



**50 VUOTTA
50 ÅR**

Kauniaisten kansalaisopisto Petra

Grankulla medborgar- institut Petra

**SYKSY
HÖSTEN
2022**

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

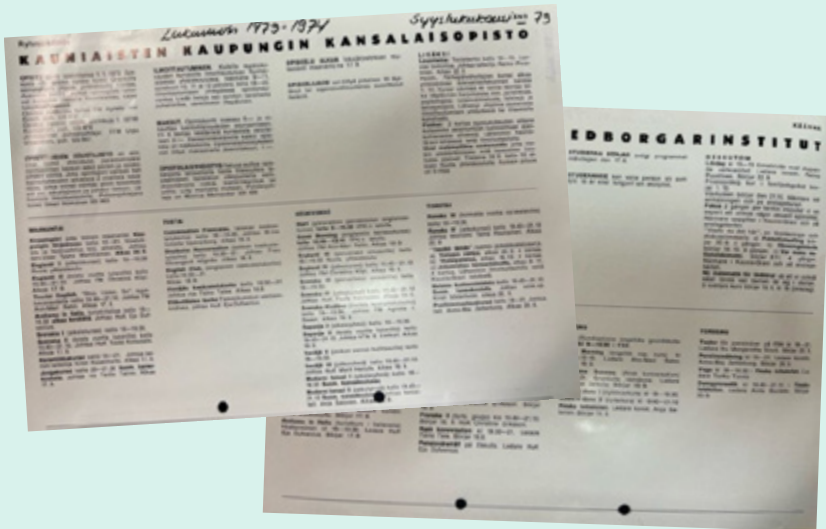
e-mail: petra@kauniainen.fi

www.kauniainen.fi/kansalaisopisto

Sisällys - Innehåll

Kauniaisten kaupungin kansalaisopisto.....	6
Grankulla stads medborgarinstitut.....	8
The Adult Education Centre of Kauniainen	10
Kaleidoskooppi – Kalejdoskop.....	14
Musiikki – Musik.....	18
Kirjallisuus – Litteratur	19
Kuvataiteet – Bildkonst.....	21
Värikylvyt – Färgbad.....	24
Posliini, lasi, keramiikka – Porslin, glas, keramik.....	26
Käsityö – Handarbete.....	28
Kielet – Språk.....	37
Suomi – Finska – Finnish	37
Ruotsi – Svenska – Swedish.....	38
Englanti – Engelska – English.....	40
Saksa – Tyska.....	40
Ranska – Franska	40
Espanja – Spanska	42
Italia – Italienska	44
Muut kielet – Övriga språk.....	45
Ruoanlaitto – Matlagning.....	46
Jumppa ja kuntoliikunta – Gymnastik och motion.....	47
Kehonhuolto, pilates, Method Putkisto	
Kroppsvård, pilates, Method Putkisto	55
Tanssi – Dans.....	62
Jooga, Qi gong – Yoga, Qi gong.....	64
Vesiliikunta ja aikuisten uimaryhmät	
Vattengymnastik och simgrupper för vuxna	72
Kuntosali – Konditionssal.....	76
Vuokrataulukko – Hyrestabell.....	79
Kartta – Karta.....	80

50 VUOTTA 50 ÅR



Hei,

Sekä Kauniaisten kaupunki, kansalaisopisto että allekirjoittanut täyttävät 50 vuotta tänä vuonna. Kuvissa näkyvät opiston ensimmäisen kokonaisen lukuvuoden ohjelma, kokonaiset kaksi A4-sivua. Kurssiluettelossa on monta ainetta, jotka vieläkin ovat suosiossa, esim. kielet, keramiikka, taidekerho sekä kuntovoimistelua ja joogaa, joita opetettiin suomalaisella kansakoululla. Kurssimaksu oli kolme markkaa, mutta kansaneläkeläisille maksutonta. Opiskelu oli kielellisesti progressiivista, koska ohjelmassa oli useita kaksikielisiä kursseja. Huomatavaa on kurssi "Uusi matematiikka vanhemmille jotta mekin ymmärtäisimme mitä lapsemme koulussa oppivat." Olisiko vanhemmille sama nykyään tarpeen vaikkapa ohjelmoinnin suhteen?

Nähdään,
Roger Renman
Kansalaisopiston rehtori ja vt. kulttuuri- ja vapaa-aikapäällikkö

Hej,

Grankulla stad, medborgarinstitutet och undertecknad fyller alla 50 år i år. På fotona syns programmet för institutets första hela läsår, hela två A4-sidor. I kurskatalogen finns många ämnen som ännu är populära, [t.ex.](#) språk, keramik, konstklubb samt damgymnastik och yoga i finska folkskolan. Kursavgiften var tre mark, men gratis för folkpensionärer. Studerandet var progressivt beträffande språket för flera kurser var tvåspråkiga. Noteras bör kursen "Ny matematik för föräldrar så att vi också skall förstå vad barnen lär sig i skolan." Skulle föräldrarna i dagens läge behöva det samma [t.ex.](#) beträffande programmering?

Vi ses,
Roger Renman
Medborgarinstitutets rektor och tf. kultur- och fritidschef

Hi,

The city of Kauniainen, its adult education centre and the undersigned all celebrate 50 years this year. In the photos, you can see the program from the centre's first whole school year, all two A4 pages. The catalogue includes many courses still popular today: languages, ceramics, arts, and gymnastics and yoga. The course fee was three marks, but free for people on basic pension. The studies were progressive regarding the language, because many courses were bilingual. NB the course "New mathematics for parents so that they understand what children learn in school." Maybe today's parents would need a similar course in programming?

See you,
Roger Renman
Rector of the adult education centre and acting manager of cultural and recreational services

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 11.8. klo 10.00–12.00 ja
13.00–15.00
Kaikki kurssit

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. 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 normaalikurssitarjontaan, ei M/U- tai ruokakursseihin. Kaikukortti on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät tiukan taloudellisen tilanteensa vuoksi muuten voisi käyttää kansalaisopiston palveluja. Kaupungin sosiaalipalvelut jakavat kortteja asiakkailleen harkintansa mukaan. Kaikukortin haltijan tulee käydä käyttämässä henkilökohtainen Kaikukortti opiston kansliassa ennen kurssin alkamista. Lisätietoa sosiaalitoimistosta, ☎ 050 411 4918.

Työttömät, omaishoitajat, työkyvyttömyyseläkkeellä olevat ja pakolaiset saavat 50 %:n alennuksen **näyttämällä** 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 kestäville kursseille, 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 kurssi-viikolla 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 pysäköintialueelle. **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](http://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,
hemslöjdslärare, artenom YH,

Leena Nurmi

☎ 050 4116 385

✉ leena.nurmi@kauniainen.fi

Idrottsplanerare

Helena Pirvola-Nykänen

☎ 050 5556 252

✉ [helena.pirvola-nykanen@
kauniainen.fi](mailto:helena.pirvola-nykanen@kauniainen.fi)

Idrottsinstruktör Ursula Koivunen

☎ 050 3031 977

✉ ursula.koivunen@kauniainen.fi

Anmälan

Internet: [https://www.opistopalvelut.fi/
kauniainen/](https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/). Skriv upp anmälnings-
numret så att du kan kontrollera din
anmälningsinformation.

Anmälan börjar per Internet
samt till personalens telefoner

To 11.8. kl. 10.00–12.00 och
13.00–15.00

Alla kurser

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.
Anmälningen 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 nätbank.

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.
Aktuell information finns i vår anmälningsportal.

Studieavgifter och annullering

Anmälningen 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 lära-
ren.

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. Kaiku-kortet 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 grupp gymnastik. 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](http://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,

artenomi AMK Leena Nurmi

☎ 050 4116 385

✉ leena.nurmi@kauniainen.fi

Gymnastics planner

Helena Pirvola-Nykänen

☎ 050 5556 252

✉ [helena.pirvola-nykanen@
kauniainen.fi](mailto: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 11 August

10 a.m. – noon and 1 – 3 p.m.

All courses

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. 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 partici-

te 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, 320400S22

Petra - Taideluokka, Konsttklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.00–21.00

13.9.–29.11.2022

Anja Huovinen, 82,00 €

enintään 12 osallistujaa

Haluatko ymmärtää erosi syitä? Harkitsetko eroa ja parisuhteesi on kriisissä? Miten voit oppia tuntemaan itseäsi ja toimintaasi parisuhteessa paremmin? Miten käsitellä erosta aiheutunutta vihaa ja surua? Miten lapset pärjäävät eron jälkeen? Suomalainen eroseminaari on luotettava, vakiintunut eroauttamisen menetelmä, jonka kokemukset ovat olleet kaikkialla erinomaisia. Se on tutustumismatka omaan itseen: pelkoihin, haluihin, haaveisiin, vihaan ja suruun. Eronneet eivät ryhmän avulla ainoastaan selviydy erokriisistään, vaan he oppivat itsestään ja kokoavat arvokkaita välineitä loppuelämän varalle. Eron käsittely antaa aikuiselle valmiudet tukea lasta eron aiheuttaman hämmennyksen, suuttumuksen ja surun keskellä. Seminaariin voi osallistua eron eri vaiheissa: silloin kun vasta pohtii eron mahdollisuutta, heti eron jälkeen tai silloinkin kun erosta on kulunut useampi vuosi. Lisätietoja: <http://www.suomalaineneroseminaari.fi/menetelma> Materiaalikustannus 20 €

Mindfulness tutustumispäivä, 320420S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00–16.00

18.9.2022

Päivi Kousa, mindfulness -kouluttaja,

MBSR-MBCT, 50,00 €

enintään 12 osallistujaa

M/U Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.

Mindfulness -hyvinvoinnin tukena, 320421S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Su 9.30–11.00

25.9.–30.10.2022

Päivi Kousa, mindfulness -kouluttaja,

MBSR-MBCT, 60,00 €

enintään 18 osallistujaa

M/U Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.

Mindfulness -meditaatio 1 – etäkurssi, 320422S22

Online 

Su 9.30–10.15

21.8.–4.9.2022

Päivi Kousa, mindfulness -kouluttaja,

MBSR-MBCT, 24,00 €

enintään 12 osallistujaa

M/U Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.

Mindfulness -meditaatio 2 – etäkurssi, 320423S22

Online 

Su 9.30–10.15

6.–20.11.2022

Päivi Kousa, mindfulness -kouluttaja,

MBSR-MBCT, 24,00 €

enintään 12 osallistujaa

M/U Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.

Myötätuntomeditaatio – etäkurssi, 320424S22

Online 

Su 9.30–10.15

27.11.–11.12.2022

Päivi Kousa, mindfulness -kouluttaja,

MBSR-MBCT, 27,00 €

enintään 12 osallistujaa

M/U Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.



Tietoisuus- ja tunnetaitoja vanhemmille, opettajille sekä ihmisläheistä työtä tekeville, 320425S22

Petra - Auditorio, Auditoriet,
Pohjoinen Suotie 5 A
Su 15.00–17.00

2.10.–6.11.2022

Päivi Kousa, mindfulness -kouluttaja,
MBSR-MBCT, 70,00 €
enintään 18 osallistujaa

M/U 2.10. | 16.10. | la 29.10. | 6.11.

Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.

**Uusi
kurssi!**

Yhteinen kieli – Traumatietoisuus kansalaistaitona tutustumispäivä, 320426S22

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

11.9.2022

Päivi Kousa, traumatietoisuus-
kouluttaja, Kati Sarvela HLL, 70,00 €
enintään 12 osallistujaa

M/U Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.

**Uusi
kurssi!**

Yhteinen kieli – Traumatietoisuus kansalaistaitona, 320427S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–16.00, Su 17.00–19.00

17.9.–12.11.2022

Päivi Kousa, traumatietoisuus-

kouluttaja, Kati Sarvela HLL, 203,00 €

enintään 12 osallistujaa

M/U La 17.9. (lähi) klo 10-16 | su 25.9.,

9.10., 23.10. ja 30.10. (Teams) klo 17-19

| la 12.11. (lähi) klo 10-16.

Katso lisätietoja verkkosivuiltamme.

**Uusi
kurssi!**

Syyslomakerho lapsille – Höstlovs klubb för barn, 831005S22

Granhultsskolan, Oppilaskodintie 23

Ma 9.00–14.00, Ti 9.00–14.00, Ke 9.00–

14.00, To 9.00–14.00, Pe 9.00–14.00

17.–23.10.2022

94,00 €

enintään 30 osallistujaa

Syyslomakerho hausalla vapaa-ajan-
vietolla 1–6-luokkalaisille. Leirillä tar-
joamme seikkailua, hupia, nauttimista,
chillausta, ystäviä ja sisä- ja ulkopelejä.

Saa mm. leikkiä, leipoa, pelata,

maalata, laulaa ja tanssia. Voimme käy-

dä retkillä, lukea satuja, uida uimahal-

lissa, käydä pulkkamäellä, grillata, ra-

kentaa majoja, hiihtää, luistella, keinua,

leikkiä keppihevosilla, katsoa elokuvia,

tanssia diskoa ja paljon muuta. Leirit

muotoutuvat vuodenajan ja sään mu-

kaan, myös osanottajien toivomusten

mukaan, mikäli mahdollista. Ajatus on,

että lapset saavat rentouttavan loman

hauskalla tekemisellä ja myös rentout-

tavaa chillausta ystävien ja turvallisten

aikuisten kanssa. *Huom! Ilmoitathan*

lapsesi ruoka-aineallergiat sähköpostil-

la ursula.koivunen@kauniainen.fi.

**Uusi
kurssi!**

Höstlovs klubb med roliga fritidsakti-

viteter för barn i årskurserna 1–6. På

dagslägret bjuder vi på äventyr, skoj,

mys, chill, vänner, inom- och utom-

husspel. Man får t.ex. leka, baka, spela,

måla, pyssla, sjunga och dansa. Vi kan

åka på utfärder, läsa sagor, simma i

simhallen, åka pulka, grilla korv, bygga
kojor, skida, skrinna, gunga, ha käpp-
hästlekar, se på filmer, ha disco och
mycket mer. Lägren utformas enligt
årstid och väder och i mån av möjlighet
enligt deltagarnas önskemål. Tanken
är att barnen ska få ha avslappnande
skollov med roliga aktiviteter och även
mysiga chillstunder tillsammans med
kompisar och trygga vuxna. *Obs! Vän-*
ligen meddela barnets matallergier via
e-post ursula.koivunen@kauniainen.fi

My HAPPY Pain "Organic Pain Relief", 999911S22

Petra - Yleisloukka, Universalklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Sa 10.00–14.00

15.10.2022

David Munoz Gonzalez, 37,00 €

at most 12 participants

If you are in PAIN and want to reduce
and relieve it, welcome to My Happy
Pain 4 hours workshop where we will
explore organic and simple ways to im-
prove and facilitate your life. We quaran-
tee you quick benefits with this unique
combination of expressive art therapy
and motivational movement. Time to try
something new! *Material fee 10€*

**Uusi
kurssi!**

Perennapenkin suunnittelu, 719801S22

Petra- Keramiikkapaja,

Keramikverkstaden,

Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–15.15

22.10.2022

Marko Ahola, puutarhuri, 37,00 €

enintään 20 osallistujaa

Kurssilla saat tietoa kukkapenkin
perustamisesta. Käydään yhdessä läpi
millainen paikka, multa ja lannoitus
kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on
hyvä huomioida kasvinsuojelun, kaste-
lun, lajikkeiden ja suunnittelun näkö-
kulmasta. Saat kurssilla myös näppärät
hoito-ohjeet. Voit piirtää / suunnitella
oman näyttävän kukkapenkkisi opetta-
jan opastamana. Ota mukaan innostu-
nut mieli ja kynä.

**Uusi
kurssi!**



Huonekasvien hoito, 719802S22

Petra - Auditorio, Auditoriet, Pohjoinen
Suotie 5 A

Ma 17.30–20.00

21.11.2022

Marko Ahola, puutarhuri, 22,00 €

enintään 15 osallistujaa

Kurssi sisältää teoriaa ja käytännön
jakson. Teoriajaksoissa käydään läpi

**Uusi
kurssi!**

huonekasvien sijoitus, osto, hoito, leikkaus, lajikkeet, kasvinsuojelu, kasvitautit ja mullan vaihto. Käytännön jaksolla mullat muutamiin viherkasveihin sekä leikataan, suihkutetaan että lannoitetaan. Opettaja tuo mukanaan mullat, ruukut, viherkasvit sekä muut tarvittavat välineet.



Musiikki Musik

Viihdekuoro, 110101S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.30–20.45

8.9.–1.12.2022

**Musiikkikoulu Alisa Oy, 69,00 €
enintään 30 osallistujaa**

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

Haluatko oppia laulamaan? – Yksinlaulukurssi, 110102S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.00–21.00

5.9.–28.11.2022

**Musiikkikoulu Alisa Oy, 52,00 €
enintään 10 osallistujaa**

Laulu ja äänivalmennus, laulukurssi
Opiskelijat tutustuvat musiikin päätyyleihin ja opettaja laatii henkilökoh-
taisen harjoitusohjelman. Opit oikean
hengityksen tärkeän taidon laulamisen
aikana. Opit sanoja ja artikulaatiota
erityisten harjoitusten avulla. Yksin-
kertailla kappaleilla kehittää kuulon ja
äänen välistä koordinaatiota. Valitsem-

**Uusi
kurssi!**

me ohjelmistot musiikkikoulutuksesi ja
mieltymystesi mukaan. Opi laulamaan
taiteellisesti kappaleita yleisön edessä.
Joka oppitunnilla jokaisella opiskeli-
jalla yksinlauluosuus 15 min. Toteuta
lapsuuden unelmiasi! Opi LAULAAMAAN!
Poista laulun, hengitysharjoitusten ja
laulujen avulla – puristimet, kompleksit,
huonon terveyden! Tsemppiä! Laula
kanssamme! Pop, jazz, rock -laulu,
äänilavastaminen, laulukurssi, genreen
katsomatta!

Wagnerin oopperoita, 110107S22

Petra - Auditorio, Auditoriet,

Pohjoinen Suotie 5 A

La 14.00–17.30

5.–19.11.2022

**Ilkka von Boehm, 37,00 €
enintään 20 osallistujaa**

Luennoilla tutustutaan Richard Wagne-
rin (1813–1883) keskeisiin oopperoihin
lukuunottamatta Sormus-tetralogiaa.

la 5.11. klo 14.00–15.30 ja 16.00–17.30

1. Lentävä hollantilainen ja 2. Tannhäuser

la 12.11. klo 14.00–15.30 ja 16.00–17.30

3. Lohengrin ja 4. Tristan ja Isolde

la 19.11. klo 14.00–15.30 ja 16.00–17.30

5. Nürnbergin mestarilaulajat ja

6. Parsifal (myös verkossa)



Kirjallisuus Litteratur

Litteraturcirkeln, 110600S22

Villa Junghans, Leankuja 4,

Leagränden 4

Mån 18.00–19.30

19.9.–5.12.2022

Nalle Valtiala 37,00 €

högst 11 deltagare

19.9 / 17.10 / 21.11 / 5.12

Presentationer av aktuella och klassiska författare. Författarbesök.



Kuvataiteet Bildkonst

Kotona ja matkalla, 110301S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 14.00–16.30

5.9.–21.11.2022

Marja Mali, kuvataiteilija, 67,00 €
enintään 12 osallistujaa

Maalauskurssi, jolla viihtyvät sekä pitkään että vähemmän harrastaneet maalarit. Kurssi sisältöpainotteinen, keskitymme tutkimaan tiettyjä kohteita, kotiseutu ja kaukaiset alueet ovat kuvallisen inspiraation lähteinä. Mukana aina myös kuvataiteellinen sisältö (esim. sommittelu, rytmi, värioppi) sekä taiteellinen sisältö, ilmaisu, osin taidehistorian tyyliisuuntia mukaillen. Tekniikkakokeiluja tulee mukaan jonkin verran aina tehtäviin soveltaen. Syksyllä painotamme enemmän kotoisia kohteita, arkea ja lähellä olevia asioita, mutta myös pieni "lomamatka" tulee syksyn pimeyttä piristämään. Keväällä lomailu ja erilaiset kohteet tulevat ajan-kohtaisiksi valon lisääntyessä.

Petran salonki, 110305S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A
Pe 12.00–14.15

23.9.–9.12.2022

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

23.9. | 7.10. | 28.10. | 11.11. | 25.11. | 9.12.

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 lähtökohtana omat aiheet ja materiaalit. Kokouksissa voidaan ottaa keskusteltavaksi erilaisia taiteeseen liittyviä asioita. Tule toteuttamaan ideoitasi mukavassa, rauhallisessa ryhmässä.

Öljymaalaus – mestarit ja kisällit, 110315S22

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

8.9.–24.11.2022

Mika Hytti, kuvataiteilija, 82,00 €
enintään 12 osallistujaa

Teemme havaintoja annetusta aiheesta, luonnostelemme, tutkimme sommitte-
lun 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, 110318S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A
To 17.00–20.00

8.9.–17.11.2022

Tuula Majurinen, FM, ikonimaalari,
76,00 €, enintään 9 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, 110320S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A
La 13.00–18.00

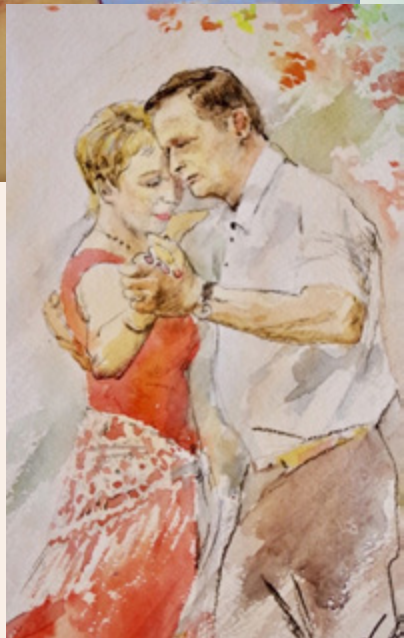
17.9.–12.11.2022

Liuhuo Wang, architect, artist, 67,00 €
enintään 12 osallistujaa

17.9. | 1.10. | 15.10. | 29.10. | 12.11.



Rakas luova persoona –
muotokuva kollaasitekniikalla



Muotokuvakurssi

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.

Taidetorstai, 110323S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 14.45–17.00

6.10.–8.12.2022

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €

enintään 10 osallistujaa

Kurssilla piirretään ja maalataan, sekä yhdistellään eri tekniikoita. Lähtökoh-tia tekemiselle voivat olla havainto, tekniikkakokeilu, sattuma, mielikuvitus tai näiden yhdistelmä. Opettaja tarjoaa tehtäviä, mutta voit myös työskennellä omista aiheista. Saat ohjausta oman kuvailmaisun löytämiseen, kuten havainnointiin, sommitteluun, väri-enkäyttöön ja erilaisten tekniikoiden käyttämiseen. Kurssilaisten käytössä ovat akvarellit, peitevärit, akryylivärit, erilaiset piirtimet, sekä laaja valikoima taidekortteja. Kaikenlaiset kuvantekijät aloittelijoista pidemmälle edenneisiin ovat tervetulleita. Opettaja kerää materiaalimaksun, joka on 12 €.

Rakas luova persoona – muotokuva kollaasitekniikalla, 110325S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

La klo 10.30–14.00

18.10.2022

**Svetlana Ruoho, kuvataiteilija,
22,00 €, enintään 10 osallistujaa**

Luodaan visuaalinen elämäankaari omasta itsestä tai rakkaasta henkilöstä. Mallina voi olla perheenjäsen, ystävä tai kuva itsestä. Työskennellään maalaamalla peiteväreillä ja käyttäen kollaasitekniikkaa. Opit innostavassa ja kannustavassa ilmapiirissä helpon ja antoisan tekniikan.

**Uusi
kurssi!**

Muotokuvakurssi, 110326S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.45–14.15

2.10.2022

**Svetlana Ruoho, kuvataiteilija,
22,00 €, enintään 10 osallistujaa**

Haluatko oppia nopeasti maalaamaan ja piirtämään muotokuvan aidon näköiseksi ja eläväksi? Asia onnistuu - tule muotokuvamaalauskurssille! Kiinnosta-va ja kannustavassa ohjauksessa piirretään ja maalataan valokuvien pohjalta eri tekniikoin.

**Uusi
kurssi!**

Värikylvyt Färgbad

Taaperoiden värikylpy on moniaistinen taidetyöpaja, jossa lapsi pääsee tutustumaan värien ja muotojen maailmaan yhdessä tutun aikuisen sekä ryhmän kanssa. Värikylvyssä ihmetellään, tutkitaan, nautiskellaan ja uppoudutaan väreihin! Työpaja aloitetaan laululla ja loruttelulla, jonka jälkeen leikittään erilaisilla väriteemaan liittyvillä materiaaleilla. Lopuksi maalataan tai muovailaan. Maali- ja muovailuaineina käytetään turvallisia, elintarvikepohjaisia 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. Ohjaa- ja kerää materiaalimaksun 15 €, jolla hankitaan laadukkaat materiaalit. 1,5 tunnin kertaan on varattu aikaa myös kiireettömään saapumiseen ja lähtemiseen, yhdessäoloon, pukemiseen, peseytymiseen ja muihin hoitotoimenpiteisiin. Lisää tietoa värikylvystä saat: www.varikylpy.fi.



Taaperoiden värikylpy (1-2 v.) A, 110329S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 9.30–11.00

7.9.–26.10.2022

Tanja Tyvand, TaM 52,00 €,
enintään 8 osallistujaa

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

Taaperoiden ja ipanoiden värikylpy (1 ja 2 v.) B, 110330S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.30–11.00

8.9.–27.10.2022

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 8 osallistujaa

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

Taaperoiden ja ipanoiden värikylpy (1 ja 2 v.) C, 110331S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–11.30

1.–29.10.2022

Tanja Tyvand, TaM, 37,00 €
enintään 8 osallistujaa

Ilmoita kurssille vain lapsi!

Taaperoiden ja ipanoiden värikylpy (1 ja 2 v.) E, 110332S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.30–11.00

3.11.–15.12.2022

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €
enintään 8 osallistujaa

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

Taaperoiden ja ipanoiden värikylpy (1, 2 ja 3 v) F, 110333S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 9.30–11.00

4.11.–16.12.2022

TaM Tanja Tyvand, 52,00 €

enintään 8 osallistujaa

*Ilmoita kurssille vain lapsi!***Taaperoiden värikylpy (1-2 v.) D, 110334S22**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 9.30–11.00

2.11.–14.12.2022

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €

enintään 8 osallistujaa

Kurssien A/B sisältö on eri kuin kurs-
sien D/E. Voit ilmoittautua kahdelle
peräkkäiselle kurssille. *Ilmoita kurssille
vain lapsi!*

Vauvojen värikylpy (4 kk-1 v.) A, 110335S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 12.00–13.30

8.9.–27.10.2022

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €

enintään 8 osallistujaa

*Ilmoita kurssille vain lapsi!***Vauvojen värikylpy (4 kk-1 v.) B, 110336S22**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.30–12.00

10.10.–28.11.2022

Tanja Tyvand, TaM, 52,00 €

enintään 8 osallistujaa

*Ilmoita kurssille vain lapsi!***Vauvojen värikylpy C, 110337S22**

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 12.00–13.30

3.11.–15.12.2022

Tanja Tyvand TaM, 52,00 €

enintään 8 osallistujaa

*Ilmoita kurssille vain lapsi!***Ipanoiden värikylpy 3-, 4- ja 5-vuotiaat, 110338S22**

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–11.30

19.11.–10.12.2022

Tanja Tyvand, TaM, 37,00 €

enintään 7 osallistujaa

Ipanoiden värikylpy on moniaistinen
taidetyöpaja, jossa leikitään, tutkitaan,
nautiskellaan ja uppoudutaan väreihin.
Tunnin alussa lauletaan ja lorutel-
laan, jonka jälkeen leikitään erilaisilla
väriteemaan liittyvillä materiaaleil-
la. Lopuksi piirretään, maalataan tai
muovaillaan. Materiaalit ovat turvallisia
ja ikätasoon sopivia. Ohjaaja kerää
materiaalimaksun 12 € 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!*



Posliini, lasi, keramiikka

Porslin, glas, keramik

Posliininmaalaukset, 110400S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00–13.15

6.9.–22.11.2022

Sinikka Pietilä, posliininmaalajaamestari

82,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Posliininmaalauksen työpaja, 110401S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00–14.00

25.9.–20.11.2022

Sinikka Pietilä, posliininmaalajaamestari

67,00 € enintään 12 osallistujaa

25.9. | 16.10. | 30.10. | 13.11. | 20.11.

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

Lasin muotoilu A, 110405S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 14.45–17.00

7.9.–14.12.2022

Jyrki T. Jortikka, lasin muotoilija,

taide- ja sisustuslasiartesaani, 82,00 € 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, aktiivihii-
li-imurit ja hiomakoneet. www.studioe.fi/Jyrki-T-Jortikka. Ei 12.10. ja 19.10.

Lasin muotoilu B, 110406S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30–19.45

7.9.–14.12.2022

Jyrki T. Jortikka, lasin muotoilija, taide- ja sisustuslasiartesaani, 82,00 € enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Ei 12.10. ja 19.10.

Keramiikkaa päivällä – Dagskurs i keramik, 110412S22

Petra - Keramiikkapaja,

Keramikverkstaden,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 15.00–17.15

8.9.–24.11.2022

Anna Hackman, TaM / Konst.mag.

67,00 €, enintään 9 osallistujaa

Keramiikkaa aloittelijoille ja jatkaajille. Tule mukaan oppimaan keramiikan perustekniikoita ja materiaalien käyttöä. Valmistamme niin koriste- kuin käyttöesineitä käsinrakennusmenetelmän. Opitaan koristelua ja lasittamista. Mahdollisuus omien projektien toteuttamiseen. Materiaalimaksu 35 € maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla.

Keramik för nybörjare och längre hunna. Kom med och lär dig grundtekniker och användning av olika material. Vi tillverkar både bruks- och prydnadsföremål. Du lär dig också dekorera och glasera keramikföremål. Möjlighet att förverkliga egna projekt. Materialavgift 35 € betalas till läraren under första lektionen.



Keramiikan iltakurssi – Kvällskurs i keramik, 110413S22

Petra - Keramiikkapaja,
Keramikverkstaden,
Pohjoinen Suotie 5 A
To 17.45–20.00

8.9.–24.11.2022

Anna Hackman, TaM / Konst.mag.

67,00 €, enintään 9 osallistujaa

Keramiikkaa aloittelijoille ja jatkajille.

Tule mukaan oppimaan keramiikan perustekniikoita ja materiaalien käyttöä.

Valmistamme niin koriste- kuin käytösesineitä käsinrakennusmenetelmin. Opitaan koristelua ja lasittamista. Mahdollisuus omien projektien toteuttamiseen. Materiaalimaksu 35 € maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla.

Keramik för nybörjare och längre hunna. Kom med och lär dig grundtekniker och användning av olika material. Vi tillverkar både bruks- och prydnadsföremål. Du lär dig också dekorera och glasera keramikföremål. Möjlighet att förverkliga egna projekt. Materialavgift 35 € betalas till läraren under första lektionen.

Lykta eller ljusstake i keramik – Lyhty tai kynttilälänjalka keramiikasta, 110414S22

Petra-Keramiikkapaja,
Keramikverkstaden,
Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00,

La 10.00–12.15

4.–19.11.2022

Anna Hackman, TaM / Konst.mag.

37,00 €, enintään 8 osallistujaa

Pe 4.11. klo 17.30–20.30, la 5.11. klo 10.00–16.00 ja la 19.11. klo 10.00–12.15.

Valmistamme keramiikasta kynttilälänjalan tai lyhdyn käsinrakennusmenetelmin. Koristelemme engobein ja lasitamme esineet toisena lauantaina. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle. Kom och gör en lykta eller ljusstake i keramik. Vi använder oss av handbyggnads metoder samt dekorerar med engober och glaserar föremålen den andra lördagen. Materialavgiften 15 € betalas till läraren.



Christmas Felted Animals Workshop

Käsityö Handarbete

Nahkatöitä, 110416S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–16.30, Su 9.00–15.30
3.–4.12.2022

Annika Härkönen, valjasseppä, 52,00 €
enintään 10 osallistujaa

Aloittelijoiden kanssa tehdään aluksi
yhdessä pieni työ vaihe vaiheelta. Mal-
litöitä voi katsoa: www.nahkamaakari.com
ja töihin liittyvät yhteydenotot
suoraan opettajalle: 050 541 6941.

Christmas Felted Animals Workshop, 110419S22

Petra - Taideluokka,
Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Sa 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
5.–6.11.2022

Yaroslava Troynich, Felt Artist, 37,00 €
at most 10 participants

In this 2-day new felting workshop

**Uusi
kurssi!**

you will make your own cute couple
of wonderful winter animals from
both poles. During the class you will
learn how to design models for ani-
mal-shaped figurine toys, how to work
with different types of wool, and the
basics of needle and wet felting. Toys
are made with wet felting technique.
Creating of tiny figurines is like jewelry
making, need a lot of accuracy and
patience but is it a great fun. The result
will be 2 lovely small animal toys ready
to cheer up. This workshop is suitable
for experienced feltmakers and for the
beginners. Course is for adults only. All
materials like wool, alpaca fleeces and
toy eyes for 2 toys cost 10 € (including
Vat 24%). All course materials can be
bought from the teacher.

Tilkkutyö A – Lapparbeten A, 110420S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 11.00–13.15

5.9.–21.11.2022

Leena Nurmi, Kteo, artemoni amk,
67,00 €, enintään 8 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, 110421S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

To 10.00–12.15

8.9.–8.12.2022

Leena Nurmi, Kteo, artemoni amk,
76,00 €, enintään 9 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs.

Iltatilkut – Kvällslapparna, 110422S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30–19.45

14.9.–16.11.2022

Leena Nurmi, Kteo, artemoni amk,
52,00 €, enintään 9 osallistujaa

14.9. | 21.9. | 28.9. | 12.10. | 26.10. | 2.11. | 9.11. | 16.11.

Opettelemme monipuolisesti tilkku-

ANNE TAPANINEN



Kukkia ja lintuja

töiden 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. Omaa 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.

Kukkia ja lintuja, 110423S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.00–19.30, Pe 17.30–21.00,
La 10.00–16.00

13.–22.10.2022

Merja Rätty 37,00 €

enintään 9 osallistujaa

Info to 13.10. klo 18–19.30, pe 21.10.
klo 17.30–21, la 22.10. klo 10.00–16.00.

Kurssilla tehdään pieniä tilkkusia ja kirjontaa käyttämällä aiheena kukkia

**Uusi
kurssi!**



Tekstiä ja tekstiiliä

ja lintuja. Kurssi ei ole tilkkutyökurssi vaan kukkien ja lintujen rakenteluun käytetään pieniä risareunaisiksi jätettäviä tilkkuja, jotka kiinnitetään pohjakan-kaaseen käsin kirjomalla. Opettajalla on mukana muutama valmis malli ja kurssin aikana voi kehittää uusia sen mukaan, minkälaisen linnun tai kukan haluaa tehdä. Valmiista työstä voi tehdä esimerkiksi taulun tai liittää sen osaksi isompaa työtä.

Tekstiä ja tekstiiliä, 110424S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.00–19.15, Pe 17.30–20.30,

La 10.00–16.00

15.9.–27.10.2022

Merja Rätty, 37,00 €

enintään 9 osallistujaa

Info to 15.9. klo 18-19.15, pe 30.9.

klo 17.30-20.30, la 1.10. klo 10-16 ja

loppukatselmus to 27.10. klo 18-19.

Tekstiä ja tekstiiliä -lyhytkurssilla ideoit ja teet vapaavalintaisella tekniikalla pienen tekstiilin, jonka lähtökohtana on jokin itse valitsemasi teksti: se voi olla runo, novelli, sananlasku, mieleen jäänyt repliikki, merisää - mikä tahansa

lyhyt tai pitkä teksti, josta lähdet liikkeelle. Voit tehdä vaikkapa seinävaatteen, laukun, tyynyn tai kirjankannet - anna mielikuvituksen lähteä lentoon!

Kehyskukkaroita, 110425S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 18.00–19.30, Pe 17.15–21.15,

La 10.00–16.00

12.10.–5.11.2022

Anne Tapaninen, ohjaustoiminnan

artesaani, 37,00 €

enintään 9 osallistujaa

Info ke 12.10. klo 18-19.30, pe 4.11.

klo 17.15-21.15 ja la 5.11. klo 10-16.

Ommellaan kehyssukkaroita ja pik-kulaukkuja. 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 kehyssukkaroita tehneille. Uusia malleja!





Makramé -seinätekstiili

Vaatetuunausta – vanhat vaatteet uusiksi, 110426S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 18.00–21.00, La 10.00–16.00,

Su 10.00–16.00

5.–30.10.2022

Aija Rouhiainen, 67,00 €

enintään 8 osallistujaa

ke 5.10. klo 18–21, la-su 8.–9.10. sekä

la-su 29.–30.10. 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.

Makramé -seinätekstiili (aloittelijoille), 110427S22

Petra - Ala-aula, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30–21.15

7.–21.9.2022

Anne Tapaninen, ohjaustoiminnan

artesaani, 37,00 €

enintään 8 osallistujaa

Oletko ihaillut kauniita makramee-töitä 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 solmutekniikoita. Opettelemme myös lukemaan valmiita ohjeita tekstistä sekä kuvista. Ja tietysti suunnittelemaan oman seinätekstiilin! Saat noin viikkoa ennen kurssin alkua listan mitä tarvitset mukaasi kurssille, sekä listan ostopaikoista.

Iltakutojat – Kvällsvävarna, 110430S22

Petra - Kudonta, Vävsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.00–20.15

5.9.–21.11.2022

Leena Nurmi, Kteo, artenomi amk

67,00 €, enintään 10 osallistujaa

Opiskelemme kudontatyön valmistuksen vaiheet suunnittelusta ja loimen rakentamisesta kutomiseen sekä kudonnaisten jälkikäsittelyä valmiiksi tuotteiksi. Opettelemme myös sidospin perusteita ja materiaalin menekin

laskemista. Kurssilaiset sopivat yhdessä kudottavista töistä ja rakentavat loimet yhteistyönä. Kurssi soveltuu niin aiemmin kutoneille kuin 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 bindningslära och övar att räkna materialåtgång till olika vävar. Kursdeltagarna kommer gemensamt överens om vävarbeten och sätter upp vävarna tillsammans. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som den som redan vävt en del.

Aamupäiväkutojat – Förmiddagsvävarna, 110431S22

Petra - Kudonta, Vävsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00–12.15

6.9.–22.11.2022

Leena Nurmi, KteO, artemomi amk

67,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Iltaapäiväkutojat – Eftermiddagsvävarna, 110432S22

Petra - Kudonta, Vävsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 14.15–16.30

8.9.–24.11.2022

Leena Nurmi, KteO, artemomi amk

67,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Kudonnan neuvonta (avoin opetus) – Vävrådgivning (öppen undervisning), 110435S22

Petra - Kudonta, Vävsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.30–17.30, To 16.45–17.45

5.9.–8.12.2022

Leena Nurmi, KteO, artemomi amk

0,00 €, enintään 25 osallistujaa

Jos haluat kutoa osallistumatta kurssille, voit tulla kutomaan valmiiksi rakennettuihin loimiin mattoa, matka-

huopaa, poppanaa, merinovillahuivin, pannunalusia, pellavaisia tiskirättejä, tai jotain muuta mukavaa 5 €:n päivämaksulla. Käy tutustumaan tarjontaan tai esitä toiveita kudottaviksi töiksi. Saat opastusta kudonnan aloittamiseen. Ku-toa 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 handledning i att sätta igång med vävningen. Väva kan man varje dag mellan kl. 7.00–22.00. Ytterligare information Leena Nurmi, tel. 050-4116385

Joulun korttikalaasit, 110442S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–19.45, La 10.00–17.30

11.–26.11.2022

Merja Rätty, 37,00 €

enintään 9 osallistujaa

Info pe 11.11. klo 17.30–19.45, la 26.11. klo 10–17.30.

Korttikalaaseissa tehdään korttipohjia muun muassa sokerimaalauksella ja geelilevyillä sekä lisätään säihkettä embossausjauheella ja foliolla. Korttipohjien teko on hauskaa ja värikästä puuhaa, joka ei edellytä piirustus- tai maalaustaitoja. Demoillassa tutustutaan materiaaleihin ja varsinaisena kurssipäivänä kääritään hihat ja annetaan väreille kyytiä.

Tunne kuosissa -intensiivikurssi, 110448S22

Petra - Taideluokka, Konstklassen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.45,

Su 10.00–15.45

9.–16.12.2022, 1.–27.1.2023

Elina Savolainen, TAM, kuosisuunnittelija, 76,00 €

**Uusi
kurssi!**



Joulun korttikalaasit

enintään 10 osallistujaa

Pe 9.12. klo 17.30-20.00,

la 10.12. klo 10.00-15.45,

su 11.12. klo 10.00-15.45.

Digitoinnit 13.-16.12. illat. Loppukatselmus pe 27.1.2023 klo 18.00-20.15.

Kurssilla toteutetaan oma digitaalisesti painettava kuosi, jonka visuaalinen lähtökohta löytyy omista tunteista. Kaipaako iloa jalkoihisi, levollisuutta kaulallesi tai kenties energiaa olohuoneeseen? Onko sinussa jokin tunne, jolle kaipaat vahvistusta? Tunne kuosissa - kurssilla tutkitaan kuosin värin, rytmin ja kuvioaiheiden yhteyttä omaan sisäiseen maailmaan. Taidetyöskentelyn hoivaava vaikutus, omasta intuitiivisesta luovuudesta nauttiminen ja hyvä olo ovat lähtökohtia työskentelylle. Kurssilla sovelletaan ryhmätaideterapian menetelmiä. Taidetyöskentelyyn virittäydytään eri metodein aisteja avaten ja työskentelyyn rauhoittuen. Toteutettuja kuvia myös reflektoidaan ja kokemuksia työskentelystä jaetaan muille. Intensiiviiviikonlopun päätteeksi valittu kuosi skannataan. Skannattu kuosi viimeistellään digitaalisesti Zoom-yhteydellä. Jokaisella on oma henki-

lökohtainen 70 min digitointiaika. Kuosien digitaaliset viimeistelyt toteutetaan 13.-16.12. iltoina. Et tarvitse omaa ohjelmaa, vain etäyhteyden. Jokainen tilaa halutessaan digitaalisesti painetun kuosin valitsemalleen kankaalle. Tilaaaminen tapahtuu omalla ajalla. Tilaamiseen saa tarvittavat ohjeet kurssin aikana. Kurssi päättyy tapaamiseen, jossa ihastelemme omia kankaita ja jaamme yhteisesti kokemusta. Opettaja hankkii pullopeitevärit ja niille soveltuvat paperit taidetyöskentelyä varten. Näistä peritään erikseen maksu (n.10 €). Kurssille voi ottaa mukaan myös omia taidemateriaaleja kuten esimerkiksi vesivärit, öljyliidut tai tussit. Tällä kurssilla ei tarvitse suorittaa! Lisätietoa opettajan omasta työskentelystä löydät www.elinasavolainen.com

Piirrä omat kuosit! Etäkurssi, 110449522

Online 

Ma 17.00-20.30, Ti 17.00-20.30, Ke 17.00-20.30, To 17.00-20.30, Pe 17.00-18.30

19.8.-2.9.2022

Elina Savolainen, TAM,

**kuosisuunnittelija, 76,00 €
enintään 10 osallistujaa**
**Info pe 19.8. klo 17.00-18.30, kuvion
kehittämistä ma 22.8., ti 23.8., ke 24.8.
ja to 25.8. klo 17.00-20.30. Digitoinnit
29.8.-1.9. klo 16.30 alkaen.**

Loppukatselmus 2.9. klo 17.00-18.30.
Tällä kurssilla suunnitellaan tekstiili-
kuosi. Kuosi toteutetaan guassi- tai
akryylimaalalla maalaamalla tai jollain
vapaavalintaisella tekniikalla esim. tus-
seilla, vesiväreillä tai kollaasina. Suun-
nittelua alkaa oman idean hahmottami-
sesta moodboardilla ja suunnittelun
raameihin tutustumisella. Valmis kuosi
skannataan omatoimisesti digitaalista
viimeistelyä varten. Digitaalinen vii-
meistely tapahtuu Photoshop ohjelmal-
la siten että jokainen kurssilainen saa
oman n. 80 minuutin digiajan opettajal-
ta. Opettaja viimeistelee kuosit omalla
koneella ja kertoo samalla kuinka se
tehdään. Näin kuosi saatetaan painokel-
poiseksi tiedostoksi, jonka voi halutes-
saan tilata itselleen valitsemalleen kan-
gas tai tapettimateriaalille. Tilaaminen
tapahtuu omatoimisesti, mutta siihen
saa kurssin aikana ohjeita. Kukin kus-
tantaa itse oman tilauksensa. Aiempaa
suunnittelu- tai taidetaustaa ei tarvita!
Esimerkkejä opettajan suunnittelutyös-
tä: www.elinasavolainen.com Facebook:
Piirräomatkuosisi. Kurssi toteutetaan
Zoom -yhteydellä.

Koruja uudesta ja kierrätetystä hopeasta – Smycken i nytt och återvunnet silve, 110454S22

**Petra - Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 17.30-20.30**

5.9.-21.11.2022

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

Suunnittelet oman hopeakorun. Työs-
tämme hopeapeltiä ja hopealankaa
sekä uusiokäytämme vanhojen rikki-
näisten hopeaesineiden materiaalia ja
osia! Opit hopean työstön eri vaiheita
kuten viilaamisen, sahaamisen, juotta-
misen ja kiillottamisen. Sopiva työ voi

olla riipus, rannekoru tai sormus. Jos
sinulla on jo kokemusta hopeakorujen
valmistuksesta voit tehdä vaativam-
man työn. Voit myös tehdä hopeaketju-
töitä 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 momen-
ten 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.

Joulupallot lasihelmistä, 110455S22

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

**Ke 17.00-21.00, Pe 17.00-20.15
23.-30.11.2022**

**Minna Rautiainen, KM, tekstiilityön
opettaja, 37,00 €
enintään 10 osallistujaa**

**Ke 23.11. pe 25.11. ja ke 30.11.
ke klo 17-21 pe 17-20.15**

Tehdään pienistä lasihelmistä hel-
mityötekniikoilla ylellisiä ja runsaita
tai hillittyjä ja tyylikkäitä päällyksiä
joulupallojen päälle - kukin makunsa
mukaan. Muutamasta runsaasti koris-
tellusta pallosta saat näyttävän asetel-
man ikkunaan tai pelkistetyimmistä tyy-
likkään joululahjan. Kurssin aikana ehdit
päällystää n. 3 erilaista joulupalloa
riippuen valitsemasi työn vaativuudes-
ta. Tarvikkeet: Helmityölankaa paksuus
0,25-0,3 mm, helmineuloja, n. 50 g la-
sisia välihelmiä kokoa 10/0 tai 9/0 eli n.
2,4-2,6 mm, n. 20 kpl lasihelmiä kokoa
6 mm, n. 100 kpl lasihelmiä kokoa 4
mm ja 3-4 kpl 5,5 - 6 cm joulupalloja.

Talvi- ja jouluaiheisia helmikoruja – etäkurssi, 110456S22

Online 

To 17.15–20.00

13.10.–1.12.2022

Minna Rautiainen, KM,
Käsityönopettaja 37,00 €
enintään 10 osallistujaa

To 13.10., 3.11., 17.11. ja 1.12.

klo 17.15–20

Puuttuuko joulukauden juhlista koru tunnelmaluojaksi ja asun katseen vangitsijaksi? Tule tekemään hauskoja talvi- ja jouluaiheisia helmikoruja, kuten lumihiihtaleet korvakoruiksi ja pieni helmikuusi rintaneulaksi. Kurssilla ehditään käsittelemään neljä eri aihetta. Opiskelijalta edellytetään helmikorujen perusteiden hyvää hallintaa ja ohjeen lukemisen ja soveltamisen taitoa.

Kurssi järjestetään etäopetuksena. Sitä varten sinulla tulee olla internet-yhteys ja tietokone, jossa on kamera ja mikrofoni. Opettaja lähettää viikkoa ennen kurssin alkua linkin, jolla pääset osallistumaan opetukseen sekä tiedot ensimmäisellä kerralla tarvittavista materiaaleista.

Kynttilän valanta A – Ljusstöpning A, 110466S22

Petra – Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 13.00–16.00

16.12.2022

Leena Nurmi, KteO, artemi amk
22,00 €, enintään 10 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, 110467S22

Petra – Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–20.30

16.12.2022

Leena Nurmi, KteO, artemi amk
22,00 €, enintään 10 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Ikebana - kukkien tie, 110474S22

Petra – Taideluokka, Konstklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00–14.55, Su 10.00–14.55

24.9.–23.10.2022

Elizabeth Asikainen, Sogetsu ikebana
-opettaja, 52,00 €
enintään 10 osallistujaa

la 24.9. ja la-su 22.–23.10.

Kurssilla perehdytään japanilaiseen kukkienasettelutaitteeseen. Opiskelijat valmistavat kukka-asetelmiä omista kukka- ja oksamateriaaleistaan modernin Sogetsu -koulukunnan opinto-ohjelman mukaan. Mukaan voit ottaa koristeensa oksia, leikkokukkia ja esim. vuorenkilvenlehtiä. 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, blomsterigelt och t.ex. videokvistar samt snittblommor.

Nikkariitiimi, 110481S22

Kasavuoren koulukeskus,

Kasavuorentie 1

Ma 17.30–20.30

5.9.–21.11.2022

Timo Virtanen, 82,00 €

enintään 14 osallistujaa

Nikkariimme 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. Kaikkeen tekemiseen opastus, myös puutavaran hankintaan. Puutavara hankittava kuitenkin itse.

Nikkarit, 110482S22

Kasavuoren koulukeskus,

Kasavuorentie 1

To 17.00–20.00

8.9.–24.11.2022

Harri Pöyhtäri, 82,00 €

enintään 14 osallistujaa

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



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.oph.fi

MÅLNIVÅER

A1 = grundläggande språkkunskaper

A2 = högre grundläggande språkkunskaper

B1 = självständig språkbrukares
språkkunskaper

B2 = högt självständig språkbrukares
språkkunskaper

C1 = skicklig språkbrukares
språkkunskaper

C2 = högt skicklig språkbrukares
språkkunskaper

Tilläggsinformation: www.oph.fi

Suomi Finska Finnish

Finnish for beginners 1 Online, 120110S22

Online 

To 18.00–19.30

8.9.–1.12.2022

Erja Helin, 0,00 €

enintään 15 osallistujaa

Taso A1.1. Nollasta lähtevä suomen kielen alkeiskurssi. Syksyn aikana opimme mm. persoonapronominit, verbityyppi 1:n ja kysymysten muodostamisen. Aihepiireinä ovat mm. maat, kielet, kansalaisuudet sekä sää ja vuodenajat. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1 (uudistettu painos) (Finn Lectura), kpl 1–3. Kurssin rahoittaa Opetushallitus.

Finnish for beginners 2 Online, 12011S22

Online 

Ke 16.30–18.00

7.9.–30.11.2022

Erja Helin, 0,00 €

enintään 15 osallistujaa

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

Finnish for beginners 3 Online, 12012S22

Online 

To 19.30–21.00

8.9.–1.12.2022

Erja Helin, 0,00 €

enintään 15 osallistujaa

Taso: A1.3. Suomen kielen jatkokurssi n. 2 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon puheharjoituksia ja luemme myös oikeita lehtiartikkeleita. Syksyn teemoina ovat matkailu, ruoka ja työ sekä ammatit. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. sanatyypit -e, -nen ja -i, ainesanojen partitiivi sekä objekti. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1 (uudistettu painos) (Finn Lectura), kpl 7-9. Kurssin rahoittaa Opetushallitus.

Finnish for beginners 4 Online, 12013S22

Online 

To 16.30–18.00

8.9.–1.12.2022

Erja Helin, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Taso: A2.1. Suomen kielen jatkokurssi noin 3 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon puheharjoituksia ja luemme myös oikeita lehtiartikkeleita. Kirjan teemoina ovat mm. terveys ja luonto. Kieliopissa uusia asioita ovat

esim. täytyy-lause ja verbi+maan/massa/masta. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 2 (Uudistettu painos) (Finn Lectura), kpl 2-3

Keskustellaan suomeksi Online, 12016S22

Online 

Pe 17.00–18.30

9.9.–2.12.2022

Erja Helin, 52,00 €

enintään 15 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 Online (New course), 12020S22

Online 

Th 17.15–18.45

8.9.–1.12.2022

**Johanna Stjernberg, 0,00 €
at most 15 participants**

A new course for beginners. After the course you will know how to tell about yourself and about your life and to ask things from others as well. Books: Scherrer & Lindemalm, Rivstart A1+A2. Text book and exercise book (övningsbok). From chapter 1.

Swedish for beginners A1, level 2 Online, 12021S22

Online 

We 17.15–18.45

7.9.–30.11.2022

**Johanna Stjernberg, 0,00 €
at most 15 participants**



(f.d. A1, nivå 1) (f.d. , previously named A1, level 1) A course in Swedish for you who have studied a little Swedish before. After the course you are able to talk about your hobbies and 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. Books: Scherrer & Lindemalm, Rivstart A1+A2, text book and exercise book (övningsbok), from chapter 5.

Svenska fortsättningskurs A2, nivå 1 Online, 120204S22

Online 

Th 19.00–20.30

8.9.–1.12.2022

Johanna Stjernberg 0,00 € at most 15 participants

(f.d. A1, nivå 2) 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, Böcker: Scherrer & Lindemalm, Rivstart A1+A2. Textbok och övningsbok. Från kapitel 10.

Svenska fortsättningskurs A2, nivå 2 Online, 120205S22

Online 

We 19.00–20.30

7.9.–30.11.2022

Johanna Stjernberg, 52,00 € at most 15 participants

(f.d. A2, nivå 1) Efter kursen kan du läsa enkla faktatexter och tala om skolor och utbildning. Böcker: Scherrer & Lindemalm, Rivstart A1+A2. Textbok och övningsbok, från kapitel 15.

Svenska B2 diskussionskurs, 120203S22

Petra - Vleisluokka, Universalklassen, Pohjoisen Suotie 5 A

Tu 17.45–19.15

6.9.–29.11.2022

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

Small Talk and Big Talk, 120301S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,
Pohjoinen Suotie 5 A

Tu 16.30–18.00

6.9.–29.11.2022

Roger Bertel Rafael Renman, 52,00 €
at most 12 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, 120460S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.30–12.00

6.9.–29.11.2022

Anja Huovinen, 52,00 €
enintään 20 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, vierailemaan tai ylläpitämään kielitaitoasi aamupäiväkurssille. Opettaja on saksalainen. Kurssimateriaalina opettajan jakama materiaali.

Saksa – puhetaidon aktivoiminen & vahvistaminen, 120461S22

Petra - Yleisluokka, Universalklassen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 14.00–15.30

7.9.–30.11.2022

Anja Huovinen, 52,00 €
enintään 20 osallistujaa

Taso: B1. Möchtest Du deine Deutschkenntnisse in lockere Runde auffrischen und erweitern? Herzlich willkommen! Die Kursleiterin Anja ist Muttersprachlerin und hat viele interessante Geschichten über Deutschland, aus der ehemaligen DDR und Thüringen für dich. Der Kurs eignet sich für alle, die etwas Deutsch verstehen und einfache Sätze sagen können.

Tule aktivoimaan kielitaitoasi mielenkiintoisten aiheiden parissa: Saksan maantuntemus, kulttuuri ja historia, matkustaminen, vapaa-aika, harrastukset ja ajankohtaiset asiat.

Ranska Franska

C'est parfait 1, 120562S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.00–19.30

5.9.–28.11.2022

Erja Helin, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Taso A1.2. Ranskan kielen jatkokurssi noin vuoden opiskelleille. Teemme tunneilla paljon puheharjoituksia ja kuunteluja, pelaamme ja luemme myös oikeita uutistekstejä. Lisäksi runsaasti ääntämisharjoituksia ja kulttuuritietoutta. Syksyn aikana teemoina ovat esim. vaateostokset, tien neuvomien ja harrastukset sekä vapaa-aika. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. relatiivipronominit qui, que ja où sekä pronomini y. Bienvenue! Kirja: C'est parfait 1 (Otava), kpl 7.1–8.1



C'est parfait 3, 120567S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 19.30–21.00

5.9.–28.11.2022

Erja Helin, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Taso A2.2. Ranskan kielen jatkokurssi noin 4 vuotta opiskelleille. Teemme tunneilla paljon puheharjoituksia ja kuunteluja, pelaamme ja luemme myös oikeita uutistekstejä. Lisäksi runsaasti kulttuuritietoutta. Syksyn aikana opimme mm. työpaikkahaastattelun ja pariisilaiselämän sanastoa. Kieliopissa uusina asioina tulevat esim. yksinkertainen futuuri ja itsenäiset demonstratiivipronominit. Mukavan lisän normaaliin opiskeluun tuo kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: C'est parfait 3 (Otava), kpl 1-2

Ranskan jatkokurssi A2-B1, 120563S22

Kasavuoren koulukeskus,

Kasavuorentie 1

To 17.30–19.00

8.9.–1.12.2022

Linda Nurmi, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Bonjour, ça va? Jatketaan ranskan kielen opiskelua seuraavien teemojen avulla: nykyaide ja taideharrastus sekä elokuvataide ja teatteri. Kieliopissa opiskellaan objektipronomineja sekä passiivi. Lisäksi oppikirjassa on paljon mielenkiintoisia kulttuuritekstejä ja kursilla keskitytään myös viestinnällisiin puheharjoituksiin. Välillä kuunnellaan myös ranskankielistä musiikkia ja luetaan helpotettua ranskalaista kirjallisuutta. Bienvenue! Kirja: Escalier 3, kpl 8 alkaen (Sanoma Pro)

Tendances B1, 120564S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 18.00–19.30

7.9.–30.11.2022

Erja Helin, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi n. 5 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon puheharjoituksia ja kuunteluja, pelaamme ja luemme myös oikeita uutistekstejä. Lisäksi runsaasti kulttuuritietoutta. Ranskalaisessa oppikirjassamme teemana on mm. medioiden

seuraaminen. Kieliopissa uutena asiana tulee mm. konditionaali. Mukavan lisän perusopiskeluun tuo kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: Tendances B1-méthode de français (CLE International), kpl O-1. *Vain tekstikirja, ei tehtäväkirjaa!*

Tendances B2, 120565S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A
Ma 16.30–18.00

5.9.–28.11.2022

Erja Helin, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Taso B1-B2. Ranskan kielen jatkokurssi noin 6 vuotta opiskelleille. Teemme tunneilla paljon puheharjoituksia ja kuunteluita, pelaamme ja luemme myös oikeita uutistekstejä. Ranskalaisessa oppikirjassamme teemoina ovat asuinympäristö ja erilaiset laitteet. Kieliopissa käsittelemme esim. kielteiset rakenteet, mutta voimme kerrata muutakin opiskelijoiden toiveiden mukaan. Mielenkiintoisen lisän perusopiskeluun tuo kuuntelemamme jatkokertomus. Kurssilla pärjää, vaikkei pystyisikään vielä ilmaisemaan itseään erinomaisesti ranskaksi. Bienvenue! Kirja: Tendances B2-méthode de français (CLE International), kpl 5.2–5.4. *Vain tekstikirja (ei tehtäväkirjaa)!*

Chez Marianne 3 + discussion, 120572S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A
Ke 19.30–21.00

7.9.–30.11.2022

Erja Helin, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Taso B1.2. 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 kuvataide, musiikki ja sarjakuvat. Kieliopissa käsittelemme

mm. suorat ja epäsuorat objektipronomit ja en- sekä y-pronomit, mutta voimme kerrata muutakin opiskelijoiden toiveiden mukaan. Mielenkiintoisen lisän opiskeluun tuo kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: Chez Marianne 3 (Finn Lectura) kpl 10-11

Espanja Spanska

Espanjan jatkokurssi A2.1, 120709S22

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1
Ma 17.30–19.00

5.9.–28.11.2022

Linda Nurmi, 52,00 €
enintään 14 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: elämä Espanjassa, seuraelämä, espanjalainen elokuva ja keittiö. Kurssilla tutustutaan espanjankielisten maiden kulttuureihin ja tapoihin. Lisäksi kuunnellaan espanjankielistä musiikkia. Kirja: Buenas Migas 2, kpl 7 alkaen (Otava)

Espanjan jatkokurssi A2.2, 120707S22

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1
To 19.00–20.30

8.9.–1.12.2022

Linda Nurmi, 52,00 €
enintään 14 osallistujaa

Hola! Qué tal? Kurssilla jatketaan espanjankielen opiskelua tuttujen teemojen parissa. Oppikirja Buenas Migas 3 painottaa kommunikointia ja käytännön viestintää matkailutilanteiden ja muiden arjen näkökulmista, mm. rantaloma, parturi-kampaamo ja kauneushoitola, juhlapyhät. Kieliopissa



kerrataan preteriti ja imperfekti. Kirja: Buenas Mígas 3, kpl 1 alkaen (Otava)

Espanjan jatkokurssi B1, 120700S22

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1

Ma 19.00–20.30

5.9.–28.11.2022

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. maahan- ja maastamuutto, yrittäjyys ja eri aikakaudet. Kieliopissa käsitellään subjunk-

tiivin eri käyttäjiä, epäsuoraa kerrontaa ja infinitiivirakenteita. Bienvenidos! Kirja: Avanzamos!, kpl 11 alkaen (Finn Lectura)

Espanol Práctico (Fortsättningskurs i spanska), 120711S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,
Pohjoinen Suotie 5 A

Tis 19.00–20.30

6.9.–29.11.2022

Julieta Arenas, 52,00 €

högst 12 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, 120868S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 13.15–14.45

7.9.–30.11.2022

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Tervetuloa italiankielen ja kulttuurin
herkulliseen maailmaan! Harjoittelem-
me tervehtimistä ja itsensä esittelyä.
Kahvilatilanteet tulevat myös tutuiksi.
Harjoittelemme monipuolisesti erilaisia
arkitilanteita. Benvenuti! Kirja: Impe-
rato, Kuusela, Meurman: Bella Vista 1
(Sanoma Pro), kpl 0-3

Bella Vista 2 / A2, 120867S22

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 11.40–13.10

7.9.–30.11.2022

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Jatkamme matkaa italian kielen kiehto-

vaan maailmaan. Italialainen elämän-
tapa ja keittiömaailma tulevat tutuiksi.
Vierailemme myös Napolissa, Pompei-
jissa sekä Caprin saarella. Benvenuti
al corso d'italiano! Kirja: Bella Vista 2
(SanomaPro) Imperato, Kuusela,
Meurman, kpl 1-3

Italiano per passione / B1, 120866S22

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1

To 16.30–18.00

8.9.–1.12.2022

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €
enintään 14 osallistujaa

Approfondiamo la conoscenza della
cultura e storia italiana. Scorriamo le
bellezze della pittura e arte italiana,
senza dimenticare. La storia millenaria
e le varie feste e tradizioni! Kirja: Im-
perato, Kuusela, Meurman: Italiano per
passione (Finn Lectura), kpl 1-2

Attualità / B1, 120874S22

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1

To 18.15–19.45

8.9.–1.12.2022

Heli Olavinen-Punzo, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Trattiamo argomenti attuali della cultura e società italiana. Senza dimenticare le delizie della sua cucina. Opettajan materiaali.

Italian keskustelukurssi B2, 120870S22

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1

Ma 18.30–20.00

5.9.–28.11.2022

Luca Maurizi, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Kurssilla keskustelemme Italiaan ja sen kulttuuriin liittyvistä aiheista tekstien, videoiden ja muun oppimateriaalin avulla. Kurssin aikana kertaamme italian kielioppia ja harjoittelemme keskivaikeita kielikonstruktioita. Opettajan materiaali.

Fortsättningskurs i italienska, 120869S22

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1

Mån 17.00–18.30

5.9.–28.11.2022

Luca Maurizi, 52,00 €

högst 14 deltagare

Nivå: A2. Kursen lämpar sig för dig som tidigare läst italienska två-tre år på medborgarinstitut. Vi lär oss grammatiken och övar oss på att kommunicera både muntligt och skriftligt med övningar, spel och aktiviteter. 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 jatkokurssi, 129821S22**

Kasavuoren koulukeskus,
Kasavuorentie 1

Ke 19.00–20.30

7.9.–30.11.2022

Roosa Pöllänen, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Kurssi sopii noin vuoden portugalia opiskelleille. Jatketaan ääntämisen harjoittelua ja teemoina ovat erityisesti matkustaminen sekä ravintolassa käyminen. Kirja: Tudo Bem? 1, kappaleesta 7->



Ruoanlaitto Matlagning

Vegan Kimchi Masterclass – online, 830304S22

Online 

La 12.00–15.00

8.10.2022

Boyoung Lee Räsänen, 22,00 €
enintään 9 osallistujaa

This class will tackle the secret formula of making vegan Kimchi. This Korean traditional fermented food has gotten popular in Finland as well. Kimchi is rich on probiotics and can be called a "probiotic bomb". You will learn how to make vegan Kimchi using only vegan ingredients. Making good Kimchi takes several important techniques and tips. The recipe and techniques this course provides are original, and have been tested by the course provider over years. List of ingredients and zoom link will be sent to students by mail a couple of days before the course.

Uusi
kurssi!

Turkish healthy vegetable dishes – online, 830305S22

Online 

La 12.00–14.15

12.–26.11.2022

Funda Caglar, 37,00 €
enintään 9 osallistujaa

Turkish cuisine is one of the top cuisine in the world. Like the country's cultural mosaic, the food of Turkey is very colorful and contains countless different influences and tastes. Homemade Turkish foods are often made with vegetables. Key ingredients of Turkish cuisine vegetables: okra, pea, green peppers, tomato, mallow, artichoke, carrot, cucumber. Rice is also eaten with almost all vegetable dishes. During this course we will cook healthy vegetable dishes like imam bayildi (eggplant) and mucver (vegetable steak) with Turkish style rice. We will also talk about Turkish family dinner culture. Menu and list of ingredients will be sent by mail three days before course start together with Zoom link.

Uusi
kurssi!



Jumppa ja kuntoliikunta Gymnastik och motion

Kehonkoostumustesti ja liikunta- neuvonta – Motionsrådgivning och Kroppsanalys, 830099S22

Petra, Pohjoinen Suotie 5 A

24.8.–14.12.2022

**Helena Pirvola-Nykänen, 34,00 €
enintään 20 osallistujaa**

Haluatko kohentaa omaa kuntoasi?

Onko kuntosi päässyt repsahtamaan?

Onko ylipainoa kertynyt jo liikaa?

Mietitkö kuinka aloittaisiin 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

lihäs- ja rasvakudoksen määrää ja suhteellista osuutta kehonpainosta, viskeeraali- eli vatsaontelorasvan määrää sekä rasva- ja lihaskudoksen jakautumista kehossa. Mittauksen suoritus: Mitattava seisoo InBody -laitteessa paljain jaloin liikkumatta n. 1 minuutin ajan pitäen kiinni kosketuselektrodeista. Mittauksessa jokainen saa kirjallisen palautteen heti mittauksen jälkeen. Ilmoittaudu tähän kurssinumeroon 830099S22 tai puhelimitse 050-555 6252 Liikuntasuunnittelija ottaa sinuun yhteyttä pikimmiten ilmoittautumisesi jälkeen ja sopii henkilökohtaisen ajan kehonkoostumustestiin ja liikuntaneuvontaan (45 min.). Voit osallistua myös kaveriporukalla 1-3 henkilöä samanaikaisesti.

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? Rymd du med? Om du behöver stöd och råd i frågor som gäller motion, är du välkommen

till personlig motionsrådgivning. Sak-kunniga 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 buk fett (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 830099S22 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, 830100S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 15.00–15.45

6.9.–29.11.2022

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

Kevytä, tanssillista liikuntaa, jossa harjoitetaan myös lihaskuntaa. Tavoitteena saavuttaa hyvä kunto ja mieli tanssien ja jumpaten.

Annelin kevyt kuntojumppa naisille B, 830101S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 16.00–16.45

6.9.–29.11.2022

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

Rinnakkaiskurssi.

Zumba A, 830110S22

Mäntymäen koulu, voimistelusal,

Mäntymäentie 2

To 18.00–19.00

8.9.–1.12.2022

**Taru Mäenpää, 52,00 €
enintään 45 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, 830111S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 16.30–17.30

9.9.–2.12.2022

**Taru Mäenpää, 52,00 €
enintään 20 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.

Miesten treeni , 830112S22

Mäntymäen koulu, voimistelusal,

Mäntymäentie 2

To 19.00–20.00

8.9.–1.12.2022

**Taru Mäenpää, 52,00 €
enintään 40 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 tarvitet jumppamaton lattialla tehtäviä liikkeitä varten.



Zumba C, 830114S22

Mäntymäen koulu, voimistelusalii,
Mäntymäentie 2

Ti 17.00–18.00

6.9.–29.11.2022

Taru Mäenpää, 52,00 €
enintään 45 osallistujaa

M/U Tanssillinen tunti, jossa sekoituvat erilaiset tanssityylit. Tunnin ensimmäiset 15 minuuttia kohdistuvat liikkuvuutta lisäävään alkulämmittelyyn ja kroppaa herätteleviin pyöriytyksiin sekä joidenkin tanssillisen osuuden askelkuvien läpikäyntiin rauhallisemmalla tempolla. Tämä antaa myös mahdollisuuden tulla mukaan kiireisen työpäivän jälkeen, sillä varsinainen Zumba tunti alkaa klo 17.15 ja kestää 45 minuuttia

**Uusi
kurssi!**

Body-kiinteytys, 830113S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30–18.30

9.9.–2.12.2022

Taru Mäenpää, 52,00 €
enintään 20 osallistujaa

M/U Tunti koostuu sykkettä nostattavista alkulämmittelystä selkein askelsar-

join, lihasvoima- ja venyttelyosista. Tunti on kehoa kokonaisvaltaisesti vahvistava - kiinteyttää lihaksia, kehittää tasapainoa ja ryhtiä.

Kuntoa ja liikkuvuusharjoittelua, 830115S22

Mäntymäen koulu, voimistelusalii,
Mäntymäentie 2

Ti 18.00–19.00

6.9.–29.11.2022

Taru Mäenpää, 52,00 €
enintään 45 osallistujaa

M/U Koko vartalon treeni, joka lisää ketteryyttä, koordinaatiota, lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä. Tunnit vuorottelevat rytmiä, jossa joka toisella tunnilla on tarkoitus kohentaa sykekuntoa sekä parantaa lihaskestävyyttä HIIT/Tabata -hengessä. Vaikutusta haetaan nopeasti vaihtelevien liikkeiden sekä lyhyen sarjapalautuksen kautta. Näiden tuntien rinnalla joka toinen viikko kulkevat tunnit lisäävät kehonhallintaa ja -hahmotusta sekä liikkuvuutta ja ketteryyttä. Tunti on suunniteltu monipuoliseksi liikuntakokonaisuudeksi ja kaikki liikkeet pystytään varioimaan jokaiselle osallistujalle sopiviksi.

**Uusi
kurssi!**

Kehonhuoltoa ja palauttavaa venyttelyä, 830116S22

Mäntymäen koulu, voimistelusal, Mäntymäentie 2

Ti 19.00–20.00

6.9.–29.11.2022

Taru Mäenpää, 52,00 €

enintään 45 osallistujaa

M/U Lihaksia huoltava tunti, missä keskitytään niskan, hartioiden ja selän hyvinvointiin sekä syvien lihasten hallintaan ja venyttelyyn sekä liikkuvuuden lisääntymiseen. Tämä syviä lihaksia vahvistava ja kehoa avaava tunti koostuu lämmittelystä, sekä keskivartaloa vahvistavista harjoitteista keskittyen keskivartalon vahvistamiseen erityisesti syvien lihasryhmien osalta. Mukana on myös palauttavat ja notkeutta kehittävät venyttelyt. Tuntirunko on vaihteleva ja sisältää sopivassa suhteessa tasapaino-, liikkuvuus-, kehonhallinta- ja venyttelyharjoituksia. Tämä palauttava tunti tuottaa hyvää oloa keholle ja mielelle sekä lisää vetreyttä ja joustavuutta lihaksiin ja liikkuvuutta niveliin. Harjoitteet tehdään ilman kenkiä, välineeksi tarvitsen vain maton. Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille.



Easy Fit – Back to 90s, 830121S22

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 17.30–18.15

6.9.–29.11.2022

Funda Caglar, international dance, fitness, Pilates teacher, dance pedagogy, 37,00 €

enintään 20 osallistujaa

Compact, short but effective workout! A functional training class, that improves muscle strength, balance, coordination and body control. Starts with warm up followed by basic moves and stretches with basic weight lift, ends with cool down. Plus fun with great 90s music!



Floor Barre-Fit - Online, 830122S22

Online

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.30–19.30

6.9.–29.11.2022

Funda Caglar, international dance, fitness, Pilates teacher, dance pedagogy, 52,00 €

enintään 20 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!

Pilates Health®, 830123S22

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 20.00–20.45

6.9.–29.11.2022

Funda Caglar, international dance, fitness, Pilates teacher, dance pedagogy, 37,00 €

enintään 20 osallistujaa

Develop core muscles, improves posture, increases energy. This unique Pilates program targets for: posture, balance, strong core, focusing and controlling of the body. Mat workout 30 min + 15 min posture + balance workout. Teaching in both English and Finnish. Light background music during the class.



Jumpkaa Öllen kanssa – Gympa med Ölle, 830130S22

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 10.45–11.45

8.9.–8.12.2022

Juanita Ölander, 52,00 €

enintään 12 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 etätöyläisille – etäkurssi online, 830167S22

Online 

Ke 12.00–12.30

24.8.–14.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Online tunti. Aktiivinen liikkuvuusharjoittelu on parasta lääkettä kaikille jumeille, koska jumit ja säryt johtu-



vat 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.

Tuolijumppa-Stolgymnastik – Etäkurssi online, 830168S22

Online 

To 11.30–12.10

25.8.–15.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 30 osallistujaa

Tuolijumppa on turvallinen liikuntamuoto kaikenikäisille liikkujille. Jumpan liikkeet ovat yksinkertaisia, ja helppoja toteuttaa kotona. Liikkeet tehdään

pääsääntöisesti istuen, mutta osa liikkeistä voidaan tehdä myös seisten ja tuolista tukea ottaen. Tunnin tahti on rauhallinen, mutta tehokkaasti lihaksia aktivoiva. Tunti on suunnattu ennen kaikkea ikäihmisille, sekä miehille että naisille. 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.

Stolgymnastik är en säker motionsform för personer i alla åldrar. Rörelserna är enkla och lätta att utföra hemma. Rörelserna utförs i regel sittande på stolen men en del av rörelserna kan även utföras stående med stöd av stolen. Timmen har lugnt tempo men den aktiverar musklerna effektivt. Timmen är främst avsedd för seniorer, både män och kvinnor. Kursen leds via programmet Zoom. För att kunna delta behöver du en dator, en surfplatta eller en telefon med internetuppkoppling. Läraren sänder dig anvisningar i god tid före timmens början, med en länk du ska klicka på för att komma med på timmen. För att kunna delta ska du uppge din e-postadress då du har anmält dig.

Kuntojumppa A – Motionsgymnastik A, 830170S22

**Villa Junghans, Leankuja 4,
Leagränden 4**

Ma 9.30–10.15

22.8.–12.12.2022

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, muskel-

styrkan, balansen och kroppskontrollen. Rörelserna är lätta och lämpar sig för äldre.

Kuntojumppa B – Motionsgymnastik B, 830171S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 11.15–12.00

23.8.–13.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Parallellkurs - Simhallens gymnastiksal. Kursavgiften innehåller simavgiften.

Kuntojumppa C, 830172S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 10.00–11.00

24.8.–14.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Aurinkosali

Äijäjumppa – Gubbgymnastik, 830174S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 12.15–13.15

25.8.–15.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Äijäjumppa on suunnattu kaikille miehille, kokoon ja kuntoon katsomatta. Selkeää, vaihtelevaa jumppaa musiikin tahdissa kaikille lihasryhmille. Tunnin alussa alkulämmittely 10–15 min, lihas-kunto-osuudessa harjoitetaan monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä. Tunnilla keskitytään myös vartalon hallintaan, liikkuvuuteen ja ryhdin parantamiseen, lopuksi venytellään. Jokainen treenaa oman kuntonsa 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 bälten stark, 830175S22

MOVE liikuntasali (alakerta),

Ristihaantie 2

Ma 12.40–13.40

22.8.–12.12.2022

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 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 bälten 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, 830176S22

Uimahalli, Asematie 26

To 13.00–14.00

25.8.–15.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Hauska ja helppo tanssillinen jumppa ikääntyville. Alkulämmittely musiikkikappale kerrallaan tyyliä ja tunnelmaa

vaihtaan helpoin ja yksinkertaisin askelin. Lihaskuntoliikkeet vahvistavat keskivartaloa ja kehonhallintaa. Tunti päätetään kehoa huoltaviin venytyksiin. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Toiminnallinen lihasvoimaharjoittelu / kuntopiiri, 830177S22

MOVE liikuntasali (alakerta),

Ristihaantie 2

Ke 14.30–15.30

24.8.–14.12.2022

Nina Ruda, 67,00 €

enintään 20 osallistujaa

Tehokas kokonaisvaltaisesti kehoa haastava kuntopiiri. Kehittää mm. voimaa, tasapainoa ja ketteryttä. 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.



Kehonhuolto, pilates, Method Putkisto

Kroppsvård, pilates, Method Putkisto

Pilates flow senioreille, 830201S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 9.45–10.45

29.8.–12.12.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €

enintään 12 osallistujaa

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

Pilatesta senioreille – jatko 1, 830202S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.50–11.50

29.8.–12.12.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €

enintään 12 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 vaat-teissa ja sukissa. Ota mukaan keskiko-koinen pyyhe.

Kehonhallinta ja tasapaino senioreille, 830203S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 14.15–15.15

31.8.–14.12.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Tasapaino alkaa jalkateristä! Kurssilla käytämme kehonhuoltoon Footbic -pal-loja, Asahia ja Pilatesta. Kurssikerralla aina Footbic -harjoituksia ja joko Asahia tai Pilatesta. Toisinaan yhdistämme näitä tanssiin josta et tarvitse mitään alkutaitoja, koska opetus lähtee aivan alusta. Päälle mukavat vaatteet, pyyhe ja sisätossut.

**Uusi
kurssi!**

Pilates A – keskitaso, 830205S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 9.00–10.00

22.8.–12.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Keskitalon pilates -tunti on tehokasta, monipuolista, toiminnallista kehonhal-lintaharjoittelua. 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, 830206S22

Uimahalli, Asematie 26

To 10.05–11.00

25.8.–15.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasa-li. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Pilates alkeet ja venyttely A, 830207S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.00–18.00

14.9.–23.11.2022

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

M/U Tervetuloa kehittämään kehoo-si voimaa, notkeutta ja kestävyyttä – harjoittelemme pilateksen, Method Putkiston sekä somaattisen venyttelyn periaatteiden mukaan. Ryhtisi ja tasa-paino paranevat, opit kuuntelemaan omaa kehoasi, keskityt. Harjoituksissa voimistamme syviä vatsalihaksia sekä niveliä tukevia lihaksia, venytämme kehoa kiusaavat kireydet sekä ren-toudumme. Olosi kevenee, tervetuloa mukaan!

Pilates alkeet ja venyttely B, 830208S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

To 17.00–18.00

15.9.–24.11.2022

Marjo Pursiainen, Method Putkisto-,
somaattinen venyttely- ja joogaohjaaja
75,00 €, enintään 14 osallistujaa

M/U Tervetuloa kehittämään kehoo-si voimaa, notkeutta ja kestävyyttä – harjoittelemme pilateksen, Method Putkiston sekä somaattisen venyttelyn periaatteiden mukaan. Ryhtisi ja tasa-paino paranevat, opit kuuntelemaan omaa kehoasi, keskityt. Harjoituksissa voimistamme syviä vatsalihaksia sekä niveliä tukevia lihaksia, venytämme kehoa kiusaavat kireydet sekä ren-toudumme. Olosi kevenee, tervetuloa mukaan!

Kehonhallintaa ja mielen joogaa, 830209S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

To 11.00–12.00

15.9.–24.11.2022

Marjo Pursiainen, Method Putkisto-,
jooga-, Somatic Stretching- ja Vapaa
Tie -ohjaaja- ja joogaohjaaja, 75,00 €
enintään 12 osallistujaa

M/U Tule harjoittelemaan pilateksen, Method Putkiston, somaattisen venyt-

**Uusi
kurssi!**

telyn sekä joogan mukaisesti. Vahvistut, notkistut, kireydet hellittävät, keho ja myös mieli tasapainottuu ja rentoutuu. Jumpaamme myös kasvolihaksia.

Fascia venyttely-kehonhuolto A etäkurssi online, 830212S22

Online 

Ti 11.15–12.15

23.8.–13.12.2022

Marjut Hannelius, 67,00 €
enintään 30 osallistujaa

M/U Fascia venyttely + kehonhuoltotunnilla keskitymme parantamaan liikkuvuutta rauhallisin dynaamisien venytyksin lihastoimintaketjuja (faskialinjoja) mukaillen. Dynaaminen eli liikkeessä pysyvä liikkuvuusharjoittelu parantaa kokonaisvaltaisesti kehon liikkuvuutta ja rentouttaa kireää faskiaa (lihaskalvoa). Tavoitteena on liikkuvuuden, tasapainon, koordinaation ja voiman paraneminen. Jos faskiaa ei venytellä, se menettää elastisuutensa, paksuuntuu ja lyhentyy, joka johtaa helposti kiputiloihin, jotka rajoittavat liikkumista. Huonosti toimiva faskia voi aiheuttaa lihaskireyksiä, päänsärkyä, ja erilaisia kiputiloja. Faskian ansiosta ihminen on joustava ja mukautuva. Hyväkuntoinen faskiaverkko ehkäisee vammoilta. Tämä tunti sopii liikuntaa aloitteleville sekä liikuntaa pidempään harrastaneille miehille, naisille ja ikääntyville. Tunti sopii hyvin myös etätöyläisille. 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.

**Uusi
kurssi!**

Fascia venyttely-kehonhuolto B etäkurssi online, 830213S22

Online 

Ke 10.00–11.00

24.8.–14.12.2022

Marjut Hannelius, 67,00 €
enintään 30 osallistujaa

**Uusi
kurssi!**

M/U Rinnakkaiskurssi. 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.

Fascia venyttely-kehonhuolto C etäkurssi online, 830214S22

Online 

To 10.00–11.00

25.8.–15.12.2022

Marjut Hannelius, 67,00 €
enintään 30 osallistujaa

M/U Rinnakkaiskurssi. 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.

**Uusi
kurssi!**

Kehonhallinta – Liikkuvuus, 830215S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 9.00–10.00

23.8.–13.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €
enintään 20 osallistujaa

Keskitalon kehonhallinta- ja liikkuvuus-tunti 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, 830216S22

Villa Junghans, Leankuja 4,

Leagränden 4

Ma 10.30–11.15

22.8.–12.12.2022

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 – etäkurssi online, 830217BS22

Online 

Ma 10.10–10.55

22.8.–12.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Tunti ohjataan Zoom-sovelluksella. Opettaja lähettää sähköpostitse hyvissä ajoin ennen tunnin alkua Zoom -ohjeet ja linkin jota klikkaamalla pääset osallistumaan tunnille. Tarvitset näytön Internet-yhteydellä ja mikrofonilla, esim. tietokone, tabletti tai puhelin. Osallistuminen edellyttää, että olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

Kehonhuolto B, 830217S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.10–10.55

22.8.–12.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 8 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Kehonhuolto C, 830218S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 11.10–12.10

23.8.–13.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Kehonhuolto D, 830219S22

Uimahalli, Asematie 26

To 11.10–11.55

25.8.–15.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Kehonhuolto E, 830220S22

Uimahalli, Asematie 26

To 12.05–12.50

25.8.–15.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Äijävenyttely A – Gubbstretching A, 830223S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 13.20–14.20

23.8.–13.12.2022

Nina Ruda, 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. 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, 830224S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 10.45–11.45



24.8.-14.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi Petra/Juhlasali -
Parallellkurs Petra/Festsalen

Äijävenyttely C – Gubbstretching C, 830225S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 13.30–14.30

25.8.–15.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs. Pet-
ra-Juhlasali

Ladyvenyttely – Ladystretching, 830227S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.05–11.05

23.8.–13.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 20 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 – Etäkurssi online, 830229S22

Online 

Ma 12.10–13.10

22.8.–12.12.2022

Mervi Muukkonen 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 pakaralan alueeseen. Tunti sopii kaikille. Tunti ohjataan Zoom-sovelluksella. Opettaja lähettää sähkö-

köpostitse hyvissä ajoin ennen tunnin alkua Zoom-ohjeet ja linkin jota klikkaamalla pääset osallistumaan tunnille. Tarvitset näytön Internet-yhteydellä ja mikrofonilla, esim. tietokone, tabletti tai puhelin. Osallistuminen edellyttää, että olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

Terve selkä, 830231S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 11.05–12.05

22.8.–12.12.2022

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.

Fysiopilates A, 830235S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00–11.00

13.9.–8.11.2022

**Johanna Mannström, fysioterapeut HYH
90,00 €, enintään 8 osallistujaa**

M/U Fysiopilates on pilates-harjoittelua johon yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen. Keskitymme keskivartalon lihaskorsettiin kuuluvien lihasten yhteistoiminnan harjoittamiseen. Opimme käyttämään kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisemmin, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat. Tavoitteena on saavuttaa parempi selän neutraalialueen hallinta ja vahvempi lanneselän tuki sekä parempi lihasten välinen kontrolli. Nämä ovat keskeisiä tekijöitä esim. selkävaivojen uusimisen ehkäisyssä. Soveltuu niin liikuntaa aloittelevalle kuin aktiiviliikkuvalle.

**Uusi
kurssi!**

Fysiopilates B, 830237S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 11.30–12.30

14.9.–9.11.2022

Johanna Mannström, fysioterapeut HYH

90,00 €, enintään 8 osallistujaa

M/U Rinnakkaiskurssi

**Uusi
kurssi!**

Fysiopilates jatko, 830235S22B

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00–11.00

15.11.–13.12.2022

Johanna Mannström, fysioterapeut HYH

40,00 €, enintään 8 osallistujaa

M/U Fysiopilates on pilates -harjoittelua johon yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen. Keskitämme keskivartalon lihaskorsettiin kuuluvien lihasten yhteistoiminnan harjoittamiseen. Opimme käyttämään kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisemmin, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat. Tavoitteena on saavuttaa parempi selän neutraalialueen hallinta ja vahvempi lanneselän tuki sekä parempi lihasten välinen kontrolli. Nämä ovat keskeisiä tekijöitä esim. selkävaivojen uusimisen ehkäisyssä.

Pilates på svenska, 830236S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Tis 11.30–12.30

13.9.–8.11.2022

Johanna Mannström, fysioterapeut HYH

90,00 €, högst 8 deltagare

M/U Pilates är en logisk body-mind träningsform som är lämplig för alla. Regelbunden pilates-träning förbättrar hållningen, utvecklar styrka och uthållighet samt ökar rörligheten i kroppen. Metoden utvecklar även kroppsmedvetenheten, kroppskänneteknik och balansen. Målet för kursen är att i en liten grupp ge deltagarna insikt i att träna kroppen enligt de centrala principerna för metoden. Övningarna utförs medvetet och fokuserat.

**Uusi
kurssi!**

Pilates in English, 830238S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Tis 11.30–12.30

15.11.–13.12.2022

Johanna Mannström, fysioterapeut HYH

40,00 €, högst 8 deltagare

M/U Pilates is an logical body-mind training method that suits most people. It is a system of exercise designed to improve physical strength, flexibility and posture. The aim is to practice the method in a small group focusing on the central principles for the method.

**Uusi
kurssi!**

Tanssi Dans

Lavatanssikurssi senioreille, 830310S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

La 11.15–12.30

10.9.–3.12.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Tanssitaan parin kanssa valssia, foksia, tangoa, fuskua ja humppaa. Myös toiveita toteutetaan. Kurssin taso etenee ryhmän mukaan. Perusteita kerrataan. Jalkaan sisäkengät. Ilmoittautuminen pareittain.



Line dance – jatko 2, 830311S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

La 9.30–11.00

10.9.–3.12.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 12 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, 830314S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 15.30–17.00

7.9.–30.11.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

Tanssitaan rivissä ilman paria. Mitään esitaitoja ei tarvita. Tanssimme helpoja 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, 830315S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.00–15.30

5.9.–28.11.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

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

SENIO-rivitanssi®, jatko 2, 830316S22

Petra - Juhlasali, Festsalen
Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 12.00–13.30

5.9.–28.11.2022

Kirsi-Marja Vinberg, 52,00 €
enintään 12 osallistujaa

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





Jooga, Qi gong Yoga, Qi gong

Alignment Based Yoga, Level 1, 830400S22

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

Mo 19.40–21.10

5.9.–28.11.2022

Anu Reinikainen, Yoga Teacher RYT200

52,00 €, 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.

Sana jooga tarkoittaa mielen, kehon ja sielun yhteyttä. Luomalla linjauk-

sen jooga asanaan (asento) saamme energian virtaamaan kehossa helpommin. Jooga-asanat tehdään turvallisesti ja tarkasti ohjeistettuna. Tämä tunti soveltuu aloittelijoille sekä heille jotka haluavat tauon jälkeen aloittaa uudestaan joogan harjoittamisen. Opetuskieli suomi tai englanti. Teaching in English if needed.

Alignment Based Yoga, Level 2, 830401S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.00–19.30

5.9.–28.11.2022

Charlotta Eskola, Yoga Teacher RYT200

52,00 €, enintään 20 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.

Hatha Yoga Online, All levels – Etäkurssi online, 830404S22

Online 

To 17.30–18.45

8.9.–1.12.2022

Tuomas Heinämäki, joogaopettaja

RYT200, Vea Vainio, joogaopettaja

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 varyate 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 mediation 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.

Jooga (Ehrström) Etäkurssi, 830410S22

Online 

Ti 9.00–10.30

6.9.–29.11.2022

Carola Ehrström, joogaopettaja SJL

52,00 € enintään 23 osallistujaa

Tutustumme omaan hengitykseen ja tulemme siitä tietoisiksi. Hitaiden,

lempeiden kehollisten harjoitusten kautta kuljemme kohti rentoutunutta tietoisista olemisen tilaa. Tunnit toteutetaan helppokäyttöisellä Zoom -sovelluksella.

Aamujooga (von Hertzen), 830420S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 9.00–10.30

7.9.–30.11.2022

Annukka von Hertzen, jooganopettaja

SJL 52,00 €, enintään 20 osallistujaa

Aamujoogassa virkistetään kehoa sopivilla venytyksillä ja asana -harjoituksilla luonnollisen hengityksen johdattelemana. Näin pyritään kehon ja mielen tasapainoon.

Perjantain aamujooga (von Hertzen), 830421S22

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen

Suotie 5 A

Pe 9.00–10.30

9.9.–2.12.2022

Annukka von Hertzen, jooganopettaja

SJL 52,00 € enintään 20 osallistujaa

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

Äijäjooga (von Hertzen), 830422S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.00–10.30

8.9.–1.12.2022

Annukka von Hertzen, jooganopettaja SJL

52,00 €, enintään 10 osallistujaa

Lempeän fyysisen asana -harjoituksen kautta haetaan mahdollisuutta löytää oma luonnollinen hengitys, kehon jous-tavuus sekä hellittämisen taito.

Jooga (Tuokko), 830431S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.00–10.30

8.9.–1.12.2022

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 1-12 kk), 830440S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 12.20–13.20

6.9.–29.11.2022

Anja Huovinen, jooganopettaja SJL, 52,00 €, enintään 10 osallistujaa

Äiti-vauva -jooga on suunniteltu tukemaan kehon palautumista synnytyksestä. Tunneilla tehdään keskivartaloa ja lantionpohjan lihaksia vahvistavia, hartiaseutua hoitavia sekä ryhtiä oikaisevia joogaharjoituksia. Vauvat noin 1-12 kk. Ilmoita kurssille vain aikuinen.

Terve selkä – kehonhuolto & jooga, 830441S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 13.25–14.25

6.9.–29.11.2022

Anja Huovinen, jooganopettaja SJL / Svastha -joogaterapeutti, 52,00 € enintään 16 osallistujaa

Monipuolinen ja lempeä mutta tehokas harjoitus vahvistaa selkää ja syviä tukilihaksia sekä parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta eikä vaadi aiempaa kokemusta.

Äijäjooga (Huovinen), 830443S22

Petra - Juhlasali, Festsalen

Pohjoinen Suotie 5 A

To 15.00–16.30

8.9.–1.12.2022

Anja Huovinen, jooganopettaja SJL

52,00 €, enintään 15 osallistujaa

Miesten oma joogatunti, jossa tehdään miehekkään rennolla asenteella joogan

perusharjoittelua lihaskuntoa vahvistamaan ja lihaksia venyttämään. Äijäjoogassa pyritään notkistamaan ja vahvistamaan kehoa. Tunti sopii kaikenkuntoisille ikään ja kokoon katsomatta.

NaisLife – hyvinvointi & jooga-kurssi – pienryhmä A, 830444S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 13.20–14.50

8.9.–13.10.2022

Anja Huovinen, jooganopettaja SJL, Hormone Yoga Therapy teacher, joogaterapeutti, eroseminaariohjaaja, DI 180,00 €, enintään 6 osallistujaa

Kurssilla keskitytään naisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vahvistetaan ja hemmotellaan kehoa & mieltä. Monipuolinen kurssi sisältää mm. energisoivaa hormonijoogaa, palauttavaa mindfulness- & rentoutumisharjoituksia, positiivista psykologiaa ja hyvinvointivinkkejä arkeen. Haluatko tehdä pysyvän muutoksen elämääsi? Nukkua paremmin? Lisätä liikuntaa arkeen ja kohentaa kuntoasi? Ammattitaitoinen valmentaja ja vertaisryhmän tuki auttavat ja motivoivat sinua. Kurssin aikana opit miten saat purettua haitallisia uskomuksia. Fyysinen ja henkinen kuntosi paranee ja elämänlaatusi kohenee. Sopii kaikille naisille! Lisätietoja: www.hormonijooga.fi

NaisLife – hyvinvointi & jooga-kurssi – pienryhmä B, 830445S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 13.20–14.50

27.10.–1.12.2022

Anja Huovinen, jooganopettaja SJL, Hormone Yoga Therapy teacher, joogaterapeutti, eroseminaariohjaaja, DI 180,00 € enintään 6 osallistujaa
Rinnakkaiskurssi.

Iyengar-jooga – alkeet, 830450S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

**Uusi
kurssi!**

**Uusi
kurssi!**

**Uusi
kurssi!**

Ke 17.30–18.45**31.8.–23.11.2022****Kira Riikonen, Tanssitait.MA, kasv.kand.****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 mukauteaan ryhmälle sopivaksi. Käytämme apuvälineitä 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 – alkeis-jatko, 830451S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,**Pohjoinen Suotie 5 A****Ke 19.00–20.30****31.8.–23.11.2022****Kira Riikonen, Tanssitait. MA, kasv.kand.****52,00 €, enintään 20 osallistujaa**

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

Astangajooga, alkeet, 830462S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,**Pohjoinen Suotie 5 A****Ma 19.50–21.10****5.9.–28.11.2022****Tea Jääskeläinen, 52,00 €****enintään 14 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 kehon tunteesta ja virheasentojen havaitsemista myös arjessa.

Astangajooga, lempeä jatko, 830460S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,**Pohjoinen Suotie 5 A****Ma 16.50–18.05****5.9.–28.11.2022****Tea Jääskeläinen, 52,00 €****enintään 14 osallistujaa**

Tunneilla tehdään monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista ohjatuksi, ashtanga vinyasa -joogan perinteisestä liikesarjasta hieman poiketen. Liikkeistä ja väli-vinyasoista 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, 830461S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,**Pohjoinen Suotie 5 A****Ma 18.15–19.40****5.9.–28.11.2022****Tea Jääskeläinen, 52,00 €****enintään 14 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 20 v lajikokemusta keränneen ohjaajan seurassa. Sopii vähintään vuoden astangajoogaa harjoitelleille. Tunnit sisältävät mm punnerruksia ja osallistujan tulee pystyä pysymään hyvässä lankku-asennossa alaselkä vahvana vähintään minuutti.

Astangajooga, jatko – Etäkurssi, 830461S22B

Online 

Ma 18.15–19.40

5.9.–28.11.2022

Tea Jääskeläinen, 52,00 €

enintään 24 osallistujaa

Jatkotason tunneilla tehdään vaativa, valikoitu, monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista pyrkien noudattamaan terveellisiä kehon linjauksia ja vahvistamaan kehon tukilihaksistoa ja kannatusta. Jooga-asentoja tehdään sarjoissa ja harjoituksessa edetään syvän hengityksen tahdissa kehoa kuunnellen 20 v lajikokemusta keränneen ohjaajan seurassa. Sopii vähintään vuoden astangajoogaa harjoitelleille. Tunnit sisältävät mm punnerruksia ja osallistujan tulee pystyä pysymään hyvässä lankkuasennossa alaselkä vahvana vähintään minuutti. Osallistut tunnille Zoom -sovelluksella kotonasi läppärimellä, tabletilla tai älypuhelimella. Tunti soveltuu parhaiten Tean tunneilla aiemmin käyneille.

Astangajooga keski- ja jatkotaso – Hybridikurssi, 830466S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 18.10–19.40

11.9.–4.12.2022

Jenna Rignell, Tans.Ma,

RYT200-joogaohjaaja, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Sopii vähintään noin vuoden astangaa harjoitelleille. Tunneilla tehdään pääosin astangajoogan 1. sarjaa (kootus-

ti), 2. sarjan alkua valikoidusti sekä tutustutaan myös erilaisiin hengitysharjoituksiin ja syvärentoutumiseen. 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. Mahdollisuus osallistua lähi- ja etäopetukseen.

Yinjooga – Hybridikurssi, 830467S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Su 16.45–18.00

11.9.–4.12.2022

Jenna Rignell, Tans.Ma,

RYT200-joogaohjaaja, 52,00 €

enintään 14 osallistujaa

Rauhallinen, syvävenyttävä harjoitus joka sopii yhtä lailla aloittelijoille kuin aktiiviliikkuville. Kohdealueena on erityisesti lantio, selkä sekä jalat mutta myös yläselkä sekä hartiat. Asennoissa viivytään ja rauhoitutaan pitkään ja täten keskitytään sidekudosten ja faskioiden venyttämiseen /vapauttamiseen sekä vahvistamiseen. Meditatiivinen, hengittävä yinharjoitus poistaa tehokkaasti ja suurella lempeydellä kehon kireyksiä sekä mielen levottomuutta. Fyysinen harjoitus itsessään pitää sisällään tietoisien läsnäolon periaatteet ja palauttaa siten kehon lisäksi myös mielen voimavaroja. Harjoitus säädettään itselle sopivaksi ja se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Itseasiassa, mitä jäykemmäksi koet itsesi, sitä enemmän yinjoogasta on sinulle varmasti iloa! Ei vaadi ennakkotaitoja. Mahdollisuus osallistua lähi- ja etäopetukseen.

Complete Yoga – Level 2, 830470S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

To 17.15–18.45

8.9.–1.12.2022

**Uusi
kurssi!**

**Charlotta Eskola, Yoga Teacher RYT200
52,00 €, enintään 14 osallistujaa**

Aloitamme tunnin mielen kirkastaval-
la ja keskittävällä meditaatiolla, jota
seuraa kehoa avaava ja vahvistava
harjoitus. Tunti on Purna joogaa. "Pur-
na" tarkoittaa kokonaista. Tämä tunti
aktivoi kehoa dynaamisen harjoituksen
sekä linjauspainotteisten asanoiden
kautta. Tunti auttaa sinua herkimään
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 tarkoit-
ettu oppilaille jotka omaavat jo joogan
perusteet.

Yin Yang Yoga, 830471S22

**Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A**

To 19.00-20.30

8.9.-1.12.2022

**Charlotta Eskola, Yoga Teacher RYT200
52,00 € enintään 14 osallistujaa**

Toivota tuleva viikonloppu tervetulleek-
si ensin liikkumalla linjauspainotteisten
asanoiden lämmittämänä ja sitten
rentoutuen pitkien loppurentoutuk-
sien saattelemana. Tunti aloitetaan
aktiivisesti liikkuen ja vapauttaen
kehon jäykkyydet. Loppua kohden siir-
rytään restoratiivisiin asentoihin, jotka
rentouttavat hermoston, boostaavat
ruuansulatusta ja antavat keholle ja
miehelle arvokasta aikaa palautua arjen
rasitteista. Tämä tunti jättää olon vir-
keäksi mutta rentoutuneeksi päättyvän
työviikon jäljiltä. Sopii sekä aloittelijoil-
le, että kokeneemmille joogaajille.

Lempeää joogaa, 830472S22

**Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ke 15.00-16.30

7.9.-30.11.2022

**Charlotta Eskola, Yoga Teacher RYT200
52,00 €, enintään 12 osallistujaa**

Tunti sopii kaikille jotka kaipaavat hi-
taampaa ja rauhallisempaa harjoitusta.
Tunti on loistava esimerkiksi senioreil-

le, aloittelijoille tai toipilaille. Teemme
kehoa avaavia ja voimistavia liikkeitä
myös apuvälineitä käyttäen. Loppua
kohti rentoudumme syvästi.

**Tasapainottava jooga,
830480S22**

**Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ti 17.30-18.45

6.9.-29.11.2022

**Tuomas Heinämäki, joogaopettaja
RYT200****52,00 €, enintään 12 osallistujaa**

Joogatunti koostuu Purna -joogaan pe-
rustuvasta kokonaisvaltaisesta kehoa
ja mieltä tasapainottavasta joogaharjoi-
tuksesta. Tunti alkaa lyhyellä meditatiivisella keskittymisharjoituksella. Jooga-
tunnilla tehtävät joogaliikkeet avaavat,
rentouttavat ja vahvistavat monipuoli-
sesti kehoa. Tunti päättyy mieltä ja ke-
hoa rauhoittavaan loppurentoutukseen.
Joogaliikkeissä käytetään apuvälineitä,
jotka auttavat yksilöllisesti liikkeiden
oikeaan ja turvalliseen linjaukseen.
Joogatunti sopii vasta-alkajille sekä
pidempään joogaa harrastaneille.

Joogaa jokamiehelle, 830481S22

**Petra - Aurinkosali, Solsalen,
Pohjoinen Suotie 5 A**

Ti 19.00-20.15

6.9.-29.11.2022

**Tuomas Heinämäki, joogaopettaja
RYT200****52,00 €, enintään 10 osallistujaa**

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

**Uusi
kurssi!**

**Uusi
kurssi!**

Lempeä kundaliinijooga, 830483S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 20.00–21.00

7.9.–30.11.2022

Jagat Prem Kaur/Emilia Vasko-Kujala

84,00 €, enintään 14 osallistujaa

M/U Tämä iltajoogatunti sisältää lempeitä erityisesti selkärangan hyvinvoinnista huolehtivia liikkeitä, syvärentou-
tuksen ja rauhoittavan meditaation.
Tunti auttaa palautumisessa ja hvyän
unen vaalimisessa. Kundaliinijoogape-
rinteen mukaiset harjoitussarjat laukai-
sevat stressiä ja auttavat tavoittamaan
levollisen mielen. Tunti sopii kaikille
eikä aiempaa kokemusta kundaliinijoo-
gasta tarvita. Varusteiksi sopivat rennot
liikkumisen mahdollistavat vaatteet.
Tervetuloa mukaan illan rauhalliseen
liikkeeseen ja tunnelmaan.

Voimaannuttava kundaliinijooga, 830484S22

Petra - Aurinkosali, Solsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 18.15–19.45

7.9.–30.11.2022

Jagat Prem Kaur/Emilia Vasko-Kujala

90,00 €, enintään 14 osallistujaa

M/U Kundaliinijooga on tietoisuuden
joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa
mieltä, lisää elinvoimaa sekä kasvattaa
kykyä tässä hetkessä elämiseen. Tunti
koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmit-
televistä liikkeistä sekä harjoitussarjas-
ta (Kriya). Harjoituksen jälkeen tehdään
rentoutus sekä lyhyt meditaatio. Tunti
sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai liik-
kuvuuteen katsomatta. Etukäteiskoke-
musta joogasta ei tarvitse olla. Tunnit
ovat vaihtelevia - välillä voimallisia,
toisinaan rauhoittavan meditatiivisia.
Fyysisen harjoituksen painopiste on
selkärangan joustavuuden ylläpitämi-
sessä ja lisäämisessä sekä keskivarta-
lon tuen vahvistamisessa. Harjoituk-
seen sopivat rennot kiristämättömät
vaatteet. HUOM! Tunnille osallistutaan
joka toinen viikko paikan päällä ja joka

toinen viikko Zoom -etäyhteydellä. Saat
sähköpostiisi tarkemmat osallistu-
misohjeet kurssin opettajalta.

Virkeä keho ja virkeät aivot – Kundaliinijoogan intensiivi, 830485S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

La 13.00–16.00

24.9.2022

Emilia Vasko-Kujala | Jagat Prem Kaur

23,00 €, enintään 15 osallistujaa

M/U Tässä kundaliinijoogatyöpajas-
sa teemme aivopuoliskojen välisiä
yhteyksiä edistävän fyysisen kundalii-
nijooga- harjoituksen, joka lisää kykyä
olla yhteydessä omaan luonnolliseen
virkeyteen ja elinvoimaan. Käytämme
apuna rytmikästä liikettä, voimaannut-
tavaa hengitystä ja omaa ääntä. Itsen
uudelleentahdistaminen joogan avulla
on hauskaa ja toimivaa! Lopputulokse-
na saat energisemmän kokonaisvaltai-
semmin läsnä olevan olon sekä fyysi-
sesti että henkisesti. Työpajaan kuuluu
dynaaminen meditaatio. Työpaja sopii
kaikille, aiempaa kokemusta kundaliini-
joogasta ei tarvita. Varusteiksi sopivat
rennot kiristämättömät liikuntaan
sopivat vaatteet.

**Uusi
kurssi!**

Fokus ja voima – Kundaliinijoogan intensiivi, 830486S22

Petra - Juhlasali, Festsalen,

Pohjoinen Suotie 5 A

La 13.00–16.00

19.11.2022

Tommi Kujala | Charanpal Singh

23,00 €, enintään 13 osallistujaa

M/U Tämä kundaliinijooginen, fyysi-
nen harjoitussarja, auttaa syventä-
mään yhteyttä kykyyn pysyä kiinni
olennaisessa. Tutkimme harjoitusten
kautta sitä, miten keho voi auttaa
mieltä keskittymään ja miten mieli voi
tukea kehoa rentoutumaan. Teemme
joogan liikesarjoja yhdistäen voimaa ja
rentoutta. Saat myös vinkkejä helpot-
tamaan omaa keskittymistäsi joskus

**Uusi
kurssi!**



vilkkaankin arjen keskellä. Työpajaan kuuluu syvärentoutus ja dynaaminen meditaatio, joka auttaa päästämään irti ei-tarkoituksenmukaisista ajatuksista.

Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita - työpaja sopii kaikille. Varusteiksi sopivat rennot kiristämättömät liikuntaa soveltuvat vaatteet.



Vesiliikunta ja aikuisten uimaryhmät

Vattengymnastik och simgrupper för vuxna

Vesijumppa A – Vattengymnastik A, 830561S22

Uimahalli, Asematie 26

Ma 14.00–14.30

22.8.–12.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Nivelistävällinen 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 ledsnöande 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, 830563S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 9.00–9.30

23.8.–13.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurs. Parallellkurs.

Vesijumppa C – Vattengymnastik C, 830564S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 9.30–10.00

23.8.–13.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesijumppa D – Vattengymnastik D, 830565S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 14.30–15.00

23.8.–13.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesijumppa E, 830566S22

Uimahalli, Asematie 26

Ke 11.30–12.00

24.8.–14.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa F, 830567S22

Uimahalli, Asematie 26

To 9.00–9.30

25.8.–15.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa G, 830568S22

Uimahalli, Asematie 26

To 9.30–10.00

25.8.–15.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa H, 830569S22

Uimahalli-iso allas, Asematie 26

To 10.45–11.15

25.8.–15.12.2022

Pia Kurkela Team, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Vesijumppa I – Vattengymnastik I, 830570S22

Uimahalli, Asematie 26

Pe 11.30–12.00

26.8.–16.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs

Vesitreeni A – Vattenträning A, 830573S22

Uimahalli, Asematie 26

Ma 19.00–19.45

22.8.–12.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Tunti muodostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Tehoa liikkeisiin saadaan erilaisia välineitä ja vedenvastusta apuna käyttäen. Tunneilla käytetään usein vesijuoksuvyötä. Vesijumppaliikkeitä ja liikesarjat ovat yksinkertaisia, mutta tehokkaita. Kurssimaksu sisältää uimahallin uintimaksun.

Timmen består av uppvärmning, träning av muskelstyrkan och stretching. 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, 830574S22

Uimahalli, Asematie 26

Ma 19.45–20.30

22.8.–12.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesitreeni C – Vattenträning C, 830575S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 10.00–10.40

23.8.–13.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesitreeni D – Vattenträning D, 830576S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 19.00–19.45

23.8.–13.12.2022

Kiertävä opettaja Nina ja Ann-Marie

52,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesitreeni E – Vattenträning E, 830577S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 19.45–20.30

23.8.–13.12.2022

Kiertävä opettaja Nina ja Ann-Marie

52,00 € enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Vesiaerobic A – Vattenaerobic A, 830578S22

Uimahalli, Asematie 26

Ma 14.30–15.10

22.8.–12.12.2022

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 uimataittoa. Kurssimaksu sisältää uintimaksun.

Effektiv vattenmotion i bassängens djupa ända där man inte kan stå på botten. På timmen används vattenlöpningssbälten, 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, 830579S22

Uimahalli-iso allas, Asematie 26

To 10.00–10.40

25.8.–15.12.2022

Pia Kurkela Team, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

Vesiaerobic C – Vattenaerobic C, 830580S22

Uimahalli, Asematie 26

Pe 12.00–12.40

26.8.–16.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Parallellkurs.

Aikuisten uintiryhmä A – Simgrupp för vuxna A, 830584S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 20.40–21.20

23.8.–13.12.2022

Lisbet Salomonsson-Manninen, 67,00 €

enintään 15 osallistujaa

Jos osaat uida, mutta uintitekniikka on hakusessa 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.



Aikuisten uintiryhmä B – Simgrupp för vuxna B, 830585S22

Uimahalli, Asematie 26

Ke 20.40–21.20

24.8.–14.12.2022

Lisbet Salomonsson-Manninen

67,00 €, enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi Parallellkurs.

Aikuisten uintiryhmä C – Simgrupp för vuxna C, 830586S22

Uimahalli, Asematie 26

Ke 21.20–22.00

24.8.–14.12.2022

Lisbet Salomonsson-Manninen, 67,00 €

enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi Parallellkurs.

Aikuisten uintiryhmä D – Simgrupp för vuxna D, 830587S22

Uimahalli, Asematie 26

To 20.40–21.20

25.8.–15.12.2022

Lisbet Salomonsson-Manninen, 67,00 €

enintään 17 osallistujaa

Rinnakkaisryhmä. – Parallellkurs.

Aikuisten uinnin tekniikkaryhmä – Simteknikgrupp för vuxna, 830588S22

Uimahalli, Asematie 26

To 21.20–22.00

25.8.–15.12.2022

Lisbet Salomonsson-Manninen, 67,00 €
enintään 14 osallistujaa

Tekniikkaryhmät on tarkoitettu uin-
tilajien perustekniikan hallitseville
aikuisuimareille, jotka haluavat kohen-
taa ryhmässä kuntoa, uintitekniikkaa
ja saada vaihtelua uintiharjoitteluun.
Tunnilla uidaan n. 800–1500 m. Vaati-
muksena 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 simhallsavgif-
ten.

Kuntosali Konditionssal

Ohjattu kuntosali A – Ledd gymträning A, 830600S22

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ma 11.30–12.30

22.8.–12.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 20 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, 830601S22

Uimahalli, Asematie 26

Ti 12.10–13.10

23.8.–13.12.2022

Nina Ruda, 52,00 €

enintään 8 osallistujaa

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

Ohjattu kuntosali C, 830602S22

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ke 12.15–13.15

24.8.–14.12.2022

Mervi Muukkonen, 52,00 €

enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. MOVE-kuntosali.

Move +65 kuntosaliharjoittelu – Move +65 konditionssalsträning, 830603S22

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

22.8.–16.12.2022

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 anmälning.



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



Vuokrataulukko

Hyrestabell

(KUVA / KVAV 16.12.2021)

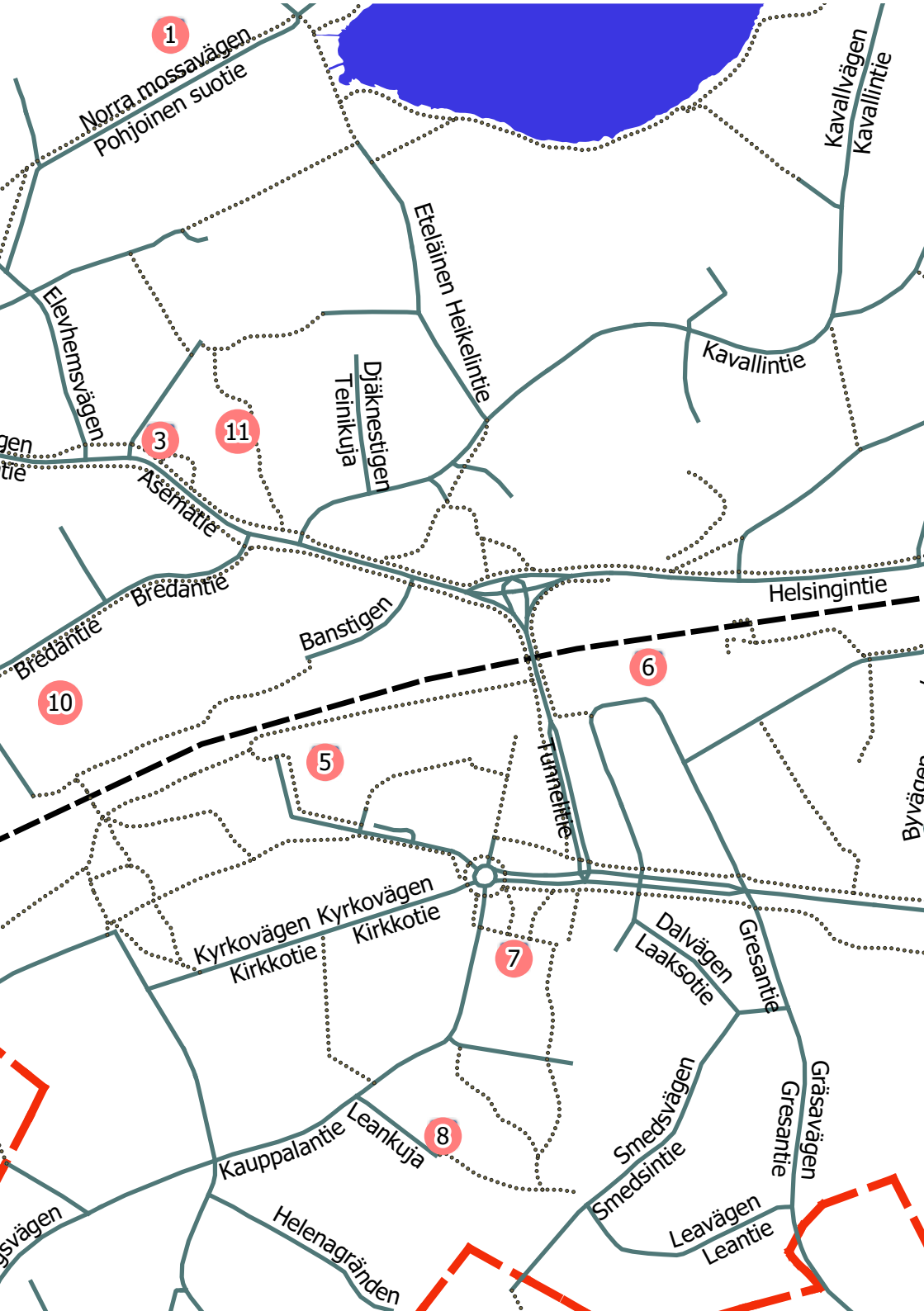
Petra (/h)	Perus/Grund	Ale/Rea
Juhlasali / Festsalen	40	20
Näyttelytoiminta/vko Utställning/vecka	80	40
1 krs. Aula (näyttelytila)/ vko 1 vän. aula (utställning)/vecka	40	20
Muu luokka Annat klassrum	20	10
Keittiö / Köket	10	5

Alennusryhmä: yhdistykset, joiden toiminta kohdistuu lapsiin ja nuoriin, sekä kaupungin henkilöstö

Reagrupp: föreningar, vars verksamhet riktar sig till barn och unga, samt stadens personal

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



1

Norra mossavägen
Pohjoinen suotie

Kavallvägen
Kavallintie

Etlänsgränd
Heikelintie

Kavallintie

Elevhemsavägen

Djäknestigen
Teinkuja

3

11

Asematie

Bredantie

Banstigen

Helsingintie

10

6

5

Tunneltie

Kyrkovägen
Kirkkotie

7

Dalvägen
Laakso

Gresantie

Kauppalantie
Leankuja

8

Smedsvägen
Smedsintie

Gräsavägen
Gresantie

Helenagränd

Leavägen
Leantie