

OPINTO-OHJELMA

LOIMAAN TYÖVÄENOPISTO

2022–2023



Sisällysluettelo

YHTEYSTIEDOT	4		
TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE	4		
LUENNOT	6	PUHTAANAPITO JA KAUNEUDENHOITO	31
LUPAKURSSIT	8	KÄDENTAITOT	31
HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS	9	Ompelu	31
TIETOTEKNIikka	10	Lankatyöt	32
KIELET	12	Kylien käsityökurssit	33
Englanti	12	Muut käsityökurssit	33
Espanja	13	Kudonta	34
Italia	13	Entisöinti ja verhoilu	35
Ruotsi	14	Puu- ja metallityöt	36
Saksa	14	MUSIIKKI	37
Suomi	14	SANATAIDE	40
Venäjä	15	TEATTERI	41
Viro	15	KUVATAITEET JA MUOTOILU	42
TANSSI, LIIKUNTA JA JOOGA	16	Piirustus ja maalaus	42
Tanssi	16	Keramiikka, posliini ja lasi	43
Tanssiliikunta	16	AURANLAAKSON KANSALAIPOISTON KURSSEJA	45
Kuntoliikunta	19	KULKU OPETUSTILOIHIN	46
Kehonhuolto ja terveysliikunta	21	Ylistaronkatu 36	46
Jooga	22	Puistokadun koulu	46
HYVINVOINTI	26	Hirvikosken yhtenäiskoulu	47
LUONTO JA YMPÄRISTÖ	28	Vesikoski-talo	47
KOTITALOUS	29		

Loimaan työväenopiston ylläpitämät rekisterit ja henkilötunnuksen käsittely

Oppilaitos voi henkilötietolain 13 §:n perusteella käsitellä opiskelijan henkilötunnusta. Henkilötunnus on tarpeellinen yksiselitteisessä yksilöinnissä, jota tarvitaan opiskelijan ja oppilaitoksen oikeuksien sekä velvollisuuksien toteuttamiseksi, kuten maksut, todistukset, tutkinnot/passit/kortit ja opetuksen järjestäminen. Opiskelijan henkilötunnusta tai muita tietoja ei luovuteta ulkopuolisille tahoille, vaan käytetään ainoastaan opetuksen järjestämisestä aiheutuviin toimenpiteisiin ja opiskelijarekisterin lain mukaiseen ylläpitoon.

Viisaita päätöksiä

Loimaan työväenopisto juhlii 75-vuotista taivaltaan nöyrästi työn äärellä. Paikalliset päättäjät tekivät 1940-luvun jälleenrakennusvuosina viisaan ja kauaskantaneen päätöksen työväenopiston perustamisesta. Henkinen ja hyvinvointiin liittyvä rakennustyö jatkuu meillä edelleen. Henkisen ja hyvinvoinnin rakentamisen tarve on erityisen tärkeä ja arvokas toipuessamme pandemiasta ja kohdatessamme haastavan maailmantilanteen.

Rakennustyön aineksiksi ja eväiksi tarjoamme monipuolisen kurssivalikoiman, joka esitellään tässä opinto-ohjelmassa. Tutut suosikkikurssit jatkuvat, ja uuttakin on tarjolla. Toimimme hajautetusti lähellä loimaalaisia laajan kaupunkimme eri kolkilla, ja lisäksi etäkursseille osallistuminen onnistuu vaikka kotisohvalta. Tätä johdantoa lukiessasi olet tutustumassa aikuisväestölle suunnattuihin kursseihin. Lasten ja nuorten kurssitarjonnan löydät kootusti kääntämällä vihkon ympäri.

Ikäihmisille ja erityisryhmille suunnattujen kurssien hintoja on alennettu Opetushallituksen opintotietojärjestelmällä. Lisäksi jokainen voi taloudellisin ja sosiaalisin perustein hakea toivomalleen kurssille henkilökohtaista opintotietojärjestelmän avustusta.

Lähestyvän syksyn viisas päätös voisi olla hyvän ja tutun harrastuksen jatkaminen tai itsensä yllättäminen ja haastaminen aivan uuden tekemisen ja toiminnan äärellä. Työväenopistolla on kyllä mahdollisuuksia tarjolla. Kuudenkymmenen seitsemän osaaajan joukkueella haluamme tarjota sinulle parasta. Tervetuloa työväenopistolle!

Matti Vänttinen, rehtori

Yhteystiedot

Loimaan työväenopisto

Käyntiosoite: **Ylistaronkatu 36, 32200 Loimaa**

Postiosoite: **PL 9, 32201 Loimaa**

Puhelin: **050 311 4691**

Sähköposti: **tyovaenopisto@loimaa.fi** tai
etunimi.sukunimi@loimaa.fi

Internet: **loimaa.fi/tyovaenopisto**

Toimisto avoinna: **ma-pe klo 9.00–15.00**

Henkilöstö

Rehtori, KT Matti Vänttinen,
puh. 050 463 9000

Palvelusihteeri Inga Falten ja Teija Raitanen,
puh. 050 311 4691

**Suunnittelijaopettaja, TaM, muotoilija AMK
Marja Junnikkala,** puh. 050 311 4520

Kuvataideopettaja Satu Koivikko,
puh. 050 374 9733

Opiston toimikausi

Opintoryhmät kokoontuvat lukuvuoden aikana opetusohjelmaan merkittyinä aikoina. Opetusta ei ole syyslomalla (vk 42), talvilomalla (vk 8) eikä arkipyhinä.

Opetus poikkeustilanteissa

Loimaan työväenopisto noudattaa toiminnassaan viranomaisohjeita. Koronapandemian mahdollinen jatkuminen voi aiheuttaa muutoksia kurssien toteuttamiseen: ryhmäkokoihin, aikatauluihin ja opetustapoihin. Poikkeustilanteissa osa opetuksesta toteutetaan etäopetuksena, osa yksilöohjauksena ja osa kurseista saatetaan joutua siirtämään myöhempään ajankohtaan tai perumaan kokonaan. Opinto-ohjelmassa on kurssikuvauksien kohdalla maininta poikkeustilanteiden järjestelyistä. Jos mainintaa ei ole, kurssi saatetaan siirtää myöhempään ajankohtaan tai perua kokonaan. Asiakkaan tietäessä

ilmoittautuessaan mahdollisesti muuttuvasta opetuksen toteuttamistavasta hän hyväksyy sen eikä näin ollen ole oikeutettu maksupalautukseen muutostilanteessa. Kokonaan peruista kurseista palautetaan kuitenkin pitämättä jääneitä tunteja vastaava osuus kurssimaksuista, jos palautettava osuus olisi yli 20 €.

Alun perin etäkurseiksi määritellyt kurssit jatkavat etäkurseina myös poikkeusoloissa. Lasten ja nuorten kurseista sekä luentosarjoista tiedotetaan erikseen.

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA KESKIVIKKONA 17.8.2022 KELLO 18.00

Verkossa: [opistopalvelut.fi/loimaa](https://loimaa.fi/tyovaenopisto)

- Avoinna kaikkina vuorokaudenaikoina, kätevin tapa varata kurssipaikka!
- Ilmoittautuminen tehdään aina kurssin osallistujan tiedoilla. Alaikäisten ilmoittautumiseen tarvitaan osallistujan tietojen lisäksi myös huoltajan tiedot maksajan kohdalle.
- Henkilötunnus (tai Y-tunnus, mikäli maksajana on yritys tai yhteisö) tarvitaan mm. maksujen valvontaa varten.
- Matkapuhelinnumero pyydetään mm. mahdollisten kurssimuutosten ilmoittamista varten.
- Sähköpostiosoite pyydetään ilmoittautumisvahvistusten lähettämistä, kurssien lisätietojen informointia sekä kurssipalautteiden keräämistä varten.

Puhelimitse: **050 311 4691**

- 17.8. kello 18–20
- ja siitä eteenpäin ma–pe klo 9–15

Huom! Sähköpostilla tai tekstiviestillä ei voi ilmoittautua kurseille.

Kaikkiin opintoryhmiin on ilmoitauduttava ennakoon viimeistään viisi arkipäivää ennen kurssin alkua, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu. Ilmoittautuneille ei lähetetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta. Tekstiviesti-ilmoitus lähetetään ainoastaan silloin, jos kurssi jostain syystä peruuntuu.

Ilmoittautumisen peruutus

Mikäli opiskelija ei voi osallistua kurssille, opiskelupaikka pitää peruuttaa viimeistään viisi arkipäivää ennen kurssin alkua **opiston toimistoon, ei opettajalle**. Muussa tapauksessa kurssimaksusta peritään 50 prosenttia tai vähintään 20 euroa.

Kurssipaikan menettäminen

Mikäli opiskelija on ollut koko lukuvuoden kestäväällä kursilla syyslukukaudella läsnä vain kolme kertaa tai vähemmän, hän menettää paikkansa ryhmässä vuodenvaihteessa ja tilalle kutsutaan opiskelija varasijalta. Opiskelupaikan voi kuitenkin säilyttää ilmoittamalla **opiston toimistoon** pidemmistä yhtäjaksoisista poissaoloistaan tai halustaan pitää kurssipaikkansa.

Kurssikertojen peruuntuminen tai kurssin keskeytys

Opetusta saatetaan joutua jättämään pitämättä esimerkiksi opettajan sairastumisen tai muun äkillisen esteen vuoksi. Pääsääntöisesti lukukauden ensimmäiselle peruuntuneelle kurssikerralle ei palkata sijaista. Työväenopisto pidättää itsellään oikeuden jättää pidemmillä kursseilla kohtuullisen määrän kokoontumisia pitämättä ilman, että kurssimaksuja palautetaan. Mikäli opintoryhmän keskeytyminen johtuu muusta syystä kuin opiskelijamäärän alenemisesta, työväenopisto voi palauttaa opetukseen säännöllisesti osallistuneille osan maksetuista kurssimaksuista. Kuitenkaan 20 euroa pienempiä maksuosuuksia ei palauteta.

Maksut ja materiaalit

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun, mikäli ei ole peruuttanut ilmoittautumistaan määräajassa. Kurssimaksut laskutetaan yhdessä erässä. Opiston perimät maksut ovat suoraan ulosottokelpoisia ja maksamatta jääneet laskut siirretään Suomen Kuntaperintä Oy:lle. Kursseille ei voi ilmoittautua, mikäli edellisten vuosien maksuja on maksamatta. Oppikirjat ja muu materiaali eivät sisälly kurssimaksuihin, vaan opiskelija kustantaa ne itse. Poikkeukset ilmoitetaan ohjelmassa erikseen.

Opintoseteliavustus

Opetushallitus on myöntänyt Loimaan työväenopistolle nk. opintoseteliavustusta käytettäväksi joidenkin erityisryhmien kurssimaksujen alentamiseen. Alennettu hinta näkyy tässä opinto-ohjelmassa kyseisen kurssin kohdalla. Harkinnanvaraista opintoseteliperusteista kurssimaksun alennusta voi taloudellisin perustein anoa myös muille kursseille. Vapaamuotoinen hakemus on tehtävä kirjallisesti ja toimitettava työväenopiston toimistoon esimerkiksi sähköpostitse osoitteella tyovaenopisto@loimaa.fi.

Edenred, ePassi, Smartum ja Tyky

Kursseja voi maksaa myös seuraavilla työnantajan tarjoamilla maksuvälineillä:

- EDENRED (mobiilimaksu)
- ePASSI (mobiilimaksu)
- SMARTUM (seteli- ja mobiilimaksu)
- TYKY (setelimaksu)

Em. maksuista tulee ilmoittaa opistolle jo ilmoittautumisen yhteydessä (verkkoilmoittautumisissa kohdassa "maksutapailmoitus"). **Maksut pitää hoitaa kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta.** Muussa tapauksessa kurssimaksu laskutetaan normaalisti eikä opiskelijalle lähetettyä laskua enää hyvitetä.

Suoritetuista mobiili- ja verkkomaksuista saamme tiedon sähköisesti suoraan em. palveluntarjoajilta.

Setelit toimitetaan opiston toimistoon. Mikäli paikalle ei pääse toimiston aukioloaikana, setelit voi jättää kuoreen ulko-oven vieressä olevaan lukittuun postilaatikkoon tai lähettää ne omalla vastuulla postiin (Loimaan työväenopisto, PL 9, 32201 Loimaa). Mukaan pitää liittää maksajan nimi sekä maksettavan kurssin tiedot. Koko kurssimaksu on suoritettava seteleillä, eli osaa kurssimaksusta ei laskuteta. Seteleitä ei voi vaihtaa rahaksi eikä niistä voida antaa takaisin vaihtorahaa.

Etu on henkilökohtainen, eivätkä sitä voi käyttää esimerkiksi perheenjäsenet.

Vakuutukset

Loimaan kaupungin vakuutusturva on voimassa opetuksen aikana, opetukseen välittömästi liittyvillä matkoilla ja opintoretkillä sekä muissa kaupungin järjestämissä ja valvomissa tilaisuuksissa.

Opiskelijan korvausvastuu

Opiskelija on korvausvelvollinen, jos aiheuttaa vastoin opettajan ohjeita toimimisellaan tai varomattomuudellaan työvälineiden rikkoutumisen tai häviämisen tai vahingon joko toiselle opiskelijalle tai opetustilalle.

LUENNOT

999901 Studia Generalia -luennot, syksy

**Loimaan pääkirjasto, Kauppalankatu 17
To 18.00–19.30**

29.9. *Taajaväkiset yhdyskunnat ja Loimaan kauppalan perustaminen*, FL Veikko Laakso

27.10. *Johtajaopettaja Miina Penttilän, maalaisopettajan, aatemaailman leikkauspisteet Suomen historiaan sortokaudelta itsenäisyyden alkuvuosiin*, opettaja Anna-Liisa Kastio

24.11. *Lasten ja nuorten köyhyyskokemuksia 1920- ja 1930-luvun suomalaisella maaseudulla*, FM Maria Syväniemi

Toteutus yhteistyössä Loimaan pääkirjaston kanssa. Ei ennakoilmoittautumista. Vapaa pääsy! Osallistujamäärää saatetaan joutua rajoittamaan tautitilanteen ja viranomaisohjeiden mukaan.

999902 Studia Generalia -luennot, kevät

**Loimaan pääkirjasto, Kauppalankatu 17
To 18.00–19.30**

19.1. *Kulttuurin hyvinvointivaikutukset*, FM, kulttuuriyrittäjä Merja Isotalo

9.2. *Isältä pojalle? Sukupolvenvaihdokset loimaisilla maatiloilla 1700–1800-luvuilla*, FT Kirsi Laine

9.3. *Finlayson–Forssan suunnittelualueen toiminta ja suunnittelijat 1950–1970-luvuilla*, museolehtori, FM Kristiina Huttunen; luento järjestetään yhteistyössä Forssan museon kanssa

30.3. *Oopperalaulaja Maria Callas – siirtolaisesta maailmantähdeksi*, laulunopettaja Sari Anttila; musiikkiopiston sali, Satakunnantie 18

13.4. *Lavatangon hurma*, FT Henna Karppinen-Kummunmäki

Toteutus yhteistyössä Loimaan pääkirjaston kanssa. Ei ennakoilmoittautumista. Vapaa pääsy! Osallistujamäärää saatetaan joutua rajoittamaan tautitilanteen ja viranomaisohjeiden mukaan.

999903 IKIS-luennot, syksy

**Pääkirjasto, Elers-huone Kauppalankatu 17
Ke 14.00–16.00**

14.9. *Suomen geopoliittinen asema: historiaa ja näkymiä*, professori, eversti evp. tietokirjailija Pekka Visuri

12.10. *Huumori ja humanismi. Naurun ja hauskuuden merkitys ihmisyyden ymmärtämiselle*, tutkijatohtori, tietokirjailija Jarno Hietalahti, JYU ja Suomen Akatemia

9.11. *Digitaalinen taistelu maailmassa ja mielissä*, yliopistonopettaja, eversti evp. Martti J. Kari, JYU
Lehtori Panu Moilanen, JYU

7.12. *Yhteinen Eurooppa! Jyväskylän Seminaarinmäki osana eurooppalaista kulttuuriperintöä*, FM, palvelupäällikkö Pirjo Vuorinen, JYU YTT, dosentti, yliopistotutkija Katja Mäkinen, JYU

Luennot tuottaa Jyväskylän kesäyliopisto. Toteutus Loimaalla yhteistyössä Loimaan pääkirjaston kanssa. Ei ennakoilmoittautumista. Vapaa pääsy! Osallistujamäärää saatetaan joutua rajoittamaan tautitilanteen ja viranomaisohjeiden mukaan.

999905 Ilo oppia -verkkoluentosarja

Verkko-oppimisympäristö

**Ma 18.00–19.30, ti 18.00–19.30,
to 17.30–19.00 tai 18.00–19.30**

Tervetuloa Varsinais-Suomen Ilo oppia -opistoverkoston laadukkaille etäluennoille. Luennoille ilmoittaudutaan siihen opistoon, joka luennon järjestää. Ilmoittautuneille lähetetään liittymislinkki sähköpostiin. Osallistuminen omalta kotikoneelta on helppoa!

Ti 13.9. klo 18 Tähtien sota (900106): FM, historian-tutkija Jukka Salonen. Tähtien Sota elokuvien maailma lainaa kaikkialta. Mutta tiedätkö mistä kaikkialta? Nyt on tilaisuus ottaa historiallinen retki kaukaiseen galaksiin ja katsoa, mitä kaikkea tuttua sieltä löytyy. Luento keskittyy alkuperäisiin versioihin episodeista 4–6, mutta materiaalia mainitaan muualtakin. Luennon järjestää Paimion opisto. Ilmoittautumiset 12.9. mennessä os. www.opistopalvelut.fi/paimio. Ei luentomaksua.

Ma 3.10. klo 18 Pahan problematiikka ja hyvän elämän mahdollisuus (840101): KT, TM, FM Matti Taneli. Luennolla käsitellään monipuolisesti erilaisia pahan ilmenemismuotoja, esimerkiksi natsi-Saksan kauheuksia, Venäjän ja Ukrainan sodan raakuuksia, koulusurmia, maahanmuuttajiin kohdistuneita väkivaltaisuuksia sekä arkipäivän pahuutta perheissä ja työpaikoilla. Luento antaa eväitä myös hyvään elämään yksilöiden ja yhteisöjen elämässä. Luennon järjestää Naantalin opisto. Ilmoittautumiset 26.9. mennessä os. www.opistopalvelut.fi/naantali. Ei luentomaksua.

To 6.10. klo 17.30–19 Nibelungin sormus: neljän oopperan sarja (209903), Robert Storm, kulttuuri-toimittaja. Luennon järjestää Turun suomenkielinen työväenopisto. Etäluento ilmoittautumiset 5.10. mennessä <https://opistopalvelut.fi/turku>. Luento esitetään myös paikan päällä, Kaskenkatu 5, Turku, luentosali 1. kerros. Ei luentomaksua.

To 13.10. klo 17.30–19 Nibelungin sormus: 26 vuotta Wagnerin elämässä (29904), Robert Storm, kulttuuri-toimittaja. Luennon järjestää Turun suomenkielinen työväenopisto. Etäluento ilmoittautumiset 12.10. mennessä <https://opistopalvelut.fi/turku>. Luento esitetään myös paikan päällä, Kaskenkatu 5, Turku, luentosali 1. kerros. Ei luentomaksua.

To 10.11. klo 18 Hyvinvoinnin ensiaskeleet – kohti virkeämpää arkea (830222): LitM Emmi Lainio. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on voinut jäädä taka-alalle ja kaipaisit motivaatiota. Luento tarjoaa ensiaskeleet ja käytännönläheisen alun kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Luennon järjestää Auranlaakson kansalaisopisto. Ilmoittautumiset 3.11. mennessä os. www.opistopalvelut.fi/auranlaakso tai puh. 040 6722 969. Ei luentomaksua.

To 24.11. klo 18 Terveellinen ruokavalio – ilman hienouksia tai kaloreiden laskemisia (830221): LitM Emmi Lainio. Pätkädieetti, ketogeeninen, maidoton, lihaton, mauton jne., mutta miten rakentaa terveellinen ruokavalio ilman hienouksia tai kaloreiden laskemista? Luennolla opastetaan terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion koostamiseen sekä annetaan käytännöllisiä keinoja ravitsemuksen edistämiseen. Luennon järjestää Auranlaakson kansalaisopisto. Ilmoittautumiset 17.11. mennessä os. www.opistopalvelut.fi/auranlaakso tai puh. 040 6722 969. Ei luentomaksua.

Ti 17.1. klo 18 Katkaise sokerikoukku, pysäytä herkkukierre (999906): Diplomiravintoneuvoja Tuulikki Heikkilä. Luennon järjestää Loimaan työväenopisto. Ilmoittautumiset 10.01.2023 mennessä os. opistopalvelut.fi/loimaa, ei puhelinilmoittautumisia. Ei luentomaksua.

Ti 7.3. klo 18 Aline Grönbergin elämä (104001): Kirjailija Olli Kauremaa. Luennon järjestää Kaarinan kansalaisopisto. Ilmoittautumiset 7.3. klo 15 mennessä. Ilmoittautumiset os. <https://opistopalvelut.fi/kaarina/course.php?l=f&t=6547> Ei luentomaksua.

Ma 13.3. klo 18 Saaristo tutuksi (800880): TtM Jenni Rönning. Onko sinulle saaristo ja sen kaunis luonto vielä kokematta? Haluaisitko lähteä mukaan matkalle sen kauniiseen luontoon ensin kertomusten ja kuvien avulla? Tällä luennolla pääset tutustumaan miltä saaristo näyttää pyöräilijän näkökulmasta Luennon järjestää Paimion opisto. Ilmoittautumiset 12.3. mennessä www.opistopalvelut.fi/paimio. Ei luentomaksua.

999906 Katkaise sokerikoukku, pysäytä herkkukierre.

Verkko-oppimisympäristö 17.1. ti 18.00–19.30

Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja
Luennon järjestää Loimaan työväenopisto.
Ilmoittautumiset 10.01. mennessä os. opistopalvelut.fi/loimaa, ei puhelinilmoittautumisia.

LUPAKURSSIT

999915 Hygieniaosaamisen testitilaisuus

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 2 (media) Ylistaronkatu 36 Ti 18.00–19.30 1.–8.11.2022	Satu Toivonen 17,00 €
--	--------------------------

Kurssin aikana valmistaudutaan hygieniapassitestiin ja myös tehdään testi. Kurssimaksu ei sisällä todistusta ja korttia (7 €), jotka maksetaan opettajalle käteisenä. Osallistuminen edellyttää itseohjautuvaa ja oma-aloitteista etukäteisopiskelua. Oppimateriaalia on löydettävissä sivustolta www.ruokavirasto.fi. Testitilaisuudessa pitää olla mukana voimassa oleva, alkuperäinen ja kuvallinen henkilöllisyystodistus sekä sininen kuulakärkikynä.

999916 Järjestyksenvalvojan kertauskurssi (EK)

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2 La 9.00–16.00 25.3.2023	Jari Auramo 17,00 €
---	------------------------

Käydään läpi järjestyksenvalvojan kertauskurssin sisällöt, jotka vaaditaan järjestyksenvalvojakortin uusimiseksi.

999914 Liiku turvallisesti vesillä

Puistokadun koulu, luokka B110, Puistokatu 16 To 18.00–20.00 15.–29.9.2022	Petteri Olkkonen 19,00 €
---	-----------------------------

Kurssi ei ole varsinainen lupakurssi, vaan se toimii johdantona saaristolaiivurikurssille. Kurssilla käydään läpi tärkeimmät vesiliikenteen säädökset turvalliseen vesillä liikkumiseen sekä tutustutaan merimerkkeihin ja merikartan käyttöön.

999911 Saaristolaiivurikurssi

Puistokadun koulu, luokka B110, Puistokatu 16 Ti 17.00–20.15, Ke 18.00–20.15, La 10.00–13.15, Su 10.00–12.15 15.10.–7.12.2022	Petteri Olkkonen 40,00 €
---	-----------------------------

Suomen Navigaatioliiton laivurikurssien ensimmäinen kokonaisuus, jonka pääasiallisena sisältönä ovat vesiliikenteen säädökset, karttatyöskentely, paikanmäärittelylaskut, suuntien muuntaminen, turvallinen liikkuminen vesillä ja merimerkkien tuntemus.

Kokoontumiset:

la 15.10. klo 10–13.15, su 16.10. klo 10–12.15,
la 5.11. klo 10–13.15, su 6.11. klo 10–12.15,
ti 15.11. klo 17–20.15, la 26.11. klo 10–13.15,
su 27.11. klo 10–12.15, ke 7.12. klo 18–20.15.
Tentti pe 9.12.

999912 Rannikolaiivurikurssi

Puistokadun koulu, luokka B110, Puistokatu 16 Ti 18.00–20.15, Ke 18.00–19.45, La 10.00–13.15, Su 10.00–12.15 11.2.–18.4.2023	Petteri Olkkonen 45,00 €
--	-----------------------------

Jatkokurssi saaristolaiivurikurssille, jonka pääsisältönä ovat paikanmäärittäminen virtaavassa vedessä, vuorovesioppi, kaksi suuntimaa samaan kohteeseen, sääopin perusteet, tutkan toimintaperiaate sekä merkintälasku.

Kokoontumiset:

la 11.2. klo 10–13.15, su 12.2. klo 10–12.15,
la 4.3. klo 10–13.15, su 5.3. klo 10–12.15,
ke 15.3. klo 18–19.45,
la 1.4. klo 10–13.15, su 2.4. klo 10–12.15,
ke 12.4. klo 18–19.45 ja
ti 18.4. klo 18–20.15.

Tutkinto pe 21.4.

999913 Avomerilaiivurikurssi

Puistokadun koulu, luokka B110, Puistokatu 16 Ke 18.00–20.15, La 10.00–13.15, Su 13.00–15.30 14.9.–11.12.2022, 14.1.–16.4.2023	Petteri Olkkonen 62,00 €
--	-----------------------------

Jatkokurssi rannikolaiivurikurssille – kolmas Suomen Navigaatioliiton kurseista. Paikanmäärittäminen valtamerillä taivaankappaleiden korkeusmittauksen avulla. Käytetään paljon taulukoita.

Kokoontumiskerrat: ke 14.9. klo 18–20.15,
la 24.9. klo 10–13.15, ke 5.10. klo 18–20.15,
su 16.10. klo 13–15.30, ke 26.10. klo 18–20.15,
su 6.11. klo 13–15.30, ke 16.11. klo 18–20.15,
su 27.11. klo 13–15.30, su 11.12. klo 13–15.30,
la 14.1. klo 10–13.15, ke 25.1. klo 18–20.15,
ke 8.2. klo 18–20.15, ke 1.3. klo 18–20.15,
su 5.3. klo 13–15.30, ke 22.3. klo 18–20.15,
su 2.4. klo 13–15.30, ke 5.4. klo 18–20.15,
su 16.4. klo 13–15.30.

Avomerilaiivurikurssin tutkinto on 21.4.2023.

HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS

130101 Kurkijoen kirkonkylän pienoismallia rakentamaan, syksy

Kuukantalo, Kuukankuja 1 Pe 16.00–18.15 16.9.–11.11.2022	Lauri Kainulainen 25,00 €
--	------------------------------

Kurssilla työstämme Kurkijoen kirkonkylän eli Lopotin pienoismallia. Sen rakentaminen on alkanut syksyllä 2018, mutta mukaan mahtuu vielä uusiakin nikkaroijia. Kokoamme talo talolta sen miljöön, millainen Lopotti oli kesällä 1939. Työskentelyyn sisältyy myös itsenäistä toimintaa. Kokoukset 16.9., 23.9., 7.10., 28.10. ja 11.11.

130102 Kurkijoen kirkonkylän pienoismallia rakentamaan, kevät

Kuukantalo, Kuukankuja 1 Pe 16.00–18.15 13.1.–17.3.2023	Lauri Kainulainen 20,00 €
---	------------------------------

Kurssilla työstämme Kurkijoen kirkonkylän eli Lopotin pienoismallia. Sen rakentaminen on alkanut syksyllä 2018, mutta mukaan mahtuu vielä uusiakin nikkaroijia. Kokoamme talo talolta sen miljöön, millainen Lopotti oli kesällä 1939. Työskentelyyn sisältyy myös itsenäistä toimintaa. Kokoukset 13.1., 27.1., 10.2., 3.3. ja 17.3.

130104 Sukututkimuksen uudet tuulet

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16 To 17.30–20.30 3.–17.11.2022	Juha Vuorela 22,00 €
---	-------------------------

Kolmiosainen kurssi, jolla käydään läpi sukututkimuksen uusimpia mahdollisuuksia. Mukana niin MyHeritage, Geni kuin geenitutkimus. Tarkastelemme sukutietojen julkaisua internetissä ja myös kirjaseinä. Sopii kaikille, jotka haluavat laajentaa tutkimustaan sekä myös julkaista jo kerättyjä tietoja.

320202 Taloyhtiön peruskorjaushanke haltuun

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2 Ti 17.30–19.00 25.10.–8.11.2022	neuvontainsinööri DI Matts Almgrén, Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi ja toiminnanjohtaja Juuso Kallio, Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi 40,00 €
---	--

Korjaushanke on taloyhtiön hallinnolle tärkeä tehtävä. Taloyhtiön suunnitelmallinen kiinteistöpito edellyttää sekä taloudellista että teknistä varautumista. Tässä koulutuksessa käydään läpi taloyhtiön korjaushankkeiden rahoitusta ja läpiviennistä taloyhtiön hallituksen näkökulmasta.



TIETOTEKNIikka

340101 Älypuhelin taskussa – Android, perusteet

Puistokadun koulu, luokka A017, Mika Rantala
Puistokatu 16 20,00 €
Ke 17.30–20.30
9.–23.11.2022

Onko sinulla Samsung, Nokia, Huawei, Honor, Sony, LG tai muu Android-älypuhelin? Tule tutustumaan älypuhelimesi toimintoihin ja sovelluksiin. Kurssin jälkeen tunnet laitteesi perustoimintoja, kuten sovelluksien latauksen ja päivitykset sekä perusasetukset. Tunnet Googlen ja muita hyödyllisiä sovelluksia. Ota oma Android älypuhelin mukaan.

340102 Älypuhelin taskussa – Android, jatko

Puistokadun koulu, luokka A017, Mika Rantala
Puistokatu 16 20,00 €
Ke 17.30–20.30
1.–15.2.2023

Jatkokurssi Samsungia, Nokiana, Huawei, Honor, LG:tä, Sonya tai muuta Android-älypuhelimena käyttäville. Hallitset jo Android-älypuhelimesi perusteet, mutta haluaisit oppia lisää. Kurssilla opetellaan älypuhelimien käyttöä ja sovelluksien hyödyntämistä. Jatketaan Googlen sovelluksien hyödyntämistä. Tutustutaan QR-koodin käyttöön. Haluaisitko siirtää valokuvat älylaitteelta tietokoneelle? Ota oma puhelin ja sen USB-johto mukaan. Ota myös oma kannettava tietokone mukaan.

340103 GIMP-kuvankäsittelyn alkeet

Puistokadun koulu, luokka A017, Mika Rantala
Puistokatu 16 25,00 €
Ke 17.30–20.30
1.–22.3.2023

Tutustutaan ilmaiseen GIMP-kuvankäsittelyohjelmaan. Opitaan käyttämään kuvankäsittelytyökaluja ja muokkaamaan kuvia. Osallistuminen edellyttää tietokoneen peruskäyttötaitojen hallintaa. Ota mukaan oma tietokone, jossa Gimp valmiiksi asennettuna. Voi myös käyttää opiston konetta.

340104 Valokuvaus ja digikamera

Puistokadun koulu, luokka A017, Mika Rantala
Puistokatu 16 20,00 €
Ke 17.30–20.30
5.–26.10.2022

Kurssilla tutustutaan valokuvauksen ja hyvän valokuvan perusteisiin sekä opetellaan kuvatessa hyödyntämään kamerasta automatiikan lisäksi löytyviä mahdollisuuksia. Kurssi soveltuu kaikille valokuvauksesta kiinnostuneille. Opeteltavia asioita harjoitellaan pienin kuvaustehtävin. Oma digikamera (järjestelmäkamera, pakkari tai älylaite) mukaan.

340105 Domain-keisari A

Puistokadun koulu, luokka A017, Markku Salo
Puistokatu 16 20,00 €
Ma 16.45–19.00
12.9.–3.10.2022

Tee oma nettisivu ja ota samalla webin salaisuudet kerralla haltuun: mitä kaikkea omien verkkosivujen avaamiseen ja ylläpitoon tarvitaan? Mikä on välttämätöntä ja mikä taas ei? Kurssilla opetellaan www-sivujen ja domainien hallinnan kokonaiskuva, vertaillaan erilaisia vaihtoehtoja ja käyttötarkoituksia. Teemme myös omat verkkosivut ilmaisten ja helppokäyttöisten sivualustojen (Webnode, Weebly, Webstarts) avulla.

340106 Domain-keisari B

Puistokadun koulu, luokka A017, Markku Salo
Puistokatu 16 25,00 €
Ma 16.45–19.00
6.3.–3.4.2023

Lähdemme liikkeelle HTML-kielen perusteista ja etenemme erilaisten harjoitustehtävien parissa. Kurssin edetessä opimme tekemään monipuolisempia dynaamisia eli keskustelevia verkkosivuja. Koodaamme sivuja itse ja käytämme tarvittaessa graafisia työkaluja. Samalla opimme www-sivujen teoriaa.

340107 Minustako photoshoppaaja? Kuvankäsittelyä ilmaisohjelmilla.

Puistokadun koulu, luokka A017, Markku Salo
Puistokatu 16 20,00 €
Ma 19.10–20.40
12.9.–10.10.2022

Digitaalisen kuvankäsittelyn perusteet paint.NET-ohjelmalla. Vilkaissamme myös MS Paint-, Sumo Paint- ja KRITA-ohjelmia ja vektorigrafikkaa. Kurssilla opit kuvankäsittelyn eli sen "photoshoppaamisen" perusteita. Kurssi perustuu saman nimiseen kirjaan.

340108 Minustako tubettaja?

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 Ma 19.10–20.40 6.3.–3.4.2023	Markku Salo 20,00 €
---	------------------------

Opettelemme omien YouTube-videoiden tekemistä aina sisällön suunnittelusta tekniseen toteutukseen. Tavoitteena on perustaa oma kanava, joka voi olla julkinen tai näkyä vain rajatulle ryhmälle. Kurssilta saat vinkkejä niin yksinkertaisten älypuhelimella tehtyjen kuin teknisesti haastavampien videoiden tekemiseen. Käytämme ilmaista OpenShot-editointiohjelmaa.

340109 Videoiden editointia

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 La 10.00–14.00 1.10.2022	Markku Salo 17,00 €
---	------------------------

Opettelemme videoiden muokkauksen perusteita tällä yhden päivän kurssilla. Käytämme ilmaisohjelmaa, jolla harjoittelemme videoleikkeiden käsittelyä, tehosteiden käyttöä, tekstityksiä ja musiikin lisäämistä videoon.

340110 Luodaan kuvakirja

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 La 10.30–14.00 15.10.2022	Markku Salo 17,00 €
--	------------------------

Koostamme omista valokuvista albumin ifolor-ohjelmalla. Kuvakirjan suunnittelu on maksutonta, valmis painettu kirja on sen jälkeen ostettavissa Ifolor-palvelusta.

**340111 Digiviidakon selviytymisopas
– kansalaisen tietoturvaketti**

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 Ma 17.00–19.15 24.–31.10.2022	Markku Salo 17,00 €
--	------------------------

Voitko arpajaisissa, joihin et muista osallistuneesi? Odottaako sinua paketti, jota et muista tilanneesi? Digiviidakon selviytymisopas auttaa tavallista käyttäjää pärjäämään turvallisesti erilaisissa verkkopalveluissa. Tiedon kalastelijat ja hämärätahot voivat tehdä elämän hankalaksi. Miten voit välttää huijatuksi joutumisen?

Englanti

120301 Englanti 1

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ke 10.00–11.30 14.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023	Sanna Miettinen, FM 49,00 €
---	--------------------------------

Kurssi sopii mainiosti sekä vasta-alkajille että kaiken unohtaneille. Käymme rauhallisesti edeten läpi kielen perusrakenteita, ääntämistä ja helppoa arksanastoa. Oppikirja: English for You, too starter. Taitotaso A1.

120302 Englanti 2

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ke 12.00–13.30 14.9.–31.12.2022, 11.1.–5.4.2023	Sanna Miettinen, FM 49,00 €
---	--------------------------------

Kurssi on tarkoitettu opistossa kieltä noin vuoden opiskelleille. Sopii myös kertauskurssiksi melkein kaiken oppimansa unohtaneille. Oppitunneilla kerrataan ja opitaan lisää englannin alkeita sekä laajennetaan arki-, matkailu- ja työelämän sanastoa. Etenemme rauhallisesti harjoitellen kieltä monipuolisesti sekä suullisin että kirjallisin harjoituksin. Oppikirja: English for You, too: Book 1. Taitotaso A1–A2.

120303 Englanti 3

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ke 13.45–15.15 14.9.–31.12.2022, 11.1.–5.4.2023	Sanna Miettinen, FM 49,00 €
---	--------------------------------

Kurssi on tarkoitettu opistossa kieltä noin kaksi vuotta opiskelleille. Sopii myös kertauskurssiksi melkein kaiken oppimansa unohtaneille. Oppitunneilla kerrataan ja opitaan lisää englannin alkeita sekä laajennetaan arki-, matkailu- ja työelämän sanastoa. Etenemme rauhallisesti harjoitellen kieltä monipuolisesti sekä suullisin että kirjallisin harjoituksin. Oppikirja: English for You, too: Book 2. Taitotaso A2.

120305 Englanti 6

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ke 15.30–17.00 28.9.–14.12.2022, 11.1.–5.4.2023	Ville Nieminen, FM 56,00 €
---	-------------------------------

Kehitämme kielitaitoa rennossa ja mukavassa opiskeluympäristössä. Kartutamme sanavarastoa ja harjoitellaan suullista kielitaitoa kattain monipuolisesti eri aihealueita. Kurssi sopii englantiä 4–5 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Catching Up (Finn Lectura) kpl 10–20. Taitotaso B1–B2. Sulkutilanteessa etäopetus. Huom! Kurssi alkaa vasta viikolla 39.

120306 Keskiviikkoiltoapäivän englantia

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ke 17.15–18.45 28.9.–14.12.2022, 11.1.–5.4.2023	Ville Nieminen, FM 56,00 €
---	-------------------------------

Opiskelemme englantia kartuttaen sanavarastoa monipuolisesti eri aihealueista sekä parantaen kielen sujuvuutta hauskojen harjoitusten avulla. Kurssi sopii kieltä 4–5 vuotta opiskelleille. Sovimme oppikirjasta kurssin alussa. Taitotaso B1–B2. Sulkutilanteessa etäopetus. Huom! Kurssi alkaa vasta viikolla 39.



120307 Evening chat

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ke 18.45–20.15 28.9.–14.12.2022, 11.1.–5.4.2023	Ville Nieminen, FM 56,00 €
---	-------------------------------

Want to learn to speak English more fluently? Or just to keep up the language skills you already have? In Evening Chat you can do that without studying – here we chat, play and have fun, all in English! Everybody is welcome, you do not have to speak perfectly to enjoy the lessons. So don't be shy and come join us! Taitotaso B1–B2. Sulkiintilanteessa etäopetus. Huom! Kurssi alkaa vasta viikolla 39.

120308 Työelämän englantia – etäkurssi

Verkko-oppimisympäristö Ke 19.15–20.45 31.8.–31.12.2022, 1.1.–5.4.2023	Kaisu Saarela, KM, FM 60,00 €
--	----------------------------------

Opiskellaan työelämän englantia internetissä. Käytämme Work Matters - English for Working life-oppikirjaa ja muuta materiaalia. Zoom-etäryhmätunnit kerran viikossa ja lisäksi itsenäisiä kotitehtäviä. Kurssin aikana perehdyt työelämän yleisenglantiin tekstien opiskelun ja ääntämis-, puhe-, kuuntelu- sekä kirjoitustehtävien avulla. Ryhmäopetuksen lisäksi pari- ja pienryhmätyöskentelyä. Kielitaitotaso: B1–B2. Yhteistyökurssi Naantalin opiston kanssa.

Espanja

120701 Espanjan alkeet – etäkurssi

Verkko-oppimisympäristö Ma 17.00–18.30 12.9.–31.12.2022, 9.1.–3.4.2023	Kirsi Aaltonen, FM 49,00 €
--	-------------------------------

Etäopetuksessa käytetään Zoomia ja Peda.netiä, molemmat helpokäyttöisiä. Opitaan espanjan kielen alkeita aivan alusta: tervehtiminen, esittäytyminen, itsestä ja perheestä kertominen sekä kahvilassa tilaaminen, hotellissa asioiminen, kellonajat, jne. Opimme ääntämissäännöt ja muodostamaan yksinkertaisia lauseita. Harjoittelemme paljon puhumista. Samalla tutustumme espanjalaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Taitotaso A1 Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusi painos, 2021), kappaleet 1–6. Kurssi järjestetään yhteistyössä Somero-opiston kanssa.

120702 Buenas Migas 3

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16 Ti 17.15–18.45 13.9.–31.12.2022, 1.1.–4.4.2023	Kirsi Aaltonen, FM 56,00 €
---	-------------------------------

Kurssi sopii niille, jotka osaavat jo suunnilleen preteritin ja imperfektin ja ovat tutustuneet subjunktiivin. Opitaan lisää subjunktiivin käytöstä, futuuri, konditionaali, subjunktiivin imperfekti ja ehtolauseiden muodostaminen. Kappaleiden aiheina media, kiinteistökaupat, matkasuunnitelmat ja apteekissa asiointi. Kun kirja loppuu, päätetään yhdessä millä jatketaan. ¡Venga, vamos a estudiar! Mahdollisessa sulkiintilanteessa etäopetus. Oppikirja: Buenas Migas 3, kappaleet 8–10, jonka jälkeen jokin yhdessä valittu oppikirja. Taitotaso B1.

120703 Aula internacional Plus

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16 Ti 19.00–20.30 13.9.–31.12.2022, 1.1.–4.4.2023	Kirsi Aaltonen, FM 56,00 €
---	-------------------------------

Kurssi espanjan peruskielemopin (esim. jonkin kirjasarjan) opiskelleille. Aktivoidaan kielitaitoa ja harjoitellaan kielen käyttöä espanjankielisen, kommunikatiivisuuteen perustuvan oppikirjan avulla. Harjoitellaan puhumaan mm. uutisista, mielipiteistä, perinteistä, ihmisuhteista ja paikkakunnista. Kielioppi kertautuu siinä ohessa. ¡Apúntate, practiquemos juntos! Tilataan oppikirja yhdessä ensimmäisen tunnin jälkeen. Mahdollisessa sulkiintilanteessa etäopetus. Oppikirja: Aula internacional Plus 4 Taitotaso B2.1

Italia

120801 Italian alkeet – etäopetus

Verkko-oppimisympäristö Ma 15.00–16.30 12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Annika Vuorenmaa, FM 49,00 €
--	---------------------------------

Alkeiskurssilla opit käytännön italiaa: ensimmäisiä teemoja ovat tutustuminen ja tervehdykset; numerot ja kellonajat sekä kahvilassa, kaupungilla ja ravintolassa asiointi. Saat jo alkumetreillä rohkeutta puheen tuottamiseen, sillä teemme runsaasti erilaisia keskusteluharjoituksia nauttien samalla värikkästä video- ja kuvamateriaalista. Etenemme rauhassa ryhmän tahtiin ja annamme oppimiselle aikaa. Kurssilla jaamme kokemuksia Italiasta sekä kuuntelemme paljon italialaista musiikkia. Benvenuti! Kirja: Bella vista 1.

120804 Italian alkeisjatko – etäopetus

Verkko-oppimisympäristö Ma 16.30–18.00 12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Annika Vuorenmaa, FM 49,00 €
--	---------------------------------

Italian opiskelu jatkuu! Tämä kurssi sopii myös kärryiltä pudonneille, valealkajille, syystä tai toisesta opinnot joskus keskeyttäneille. Aluksi kertaamme aikaisemmin opittuja sanasto- ja kielioppiasioita ryhmän toiveiden mukaan. Tule oppimaan italiaa hyvässä seurassa rennoin ottein! Oppikirja: Bella vista 1.

120805 Italiano per passione – etäopetus

Verkko-oppimisympäristö Ma 18.00–19.30 12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Annika Vuoremaa, FM 49,00 €
--	--------------------------------

Jatkamme italian opiskelua innostavassa ilmapäiirissä toisiamme motivoiden! Opit kommunikoidaan yhä sujuvammin, sanavarastosi karttuu ja opit lisää Italiasta ja italialaisista. Aluksi kertaamme aikaisemmin opittuja sanasto- ja kielioppiasioita ryhmän toiveiden mukaan. Tämä kurssi sopii jo useampia vuosia italiaa opiskelleille. Kirja: Italiano per passione.

120806 San Marino tutuksi -etäkurssi

Verkko-oppimisympäristö La 11.00–13.30 15.–22.4.2023	Antonio Di Domenico 17,00 €
--	--------------------------------

Kurssilla tutustumme suomen ja italian kielillä maailman vanhimman tasavallan, San Marinon, kulttuuriin ja historiaan. Samalla opit italian kielen sanastoa ja rakenteita. Etäkurssi teams-ympäristössä. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Naantalien opiston kanssa.

Ruotsi

120201 Diskussion på svenska

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ti 17.30–19.00 13.9.–31.12.2022, 1.1.–4.4.2023	Birte Livman 49,00 €
--	-------------------------

Ruotsin keskustelukurssi. Kom med och diskutera på svenska. Vi pratar om intressanta ämnen som även ni får välja. Vi utökar ordförrådet och lär oss uträkta praktiska ärenden. Välkommen med!

Saksa

120401 Saksan alkeet

Puistokadun koulu, luokka B027, Puistokatu 16 Ke 17.00–18.30 14.9.–31.12.2022, 1.1.–5.4.2023	Aino Suominen, FM 49,00 €
---	------------------------------

Guten Tag! Kurssilla opitaan saksan kielen yleisiä fraaseja ja perustaitoja rennossa ilmapäiirissä. Aloitetaan ääntämisellä, opetellaan tervehtiminen, esittäytyminen ja tavallisimpia kohteliaisuuksia kuten ruokailussa toimiminen, onnitellut ja juhlapäivien tervehdykset. Käydään läpi saksan peruskielioppia. Kurssin edetessä opitaan helpoia sanastoa ja tietoutta saksankielisistä maista. Kurssi sopii vasta-alkajille ja kielitaitonsa ajan mittaan hukanneille. Hybridikurssi: voit osallistua joko lähiopetukseen tai netin kautta. Mahdollisessa sulkuilanteessa etäopetus.

120402 Matkailijan saksaa

Puistokadun koulu, luokka B027, Puistokatu 16 Ke 19.00–20.30 14.9.–31.12.2022, 1.1.–5.4.2023	Aino Suominen, FM 49,00 €
---	------------------------------

Willkommen! Kurssilla opitaan asiointia saksan kielellä hotellissa, kaupassa, lipunmyynnissä ja ravintolassa. Tutustutaan saksankielisten maiden suosituimpiin matkakohteisiin erityispiirteineen. Opiskellaan ruokailusanastoa ja tutustutaan ruokakulttuuriin eri puolilla saksankielistä aluetta, kuten Berliini, München, Sveitsi ja Itävalta. Kurssin edetessä luodaan katsaus kulttuuriin ja historiaan. Kurssi sopii vasta-alkajille ja saksankielisissä maissa matkustaville. Hybridikurssi: voit osallistua joko lähiopetukseen tai etänä. Mahdollisessa sulkuilanteessa etäopetus.

120403 Saksa, jatkokurssi 3

Puistokadun koulu, luokka B203, Puistokatu 16 Ti 17.30–19.00 13.9.–29.11.2022, 1.1.–4.4.2023	FM Jukka Heikkinen 49,00 €
---	-------------------------------

Saksan jatkokurssi opistossa saksaa noin 3-4 vuotta opiskelleille tai muualla vastaavat taidot hankkineille. Vahvistamme kurssilla sanaston ja kieliopin hallintaa sekä suullisia valmiuksia saksan kielessä. Oppikirjana käytämme vielä Hallo 3-kirjaa (kpl 9 eteenpäin) mutta valitsemme yhdessä uuden oppikirjan syyslukukauden 2022 aikana. Herzlich willkommen! Sulkuilanteessa etäopetus.

Suomi

120101 Suomea ulkomaalaisille – Finnish for Beginners, syksy

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 Ti 17.00–18.30 13.9.–29.11.2022	Sanna Miettinen, FM
--	---------------------

Kurssilla opit lukemaan, puhumaan ja ymmärtämään

suomen kieltä erilaisissa tilanteissa. Opetuskielenä on suomi ja apukielenä englanti. Taitotaso A1. This is a course for speakers of other languages. You will learn read, speak and understand Basic Finnish in order to cope with everyday situations. The language of instruction is Finnish, aid language is English. Course book: Oma suomi 1. Ei kurssimaksua, opintotietokirja.

120102 Suomea ulkomaalaisille – Finnish for Beginners, kevät

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 Ti 17.00–18.30 10.1.–4.4.2023	Sanna Miettinen, FM
--	---------------------

Kurssilla opit lukemaan, puhumaan ja ymmärtämään suomen kieltä erilaisissa tilanteissa. Opetuskielenä on suomi ja apukielenä englanti. This is a course for speakers of other languages. You will learn read, speak and understand Basic Finnish in order to cope with everyday situations. The language of instruction is Finnish, aid language is English. Course book: Oma suomi 1. Skill level A1. Opintotietokirja, ei kurssimaksua.

120103 Suomen kielen jatkokurssi – Finnish for Advanced, syksy

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 Ti 18.45–20.15 13.9.–29.11.2022	Sanna Miettinen, FM
--	---------------------

Osaat jo suomen kielen alkeita ja haluat oppia lisää. Opetus sopii hyvin esimerkiksi niille, jotka ovat opiskelleet suomea yhden vuoden. Kurssilla opiskellaan lisää sanastoa ja ilmaisia sekä kirjoitetaan ja keskustellaan. You know already some basics and would like to continue learning Finnish. Taitotaso A2. Opintotietokirja, ei kurssimaksua.

120105 Suomi – Keskustelu ja puhekielen alkeita

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16 Ti 18.45–20.15 10.1.–28.2.2023	Sanna Miettinen, FM
---	---------------------

Kurssilla tutustutaan puhekielen alkeisiin, tehdään kuunteluharjoituksia ja keskustellaan helpoista aiheista. Tämä opintoryhmä sopii sinulle, jos osaat jo jonkin verran suomea (esimerkiksi olet opiskellut Suomen mestari 1 -kirjan tai muun alkeisoppikirjan). Ei oppikirjaa. Taitotaso A2. Finnish – Spoken language and conversation. On this course we will learn some basics of spoken language, do listening and speaking exercises with various easy topics. This course is suitable for you if you already know some basics of Finnish (e.g. you have studied the whole

Suomen mestari 1 or some other beginner coursebook). No coursebook. Skill level A2. Opintotietokirja, ei kurssimaksua.

Venäjä

120602 Venäjä keskiviikkoilta

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16 Ke 17.30–19.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023	Tarja Kiviniemi, HuK, TM 49,00 €
--	-------------------------------------

Kurssi sopii venäjän perustiedot osaaville. Tavoitteena on oppia puhumaan, ymmärtämään, kirjoittamaan ja sujuvasti lukemaan venäjää, jotta selviää arkielämän monenlaisista tilanteista. Kerrataan kieliopin perusasioita. Tutustutaan monipuolisesti venäläiseen arkielämään ja kulttuuriin, mm. musiikkiin, kirjallisuuteen, taiteeseen ja venäläisiin tapoihin. Oppikirjana Kafe Piter 2. Taitotaso A2. Sulkutilanteessa etäopetus (Teams).

Viro

129801 KOHTUME EESTIS Viron peruskurssin jatko

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16 Ma 17.45–19.15 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Marika Mägi, KM 56,00 €
---	----------------------------

Tere tulemast õppima ilusat eesti keelt! Tervetuloa opiskelemaan ihanaa viroa! Oletko kiinnostunut viro kielestä ja virolaisista ja matkustamassa Viroon? Kurssi tarjoaa perustiedot viro kielestä ja tutustuttaa Viron historiaan, kulttuuriin, tapoihin sekä matkailukohteisiin; antaa valmiudet tulla toimeen jokapäiväisissä käytännön puhetilanteissa. Sopii sekä perustiedot hallitseville että vasta-alkajille. Oppikirja: Klari Sander "Kohtume Eestis". Sulkutilanteessa etäopetus.

129802 JÄLLE EESTIS Viron jatkokurssi

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16 Ma 19.15–20.45 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Marika Mägi, KM 56,00 €
---	----------------------------

Tere tulemast eesti keele kursusele! Tervetuloa viro kurssille! Kurssi sopii noin 3-4 vuotta viroa opiskelleille tai vastaavat taidot omaaville. Opitaan lisää sanastoa ja kielioppia, keskustellaan eri aiheista, kirjoitetaan tekstejä, luetaan artikkeleita sanomalehdistä. Tutustutaan maan kansaan, kulttuuriin, luontoon ja historiaan, kuunnellaan lauluja ja lauletaan yhdessä. Oppikirja: Klari Sander "Jälle Eestis". Sulkutilanteessa etäopetus.

TANSSI, LIIKUNTA JA JOOGA

Tanssi

110501 Kansantanssi, syksy

Kauhanojan koulu, liikuntasali, Vanha Hämeentie 240 Ti 17.00–18.30 13.9.–29.11.2022	Hilkka Takala 31,00 €
--	--------------------------

Tanssitaan suomalaisia ja pohjoismaisia kansantansseja sekä lisäksi seura- ja salonkitansseja eri maista. Pehdyttään kansallispukeihin ja myös korjataan puvuston osia.

110502 Kansantanssi, kevät

Kauhanojan koulu, liikuntasali, Vanha Hämeentie 240 Ti 17.00–18.30 10.1.–11.4.2023	Hilkka Takala 31,00 €
---	--------------------------

Tanssitaan suomalaisia ja pohjoismaisia kansantansseja sekä lisäksi seura- ja salonkitansseja eri maista. Pehdyttään kansallispukeihin ja myös korjataan puvuston osia.

110503 Rivitanssi

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16 To 16.30–17.30 15.9.–31.12.2022, 1.1.–13.4.2023	Anu Vilander 43,00 €
--	-------------------------

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Et tarvitse paria eikä välttämättä aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan vaihtelevan musiikin tahdissa. Osallistua voit jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa, ja kengiksi sopivat jumppatossut tai tanssikengät. Sulkutilanteessa etäopetus.

Tanssiliikunta

830101 Lavis-lavatanssijumppa®, syksy

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Su 16.05–17.05 11.9.–27.11.2022	Johanna Heikkilä 25,00 €
--	-----------------------------

Lavis-lavatanssijumppa® on hauska, helppo ja hikiinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Askeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Varusteiksi sopii joustava asu ja sisätossut tai tanssilenkkarit.

830102 Lavis-lavatanssijumppa®, kevät

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Su 16.05–17.05 15.1.–16.4.2023	Johanna Heikkilä 25,00 €
---	-----------------------------



Lavis-lavatanssijumppa® on hauska, helppo ja hiki-
nen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiasteleiden ja
jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei
ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Askeleet ja
koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee
tottumattomampikin tanssija. Varusteiksi sopii joustava
asu ja sisätossut tai tanssilenkkarit.

830103 LAVIS®-lavatanssijumppa – Mellilä, syksy

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65	Johanna Heikkilä
Ma 12.45–13.45	25,00 €
12.9.–28.11.2022	

LAVIS®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hiki-
nen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiasteleiden ja
jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei
ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Askeleet ja
koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee
tottumattomampikin tanssija. Varusteiksi sopii joustava
asu ja sisätossut tai tanssilenkkarit.

830104 LAVIS®-lavatanssijumppa – Mellilä, kevät

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65	Johanna Heikkilä
Ma 12.45–13.45	43,00 €
9.1.–3.4.2023	

LAVIS®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hiki-
nen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiasteleiden ja
jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei
ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Askeleet ja
koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee
tottumattomampikin tanssija. Varusteiksi sopii joustava
asu ja sisätossut tai tanssilenkkarit.

830105 XXL-Dance®, syksy

Opistojen tanssiali, Satakunnantie 16	Pauliina Withanage
Ke 18.30–19.15	20,00 €
14.9.–30.11.2022	

XXL-Dance® on liikuntamuoto niille, joiden BMI on 30 tai
yli ja jotka haluavat tanssia ilman ”pakko liikkua” -filistä ja
ryppyä otsassa. Se on matalan kynnyksen liikuntaa, joka
sopii monille. Mitään ei tarvitse osata valmiiksi ja tekemi-
sestä nauttiminen on tunnin pääasia. Ominaista on haus-
kanpito, irrottelu ja heittäytyminen, mutta samalla myös
uuden opettelu, itsensä haastaminen ja itsensä ylittäminen.
XXL-Dance® -tunti pitää sisällään lämmittelyn, koreogra-
fiillisia biisejä, itseilmaisua tanssien sekä jäähdyttelyn ja
lyhyen venyttelyn. Ei pyritä painonpudotukseen, vaan
liikkumisesta, musiikista ja omasta kehosta nauttimiseen. Ei
myöskään lasketa kalorikulutusta, vertailla tai arvostella,
vaan fiilistellään, kannustetaan ja iloitaan onnistumisista.

830106 XXL-Dance®, kevät

Opistojen tanssiali, Satakunnantie 16	Pauliina Withanage
Ke 18.30–19.15	20,00 €
11.1.–5.4.2023	

XXL-Dance® on liikuntamuoto niille, joiden BMI on
30 tai yli ja jotka haluavat tanssia ilman ”pakko
liikkua” -filistä ja ryppyä otsassa. Se on matalan
kynnyksen liikuntaa, joka sopii monille. Mitään ei
tarvitse osata valmiiksi ja tekemisestä nauttiminen
on tunnin pääasia. Ominaista on hauskanpito, irrot-
telu ja heittäytyminen, mutta samalla myös uuden
opettelu, itsensä haastaminen ja itsensä ylittäminen.
XXL-Dance® -tunti pitää sisällään lämmittelyn,
koreografiillisia biisejä, itseilmaisua tanssien sekä
jäähdyttelyn ja lyhyen venyttelyn. Ei pyritä painon-
pudotukseen, vaan liikkumisesta, musiikista ja omasta
kehosta nauttimiseen. Ei myöskään lasketa kalori-
kulutusta, vertailla tai arvostella, vaan fiilistellään,
kannustetaan ja iloitaan onnistumisista.

830107 XXL-Dance® Everybody, syksy

Opistojen tanssiali, Satakunnantie 16	Pauliina Withanage
Ke 19.30–20.15	20,00 €
14.9.–30.11.2022	

XXL-Dance® Everybody -tunnille ovat
tervetulleita kaikki ikään, kokoon, sukupuoleen tai
kuntotasoon katsomatta. Mitään ei tarvitse osata
valmiiksi ja tekemisestä nauttiminen on tunnin
pääasia. Ominaista on hauskanpito, irrottelu ja
heittäytyminen, mutta samalla myös uuden opettelu,
itsensä haastaminen ja itsensä ylittäminen. Tunti
pitää sisällään lämmittelyn, koreografiillisia biisejä,
itseilmaisua tanssien sekä jäähdyttelyn ja lyhyen
venyttelyn.

830108 XXL-Dance® Everybody, kevät

Opistojen tanssiali, Satakunnantie 16	Pauliina Withanage
Ke 19.30–20.15	20,00 €
11.1.–5.4.2023	

XXL-Dance® Everybody -tunnille ovat
tervetulleita kaikki ikään, kokoon, sukupuoleen tai
kuntotasoon katsomatta. Mitään ei tarvitse osata
valmiiksi ja tekemisestä nauttiminen on tunnin
pääasia. Ominaista on hauskanpito, irrottelu ja
heittäytyminen, mutta samalla myös uuden opettelu,
itsensä haastaminen ja itsensä ylittäminen. Tunti
pitää sisällään lämmittelyn, koreografiillisia biisejä,
itseilmaisua tanssien sekä jäähdyttelyn ja lyhyen
venyttelyn.

830109 Zumba® – Loimaa, syksy

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Su 15.00–16.00 11.9.–27.11.2022	Johanna Heikkilä 25,00 €
--	-----------------------------

Zumba® on aerobinen, tanssillinen ja iloinen liikuntatunti, joka nostaa hien pintaan. Askeleet perustuvat erilaisiin, lähinnä latinalaistyyppisiin tanssimuotoihin. Liikkeiden tekemisen tempo vaihtelee ja vaikutukset tuntuvat koko kehossa. Ryhmä sopii jokaiselle. Varusteiksi sisätossut tai tanssilenkkarit.

830110 Zumba® – Loimaa, kevät

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Su 15.00–16.00 15.1.–16.4.2023	Johanna Heikkilä 25,00 €
---	-----------------------------

Zumba® on aerobinen, tanssillinen ja iloinen liikuntatunti, joka nostaa hien pintaan. Askeleet perustuvat erilaisiin, lähinnä latinalaistyyppisiin tanssimuotoihin. Liikkeiden tekemisen tempo vaihtelee ja vaikutukset tuntuvat koko kehossa. Ryhmä sopii jokaiselle. Varusteiksi sisätossut tai tanssilenkkarit.

830111 Zumba® – Mellilä, syksy

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65 Ma 18.10–19.10 12.9.–28.11.2022	Johanna Heikkilä 25,00 €
---	-----------------------------

Zumba® on aerobinen, tanssillinen ja iloinen liikuntatunti, joka nostaa hien pintaan. Askeleet perustuvat erilaisiin, lähinnä latinalaistyyppisiin tanssimuotoihin. Liikkeiden tekemisen tempo vaihtelee ja vaikutukset tuntuvat koko kehossa. Ryhmä sopii jokaiselle. Varusteiksi sisätossut tai tanssilenkkarit.

830112 Zumba® – Mellilä, kevät

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65 Ma 18.10–19.10 9.1.–3.4.2023	Johanna Heikkilä 25,00 €
--	-----------------------------

Zumba® on aerobinen, tanssillinen ja iloinen liikuntatunti, joka nostaa hien pintaan. Askeleet perustuvat erilaisiin, lähinnä latinalaistyyppisiin tanssimuotoihin. Liikkeiden tekemisen tempo vaihtelee ja vaikutukset tuntuvat koko kehossa. Ryhmä sopii jokaiselle. Varusteiksi sisätossut tai tanssilenkkarit.

830114 Zumba® Gold, syksy

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Su 13.55–14.55 11.9.–27.11.2022	Johanna Heikkilä 13,00 €
--	-----------------------------

Tunnilla yhdistyvät Zumba® Fitness -tunnilta tutut latinalaisrytmit, kansainvälinen musiikki sekä askeleet. Zumba® Gold on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille myös kaikenikäisille aloitteleville zumbaajille. Tunti soveltuu myös heille, joille Zumba Fitness on liian raju ja vauhdikasta. Zumba® Goldissa nautitaan tanssin tuomasta ilosta ja pidetään hauskaa vähän rauhallisemmin. (Kurssimaksu alennettu, opintotseteliavustus.)

830115 Zumba® Gold, kevät

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Su 13.55–14.55 15.1.–16.4.2023	Johanna Heikkilä 13,00 €
---	-----------------------------

Tunnilla yhdistyvät Zumba® Fitness -tunnilta tutut latinalaisrytmit, kansainvälinen musiikki sekä askeleet. Zumba® Gold on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille myös kaikenikäisille aloitteleville zumbaajille. Tunti soveltuu myös heille, joille Zumba Fitness on liian raju ja vauhdikasta. Zumba® Goldissa nautitaan tanssin tuomasta ilosta ja pidetään hauskaa vähän rauhallisemmin. (Kurssimaksu alennettu, opintotseteliavustus.)

830116 Musaliikunta (kehitysvammaiset), syksy

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 To 17.00–18.00 22.9.–1.12.2022	Tiina Jokinen 8,00 €
---	-------------------------

Monipuolista tanssillista liikuntaa aikuisille ja nuorille kehitysvammaisille. Tila on esteetön, joten apuvälineelläkin pääsee, mikäli on henkilökohtainen avustaja mukana. Tervetuloa iloiseen ryhmäämmel! (Kurssimaksu alennettu, opintotseteliavustus.)

830117 Musaliikunta (kehitysvammaiset), kevät

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 To 17.00–18.00 12.1.–13.4.2023	Tiina Jokinen 13,00 €
---	--------------------------

Monipuolista tanssillista liikuntaa aikuisille ja nuorille kehitysvammaisille. Tila on esteetön, joten apuvälineelläkin pääsee, mikäli on henkilökohtainen avustaja mukana. Tervetuloa iloiseen ryhmäämmel! (Kurssimaksu alennettu, opintotseteliavustus.)

830118 Tanssiksi, syksy

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ke 18.15–19.15 14.9.–30.11.2022	Helli Uusitalo 25,00 €
--	---------------------------

Tanssillinen liikuntamuoto, jossa kunnon kohonemisen lisäksi kohennat seurataksittaitojasi hymyssä suin. Tunneilla tanssitaan helppoja yksintanssittavia askelikoja sekä pieniä tanssisarjoja niin latinalais- kuin seurataksittamusii-kin tahtiin. Kunto kohenee, mieli kevenee ja kehitys huomaamattasi eri tanssilajien osajana. Tule mukaan rentoon ja iloiseen ilmapiiriin. Kurssi sopii kaikille.

830119 Tanssiksi, kevät

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ke 18.15–19.15 11.1.–5.4.2023	Helli Uusitalo 25,00 €
--	---------------------------

Tanssillinen liikuntamuoto, jossa kunnon kohonemisen lisäksi kohennat seurataksittaitojasi hymyssä suin. Tunneilla tanssitaan helppoja yksintanssittavia askelikoja sekä pieniä tanssisarjoja niin latinalais- kuin seurataksittamusii-kin tahtiin. Kunto kohenee, mieli kevenee ja kehitys huomaamattasi eri tanssilajien osajana. Tule mukaan rentoon ja iloiseen ilmapiiriin. Kurssi sopii kaikille.

Kuntoliikunta

830120 Senioriitta – Loimaa

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ma 15.30–16.30 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Johanna Heikkilä 19,00 €
---	-----------------------------

Ryhmä tarkoitettu 60+ naisille. Ohjelma sisältää monipuolista, rentouttavaa ja hauskaa yhdessäoloa liikunnan merkeissä. Luvassa on ikääntyville suunniteltua liikuntaa, jolla parannetaan ja ylläpidetään elämäntilaa, vireyttä ja fyysistä toimintakykyä. Lihaskunto, nopeus, kestävyys ja hapenotto-kyky paranevat. Tasa-paino säilyy ja näin ehkäistään kaatumisia. Myös mieliala nousee ja virkistyy! Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja hikipyhye. Sulkuutilanteessa etäopetus. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliavustus).

830121 Kuntoliikunta – Mellilä

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65 Ma 17.00–18.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Johanna Heikkilä 43,00 €
---	-----------------------------

Monipuolista kuntoliikuntaa koko keholle. Liikunta- muoto voi vaihdella, ja välillä tehdään myös kunto-

piirimäistä harjoitetta. Luvassa on mielen virkistystä ja liikunnan riemua musiikin tahtiin. Sopii sekä miehille että naisille. Ota mukaan liikunta-alusta, juomapullo ja pieni hikipyhye. Sulkuutilanteessa etäopetus.

830122 Kuntoliikunta – Kauhanoja, syksy

Kauhanojan koulu, liikuntasali, Vanha Hämeentie 240 To 18.00–19.00 15.9.–1.12.2022	Johanna Kujala 25,00 €
---	---------------------------

Tehekasta ja monipuolista kuntoliikuntaa koko keholle. Ryhmässä liikutaan iloisella ja rennolla mielellä oman kunnon ja taitotason mukaan. Tunnilta tehdään helppoja askelsarjoja, jotka saattavat sisältää hyppyjä. Mukaan tarvitset juomapullon, hikipyhyhkeen sekä jumppatossut.

830123 Kuntoliikunta – Kauhanoja, kevät

Kauhanojan koulu, liikuntasali Vanha Hämeentie 240 To 18.00–19.00 12.1.–13.4.2023	Johanna Kujala 25,00 €
--	---------------------------

Tehekasta ja monipuolista kuntoliikuntaa koko keholle. Ryhmässä liikutaan iloisella ja rennolla mielellä oman kunnon ja taitotason mukaan. Tunnilta tehdään helppoja askelsarjoja, jotka saattavat sisältää hyppyjä. Mukaan tarvitset juomapullon, hikipyhyhkeen sekä jumppatossut.

830124 Varttuneiden liikunta – Alastaro, syksy

Alastaro-halli, Vahvalantie 4 Ke 13.15–14.00 14.9.–30.11.2022	Tuuli Hokkanen 8,00 €
---	--------------------------

Monipuolisia liikuntaharjoitteita varttuneille rennolla ja iloisella mielellä. Tunneilla keskitytään lihaskunnon ja tasa-painon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikkeitä tehdään tuolilla istuen tai seisten. Harjoitteita voidaan soveltaa osal- listujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä sopii sekä naisille että miehille. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliavustus).

830125 Varttuneiden liikunta – Alastaro, kevät

Alastaro-halli, Vahvalantie 4 Ke 13.15–14.00 11.1.–5.4.2023	Tuuli Hokkanen 8,00 €
---	--------------------------

Monipuolisia liikuntaharjoitteita varttuneille rennolla ja iloisella mielellä. Tunneilla keskitytään lihaskunnon ja tasa-painon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikkeitä tehdään tuolilla istuen tai seisten. Harjoitteita voidaan soveltaa osal- listujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä sopii sekä naisille että miehille. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliavustus).

830126 Toiminnallinen kiertoharjoittelu – Virttaa, syksy

Virttaan koulu, liikuntasali, Virttaanraitti 113 Ti 20.00–20.45 13.9.–29.11.2022	Tuuli Hokkanen 20,00 €
---	---------------------------

Kiertoharjoittelu sisältää lihaskuntoharjoituksia koko kehon lihasryhmille pääasiassa kehonpainolla, myös käsipainoja voidaan käyttää. Tunti koostuu lämmittelystä, liikesarjoista lyhyillä tauoilla sekä loppuvenyttelystä. Tehokas kunnonkohottaja sekä naisille että miehille. Ota mukaan jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipytyhe.

830127 Toiminnallinen kiertoharjoittelu – Virttaa, kevät

Virttaan koulu, liikuntasali, Virttaanraitti 113 Ti 20.00–20.45 10.1.–4.4.2023	Tuuli Hokkanen 20,00 €
---	---------------------------

Kiertoharjoittelu sisältää lihaskuntoharjoituksia koko kehon lihasryhmille pääasiassa kehonpainolla, myös käsipainoja voidaan käyttää. Tunti koostuu lämmittelystä, liikesarjoista lyhyillä tauoilla sekä loppuvenyttelystä. Tehokas kunnonkohottaja sekä naisille että miehille. Ota mukaan jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipytyhe.

830128 Toiminnallinen kiertoharjoittelu – Kojonkulma, syksy

Kojonkulman Ahjo, Kojonperäntie 36 Su 16.45–17.30 18.9.–4.12.2022	Tuuli Hokkanen 20,00 €
---	---------------------------

Kiertoharjoittelu sisältää lihaskuntoharjoituksia koko kehon lihasryhmille pääasiassa kehonpainolla, myös käsipainoja voidaan käyttää. Tunti koostuu lämmittelystä, liikesarjoista lyhyillä tauoilla sekä loppuvenyttelystä. Tehokas kunnonkohottaja sekä naisille että miehille. Ota mukaan jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipytyhe.

830129 Toiminnallinen kiertoharjoittelu – Kojonkulma, kevät

Kojonkulman Ahjo, Kojonperäntie 36 Su 16.45–17.30 15.1.–16.4.2023	Tuuli Hokkanen 20,00 €
---	---------------------------

Kiertoharjoittelu sisältää lihaskuntoharjoituksia koko kehon lihasryhmille pääasiassa kehonpainolla, myös käsipainoja voidaan käyttää. Tunti koostuu lämmittelystä, liikesarjoista lyhyillä tauoilla sekä loppuvenyttelystä. Tehokas kunnonkohottaja sekä naisille että miehille. Ota mukaan jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipytyhe.

830132 Tuolijumppa – Loimaa

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ma 14.30–15.15 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Johanna Heikkilä 19,00 €
---	-----------------------------

Tuolijumppa-tunnilla tehdään liikkeitä välillä tuolilla istuen ja välillä halutessaan seisten. Tuolista voi ottaa seisaallaan tehtävissä liikkeissä tukea. Tunnilla tehdään mm. alkulämmittelyt, askellusta, liikkuvuutta ja koordinaatiota kehittäviä liikkeitä, lihaskuntoa, tasapainoharjoituksia sekä loppuvenyttelyt. Osallistujat voivat halutessaan tehdä tunnin liikkeitä valitsemallaan tavalla, rauhallisesti tai tehokkaasti. Mukaan vesipullo ja hikipytyhe. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliikenne).

830133 Tuolijumppaa ja tasapainoilua ikäihmisille – Kojonkulma, syksy

Kojonkulman Ahjo, Kojonperäntie 36 To 10.45–11.30 15.9.–1.12.2022	Tuuli Hokkanen 8,00 €
---	--------------------------

Ikäihmisille sopivaa tuolijumppaa kehon ja mielen virkistykseksi sekä erilaisia tasapainoharjoitteita. Tunneilla keskitytään lihaskunnan, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu sekä naisille että miehille. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliikenne).

830134 Tuolijumppaa ja tasapainoilua ikäihmisille – Kojonkulma, kevät

Kojonkulman Ahjo, Kojonperäntie 36 To 10.45–11.30 12.1.–6.4.2023	Tuuli Hokkanen 8,00 €
--	--------------------------

Ikäihmisille sopivaa tuolijumppaa kehon ja mielen virkistykseksi sekä erilaisia tasapainoharjoitteita. Tunneilla keskitytään lihaskunnan, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu sekä naisille että miehille. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliikenne).

830139 Tehojuoksutreenit

Kaupungin urheilukeskus, Sammonkatu 10 Ti 18.00–19.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023	Markus Salo 43,00 €
--	------------------------

Treeneissä tehdään monipuolisia, tehokkaita juoksuharjoituksia. Ohjelmassa on mm. mäki-, polku- ja porrasjuoksua sekä erilaisia vetoharjoituksia vaihtelevilla juoksualueilla. Startti kaupungin urheilukeskuksen huoltorakennukselta.

Kehonhuolto ja terveystoiminta

830141 Kehonhuolto – Loimaa

Epistojen tanssiali, Satakunnantie 16 To 15.15–16.15 15.9.–31.12.2022, 1.1.–13.4.2023	Anu Vilander 43,00 €
---	-------------------------

Tavoitteena rento ja ryhdikäs keho, joka liikkuu ilman jumeja mahdollisimman kivuttomasti. Tehdään erilaisia harjoitteita lihastasapainon, kehonhallinnan ja -tuntemuksen edistämiseksi ilman repivää räkkiä. Turvallista, selkeää ja monipuolista toiminnallista treeniä kehoa kuunnellen. Saat hyvän mielen ja liikkuvan kehon! Sopii esim. selkäongelmista jo kärsiville sekä kaikille kehon ongelmien ehkäisystä kiinnostuneille. Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja villasukat. Sulkuilanteessa etäopetus.

830144 FasciaMethod, perus, syksy

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio Juvantie 11 Ma 16.15–17.15 12.9.–28.11.2022	Marika Lähti 25,00 €
---	-------------------------

FasciaMethod on kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Tämä harjoittelu soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeet tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa, jotta keho pystyy vastaanottamaan halutut vaikutukset lihastoimintaketjuihin ja hermoston. Ota mukaan liikunta-alusta.

830145 FasciaMethod, perus, kevät

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ma 16.15–17.15 9.1.–3.4.2023	Marika Lähti 25,00 €
---	-------------------------

FasciaMethod on kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Tämä harjoittelu soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeet tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa, jotta keho pystyy vastaanottamaan halutut vaikutukset lihastoimintaketjuihin ja hermoston. Ota mukaan liikunta-alusta.

830146 FasciaMethod, teho, syksy

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ma 17.30–18.30 12.9.–28.11.2022	Marika Lähti 25,00 €
---	-------------------------

FasciaMethod on kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Tämä harjoittelu soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeet tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa, jotta keho pystyy vastaanottamaan halutut vaikutukset lihastoimintaketjuihin ja hermoston. Ota mukaan liikunta-alusta.

830147 FasciaMethod, teho, kevät

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ma 17.30–18.30 9.1.–3.4.2023	Marika Lähti 25,00 €
--	-------------------------

FasciaMethod on kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Tämä harjoittelu soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeet tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa, jotta keho pystyy vastaanottamaan halutut vaikutukset lihastoimintaketjuihin ja hermoston. Ota mukaan liikunta-alusta.

830148 Asahi – Loimaa, syksy

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ti 15.15–16.15 13.9.–29.11.2022	Marika Lähti 25,00 €
--	-------------------------

Terveystoimintamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

830149 Asahi – Loimaa, kevät

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ti 15.15–16.15 10.1.–11.4.2023	Marika Lähti 25,00 €
---	-------------------------

Terveystoimintamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

830150 Asahi – Hirvikoski, syksy

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila, Kuusitie 1 Ke 10.00–11.00 14.9.–30.11.2022	Marika Lätti 25,00 €
---	-------------------------

Terveysliikuntamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

830151 Asahi – Hirvikoski, kevät

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1 Ke 10.00–11.00 11.1.–12.4.2023	Marika Lätti 25,00 €
---	-------------------------

Terveysliikuntamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

830152 Asahi – Alastaro, syksy

Alastaro-halli, Vahvalantie 4 To 11.45–12.45 15.9.–1.12.2022	Marika Lätti 25,00 €
---	-------------------------

Terveysliikuntamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

830153 Asahi – Alastaro, kevät

Alastaro-halli, Vahvalantie 4 To 11.45–12.45 12.1.–13.4.2023	Marika Lätti 25,00 €
---	-------------------------

Terveysliikuntamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

Jooga

830161 Jooga – Loimaa

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ti 16.30–18.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023	Maarit Vainio 56,00 €
--	--------------------------

Onnellistuttavaa joogaa kaikille tavoitteena kehon ja mielen rentous sekä vapaasti virtaava hengitys. Ota mukaan jooga-alusta. Sulkutilanteessa etäopetus (Skype).

830162 Jooga – Mellilä, syksy

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65 Ti 18.00–19.30 13.9.–29.11.2022	Maiju Mäki-Punto 31,00 €
--	-----------------------------

Joogan avulla kehität monipuolisesti kehon hallintaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa. Kehon ja mielen yhteys löytyy rauhallisen liikkeen, hengityksen ja rentoutumisen kautta. Harjoitukseen kuuluu myös läsnäolo- ja hengitysharjoituksia. Varaa mukaasi jooga-alusta, lämpimät, joustavat vaatteet ja viltti.

830163 Jooga – Mellilä, kevät

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65 Ti 18.00–19.30 10.1.–4.4.2023	Maiju Mäki-Punto 31,00 €
--	-----------------------------

Joogan avulla kehität monipuolisesti kehon hallintaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa. Kehon ja mielen yhteys löytyy rauhallisen liikkeen, hengityksen ja rentoutumisen kautta. Harjoitukseen kuuluu myös läsnäolo- ja hengitysharjoituksia. Varaa mukaasi jooga-alusta, lämpimät, joustavat vaatteet ja viltti.

830164 Aamupäiväjooga – Loimaa, syksy

liikuntatila, Ylistaronkatu 36 Ti 9.00–10.30 13.9.–29.11.2022	Terhi Ryösä 31,00 €
---	------------------------

Lujanlempeä hathajooga sopii jokaiselle. Lempäät venytykset tekevät kehon joustavammaksi. Vahvistavat harjoitukset tuovat voimaa ilman kovaa ponnistelua. Tasapainoharjoitukset kehittävät keskittymiskykyä. Rentoutumisharjoitukset parantavat hengityksen laatua sekä rauhoittavat mieltä ja kehoa. Jooga on kilpailusta vapaa laji, jossa ei tarvita notkeutta tai voimaa eikä kukaan voi olla toista parempi. Joogassa ei pyritä suorittamiseen, vaan annetaan harjoituksen tapahtua. Ota mukaan jooga-alusta.

830165 Aamupäiväjooga – Loimaa, kevät

liikuntatila, Ylistaronkatu 36	Terhi Ryösä
Ti 9.00–10.30	31,00 €
10.1.–11.4.2023	

Lujanlempä hatha jooga sopii jokaiselle. Lempäät venytykset tekevät kehon joustavammaksi. Vahvistavat harjoitukset tuovat voimaa ilman kovaa ponnistelua. Tasapainoharjoitukset kehittävät keskittymiskykyä. Rentoutumisharjoitukset parantavat hengityksen laatua sekä rauhoittavat mieltä ja kehoa. Jooga on kilpailusta vapaa laji, jossa ei tarvita noikeutta tai voimaa eikä kukaan voi olla toista parempi. Joogassa ei pyritä suorittamiseen, vaan annetaan harjoituksen tapahtua. Ota mukaan jooga-alusta.

830166 Aamupäiväjooga – Hirvikoski (hybridikurssi)

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila, Kuusitie 1	Maarit Vainio
Ti 10.00–11.30	56,00 €
13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023	

Rentouttavaa ja virkistävää asanatyöskentelyä, joka sopii kaikille. Ota mukaan jooga-alusta. Voit osallistua kurssille myös etänä Skypen välityksellä. Sulkutilanteissa siirrymme kokonaan etäopetukseen.

830168 Aamujooga – Hirvikoski (hybridikurssi)

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila, Kuusitie 1	Teija Raitanen
Ke 7.00–7.45, Pe 7.00–7.45	43,00 €
21.9.–2.12.2022, 11.1.–14.4.2023	

Virkistävä aamujooga antaa voimia päivään! Lempäät, mutta vahvistavat ja tasapainoa kehittävät harjoitukset sopivat kaikille, myös aloittelijoille. Ota mukaan jooga-alusta. Kurssimaksu sisältää lisäksi joka toinen perjantaiamu Skypen välityksellä etäharjoituksen, johon voit halutessasi osallistua. Sulkutilanteissa siirrymme kokonaan etäopetukseen.

830171 Yinjooga, syksy

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11	Terhi Ryösä
Ke 18.15–19.45	36,00 €
14.9.–30.11.2022	

Yinjooga on lempeä, rauhallinen ja parhaimmillaan meditatiivinen harjoitus, jossa asennot tuetaan hyvin apuvälineitä käyttäen. Apuvälineiden avulla on helpompi rentoutua ja viipyä pidempään eri asennoissa. Viipymisellä pyritään vaikuttamaan

sidekudoksiin (faskioihin), kehon syvempiin osiin, kuten esimerkiksi jänteisiin ja niveliin sekä hoitamaan kehoa ja parantamaan liikkuvuutta. Asennoissa ollaan pääosin istuen tai makuulla. Joustavat, lämpimät vaatteet, joogamatto ja viltti mukaan. Muut apuvälineet saat kurssilta.

830172 Yinjooga, kevät

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11	Terhi Ryösä
Ke 18.15–19.45	36,00 €
11.1.–5.4.2023	

Yinjooga on lempeä, rauhallinen ja parhaimmillaan meditatiivinen harjoitus, jossa asennot tuetaan hyvin apuvälineitä käyttäen. Apuvälineiden avulla on helpompi rentoutua ja viipyä pidempään eri asennoissa. Viipymisellä pyritään vaikuttamaan sidekudoksiin (faskioihin), kehon syvempiin osiin, kuten esimerkiksi jänteisiin ja niveliin sekä hoitamaan kehoa ja parantamaan liikkuvuutta. Asennoissa ollaan pääosin istuen tai makuulla. Joustavat, lämpimät vaatteet, joogamatto ja viltti mukaan. Muut apuvälineet saat kurssilta.

830173 Voimajooga, syksy

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11	Maiju Mäki-Punto
Ma 18.45–19.45	25,00 €
12.9.–28.11.2022	

Voimajoogassa vahvistat koko kehoa, samalla parantaen myös tasapainoa ja liikkuvuutta. Harjoitellaan hengityksen ja liikkeen sujuvaa yhdistämistä. Mukaan tarvitetset liukumattoman jooga-alustan ja juomapullon.

830174 Voimajooga, kevät

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11	Maiju Mäki-Punto
Ma 18.45–19.45	25,00 €
9.1.–3.4.2023	

Voimajoogassa vahvistat koko kehoa, samalla parantaen myös tasapainoa ja liikkuvuutta. Harjoitellaan hengityksen ja liikkeen sujuvaa yhdistämistä. Mukaan tarvitetset liukumattoman jooga-alustan ja juomapullon.

830176 Ilmajooga A (tiistai), syksy

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11	Teija Raitanen
Ti 17.00–18.30	36,00 €
20.9.–29.11.2022	

Ilmajoogassa yhdistetään perinteinen lattialla tehtävä joogaharjoitus katosta riippuvaan ilmajoogaliinaan. Osa harjoituksesta tehdään tuettuna liinan avulla ja osa kokonaan ilmassa liinan kannattelemana. Erityisesti ylösalaisten asanoiden tekeminen helpottuu, sillä selkärangan ja niskan alueelle ei kohdistu painetta. Rentoutumisharjoituksissa nautitaan leijumisesta liinan sisällä, kuin suuressa riippumatossa. Ilmajooga lisää rangan liikkuvuutta, poistaa kehon kireyksiä ja vapauttaa niska-hartiaseudun jännitteitä. Myös keuhonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaiepeet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto.

830177 Ilmajooga A (tiistai), kevät

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ti 17.00–18.30 10.1.–11.4.2023	Teija Raitanen 36,00 €
---	---------------------------

Ilmajoogassa yhdistetään perinteinen lattialla tehtävä joogaharjoitus katosta riippuvaan ilmajoogaliinaan. Osa harjoituksesta tehdään tuettuna liinan avulla ja osa kokonaan ilmassa liinan kannattelemana. Erityisesti ylösalaisten asanoiden tekeminen helpottuu, sillä selkärangan ja niskan alueelle ei kohdistu painetta. Rentoutumisharjoituksissa nautitaan leijumisesta liinan sisällä, kuin suuressa riippumatossa. Ilmajooga lisää rangan liikkuvuutta, poistaa kehon kireyksiä ja vapauttaa niska-hartiaseudun jännitteitä. Myös keuhonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaiepeet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto.

830178 Ilmajooga B (tiistai), syksy

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ti 18.45–20.15 20.9.–29.11.2022	Teija Raitanen 36,00 €
--	---------------------------

Ilmajoogassa yhdistetään perinteinen lattialla tehtävä joogaharjoitus katosta riippuvaan ilmajoogaliinaan. Osa harjoituksesta tehdään tuettuna liinan avulla ja osa kokonaan ilmassa liinan kannattelemana. Erityisesti ylösalaisten asanoiden tekeminen helpottuu, sillä selkärangan ja niskan alueelle ei kohdistu painetta. Rentoutumisharjoituksissa nautitaan leijumisesta liinan sisällä, kuin suuressa riippumatossa.

Ilmajooga lisää rangan liikkuvuutta, poistaa kehon kireyksiä ja vapauttaa niska-hartiaseudun jännitteitä. Myös keuhonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaiepeet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto.

830179 Ilmajooga B (tiistai), kevät

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ti 18.45–20.15 10.1.–11.4.2023	Teija Raitanen 36,00 €
---	---------------------------

Ilmajoogassa yhdistetään perinteinen lattialla tehtävä joogaharjoitus katosta riippuvaan ilmajoogaliinaan. Osa harjoituksesta tehdään tuettuna liinan avulla ja osa kokonaan ilmassa liinan kannattelemana. Erityisesti ylösalaisten asanoiden tekeminen helpottuu, sillä selkärangan ja niskan alueelle ei kohdistu painetta. Rentoutumisharjoituksissa nautitaan leijumisesta liinan sisällä, kuin suuressa riippumatossa. Ilmajooga lisää rangan liikkuvuutta, poistaa kehon kireyksiä ja vapauttaa niska-hartiaseudun jännitteitä. Myös keuhonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaiepeet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto.

830180 Ilmajooga C (keskiviikko), syksy

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ke 16.30–18.00 14.9.–30.11.2022	Terhi Ryösä 36,00 €
--	------------------------

Ilmajoogassa yhdistetään perinteinen lattialla tehtävä joogaharjoitus katosta riippuvaan ilmajoogaliinaan. Osa harjoituksesta tehdään tuettuna liinan avulla ja osa kokonaan ilmassa liinan kannattelemana. Erityisesti ylösalaisten asanoiden tekeminen helpottuu, sillä selkärangan ja niskan alueelle ei kohdistu painetta. Rentoutumisharjoituksissa nautitaan leijumisesta liinan sisällä, kuin suuressa riippumatossa. Ilmajooga lisää rangan liikkuvuutta, poistaa kehon kireyksiä ja vapauttaa niska-hartiaseudun jännitteitä. Myös keuhonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaiepeet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto.

830181 Ilmajooga C (keskiviikko), kevät

Vesikaskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11 Ke 16.30–18.00 11.1.–5.4.2023	Terhi Ryösä 36,00 €
--	------------------------

Ilmajoogassa yhdistetään perinteinen lattialla tehtävä joogaharjoitus katosta riippuvaan ilmajoogaliinaan. Osa harjoituksesta tehdään tuettuna liinan avulla ja osa kokonaan ilmassa liinan kannattelemana. Erityisesti ylösalaisen asanoiden tekeminen helpottuu, sillä selkärangan ja niskan alueelle ei kohdistu painetta. Rentoutumisharjoituksissa nautitaan leijumisesta liinan sisällä, kuin suuressa riippumatossa. Ilmajooga lisää rangan liikkuvuutta, poistaa kehon kireyksiä ja vapauttaa niska-hartiaseudun jännitteitä. Myös kehonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaiepeet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto.

830182 Luontojoogaa ja kävelymeditaatiota Porsaanharjulla, syksy

La 10.00–15.00 24.9.2022	Maarit Vainio 17,00 €
-----------------------------	--------------------------

Tehdään Harjureitin eli ”pikkulapin” maisemiin luontoretki, johon yhdistetään joogaharjoitus luonnossa sekä tietoisien kävelemisen harjoitus. Yksinkertaiset menetelmät voivat avartaa kokemusta luonnosta ja rentouttaa syvästi. Mukaan omat eväät, jotka nautimme Porsaanharjun näköalalavaavulla. Joogamattoa ei tarvita. Yhteislähtö omin kyydein klo 10 Hirvikosken ent. kunnantalon pihalta (Kanta-Loimaantie 7), josta suuntaamme retken lähtöpisteseen, Kantolaavulle (Säkyläntie 717). Opettaja ilmoittaa tarkemmat tiedot tekstiviestillä noin viikkoa ennen retkeä.

830183 Luontojoogaa ja kävelymeditaatiota Porsaanharjulla, kevät

La 10.00–15.00 8.4.2023	Maarit Vainio 17,00 €
----------------------------	--------------------------

Tehdään Harjureitin eli ”pikkulapin” maisemiin luontoretki, johon yhdistetään joogaharjoitus luonnossa sekä tietoisien kävelemisen harjoitus. Yksinkertaiset menetelmät voivat avartaa kokemusta luonnosta ja rentouttaa syvästi. Mukaan omat eväät, jotka nautimme Porsaanharjun näköalalavaavulla. Joogamattoa ei tarvita. Yhteislähtö omin kyydein klo 10 Hirvikosken ent. kunnantalon pihalta (Kanta-Loimaantie 7), josta suuntaamme retken lähtöpisteseen, Kantolaavulle (Säkyläntie 717). Opettaja ilmoittaa tarkemmat tiedot tekstiviestillä noin viikkoa ennen retkeä.

830202 Kulhorentoutus

Tiibetin taiteen keskus,
Auvaistentie 400
Pe 18.00–20.15, La 10.00–13.00
7.–8.10.2022

Maarit Vainio, FM, jooga- ja
meditaatio-ohjaaja
20,00 €

Itämaiset, soivat kulhot resonoivat ihmiskehon-mielen-kokonaisuudessa tuottaen harmoniaa. Kulhoja käytetään perinteisesti meditaation alku- ja loppuääninä. Tällä kurssilla ohjataan perusteellisia rentoutumisia kulhoja hyödyntäen. Kurssilla esitellään itämaista perinnettä, jolla on jo tuhansia vuosia ollut tietoa syvällisen rauhan saavuttamiseksi. Kurssilla ohjataan myös jooga-asanoita. Ota mukaan joogamatto ja päälle jooga-asusteet.

830203 Shiatsu, rentouttava päähoito, syksy

Opistojen tanssisali,
Satakunnantie 16
Su 10.00–15.00
30.10.2022

Anu Vilander
17,00 €

Tule mukaan oppimaan rentouttava päähoito! Chi kung-päähoito on erittäin rentouttava hoito, jossa käsitellään pään ja kasvojen tärkeimmät akupunktiopisteet. Pehmeät painallukset hemmottelevat sekä mieltä että kehoa ja positavat jännityksiä. Hoitoa käytetään mm. päänsärkyyn, unettomuuteen ja stressiin. Käytännön harjoittelua toisen kurssilaisen kanssa. Mukaan rento asu, makuualusta, 2 tyynyä ja peitto. Pidetään lyhyt evästauko, omat eväät mukaan. Koska kurssilla tarvitaan tasaparit, ilmoita mahdollisesta peruutuksesta ajoissa!

830204 Shiatsu, rentouttava päähoito, kevät

Opistojen tanssisali,
Satakunnantie 16
Su 10.00–15.00
29.1.2023

Anu Vilander
17,00 €

Tule mukaan oppimaan rentouttava päähoito! Chi kung-päähoito on erittäin rentouttava hoito, jossa käsitellään pään ja kasvojen tärkeimmät akupunktiopisteet. Pehmeät painallukset hemmottelevat sekä mieltä että kehoa ja positavat jännityksiä. Hoitoa käytetään mm. päänsärkyyn, unettomuuteen ja stressiin. Käytännön harjoittelua toisen kurssilaisen kanssa. Mukaan rento asu, makuualusta, 2 tyynyä ja peitto. Pidetään lyhyt evästauko, omat eväät mukaan. Koska kurssilla tarvitaan tasaparit, ilmoita mahdollisesta peruutuksesta ajoissa!

830205 Äänenkäytön kehollisuus ja mielekkäisyys

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16
La 10.00–13.00, Su 10.30–13.30
11.–12.2.2023

Mekku Mutala
17,00 €

Lähtökohtana kurssilla on vapaa ja vaikuttava ääni, joka syntyy itsestään lempeän ja mielekkään keho-mieli-yhteyden tuloksena. Teemme hengitys- ja tekniikkaharjoituksia, joiden kautta avaamme kehollista tietoisuutta ja sen mahdollisuuksia tukea ääntä. Pyrimme tasapainottamaan mieltä vahvistamalla sallivia, voimaannuttavia ajattelutapoja. Keskustelemme paitsi kehon ja mielen yhteydestä, myös äänestä kokonaisuutena ja siihen liittyvistä moninaisista tekijöistä. Tunnistamme niitä henkilökohtaisia tapojamme, jotka estävät vapaan äänen tuottamista, ja työskentelemme kohti niiden lieventämistä. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat tutkia ääntä kokonaisvaltaisesti.

830206 Oikein kiltit -verkkokurssi

Verkko-oppimisympäristö
Ti 18.00–19.30
13.9.–1.11.2022

Kristiina Joenpolvi
20 €

Oletko padonnut tunteita sisällesi? Tikittääkö sisälläsi aikapommi, uhkaako tulivuorenpurkaus, höyryääkö, kupliiko, kiehuuko, repeileekö sisimmässäsi? Suojeletko jotakuta vaikenemalla tai valehtelemalla? Miten suhtaudut omiin ajatuksiisi - vähätteletkö vai arvostatko? Uskallatko ilmaista niitä? Liian kilteillä ihmisillä on tarve puhua - sitten kun he vihdoin antavat itselleen luvan siihen. Tule keskustelemaan niistä tunteista ja tapahtumista, joista et ole voinut koskaan puhua, joita kukaan ei ole kuunnellut, ymmärtänyt tai hyväksynyt. Puhuminen ja kuulluksi tuleminen avaavat usein tien muutokseen. Vertaistuki antaa kokemuksen ettei ole yksin. Keskusteluryhmä ei ole terapiaa. Etäkurssi.



830207 Tilaa olla minä -työpaja

Loimaan teatteri, Juvantie 11 La 10.00–14.00 24.9.–1.10.2022	Kati Seppälä, FM 24,00 €
--	-----------------------------

Itsetuntemuksen kursseilla tutustutaan oikeaan itseen ja annetaan tilaa itselle ja omalle kokemukselle tulla näkyväksi sellaisena, kuin se kulloinkin ilmertyy. Tulet lähemmäksi sisäistä turvantunnettasi ja rauhaa sekä omaa voimaasi. Keskeisenä sisältönä on tietoinen hengitys, erilaiset läsnäoloharjoitukset, itsereflektiot parin kanssa sekä kokemusten jakaminen hyväksyvässä ryhmässä. Teemme myös keho-mieli-yhteyttä vahvistavia harjoituksia ja meditoimme. Harjoitellaan rentoutumista, sallimista ja hyväksyntää sekä tilan antamista toisen ja oman sisäiselle kokemukselle. Työpaja on suunnattu aikuisille.

830208 Voimauttavat sanat -työpaja

Loimaan teatteri, Juvantie 11 La 10.00–14.00 29.10.–12.11.2022	Kati Seppälä, FM 24,00 €
--	-----------------------------

Voimauttava sanat -työpaja on luovaa ja hyväksyvää itseilmaisua kirjoittamalla. Työpajassa harjoittele ilmaisemaan itseäsi selkeämmin ja vahvistamaan itsetuntemustasi. Harjoittele tunnistamaan ajatusmallejasi, uskomuksiasi ja erilaisia sävyjä tulkita kokemuksiasi. Harjoitellaan läsnäoloa ja tunneilmaisua kirjoittamisessa. Tutkimme sanojen sisältämiä tunnelatauksia, ja kuulemme sanojen sisältämiä viestejä itsellemme. Itsereflektio teksteihin on keskeistä. Työpaja auttaa ymmärtämään sanojen voiman. Niiden avulla voit kirjoittaa itseäsi vahvemmaksi. Läsnäoleva kirjoittaminen tukee itsetuntemusta ja kokemusta sisäisestä turvasta ja voimasta. Työpaja on suunnattu aikuisille, jotka ovat uteliaita tutkimaan itseään kirjoittaen.

830209 Hyvinvointia luovan ilmaisun keinoin -työpaja

Loimaan teatteri, Juvantie 11 La 10.00–14.00 19.11.–3.12.2022	Kati Seppälä 24,00 €
---	-------------------------

Kehitit itsetuntemustasi ja itseilmaisusi sanoittamalla inhimillistä kokemustasi draamallisten harjoitusten ja improvisaation avulla. Työpajassa hyödynnämme tietoista hengitystä, itsereflektiota sekä mieli-keho-yhteyttä vahvistavia kehollisia harjoituksia. Teemme läsnäoloharjoituksia ja tarinateatterissa käytettäviä improvisaatioharjoituksia, jotka ammentavat ihmisten todellisista kokemuksista. Pääset ilmaisemaan, katsomaan ja jakamaan inhimillisiä kokemuksia ja tunteita.

Työpaja auttaa olemaan omassa voimassa ja näkemään elämää erilaisista perspektiiveistä. Työpaja on suunnattu aikuisille eikä osallistuminen vaadi aiempaa kokemusta draamallisista harjoituksista.

830210 TRE-kurssi stressinpurkuun, syksy

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16 Ke 16.45–18.15 26.10.–9.11.2022	Marika Lahtinen, KM 17,00 €
--	--------------------------------

Onko sinulla kireyttä lihaksissa tai jännittyneisyyttä kehossa? Trauma Releasing Exercises eli TRE on helposti omaksuttava ja yksinkertainen itsehoitomenetelmä, jonka vaikutukset ilmenevät nopeasti. TRE rentouttaa ja aktivoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmässä käynnistetään lihaksien vapinana tai tärinä alkava luonnollinen palautusmekanismi. Opittuasi menetelmän sertifioitun ohjaajan kanssa voit tehdä sitä helposti itse kotona. Osallistuminen edellyttää normaalin fyysisen ja psyykkisen kunnan.

830211 TRE-kurssi stressinpurkuun, kevät

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16 Ke 16.45–18.15 25.1.–8.2.2023	Marika Lahtinen, KM 17,00 €
--	--------------------------------

Onko sinulla kireyttä lihaksissa tai jännittyneisyyttä kehossa? Trauma Releasing Exercises eli TRE on helposti omaksuttava ja yksinkertainen itsehoitomenetelmä, jonka vaikutukset ilmenevät nopeasti. TRE rentouttaa ja aktivoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmässä käynnistetään lihaksien vapinana tai tärinä alkava luonnollinen palautusmekanismi. Opittuasi menetelmän sertifioitun ohjaajan kanssa voit tehdä sitä helposti itse kotona. Osallistuminen edellyttää normaalin fyysisen ja psyykkisen kunnan.

830212 Kuvataideterapia

Verkko-oppimisympäristö Ke 18.00–19.30	11.1.–5.4.2023 Sari Hiltunen
---	---------------------------------

Kuvataideterapia tarkoittaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin tutustumista kuvien tekemisen ja itseanalyysin avulla. Kuvataideterapiakurssilla käytetään ratkaisukeskeisen ja ekspressiivisen kuvataideterapian metodeja. Kurssi on tarkoitettu täysi-ikäisille. Kuvataideterapiakurssi ei vastaa psykoterapiaa. Kuvataideterapian ohjaajana toimii kuvataidekasvattaja, sosiaalipsykologi ja kuvataideterapiaohjaaja (opiskelija) Sari Hiltunen. Kurssi järjestetään etäyhteydellä zoom-alustalla. Kurssi järjestetään yhteistyössä Lieto-opiston kanssa.

LUONTO JA YMPÄRISTÖ

410401 Matkailupiiri

Puistokadun koulu, luokka B110, Puistokatu 16 Ma 16.30–18.45 19.9.–31.12.2022, 1.1.–24.4.2023	Aino Suominen, FM
--	-------------------

Keskustellaan matkailusta kotiseudulla, Suomessa ja muissa maissa. Tehdään päiväretkiä lähimaisemissa ja tutustutaan kohteisiin kuvien ja taustatietojen avulla. Kurssin pääkohde on Eesti Rahva Muuseum Tartossa, Virossa (1 yöpyminen). Kurssilaiset voivat ehdottaa vierailukohteita. Tarttoon suuntautuvalla matkalla vastuullisena matkanjärjestäjänä on Matka-Viitala. Matkat omakustanteisesti, ei sisälly kurssimaksuun.

410403 Rakkaudesta vanhoihin taloihin

Esittelykohteet La 12.00–15.00 24.9.–26.11.2022	Ulla Kaskiluoto 47,00 €
---	----------------------------



Kurssilla tutustutaan neljään vanhaan 1800–1900-lukujen vaihteen taloon ja niiden historiaan:

24.9. Mälläisten Kivekäs,
Maiju Boenisch ja Jaakko Väisänen
8.10. Tammiasten Pietilä, Sirpa ja Simo Pietilä
29.10. Orisuon Anttila,
esittelee Marianne ja Vesa Saikku
26.11. Kauhanojan Loimala,
Riikka Ollila ja Juha Haapa-aho.

Lähtö Taidetalolta (Rantatie 2, Loimaa) klo 11.30 kimpakyydein.

410404 Historiamatka Leikkilinnaan

Kanniston kotieläintila, Kannistontie 172 La 10.00–12.15 17.9.2022	Aino Suominen, FM 17,00 €
---	------------------------------

Historiamatka Leikkilinnaan (Kannistontie 172, Alastaro, lauantai 17.9.2022 klo 10–12.15) Kanniston Kotieläintilan poroaitauksen luota lähtee 1 km pitkä historiallinen metsäpolku Leikkilinnan muinaiskalliolle. Reitin varrella kuullaan runsaasti perinnetarinoita ammattilaisen oppaan kertomana. Luontopolun varrella sijaitsee jääkauden aikainen siirtolohkare Susikivi, rautakautiset uhrikuopat ja jättiläisen portaat. Ei sovellu liikuntaesteisille. Kesto 3 x 45 min.

410405 Alastaron kyläkierrros

Alastaron keskustan alue La 10.00–11.30 15.10.2022	Aino Suominen, FM 17,00 €
--	------------------------------

Alastaron kyläkierrros kävellen (lauantai 15.10.2022 klo 10–11.30), lähtöpaikkana Alastaro-hallin piha, Vahvalantie 4, Alastaro. Kyläkierroksella kuullaan ammattilaisen oppaan kertomana Alastaron elinkeinoista kuten pienviljelystä, tulitikkutehtaasta, meijeristä ja Sallilan Sähkölaitoksesta aina nykypäivään asti. Reitti jatkuu kirkolle kuulemaan, miksi Alastaron kirkkoa sanotaan uitetuksi kirkoksi ja kuka kuuluu kuvanveistäjä on tehnyt sankarihautausmaan patsaat. Kesto 2 x 45 min.

410406 Sieniretki 1

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 To 17.00–21.00 15.9.2022	Karoliina Kirvelä 20,00 €
--	------------------------------

Ruokasienten keruuta, tunnistamista/tuntomerkkejä, kasvupaikkoja, löydettyjen sienten käsittelyä ja käyttömahdollisuuksia. Retkeilijöiden toiveiden mukaan myös mahdollisten värjäyssienten tunnistusta. Säänmukainen vaatetus. Sienikori ja -veitsi sekä omat eväät mukaan. Lähtö Taidetalon pysäköintipaikalta (Rantatie 2, Loimaa).

410407 Sieniretki 2

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2 Ke 17.00–21.00 21.9.2022	Karoliina Kirvelä 20,00 €
--	------------------------------

Ruokasienten keruuta, tunnistamista/tuntomerkkejä, kasvupaikkoja, löydettyjen sienten käsittelyä ja käyttömahdollisuuksia. Retkeilijöiden toiveiden mukaan myös mahdollisten värjäyssienten tunnistusta. Säänmukainen vaatetus. Sienikori ja -veitsi sekä omat eväät mukaan. Lähtö Taidetalon pysäköintipaikalta (Rantatie 2, Loimaa).

410408 Sieniretki 3 – sienet korista pannulle

Ma 17.00–21.00 26.9.2022	Karoliina Kirvelä 20,00 €
-----------------------------	------------------------------

Retki painottuu lajituntemuksen vahvistamiseen ja laajentamiseen. Tutustumista kerättyjen sienten makuun eli paisetaan sieniä paikan päällä esimerkiksi jollakin kodalla tai laavulla. Maistellaan, vertaillaan laji kerrallaan ruokasienten erilaisia makuvaihteita. Säänmukainen vaatetus. Sienikori ja -veitsi sekä omat eväät mukaan. Pieni materiaalimaksu (2 €) maksetaan suoraan opettajalle. Lähtö Kojontuvan pihasta (Kojonperäntie, Kojonkulma).

410409 Sieniretki 4 – sienet korista pannulle

To 17.00–21.00 29.9.2022	Karoliina Kirvelä 20,00 €
-----------------------------	------------------------------

Retki painottuu lajituntemuksen vahvistamiseen ja laajentamiseen. Tutustumista kerättyjen sienten makuun, eli paisetaan sieniä paikan päällä esimerkiksi jollakin kodalla tai laavulla. Maistellaan, vertaillaan laji kerrallaan ruokasienten erilaisia makuvaihteita. Säänmukainen vaatetus. Sienikori ja -veitsi sekä omat eväät mukaan. Pieni materiaalimaksu (2 €) maksetaan suoraan opettajalle. Kokoontuminen Virttaan Eräveikkojen majan P-paikalla klo 17.00, Säköyläntie 215, 32560 Loimaa

KOTITALOUS

810201 Kokkauskurssi miehille, syksy

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ma 18.00–21.00 19.9.–28.11.2022	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 31,00 €
--	--

Haluatko kehittää ruoanvalmistustaitojasi mukavassa miesporukassa? Kertaamme perusasioita ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta sekä opiskelemme uusia taitoja. Tutustumme uusiin ruoka-aineisiin, ja opetellaamme niiden käyttöä. Valmistamme helppoja ja hieman haastavampiakin ruokia kalasta, lihasta ja kasviksista jälkiruokaa ja leivontaa unohtamatta. Rohkeasti mukaan vanhat ja uudet kokkaajat - ruoanlaitto on hauskaa - varsinkin miesten kesken! Aihepiirit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opettaja kerää materiaalimaksun, n. 10 € / kerta. Kokoontumiset; 19.9., 10.10., 31.10., 14.11. ja 28.11.

810202 Kokkauskurssi miehille, kevät

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ma 18.00–21.00 23.1.–27.3.2023	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 31,00 €
---	--

Haluatko kehittää ruoanvalmistustaitojasi mukavassa miesporukassa? Kertaamme perusasioita ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta sekä opiskelemme uusia taitoja. Tutustumme uusiin ruoka-aineisiin, ja opetellaamme niiden käyttöä. Valmistamme helppoja ja hieman haastavampiakin ruokia kalasta, lihasta ja kasviksista jälkiruokaa ja leivontaa unohtamatta. Rohkeasti mukaan vanhat ja uudet kokkaajat - ruoanlaitto on hauskaa - varsinkin miesten kesken! Aihepiirit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opettaja kerää materiaalimaksun, n. 10 € / kerta. Kokoontumiset 23.1., 6.2., 27.2., 6.3 ja 27.3.

810203 Kokkaus- ja leivontakerho (kehitysvammaiset), syksy

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ma 15.45–17.30 19.9.–28.11.2022	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 33,00 €
--	--

Kokataan ja leivotaan yhdessä sekä suolaista että makeaa. Kurssi sopii kaikille, myös liikuntaesteisille (mahd. henkilökohtainen avustaja mukaan). Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu. Ota mukaan esiliina ja sisäkengät. Kokoontumiset 19.9, 10.10, 31.10, 14.11 ja 28.11.2022. (Kurssimaksu alennettu, opintaseteliavustus.)

810204 Kokkaus- ja leivontakerho (kehitysvammaiset), kevät

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ma 15.45–17.30 23.1.–27.3.2023	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 33,00 €
---	--

Kokataan ja leivotaan sekä suolaista että makeaa. Kurssi sopii kaikille, myös liikuntaesteisille (mahd. henkilökohtainen avustaja mukaan). Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu. Ota mukaan esiliina ja sisäkengät. Kokoontumiset 23.1, 6.2, 27.2, 6.3 ja 27.3.2023. (Kurssimaksu alennettu, opintaseteliavustus.)

810205 Kalaa monipuolisesti!

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ti 18.00–21.00, Ke 18.00–21.00 25.–26.10.2022	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 17,00 €
--	--

Kala on kiireisen kokin terveellinen pelastus. Se valmistuu nopeasti ja on ravitsevaa aivoruokaa. Tule noutamaan ideat omiin kalaruokiisi. Opettaja kerää raaka-ainemaksun 5–10 € käteisellä. Ota essu ja sisäjalkineet mukaan.

810206 Leipää, voileipää ja voileipäkakkuja

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00, Ke 18.00–21.00 3.–5.4.2023	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 17,00 €
--	--

Tervetuloa valmistamaan erilaisia leipiä. Toisena iltana valmistamme voileipiä leipomistamme leivistä ja kolmantena iltana voileipäkakkuja. Ota mukaan essu, sisäjalkineet ja muutama rasia mahdollisia kotiin viemisiä varten. Opettaja kerää raaka-ainemaksun, n. 10 € / kerta.

810207 Pelkkää kasvista

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ti 18.00–21.00 20.–27.9.2022	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 17,00 €
---	--

Kaipaatko ideoita helpoista ja nopeista arkeen sopivista kasvisruoista? Tai haluatko lisätä kasvien käyttöä ruokavaliossasi? Tällä kurssilla valmistamme kasvisruokia hyödyntäen myös erilaisia kasviproteiinilähteitä. Nämä reseptit on helppo ottaa osaksi arkea! Kurssilla voidaan käyttää myös maitotuotteita ja kananmunaa. Kokoontumiset 20.9 ja 27.9. Ota mukaan essu, sisäjalkineet ja muutama rasia mahdollisia kotiin viemisiä varten. Opettaja kerää raaka-ainemaksun, n. 10 € / kerta.

810208 Muisti- ja aivoruokaa & vatsa- ja suolistoruokaa

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028, Puistokatu 16 Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00, Ke 18.00–21.00 13.2.–1.3.2023	Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja 25,00 €
---	--

Pätkiikö muisti? Tutustumme muisti- ja aivotoimintaa tukeviin ruoka-aineisiin ja ruokavalintoihin ja valmistamme aivoruokaa. Opetuskerrat: ti 7.2 ja ma 13.2. Kiusaako vatsa? Suoliston ja vatsan hyvinvointi ovat pääosassa näissä suolistoa hellivissä ruoanvalmistusilloissa. Illat ovat jatkoa muisti- ja aivoruokailloille, suolisto ja aivot kun ovat toimintapari. Paneudumme vatsaa ja suolistoa helliviin ja hoivaaviin ruoka- ja raaka-ainevalintoihin unohtamatta käytännön ruoanvalmistusta. Opetuskerrat: ke 15.2. ja 1.3. Opettaja kerää raaka-ainemaksun, n. 10 € / kerta. Ota mukaan essu, sisäjalkineet ja rasioita mahdollisia kotiin viemisiä varten.

PUHTAANAPITO JA KAUNEUDENHOITO

810401 Palashampookurssi

Loimaan kaupungintalo, keittiö, Ylistaronkatu 36 Ke 18.00–21.00 26.10.2022	Maisa Paakkinen 17,00 €
---	----------------------------

Valmistamme hoitavaa palashampoota. Mukaan kotiin viemisiksi saat useita paloja palashampoota.

810402 Saippuakurssi

Loimaan kaupungintalo, keittiö, Ylistaronkatu 36 Ke 18.00–21.00 2.11.2022	Maisa Paakkinen 17,00 €
--	----------------------------

Opettelemme valmistamaan saippuaa lipeästä ja luonnonöljyistä.

810403 Voidekurssi

Loimaan kaupungintalo, keittiö, Ylistaronkatu 36 Ke 18.00–20.15 9.11.2022	Maisa Paakkinen 17,00 €
--	----------------------------

Opettelemme valmistamaan vedettömät ja lisäaineettomat käsi- ja jalkavoiteen. Kurssilainen saa kotiin viemisiksi n.50 ml käsi- ja 50 ml jalkavoitetta.

KÄDENTAIIDOT

Ompelu

110401 Ommellaan, ommellaan, kevät

Puistokadun koulu, tekstiilityön luokka A019, Puistokatu 16 Ma 17.00–20.00 9.1.–27.3.2023	Kristiina Jyläntö, vestonmi YAMK 31,00 €
--	---

Ommellaan vaatteita kankaista ja trikoista aikuisille sekä lapsille valmiskaavoja käyttäen. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Kurssilla opitaan perusasioita ompelusta, työväli-

neistä, valmiskaavojen jäljentämisestä ja kankaan leikkaamisesta. Opitaan myös perusompeleiden nimityksiä, kaksoisneulalla ompelua, saumurin käyttöä sekä miten kaavaa voidaan muuttaa omalle vartalolle sopivammaksi. Tarpeen mukaan voidaan tuunata myös vanhoja vaatteita. Ota mukaan kangasta tai trikoota, valmiskaavoja tai kaavalehtiä, leikkuusakset, nuppineuloja, silmäneuloja, mittanauha ja ratkoja. Kaavapaperia ja kangasliidun voi ostaa opettajalta.

110402 Pistoja, tilkkutöitä ja silmukoita senioreille, syksy

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila, Juvantie 11 Ma 13.00–15.15 12.9.–28.11.2022	Tuija Kurikka 38,00 €
--	--------------------------

Kirjotetaan, tehdään pienimuotoisia tilkkutöitä, vaikkapa tekniikoita yhdistäen. Tehdään myös muita käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan. (Opintoseteliavustus, kurssimaksu alennettu.)



110403 Pistoja, tilkkutöitä ja silmukoita senioreille, kevät

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
Ma 13.00–15.15
9.1.–3.4.2023

Tuija Kurikka
44,00 €

Kirjotaan, tehdään pienimuotoisia tilkkutöitä, vaikkapa tekniikoita yhdistäen. Tehdään myös muita käsitöitä kurssilaiisten toiveiden mukaan. (Opintotietoliavustus, kurssimaksu alennettu.)

110404 Teatteripuvustusta, syksy

Puistokadun koulu, tekstiilityön
luokka A019, Puistokatu 16
Ti 18.00–19.30
13.9.–29.11.2022

Hanna-Mari Suonpää
31,00 €

Kiinnostaako teatteripuvustus? Tule mukaan suunnittelemaan ja valmistamaan asuja erilaisille rooli-hahmoille. Kurssilla opetellaan pukujen suunnittelua, käydään läpi erilaisten materiaalien käyttöä, värien merkitystä rooli-hahmojen asujen luomisessa. Valmistetaan asu/asukokonaisuus teatteriesitykseen. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Loimaan teatterin kanssa.

110405 Teatteripuvustusta, kevät

Puistokadun koulu, tekstiilityön
luokka A019, Puistokatu 16
Ti 18.00–19.30
10.1.–28.3.2023

Hanna-Mari Suonpää
31,00 €

Kiinnostaako teatteripuvustus? Tule mukaan suunnittelemaan ja valmistamaan asuja erilaisille rooli-hahmoille. Kurssilla opetellaan pukujen suunnittelua, käydään läpi erilaisten materiaalien käyttöä, värien merkitystä rooli-hahmojen asujen luomisessa. Valmistetaan asu/asukokonaisuus teatteriesitykseen. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Loimaan teatterin kanssa.

110415 Aamupäivän käsityöt ja kudontaa yhteisloimiin, syksy

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
Ma 10.00–12.15
12.9.–28.11.2022

Tuija Kurikka
38,00 €

Tule virkistymään ja tekemään erilaisia pieniä käsitöitä ja askarteluja. Mahdollisuus myös kutoa kangaspuilla yhteisloimissa esim. mattoa tai huopaa. Materiaalit loimiin yhteishankintana ja maksu käytön mukaan. Kudonta tapahtuu opettajan ohjaamana kurssin kokoontumisaikana. Kurssi sopii kaiken tasoisille käsitöistä kiinnostuneille. (Opintotietoliavustus, kurssimaksu alennettu.)

110416 Aamupäivän käsitöitä ja kudontaa yhteisloimiin, kevät

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
Ma 10.00–12.15
9.1.–3.4.2023

Tuija Kurikka
44,00 €

Tule virkistymään ja tekemään erilaisia pieniä käsitöitä ja askarteluja. Mahdollisuus myös kutoa kangaspuilla yhteisloimissa esim. mattoa tai huopaa. Materiaalit loimiin yhteishankintana. Kudonta tapahtuu opettajan ohjaamana kurssin kokoontumisaikana. Kurssi sopii kaikille käsitöistä kiinnostuneille. (Opintotietoliavustus, kurssimaksu alennettu.)

Lankatyöt

110411 Nypläys

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2
La 13.00–17.00
17.9.–26.11.2022, 21.1.–15.4.2023

Tuula Huovinen
78,00 €

Kurssilla opetetaan nypläyksen alkeet aloittelijoille. Jatkajille taitotason mukaan ideoita ja opastusta. Ryhmä sopii kaikille nypläyksestä kiinnostuneille. Kokoontumiset parittomilla viikoilla. Sulkuilanteessa yksilöohjaus.

110412 Helppoa solmeilua

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
La 10.00–15.00
17.–24.9.2022

Helena Pongala
20,00 €

Vielä ehdit oppia solmeilemaan! Tällä kurssilla opetellaan yleisimmät makrameesolmut ja niitä yhdistellen solmitaan oman toiveen mukainen helppohko sisustuksellinen tuote kuten matto, amppeli tai tyyny. Voit tehdä myös erilaisia koruja, unisiepparin tai vaikka joulukuusenkoristeita. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Omia lankoja mukaan.



110413 Neulotaan saumaton pusero ylhäältä alas

Puistokadun koulu, tekstiilityöluokka A019, Puistokatu 16 Ma 17.00–19.15 12.9.–28.11.2022	Hanna Korsow-Laaksonen 43,00 €
--	-----------------------------------

Neulo itsellesi paita saumattomasti ylhäältä alas. Tutustutaan paidan rakenteeseen ja erilaisiin tekniikoihin. Lyhennettyjen kerrosten vaikutukseen paidan istuvuuteen. Kuinka muokataan ohjetta omien tarpeiden mukaan. Käännetään esim. kaarrokeneuleen ohje ylhäältä alas Mitoitetaan neuleet käyttäjän ja tarpeen mukaan. Alkuun tarvitset jämälankaa ja niihin sopivat puikot.

110414 Sukkien ABC

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2 Ma 17.00–18.30 9.1.–3.4.2023	Hanna Korsow-Laaksonen 31,00 €
--	-----------------------------------

Nyt harjoitellaan perussukan teko ja selätetään kantapäätä. Useammalla eri tavalla. Etsitään se kantapäätä, joka juuri sinun jalkaasi sopii. Haastetta kaipaavalle harjoitellaan magic loop-tekniikalla, varresta varpasiin tai varpaista varteen. Tutustutaan kirjoneule tekniikoihin ja lankadominanssiin.

Kylien käsityökurssit

110417 Virttaan käsityöt, syksy

Virttaan kylätalo, Virttaanraitti 113 B Ke 18.00–20.15 14.9.–30.11.2022	Kirsi Palojoki, käsityönopeuttaja 43,00 €
---	--

Käytännönläheistä opastusta kankaankudontaan, ompeluun sekä neule- ja virkkaustöihin. Tutkitaan vanhoja ohjeita ja ideoidaan uutta. Kurssilla voidaan yhdessä tutustua uusiin erikoistekniikoihin.

110418 Virttaan käsityöt, kevät

Virttaan kylätalo, Virttaanraitti 113 B Ke 18.00–20.15 11.1.–5.4.2023	Kirsi Palojoki, käsityönopeuttaja 49,00 €
---	--

Käytännönläheistä opastusta kankaankudontaan, ompeluun sekä neule- ja virkkaustöihin. Tutkitaan vanhoja ohjeita ja ideoidaan uutta. Kurssilla voidaan yhdessä tutustua uusiin erikoistekniikoihin.

Muut käsityökurssit

110419 Lämpimiä asusteita ja pehmeitä koristeita lampaantaljoista

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka), Ylistaronkatu 36 Pe 18.00–21.00, La 9.00–18.00, Su 9.00–16.00 13.–15.1.2023	Anu Pentti, lampuri ja käsityöläinen 38,00 €
--	---

Tervetuloa hyödyntämään pienetkin taljanpalat persoonallisiksi asusteiksi! Kurssilla voit valmistaa rukkaset tai tossut, lämpimän turkislivin, ranteenlämmittimet, chapsit, turkislaukun, istuinalustoja jne. Voit ommella myös kivoja koristeita hyödyntämällä esimerkiksi sydän- tai munaleimasimia. Ommellaan pikkutyöt käsin käyttäen kestäväää luonnonmukaista pellavalankaa, koristellaan painamalla erilaisia kuvioita tai yhdistetään eri värejä turkiksia. Tuo omia turkispalasia tai lunasta niitä opettajalta, jolta voit ostaa myös ompelutarvikkeita. Materiaaleja voi tiedustella etukäteen: anu.pentti@gmail.com.

110443 Koruja tinalankapunoksesta

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila, Juvantie 11 La 10.00–15.00 12.–19.11.2022	Helena Ponkala 20,00 €
--	---------------------------

Tutustu saamenkäsityöistä tuttuun tinalankapunokseen ja opettele valmistamaan punoskoristeisia poronahkarannekkeita ja muita koruja! Kurssilla tutustutaan erilaisiin palmikointi- ja punostapoihin sekä kokeillaan myös poronsarvinappien valmistusta. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita käteismaksulla (perusrannekkeen materiaalit n. 12 €). Tinalankapunos ei sisällä nikkeliä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita.

110444 Jouluista senioriaskartelua

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2 Ke 17.00–19.45 9.–30.11.2022	Suvi Rautiainen 8,00 €
--	---------------------------

Tehdään edullisia, joululahjaksikin sopivia yhden illan mittaisia kädentaitotöitä. Valmistetaan mm. tervatonnttu pellava-huovasta huovuttamalla, kokeillaan degoupage- eli servitititeknikkaa erilaisia lakkoja hyödyntäen sekä tutustutaan stanssaus koneeseen eli paperileikkuriin, jonka metalliterillä voidaan leikata erilaisia kuvioita ja tekstejä vanhoista joulu-korteista tai pahvista. Viimeisellä kerralla tehdään jouluihin kranssi. Kaikki tarvikkeet on mahdollista ostaa opettajalta. (Opintotietoliavustus, kurssimaksu alennettu.)

110445 Muotoilubetonista tonttuset

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 1 (kuvataide), Ylistaronkatu 36 Ti 18.00–20.15 15.11.2022	Suvi Rautiainen 17,00 €
---	----------------------------

Muotoilubetoni on savea, mutta sitä ei tarvitse polttaa. Muotoilubetonista voit tehdä ohuitakin töitä sisä- ja ulkokäyttöön. Kurssilla tutustutaan muotoilubetoniin ja muotoillaan tonttupari. Tonttujen korkeus on noin 15–20 cm. Tontut jäävät kuivumaan kurssitilaan. Kaikki tarvikkeet saa ostaa opettajalta yhteensä 12 €.

110446 Kirjansidonta

Puistokadun koulu, kuvataideluokka A129, Puistokatu 16 Pe 18.00–21.00, La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30 3.3.–2.4.2023	Tiina Raumolin, tekstiiliartesaani 49,00 €
---	---

Kirjansidonnassa opit sidonnan perusasiat ja miten käytät erilaisia työvälineitä. Aloittelija oppii peruskirjan valmistuksen ja jatkajat etenevät omien valmiuksien mukaan. Opettajalla on malleja, joista jokainen löytäne sopivan. Opit myös paperin/nahan värjäystä ja kuviointia. Kirjankansituksessa voi käyttää kierrätystekstiiliä. Sopii alkajille ja jatkajille. Opettajalta voi ostaa materiaaleja ja perustyökäluet. Kokoontumiset pe 3.3 klo 18.00–21.00 sekä la–su 4.–5.3., 18.–19.3 ja 1.–2.4. klo 9.30–15.30.

110447 Betonista uusin ideoin!

Aroniituntie 102 Ke 18.00–20.15 10.–24.5.2023	Suvi Rautiainen 17,00 €
---	----------------------------

Betonin mahdollisuudet ovat mahtavat. Kurssi uudistuu ja muuttuu joka kerta. Kurssilta riittää ideoita myös kotiin vietäväksi. Ensimmäisellä kerralla valmistetaan mm. pyyhkeistä tai pitsiliinoista ulkotulisomisteita, betonoituja pehmoleluja ym. tekstiilitöitä. Vanhat lelut ja romutkin voi usein pinnoittaa uusiksi koristeiksi. Toisella kerralla tehdään monenlaisia edullisia muottivaluja, opetellaan mm. puutarhatonttu, toukan tai sienien tekeminen. Kolmannella kerralla irrotetaan aiemmilla kerroilla tehdyt työt sekä kerrotaan vinkkejä esineiden viimeistelyyn kotona. Lisätietoa osallistujille ennen kurssia. Betonit on mahdollista ostaa opettajalta.

Kudonta

110421 Vesikoskitalon päiväkudonta

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila, Juvantie 11 Ti 13.00–16.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023	Marja Junnikkala, TaM, muotoilija AMK 98,00 €
--	---

Kudontaryhmä kudonnan perustaidot hallitseville opiskelijoille. Työskentelyn lomassa opitaan lisää teoriaa ja tekniikkaa. Opiskelijalla on käytössään kangaspuut, joihin oppilas rakentaa, kutoo ja toteuttaa omien toiveidensa ja taitotasonsa mukaisia töitä. Oppituntien lisäksi opiskelijat käyvät kutomassa omatoimisesti kurssin ajan. Kurssimaksu sisältää välinevuokran. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110422 Vesikoskitalon iltakudonta

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila, Juvantie 11 Ke 17.00–20.00 14.9.–31.12.2022, 1.1.–5.4.2023	Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotioteollisuusohj. 98,00 €
---	--

Tervetuloa opettelemaan kudontaa niin aloittelijat kuin kudontaa harrastaneet! Aloittavien kanssa opetellaan kudonnan perusteita ja kudotaan helppoja töitä, esim. räsymatto tai huopa. Opiskelijalla on käytössään kangaspuut, joihin rakentaa, kutoo ja toteuttaa omien toiveidensa ja taitotasonsa mukaisia töitä. Oppituntien lisäksi opiskelijat käyvät kutomassa omatoimisesti kurssin ajan. Kurssimaksu sisältää välinevuokran. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110423 Vesikoskitalon kevät kudonta

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila, Juvantie 11 Ti 17.00–21.00 18.4.–30.5.2023	Marja Junnikkala 43,00 €
---	-----------------------------

Tervetuloa kevät kudontaan tekemään omavalintaisia kudonnaisia! Voit kutoa vaikkapa kesäiset räsymatot, mökille saunapyyhkeet tai pefletit. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Sopii kaiken tasoille kutojille. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110424 180 cm leveän maton valmisloimi

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila, Juvantie 11 Ti 16.30–19.30 27.9.–13.12.2022, 17.1.–11.4.2023	Marja Junnikkala, TaM 27,00 €
---	----------------------------------

Kudo komea matto kotiisi! Luonnonvalkoinen, 15-säikeinen kalalankaloimi noin 180 cm leveään mattoon. Sidokset: palttina ja 4-vartinen toimikas, joilla voi kutoa monenlaisia sidoksia. Loimen hinta 15 €/m. Omat kuteet, esim. trikoo, juutti, pellava, villa. Kurssimaksu sisältää 4 x 45 minuutin opastuksen kudontavuoron aikana. Kudonta-aika neljä viikkoa. Kurssi soveltuu kudonnan perustaidot hyvin hallitsevalle. Kudontavuorot sovitaan ilmoittautujien mukaan. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110425 Lasipalatsin päiväkudonta

Lasipalatsi, kutomo, Loimijoen tie 77 Ti 14.00–17.00 20.9.–29.11.2022, 17.1.–28.3.2023	Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj. 86,00 €
--	---

Kudotaan tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tuntien alussa on teoriahetki, johon voi halutessaan osallistua. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Kurssimaksu sisältää välinevuokran. Tervetuloa niin kokeneet kuin aloittelevatkin kutojat! Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110426 Lasipalatsin iltakudonta

Lasipalatsi, kutomo, Loimijoen tie 77 Ti 17.30–20.30 20.9.–29.11.2022, 17.1.–28.3.2023	Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj. 86,00 €
--	---

Kudotaan tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tuntien alussa on teoriahetki, johon voi halutessaan osallistua. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Kurssimaksu sisältää välinevuokran. Tervetuloa niin kokeneet kuin aloittelevatkin kutojat! Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110427 Lasipalatsin kevätudonta

Lasipalatsi, kutomo, Loimijoen tie 77 Ke 17.00–21.00 12.4.–31.5.2023	Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj. 43,00 €
--	---

Kudotaan tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tuntien alussa on teoriahetki, johon voi halutessaan osallistua. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla läsnäolo suotavaa, sillä silloin sovitaan käytännön asiat. Tervetuloa niin kokeneet kuin aloittelevatkin kutojat! Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110428 Mellilän kudonta

Mellilän ent. kirjasto, Asemantie 14 Ti 15.30–17.45 13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023	Piia Lehtonen, tekstiiliartenomi 81,00 €
--	---

Tule kutomaan kaunista kotiin tai lahjaksi! Tervetulleita ovat sekä aloittelijat että jatkajat. Kurssilla on yhteisloimia, jotka suunnitellaan osallistujien toiveet huomioiden. Mahdollisuus saada käyttöön myös omat kangaspuut. Opiskelemme käytännönläheisesti kudonnan perusteita. Kurssimaksu sisältää välinevuokran. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110429 Mellilän kevätudonta

Mellilän ent. kirjasto, Asemantie 14 Ti 16.30–18.45 18.4.–30.5.2023	Piia Lehtonen, tekstiiliartenomi 25,00 €
---	---

Haluatko kokeilla kangaspuilla kudontaa ja valmistaa maton, poppanan tai muun nopean kudonnaisen? Työn voi kutoa valmiiseen loimeen tai luoda ja rakentaa sen yhdessä toisen oppilaan kanssa. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

Entisöinti ja verhoilu

110451 Entisöinti ja verhoilu, iltapäivä

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Opintie 2 Ti 15.00–17.15 13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023	Satu Rantala, verhoilija 71,00 €
---	-------------------------------------

Entisöidään ja verhoillaan omia huonekaluja – tuoleja, pöytiä, kaappeja, lipastoja, sohvia ja paljon muutakin. Tuo huonekalu mukana ensimmäisellä kerralla, niin katsotaan, mitä sille voitaisiin tehdä. Myös perinteiset verhoilumenetelmät onnistuu. Opettaja ohjeistaa tarvehankinnoissa sekä työkaluissa. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110452 Entisöinti ja verhoilu, ilta

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Opintie 2 Ti 17.30–19.45 13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023	Satu Rantala, verhoilija 71,00 €
---	-------------------------------------

Entisöidään ja verhoillaan omia huonekaluja – tuoleja, pöytiä, kaappeja, lipastoja, sohvia ja paljon muutakin. Tuo huonekalu mukana ensimmäisellä kerralla, niin katsotaan, mitä sille voitaisiin tehdä. Myös perinteiset verhoilumenetelmät onnistuu. Opettaja ohjeistaa tarvehankinnoissa sekä työkaluissa. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.



Puu- ja metallityöt

110461 Hirvikosken puutyöt, syksy

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Opintie 2 Ma 17.15–20.15 12.9.–28.11.2022	Antero Vuokka, käsityöopettaja 49,00 €
--	---

Kurssi soveltuu kaikentasoisille teknisistä töistä kiinnostuneille. Tehdään töitä omista materiaaleista, omaan tahtiin. Opastusta saa opettajan lisäksi myös monien alojen asiantuntijoilta, sillä muut oppilaat auttavat mielellään. Mahdollista valmistaa myös metallitöitä tai askarrella elektroniikkaa.

110462 Hirvikosken puutyöt, kevät

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Opintie 2 Ma 17.15–20.15 9.1.–3.4.2023	Antero Vuokka, käsityöopettaja 60,00 €
---	---

Kurssi soveltuu kaikentasoisille teknisistä töistä kiinnostuneille. Tehdään töitä omista materiaaleista, omaan tahtiin. Opastusta saa opettajan lisäksi myös monien alojen asiantuntijoilta, sillä muut oppilaat auttavat mielellään. Mahdollista valmistaa myös metallitöitä tai askarrella elektroniikkaa.

110463 Jalometallista koruja ja pienoisteoksia, syksy

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka, Puistokatu 16 Ma 17.00–20.00 19.9.–14.11.2022	Aki Suutari, muotoilija AMK 50,00 €
--	--

Kurssilla opitaan korunvalmistuksen perusmenetelmät; sahaus, juottaminen, vasarointi, viilaus, valssin käyttö, kuviointi ja kiillotus. Aloittelijoiden kanssa opetellaan perusasiat valmistamalla sileä tai kuvioitu sormus. Pidempään tehneiden kanssa esimerkiksi vahamallin työstö ja valaminen sekä kivenistutusmenetelmät. Kurssilla painotetaan oppilaan omia tavoitteita ja toiveita. Käydään tarvittaessa läpi tuotesuunnittelua. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110464 Jalometallista koruja ja pienoisteoksia, kevät

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka, Puistokatu 16 Ma 17.00–20.00 16.1.–13.3.2023	Aki Suutari, muotoilija AMK 50,00 €
---	--

Kurssilla opitaan korunvalmistuksen perusmenetelmät; sahaus, juottaminen, vasarointi, viilaus, valssin käyttö, kuviointi ja kiillotus. Aloittelijoiden kanssa opetellaan perusasiat valmistamalla sileä tai kuvioitu sormus. Pidempään tehneiden kanssa esimerkiksi vahamallin työstö ja valaminen sekä kivenistutusmenetelmät. Kurssilla painotetaan oppilaan omia tavoitteita ja toiveita. Käydään tarvittaessa läpi tuotesuunnittelua. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110465 Jalometallin erikoistekniikat, syksy

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka, Puistokatu 16 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 5.–6.11.2022	Aki Suutari, muotoilija AMK 27,00 €
--	--

Kurssilla voit keskittyä johonkin tiettyyn tekniikkaan ja/tai kokeilla jalometallin eri tekniikoita. Kurssilla on mahdollista keskittyä esimerkiksi hiekkavaluun, ketjunpuntoon, pintakäsittelyihin jne. Kurssi soveltuu jalometallin alkeet käyneille ja pidempään harrastaneille. Kurssin painotus on käytännön työskentelyssä.

110466 Jalometallin erikoistekniikat, kevät

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka, Puistokatu 16 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 4.–5.3.2023	Aki Suutari, muotoilija AMK 27,00 €
---	--

Kurssilla voit keskittyä johonkin tiettyyn tekniikkaan ja/tai kokeilla jalometallin eri tekniikoita. Kurssilla on mahdollista keskittyä esimerkiksi hiekkavaluun, ketjunpuntoon, pintakäsittelyihin jne. Kurssi soveltuu jalometallin alkeet käyneille ja pidempään harrastaneille. Kurssin painotus on käytännön työskentelyssä.

110103 Harmonikansoitto

Puistokadun koulu, luokka B027, Puistokatu 16 Ma 18.15–19.45 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Sari Jokela 49,00 €
---	------------------------

Opetus on harmonikansoiton ryhmäopetusta. Soitetaan sekä yksinään että stemmoissa pääasiassa perinteistä harmonikkamusiikkia. Oma instrumentti on välttämätön. Sulkutilanteessa etäopetus.

110104 Aikuisrokkarit A, syksy

Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Opintie 2 Ti 17.00–18.45 27.9.–13.12.2022	Ville Nieminen 45,00 €
---	---------------------------

Kokoonnumme viikoittain mukavalla porukalla, jossa eri taitotasoiset soittajat pääsevät hakemaan tuntumaa vanhojen ja uudempienkin pop-, rock-, blues-, rautalanka- ja iskelmäbiisien bändisoittoon. Päätämme yhdessä soitettavat biisit ja mietimme roolituksia. Nuotinlukutaitoa ei tarvita ja mukaan voivat tulla myös lähes aloittelijat. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti aikuisikäisille, mutta varsinaista alaikärajaa ei osallistumiselle ole. Mielellään oma instrumentti ja vahvistinlaite mukaan treeneihin. Huom! Kurssi alkaa vasta viikolla 39.

110105 Aikuisrokkarit A, kevät

Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Opintie 2 Ti 17.00–18.45 10.1.–4.4.2023	Ville Nieminen 45,00 €
---	---------------------------

Kokoonnumme viikoittain mukavalla porukalla, jossa eri taitotasoiset soittajat pääsevät hakemaan tuntumaa

vanhojen ja uudempienkin pop-, rock-, blues-, rautalanka- ja iskelmäbiisien bändisoittoon. Päätämme yhdessä soitettavat biisit ja mietimme roolituksia. Nuotinlukutaitoa ei tarvita ja mukaan voivat tulla myös lähes aloittelijat. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti aikuisikäisille, mutta varsinaista alaikärajaa ei osallistumiselle ole. Mielellään oma instrumentti ja vahvistinlaite mukaan treeneihin.

110106 Aikuisrokkarit B, syksy

Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Opintie 2 Ti 18.45–20.30	27.9.–13.12.2022 Ville Nieminen 45,00 €
---	---

Kokoonnumme viikoittain mukavalla porukalla, jossa eri taitotasoiset soittajat pääsevät hakemaan tuntumaa vanhojen ja uudempienkin pop-, rock-, blues-, rautalanka- ja iskelmäbiisien bändisoittoon. Päätämme yhdessä soitettavat biisit ja mietimme roolituksia. Nuotinlukutaitoa ei tarvita ja mukaan voivat tulla myös lähes aloittelijat. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti aikuisikäisille, mutta varsinaista alaikärajaa ei osallistumiselle ole. Mielellään oma instrumentti ja vahvistinlaite mukaan treeneihin. Huom! Kurssi alkaa vasta viikolla 39.

110107 Aikuisrokkarit B, kevät

Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Opintie 2 Ti 18.45–20.30	10.1.–4.4.2023 Ville Nieminen 45,00 €
---	---

Kokoonnumme viikoittain mukavalla porukalla, jossa eri taitotasoiset soittajat pääsevät hakemaan tuntumaa vanhojen ja uudempienkin pop-, rock-, blues-, rautalanka- ja iskelmäbiisien bändisoittoon. Päätämme yhdessä soitettavat biisit ja mietimme roolituksia. Nuotinlukutaitoa ei tarvita ja mukaan voivat tulla myös lähes aloittelijat. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti aikuisikäisille, mutta varsinaista alaikärajaa ei osallistumiselle ole. Mielellään oma instrumentti ja vahvistinlaite mukaan treeneihin.

110108 Musiikkikerho (kehitysvammaiset), syksy

Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Opintie 2 Ti 16.00–16.45	27.9.–13.12.2022 Ville Nieminen 8,00 €
---	--

Nautimme musiikista laulun ja soiton avulla rennossa ryhmässä. Soittamisessa keskitymme erityisesti rytmeihin ja rytmisoittimiin. Aikaisempaa laulu- tai soittokokemusta ei vaadita. Voit ottaa oman instrumentin mukaan, jos sinulla on. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus.) Huom! Kurssi alkaa vasta viikolla 39.



110109 Musiikkikerho (kehitysvammaiset), kevät

Hirvikosken yhtenäiskoulu,
musiikkiluokka, Opintie 2
Ti 16.00–16.45
10.1.–4.4.2023

Ville Nieminen
8,00 €

Nautimme musiikista laulun ja soiton avulla rennossa ryhmässä. Soittamisessa keskitymme erityisesti rytmeihin ja rytmisoittimiin. Aikaisempaa laulu- tai soittokokemusta ei vaadita. Voit ottaa oman instrumentin mukaan, jos sinulla on. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliavustus.)

110111 Naiskuoro

Puistokadun koulu, musiikkiluokka
A133, Puistokatu 16
Ti 18.00–20.30
13.9.–29.11.2022, 10.1.–15.4.2023

Mekku Mutala
71,00 €

Naiskuoro toiminnassa laulamme yhdessä moniäänisesti. Kuoro toimii myös nimellä Loimaan Naislaulajat Ry ja on Sulasolin jäsen. Kaiken tasoiset laulajat ovat tervetulleita. Viikoittaisissa harjoituksissa keskitymme mm. hengitystekniikkaan, äänenkäytön terveeseen tuottamiseen, tulkintaan sekä ryhmässä laulamiseen. Harjoittelemme ohjelmistoa tavoitteellisesti keikkoja kohti, pääosassa ovat kuitenkin laulamisen ilo sekä oma kehittyminen. Sulkuutilanteessa etäopetus.

110112 Mieskuoro

Alessandro-sali, Oikokatu 3
Ma 18.30–20.45
12.9.–10.12.2022, 9.1.–3.4.2023

Armi Haatanen
71,00 €

Harjoittelemme äänenkäytön ja äänifysiologian perusteita sekä hengitystekniikkaa. Laulamme pääosin neliäänisesti hyvässä porukassa. Esiinnyimme muutamia kertoja vuodessa. Kuoro esiintyy myös nimellä Mieskuoro Loimaan Laulajat. Perinteisen mieskuorolaulun lisäksi laulamme viihteellisempää sekä hengellistä musiikkia. Aiempi kuorokokemus on eduksi, muttei välttämätön. Kukin opiskelija ilmoittautuu kurssille henkilökohtaisesti suoraan opistoon oppilaitoksen normaalien ilmoittautumiskäytäntöjen mukaisesti. Sulkuutilanteessa etäopetus tai hybridi (etäopetus + yksilöohjaus).

110113 Viihdekuoro

Alessandro-sali, Oikokatu 3
Ke 18.30–20.45
14.9.–10.12.2022, 11.1.–5.4.2023

Armi Haatanen
71,00 €

Laulamme viihteellistä musiikkia eri vuosikymmeniltä aina tähän päivään saakka. Harjoittelemme äänen-

käytön ja äänifysiologian perusteita sekä hengitystekniikkaa. Laulamme äänissä iloisella mielellä. Esiinnyimme muutamia kertoja vuodessa. Kuoro esiintyy myös nimellä Viihdekuoro LoiMaalaiset. Aiempi kuorokokemus on eduksi, muttei välttämätön. Kukin opiskelija ilmoittautuu kurssille henkilökohtaisesti suoraan opistoon oppilaitoksen normaalien ilmoittautumiskäytäntöjen mukaisesti. Sulkuutilanteessa etäopetus tai hybridi (etäopetus + yksilöohjaus).

110114 Lauletaan yhdessä

Kirkonkylän koulu, Aapiskuja 5
Ma 16.00–17.30
12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Sari Jokela
49,00 €

Laulamme pääasiassa yksiäänisesti musiikkia laidasta laitaan: iskelmiä, kansanlauluja ja ikivihreitä. Aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Tervetuloa mukaan! Sulkuutilanteessa etäopetus.

110115 Seniorikuoro

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2
Ti 11.00–12.30
13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Armi Haatanen
37,00 €

Aktiivisen kuorouran lopettaneille yli 65-vuotiaille. Laulamme rennolla mielellä 2-3-äänisiä sovituksia laulajien toiveita kuunnellen. Tarvittaessa voidaan toteuttaa hybridinä, alustana Zoom. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliavustus.)

110116 Melkein laulutaidottomien poppoo, syksy

Puistokadun koulu, musiikkiluokka
A133, Puistokatu 16
Ma 17.15–18.45
12.9.–28.11.2022

Maritta Mensalo
31,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille laulamishaluisille, jotka eivät mielestään osaa laulaa. Teemme erilaisia harjoitteita laulamisen helpottamiseksi ja musisoimme hyvässä hengessä laulaen kappaleita laidasta laitaan.

110117 Melkein laulutaidottomien poppoo, kevät

Puistokadun koulu, musiikkiluokka
A133, Puistokatu 16
Ma 17.15–18.45
9.1.–3.4.2023

Maritta Mensalo
31,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille laulamishaluisille, jotka eivät mielestään osaa laulaa. Teemme erilaisia harjoitteita laulamisen helpottamiseksi ja musisoimme hyvässä hengessä laulaen kappaleita laidasta laitaan.

110118 Kartanonmäen musiikkituokiot A, syksy

Kartanonpuisto, Juvantie 1 Ke 10.15–11.00 14.9.–30.11.2022	Sari Jokela 8,00 €
--	-----------------------

Vietetään mukavia ja virkistäviä aamupäivän hetkiä tuttujen, perinteisten sävelmien parissa. Ryhmä on avoin kaikille. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110119 Kartanonmäen musiikkituokiot A, kevät

Kartanonpuisto, Juvantie 1 Ke 10.15–11.00 11.1.–5.4.2023	Sari Jokela 8,00 €
--	-----------------------

Vietetään mukavia ja virkistäviä aamupäivän hetkiä tuttujen, perinteisten sävelmien parissa. Ryhmä on avoin kaikille. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110120 Kartanonmäen musiikkituokiot B, syksy

Kartanonpuisto, Juvantie 1 To 10.15–11.00 15.9.–1.12.2022	Sari Jokela 8,00 €
---	-----------------------

Vietetään mukavia ja virkistäviä aamupäivän hetkiä tuttujen, perinteisten sävelmien parissa. Ryhmä on avoin kaikille. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110121 Kartanonmäen musiikkituokiot B, kevät

Kartanonpuisto, Juvantie 1 To 10.15–11.00 12.1.–6.4.2023	Sari Jokela 8,00 €
--	-----------------------

Vietetään mukavia ja virkistäviä aamupäivän hetkiä tuttujen, perinteisten sävelmien parissa. Ryhmä on avoin kaikille. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110122 Tammikodin musiikkituokiot, syksy

Tammikoti, Nahkurintie 3 Ti 13.45–14.30 13.9.–29.11.2022	Sari Jokela 8,00 €
--	-----------------------

Lauletaan yhdessä harmonikan säestyksellä iskelmiä, kansanlauluja ja ikivihreitä. Ryhmä on avoin kaikille. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110123 Tammikodin musiikkituokiot, kevät

Tammikoti, Nahkurintie 3 Ti 13.45–14.30 10.1.–4.4.2023	Sari Jokela 8,00 €
--	-----------------------

Lauletaan yhdessä harmonikan säestyksellä iskelmiä, kansanlauluja ja ikivihreitä. Ryhmä on avoin kaikille. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110124 Loimaan Toimintakeskuksen musiikkipiiri, syksy

Loimaan toimintakeskus, Kisällinkatu 4 Ma 9.30–10.30 12.9.–28.11.2022	Sari Jokela 8,00 €
--	-----------------------

Lauletaan yhdessä iskelmiä, kansalauluja ja ikivihreitä harmonikan säestyksellä. Ryhmään voivat tulla myös muut kuin toimintakeskuksen asiakkaat. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110125 Loimaan Toimintakeskuksen musiikkipiiri, kevät

Loimaan toimintakeskus, Kisällinkatu 4 Ma 9.30–10.30 9.1.–3.4.2023	Sari Jokela 13,00 €
---	------------------------

Lauletaan yhdessä iskelmiä, kansalauluja ja ikivihreitä harmonikan säestyksellä. Ryhmään voivat tulla myös muut kuin toimintakeskuksen asiakkaat. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus.)

110126 Fonetikkaa laulajille ja kielistä kiinnostuneille (verkkokurssi)

Verkko-oppimisympäristö Pe 16.30–18.00 16.9.–18.11.2022	Sari Anttila 25,00 €
---	-------------------------

Kurssilla käydään läpi kielten ääntämistä erityisesti laulamisen näkökulmasta: syksyn kurssilla ruotsi, saksa ja italia. Kurssi sopii kaikille kielistä kiinnostuneille. Harjoituksina luetaan ääneen lyhyitä tekstejä. Tutustutaan tekstien kulttuurihistoriaan. Materiaali opettajalta sähköpostilla. Kurssi toteutetaan Zoomin välityksellä.

110127 Fonetikkaa laulajille ja kielistä kiinnostuneille, jatko (verkkokurssi)

Verkko-oppimisympäristö Pe 16.30–18.00 13.1.–14.4.2023	Sari Anttila 31,00 €
--	-------------------------

Kurssilla käydään läpi kielten ääntämistä erityisesti laulamisen näkökulmasta: kevään kurssilla latina, englantia, ranska ja espanja. Kurssi sopii kaikille kielistä kiinnostuneille. Harjoituksina luetaan ääneen lyhyitä tekstejä. Tutustutaan tekstien kulttuurihistoriaan. Materiaali opettajalta sähköpostilla. Kurssi toteutetaan Zoomin välityksellä.

110128 Hauskasti kohti harmonioita!

Puistokadun koulu, musiikkiluokka A133, Puistokatu 16 Ke 18.00–20.15 26.10.–2.11.2022	Mekku Mutala 17,00 €
--	-------------------------

Laulamme kahden illan ajan uusia, hauskoja, erilaisia ja eritasoisia kierroslauluja eli kaanon-lauluja. Laulut on rakennettu niin, että niiden kautta voi joko tutustua harmonialaulun saloihin tai kehittää jo olemassa olevia taitoja. Laulamme myös helppoja moniäänisiksi sovitettuja lauluja ja tutustumme niiden kautta kuorolaulun maailmaan. Kurssilla on helppo varmistua siitä, mitkä äänialat sopivat itselle tällä hetkellä. Emme laula papereista lainkaan. Laulettu kiellet vaihtelevat, mutta

helpot sanoitukset eivät vaadi mitään kielitaitoa. Kurssi vietetään rennon mukavassa ja kaikenlaiset tyyllilajit sallivassa ilmapiirissä!

110129 Oopperaklubi

Puistokadun koulu, musiikkiluokka A133, Puistokatu 16 To 18.00–21.00 15.9.–1.12.2022	Ferenc Juhasz 20,00 €
---	--------------------------

Oopperaklubilla keskustellaan oopperoista, saadaan tietoa teoksien taustoista sekä katsotaan ja kuunnellaan oopperoita eri puolilta maailmaa. Syyskauden teokset: 15.9. Mozart: Taikuhuilu, 6.10. Verdi: Rigoletto, 3.11. Puccini: Tosca sekä 1.12. ryhmäläisten oma toive.

SANATAIDE

110601 Tarinapaja

Pääkirjasto, Elers-huone, Kauppalankatu 17 To 13.30–15.00 15.9.–24.11.2022, 19.1.–13.4.2023	Susanna Huolman 26,00 €
--	----------------------------

Haluatko kirjoittaa omia muistojasi talteen? Kaipaatko inspiraatiota fiktion kirjoittamiseen? Haluatko palautetta teksteistäsi? Haluatko keskustella kirjoittamastasi? Tällä kurssilla saat virikkeitä kirjoittamiseen, pääset jakamaan tekstisi ja keskustelemaan. Tällä kurssilla riittää, että osaat kirjoittaa ja lukea. Minkäänlaisia korkeakirjallisia taitoja ei tarvita. Kirjoitustyö tapahtuu kotona. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. (Opintoseteliavustus, kurssimaksu alennettu.)

110603 Esiintymistaito

Puistokadun koulu, luokka B027, Puistokatu 16 Ti 18.00–19.30 17.1.–28.3.2023	Aino Suominen, FM 20,00 €
---	------------------------------

Kurssilla parannat suullisen esiintymisen taitoasi, toimit sitten myyntityössä, kokouksissa tai yritysellämässä. Puhuminen tuottaa tulosta, kun sen osaa tehdä vakuuttavasti. Opitaan äänenkäyttöä, havainnollistamista, perustelemisen ja vaikuttamisen keinoja. Kurssilla käydään läpi lyhyesti myös kokouskäytännöt.



110604 Kirjallisuuden Finlandia-palkit

Puistokadun koulu, luokka B027, Puistokatu 16 Ti 17.30–19.00 13.9.–15.11.2022	Aino Suominen, FM 20,00 €
--	------------------------------

Kurssilla saadaan tietoa kaunokirjallisuuden Finlandia-palkituista kirjoista, kirjoittajista ja teosten perusteella tehdyistä elokuvista ja teatterisovituksista. Kurssille osallistuminen ei edellytä kirjojen lukemista. Mukana mm. Kari Hotakainen: Juoksuhaudantie (2002), Sofi Oksanen: Puhdistus (2008), Mikko Rimminen: Nenäpäivä (2010), Rosa Liksom: Hytti nro 6 (2011), Juha Hurme: Niemi (2017), Olli Jalonen: Taivaanpallo (2018), Pajtim Statovci: Bolla (2019) sekä useita ehdokkuuksia saaneen Tommi Kinnusen Neljäntienristeys, Lopotti ja Ei kertonut katuvansa. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

110605 Itse kirjoittaan

Puistokadun koulu, luokka B027, Puistokatu 16 Ti 17.30–19.00 20.9.–22.11.2022	Aino Suominen, FM 17,00 €
--	------------------------------

Kurssilla saat opastusta ja kannustusta kirjoitustaitoosi. Kerrataan oikeinkirjoitusta ja kielenhuoltoa. Käydään läpi eri tekstilajeja, asiakirjoittamista, ammatillisen kirjoittamisen ja vaikuttamisen keinoja. Jokainen osallistuja saa yksilöllistä palautetta omiin teksteihinsä. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

120106 Kolmen luennon sarja suomen kielestä

Pääkirjasto, Elers-huone, Kauppalankatu 17 To 18.00–19.30 26.1.–16.2.2023	Aino Suominen, FM 17,00 €
--	------------------------------

Nuoli, vesi ja emä - suomen kielen alkuperä to 26.1.2023 klo 18.00–19.30 Kieli kertoo paljon siitä, mistä olemme tulleet ja miten olemme eläneet. Mitä kertovat kieleemme vanhimmat sanat? Mistä lainasanamme ovat peräisin? Milloin suomen kirjakieli on syntynyt ja millaista se oli? Etätyö, emoji ja pakopeli – suomen kielen nykytila to 2.2.2023 klo 18.00–19.30 Kieli muuttuu koko ajan. Miten uusia sanoja tulee ja miten kielenhuolto toimii? Onko nuorison äidinkielen taito ruostunut? Miksi pitkiä tekstejä ei jakseta lukea? Mitä tarkoittaa kielitietoisuus? Sahasää, unimuna ja hashtag - suomen kielen tulevaisuus to 16.2.2023 klo 18.00–19.30 Kielenkäyttöömme tulee entistä enemmän vaikuttamaan esimerkiksi tekoäly. Miten laitteet oppivat ymmärtämään suomea? Pitääkö selkokielen käyttöä lisätä? Pitääkö meidän huolestua suomen kielen jäämisestä englannin jalkoihin?

TEATTERI

110201 Kertunmäen kesäteatteri

Loimaan teatteri, Juvantie 11 Su 17.00–20.30 15.1.–16.4.2023	Sari Äikää-Torkkeli, teatteri-ilm. ohj. YAMK 60,00 €
--	--

Tule mukaan kehittämään ilmaisuvalmiuksiasi ja treenaamaan näyttelemistä. Harjoitellaan kesäteatterinäytelmä, jonka esitykset ovat kesällä Kertunmäen kesäteatterissa. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta esiintymisestä. Myös muista teatterin osa-alueista kiinnostuneet (lavastus, puvustus, tekniikka) voivat osallistua kurssille. Sulkutilanteessa etäopetus ja osittain yksilöohjaus.

110202 Krekilän Myllyn kesäteatteri

Loimaan teatteri, Juvantie 11 Su 16.00–19.30 15.1.–16.4.2023	Ohjaaja auki 60,00 €
--	-------------------------

Krekilän Myllyn Kesäteatterin kesänäytelmään tähtävällä kurssilla harjoitellaan näyttelijäntyötä. Kurssille ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat valmiita sitoutumaan kurssiin ja kesän 2023 näytäntökauteen. Näytelmä ja ohjaaja selviävät syksyllä 2022 ja näistä saa tietoa www.krekila.fi -sivuilta.

110203 Tunne, ilmainen ja tarinankerronta äänessä

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16 La 10.00–14.00, Su 12.00–15.00 12.–13.11.2022	Merikerttu Mutala-Akparibo, FM 20,00 €
--	---

Kurssilla lähestytään äänenkäyttöä tunne, kokonaisvaltaisen ilmaisu sekä tarinankerronta edellä. Harjoittelemme vapauttavaa äänenkäytön tekniikkaa sekä luonnollista hengittämistä osana kokonaisuutta. Työskentelemme yksinkertaisten improvisaatioharjoitusten, lyhyiden tekstien sekä helppojen ryhmälaulujen kautta. Omasta työskentelystä on mahdollista saada henkilökohtaista rakentavaa ja kannustavaa palautetta. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille ja varsinkin heille, jotka haluaisivat saada lisää vakuuttavuutta, tunneyhteyttä, läsnäoloa sekä elävyyttä omaan ääneen ja ilmaisuun.



KUVATAITEET JA MUOTOILU

Piirustus ja maalaus

110301 Kuvataide

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2 Ma 17.30–20.30 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Satu Koivikko 88,00 €
--	--------------------------

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Omien työvälineiden ja materiaalien mukaan voit toteuttaa yksilöllisiä teoksia monialaisesti kuvataiteen menetelmin. Voit myös suunnitella oman opintopolun valitsemillasi materiaaleilla opettajan ohjauksella. Voidaan käyttää niin perinteisiä kuin kokeilevia tekniikoita. Sopii myös yli 14-vuotiaille nuorille (nuoremmat aikuisen kanssa). Lisäksi ideoidaan Loimaan Taidetalon näyttelyistä. Sulkuutilanteessa yksilöohjaus.



110302 Kuvataiteen nonstop-iltatyöpaja

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2 To 17.00–21.00 15.9.–1.12.2022, 1.1.–13.4.2023	Satu Koivikko 78,00 €
--	--------------------------

Kuvataiteen (piirustus / maalaus) jatkoryhmässä, nonstop-työpajalla luodaan yksilöllisiä teoksia. Valmistetaan myös erikoismaalaus pohjia ja niihin maalaus/piirustus. Vuosittain tutustutaan myös harvinaisempiin tekniikoihin. Lisäksi ideoidaan Loimaan Taidetalon näyttelyistä. Kurssimaksu sisältää max. 75 opetustuntia lukuvuoden aikana. Sulkuutilanteessa yksilöohjaus.

110303 Taidepaja

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 1 (kuvataide), Ylistaronkatu 36 Ma 17.00–20.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023	Marja Junnikkala, TaM 88,00 €
--	----------------------------------

Työskentelemme työpajamaisesti taiteen eri menetelmillä. Ryhmä sopii aloittelijoille ja taidetta harrastaneille. Syyskaudella opetusta kuvan tekemisen perusasioita sekä harjoitustöitä menetelmistä. Työskentelytekniikkoina mm. piirustus, grafiikka (ei syövytystä), akvarelli. Jatkajat voivat syventyen kiinnostuksen mukaiseen tekniikkaan ja työskentelyyn. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

110304 Akvarelli

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2 To 14.15–18.15 15.9.–10.11.2022, 26.1.–23.3.2023	Annikki Mäkinen-Fagerström 98,00 €
--	---------------------------------------

Tutustumme akvarellimaalauksen eri tekniikoihin maalaten opettajan opastuksella havainnollisesti maisemia, kukkia, eläimiä jne. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin harrastuksessaan pidemmälle ehtineillekin. Lisätietoja opettajalta, puh. 050 306 3616. Sulkuutilanteessa yksilöohjaus.

110305 Senioreiden kuvataide

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2 To 11.00–14.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–6.4.2023	Satu Koivikko 59,00 €
--	--------------------------

Virikkeellinen kohtaamispaikka jossa voidaan suunnitella yhdessä sisältöä ja myös valmistetaan materiaaleja ja työvälineitä. Voit kehittää omaa ilmaisua maalaamalla ja piirtämällä lempeässä ympäristössä. Voidaan käyttää niin perinteisiä kuin kokeilevia tekniikoita. Lisäksi ideoidaan Loimaan Taidetalon näyttelyistä. Sulkutilanteessa yksilöohjaus. (Opintotietoliavustus, kurssimaksu alennettu.)

110306 Loimaan toimintakeskuksen kuvataiteen virikeryhmä

Loimaan toimintakeskus, Kisällinkatu 4 Ke 12.00–13.30 14.9.–23.11.2022, 18.1.–29.3.2023	Satu Koivikko 19,00 €
--	--------------------------

Luovan toiminnan ryhmään voivat tulla muutkin kuin toimintakeskuksen asiakkaat. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Kokoontumiset parittomilla viikoilla. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliavustus.)

110307 Tammikodin kuvataiteen virikeryhmä

Tammikoti, Nahkurintie 3 Ke 12.30–14.00 21.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023	Satu Koivikko 39,00 €
--	--------------------------

Luovan toiminnan ryhmään voivat tulla muutkin kuin toimintakeskuksen asiakkaat. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Kokoontumiset parillisilla viikoilla. (Kurssimaksu alennettu, opintotietoliavustus.)

110308 Elävän mallin piirustus

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2 Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 7.–9.10.2022	Satu Koivikko 35,00 €
--	--------------------------

Perjantaina opiskellaan ihmisen mittasuhteita ja sommittelua sekä valmistetaan piirustus pohjia esim. kivi- ja värjäämällä elävän mallin paperia. Lauantaina ja sunnuntaina piirretään elävää mallia käyttäen lyijykyniä, hiiltä, pastelliliituja, huopakyniä sekä mustetta tehden nopeita croquis-töitä sekä pidempiä asentoja. Ota mukaan käyttämäsi materiaalit, työvälineet sekä eväät.

110309 Elävän mallin maalaus

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2 Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 17.–19.3.2023	Satu Koivikko 35,00 €
---	--------------------------

Perjantaina opiskellaan ihmisen mittasuhteita ja sommittelua sekä valmistetaan maalaus pohjia. Lauantaina ja sunnuntaina maalataan elävää mallia tehden pidempiä asentoja. Ota mukaan haluamasi työvälineet, materiaalit sekä eväät.

110310 Ikonimaalaus, syksy

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka), Ylistaronkatu 36 La 10.00–15.00 8.10.–3.12.2022	Raija Laiho 25,00 €
---	------------------------

Maalataan ikoni omavalintaisen mallin mukaan tai jatketaan aikaisemmin aloitettuja töitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille maalareille. Kokoontumiskerrat; 8.10., 12.11. ja 3.12. Materiaalit voi tilata etukäteen opettajalta, puh. 040 865 4579 tai raija.laiho@hotmail.com.

110311 Ikonimaalaus, kevät

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka), Ylistaronkatu 36 La 10.00–15.00 21.1.–15.4.2023	Raija Laiho 31,00 €
---	------------------------

Maalataan ikoni omavalintaisen mallin mukaan tai jatketaan aikaisemmin aloitettuja töitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille maalareille. Kokoontumiskerrat; 21.1., 4.2., 4.3., 15.4. Materiaalit voi tilata etukäteen opettajalta, puh. 040 865 4579 tai raija.laiho@hotmail.com.

Keramiikka, posliini ja lasi

110321 Keramiikka nonstop-iltatyöpaja

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka), Ylistaronkatu 36 Ti 17.00–21.00 13.9.–31.12.2022, 10.1.–4.4.2023	Satu Koivikko 108,00 €
--	---------------------------

Keramiikan jatkoryhmässä suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä käyttö- ja koriste-esineitä savesta keraamisiksi tuotteiksi, myös reliefit/veistokset mahdollisia. Voit käyttää niin perinteisiä kuin kokeilevia tekniikoita. Voit yhdistää myös muita materiaaleja työhösi. Voit suunnitella oman opintopolun opettajan ohjauksella. Viimeistelyssä voit käyttää saviliete-, alilasite-, lasitevärejä ja erikoistekniikoita. Tehdään myös savustuksia. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Kurssimaksu sisältää max 75 opetustuntia lukuvuoden aikana. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

110322 Senioreiden keramiikka

Kuvataidekoulu Kulta, luokka 3 (keramiikka), Ylistaronkatu 36 Ti 12.00–15.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023	Satu Koivikko 76,00 €
--	--------------------------

Tutustutaan saven lumoavaan maailmaan. Virikkeellinen kohtaamispaikka jossa voidaan suunnitella yhdessä sisältöä ja myös valmistaa materiaaleja ja työvälineitä. Valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä (myös koruja ja nappeja). Käytetään perustyötapoja eli makkara- ja levytekniikoita. Töissä voidaan käyttää savilietevärejä, alilasiitteita ja lasitusta ja työt voidaan viimeistellä myös kenkälankeilla, maitolasituksilla sekä lasi- ja akryylimaaaleilla. Vain mielikuvitus on rajana! Tehdään myös savustuksia. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Sulkuutilanteessa yksilöohjaus. (Opintoseteliavustus, kurssimaksu alennettu.)

110323 Posliini- ja lasimaalaus, lasinsulatus

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2 To 10.00–14.00 15.9.–10.11.2022, 26.1.–23.3.2023	Annikki Mäkinen-Fagerström 98,00 €
--	---------------------------------------

Maalataan vaihtoehtoisesti joko posliinia tai lasia. Käytössä on erilaisia maalausmalleja. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin harrastuksessaan pidemmälle ehtineillekin. Mahdollisuus tehdä myös lasinsulatuksia. Kurssimaksu ei sisällä polttoja ja sulatuksia. (Ei kokoontumista 14.10.) Sulkuutilanteessa yksilöohjaus.

110324 Rakukeramiikka

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka), Ylistaronkatu 36 Pe 17.00–20.00, La 10.00–18.00, La 11.00–15.00 25.3.–13.5.2023	Marja Junnikkala, TaM 49,00 €
--	----------------------------------

Rakutekniikalla valmistetaan karkeasta kivitavarasavesta pieniä veistoksia, astioita ym. persoonallisia koriste-esineitä vaikkapa puutarhan somisteeksi. Rakulasitteet sekä esineiden poltto kaasuuunissa antavat teoksille uniikin ilmeen. Kurssi sopii aloittelijoille ja jatkajille. Materiaalit (n. 25 €) voi ostaa opettajalta. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Kokoontumiset: töiden muovailu la 25.3. ja 1.4. klo 11–15, lasitus pe 12.5. klo 17–20, poltto la 13.5. klo 10–18.

AURANLAAKSON KANSALAI SOPISTON JÄRJESTÄMIÄ KURSSEJA TYÖKAUDELLA 2022–2023

Loimaan työväenopiston opiskelijat ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan myös monivuotisen yhteistyöopiston, Auranlaakson kansalaisopiston, kursseille. Vaivattominta on osallistuminen etäopetukseen, mutta tarjolla on toki paljon muutakin kiinnostavaa.

Verkkokursseja

Luonnosta ravinnoksi, Kodin puhdistus luonnollisesti, Kosmetiikkaa luonnon raaka-aineista, Kehonhuolto seisten ja lattialla, Kehonhuolto seisten ja tuolia hyödyntäen, Venyttely ja rentoutus

Karjala-teema

Viipuri – sinua emme unohtaa -seminaari, Suuri talvisotaseminaari, Kurkijoki-ilta, Karjalan revinnäiskirjonta, Karjalainen uunipotti keramiikasta

Kädentaitoja, tietotekniikkaa ja luontoliikuntaa
Nellinorashoes-kangaskenkäkurssi, Rukkikehräys, Drone-kuvaus, Retkeilykurssi, Geokätköilyretkipäivät

Auranlaakson kansalaisopistolla on lisäksi runsaasti muitakin opintoryhmiä, joihin olet tervetullut!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

opistopalvelut.fi/auranlaakso tai puh. 040 6722 969

KUVATIEDOT

Kannen kuvat: Satu Koivikko, Marja Junnikkala

Välilehtien kuvat: nuorten kuvataidepajan 2021–2022 työt (pohjamaalaus, esinekollaasin sommittelu ja valokuvaaminen), opettajana Satu Koivikko

KULKU OPETUSTILOIHIN

Ylistaronkatu 36 (1) Puistokadun koulu (2) Hirvikosken yhtenäiskoulu (3) Vesikoski-talo (4)

1

B Kaupungintalo
Pääovi, neuvonta
Opistojen toimisto
Luokka 1 (kuvataide)
Luokka 2 (media)
Luokka 3 (keramiikka)
Keittiö
C Likuntatila
P Pysäköinti



2

Kulku Puistokadun koulun luokkiin

Ulko-ovesta A2 :

A103
A119
A129 (kuvataideluokka)
A133 (musiikkiluokka)

Ulko-ovesta B1:

B027
B028 (kotitalousluokka)
B103
B110

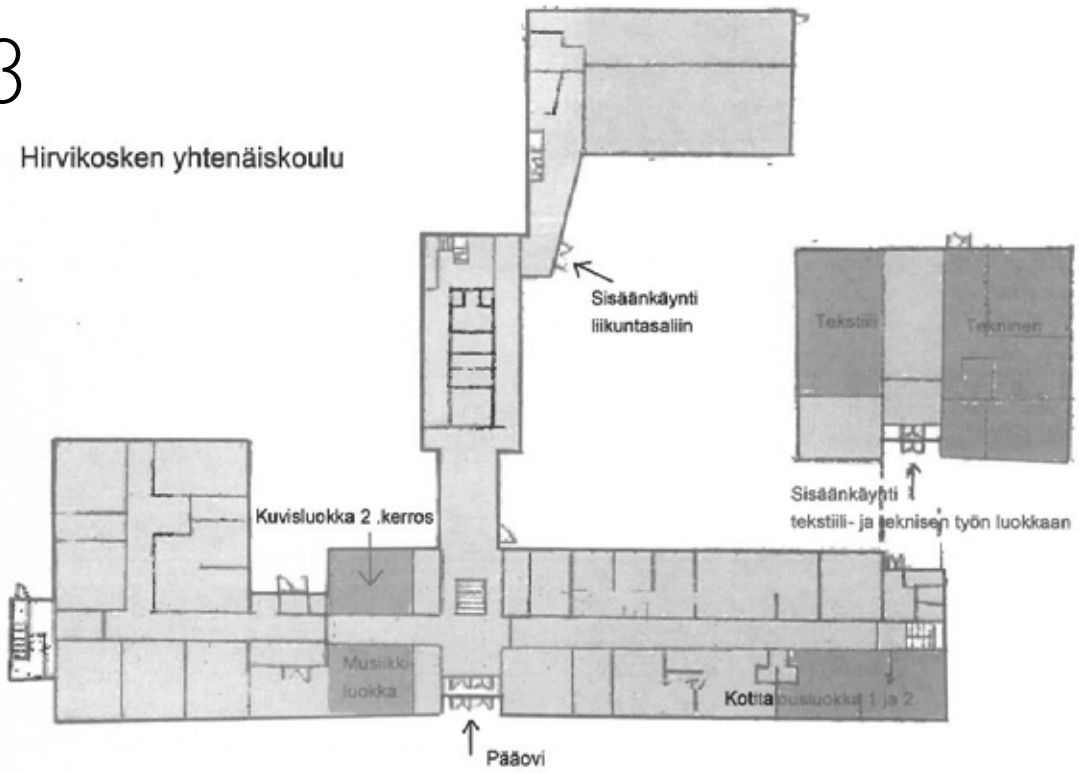
Ulko-ovesta C1:

A 017
A019 (tekstiilityön luokka)



3

Hirvikosken yhtenäiskoulu



4

