliseen musiikkiin. Lisätietoja www.seritate.fi.

SENIO -rivitanssi®, jatko 2, 830314S21

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 12.00–13.30

6.9.–29.11.2021

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 16 osallistujaa

Sopii jatko 1 -kurssin käyneille. Tutustumme edelleen uusiin liikkeisiin sopivassa tahdissa. Tanssimme uusia tansseja monipuoliseen musiikkiin kantrista tangoon. Perehdymme eri tyylien tanssitekniikkaan vähitellen. Kertaamme paljon. Myös aikaisemmin tanssittujen tanssien kertauskertoja. Etenemme ryhmälle sopivassa tahdissa. Lisätietoja www.seritate.fi.

Senioritanssi – Seniordans, 830320S21

Villa Junghans, Leankuja 4
Leagränden 4

Ma 12.00–13.45

6.9.–29.11.2021

Salme Irmeli Hansson, 52,00 €
enintään 20 osallistujaa

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. Oma tanssiparia ei tarvita. Seniordansen är en utmärkt motion-sform med god musik och internationella koreografier utvecklad speciellt för äldre. Den förbättrar balansen och benens muskelkraft, främjar hjärtverksamheten, övar minnet och avväxlar depression. Seniordansen passar både kvinnor och män. Den innebär trevlig samvaro, ger glädje i vardagen samt nya vänner. Man behöver inte ha eget par.



Jooga, Qi Gong Yoga, Qi Gong

Alignment Based Yoga, Level 1, 830400S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Mo 19.40–21.10

6.9.–29.11.2021

Anu Reinikainen, Yoga Teacher RYT200
65,00 €, at most 20 participants

Yoga is the union of the mind with the body and soul. To bring alignment into an Asana (yoga pose), we orientate the body in a way so that the energy flows through easier. Alignment-based yoga provides a safe physical practice with detailed instructions and a way to explore oneself. This class is for those who are new to yoga or for those who want a refresher on the basics, as well as for yoga students with certain health concerns.

Alignment Based Yoga, Level 2, 830401S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.00–19.30

6.9.–29.11.2021

Vea Vainio, Yoga Teacher RYT200

68,00 €, enintään 18 osallistujaa

From the lineage of Purna Yoga, in this class, Asana is based on alignment. The Level 2 class is for yoga practitioners who moved beyond the first level of basic alignment and want to deepen their practice with more dynamics. During these classes the refinement and nuances of the yoga poses are explored, thereby bringing greater awareness and energetic flow into the body. Poses are held for a bit longer as you are guided to feel areas in the body that are ready to be awakened and areas that are overworking which can be relaxed in an effort to bring grace and balance into your practice and life.

Äitiysjooga A (2. ja 3. raskaus- kolmannes), 830402S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 16.30–17.45

6.9.–11.10.2021

Vea Vainio, joogaopettaja (RYT200),

raskausajan joogaohjaaja, 37,00 €

enintään 12 osallistujaa

Opit hoitamaan kehoasi ja mieltäsi helppojen jooga-, hengitys- ja rentoutusharjoitusten avulla. Lempheet raskausaikaan soveltuvat harjoitukset vahvistavat, rentouttavat ja avaavat kehoa turvallisesti. Tunneilla keskitymme erityisesti lantion seudun, alaselän, hartioiden sekä lantionpohjan huoltoon. Kyljen ja rintakehän pehmeät avaukset & hengitysharjoitukset laajentavat mm. hengityskapasiteettia ja lantion alueen lempeät liikkeet auttavat kehoa raskauden tuomissa muutoksissa ja valmistavat kehoa synnytykseen. Osa liikkeistä sopii myös synnytykseen. Joogan liikeharjoittelusta voit saada apua erilaisiin kehon jännityksiin ja kipuihin. Harjoitukset tukevat sinua luomaan läheisen ja rakastavan suhteen vauvaasi. Hengitys- ja mielikuvaharjoitusten avulla sinun on helpompi ottaa vastaan erilaisia raskauden aikana ilmeneviä tunteita hyväksyvällä ja myötätuntoisella asenteella. Kurssi sopii raskauden 14. viikosta alkaen (2. ja 3. raskauskolmannes). Sinulla ei tarvitse olla aiempaa joogataustaa.

Äitiysjooga B (2. ja 3. raskaus- kolmannes), 830403S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 16.30–17.45

25.10.–29.11.2021

Vea Vainio, joogaopettaja (RYT200),

raskausajan joogaohjaaja, 37,00 €

enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Uusi
kurssi!

Uusi
kurssi!



Hatha Yoga Online, All levels, 830404S21

Online 📺

To 17.30–18.45

9.9.–2.12.2021

Vea Vainio, Yoga Teacher RYT200

52,00 €, enintään 15 osallistujaa

From the lineage of Purna Yoga, in this class, Asana is based on alignment. Alignment-based yoga provides a safe physical practice with detailed instructions and a way to explore oneself. This all levels online course brings yoga to your home or work place. The classes variate from class to class and will offer you both opening, strengthening, energizing and calming diverse alignment-based yoga a Asanas. The practice will always start with a short meditation helping you to focus. The Asana practice will finish with a soothing relaxation. After the practice you will feel refreshed and relaxed. The course will be held in English or Finnish depending on the group. The class will happen using an easy-to-use online platform Zoom.

Yinjooga – rentoutuen jouluun, 830405S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 18.00–20.30

3.12.2021

Vea Vainio, joogaopettaja (RYT200)

22,00 €, enintään 12 osallistujaa

Aloita joulun ajan rauhaan laskeutuminen ihanan palauttavalla restoratiivisella / yinjoogalla. Anna mielen ja kehon levätä, palautua ja voimaantua syvärentoutuksen kautta. Aloitamme harjoituksen mieltä keskittävällä meditaatiolla. Asanaharjoitus on lempeästi avaava ja rentouttava. Aluksi teemme kehoa lämmittäviä joogaliikkeitä, jotka virittävät keholliseen läsnäoloon. Restoratiivisesta / yinjoogasta tutut syvärentouttavat asennot rauhoittavat kehoa, hermostoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti. Tunti päättyy ohjattuun loppurentoutukseen. Äänimaljojen rauhoittavat soinnut syventävät tunnin aikana palauttavien joogaliikkeiden vaikutusta, puhdistaa kehon ja mielen joulun aikaan.

Uusi
kurssi!

Jooga (Haaparinne), 830410S21

Verkkokurssi Online 📺

Ti 8.25–9.55

7.9.–30.11.2021

Carola Haaparinne, joogaopettaja SJL
52,00 €, enintään 23 osallistujaa
Tutustumme omaan hengitykseen ja tulemme siitä tietoisiksi. Hitaiden, lempeiden kehollisten harjoitusten kautta kuljemme kohti rentoutunutta tietoisuutta olemisen tilaa. Tunnit toteutetaan helpokäyttöisellä Zoom sovelluksella.

Aamujooga (von Hertzen), 830420S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 9.00–10.30

8.9.–1.12.2021

Annukka von Hertzen, joogaopettaja SJL
52,00 €, enintään 20 osallistujaa
Aamujoogassa virkistetään kehoa sopivilla venytyksillä ja asana-harjoituksilla luonnollisen hengityksen johdattelemana. Näin pyritään kehon ja mielen tasapainoon.

Äijäjooga (von Hertzen), 830422S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.30–11.00

9.9.–2.12.2021

Annukka von Hertzen, joogaopettaja SJL
52,00 €, enintään 9 osallistujaa
Lempeän fyysisen asana-harjoituksen kautta haetaan mahdollisuutta löytää oma luonnollinen hengitys, kehon joustavuus sekä hellittämisen taito.

Perjantain aamujooga (von Hertzen), 830423S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 9.00–10.30

10.9.–3.12.2021

Annukka von Hertzen, joogaopettaja SJL
52,00 €, enintään 20 osallistujaa
Joogaharjoituksen aikana tutustutaan oman luonnollisen hengityksen ja rau-

hallisen liikkeen yhdistämiseen. Näin pyritään kehon ja mielen tasapainoon.

Jooga (Knuth-Lehtola), 830430S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 19.15–20.45

7.9.–30.11.2021

Sisko Knuth-Lehtola, joogaopettaja

SJL ja RYT500

52,00 €, enintään 20 osallistujaa

Joogaharjoitus tehdään keskittyneesti yhdistäen liikkeen oman hengityksen rytmiin ja rakentaen asanat huolellisesti omaa kehoa kuunnellen. Harjoitusten myötä mieli rauhoittuu, keskittymiskyky ja kyky olla läsnä paranee. Myös kehohallinta, ryhti ja tasapaino paranevat, kehoon saadaan lisää joustavuutta ja voimaa ja opitaan rentoutumaan.

Jooga (Tuokko), 830431S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 10.30–12.00

9.9.–2.12.2021

Tiina Tuokko, joogaohjaaja, 52,00 €
enintään 20 osallistujaa

Joogaharjoituksen aikana tutustutaan oman luonnollisen hengityksen ja rauhallisen liikkeen yhdistämiseen. Näin pyritään kehon ja mielen rentoutuneeseen tasapainoon. Tavoitteena myös selkärankaa tukevien lihasten vahvistaminen.

Äiti-vauva -jooga (vauva noin 1–6 kk), 830440S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 12.20–13.20

7.9.–30.11.2021

Anja Huovinen, joogaopettaja SJL

52,00 €, enintään 12 osallistujaa

Äiti-vauva -jooga on suunniteltu tukemaan kehon palautumista synnytuksesta. Tunneilla tehdään keskivartaloa ja lantionpohjan lihaksia vahvistavia, hartiasuutua hoitavia sekä ryhtiä oikaisuvia joogaharjoituksia. Vauvat noin 1–5 kk. Ilmoita kurssille vain aikuinen.

Äiti-vauva -jooga (vauva noin 6–12 kk), 830441S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 13.25–14.25

7.9.–30.11.2021

Anja Huovinen, joogaopettaja SJL

52,00 €, enintään 12 osallistujaa

Äiti-vauva -jooga on suunniteltu tukemaan kehon palautumista synnytuksesta. Tunneilla tehdään keskivartaloa ja lantionpohjan lihaksia vahvistavia, hartiasuutua hoitavia sekä ryhtiä oikaisuvia joogaharjoituksia. Vauvat noin 6–12 kk. Ilmoita kurssille vain aikuinen.

Äijäjooga (Huovinen), 830443S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 14.00–15.30

9.9.–2.12.2021

Anja Huovinen, joogaopettaja SJL

52,00 €, enintään 12 osallistujaa

Miesten oma joogatunti, jossa tehdään miehekkään rennolla asenteella joogan perusharjoittelua lihaskuntoa vahvistavaa ja lihaksia venyttävää. Äijäjoogassa pyritään notkistamaan ja vahvistamaan kehoa. Tunti sopii kaikenkuntoisille ikään ja kokoon katsomatta.

Iyengar-jooga – alkeet, 830450S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30–18.45

8.9.–1.12.2021

Kira Riikonen, Tanssitaiteen mestari,
Kasvatustieteiden kandidaatti

52,00 €, enintään 20 osallistujaa

Iyengar -jooga on syvälinen metodi, joka sisältää erilaisia tapoja harjoittaa joogaa. Toisinaan harjoitus on dynaaminen ja voimaa kehittävä, toisinaan enemmän sisäänpäin kääntävä ja palauttava. Monipuolinen harjoitus kehittää ja syventää tietoa kehon ja mielen eri osa-alueita ja tasapainottaa kokonaisvaltaisesti oloa. Harjoitus on yksilöllistä ja samalla tunti mukautetaan ryhmälle sopivaksi. Käytämme apuvä-

lineitä yksilölliset tarpeet huomioiden ja niin että jokainen kehotyyppi pääsee turvallisesti kohti asanaa. Tunnilla on selkeä ohjeistus ja rauhallinen tempo. Alkeiskurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin joogaa aiemmin harjoittaneillekin.

Iyengar -jooga – alkeisjatko, 830451S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 19.00–20.30

8.9.–1.12.2021

Kira Riikonen, Tanssitaiteen mestari,
Kasvatustieteiden kandidaatti

52,00 €, enintään 20 osallistujaa

Jatkokurssi soveltuu joogaa aiemmin harrastaneille: syvennämme ymmärrystä alkeistason asanoista ja opettelemme hieman haastavampia asanoita. Teemme myös pranayama-eli hengitysharjoituksia.

Hartiat ja olka -linja – Iyengar -jooga -workshop, 830452S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

La 14.00–17.00

9.10.2021

Kira Riikonen, Tanssitaiteen mestari,
Kasvatustieteiden kandidaatti

22,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tutkimme tunnilla käsien linjausta yksityiskohtaisesti sekä laajemmin osana koko kehon linjausta. Hartioiden kireytilat, lapaluiden ja olkapäiden liikerajoitteet eivät rajoita osallistumista sillä tällä kertaa tutkimme miten noiden kanssa voisi joogata turvallisesti. Työpaja tarjoaa yksilöllisen tavan lähestyä omaa harjoitusta, samalla kun ymmärrys omasta anatomiasta kehittyy. Työpajassa tutustumme hartia- ja pääaseisontaan sekä niiden variaatioihin, mikäli ne eivät jollekulle sovellu.

Niska-rintaranka – Iyengar -jooga -workshop, 830453S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

La 14.00–17.00

Uusi
kurssi!

Uusi
kurssi!

20.11.2021

Kira Riikonen, Tanssitaiteen mestari, Kasvatustieteiden kandidaatti
22,00 €, enintään 12 osallistujaa
 Tutkimme pään kannatusta ja sen merkitystä rinta- ja kaularangan linjauksessa. Tämä workshop on jatkoa hartia ja olka workshopille, mutta sen voi käydä myös erikseen. Niskan, hartiaseudun ja rintarangan kireystilat eivät rajoita osallistumista, sillä tällä kertaa tutkimme miten noiden kanssa voisi joogata turvallisesti. Tutkimme asanoissa voiman ja liikkeen laajuutta sekä pehmeiden yhtäaikaaisuutta. Työpaja tarjoaa yksilöllisen tavan lähestyä omaa harjoitusta, samalla kun ymmärrys omasta anatomiasta kehittyy. Työpajassa tutustumme hartia- ja pääseisontaan ja niiden variaatioihin, mikäli ne eivät jollekulle sovellu.

Astangajooga, alkeet, 830462S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 19.50–21.10
6.9.–29.11.2021
Tea Jääskeläinen, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa

Astangajooga on dynaaminen joogan muoto, jossa fyysisellä harjoittelulla on keskeinen osa. Jooga-asentoja tehdään sarjoissa ja harjoituksessa edetään syvän hengityksen tahdissa kehoa kuunnellen kokeneen ohjaajan seurassa. Lajin vaativasta maineesta huolimatta Tean alkeistunnit sopivat lähes kaikille. Tunneilla tehdään valikoitu, monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista ja harjoitellaan kehonhallintaa. Turvallisten linjausten hakeminen joogassa edesauttaa kehontuntemusta ja virheasentojen havaitsemista myös arjessa.

Astangajooga, lempeä jatko, 830460S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 16.50–18.05
6.9.–29.11.2021

Tea Jääskeläinen, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa

Tunneilla tehdään monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista ohjatusti, ashtanga vinyasa joogan perinteisestä liikesarjasta hieman poiketen. Liikkeistä ja välivinyasoista tarjotaan helpompia ja vaikeampia versioita. Jokainen harjoittelija määrittelee itse oman harjoituksensa vaativuuden joten tunti sopii hyvin monenlaisille joogaajille. Astangajoogan vaativasta perusluonteesta huolimatta tällä lempeän jatkotason tunnilla keskitytään palauttavaan, tasapainottavaan ja tukilihaksistoa vahvistavaan harjoitukseen. Vaatii vähintään vuoden aiempaa harjoittelua astangajoogasta mielellään Tean kanssa. Harjoitusta on muokattu sopivammaksi kaikille, yksilöllisiä rajoitteita kunnioittaen.

Astangajooga, jatko, 830461S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 18.15–19.40
6.9.–29.11.2021
Tea Jääskeläinen, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa

Jatkotason tunneilla tehdään vaativa, valikoitu, monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista pyrkien noudattamaan terveellisiä kehon linjauksia ja vahvistamaan koko kehon tukilihaksistoa ja kannatusta. Jooga-asentoja tehdään sarjoissa ja harjoituksessa edetään syvän hengityksen tahdissa kehoa kuunnellen 20v lajikkokemusta keränneen ohjaajan seurassa. Sopii vähintään vuoden astangajoogaa harjoittelulle. Tunnit sisältävät mm punnerruksia ja osallistujan tulee pysyä pysymään hyvässä lankkuasennossa alaselkä vahvana vähintään minuutti.

Lapsi (n. 4–8 v) - aikuinen jooga, 830463S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen Pohjoinen Suotie 5 A
Su 15.30–16.15
31.10.–5.12.2021

Jenna Rignell, Tans.Ma, RYT200-joogaohjaaja, lastenjoogaohjaaja 37,00 €, enintään 7 osallistujaa
 Hauskaa eläinjoogaa ja hyviä hellittämisentaitoja! Oletko valmiina notkistelemaan joogakissaasi ja voimailia urheana joogakarhuna? Kutkuttelevan eläinjoogan lisäksi kokeilemme rohaisevaa ja tasapainoa kehittävää akrojoogaa pareittain. Joogaan tutustutaan renoossa ja sallivassa ilmapiirissä ja tunti päättyy lapsille sopiviin rentoutumisharjoituksiin. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Jos haluat tulla kahden lapsen kanssa ilmoittaudu toimistoon.

Metsäjoogan syyskurssi, 830464S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen Pohjoinen Suotie 5 A
Su 15.00–16.15
5.9.–10.10.2021

Jenna Rignell, Tans.Ma, RYT200-joogaohjaaja, 37,00 €
enintään 12 osallistujaa

Joogaa luonnossa luontoa kuunnellen ja uuteen vuodenaikaan voimia keräten. Metsäjoogan kurssilla harjoitamme jooga- ja läsnäoloharjoituksia kansalaisopiston lähimetsässä. Harjoituksista annetaan lempeitä ja dynaamisia vaihtoehtoja; kurssi sopii kaikille. Varustus: säänmukainen pukeutuminen, mukaan pieni retkipatja / istuinlusta ja vesipullo.

Astangajooga, alkeis-jatko, 830465S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen Pohjoinen Suotie 5 A
Su 16.25–17.55
12.9.–5.12.2021
Jenna Rignell, Tans.Ma, RYT200-joogaohjaaja, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Kaikki tastangajoogan alkeet hallitsevat ovat tervetulleita. Harjoittelemme astangaa rennossa ilmapiirissä ja voimme harjoitusta pikku hiljaa eteenpäin, harmoniassa omien voimien ja vuodenaikojen kanssa. Tavoitteena harjoittelussa on itsensä kuuntelemisen ja haastamisen iloinen tasapaino, niin että jooga tuottaa hyvinvointia, jaksamista ja merkitystä harjoittelijansa arkeen. Perussarjan lisäksi kokeilemme välillä inspiroivaa lisäteknikkaa ja tutustumme myös hengitys- ja mindfulnessharjoitteluun sekä syvään rentoutumiseen.

Astangajooga keski- ja jatkotaso, 830466S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen Pohjoinen Suotie 5 A
Su 18.10–19.40
12.9.–5.12.2021

Jenna Rignell, Tans.Ma, RYT200-joogaohjaaja, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Sopii vähintään noin vuoden astangaa harjoitelleille. Tunneilla tehdään pääosin astangajoogan 1. sarjaa (kootusti), 2. sarjan alkua valikoidusti sekä tutustutaan myös erilaisiin hengitysharjoituksiin ja syvänrentoutumiseen. Kehitämme taitoa havainnoida ja kehittää niin pieniä kuin suuria yksityiskohtia omassa harjoittelussa. Kurssilla tehdään myös mysore-harjoitusta eli harjoitusta oman hengityksen tahtiin, jolloin ohjaaja voi opastaa sinua vielä henkilökohtaisemmin juuri omassa harjoittelussasi.

Astangan aamutunti – Online, 830467S21

Online

To 6.30–8.00
9.9.–2.12.2021

Jenna Rignell, Tans.Ma, RYT200-joogaohjaaja, 52,00 €
enintään 18 osallistujaa

Nauti aamusta asti astangajoogan tasapainottavista, vahvistavista ja notkistavista vaikutuksista niin mielelle



kuin keholle. Monet kerran astangan aamuharjoitusta kokeilleet voivat kertoa kuinka erilainen koko päivästä tulee liikunnallisen, hieä pintaan tuottavan meditatiivisen harjoituksen jälkeen! Tule siis rohkeasti kokemaan perinteisen harjoittelujankohdan hyödyt. Kun vain astut matolle, harjoitus vie aina eteenpäin sen verran kuin tänään on tarpeen. Kurssi etenee osallistujien tarpeiden mukaan organisesti. Mysore- eli oman hengityksen tahtiin joogatessa ohjaaja ohjaa jokaista henkilökohtaisesti. Ohjatuista harjoituksista saat lisäpönttä ja uusia oivalluksia omaan harjoitukseesi. Myös alkeiskurssia samaan aikaan käyvät harrastajat ovat tervetulleita ryhmään aloittamaan perinteistä aamuharjoitusta. Jokainen tekee oman pituista harjoitusta - joogassa ei tarvitse verrata itseään mihinkään. Mikäli et ole käynyt/käymässä alkeiskurssia nyt mutta aamuharjoittelu kiinnostaa, ota yhteys ohjaajaan toimiston kautta. Olethan myös yhteydessä mikäli aikaisempi aloitus aika olisi sinulle tarpeellinen.

Complete Yoga – Level 2, 830470S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 17.15–18.45
9.9.–2.12.2021

Charlotta Eskola, Yoga Teacher RYT200
52,00 €, enintään 12 osallistujaa
 Aloitamme tunnin mielen kirkastavalla ja keskittävällä meditaatiolla, jota seuraa kehoa avaava ja vahvistava harjoitus. Tunti on Purna joogaa. "Purna" tarkoittaa kokonaista. Tämä tunti aktivoi kehoa dynaamisen harjoituksen sekä linjauspainotteisten asanoiden kautta. Tunti auttaa sinua herkistymään ja tuntemaan oman kehosi paremmin. Tämä yhteys omaan kehoon parantaa mielen keskittymiskykyä ja auttaa sitä selkeytymään, sekä avaa sydäntä ja vahvistaa sen ääntä. Tunti on tarkoitettu oppilaille jotka omaavat jo joogan perusteet.

Yin Yang Yoga, 830471S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
To 19.00–20.30
9.9.–2.12.2021

Charlotta Eskola, Yoga Teacher RYT200
52,00 €, enintään 12 osallistujaa
 Toivota tuleva viikonloppu tervetulleeksi ensin liikkumalla linjauspainotteisten asanoiden lämmittämänä ja sitten rentoutuen pitkien loppurentoutuksien saattelemana. Tunti aloitetaan aktiivisesti liikkuen ja vapauttaen kehon jäykkyydet. Loppua kohden siirrytään restoratiivisiin asentoihin, jotka rentouttavat hermoston, boostaavat ruuansulatusta ja antavat keholle ja mielelle arvokasta aikaa palautua arjen rasitteista. Tämä tunti jättää olon virkeäksi mutta rentoutuneeksi päättyvän työviikon jäljiltä. Sopii sekä aloittelijoille, että kokeneemmille joogaajille.

Lempeän virkistävä aamujooga, 830472S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 9.00–10.30
7.9.–30.11.2021

Charlotta Eskola, joogaopettaja
RYT200, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Tunti on suunniteltu oppilaille jotka haluavat hiukan hitaamman ja rauhallisemman harjoituksen. Sopii loistavasti myös senioreille! Aloitamme lyhyellä sydäntä avaavalla meditaatiolla jonka jälkeen avaamme mm. rintakehää ja lonkkia. Energisoiva dynaamisempi jakso antaa meille eväät alkavalle viikolle. Tunnin lopussa rentoudumme syvästi. Tervetuloa!

Evening relaxing Hatha Yoga at home, Online, 830475S21

Online 
We 19.30–21.00
8.9.–1.12.2021

Manuel Fernandez, Yoga Teacher
52,00 €, at most 20 participants

Uusi kurssi!

Uusi kurssi!

You are welcome to join a relaxing hatha yoga practice on Wednesday evenings at the comfort of your home. It is hatha yoga with soft postures, suitable for people of all ages and most conditions. During this course you will develop a better understanding of how to relax and work with your body in a safe way. Evening relaxing hatha yoga promotes better sleep, mood and higher levels of relaxation in your day. It can help to decrease both depression and stress. You will develop physical strength, stability and flexibility.

Joogaa jokamiehelle, 830481S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ti 19.00–20.30
7.9.–30.11.2021

Charlotta Eskola, joogaopettaja
RYT200, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Miehille suunnatun joogatunnin tarkoitus on vapauttaa jännityksiä kehosta ja mielestä. Joogatunnilla tehtävät harjoitukset auttavat saamaan tasapainoisesti kehoon lisää liikkuvuutta sekä vahvistusta. Käytämme tunnilla apuvälineitä jotka mahdollistavat turvalliset ja hyvin linjatut joogaliikkeet. Tunnin jälkeen voit tuntea olosi virkistyneeksi sekä rentoutuneeksi. Joogatunti sopii kaiken ikäisille ja tasoisille joogaajille.

Voimaannuttava kundaliini-jooga, 830484S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
Ke 19.00–20.30
8.9.–1.12.2021

Jagat Prem Kaur/Emilia Vasko-Kujala
90,00 €, enintään 12 osallistujaa

M/U Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä, lisää elinvoimaa sekä kasvattaa kykyä tässä hetkessä elämiseen. Tunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittävistä liikkeistä sekä harjoitussarjasta (Kriya). Harjoituksen jälkeen tehdään rentoutus sekä lyhyt meditaatio. Tunti

sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai liikkuvuuteen katsomatta. Etukäteiskokemusta joogasta ei tarvitse olla. Tunnit ovat vaihtelevia - välillä voimallisia, toisinaan rauhoittavan meditatiivisia. Fyysisen harjoituksen painopiste on selkärangan joustavuuden ylläpitämisessä ja lisäämisessä sekä keskivartalon tuen vahvistamisessa. Harjoitukseen sopivat rennot kivistämättömät vaatteet.

Kundaliinijooga intensiivi 1: Voimaa ja rauhaa hengityksestä, 830485S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen
Pohjoinen Suotie 5 A
La 13.00–16.00
18.9.2021

Emilia Vasko-Kujala / Jagat Prem Karu
23,00 €, enintään 12 osallistujaa
 M/U Hengityksessä piilevä voima on mahtava ja monipuolinen itsehoivan, elpymisen, läsnäolon ja energisoitumisen työkalu. Tässä kundaliinijoogatyöpajassa tutustumme ja harjoitamme monia toimivia hengitystekniikoita eli pranayamoja, joita jokainen voi käyttää arjessa oman hyvinvointinsa lisäämiseen. Teemme fyysisen joogaharjoitussarjan, jossa liikkeen ja hengityksen yhdistämisellä on erityinen painoarvo. Opimme myös rentoutumaan omaa hengitystämme apuna käyttäen. Työpaja sopii kaikille, aiempaa kokemusta kundaliinijoogasta ei tarvita.

Kundaliinijooga intensiivi 2: Mieli ja meditaatio, 830486S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A
La 13.00–16.00
16.10.2021

Tommi Kujala / Charanpal Singh
23,00 €, enintään 12 osallistujaa
 M/U Tässä kundaliinijoogatyöpajassa tutkimme mielen toimintaa fyysisen harjoituksen keinoin. Mielessä on joogisen filosofian mukaan erilaisia puolia, joita voimme tasapainottaa myös liikkeellä. Puhdistamme, uudelleen-

koulutamme ja herätämme niin mieltä kuin kehoa. Harjoitus on luonteeltaan voimistava ja rauhoittava. Työpajaan kuuluu fyysisen harjoituksen ja luento-osuuden lisäksi dynaamisia meditaatioita. Työpaja sopii kaikille, aiempaa kokemusta kundaliinijoogasta ei tarvita.

Kundaliinijooga intensiivi 3: Yhteys energiaan, 830487S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

La 13.00–16.00

13.11.2021

Emilia Vasko-Kujala / Jagat Prem Kaur
23,00 €, enintään 12 osallistujaa

M/U Vuodenkierron pimeimpänä aikana menetämme helposti yhteyden keholliseen elämänvoimaamme. Saatamme keskittyä liiaksi suorittamiseen luontaisen energisyyden unohtuessa. Täm kundaliinijooga työpaja stimuloi kehollista elinvoimaa rytmisten kehon nestekiertoa parantavien harjoitusten kautta. Tule nauttimaan omasta elinvoimastasi ja opi tapoja pitää yllä vitaalisuutta ja immuunitasapainoa talvenkin keskellä.

Qi gong för hälsa, 830490S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.00–15.15

6.9.–29.11.2021

Maria Jeskanen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Meditativa rörelser för att balansera energin i kroppen. Passar alla, även nybörjare.

Qi gong, 830491S21

Petra - Aurinkosali, Solsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 13.15–14.30

8.9.–1.12.2021

Maria Jeskanen, 50,00 €

enintään 12 osallistujaa

Qi gong - meditatiivinen liikunta lisää kehon energiatasoa, parantaa vastustuskykyä ja tasapainottaa mielialaa. Sopii kaikille.

Joogakurssi – Hengitys, keho ja mieli, 830495S21

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 18.45–20.30, La 10.00–12.45,

La 12.45–18.00, Su 9.00–16.30

17.9.–28.11.2021

Samatwa; Janne Kontala, Emma Slow,
Anneli Rautiaianen, 320,00 €

enintään 23 osallistujaa

M/U 17.9.–19.9. Emma Slow: Anatomia ja fysiologia - Toiminnallisen anatomian ja fysiologian kautta tutkimme hengityksen, kehon ja mielen vaikutusta toisiinsa. Tarkastelemme myös kehon yksilöllisten, anatomisten rakenteiden vaikutusta harjoitukseen. 29.–31.10. Janne Kontala: Hengitys ja joogafilosofia - Opimme hengityksen ja liikkeen yhdistämistä hermoston rauhoittamiseksi ja tutustumme joogan meditatiivisiin välineisiin. Tutustumme aiheeseen "silta modernin ja perinteisen joogan välillä". 26.–28.11. Anneli Rautiaianen: Itsehoitomenetelmät - Harjoituksen kautta opit hoitamaan itseäsi ja saat kurssilla välineitä siihen. Tutkimme liikkeen ja liikesarjojen kautta kehon viestejä mielen läsnäoloon. Aistimme miten mieli, keho ja hengitys ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. www.samatwa.fi

Uusi
kurssi!



Vesiliikunta ja aikuisten uimaryhmät

Vattengymnastik och simgrupper för vuxna

Vesijumppa A – Vattengymnastik A, 830562S21

Uimahalli, Asematie 26

Ma 14.00–14.30

23.8.–13.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Nivelistävä ja turvallinen vesijumppa altaan matalassa päässä. Tehoa liikkeisiin saadaan erilaisia välineitä ja vedenvastusta apuna käyttäen. Tunti muodostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Vesijumppaliikkeet ja liikesarjat ovat yksinkertaisia, mutta

tehokkaita. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

För äldre avsedd ledskonande vattengymnastik i bassängens grunda ända. Olika redskap och vattenmotståndet gör rörelserna effektiva. Timmen består av uppvärmning, träning av muskelstyrkan och stretchning. Vattengymnastikrörelserna och rörelseserierna är enkla men effektiva. Simhallsavgiften ingår i kursavgiften.

Vesijumppa B – Vattengymnastik B, 830563S21

Uimahalli, Asematie 26

Ti 9.00–9.30

24.8.–14.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesijumppa C – Vattengymnastik C, 830564S21

Uimahalli, Asematie 26

Ti 9.30–10.00

24.8.–14.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesijumppa D – Vattengymnastik D, 830565S21

Uimahalli, Asematie 26
Ti 14.30–15.00
24.8.–14.12.2021
Nina Ruda, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesijumppa E, 830566S21

Uimahalli, Asematie 26
Ke 11.30–12.00
25.8.–15.12.2021
Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa F, 830567S21

Uimahalli, Asematie 26
To 9.00–9.30
26.8.–16.12.2021
Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa G, 830568S21

Uimahalli, Asematie 26
To 9.30–10.00
26.8.–16.12.2021
Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa H, 830569S21

Uimahalli, Asematie 26
To 10.45–11.15
26.8.–16.12.2021
Pia Kurkela Team, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa I – Vattengymnastik I, 830570S21

Uimahalli, Asematie 26
Pe 11.30–12.00
27.8.–17.12.2021
Nina Ruda, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs

Vesiaerobic A – Vattenaerobic A, 830573S21

Uimahalli, Asematie 26
Ma 14.30–15.10
23.8.–13.12.2021
Nina Ruda, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Tehokasta vesiliikuntaa altaan syvässä päässä ilman altaan pohjakosketusta. Tunnilla käytetään vesijuoksuvöitä joita voi lainata uimahallilta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja lyhyestä loppuvenyttelystä. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille. Edellyttää uimataitoa. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Effektiv vattenmotion i bassängens djupa ända där man inte kan stå på botten. På timmen används vattenlöpningbälten, som kan lånas i simhallen. Timmen består av uppvärmning, träning av muskelstyrkan och kort stretchning. Gymnastiken passar för alla, oberoende av ålder, storlek eller kön. Förutsätter simkunnighet. Simhallsavgiften ingår i kursavgiften.

Vesiaerobic B – Vattenaerobic B, 830574S21

Uimahalli, Asematie 26
Ma 19.00–19.45
23.8.–13.12.2021
Nina Ruda, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs

Vesiaerobic C, 830575S21

Uimahalli, Asematie 26
To 10.00–10.40
26.8.–16.12.2021
Pia Kurkela Team, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Vesiaerobic D – Vattenaerobic D, 830576S21

Uimahalli, Asematie 26
Pe 12.00–12.40
27.8.–17.12.2021
Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesitreeni A – Vattenträning A, 830577S21

Uimahalli, Asematie 26
Ma 19.45–20.30
23.8.–13.12.2021
Nina Ruda, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa
Tunti muodostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Lihasta liikkeisiin saadaan erilaisia väli-keitä ja vedenvastusta apuna käyttäen. Vesijumppaliikkeet ja liikesarjat ovat yksinkertaisia, mutta tehokkaita. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. Timmen består av uppvärmning, träning av muskelstyrkan och stretchning. Olika redskap och vattenmotståndet gör rörelserna effektiva. Vi använder ofta vattenbälte under timmarna. Vattengymnastikrörelserna och rörelseserierna är enkla men effektiva. Simhallsavgiften ingår i kursavgiften.

Vesitreeni B – Vattenträning B, 830578K21

Uimahalli, Asematie 26
Ti 10.00–10.40
24.8.–14.12.2021
Nina Ruda, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Alkuisten uintiryhmä A – Simgrupp för vuxna A, 830584S21

Uimahalli, Asematie 26
Ti 20.40–21.20
7.9.–14.12.2021
Lisbet Salomonsson-Manninen
67,00 €, enintään 15 osallistujaa
Jos osaat uida, mutta uintitekniikka on hakesessa tämä ryhmä on sinulle. Kurssin tavoitteena on oppia eri uintitekniikoiden ja kuntouintiharjoittelun perusteet. Kurssilla keskitytään hengityksen, rentouden sekä hyvän ja ryhdikkään uintiasennon löytämiseen. Lisäksi harjoitellaan uinnin perustekniikoita; vapaa-, selkä- ja rintauintia sekä

mahdollisesti perhosuinnin alkeita. Uintitekniikkaa hiotaan mahdollisimman sujuvaksi, taloudelliseksi sekä tehokkaaksi. Vaatimuksena 200 m yhtäjaksoinen uintitaito. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Om du kan simma men din simteknik är osäker, är den här gruppen den rätta för dig. Målet med kursen är att deltagarna lär sig grunderna i olika simtekniker och konditionssimning. Vi fokuserar på andning, avslappning och en god simställning. Dessutom övar vi de grundläggande simsätten: frisim, ryggsim och bröstsim samt eventuellt elementär fjärilsim. Vi slipar på simtekniken så att den blir så smidig, ekonomisk och effektiv som möjligt. Av deltagarna krävs att de kan simma 200 meter utan avbrott. Kursavgiften innehåller simhallsavgiften.

Alkuisten uintiryhmä B – Simgrupp för vuxna B, 830585S21

Uimahalli, Asematie 26
Ke 20.40–21.20
8.9.–15.12.2021
Lisbet Salomonsson-Manninen
67,00 €, enintään 17 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Aikuisten uintiryhmä C – Simgrupp för vuxna C, 830586S21

Uimahalli, Asematie 26
Ke 21.20–22.00
8.9.–15.12.2021
Lisbet Salomonsson-Manninen
67,00 €, enintään 15 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Aikuisten uintiryhmä D – Simgrupp för vuxna D, 830587S21

Uimahalli, Asematie 26
To 20.40–21.20
9.9.–16.12.2021
Lisbet Salomonsson-Manninen
67,00 €, enintään 13 osallistujaa
Rinnakkaisryhmä. Parallellkurs.

Aikuisten uinnin tekniikkar ryhmä – Simteknikgrupp för vuxna, 830588S21

Uimahalli, Asematie 26

To 21.20–22.00

9.9.–16.12.2021

Lisbet Salomonsson-Manninen

67,00 €, enintään 17 osallistujaa

Tekniikkaryhmät on tarkoitettu uintilajien perustekniikan hallitseville aikuisuimareille, jotka haluavat kohentaa ryhmässä kuntoa, uintitekniikkaa ja saada vaihtelua uintiharjoitteluun. Tunnilla uidaan n. 800–1500 m. Vaatimuksena 500 m yhtäjaksoinen uinti. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Teknikgrupperna är avsedda för vuxna simmare som behärskar grundtekniken för de olika simsätten men vill öva i grupp för att förbättra konditionen och simtekniken samt få omväxling i sin träning. Under en timme simmar vi ca. 800–1500 meter. Av deltagarna krävs att de kan simma 500 m utan avbrott. Kursavgiften innehåller simhallsavgiften.

Kuntosali Konditionssal

Ohjattu kuntosali A – Ledd gymträning A, 830600S21

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ma 11.30–12.30

23.8.–13.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Tunnilla kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alkuverryttelystä, kuntosaliosuudesta sekä loppuverryttelystä. Mångsidig träning av muskelstyrkan, konditionen och balansen. Timmen består av uppvärmning, gymträning och stretching.

Ohjattu kuntosali B – Ledd gymträning B, 830601S21

Uimahalli, Asematie 26

Ti 12.10–13.10

24.8.–14.12.2021

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin kuntosali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. Parallellkurs. Simhallens konditionssal. Kursavgiften innehåller simavgiften.

Ohjattu kuntosali C, 830602S21

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ke 12.15–13.15

25.8.–15.12.2021

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 16 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. MOVE-kuntosali.

Move +65 kuntoaliharjoittelu – Move +65 konditionssalträning, 830603S21

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ma 9.00–11.15, Ti 11.00–13.15,

Ke 9.00–11.15, Ke 13.15–14.15,

To 9.00–11.15, Pe 9.00–11.15

23.8.–17.12.2021



Helena Pirvola-Nykänen, 0,00 € enintään 200 osallistujaa

Ikääntyville +65 suunnattu kuntosali ja vapaaharjoittelu. Liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käytössä ja antamassa liikuntavinkkejä omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Varusteet: Liikunta-asu ja sisäliikuntakengät. Kertamaksu 5 €. Käyntikerrat laskutetaan jälkikäteen kauden lopussa. Lisätietoa Helena Pirvola-Nykänen 050 5556 252.

Tätä kurssia ei voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä. Konditionssals träning och friträning för de äldre +65. Idrottsinstruktören är på plats och ger tips för självständig konditionssals träning. Deltagaravgift 5 €/gång som faktureras efterhand i slutet av terminen. Mera information Helena Pirvola-Nykänen 050 5556 252. Man kan inte betala den här kursen vid anmälan.

Vuokrataulukko Hyrestabell

(SIVLK / Bildningsnämnden 30.8.2016)

Kansalaisopisto / Medborgarinstitutet	Perus / h Grund / h	Ale 1 / h Rea 1 / h	Ale 2 / h Rea 2 / h
Auditorio / Auditoriet	25	13	4
Juhlasali / Festsalen	55	28	8
Näyttelytoiminta/vko / Utställning/vecka	80	40	12
1 krs. Aula (näyttelytila) 1 vån. Aula (utställning)	40	20	6
Aurinkosali / Solsalen	25	13	4
Keittiö / Köket	10	5	2

Perushinta

Kauniaislaiset ja ulkopaikkakunta-
laiset yritykset, ulkopaikkakuntalaiset
yhdistykset ja ulkopaikkakuntalaiset
yksityishenkilöt

Alennettu hinta 1

Kauniaislaiset yhdistykset ja yhteisöt
joiden toiminta perustuu yksinomaan
aikuisiin, kauniaislaiset 18 vuotta
täyttäneet yksityishenkilöt

Alennettu hinta 2

Kauniaislaisten nuorisjärjestöjen
nuorisotoiminta (kohteena nuoret
iältään alle 29 vuotta), kauniaislaiset
yhdistykset ja yhteisöt joiden toiminta
kohdistuu lapsiin ja nuoriin,
kauniaislaisten työttömien ja
eläkeläisten yhdistysten toiminta

Alennettu hinta 3 – maksuton käyttö

kauniaislaisten sotaveteraanien ja
siviiliveteraanien yhdistysten
toiminta, kansalaisopiston ryhmien ja
opiskelijoiden näyttelyt

Grundpris

Grankullabor samt företag, föreningar
och kontaktpersoner utanför
Grankulla

Reapris 1

Föreningar och samfund med
verksamhet för fullvuxna från
Grankulla, fullvuxna kontaktpersoner
från Grankulla

Reapris 2

Ungdomsverksamhet från Grankullas
ungdomsföreningar, föreningar och
samfund från Grankulla vars
verksamhet riktar till ungdomar,
föreningar för arbetslösa och
pensionärer från Grankulla

Reapris 3 – gratis användning

Föreningar för krigs- och civil-
veteraner från Grankulla,
medborgarinstitutets och dess
studerandes utställningar

Koko Suomen kansalaisopistokurssit

Alla Finlands medborgarinstituts kurser

All courses in adult education
centres in Finland

kurssit.kansalaisopistot.fi

Suomen ja ruotsin kielen kursseja muunkielisille

Kurser i finska och svenska för personer
med annat modersmål

Courses in Finnish and Swedish

www.finnishcourses.fi

Hei!

Moi!

Kivaa!

Kartta Karta

- 1 Petra – Kansalaisopisto | Medborgarinstitutet
- 2 Uimahalli | Simhallen
- 3 Nuorisotalo | Ungdomsgården
- 4 MOVE kuntosali
- 5 Kirjasto | Biblioteket
- 6 Rautatiesasema | Järnvägsstationen
- 7 Kaupungintalo | Stadshuset
- 8 Villa Junghans
- 9 Kasavuoren koulu
- 10 Villa Breda
- 11 Svenska skolcentrum
- 12 Mäntymäen koulu