

# LOIMAAN TYÖVÄENOPISTON



**Ilmoittaudu [www.opistopalvelut.fi/loimaa](http://www.opistopalvelut.fi/loimaa)**

**tai opiston toimistoon puh. 050 311 4691 (klo 9-15)**

- Voit ilmoittautua myös jo syksyllä alkaneeseen ryhmään. Tällöin maksat kurssimaksusta vain puolet.
- Jos kurssissa on merkintä **TÄYNNÄ**, voit ilmoittautua jonoon ja vaupautuvasta paikasta ilmoitetaan sinulle.
- Kurssi pitää **perua opiston toimistoon viikkoa ennen sen alkamista**, muutoin kurssista laskutetaan 50 prosenttia tai vähintään 20 €.
- **Edenred, ePassi, Smartum ja Tyky** maksut pitää hoitaa kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Setelit toimitetaan opiston toimistoon tai kirjekuoressa ulko-oven vieressä olevaan lukolliseen postilaatikkoon os. Ylistaronkatu 36. Mukaan liitettävä maksajan nimi sekä maksettavan kurssin tiedot. Koko kurssimaksu on maksettava seteleillä. Etu henkilökohtainen.

# Musiikki

## **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.

## **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.

## **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.

### **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, opintoseteliavustus.)

## **Kuorot**

### **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 €

Naiskuorotoiminnassa 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. Harjoittelemmme ohjelmistoa tavoitteellisesti keikkoja kohti, pääosassa ovat kuitenkin laulamisen ilo sekä oma kehittyminen. Sulkutilanteessa 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 €

Harjoittelemmme äänenkäytön ja äänifysiologian perusteita sekä hengitystekniikkaa. Laulamme pääosin neliäänisesti hyvässä porukassa. Esiinnymme 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. Sulkutilanteessa 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. Harjoitteleamme äänenkäytön 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. Sulkutilanteessa 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 yksiaanisesti musiikkia laidasta laitaan: iskelmiä, kansanlauluja ja ikivihreitä. Aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Tervetuloa mukaan! Sulkutilanteessa 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, opintoseteliavustus.)

**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.

**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. Ryhmään voivat ilmoittautua kaikki kiinnostuneet. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus.)

**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, kansanlauluja ja ikivihreitä harmonikan säestyksellä. Ryhmään voivat tulla myös muut kuin toimintakeskuksen asiakkaat. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus.)

**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, englanti, ranska ja espanja. Kurssi sopii kaikille kielistä kiinnostuneille. Harjoituksina luetaan ääneen lyhyitä tekstejä. Tutustutaan tekstien kulttuurihistoriaan. Materiaali opettajalta sähköpostilla. Kurssi toteutetaan Zoomin välityksellä.

## Näyttämötaiteet

### 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 osaluista 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 näytäntökautteen. Näytelmä ja ohjaaja selviävät syksyllä 2022 ja näistä saa tietoa [www.krekila.fi](http://www.krekila.fi) -sivuilta.

## Sirkus

### 110232 Vauvasirkus – Loimaa, kevät

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ma 9.30–10.15

16.1.–13.2.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilm.ohj./sirkus AMK

17,00 €

Vauvasirkus on suunnattu 4–12 kuukauden ikäiselle lapselle yhdessä vanhemman kanssa.

Ryhmään osallistuakseen vauvan tulee osata kannatella päätään. Kurssilla lorutellaan ja temppuillaan akrobatian ja tasapainoilun merkeissä. Vauva saa kokemuksia erilaisten liikkeiden ja temppujen vaikutuksista omaan kehoon, ja vanhempi saa liikuntaa ja mukavia yhteisiä hetkiä vauvan kanssa. Ota mukaan oma jumppa-alusta ja päälle liikuntavaatteet, ei löysiä tai liukkaita vaatteita vauvalle. Ilmoittautuminen vanhemman nimellä.

Sulkutilanteessa etäopetus.

**110234 Pikkusirkus – Loimaa, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ma 9.30–10.15

27.2.–3.4.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilm.ohj./sirkus AMK

17,00 €

Leikkien ja temppuillen tutustutaan sirkuslajeihin ja -välineisiin yhdessä vanhemman tai läheisen aikuisen kanssa. Ryhmä on suunnattu kävelemään oppineelle 1–2-vuotiaalle lapselle ja vanhemmalle yhteiseksi harrastukseksi, jossa molemmat pääsevät harjoittelemaan mm. pariakrobatiaa, kuperkeikkoja, tasapainoilua ja huivijongleerausta. Iloisen sirkustelun myötä kehittyä kehonhallinta, vuorovaikutustaidot sekä ryhmässä toimiminen. Ilmoittautuessa osallistujaksi lapsi ja maksajaksi vanhempi. Sulkutilanteessa etäopetus.

**110235 Sirkus (7–12-v.), alkeet – Loimaa**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ke 15.00–15.45

14.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilmaisun ohj./sirkus AMK

38,00 €

Kurssilla tutustutaan sirkuksen eri lajeihin ja välineisiin. Käydään läpi akrobatian, jongleerauksen, tasapainoilun ja esiintymisen perusteita sekä kehitetään lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Harjoitellaan mm. päälläseisontaa, pyramideja, yksipyöräisellä ajamista ja diabolo-temppuja. Kevätkauden päätteeksi valmistetaan sirkusesitys. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

**110236 Sirkus (8–12-v.), jatko – Loimaa**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ke 15.45–16.45

14.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilmaisun ohj./sirkus AMK

50,00 €

Kurssi on suunnattu jo aiemmin sirkusta tai voimistelua harrastaneille tai muuten alkeita osaaville. Kurssilla käydään läpi akrobatian, jongleerauksen, tasapainoilun ja esiintymisen perusteita ryhmän tason mukaan sekä kehitetään lihasvoimaa että liikkuvuutta. Tavoitteena edetä sirkusopinnoissa ja löytää oma laji, jota harjoitella enemmän. Harjoitellaan mm. päälläseisontaa, pyramideja, yksipyöräisellä ajamista ja diabolo-temppuja. Kevätkauden päätteeksi valmistetaan sirkusesitys. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

**110239 Taaperosirkus – Alastaro, kevät**

Kirkonkylän koulu, liikuntasali Aapiskuja 5

Ma 17.00–17.45

9.1.–3.4.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilm.ohj./sirkus AMK

23,00 €

Leikkien ja temppuillen tutustutaan sirkuslajeihin ja -välineisiin yhdessä vanhemman tai läheisen aikuisen kanssa. Ryhmä on suunnattu 2–4-vuotiaalle lapselle ja vanhemmalle yhteiseksi harrastukseksi, jossa molemmat pääsevät harjoittelemaan mm. pariakrobatiaa, kuperkeikkoja, tasapainoilua ja huivijongleerausta. Iloisen sirkustelun myötä kehittyä kehonhallinta, vuorovaikutustaidot sekä ryhmässä toimiminen. Ilmoittautuessa osallistujaksi lapsi ja maksajaksi vanhempi. Sulkutilanteessa etäopetus. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

**110240 Tenavasirkus (5-7-v.) – Alastaro TÄYNNÄ**

Kirkonkylän koulu, liikuntasali Aapiskuja 5

Ma 17.45–18.30

12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilmaisun ohj./sirkus AMK

38,00 €

Kurssilla tutustutaan leikinomaisesti sirkuksen eri lajeihin akrobatiaan, tasapainoiluun ja jongleeraukseen. Harjoitellaan mm. kuperkeikkaa, diabolotemppuja ja sirkuspallon päällä kävelyä. Tunnit sisältävät myös liikuntaleikkejä ja venyttelyä. Tavoitteena sirkustaitojen oppimisen lisäksi kehittää tasapainoa, kehonhallintaa sekä ryhmässä toimimista. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

**110241 Sirkus (8–12-v.) – Alastaro TÄYNNÄ**

Kirkonkylän koulu, liikuntasali Aapiskuja 5

Ma 18.35–19.35

12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilmaisun ohj./sirkus AMK

50,00 €

Kurssilla tutustutaan sirkuksen eri lajeihin ja välineisiin. Käydään läpi akrobatian, jongleerauksen, tasapainoilun ja esiintymisen perusteita ryhmän tason mukaan sekä kehitetään lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Harjoitellaan mm. päälläseisontaa, pyramideja, yksipyöräisellä ajamista ja diablo-temppuja. Kevätkauden päätteeksi valmistetaan sirkusesitys. Soveltuu sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.



### **110243 Perhesirkus (4–7-v.) – Kojonkulma, kevät**

Kojonkulman Ahjo Kojonperäntie 36

Su 15.50–16.35

15.1.–16.4.2023

Tuuli Hokkanen, teatteri-ilmaisun ohj./sirkus AMK

23,00 €

Liikunnallinen perhesirkus tutustuttaa osallistujat monipuolisesti sirkuksen maailmaan. Kurssilla 4–7-vuotias lapsi ja vanhempi tai läheinen aikuinen pääsevät yhdessä liikkumaan ja harjoittelemaan mm. pariakrobatiaa, päälläseisontaa, tasapainoilua ja huivijongleerausta. Iloisen sirkustelun myötä kehittyä kehonhallintaa, vuorovaikutustaitoja sekä ryhmässä toimiminen. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

## **Kuvataiteet**

### **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. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

### **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

103,00 €

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. Sulkutilanteessa 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

48,00 €

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. (Opintoseteliavustus, kurssimaksu alennettu.)

**110311 Ikonimaalaus, kevät TÄYNNÄ**

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](mailto:raija.laiho@hotmail.com).

**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 materiaalimaksun. Kokoontumiset parittomilla viikoilla. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus.)

**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 materiaalimaksun. Kokoontumiset parillisilla viikoilla. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus.)

# Keramiikka ja posliini

## **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

103,00 €

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.) Sulkutilanteessa 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 kaasu-uunissa 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.

## **110325 Keramiikkaa, kevät**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka) Ylistaronkatu 36

Ma 18.00–20.15

23.1.–3.4.2023

Taija Laurell

60,00 €

Tutustumme keramiikan perusteisiin ja yleisimpiin käsinrakennustekniikkoihin. Voit olla vasta-alkaja tai jo pidempään keramiikkaa harrastanut. Kurssilla voi toteuttaa myös omia vapaavalintaisia töitä. Myös oman prässäys- tai valumuotin tekeminen on mahdollista. Materiaalit hankitaan yhteistilauksella. Kurssihinta sisältää töiden polton.

# Muotoilu, käden taidot

## 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, työvälisestä, 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.

### **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 roolihahmoille. Kurssilla opetellaan pukujen suunnittelua, käydään läpi erilaisten materiaalien käyttöä, värien merkitystä roolihahmojen asujen luomisessa. Valmistetaan asu/asukokonaisuus teatteriesitykseen. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Loimaan teatterin kanssa.

### **110411 Nypläys TÄYNNÄ**

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. Jatkaajille taitotason mukaan ideoita ja opastusta. Ryhmä sopii kaikille nypläyksestä kiinnostuneille. Kokoontumiset parittomilla viikoilla. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

## Neuleet ja muut käsityöt

### **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 kantapää. Useammalla eri tavalla. Etsitään se kantapää, joka juuri sinun jalkaasi sopii. Haastetta kaipaavalle harjoitellaan magic loop-tekniikalla, varresta varpasiin tai varpaista varteen. Tutustutaan kirjoneule tekniikoihin ja lankadominanssiin.

### **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. (Opintoseteliavustus, kurssimaksu alennettu.)

### **110418 Virttaan käsityöt, kevät**

Virttaan kylätalo Virttaanraitti 113 B

Ke 18.00–20.15

11.1.–5.4.2023

Kirsi Palojoki, käsityönopettaja

49,00 €

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

### **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 turkisliivin, ranteenlämmittimet, chapsit, turkislaukun, istuinalustoja jne. Voit ommella myös kivoja koristeita hyödyntämällä esimerkiksi sydän- tai munaleimasimia. Ommellaan pikkutyöt käsin käyttäen kestävää 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](mailto:anu.pentti@gmail.com).

## **Kudonta**

### **110421 Vesikoskitalon päivä kudonta TÄYNNÄ**

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila Juvantie 11

Ma 13.00–16.00

13.9.–29.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tuija Kurikka

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 TÄYNNÄ**

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila Juvantie 11

Ke 17.00–20.00

14.9.–31.12.2022, 1.1.–5.4.2023

Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.

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 tasoisille kutojille. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

**110425 Lasipalatsin päivä kudonta**

Lasipalatsi, kutomo Loimijoentie 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 Loimijoentie 77

Ti 17.30–20.30

20.9.–29.11.2022, 17.1.–28.3.2023

Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.

86,00 €

Sis. sama kuin kurssilla 110425

**110427 Lasipalatsin kevät kudonta**

Lasipalatsi, kutomo Loimijoentie 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 kevätkudonta**

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 voit kutoa valmiiseen loimeen tai luoda ja rakentaa sen yhdessä toisen oppilaan kanssa. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

## **Muut kädentaidot**

### **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 perustyökalut. Kokoonnotukset 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 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 sienen tekeminen. Kolmannella kerralla irrotetaan aiemmilla kerroilla tehdyt työt sekä kerrotaan vinkkejä esineiden viimeistelyyn kotona. Lisätietoa osallistujille ennen kurssia. Betonit on mahdollista ostaa opettajalta.

## **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 mukanasasi 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 mukanasasi ensimmäisellä kerralla, niin katsotaan, mitä sille voitaisiin tehdä. Myös perinteiset verhoilumenetelmät onnistuu. Opettaja ohjeistaa tarvehankinnoissa sekä työkaluissa. Sulkutilanteessa yksilöohjaus.

## Puutyöt

### **110462 Hirvikosken puutyöt, kevät**

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka Opintie 2

Ma 17.15–20.15

9.1.–3.4.2023

Antero Vuokko, käsityönohjaaja

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.

## Korutyöt

### **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. Aloittelevien 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.

### **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, ketjunpunontaan, pintakäsittelyihin jne. Kurssi soveltuu jalometallin alkeet käyneille ja pidempään harrastaneille. Kurssin painotus on käytännön työskentelyssä.

### **110467 Jalometallin erikoistekniikat -lyhytkurssi**

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka Puistokatu 16

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

14.–15.1.2023

Aki Suutari, muotoilija AMK

27,00 €

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

## **Esittävä tanssi**

### **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. Perehdytään kansallispuhuihin 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 etkä välttämättä aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan vaihtelevan musiikin tahdissa. Osallistua voit jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa, ja kengiksi sopivat jumppatossut tai tanssikengät. Sulkutilanteessa etäopetus.

### **110504 Rivitanssi, jatkoryhmä**

Opistojen tanssisali Satakunnantie 16

To 17.35–19.05

15.9.–31.12.2022, 25.12.2022–13.4.2023

Anu Vilander

49,00 €

Jatkoryhmässä tanssitaan jo hieman haastavampia askelkuvioita, joten tanssin peruskuviot on hyvä olla hallussa.

## 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? Kaipaako 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. (Opintotietoliavustus, 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 yrityselämässä. Puhuminen tuottaa tulosta, kun sen osaa tehdä vakuuttavasti. Opitaan äänenkäyttöä, havainnollistamista, perustelemisen ja vaikuttamisen keinoja. Kurssilla käydään läpi lyhyesti myös kokouskäytännöt.

## Kielet

### Suomi

#### **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. Opintotietelikurssi, 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. Opintosetelikurssi, ei kurssimaksua.

## **Ruotsi**

### **120201 Diskussion på svenska TÄYNNÄ**

Taidetalo, luokka 2 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 utträta praktiska ärenden. Välkommen med!

## **Englanti**

### **120303 Englanti 3**

Rantatie 2 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.–28.11.2022, 9.1.–5.4.2023

Ville Nieminen, FM

56,00 €

Kehitämme kielitaitoa rennossa ja mukavassa opiskeluympäristössä. Kartutamme sanavarastoa ja harjoitteleme suullista kielitaitoa kattaen monipuolisesti eri aihealueita. Kurssi sopii englantia 4–5 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Catching Up (Finn Lectura) kpl 10–20. Taitotaso B1–B2. Sulkuilanteessa etäopetus.

### **120306 Keskiviikkoiltapäivän englantia**

Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2

Ke 17.15–18.45

28.9.–28.11.2022, 9.1.–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. Sulkuilanteessa etäopetus.

### **120307 Evening chat**

Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2

Ke 18.45–20.15

28.9.–28.11.2022, 9.1.–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. Sulkuilanteessa etäopetus.

## Saksa

### 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! Sulkutilanteessa etäopetus.

## Venäjä

### 120602 Venäjää keskiviikkoiltaan

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).

## Espanja

### 120701 Espanjan alkeet - etäkurssi

Verkko-oppimisympäristö

Ma 17.15–18.45

12.9.–5.12.2022, 9.1.–3.4.2023

Kirsi Aaltonen, FM

49,00 €

Etäopetuksessa käytetään Zoomia ja Peda.netiä, molemmat helppokäyttöisiä. 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. Harjoittelemmme paljon puhumista. Samalla tutustumme espanjalaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Taitotaso A1 Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusi painos, 2022), kappaleet 1-6.

### **120702 Buenas Migas 3**

Puistokadun koulu, luokka A103 Puistokatu 16

Ti 17.15–18.45

13.9.–29.11.2022, 10.1.–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 sulkuilanteessa etäopetus. Oppikirja: Buenas Migas 3, kappaleet 8-10, jonka jälkeen jokin yhdessä valittu oppikirja. Taitotaso B1.

## **Italia**

### **120805 Italiano per passione - etäopetus**

Verkko-oppimisympäristö

Ma 18.00–19.30

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Annika Vuorenmaa, FM

49,00 €

Jatkamme italian opiskelua innostavassa ilmapiirissä 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.



## 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 viron kielestä ja virolaisista ja matkustamassa Viroon? Kurssi tarjoaa perustiedot viron kielestä ja tutustuttaa Viron historiaan, kulttuuriin, tapoihin sekä matkailukohteisiin; antaa valmiudet tulla toimeen jokapäiväisissä käytännön puhetilanteissa. Sopii sekä perustiedot hallitseville että vasta-alkajille. Oppikirja: Klarika 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 viron 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: Klarika Sander "Jälle Eestis". Sulkutilanteessa etäopetus.

## Historia

### **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 miljööseen, millainen Lopotti oli kesällä 1939. Työskentelyyn sisältyy myös itsenäistä toimintaa. Kokoontumiset 13.1., 27.1., 10.2., 3.3. ja 17.3.

## Kulttuuri, kirjallisuus

### **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?

## Muut humanistiset ja esteettiset aineet

### **830212 Kuvataideterapia -verkkokurssi**

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. Kuvataideterapiakursilla 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.

# Tietotekniikan hyväksikäyttö

## **340102 Älypuhelin taskussa – Android, jatko**

Puistokadun koulu, luokka A017 Puistokatu 16

Ke 17.30–20.30

1.–15.2.2023

Mika Rantala

20,00 €

Jatkokurssi Samsungia, Nokiasa, Huaweita, Honoriasa, LG:tä, Sonya tai muuta Android-älypuhelimelta käyttäville. Hallitset jo Android-älypuhelimellesi 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 Puistokatu 16

Ke 17.30–20.30

1.–22.3.2023

Mika Rantala

25,00 €

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.

## **340106 Domain-keisari B**

Puistokadun koulu, luokka A017 Puistokatu 16

Ma 16.45–19.00

6.3.–3.4.2023

Markku Salo

25,00 €

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.

### **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.

## **Opintomatkat ja retket**

### **410401 Matkailupiiri**

Pääkirjasto, Elers-huone Kauppalankatu 17

Ma 16.30–18.45

19.9.–31.12.2022, 1.1.–24.4.2023

Aino Suominen, FM

49,00 €

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.

## **Terveydenhuolto**

### **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 poistavat jännityksiä. Hoitoa käytetään mm. päänsärkyyn, unettomuuteen ja stressiin. Käytännön harjoittelua toisen kurssilaisen kanssa. Mukaan rento asu, makuualusta, 2 tyynyä ja peitto. Pidetään lyhyt evästäuko, omat eväät mukaan. Koska kurssilla tarvitaan tasaparit, ilmoita mahdollisesta peruutuksesta ajoissa!

### **830205 Äänenkäytön kehollisuus ja mielekkyys**

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.

## **Muu sosiaali-ja terveydenhuolto**

### **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 tärinäinä alkava luonnollinen palautusmekanismi. Opittuasi menetelmän sertifioidun ohjaajan kanssa voit tehdä sitä helposti itse kotona. Osallistuminen edellyttää normaalin fyysisen ja psyykkisen kunnon.

## Kotitalous

### **810202 Kokkauskurssi miehille, kevät TÄYNNÄ**

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 opettelemme 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.

### **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, opintotietoliavustus.)

### **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.

### **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.

## **Vartiointi**

### **999916 Järjestyksenvalvojan kertauskurssi (EK)**

Rantatie 2 Rantatie 2

La 9.00–16.00

25.3.2023

Jari Auramo

17,00 €

Käydään läpi järjestyksenvalvojan kertauskurssin sisällöt, jotka vaaditaan järjestyksenvalvojakortin uusimiseksi.

## **Liikunta**

### **830102 Lavis-lavatanssijumppa®, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Su 16.05–17.05

15.1.–16.4.2023

Johanna Heikkilä

25,00 €

Lavis-lavatanssijumppa® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiaskelien 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

Ma 12.45–13.45

9.1.–3.4.2023

Johanna Heikkilä

43,00 €

LAVIS®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiaskelien 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.

### **830110 Zumba® – Loimaa, kevät**

Ylistaronkatu 36, 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.

### **830112 Zumba® – Mellilä, kevät**

Mellilän palloiluhalli Melliläntie 65

Ma 18.10–19.10

9.1.–3.4.2023

Johanna Heikkilä

25,00 €

Kurssikuvaus sama kuin kurssilla 830110

### **830113 Zumba Kids®**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Su 13.00–13.45

11.9.–27.11.2022, 15.1.–16.4.2023

Johanna Heikkilä

31,00 €

Zumba Kids® on lapsille kehitetty Zumba-tunti, jossa yhdistyvät helpot tanssilliset sarjat, leikki ja liikunnan riemu. Lasten tunneilla tanssikoreografiat koostetaan mielikuvituksella maustettuna. Mukaan juomapullo ja mukavat vaatteet, joissa on helppo liikkua. Oman vihon voi ottaa mukaan, jos haluaa kerätä tunnilta tarran/leiman. Lapset osallistuvat tunnille ilman huoltajaa. Ei alle 4-vuotiaille.



### **830115 Zumba® Gold, kevät**

Ylistaronkatu 36, 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 rajua ja vauhdikasta. Zumba® Goldissa nautitaan tanssin tuomasta ilosta ja pidetään hauskaa vähän rauhallisemmin. (Kurssimaksu alennettu, opintotseteliavustus.)

### **830117 Musaliikunta (kehitysvammaiset), kevät**

Ylistaronkatu 36, 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 ryhmäämme! (Kurssimaksu alennettu, opintotseteliavustus.)

### **830119 Tanssiksi, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ke 18.15–19.15

11.1.–5.4.2023

Helli Uusitalo

25,00 €

Tanssillinen liikuntamuoto, jossa kunnon kohenemisen lisäksi kohennat seurataanssitaitojasi hymyssä suin. Tunneilla tanssitaan helppoja yksintanssittavia askelikkoja sekä pieniä tanssisarjoja niin latinalais- kuin seurataanssimusiikin tahtiin. Kunto kohenee, mieli kevenee ja kehityt huomaamattasi eri tanssilajien osaajana. Tule mukaan rentoon ja iloiseen ilmapiiriin. Kurssi sopii kaikille.

### **830120 Senioriitta – Loimaa**

Ylistaronkatu 36, 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 elämänlaatua, vireyttä ja fyysistä toimintakykyä. Lihaskeho, notkeus, kestävyys ja hapenottokyky paranevat. Tasapaino säilyy ja näin ehkäistään kaatumisia. Myös mieliala nousee ja virkistyy! Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja hikipyyhe. Sulkutilanteessa etäopetus. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus).

### **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. Liikuntamuoto voi vaihdella, ja välillä tehdään myös kuntopiirimäistä harjoitetta. Luvassa on mielen virkistystä ja liikunnan riemua musiikin tahtiin. Sopii sekä miehille että naisille. Ota mukaan liikunta-alusta, juomapullo ja pieni hikipyyhe. Sulkutilanteessa etäopetus.

### **830123 Kuntoliikunta – Kauhanoja, kevät TÄYNNÄ**

Kauhanojan koulu, liikuntasali Vanha Hämeentie 240

To 18.00–19.00

12.1.–13.4.2023

Johanna Kujala

25,00 €

### **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 lihaskunnan ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikkeitä tehdään tuolilla istuen tai seisten. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä sopii sekä naisille että miehille. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus).

**830131 Varttuneiden liikunta – Metsämaa, kevät**

Metsämaantie 618, 32270 Metsämaa Metsämaantie 618

Pe 14.30–15.15

13.1.–7.4.2023

Tuuli Hokkanen

8,00 €

Monipuolisia liikuntaharjoitteita varttuneille rennolla ja iloisella mielellä. Tunneilla keskitytään lihaskunnon ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikkeitä tehdään tuolilla istuen tai seisten. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä sopii sekä naisille että miehille. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus).

**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 hikipyyhe.

**830129 Toiminnallinen kiertoharjoittelu – Kojonkulma, kevät**

Kojonkulman Ahjo Kojonperäntie 36

Su 16.45–17.30

15.1.–16.4.2023

Tuuli Hokkanen

20,00 €

Kurssikuvaus sama kuin edellisellä kurssilla.

**830130 Iltapäivän Senioriitat**

Opistojen tanssisali Satakunnantie 16

Ma 14.00–15.00

19.9.–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 elämänlaatua, vireyttä ja fyysistä toimintakykyä. Lihassoima, notkeus, kestävyys ja hapenottokyky paranevat. Tasapaino säilyy ja näin ehkäistään kaatumisia. Myös mieliala nousee ja virkistyy! Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja hikipyyhe. Sulkutilanteessa etäopetus. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus).

### **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 lihaskunnon, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu sekä naisille että miehille. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus).

### **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 juoksualustoilla. Startti kaupungin urheilukeskuksen huoltorakennukselta.

### **830141 Kehonhuolto – Loimaa TÄYNNÄ**

Opistojen tanssisali Satakunnantie 16

To 15.15–16.15

15.9.–31.12.2022, 1.1.–13.4.2023

Anu Vilander

43,00 €

### **830145 FasciaMethod, perus, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ti 14.15–15.00

10.1.–4.4.2023

Marika Lätti

20,00 €

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 hermostoon. Ota mukaan liikunta-alusta.

**830147 FasciaMethod, teho, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

To 18.10–18.55

12.1.–13.4.2023

Marika Lätti

20,00 €

Kurssikuvaus sama kuin kurssilla 830145

## Asahi

**830149 Asahi – Loimaa, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ti 15.15–16.15

10.1.–11.4.2023

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.

**830151 Asahi – Hirvikoski, kevät**

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1

Ke 10.00–11.00

11.1.–12.4.2023

Marika Lätti

25,00 €

Kurssikuvaus sama kuin kurssilla 830151

**830153 Asahi – Alastaro, kevät**

Alastaro-halli Vahvalantie 4

To 11.45–12.45

12.1.–13.4.2023

Marika Lätti

25,00 €

Kurssikuvaus sama kuin kurssilla 830151

## Jooga

### **830161 Jooga – Loimaa**

Ylistaronkatu 36, 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).

### **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.

### **830165 Aamupäiväjooga – Loimaa, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ti 9.00–10.30

10.1.–11.4.2023

Terhi Ryösa

31,00 €

Lujanlempeä hathajooga sopii jokaiselle. Lempeät 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.

### **830166 Aamupäiväjooga – Hirvikoski (hybridikurssi)**

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1

Ti 10.00–11.30

13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Maarit Vainio

56,00 €

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

**830168 Aamujooga – Hirvikoski (hybridikurssi)**

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1

Ke 7.00–7.45, Pe 7.00–7.45

21.9.–2.12.2022, 11.1.–14.4.2023

Teija Raitanen

43,00 €

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.

**830172 Yinjooga, kevät TÄYNNÄ**

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio Juvantie 11

Ke 18.15–19.45

11.1.–5.4.2023

Terhi Ryösa

36,00 €

**830174 Voimajooga, kevät TÄYNNÄ**

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio Juvantie 11

Ma 18.45–19.45

9.1.–3.4.2023

Maiju Mäki-Punto

25,00 €

**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 kehonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaiepet 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 kehonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaieet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto.

**830181 Ilmajooga C (keskiviikko), kevät**

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio Juvantie 11

Ke 16.30–18.00

11.1.–5.4.2023

Terhi Ryösa

36,00 €

Kurssikuvaus sama kuin kurssilla 830181

**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 näköalalaavulla. Joogamattoa ei tarvita. Yhteislähtö omin kyydein klo 10 Hirvikosken ent. kunnantalon pihalta (Kanta-Loimaantie 7), josta suuntaamme retken lähtöpisteeseen, Kantolaavulle (Säskyläntie 717). Opettaja ilmoittaa tarkemmat tiedot tekstiviestillä noin viikkoa ennen retkeä.



### **830184 Yinjooga, viikonloppukurssi**

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio Juvantie 11

Pe 17.30–19.30, La 9.00–12.30

10.–11.3.2023

Terhi Ryösa

22,00 €

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. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

### **830185 Ilmajoogaan tutustuminen ja äänimaljarentoutus**

Vesikoskitalo, ilmajoogastudio Juvantie 11

La 9.30–12.30

11.2.2023

Terhi Ryösa

17,00 €

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 kehonhallinta ja ryhti paranevat keskivartalon tukilihasten vahvistumisen myötä. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaipeet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto. Harjoituksen lopuksi äänimaljarentoutus.

### **830186 Flow-joogaa, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila Ylistaronkatu 36

Ma 16.45–17.30

23.1.–3.4.2023

Taija Laurell

20,00 €

Lempeästi liikuttava flow-jooga virkistää kehoa ja mieltä. Flow-jooga on virtaavaa joogaa, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Mukaan oma joogamatto ja vesipullo.

## Rannikko ja avomerilaivurikurssit

### 999912 Rannikkolaivurikurssi

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 saaristolaivurikurssille, jonka pääsisältönä ovat paikanmääritys 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 Avomerilaivurikurssi

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 rannikkolaivurikurssille - kolmas Suomen Navigaatioliiton kurseista.

Paikanmääritys 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. Avomerilaivurikurssin tutkinto on 21.4.2023.

## Luennot

### 999904 IKIS-luennot, kevät

Pääkirjasto, Elers-huone Kauppalankatu 17

Ke 14.00–16.00

1.2.–19.4.2023

Kevään 2023 luennot pääkirjastossa: 1.2. Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys 15.3.

Muuttolinnut palaavat 19.4. Sotaisa Venäjä ja energia Toteutus yhteistyössä Loimaan pääkirjaston kanssa. Ei ennakoilmoittautumista. Vapaa pääsy! Osallistujamäärää saatetaan joutua rajoittamaan tautitilanteen ja viranomaisohjeiden mukaan.

### **999902 Studia Generalia -luennot, kevät**

Kauppalantie 17 Kauppalankatu 17

To 18.00–19.30

19.1. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset, FM, kulttuuriyrittäjä Merja Isotalo

9.2. Isältä pojalle? Sukupolvenvaihdokset loimaalaisilla maatiloilla 1700-1800-luvuilla, FT

Kirsi Laine

9.3. Finlayson-Forssan suunnitteluateljeen 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. Lavatansien hurma, FT Henna Karppinen-Kummunmäki Toteutus yhteistyössä

Loimaan pääkirjaston kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista. 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 18.00–19.30

13.9.–31.12.2022, 1.1.–7.3.2023

ILO OPPIA –VERKKOLUENNOT Tervetuloa Varsinais-Suomen Ilo oppia -opistoverkoston laadukkaille etäluennoille. Ilmoittautuminen siihen opistoon, joka luennon järjestää.

Ilmoittautuneille lähetetään liittymislinkki sähköpostiin. Osallistuminen omalta kotikoneelta on helppoa! KEVÄÄN LUENNOT

**Ti 17.1.23 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 7.3.23 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=fi&t=6547> Ei luentomaksua.

**Ma 13.3.23 klo 18. Saaristo tutuksi** (800880)

TtM Jenni Rönnerg. Onko sinulle saaristo ja sen kaunis saaristo 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](http://www.opistopalvelut.fi/paimio). Ei luentomaksua.