

JULKINEN TIEDOTE

Opinto- ohjelma

2023-2024



Sisällys

- 8 Maksuttomat luennot
- 9 Lupakurssit
- 10 Tietotekniikka
- 11 Kielet
- 15 Sanataide
- 17 Musiikki
- 21 Teatteri
- 23 Kuvataiteet ja muotoilu
- 29 Kädentaidot
- 35 Kotitalous
- 36 Luonto ja ympäristö
- 37 Hyvinvointi
- 39 Tanssi, liikunta ja jooga

Lasten ja nuorten
kurssit löydät
kääntämällä
vihkon ympäri.



Loimaan Työväenopiston opinto-ohjelma 2023–2024

Julkaisija: Loimaan kaupunki

Taitto: Etusivupaja, Loimaa **Painopaikka:** Newprint Oy – 2023

Oppimisen iloa

Loimaan työväenopistosta!

Loimaan työväenopiston lukuvuoden 2023–24 opinto-ohjelmaan on koottu laaja kirjo erilaisia opintoryhmiä, joissa voi kehittää taitoja oman mielenkiinnon mukaan, osaavien opettajien ohjaamana. Kutsummekin niin toimintaamme osallistuneet kuin sitä harkitsevat lämpimästi mukaan toteuttamaan unelmia, viihtymään hyvässä seurassa ja tietysti oppimaan uutta!

Opinto-ohjelmasta löytyvät tutut ja monelle rakkaat opintoryhmät, joihin toivotaan tervetulleeksi myös uudet harrastajat! Tarjolla on uusia sekä toivottuja kursseja mm. kanteleen opetusta, dreijausta, balettia +55. Kannattaa selata ohjelma tarkkaan, kuunnella kutsumusta ja lähteä mukaan mukavaan porukkaan. Kaikkinainen luovuuden herättely, oppiminen ja mieluinen tekeminen mukavassa porukassa vahvistaa hyvinvointia ja arjessa jaksamista.

Kursseja on tarjolla Loimaan kylistä keskustaan ja etäkursseille on mahdollista osallistua vaikkapa kotisohvalta. Opetushallituksen opintoseteliavustuksella lukuvuodelle 2023–2024 on alennettu mm. seniorille suunnattujen ryhmien kurssimaksuja liikunnassa, kädentaidoissa, sanataiteessa sekä musiikissa. Ilmaisille luennoille ovat kaikki tervetulleita. Eri ikäisille ja tasoisille harrastajille löytyy vaihtoehtoja. Aikuisten kursseille voivat osallistua itsenäisesti myös yli 16-vuotiaat nuoret. Varsinaisesti lapsille ja nuorille suunnatut kurssit löydät kääntämällä opinto-oppaan ympäri.

Opiston kevätnäyttely on suunnitteilla Taidetaloon keväälle 2024! Tapahtumaan toivotaan ohjelmaa ja nähtävää mahdollisimman monesta ryhmästä! Sitä odotellessa vietetään antoisa opintovuosi 2023–24 Loimaan työväenopistossa!

**Tervetuloa Loimaan työväenopiston
kursseille virkistymään, oppimaan
ja keräämään voimia arkeen!**

**Kursseille
Ilmoittautuminen
alkaa 17.8.**

Lue lisää s. 4

Loimaan työväenopisto

Käyntiosoite:

Ylistaronkatu 36
32200 Loimaa

Postiosoite:

PL 9, 32201 Loimaa

Puhelin:

050 311 4691

Sähköposti:

- tyovaenopisto@loimaa.fi
- etunimi.sukunimi@loimaa.fi

Toimisto avoinna:

ma–pe klo 9.00–15.00

loimaa.fi/tyovaenopisto

Henkilöstö

Loimaan musiikki- ja työväenopiston rehtori,
MuM Lotta Koponen
p. 050 463 9000

Palvelusihteeri
(1.8.–30.12.2023)
Suvi Juhonen-Kari,
p. 050 311 4691

Suunnittelijaopettaja,
TaM, muotoilija AMK
Marja Junnikkala,
p. 050 311 4520

TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE



**Ilmoittautuminen
alkaa torstaina
17.8. klo 18.00**



**Verkossa:
uusi.opistopalvelut.fi/loimaa**

Verkkoilmoittautuminen on avoinna kaikkina vuorokaudenaikoina, kätevin tapa varata kurssipaikka!



Puhelimitse: 050 311 4691

17.8. klo 18–20 ja 18.8. alkaen ma–pe klo 9–15

- 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. HUOM! Ilmoittautuminen on mahdollista vain henkilötunnuksen omaavalle henkilölle.
- Matkapuhelinnumero pyydetään mm. mahdollisten kurssimuutosten ilmoittamista varten.
- Sähköpostiosoite pyydetään ilmoittautumisvahvistusten lähettämistä, kurssien lisätietojen informointia sekä kurssipalautteiden keräämistä varten.

Huom! Sähköpostilla tai tekstiviestillä ei voi ilmoittautua kursseille. Myöskään kurssin opettajalle ei voi ilmoittautua ryhmän alettua. Ilmoittautua voi vain netissä tai opiston toimistoon puhelimitse.

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.

Opiston toimikausi

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

Ilmoittautumisen peruutus

Mikäli opiskelija ei osallistu kurssille, jolle on ilmoittautunut, tulee opiskelupaikka perua viimeistään viisi arkipäivää ennen kurssin alkua opiston toimistoon, ei opettajalle. Muussa tapauksessa kurssimaksusta peritään 50 prosenttia tai vähintään 20 euroa.

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 kurssimaksuisista. 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 lukuvuodelle 2023-2024 nk. opintoseteliavustusta käytettäväksi joidenkin erityisryhmien kurssimaksujen alentamiseen. Alennettu hinta on huomioitu opinto-ohjelmassa kyseisen kurssin kohdalla sekä kurssikuvauksessa on mainintana opintoseteliavustus.

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 viimeistään kahden viikon sisällä 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 kuoressa ulko-oven vieressä olevaan lukittuun postilaatikkoon tai lähettää ne omalla vastuulla postitse (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. HUOM! Jos kurssi peruuntuu, niin emme voi palauttaa käytettyjä seteleitä. Maksa seteleillä vasta, kun kurssi on alkanut!

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.

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.



**Kulku
opetustiloihin**

Kartat s. 6

KULKU OPETUSTILOIHIN

Puistokadun koulu

Puistokatu 16, Loimaa

A1, A2 ulko-ovi

A103
A1119
A129 (kuvataideluokka)
A133 (musiikkiluokka)

B1, B2 ulko-ovi

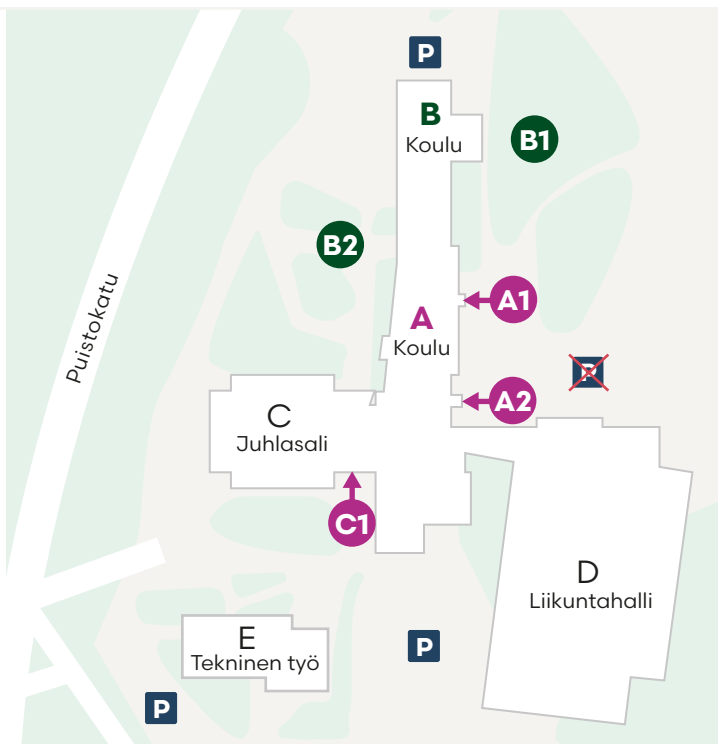
B027
B028 (kotitalousluokka)
B103
B110
B203

C1 ulko-ovi

A017
A019 (tekstiililuokka)

P **PAIKOITUS**

Ei paikoitusta yläpihalle.



Vesikoskitalo

Juvantie 11, Loimaa

A Kutomo ja tekstiilitila

B Ilmajoogastudio

C Loimaan teatteri

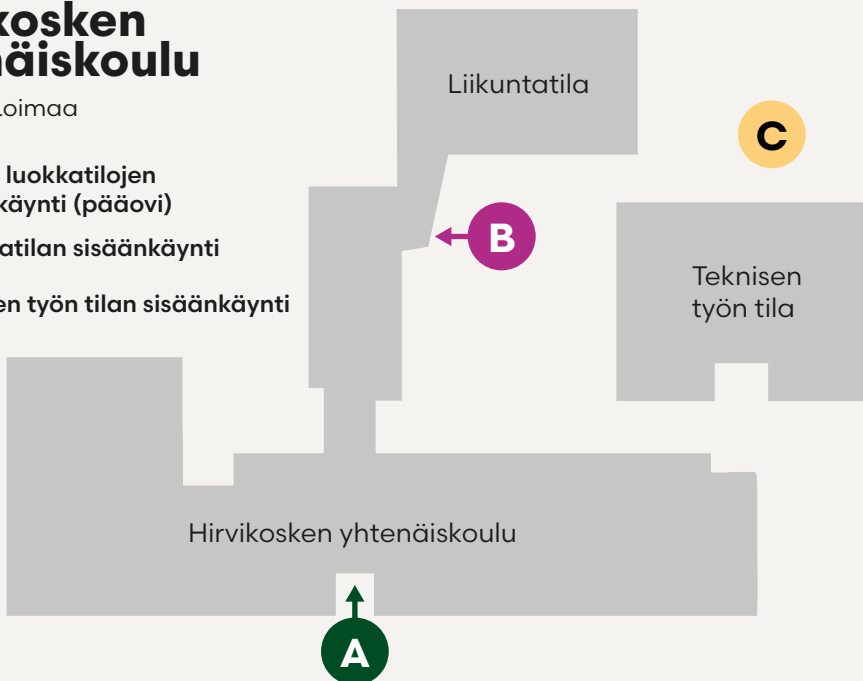
P Paikointus



Hirvikosken yhtenäiskoulu

Opintie 2, Loimaa

- A** Koulun luokkatilojen sisäänkäynti (pääovi)
- B** Liikuntatilan sisäänkäynti
- C** Teknisen työn tilan sisäänkäynti



Ylistaronkadun opetustilat

Ylistaronkatu 36, Loimaa

- A** Kuvataidekoulu
- B** Liikuntatila



Maksuttomat luennot

STUDIA GENERALIA -LUENNOT

Loimaan pääkirjasto, Kauppalankatu 17 , To 17.30–19.00
Toteutus yhteistyössä Loimaan pääkirjaston kanssa.
Ei ennakkoilmoittautumista. Vapaa pääsy!

999901 **Studia Generalia -luennot, syksy 2023**

21.9. Viipuri - Karjalan historiallinen pääkaupunki
KT Ilkka Virta

Lähde aikamatkalle vanhaan suomalaiseen Viipuriin. Tutustumme upeaan, kehittyvään kaupunkiin ja sen menneisyyteen kuvin ja sanoin.

5.10. Komeita kartanoita ja loistokasta kartanoelämää Viipurin seudulla **KT Ilkka Virta**

Esitelmässä kerrotaan kartanolaitoksesta ja säätyläisistä sekä tutustutaan joihinkin Viipurin seudun noin kuudestakymmenestä kartanosta ja niiden asukeista. Elämä kenraalien ja ylhäisaatelin omistamissa Viipurin ympäristön kartanoissa noudatti 1700-luvun lopulla pietarilaisia ylellisiä tapoja, joihin oli totuttu siellä aikaa vietettäessä. Kosketuksessa oltiin Pietarin korkeimpiin sotilas- ja virastopiireihin, ehkä hallitsijoihinkin. KT Ilkka Virta

2.11.Oripään kankaan tapahtumat 1918 **FM Sami Männistö**

Oripään kankaalla lähellä lentokenttää on suuri muistomerkki, jonka paikalla Helmikuun 1918 alussa surmattiin yhteensä 14 henkeä. Keitä olivat surmaajat ja uhrin? Mitä valtiotoriosylioikeuden pöytäkirjat kertovat tapahtumista?

999902 **Studia Generalia -luennot, kevät 2024**

18.1. Suomen teiden ja tienvarsien historia
Juha Vuorela

8.2. Suomen keskiaikaiset linnat
Juha Vuorela

7.3. Luntan Kaapo **FM Sami Männistö**

Loimaan seudun viimeinen rauhanaikana täytöntöön pantu teloitus tapahtui 13.8.1824, jolloin Gabriel Mikonpoika Luntta eli Luntan Kaapo mestattiin Oripäässä. Kaapo sai tuomionsa Hurskalan kylässä tehdystä taposta. Teloituksesta tulee elokuussa 2024 kuluneeksi 200 vuotta.

**Studia Generalia
-luennot Loimaan
pääkirjastossa**

Vapaa pääsy!

999903 **Suomalainen villa -etäluento**

Verkko-oppimisympäristö (Teams)

Ti 18.00–19.30

26.9.2023

Anni Laitinen ja Jenni Vanhanen

Sosiaalisen median vaikuttajat (www.suomalainenvilla.fi/perustajat), VILLA-kirjan kirjoittajat Anni Laitinen ja Jenni Vanhanen ovat tahoillaan ja yhdessä tehneet työtä suomalaisen villan eteen jo usean vuoden ajan. Suomalaisen villan suosio on noussut ja yhä enemmän lankaa tuotetaan täysin kotimaisin voimin, lähituotantona. Luennolla tutustutaan suomalaisen villan matkaan lähilampolasta langaksi asti. Anni ja Jenni kertovat, miten villaa kerätään, säilötään, kuljetetaan ja käsitellään. Ilmaisella verkkoluennolla kuulet kotimaisen villan ylivoimaisista ominaisuuksista ja tutustut erilaisiin lankatyyppeihin ja -merkkeihin. Tervetuloa kuulolle! Ilmoittaudu kurssille, niin saat sähköpostiisi ohjeet Teams-yhteyden avaamiseksi ennen luentoa.



Lupakurssit

999915 **Hygieniiosaamisen testitilaisuus**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 2
(media), Ylistaronkatu 36

Ti 18.00–19.30, 31.10.–7.11.2023

Satu Toivonen

18,00 €

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.

Huom!

**Meiltä saat
hygieniapassin
edullisesti!**



Tietotekniikka

**340101 Digiviidakon selviytymis-
opas - kansalaisen tietoturvapaketti**
Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16
Pe 16.30–19.15,
15–29.9.2023
Markku Salo
22,00 €

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?

340102 Tietokoneen syyssiivous
Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16
La 12.00–17.00
16.9.2023
Markku Salo
18,00 €

Takkuileva, paikallaan junnaava ja jumittava tietokone on ärsyttävä ja voi haitata pahasti asioiden tekemistä. Tällä yhden päivän kurssilla teemme Windows-tietokoneelle suursiivouksen, säädämme sitä tehokkaammaksi ja katsomme kuinka kone pysyisi jatkossa paremmin käyttökuuntoisena.

340109 Videoiden editointia
Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16
La 10.00–14.00
23.9.2023
Markku Salo
18,00 €

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

**340110 Älypuhelin tutuksi - Android
perusteet**
Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16
La 10.00–15.00
30.9.2023
Markku Salo
18,00 €

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.



*Ilmoittaudu
verkossa!*

To 17.8. klo 18.00 alkaen:
uusi.opistopalvelut.fi/loimaa



Kielet

SUOMI

120101 Suomea ulkomaalaisille – Finnish for Beginners, syksy

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16

Ti 17.00–18.30

12.9.–28.11.2023

Sanna Miettinen, FM

0,00 € (34 €)

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 kappaleet 1-3. There is no course fee for those with a Finnish social security number, otherwise course fee is 34 €.

120102 Suomea ulkomaalaisille – Finnish for Beginners, kevät

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16

Ti 17.00–18.30

9.1.–2.4.2024

Sanna Miettinen, FM

0,00 € (34 €)

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 kappaleet 4-5. Skill level A1. There is no course fee for those with a Finnish social security number, otherwise course fee is 34 €.

120103 **Suomen kielen jatkokurssi – Finnish for Advanced, syksy**

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16
Ti 18.45–20.15, 12.9.–28.11.2023
Sanna Miettinen, FM
0,00 € (34 €)

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 ilmaisuja sekä kirjoitetaan ja keskustellaan. You know already some basics and would like to continue learning Finnish. Oppikirja: Oma Suomi 1, kappaleet 6-8. Taitotaso A2. There is no course fee for those with a Finnish social security number, otherwise course fee is 34 €.

120105 **Suomen kielen jatkokurssi – Finnish for Advanced, kevät**

Puistokadun koulu, luokka A017, Puistokatu 16
Ti 18.45–20.15
9.1.–2.4.2024
Sanna Miettinen, FM
0,00 € (34 €)

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 ilmaisuja sekä kirjoitetaan ja keskustellaan. You know already some basics and would like to continue learning Finnish. Oppikirja: Oma suomi 1, kappaleet 9-10. Taitotaso A2. There is no course fee for those with a Finnish social security number, otherwise course fee is 34 €.

RUOTSI

120201 **Diskussion på svenska**

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2
Ti 17.30–19.00
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Birte Livman
54,00 €

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!

ENGLANTI

120305 **Englanti 7**

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2
Ke 15.30–17.00
13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Ville Nieminen, FM
54,00 €

Kehitämme kielitaitoa rennossa ja mukavassa opiskeluilmapiiressä. Uutuusoppikirjan Around the World - Matkailuenglantia! avulla karttuu erityisesti matkailussa hyödyllinen sanavarasto ja kielitaito, joka toki hyödyttää muitakin kuin matkailijoita. Kurssi pitää sisällään runsaasti eri aihealueita ja harjoituksia, jotka laajentavat sanavarastoa sekä parantavat suullista kielitaitoa. Kurssi sopii englantia 4–5 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Around the World - Matkailuenglantia! (Finn Lectura 2022). Taitotaso A2-B2.

120306 **Keskiviikkoiltapäivän englantia**

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2
Ke 13.45–15.15
13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Ville Nieminen, FM
54,00 €

Opiskelemme englantia kartuttaen sanavarastoa monipuolisesti eri aihealueista sekä parantaen kielen sujuvuutta hauskojen harjoitusten avulla. Kurssi sopii kieltä 3-4 vuotta opiskelleille. Sovimme oppikirjasta kurssin alussa. Taitotaso B1-B2.

120307 **Evening chat**

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2
Ke 17.15–18.45
13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Ville Nieminen, FM
54,00 €

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.

SAKSA

120401 **Saksa, jatkokurssi 3**

Puistokatu 16, Puistokatu 16

Ti 17.30–19.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

FM Jukka Heikkinen

54,00 €

Saksan jatkokurssi opistossa saksaa noin 3-4 vuotta opiskelleille tai muualla vastaavat perustaidot hankkineille. Vahvistamme kurssilla sanaston ja kieliopin hallintaa sekä suullisia valmiuksia saksan kielessä. Etenemme rauhallisessa tahdissa, mutta joka oppitunti jotain uutta oppien. Oppikirjana käytämme Freut mich 3-kirjaa. Aiheina mm. Berliini, työelämä ja vapaa-aika, Saksan historia, ympäristö ja luonto sekä Suomes-ta kertominen saksan kielellä. Herzlich willkommen!

RANSKA

120301 **Ranska 2 - C'est beau! - etäkurssi**

Verkkokurssi (Teams)

Ke 19.00–20.30

30.8.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Sanna Lehtonen, FM

65,00 €

Ranskan kielen ja kulttuurin hybridikurssimme jatkuu inspiroivilla aiheilla: ravintola ja ruoka, koti ja arjen askareet sekä säätilat. Painotamme suullista ilmaisua ja tutustumme menneen ajan ilmaisuihin. Kurssi sopii n. 1-2 vuotta opiskelleille. Oppikirjaa Chez Olivier 1. kpl 13 ja myöhemmin Chez Olivier 2. Taitotaso A1-A2. Voit osallistua kurssille etänä (Teams).

ESPANJA

120701 **Espanjan alkeet**

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16

Ti 19.00–20.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

FM Kirsi Aaltonen

56,00 €

Kurssi vasta-alkajille. Opitaan espanjan kielen alkeita aivan alusta, ensin ääntämistä ja sit-

ten perusrakenteita. Aiheina tervehtiminen, esittäytyminen, itsestä ja perheestä kertominen sekä kahvilassa tilaaminen, lukusanat, hotellissa asiointi, kielet ja kansallisuudet, ammatit, päivämäärät, kellonajat ja vapaa-aika. Harjoittelemme paljon puhumista. Samalla tutustumme espanjalaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos!

120702 **Espanjan jatkoalkeet - etäkurssi**

Verkko-oppimisympäristö

Ma 17.15–18.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

FM Kirsi Aaltonen

54,00 €

Kurssi sopii noin yhden lukuvuoden espanjaa opiskelleille, jotka osaavat ainakin säännöllisten verbien preesenstaivutuksen. Jatketaan espanjan alkeiden parissa. Aiheina mm. ravintolassa asiointi, ruoka- ja vaa-teostokset, tien kysyminen, sairastuminen ja lentomatkestäminen. Kieliopissa lisää verbi- en preesensistä, dativi- ja akkusatiivipronomin- it, adjektiivien vertailu ja paikan ilmai- sut sekä säännöllinen perfekti. Harjoittelem- me paljon puhumista. Samalla tutustumme espanjalaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Terve- tuloa mukaan myös uudet ja kertaajat! ¡Bie- nvenidos! Taitotaso A1.

120703 **Ventana 4**

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16

Ti 17.15–18.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

FM Kirsi Aaltonen

54,00 €

Kurssi useamman vuoden espanjaa opiskel- leille. Pärjät mukana, jos osaat jo indikatii- vin aikamuodot ja muodostaa subjunktiivin preesensin. Harjoitellaan espanjaa runsain puheharjoituksin ja opitaan samalla espan- jankielisistä maista. Kirjan aiheina perin- teet, työura, kestävä kulutus, hyvinvointi, politiikka ja taide. Kieliopissa tärkeimpänä subjunktiivin käyttö. Tule mukaan oppimaan uutta tai kertailemaan! ¡Lo vamos a pasar bien! Taitotaso A2-B1.

120704 **Puhumme espanjaa - hablamos español! -syksy**

Puistokadun koulu, luokka B203, Puistokatu 16

Ke 17.00–18.30

13.9.–29.11.2023

Ana Pacheco

34,00 €

120705 **Puhumme espanjaa - hablamos español! -kevät**

Puistokadun koulu, luokka B203, Puistokatu 16

Ke 17.00–18.30

10.1.–3.4.2024

Ana Pacheco

34,00 €

Kurssin tarkoituksena on rohkaista puhumaan espanjaa. Kurssille voivat osallistua espanjaa muutaman vuoden opiskelleet, mutta kurssi sopii myös kaikille espanjan kielen harjoittelusta kiinnostuneille. Opetellaan käyttämään kieltä hyödyllisissä tilanteissa. Valitaan mielenkiintoisia aiheita yhdessä. Natiivi espanjan opettaja, joka puhuu sujuvasti suomea.

ITALIA

120805 **Italiano per passione - etäkurssi**

Verkko-oppimisympäristö

To 16.00–17.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Annika Vuorenmaa, FM

66,00 €

Jatkamme italian opiskelua innostavassa ilmapiirissä toisiamme motivoiden! Opit kommunikoidaan yhä sujuvammin, sanavarasto 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 kpl:sta 4. Etäopetus Zoomissa.



VIRO

129801 **KOHTUME EESTIS**

Viron peruskurssin jatko

Loimaa Puistokatu 16, Puistokatu 16

Ma 19.15–20.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Marika Mägi, KM

54,00 €

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" alk kpl:sta 10.

129802 **JÄLLE EESTIS Viron jatkokurssi**

Loimaa Puistokatu 16, Puistokatu 16

Ma 17.45–19.15

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Marika Mägi, KM

54,00 €

Tere tulemast eesti keele kursusele! Tervetuloa viron kurssille! Kurssi sopii noin 2-3 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" kpl:sta 5.

VENÄJÄ

120602 **Venäjää keskiviikkoiltaan**

Puistokadun koulu, luokka A103, Puistokatu 16

Ke 17.30–19.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tarja Kiviniemi, HuK, TM

54,00 €

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.

Sanataide

110601 **Tarinapaja**

Pääkirjasto, kauppalankatu 7,

Kauppalankatu 17

To 13.30–15.00

14.9.–23.11.2023, 18.1.–28.3.2024

Susanna Huolman

24,00 €

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

110602 **Kasasta kirjaksi**

Pääkirjasto, Kauppalankatu 7,

Kauppalankatu 17

La 10.15–13.45

23.9.–11.11.2023, 13.1.–9.3.2024

Susanna Huolman

28,00 €

Onko pöytälaatikkosi tai tietokoneesi työpöytä täynnä puolivalmiita käsikirjoituksia? Pulppuileeko päästäsi loistavia kirjaideoita, mutta et tiedä, mistä aloittaisit työstämisen? Tämän kurssin aikana saat työkaluja ja valmiuksia kirjan (elämäkerta, romaani, kaunokirjallinen tietokirja ym.) kirjoittamiseen, kokoamiseen ja valmiiksi saattamiseen. Kurssi sopii sinulle, jolla on jo kirjoitettua materiaalia sekä sinulle, jolla on vasta idea olemassa. Kurssipäivät: 23.9. ja 11.11.2023 sekä 13.1. ja 9.3.2024. Ilmoittautumisen jälkeen saat ennakkoitehtävän.

110604 **Irrotellaan luovuuden lukkoja – työpaja kirjoittajille**

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2

La 10.00–14.00

30.9.–7.10.2023

Jaana Tapio

22,00 €

Kiinnostaako kirjoittaminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Oletko huolissasi, ettet osaa tai ettei sinulla ole sanottavaa? Oletko ehkä jo kirjoittanut aiemmin, mutta luovuutesi on jumissa? Herättelemme työpajassa ”kirjoittamislihashastamme” erilaisten harjoitusten avulla. Tutustumme kirjoittamiseen prosessina, johon kuuluu erilaisia vaiheita niin tekstin teon kuin mielen tasolla. Opimme tuntemaan itsemme paremmin kirjoittajina ja näkemään, minkälaisia negatiivisia ajatuksia voi olla luovuuden tukkeena. Kurssi on avoin kaiken ikäisille kirjoittajille, eikä aiempaa harrastuneisuutta vaadita. Mukaan kirjoitusvälineet (kannettava tietokone/kynä ja paperia).



Soittamaan!

Haluatko oppia
soittamaan harmonikkaa,
kanteletta tai kitaraa?



*Ilmoittaudu
verkossa!*

To 17.8. klo 18.00 alkaen:
uusi.opistopalvelut.fi/loimaa

Laulamaan!

Laulaminen rentouttaa,
piristää ja yhdistää.

Musiikki



110101 Kanteleen soitto Virttaa, syksy
Virttaan kylätoimisto, Virttaanraitti 113 B
To 17.30–19.00
14.9.–23.11.2023
Marjaleena Mäkelä
22,00 €

110102 Kanteleen soitto Virttaa, kevät
Virttaan kylätoimisto, Virttaanraitti 113 B
To 17.30–19.00
11.1.–4.4.2024
Marjaleena Mäkelä
22,00 €

Tule tutustumaan kanteleen soiton kauniisiin säveliin. Opettelemme 5-kielisen kanteleen soittotekniikoita. Musiikin teorian tuntemusta tai aiempaa soitonosaamista ei tarvita. Kurssille voivat osallistua lapset ja aikuiset. Voit käyttää opettajan kanteleita tai tuoda oman. Olet lämpimästi tervetullut mukaan. Kokoontuminen joka toinen viikko.

110103 Harmonikansoitto
Puistokadun koulu, luokka B027 Puistokatu 16
Ma 18.00–19.30
11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Sari Jokela
54,00 €

Harmonikansoiton ryhmäopetusta. Soitetaan sekä yksiaanisesti että stemmoissa pääasiassa perinteistä harmonikkamusiikkia. Oma instrumentti on välttämätön.

110104 Aikuisrokkarit A, syksy
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Opintie 2
Ti 17.00–18.45
12.9.–28.11.2023
Ville Nieminen
45,00 €

110105 Aikuisrokkarit A, kevät
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Opintie 2
Ti 17.00–18.45
9.1.–2.4.2024
Ville Nieminen
45,00 €

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

110106 **Aikuisrokkarit B, syksy**

Hirvikosken yhtenäiskoulu,
musiikkiluokka, Opintie 2

Ti 18.45–20.30

12.9.–28.11.2023

Ville Nieminen

45,00 €

110107 **Aikuisrokkarit B, kevät**

Hirvikosken yhtenäiskoulu,
musiikkiluokka, Opintie 2

Ti 18.45–20.30

9.1.–2.4.2024

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. Päättämme yhdessä soitettavat biisit ja mietimme roolituksia. Nuotinlukutaitoa ei tarvita ja mukaan voivat tulla myös lähes aloittelijat. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti aikuisikäisille, mutta varsinaista alaikäraja ei osallistumiselle ole. Mielellään oma instrumentti ja vahvistinlaite mukaan treeneihin.

110108 **Musiikkikerho (kehitysvammaiset), syksy**

Hirvikosken yhtenäiskoulu,
musiikkiluokka, Opintie 2

Ti 16.00–16.45

12.9.–28.11.2023

Ville Nieminen

12,00 €

110109 **Musiikkikerho (kehitysvammaiset), kevät**

Hirvikosken yhtenäiskoulu,
musiikkiluokka, Opintie 2

Ti 16.00–16.45, 9.1.–2.4.2024

Ville Nieminen

12,00 €

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

110111 **Naiskuoro**

Puistokadun koulu, musiikkiluokka A133,
Puistokatu 16

Ti 18.00–20.15

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Mekku Mutala

77,00 €

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. Harjoittelemme ohjelmistoa tavoitteellisesti keikkoja kohti, pääosassa ovat kuitenkin laulamisen ilo sekä oma kehittyminen.

”

Kaikenlaiset
laulajat –
tervetuloa
kuoroihin!

Mekku Mutala



110112 **Mieskuoro**

Alessandro-Sali, Oikokatu 3

Ma 18.30–20.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Armi Haatanen

77,00 €

Harjoittelemme äänenkäytön ja äänifysiologian perusteita sekä hengitystekniikkaa. Laulamme pääosin neliäänisesti hyvässä porukassa. Esiinnymme muutamia kertoja vuodessa. Kuoro esiintyy myös nimellä 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.

110113 **Viihdekuoro**

Alessandro-Sali, Oikokatu 3

Ke 18.30–20.45

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Armi Haatanen

77,00 €

Laulamme viihteellistä musiikkia eri vuosikymmeniltä aina tähän päivään saakka. Harjoittelemme äänenkäytön ja äänifysiologian perusteita sekä hengitystekniikkaa. Laulamme äänissä iloisella mielellä. Esiinnymme muutamia kertoja vuodessa. Kuoro esiintyy myös nimellä Loimaan viihdelaulajat. Aiempi kuorokokemus on eduksi, muttei välttämätön. Kukin opiskelija ilmoittautuu kurssille henkilökohtaisesti suoraan opistoon oppilaitoksen normaalien ilmoittautumiskäytäntöjen mukaisesti.

110114 **Lauletaan yhdessä**

Kirkonkylän koulu, Aapiskuja 5

Ma 15.45–17.15

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Sari Jokela

54,00 €

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



110115 **Seniorikuoro**

Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2

Ti 11.00–12.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Armi Haatanen

44,00 €

Aktiivisen kuorouran lopettaneille yli 65-vuotiaille. Laulamme rennolla mielellä 2-3-äänisiä sovituksia laulajien toiveita kuunnellen. (Kurssimaksu alennettu, opintotieteliavustus.)

110116 **Melkein laulutaidottomien poppoo, syksy**

Puistokadun koulu, musiikkiluokka A133, Puistokatu 16

Ma 17.15–18.45

11.9.–27.11.2023

Maritta Mensalo

34,00 €

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



*Soitetaan ja lauletaan
yhteiseksi iloksi!*

**110118 Kartanonmäen
musiikkituokiot A, syksy**
Kartanonpuisto, Juvantie 1
Ke 10.15–11.00
13.9.–29.11.2023
Sari Jokela
12,00 €

**110119 Kartanonmäen
musiikkituokiot A, kevät**
Kartanonpuisto, Juvantie 1
Ke 10.15–11.00
10.1.–3.4.2024
Sari Jokela
12,00 €

Vietetään mukavia ja virkistäviä aamupäivän hetkiä tuttuun, perinteisten sävelmien parissa. Ryhmään voivat ilmoittautua kaikki kiinnostuneet. (Kurssimaksu alennettu, opintotaseteliavustus.)

**110120 Kartanonmäen
musiikkituokiot B, syksy**
Kartanonpuisto, Juvantie 1
To 10.15–11.00
14.9.–30.11.2023
Sari Jokela
12,00 €

**110121 Kartanonmäen
musiikkituokiot B, kevät**
Kartanonpuisto, Juvantie 1
To 10.15–11.00
11.1.–4.4.2024
Sari Jokela
12,00 €

Vietetään mukavia ja virkistäviä aamupäivän hetkiä tuttuun, perinteisten sävelmien parissa. Ryhmään voivat ilmoittautua kaikki kiinnostuneet. (Kurssimaksu alennettu, opintotaseteliavustus.)

**110122 Tammikodin
musiikkituokiot, syksy**
Tammikoti, Nahkurintie 3
Ti 13.30–14.15
12.9.–28.11.2023
Sari Jokela
12,00 €

**110123 Tammikodin
musiikkituokiot, kevät**
Tammikoti, Nahkurintie 3
Ti 13.30–14.15
9.1.–2.4.2024
Sari Jokela
12,00 €

Lauletaan yhdessä harmonikan säestyksellä iskelmiä, kansanlauluja ja ikivihreitä. Ryhmään voivat ilmoittautua kaikki kiinnostuneet. (Kurssimaksu alennettu, opintotaseteliavustus.)

**110124 Loimaan Toimintakeskuksen
musiikkipiiri, syksy**
Loimaan toimintakeskus, Kisällinkatu 4
Ma 9.30–10.30
11.9.–27.11.2023
Sari Jokela
12,00 €

**110125 Loimaan Toimintakeskuksen
musiikkipiiri, kevät**
Loimaan toimintakeskus, Kisällinkatu 4
Ma 9.30–10.30
8.1.–8.4.2024
Sari Jokela
18,00 €

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



Kuva: Inka Peippo

Teatteri

110201 **Kertunmäen kesäteatteri**

Loimaan teatteri, Juvantie 11

Su 17.00–20.30

14.1.–14.4.2024

Sari Äikää-Torkkeli, teatteri-ilm.ohj. YAMK
65,00 €

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

110202 **Krekilän Myllyn kesäteatteri**

Loimaan teatteri, Juvantie 11

Su 16.00–19.30

14.1.–14.4.2024

Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin
65,00 €

Krekilän Myllyn Kesäteatterin kesänäytelmään tähtäävällä kurssilla harjoitellaan näyttelijäntyötä. Kurssille ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat valmiita sitoutumaan kurssiin ja kesän 2024 näytäntökauteen. Näytelmä ja ohjaaja selviävät syksyllä 2023 ja näistä saa tietoa www.krekila.fi -sivuilta.

”

Tervetuloa tutustumaan
työhuoneeseen!
Kurssilla saat ideoita ja
opastusta omaan tapaasi
maalata ja ilmaista.

Klaus Kopu, kuvataiteilija
Kurssi 110308, s. 24



Opi dreijämaan!

Kurssi 110325, s. 27.

Kuvataiteet ja muotoilu



PIIRUSTUS- JA MAALAUS

110301 Kuvataiteen aamupäiväryhmä

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2

Ti 10.00–12.15

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Tapio Olenius

77,00 €

Kuvataidekursseille osallistuva voi valita, millä tekniikalla haluaa työskennellä; esim. öljyväri-, akvarelli-, pastellimaalaus, tai lyijykynä-, hiili- tai tussipiirustus. Työskentelyn aiheet ovat pääosin omavalintaisia, mutta toteutamme myös yhteisiä aiheita opiskelijoiden toiveiden mukaan. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin mm. perusvärioppiin, värien sekoittamiseen, sivellin-tekniikoihin sekä sommitteluun. Kurssille voivat osallistua sekä harrastustaan aloittelevat että jo pidemmälle kuvallisen työskentelyn parissa ehtineet.

110302 Kuvataiteen iltapäiväryhmä

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2

Ke 13.00–15.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Niina Laitonen

77,00 €

Luova kohtaamispaikka, jossa ideoidaan ja työskennellään rennolla otteella maalaten ja piirtäen. Kurssin aikana voidaan käyttää niin perinteisiä kuin kokeileviakin tekniikoita ja miettiä mitä erilaisia materiaaleja taiteen teossa voi hyödyntää. Sopii kaiken tasoisille tekijöille. Ota kurssille mukaan esim. akva-

relli- tai akryylivärit, sivellin ja paperia, joilla pääset jo hyvin alkuun.

110303 Kuvataiteen torstain iltaryhmä

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2

To 17.30–20.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Niina Laitonen

94,00 €

Kuvataiteen (piirustus / maalaus) jatkoryhmässä luodaan yksilöllisiä teoksia. Valmistetaan myös erikoismaalaus pohjia ja niihin maalaus/piirustus. Vuosittain tutustutaan myös harvinaisempiin tekniikoihin. Lisäksi ideoidaan Loimaan Taidetalon näyttelyistä.

110304 Kuvataiteen maanantain iltaryhmä

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2

Ma 17.30–20.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Tapio Olenius

94,00 €

Kuvataidekursseille osallistuva voi valita, millä tekniikalla haluaa työskennellä; esim. öljyväri-, akvarelli-, pastellimaalaus, tai lyijykynä-, hiili- tai tussipiirustus. Aiheet työskentelyssä ovat pääosin omavalintaisia, mutta toteutamme myös yhteisiä aiheita opiskelijoiden toiveiden mukaan. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin mm. perusvärioppiin, värien sekoittamiseen, sivellin-tekniikoihin sekä sommitteluun. Kurssille voivat osallistua sekä harrastustaan aloittelevat että jo pidemmälle kuvallisen työskentelyn parissa ehtineet.

**110305 Akryylimaalausta
aikuisille & yli 13-v. nuorille**
Kuvataidekoulu KULTA, luokka 1
(kuvataide), Ylistaronkatu 36
Ma 17.45–20.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Heini Kulmanen, TaM

77,00 €

Kurssilla pääset tutustumaan akryylimaalauksen perustekniikoihin, välineisiin sekä akryylimaalauksen apuaineisiin. Toteutamme teoksia kurssilaisten omien kiinnostuksen kohteiden ja tavoitteiden mukaisesti. Opettaja lähettää ennakoon tiedot kurssilla tarvittavista välineistä. Opettajalta on mahdollista hankkia materiaalia, esimerkiksi akryylimaalien apuaineita kurssin aikana. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta akryylimaalien käytöstä - kaikki akryylimaalauksesta kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita!

110306 Akvarelli syksy
Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2
To 14.15–18.15

14.9.–16.11.2023

Annikki Mäkinen-Fagerström

54,00 €

110307 Akvarelli kevät
Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2
To 14.15–18.15,
8.1.–14.3.2024

Annikki Mäkinen-Fagerström

54,00 €

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.

**110308 Maalauksen lyhytkurssi &
ateljeevierailu**

Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2

La 10.00–13.00, La 10.00–14.15

7.10.–25.11.2023

Klaus Kopu, kuvataiteilija

28,00 €

Maalauskurssilla etsimme ja löydämme erilaisia maalaustekniikoita ja ilmaisutapoja yhdessä, silti jokainen voi keskittyä löytä-

mään omannäköistä, ja itselleen merkityksellistä maalauksellista ilmaisua. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että kokeneillekin tekijöille, voit tulla oppimaan uusia tekniikoita tai syventämään taitojasi. Kurssin aluksi vierailemme taidemaalari Klaus Kopun työhuoneella la 7.10. klo 10–13 (Ateljee os. Juvantie 11, Vesikoskitalo 4 krs. Alaovi sama kuin Loimaan Teatterilla). Työskentely Taidetalolla 28.10., 18. ja 25.11. klo 10–14.15.

”

Akryyli on monipuolinen
maalaustekniikka,
tule tutustumaan
kurssilleni!

Heini Kulmanen, TaM



110309 Elävän mallin piirustus, syksy**Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2****La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00****18.–19.11.2023****Tapio Olenius****32,00 €**

Kurssi kaikille piirtämisestä kiinnostuneille! Kehitetään silmän ja käden yhteistyötä, tutkitaan viivan olemusta ja havainnoidaan suuntia ja mittasuhteita. Piirustusvälineenä käytetään pääasiassa piirustushiiltä, mutta myös lyijykyniä on hyvä ottaa mukaan lyhyitä, luonnosmaisia croquisistuntoja varten. Opistolta on mahdollista ostaa hiilet, litoposter-paperit ja säämiskä, materiaalimaksu yhteensä 7 €.

110310 Elävän mallin piirustus, kevät**Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2****La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00****2.–3.3.2024****Tapio Olenius****32,00 €**

Kurssilla opiskelija oppii kehittämään silmän ja käden yhteistyötä, tutkimaan viivan olemusta ja havainnoimaan suuntia ja mittasuhteita. Piirustusvälineenä käytetään pääasiassa piirustushiiltä, mutta myös lyijykyniä on hyvä ottaa mukaan lyhyitä, luonnosmaisia croquisistuntoja varten. Kurssi sopii kaikille piirtämisestä kiinnostuneille. Opistolta on mahdollista ostaa hiilet, litoposter-paperit ja säämiskä, materiaalimaksu yhteensä 7 €.

110315 Ikonimaalaus, syksy**Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3****(keramiikka), Ylistaronkatu 36****La 10.00–15.00, 7.10.–25.11.2023****Raija Laiho****47,00 €**

Maalataan ikoni omavalintaisen mallin mukaan tai jatketaan aikaisemmin aloitettuja töitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että ikonimaalausta harrastaneille. Kokoontumiskerrat; 7.10., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. Materiaalit voi tilata etukäteen opettajalta, puh. 040 865 4579 tai raija.laiho@hotmail.com.

110316 Ikonimaalaus, kevät**Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3****(keramiikka), Ylistaronkatu 36****La 10.00–15.00, 20.1.–6.4.2024****Raija Laiho****34,00 €**

Kokoontumiskerrat; 20.1., 10.2., 16.3., 6.4. Materiaalit voi tilata etukäteen opettajalta, puh. 040 865 4579 tai raija.laiho@hotmail.com.

110311 Loimaan toimintakeskuksen kuvis- ja askartelu virikeryhmä, syksy**Loimaan toimintakeskus, Kisällinkatu 4****Ke 12.00–13.30****13.9.–29.11.2023****Tarja Mäkinen****44,00 €****110312 Loimaan toimintakeskuksen kuvis- ja askartelu virikeryhmä, kevät****Loimaan toimintakeskus, Kisällinkatu 4****Ke 12.00–13.30****10.1.–3.4.2024****Tarja Mäkinen****44,00 €**

Luovan toiminnan ryhmään ovat tervetulleita muutkin kuin toimintakeskuksen asiakkaat. Ryhmässä askarrellaan, maalataan ja käytetään erilaisia materiaaleja. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. (Kurssimaksu alennettu, opintoseteliavustus.)

110313 Tammikodin kuvis- ja askartelu virikeryhmä, syksy**Tammikoti, Nahkurintie 3****Ke 10.00–11.30****13.9.–29.11.2023****Tarja Mäkinen****44,00 €**

Katso kuvaus kurssista 110311.

110314 Tammikodin kuvis- ja askartelu virikeryhmä, kevät**Tammikoti, Nahkurintie 3****Ke 10.00–11.30****10.1.–3.4.2024****Tarja Mäkinen****44,00 €**

Katso kuvaus kurssista 110311.

”

Tule oppimaan keramiikan perustekniikoita erilaisten tehtävien avulla.

Taija Laurell,
AMK muotoilija
(lasi ja keramiikka)



KERAMIikka, POSLIINI JA LASI

110323 Keramiikkaa

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3
(keramiikka), Ylistaronkatu 36
Ke 17.30–19.45

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Taija Laurell, AMK muotoilija (Lasi ja keramiikka)

107,00 €

Milloin savi muuttuu keramiikaksi, mitä ovat engobet ja alilaseitvärit? Käymme läpi keramiikanteon perusteet ja tutustumme perustekniikoihin erilaisten tehtävien myötä. Jos olet harrastanut keramiikkaa pidempään, voit keskittyä kurssilla myös vapaavalintaisiin töihin. Materiaalit mahdollisuus hankkia yhteistilauksena omakustanteisesti. Kurssihinta sisältää töiden polton.

110329 Posliini- ja lasimaalaus, lasinsulatus syksy

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2

To 10.00–14.00

14.9.–16.11.2023

Annikki Mäkinen-Fagerström

54,00 €

Syyskaudella ei kokoontumista 12.10. ja 19.10.

110330 Posliini- ja lasimaalaus, lasinsulatus kevät

Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2

To 10.00–14.00, 18.1.–14.3.2024

Annikki Mäkinen-Fagerström

54,00 €

Maalataan vaihtoehtoisesti joko posliinia tai lasia. Käytössä on erilaisia maalausmalleja, sekä opettajan demonstroinnit eri tekniikoista. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin harrastuksessaan pidemmälle ehtineillekin. Mahdollisuus tehdä myös lasinsulatuksia. Kurssimaksu ei sisällä polttoja ja sulatuksia.

KERAMIIKAN LYHYTKURSSIT

110325 Opi dreijaamaan

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3
(keramiikka), Ylistaronkatu 36

La 11.00–15.00

7.10.–4.11.2023

Laura Kopu

38,00 €

Opetellaan dreijaamisen perustekniikka. Harjoitellaan pienien esineiden dreijaamista, viimeistellään esine sorvaamalla. Raakapolton jälkeen esineet lasitetaan. Kurssimaksuun sisältyy dreijaussavi ja muutama värillinen lasite + töiden poltto. Dreijaustekniikan opettelua la 7. ja 14.10. klo 11–15 ja töiden lasitus la 4.11. klo 11–13.15.

110328 Keramiikkaveistos

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3
(keramiikka), Ylistaronkatu 36

La 10.00–15.00, La 10.00–11.30, Su 10.00–15.00, Su 10.00–11.30

9.–31.12.2023, 1.–21.1.2024

Aki Suutari, muotoilija AMK

48,00 €

Kurssilla voi muotoilla keraamisen rintakuvan, eläinhahmon, reliefimäisen tai abstraktin veistoksen. Veistos tehdään ontoksi styrox tai sanomalehtimuotin avulla. Kurssilla käydään läpi saventyöstömenetelmiä, joten kurssi sopii myös aloittelijoille. Savea voi ostaa opettajalta ja oppilaat tilaavat kimpassa lasitteet ennen lasituskertaa. Savi n.10–15 €/veistos, jos veistoksen koko n.40x40 cm (=maksimikoko). Aloitus ja veistopäivät la-su 9-10.12.2023 klo 10–15. Lasitus ja uunin ladonta la 13.1.24 klo 10–14. Loppukritiikki ja kahvit su 21.1.24 klo 10–11.30.

110326 Kevätkeramiikkaa

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3
(keramiikka), Ylistaronkatu 36

Ma 17.30–19.45

8.4.–20.5.2024

Minna Kemppi, keraamikko AMK

48,00 €

Tutustumme keramiikan perusteisiin ja yleisiin käsin rakennustekniikoihin. Voit olla vasta-alkaja tai jo pidempään keramiikkaa harrastanut. Voit toteuttaa myös omia vapaavalintaisia töitä. Materiaalit voi



Kuva: Aki Suutari

hankkia yhteistilauksella. Kurssihinta sisältää töiden polton, mutta ei materiaaleja. Kurssilla voi valmistaa töitä rakupolttoa varten. Rakukurssille (110327) tulee ilmoittautua erikseen. HUOM! Ei opetusta 29.4.

110327 Rakulasitus ja rakupoltto

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3
(keramiikka), Ylistaronkatu 36

Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00

17.–18.5.2024

Marja Junnikkala, TaM

30,00 €

Kurssilla voit lasittaa raakapoltetut keramiikkatyösi rakulasitteilla sekä polttaa ne raku-uunissa. Töitä voi polttaa yhden uunin verran eli kaikki työsi mahtuvat kerralla raku-uuniin. Raku-lasitteet ja rakupolttomaksu sisältyy kurssimaksuun. HUOM! Rakupolttoon tulevien töiden tulee olla raakapoltetuista ja töissä käytetyn saven sisäisistä, jotta se soveltuu rakupolttoon.

999903 **Suomalainen villa -verkkoluento**

Verkko-oppimisympäristö (Teams)

Ti 18.00–19.30

26.9.2023

Anni Laitinen ja Jenni Vanhanen

Sosiaalisen median vaikuttajat, www.suomalainenvilla.fi/perustajat, VILLA-kirjan kirjoittajat Anni Laitinen ja Jenni Vanhanen ovat tahoillaan ja yhdessä tehneet työtä suomalaisen villan eteen jo usean vuoden ajan. Suomalaisen villan suosio on noussut ja yhä enemmän lankaa tuotetaan täysin kotimaisin voimin, lähituotantona. Luennolla tutustutaan suomalaisen villan matkaan lähilampolasta langaksi asti. Anni ja Jenni kertovat, miten villaa kerätään, säilötään, kuljetetaan ja käsitellään. Ilmaishallilla verkkoluennolla kuulet kotimaisen villan ylivoimaisista ominaisuuksista ja tutustut erilaisiin lankatyyppeihin ja -merkkeihin. Tervetuloa kuulolle! Ilmoittaudu kurssille, niin saat sähköpostiisi ohjeet Teams-yhteyden avaamiseksi ennen luentoa.



Nikkaroimaan!

Puu- ja metallityökurssit sivulla 32

Kädentaidot



OMPELU

110400 **Vaateompelu, syksy**
Puistokadun koulu, tekstiilityön luokka
A019, Puistokatu 16
Ma 17.00–20.00
11.9.–27.11.2023
Kristiina Jyläntö, vestonomi YAMK
54,00 €

110401 **Vaateompelu, kevät (2 op)**
Puistokadun koulu, Puistokatu 16, 32200
Loimaa, Puistokatu 16
Ma 17.00–20.00
15.1.–8.4.2024
Kristiina Jyläntö, vestonomi YAMK
54,00 €

Kurssilla voit valmistaa vaatteita sekä aikuisille että lapsille. Tarpeen mukaan voit myös tuunata vanhoja vaatteita. Voit olla vasta-alkaja tai kokenempi kotiompelija. Kurssilla opit valmiskaavan yksinkertaista muokkaamista omalle vartalolle sopivammaksi, vaatteen valmistamista ja sovittamista. Opit myös ompelukoneen ja saumurin käyttöä sekä perusasioita ompelun työvälineistä ja rakenteista. Halutessasi voit kurssilla suorittaa kevään kurssilla myös opintopisteitä (2 op). Ota mukaan kaavalehtiä, kaavapaperia, kangasta, ompelulankoja, tukikangasta, paperi- ja kangassakset, viivoitin, mittanauha, silmä- ja nuppineuloja, kangasliitu, ratkoja ja muistiinpanovälineet. Opettajalta voit tarvittaessa ostaa kangasliidun ja kaavapaperia.



LANKATYÖT

110411 **Nypläys**
Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2
La 13.00–17.00
16.9.–25.11.2023, 13.1.–6.4.2024
Tuula Huovinen
78,00 €
Kurssilla opetetaan nypläyksen alkeet aloittelijoille. Jatkaajille taitotason mukaan ideoita ja opastusta. Ryhmä sopii kaikille nypläyksestä kiinnostuneille. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110413 **Neulotaan paita saumattomasti**
Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2
La 11.00–14.00
16.9.–25.11.2023
Hanna Korsow-Laaksonen
34,00 €

Neulotaan paita saumattomasti alhaalta ylös tai ylhäältä alas. Tutustutaan paidan rakenteeseen, ja tapoihin muokata ohjetta omiin tarpeisiin. Lyhennettyjen kerrosten vaikutukseen paidan istuvuuteen. Mitoitetaan neuleet käyttäjän ja tarpeen mukaan.

110414 **Sukkien ja lapasten vuosi**
Taidetalo, luokka 2, Rantatie 2
Ma 17.00–19.15
11.9.–27.11.2023, 1.1.–8.4.2024
Hanna Korsow-Laaksonen
77,00 €

Opetellaan neulomaan sukkia ja lapasia. Tutustutaan materiaaleihin ja työvälineisiin. Neulotaan sukkia varpaista varteen tai varresta varpasiin. Lapasissa tutustutaan erilaisiin peukaloihin ja kokeillaan vaikka kärkestä aloitettua lapasta. Kokeillaan kirjoneuletta, palmikkoa ja pitsikuvioita. Suunnitellaan sukkia ja lapasia. Toteutetaan erilaisia sukkia ja lapasia toiveiden mukaan. Kurssi jokaiselle, joka rakastaa sukkia ja lapasia.

KÄSITYÖRYHMÄT

110415 **Aamupäivän käsityöt ja kudontaa yhteisloimiin, syksy**
Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
Ma 10.00–12.15
11.9.–27.11.2023
Tuija Kurikka
42,00 €

110416 **Aamupäivän käsitöitä ja kudontaa yhteisloimiin, kevät**
Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
Ma 10.00–12.15
8.1.–8.4.2024
Tuija Kurikka
47,00 €

Tule virkistymään ja tekemään erilaisia pieniä käsitöitä ja askarteluja. Mahdollisuus myös kutoa kangaspuilla yhteisloimissa esim. mattoa tai huopaa. Materiaalit loimiin yhteishankintana. Kudonta tapahtuu opettajan ohjamaa kurssin kokoontumisaikana. Kurssi sopii kaikille käsitöistä kiinnostuneille.

110417 **Virttaan käsityöt, syksy**
Virttaan kylätalo, Virttaanraitti 113 B
Ke 18.00–20.15
13.9.–29.11.2023
Kirsi Palojoiki, käsityönohpettaja
47,00 €

110418 **Virttaan käsityöt, kevät**
Virttaan kylätalo, Virttaanraitti 113 B
Ke 18.00–20.15
10.1.–3.4.2024
Kirsi Palojoiki, käsityönohpettaja
54,00 €

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



KUDONTA

110421 **Vesikoskitalon päiväkudonta**
Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
Ma 13.00–16.00
11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Tuija Kurikka
104,00 €

110422 **Vesikoskitalon iltakudonta**
Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11
Ke 17.00–20.00
13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.
104,00 €

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 taitotaitonsa mukaisia töitä. Oppituntien lisäksi opiskelijat käyvät kutomassa omatoimisesti kurssin ajan. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

110423 **Vesikoskitalon kevätkudonta**

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,
Juvantie 11

Ti 17.00–21.00

16.4.–28.5.2024

Ulla Sundqvist-Uusitalo

52,00 €

Tervetuloa kevätkudontaan 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.

110425 **Lasipalatsin päiväkudonta**

Lasipalatsi, kutomo, Loimijoentie 77

Ti 14.00–17.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.

96,00 €

110426 **Lasipalatsin iltakudonta**

Lasipalatsi, kutomo, Loimijoentie 77

Ti 17.30–20.30

19.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.

96,00 €

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!

110427 **Lasipalatsin kevätkudonta**

Lasipalatsi, kutomo, Loimijoentie 77

Ke 17.00–21.00

10.4.–29.5.2024

Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.

52,00 €

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!

110428 **Mellilän kudonta**

Mellilän ent. kirjasto, Asemantie 14

Ti 15.30–17.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Tarja Mäkinen

87,00 €

Tervetuloa kutomaan kangaspuilla kauniita tekstiilejä omien toiveiden mukaan. Kurssille ovat tervetulleita aloittelijat sekä kudontaa harrastaneet. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Opiskelemme käytännönläheisesti kudonnan perusteita.

110429 **Mellilän kevätkudonta**

Mellilän ent. kirjasto, Asemantie 14

Ti 16.30–18.45

9.4.–28.5.2024

Tarja Mäkinen

33,00 €

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.

KÄDENTAITOJEN LYHYTKURSSIT

110412 **Kehruu – rukki rullaamaan ja värttinä viuhumaan**

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila

Juvantie 11

La 10.00–12.15, La 12.00–18.00

2.12.2023, 20.1.2024

Outileena Uotila

22,00 €

Kurssilla opitaan karstaamaan ja kehramään villaa sekä rukilla että värttinällä. Tutustutaan myös pellavan käsittelyyn. Villan lisäksi voi kehrätä pellavaa, karvoja tai muita kuituja. Opitaan myös luomaan uusia, innostavia lankoja vanhoja lankoja kertaamalla. Villaa saa opettajalta. Omat työvälineet ja muut materiaalit mukaan. Karstoja, rukkeja ja värttinöitä voi lainata. Mikäli haluat lainata, ilmoita siitä ennen kurssin alkua opettajalle puh. 040 825 4454. Opetuskerrat: la 2.12. klo 10–12.15 rukin kunostus ja kehruun valmistelutyöt sekä la 20.1. klo 12–18 kehruun opettelua.

110419 **Lämpimiä asusteita ja pehmeitä koristeita lampaantaljoista**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 1

(kuvataide), Ylistaronkatu 36

Pe 18.00–21.00, La 9.00–18.00, Su 9.00–16.00
3.–5.11.2023

Anu Pentti, lampuri ja käsityöläinen

34,00 €

Tervetuloa hyödyntämään pienetkin taljanpalat persoonallisiksi asusteiksi! Kurssilla voit valmistaa rukkaset tai tossut, lämpimän turkisliivin, ranteenlämmittimet, chapsit, turkislaulun, 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.

110444 **Himmeli ja olkispiraali**

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila,

Juvantie 11

La 13.00–17.00, Su 12.00–17.00

2.–3.12.2023

Outileena Uotila

22,00 €

Kurssilla opitaan lautanauha- ja himmelitekniikan perusteet. Tehdään olkispiraali lautanauhatekniikalla ja himmelitähti, pallo tai muu himmeli. (Himmelin voi ripustaa ikkunaan tai kattoon) Opettajalta saa olkia, lankaa ja nauvoja. Omat sakset mukaan. Jos haluat tehdä himmelisi pilleistä, muista materiaaleista tai koristella työsi helmillä, nauhoilla tms. ota omat materiaalit.

110446 **Kirjansidonta**

Puistokadun koulu, kuvataideluokka A129,

Puistokatu 16

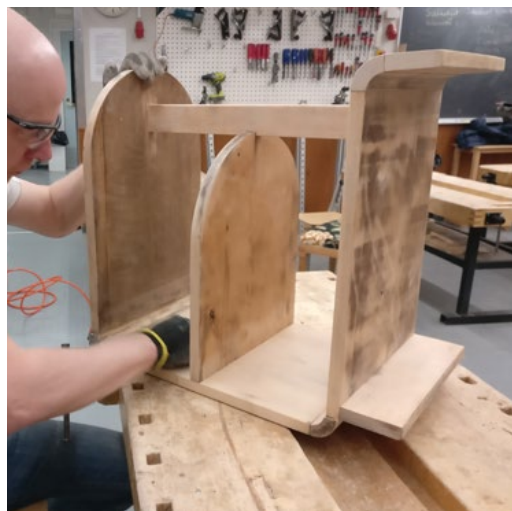
Pe 18.00–21.00, La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30
8.3.–7.4.2024

Tiina Raumolin, tekstiiliartesaani

54,00 €

Kirjansidonnassa opit sidonnan perusasiat ja miten käytät erilaisia työvälineitä. Aloitte-
lija oppii peruskirjan valmistuksen ja jatkajat etenevät omien valmiuksien mukaan. Opet-

tajalla on malleja, joista jokainen löytäne sopivan. Uutena mallina paperikantinen sidos. Opit myös paperin/nahan värjäystä ja kuviointia. Kirjankansituksessa voi käyttää kierrätystekstiiliä. Sopii alkajille ja jatkajille. Opettajalta voi ostaa materiaaleja ja perustyökalut. Kokoonnotukset pe 8.3 klo 18.00–21.00 sekä la-su 9–10.3., 23–24.3 ja 6–7.4. klo 9.30–15.30.



PUU- JA METALLITYÖT

110461 **Hirvikosken puutyöt, syksy**

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn
luokka, Opintie 2

Ma 17.15–20.15

11.9.–27.11.2023

Antero Vuokko, käsityönohpettaja

54,00 €

110462 **Hirvikosken puutyöt, kevät**

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn
luokka, Opintie 2

Ma 17.15–20.15

8.1.–8.4.2024

Antero Vuokko, käsityönohpettaja

65,00 €

Kurssi soveltuu kaiken tasoisille 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 Puu- ja metallitöitä
aloittelijoille, syksy**

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn
luokka, Opintie 2

To 17.30–20.30

14.9.–30.11.2023

Daniel Saksi

54,00 €

**110464 Puu- ja metallitöitä
aloittelijoille, kevät**

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn
luokka, Opintie 2

To 17.30–20.30

11.1.–4.4.2024

Daniel Saksi

65,00 €

Puutyökurssilla saat tarvittaessa käytännön opastusta materiaalien, laitteiden ja välineiden oikeaoppisesta sekä turvallisesta käytöstä. Voit tehdä omaavalintaisia töitä omista materiaaleista, omaan tahtiin. Myös pienehköjen esineiden korjaus ja kunnostus on mahdollista.

**110465 Jalometallista koruja ja
pienoisveistoksia, syksy**

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka,
Puistokatu 16

Ma 17.00–20.00

18.9.–13.11.2023

Aki Suutari, muotoilija AMK

47,00 €

**110466 Jalometallista koruja ja
pienoisveistoksia, kevät**

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka,
Puistokatu 16

Ma 17.00–20.00

22.1.–8.4.2024

Aki Suutari, muotoilija AMK

54,00 €

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.



**110467 Jalometallikoruja lyhytkurssi,
syksy**

Puistokadun koulu, teknisen työn luokka,
Puistokatu 16

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

2.–3.12.2023

Aki Suutari, muotoilija AMK

22,00 €

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 harastaneille. Kurssin painotus on käytännön työskentelyssä.

ENTISÖINTI JA VERHOILU

110452 Entisöinti ja verhoilu, syksy

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen
työn luokka, Opintie 2

Ti 17.30–20.30

12.9.–28.11.2023

Jenny Karén, verhoilija

54,00 €

110453 Entisöinti ja verhoilu, kevät

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen
työn luokka, Opintie 2

Ti 17.30–20.30

9.1.–2.4.2024

Jenny Karén, verhoilija

65,00 €

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 onnistuvat. Opettaja ohjeistaa tarvehankinnoissa sekä työkaluissa. Sulakutilanteessa yksilöohjaus.

110454 Ikkunoiden kunnostus

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen
työn luokka, Opintie 2

Pe 18.00–19.30, La 10.00–13.00

19.4.–4.5.2024

Jenny Karén, verhoilija,

huonekalurestauroija

52,00 €

Opi perinteinen ikkunaentisöinti! Kursilla opitaan lasien irrotus, tarvittaessa uusien lasiruutujen leikkaus, pohjatyöt, lasien kiinnitys lasitusnauloin ja pella-vaöljykitillä tai vaihtoehtoisesti puulistoilla. Saat neuvot valmiin ikkunan pintakäsittelyyn ja opit Speedheatherin käytön. Oma ikkuna mukaan! Tietoja tarvittavista materiaaleista/välineistä saat ensimmäisellä opetuskerralla pe 19.4. klo 18–19.30. Työskentelykerrat la 20. ja 27.4. sekä 4.5. klo 10–13.

”

Entisöidyt huonekalut
tekevät kodista
persoonallisen.

Jenny Karén,
verhoilija



Kotitalous

810201 Kokkauskurssi miehille, syksy
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028,
Puistokatu 16
Ma 18.00–21.00
11.9.–20.11.2023
Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja
34,00 €
Kokoontumiset syksy; 11.9., 25.9., 23.10., 6.11.
ja 20.11.

810202 Kokkauskurssi miehille, kevät
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028,
Puistokatu 16
Ma 18.00–21.00
22.1.–25.3.2024
Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja
34,00 €
Kokoontumiset kevät; 22.1., 5.2., 26.2., 11.3.
ja 25.3. Haluatko kehittää ruoanvalmistus-
taitojasi mukavassa miesporukassa? Ker-
taamme perusasioita ruoanvalmistukses-
ta ja leivonnasta sekä opiskelemme uusia
taitoja. Tutustumme uusiin ruoka-aineisiin,
ja opettelemme niiden käyttöä. Valmistam-
me helppoja ja hieman haastavampiakin
ruokia kalasta, lihasta ja kasviksista jälkiruo-
kaa ja leivontaa unohtamatta. Rohkeasti
mukaan vanhat ja uudet kokkaajat! Aihepii-
rit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoon-
tumiskerralla. Opettaja kerää materiaali-
maksun 50 € käteisellä kurssin alussa.



810203 Kokkaus- ja leivontakerho (kehitysvammaiset), syksy
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028,
Puistokatu 16
Ma 15.45–17.30
11.9.–20.11.2023
Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja
37,00 €
Kokoontumiset syksy; 11.9., 25.9., 23.10., 6.11.
ja 20.11.2023

810204 Kokkaus- ja leivontakerho (kehitysvammaiset), kevät
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028,
Puistokatu 16
Ma 15.45–17.30
22.1.–25.3.2024
Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja
37,00 €
Kokoontumiset kevät; 22.1., 5.2., 26.2., 11.3.
ja 25.3. Kokataan ja leivotaan sekä suolais-
ta että makeaa. Kurssi sopii kaikille, myös
liikuntaesteisille (mahd. henkilökohtainen
avustaja mukaan). Kurssimaksuun sisältyy
materiaalimaksu. Ota mukaan esiliina, sisä-
kengät ja rasia kotiin viemisiä varten. (Kurs-
simaksu alennettu, opintoseteliavustus.)

810205 Kalaruokia sesongin mukaan
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028,
Puistokatu 16
Ke 18.00–21.00, To 18.00–21.00
28.–29.2.2024
Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja
18,00 €
Kala on nopea, terveellinen ja ravitseva kii-
reisen kokin pelastus. Se valmistuu nopeas-
ti ja on ravitsevaa aivoruokaa. Tule nouta-
maan ideoita omiin kalaruokiisi. Opetta-
ja kerää materiaalimaksun 24 € käteisellä
kurssin alussa. Ota mukaan essu, sisäjalki-
neet ja muutama rasia kotiin viemisiä var-
ten.

810206 **Syksyn herkkuja kasviksista**
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028,
Puistokatu 16
Ma 18.00–21.00
18.9.–9.10.2023
Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja
22,00 €

Punajuuri pääosassa, ihan kamala kaali ja
pehmeä bataatti! Haluatko lisätä kasvisten
käyttöä ruokavaliossasi? Kaipaanko ideoita

helpoista ja nopeista arkeen sopivista kas-
visruuista? Tällä kurssilla valmistamme kas-
visruokia hyödyntäen myös erilaisia kasvi-
proteiinilähteitä. Käytämme myös maitota-
loustuotteita ja kananmunaa. Kokoontumi-
set 18.9., 2.10. ja 9.10.2023. Ota mukaan essu,
sisäjäalkineet ja muutama rasia mahdollisia
kotiin viemisiä varten. Opettaja kerää mate-
riaalimaksun 30 € käteisellä kurssin alussa.



410403 **Rakkaudesta vanhoihin taloihin**
Esittelykohteet la 12.00–15.00
16.9.–18.11.2023
Ulla Kaskiluoto
50,00 €

Kurssilla tutustutaan neljään vanhaan taloon
ja niiden historiaan:

- 16.9. Soron talonpoikaistalo, Mellilä;
- 14.10. Tuomela, Alastaron Mälläisten kylä
- 28.10. Länsitalon tila Hämeen Härkätie, Koski
- 18.11. Mäkelä, Orisuo.

Kokoontuminen ja lähtö Loimaan Taidetalolta,
Rantatie 2, klo 11.30. Lisätietoja: Ulla Kaski-
luoto, p. 040 5156 225.

410406 **Sieniretki 1**
Taidetalo, luokka 1, Rantatie 2
To 17.00–21.00
14.9.2023
Karoliina Kirvelä
20,00 €

410407 **Sieniretki 2**
Taidetalo, luokka 3, Rantatie 2
Ke 17.00–21.00, 20.9.2023
Karoliina Kirvelä
20,00 €

Ruokasienten keruuta, tunnistamista/tunto-
merkkejä, kasvupaikkoja, löydettyjen sienten
käsittelyä ja käyttömahdollisuuksia. Retkeili-
jöiden toiveiden mukaan myös mahdollisten
värjäyssienten tunnistusta. Säänmukainen
vaatetus. Sienikori ja -veitsi sekä omat eväät
mukaan. Lähtö metsään Taidetalon pysäköin-
tipaikalta (Rantatie 2, Loimaa). Metsäretken
päätteeksi sienten tuntomerkkien kertausta.



Hyvinvointi



830203 Shiatsu, rentouttava päähoito, syksy

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16

Su 10.00–15.00

29.10.2023

Anu Vilander

18,00 €

830204 Shiatsu, rentouttava päähoito, kevät

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16

Su 10.00–15.00

28.1.2024

Anu Vilander

18,00 €

Tule oppimaan rentouttava Chi kung -päähoito! Rentouttavassa hoidossa 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. Kurssilla tarvitaan tasaparit, joten ilmoita mahdollisesta peruutuksesta ajoissa! Mukaan rento asu, makuualusta, 2 tyynyä ja peitto. Pidetään lyhyt evästauko omin eväin.

830210 TRE-kurssi stressinpurkuun, syksy

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16

Ke 16.45–18.15

4.10.–1.11.2023

Marika Lahtinen, KM

18,00 €

830211 TRE-kurssi stressinpurkuun, kevät

Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16

Ke 16.45–18.15

17.1.–7.2.2024

Marika Lahtinen, KM

18,00 €

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 värinä alkava luonnollinen palautusmekanismi. Opittuasi menetelmän sertifioidun ohjaajan kanssa voit tehdä sitä helposti itse kotona. Osallistuminen edellyttää normaalin fyysisen ja psyykkisen kunnon. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jatkajille.

830202 Kulhorentoutus

Tiibetin taiteen keskus, Auvaistentie 400

Pe 18.00–20.15, La 10.00–13.00

6.–7.10.2023

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.

830205 Rentoutus – Alastaro, syksy

Kirkonkylän koulun Sali, Aapiskuja 5

To 17.00–18.00

14.9.–30.11.2023

Tuija Antelo

22,00 €

830206 Rentoutus – Alastaro, kevät

Kirkonkylän koulun Sali, Aapiskuja 5

To 17.00–18.00,

1.1.–4.4.2024

Tuija Antelo

22,00 €

Ota hetki itsellesi ja tule rentouttamaan mieltäsi ja kehoasi. Tunnit sisältävät helppoja, kehoa kevyesti venytteleviä liikkeitä, hyviä olon harjoitteita sekä hengitys- ja rentoutusharjoitteita. Ota mukaan liikunta-alusta, lämpimät, joustavat vaatteet sekä halutesasi peitto ja tyyny. Muuten voit tulla juuri sellaisena ja niin keskeneräisenä kuin olet.



Aikusten baletissa

opiskellaan baletin alkeita rauhalliseen tahtiin rennossa ilmapiirissä. Ryhmä sopii jokaiselle eikä vaadi aiempaa kokemusta tanssista.

Kurssit 110501, 110502

Kiinnostaisiko
lempeä tai
dynaaminen
ilmajooga?

Katso kurssit s. 47



Tanssi, liikunta ja jooga

TANSSI

110501 Balettia 55+, syksy
Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16
Ti 15.30–16.30
12.9.–28.11.2023
Paula Mantere
28,00 €

110502 Balettia 55+, kevät
Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16
Ti 15.30–16.30
9.1.–2.4.2024
Paula Mantere
28,00 €

Aikuisten baletissa opiskellaan baletin alkeita rauhalliseen tahtiin rennossa ilmapiirissä. Ryhmä sopii jokaiselle eikä vaadi aiempaa kokemusta tanssista. Baletti on sekä liikuntaa että taiteenlaji. Keskivartalon lihakset aktivoituvat, tasapaino paranee, lihakset voimistuvat ja liikkuvuus lisääntyy samalla, kun tehdään tanssillisia harjoitteita ja opetellaan ilmaisemaan tanssin keinoin.

110505 Rivitanssi
Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16
To 16.30–17.30
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Anu Vilander
47,00 €

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.

110506 Rivitanssi, jatkoryhmä
Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16
To 17.35–19.05
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Anu Vilander
65,00 €

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille harrastajille. Jatkorhymässä tanssitaan jo hieman haastavampia askelkuvioita, joten tanssin peruskuviot on hyvä olla hallussa. Tunnilla tanssitaan vaihtelevan ja menevän musiikin tahdissa. Osallistua voit jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa. Kengiksi sopivat jumppatossut tai tanssikengät. Vesipullo mukaan.

110507 Kansantanssia varttuneille, syksy
Kauhanojan koulu, Vanha Hämeentie 240
Ti 16.30–18.00
12.9.–28.11.2023
Hilkka Takala
34,00 €

110508 Kansantanssia varttuneille, kevät
Kauhanojan koulu, Vanha Hämeentie 240
Ti 16.30–18.00
9.1.–2.4.2024
Hilkka Takala
34,00 €

Harjoitellaan suomalaisia ja pohjoismaisia kansantansseja sekä lisäksi vanhoja tansseja. Kevätkaudella voi aloittaa myös uudet oppilaat. Myös lukiolaiset ovat tervetulleita harjoittelemaan vanhojentansseja varten.

TANSSILIIKUNTA

110503 Senioritanssi, syksy

Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 12.15–13.15

17.9.–3.12.2023

Johanna Heikkilä

18,00 €

110504 Senioritanssi, kevät

Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 12.15–13.15

14.1.–14.4.2024

Johanna Heikkilä

18,00 €

Senioritanssi on kansainvälinen tanssitunti, jossa tanssitaan enimmäkseen paritansseja, yleensä piirissä, valmiiksi suunnitelluilla musiikeilla ja koreografioilla. Senioritanssi virkistää mieltä, harjoittaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa. Tanssiessasi kehität tasapainoa, kävelykykyä ja säännöllinen harjoittelu vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä tehostaa hengitystä. Senioritanssikurssille voit tulla yksin, sillä tunneilla tanssitaan jatkuvasti paria vaihtaen. Oppimista auttavat helpot askelsarjat, jotka kertautuvat yhä uudelleen. Senioritanssin harrastajilta ei edellytetä tanssitaustaa. Tansseja ohjaa koulutettu ohjaaja. Mukaan tarvitaan kengät, joilla mukava tanssia ja vesipullo juomataukoja varten. (Opintosetelikirssi, kurssimaksu alennettu).

830101 LAVIS®-lavatanssijumppa, syksy

Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 15.30–16.30

17.9.–3.12.2023

Johanna Heikkilä

28,00 €

830102 LAVIS®-lavatanssijumppa, kevät

Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 15.30–16.30

14.1.–14.4.2024

Johanna Heikkilä

28,00 €

LAVIS®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiasiheiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole väliä, että kukaan talloo varpaille. Aske-



Ilmoittaudu
verkossa!

To 17.8. klo 18.00 alkaen:
uusi.opistopalvelut.fi/loimaa

leet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Varusteiksi sopii joustava asu ja sisäosut tai tanssilenkkarit. Juomapullo mukaan.

830103 LAVIS®-lavatanssijumppa -

Mellilä, syksy

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65

Ma 17.00–18.00

11.9.–27.11.2023

Johanna Heikkilä

28,00 €

830104 LAVIS®-lavatanssijumppa -

Mellilä, kevät

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65

Ma 17.00–18.00

8.1.–8.4.2024

Johanna Heikkilä

28,00 €

Katso kuvaus kurssista 830101.

830105 Tanssijumppaa, syksy

Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 13.20–14.20

17.9.–3.12.2023

Johanna Heikkilä

28,00 €

830106 Tanssijumppaa, kevät

Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 13.20–14.20

14.1.–14.4.2024

Johanna Heikkilä

28,00 €

Tunnilla tanssitaan eri tanssilajeja helpoilla askelkuvioilla ja jumpataan oman kuntotason mukaan. Ei tarvita aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan yksin ilman paria. Tunti sisältää myös alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt. Juomapullo mukaan!

830107 **Zumba® – Loimaa, syksy**
Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36
Su 14.25–15.25
17.9.–3.12.2023
Johanna Heikkilä
28,00 €

830108 **Zumba® – Loimaa, kevät**
Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36
Su 14.25–15.25
14.1.–14.4.2024
Johanna Heikkilä
28,00 €

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

830109 **Zumba® – Mellilä, syksy**
Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65
Ma 18.10–19.10
11.9.–27.11.2023
Johanna Heikkilä
28,00 €
Katso kuvaus kurssista 830108.

830110 **Zumba® – Mellilä, kevät**
Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65
Ma 18.10–19.10
8.1.–8.4.2024
Johanna Heikkilä
28,00 €
Katso kuvaus kurssista 830108.



830111 **Seniöriitta – Loimaa, syksy**
Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36
Ma 15.30–16.30
11.9.–27.11.2023
Johanna Heikkilä
18,00 €

830112 **Seniöriitta – Loimaa, kevät**
Ylistaronkatu 36, liikuntatila, Ylistaronkatu 36
Ma 15.30–16.30
8.1.–8.4.2024
Johanna Heikkilä
18,00 €

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. Lihasvoima, notkeus, kestävyys ja hapenottokyky paranevat. Tasapaino säilyy ja näin ehkäistään kaatumisia. Myös mieliala nousee ja virkistyy! Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja hikipyyhe. (Kurssimaksu alennettu, opintoteliavustus).

830113 **Iltapäivän Seniöriitat, syksy**
Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16
Ma 14.00–15.00
11.9.–27.11.2023
Johanna Heikkilä
18,00 €

830114 **Iltapäivän Seniöriitat, kevät**
Opistojen tanssisali, Satakunnantie 16
Ma 14.00–15.00
8.1.–8.4.2024
Johanna Heikkilä
18,00 €

Katso kuvaus kurssista 830112.



830118 **Musa- ja sirkusliikuntaa (kehitysvammaiset), syksy**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
To 15.00–16.00
14.9.–30.11.2023
Tuuli Hokkanen
12,00 €

830119 **Musa- ja sirkusliikunta (kehitysvammaiset), kevät**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
To 15.00–16.00
11.1.–4.4.2024
Tuuli Hokkanen
18,00 €

Musiikkia, sirkusta ja liikuntaa aikuisille sekä nuorille kehitysvammaisille. Yhdessä kokeilun tutustutaan mm. sirkustemppeihin ja -välineisiin. Tila on esteetön, joten apuvälineelläkin pääsee, mikäli on henkilökohtainen avustaja mukana. Tervetuloa iloiseen ryhmäämme! (Kurssimaksu alennettu, opintotietelivavustus).

830124 **Varttuneiden liikunta – Alastaro, syksy**
Alastaro-halli, Vahvalantie 4
Ke 12.15–13.00
13.9.–29.11.2023
Tuuli Hokkanen
12,00 €

830125 **Varttuneiden liikunta – Alastaro, kevät**
Alastaro-halli, Vahvalantie 4
Ke 12.15–13.00
10.1.–3.4.2024
Tuuli Hokkanen
12,00 €

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

KUNTOLIIKUNTA

830122 **Kuntoliikunta – Kauhanoja, syksy**
Kauhanojan koulu,
Vanha Hämeentie 240
To 18.00–19.00
14.9.–30.11.2023
Johanna Kujala
22,00 €

830123 **Kuntoliikunta – Kauhanoja, kevät**
Kauhanojan koulu, liikuntasali,
Vanha Hämeentie 240
To 18.00–19.00
11.1.–4.4.2024
Johanna Kujala
28,00 €

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



”

Yhdessä
liikkuminen
virkistää
mieltä ja
kehoa!

**Tuuli
Hokkanen**

**830128 Varttuneiden liikunta –
Metsämaa, syksy**

Kalliohovi, Metsämaantie 618,

Pe 14.35–15.20

15.9.–1.12.2023

Tuuli Hokkanen

12,00 €

**830129 Varttuneiden liikunta –
Metsämaa, kevät**

Kalliohovi, Metsämaantie 618

Pe 14.35–15.20

12.1.–12.4.2024

Tuuli Hokkanen

12,00 €

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

**830133 Tuolijumpkaa ja tasapainoilua
ikäihmisille - Kojonkulma, syksy**

Kojonkulman Ahjo, Kojonperäntie 36

To 10.45–11.30

14.9.–30.11.2023

Tuuli Hokkanen

12,00 €

**830134 Tuolijumpkaa ja tasapainoilua
ikäihmisille - Kojonkulma, kevät**

Kojonkulman Ahjo, Kojonperäntie 36

To 10.45–11.30

11.1.–4.4.2024

Tuuli Hokkanen

12,00 €

Ikäihmisille sopivaa tuolijumpkaa 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, opintoseveltiavustus).

KEHONHUOLTO JA TERVEYSLIIKUNTA

830141 Kehonhuolto – Loimaa

Opistojen tanssisali,

Satakunnantie 16

To 15.15–16.15

14.9.–31.12.2023, 1.1.–4.4.2024

Anu Vilander

47,00 €

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

830144 FasciaMethod, perus, syksy

Ylistaronkadun liikuntatila,

Ylistaronkatu 36

Ti 14.15–15.00

12.9.–28.11.2023

Marika Lätti

22,00 €

830145 FasciaMethod, perus, kevät

Ylistaronkadun liikuntatila,

Ylistaronkatu 36

Ti 14.15–15.00

9.1.–2.4.2024

Marika Lätti

22,00 €

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

830146 **FasciaMethod, teho, syksy**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
To 18.10–18.55
14.9.–30.11.2023
Marika Lätti
22,00 €

830147 **FasciaMethod, teho, kevät**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
To 18.10–18.55
11.1.–11.4.2024
Marika Lätti
22,00 €

FasciaMethod on keuhonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenytely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Tämä harjoitte-



FasciaMethod
ja Asahi
edistävät
kehosi
hyvinvointia!

Marika Lätti



lu soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskyykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeet tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa, jotta keho pysyy vastaanottamaan halutut vaikutukset lihastoimintaketjuihin ja hermostoon. Ota mukaan liikunta-alusta.

830148 **Asahi – Loimaa, syksy**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
Ti 15.15–16.15
12.9.–28.11.2023
Marika Lätti
28,00 €

830149 **Asahi – Loimaa, kevät**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
Ti 15.15–16.15
9.1.–2.4.2024
Marika Lätti
28,00 €

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.

830150 **Asahi – Hirvikoski, syksy**
Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila, Kuusitie 1
Ke 10.00–11.00
13.9.–29.11.2023
Marika Lätti
28,00 €

830151 **Asahi – Hirvikoski, kevät**
Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila, Kuusitie 1
Ke 10.00–11.00
10.1.–3.4.2024
Marika Lätti
28,00 €

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 12.15–13.15

14.9.–30.11.2023

Marika Lätti

28,00 €

Katso kuvaus kurssista 830150.

830153 **Asahi – Alastaro, kevät**

Alastaro-halli, Vahvalantie 4

To 12.15–13.15

11.1.–4.4.2024

Marika Lätti

28,00 €

Katso kuvaus kurssista 830150..

JOOGA

830161 **Jooga – Loimaa**

Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Ti 16.30–18.00

12.9.–28.11.2023

9.1.–2.4.2024

Maarit Vainio

56,00 €

Onnellistuttavaa joogaa kaikille tavoitteena kehon ja mielen rentous sekä vapaasti virtaava hengitys. Ota mukaan jooga-alusta.

830162 **Jooga – Mellilä, syksy**

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65

Ke 16.00–17.00

13.9.–28.11.2023

Taija Laurell

28,00 €

830163 **Jooga – Mellilä, kevät**

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65

Ke 16.00–17.00

10.1.–3.4.2024

Taija Laurell

28,00 €

Joogan avulla kehität monipuolisesti kehon hallintaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja lihas-kuntoa. 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 **Jooga – Alastaro, syksy**

Kirkonkylän koulun liikuntasali, Aapiskuja 5

Ti 18.00–19.00

12.9.–28.11.2023

Tuija Antelo

22,00 €

830165 **Jooga – Alastaro, kevät**

Kirkonkylän koulun liikuntasali, Aapiskuja 5

Ti 18.00–19.00

9.1.–2.4.2024

Tuija Antelo

22,00 €

Joogan avulla kehität monipuolisesti kehon hallintaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja lihas-kuntoa. 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.

830167 **Aamupäiväjooga – Loimaa, syksy**

Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Ti 9.00–10.30

12.9.–28.11.2023

Terhi Ryösä

34,00 €

830168 **Aamupäiväjooga – Loimaa, kevät**

Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Ti 9.00–10.30

9.1.–2.4.2024

Terhi Ryösä

34,00 €

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.

830169 **Aamupäiväjooga - Hirvikoski**
Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila, Kuusitie 1
Ti 10.00–11.30
12.9.–28.11.2023
9.1.–2.4.2024
Maarit Vainio
54,00 €

Rentouttavaa ja virkistävää asanatyöskentelyä, joka sopii kaikille. Ota mukaan jooga-alusta.

830170 **Aamujooga – Hirvikoski (hybridikurssi)**
Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila, Kuusitie 1
Ke 7.00–7.45, Pe 7.00–7.45
13.9.–1.12.2023, 10.1.–10.4.2024
Teija Raitanen
47,00 €

Virkistävää 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. (Etäharjoitukset syksyllä parillisilla viikoilla ja keväällä parittomilla viikoilla.)

830171 **Yinjooga, syksy**
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Ti 19.00–20.30
12.9.–28.11.2023
Terhi Ryösä
39,00 €

830172 **Yinjooga, kevät**
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Ti 19.00–20.30
9.1.–2.4.2024
Terhi Ryösä
39,00 €

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, vesipullo ja viltti mukaan. Muut apuvälineet saat kurssilta.

”

Lempeä
läsnäolo antaa
mielenrauhaa.

Taija Laurell,
Yin-joogaohjaaja



830173 **Yinjoogaa lauantaisin, syksy**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
La 11.30–12.30
16.9.–2.12.2023
Taija Laurell, Yin-joogaohjaaja
22,00 €

830174 **Yinjoogaa lauantaisin, kevät**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
La 11.30–12.30
13.1.–13.4.2024
Taija Laurell, Yin-joogaohjaaja
28,00 €

Hermostoa rauhoittava yin-jooga tarjoaa keholle ja mielelle hetken pysähtyä itse-
si äärelle. Pitkäkestoiset asanat katkaisevat kiireen ja muistuttavat lempeästi läsnäolon tärkeydestä. Tunti sopii kaikille. Jos olet ras-
kaana, kerrothan siitä opettajalle. Mukaan oma joogamatto ja vesipullo.

830175 **Flow-joogaa, syksy**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
La 10.30–11.15
16.9.–2.12.2023
Taija Laurell, Heartful Yoga -opettaja
22,00 €

830176 **Flow-joogaa, kevät**
Ylistaronkadun liikuntatila, Ylistaronkatu 36
La 10.30–11.15
13.1.–13.4.2024
Taija Laurell, Heartful Yoga -opettaja
22,00 €

Voimaa, liikkuvuutta ja mielenrauhaa kehittävä flow-jooga liikuttaa lempeästi, mutta tehokkaasti. Tunti sopii kaikille, saat liikkeisiin tarvittaessa vaihtoehtoja. Voit täydentää harjoituksen jäämällä nautiskelemaan myös rauhoittavasti yin-joogasta. Mukaan oma joogamatto ja vesipullo.

830177 Yinjooga, viikonloppukurssi
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Pe 17.30–19.30, La 9.00–12.30
22.–23.9.2023
Terhi Ryösä
23,00 €

830178 Yinjooga, viikonloppukurssi
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Pe 17.30–19.30, La 9.00–12.30
19.–20.1.2024
Terhi Ryösä
23,00 €

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 liikuvuutta. Asennoissa ollaan pääosin istuen tai makuulla. Joustavat, lämpimät vaatteet, joogamatto ja villti mukaan. Muut apuvälineet saat kurssilta. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

830182 Lempeää ilmajoogaa, syksy
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Ke 18.30–19.45
13.9.–29.11.2023
Teija Raitanen
38,00 €

830183 Lempeää ilmajoogaa, kevät
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Ke 18.30–19.45
10.1.–10.4.2024
Teija Raitanen
44,00 €

Rauhallista ilmajoogaa, jossa tehdään lempeitä asanoita kehoa huoltaen, kireyksiä poistaen ja kehonhallintaa kehittäen. Helpoja inversioita (asentoja, joissa ollaan ylösalaisin) ilmassa liinan kannattelemana. Harjoitukseen virittäytyminen ja loppurentoutuminen liinan sisällä. Ryhmä sopii ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaieet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto. (Ei kokoontumista 3.4.)

830184 Dynaamista ilmajoogaa, syksy
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Ke 17.00–18.15
13.9.–29.11.2023
Teija Raitanen
38,00 €

830185 Dynaamista ilmajoogaa, kevät
Vesikoskitalo, ilmajoogastudio, Juvantie 11
Ke 17.00–18.15
10.1.–10.4.2024
Teija Raitanen
44,00 €

Vahvistavaa ilmajoogaa, jossa haastetaan oman kehon rajoja – kuitenkin lempeästi. Tasapainoa, kehonhallintaa ja erityisesti keskivartalon tukilihaksia kehittäviä, vahvempia asanoita ja liikesarjoja. Haastavampia inversioita (asentoja, joissa ollaan ylösalaisin) ilmassa liinan kannattelemana. Harjoitukseen virittäytyminen ja loppurentoutuminen liinan sisällä. Ryhmä sopii ilmajoogan perusteet hallitseville. Varusteet: kainalot ja polvitaieet peittävät, ihonmyötäiset ja joustavat vaatteet sekä luistamaton joogamatto. (Ei kokoontumista 3.4.)

830186 Luontojoogaa ja kävely-meditaatiota Porsaanharjulla
La 10.00–15.00
23.9.2023
Maarit Vainio
18,00 €

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



Ilmoittaudu verkossa!

Torstaina 17.8. klo 18.00 alkaen:
uusi.opistopalvelut.fi/loimaa

*Tule mukaan
liikkumaan!*

Loimaan liikunta- palveluiden ohjelma

2023–2024



★ = UUSI RYHMÄ

Kuntoliikuntaa Hirvihovin liikuntakeskuksessa

★ Circuit ti klo 17.30–18.30,
ylätasanne

Kiertotreeninäkin tunnettu circuit on tehokas liikunta-
muoto, jossa kierretään har-
joituksesta toiseen ja hyö-
dynnetään apuvälineitä.

★ Äijien kuntojumppa
ke klo 15–16, liikuntasali

Miehille suunnattu kurssi,
jossa harjoitetaan sekä
lihaskuntaa että kestä-
vyyttä.

• Kuntoliikunta to klo 17.30–
18.30, liikuntasali

Tunti koostuu alkuverryt-
telystä, sykkeen kohotusjak-
sosta, lihaskuntoharjoitte-
lusta ja loppuvenyttelystä.

Kausimaksut: 30€ 1 krt/vko,
60€ 2krt/vko. Maksut Vesiho-
vin kassalle.

Lavis® (22.8. alkaen)

• Hirvikosken yhtenäiskoulun
sali (HYK) ti klo 15–16

Ennakoilmoittautuminen. Il-
moittautuminen aukeaa 11.8.
klo 12. Maks. 30 hlöä. Hinta
30€/kausi. Ilmoittautumis-
linkki ja lisätietoja: loimaa.fi/
liikunta > ohjattu liikunta.

Koko perheen yhteistä tekemistä!

Perheluisteluvuorot jäähallissa
ma ja pe klo 16–17 (alk. 14.8.).
Ei mailoja kaukaloon. Kypärä-
pakko.

Hyvän olon liikuntaa

- Alastaro: ma klo 9–10, Alastarohalli
- Keskusta: ke klo 11–12, Ylistaronkatu 36, liikuntasali
- Hirvikoski (kaksi ryhmää): to klo 9–9.55 ja klo 10–10.55, Hirvihovin tatami

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä musiikin tahdissa, välineillä ja ilman. Kausimaksu 30€ Vesihovin kassalle.

Senioricircuit, kevyt

- Hirvihovin kuntosali ti klo 13–14.

Kurssi sisältää 8 ohjattua ja 8 omatoimista kertaa. Tunti sopii, jos saliharjoittelu ja -laitteet ovat ennestään tuttuja, sekä naisille että miehille. Maks. 12 hlöä. Hinta 30€ (sis. ohjaus + omavalintainen kuntosalikortti). Ilmoittautuminen aukeaa 11.8. klo 12: loimaa.fi/liikunta > ohjattu liikunta.

Soveltava liikunta (SoveLi)

- Keskusta: ke klo 10–11 (alk. 23.8.), Ylistaronkatu 36, liikuntasali
- Hirvikoski: pe klo 10–11 (alk. 25.8.) Hirvihovin liikuntasali

Tuolilla ja lattialla tehtäviä lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita välineitä käyttäen. Mukaan voi ottaa omat apuvälineet ja henkilökohtaisen avustajan. Ryhmät ovat maksuttomia.

Tuolijumprat

- Hirvikoski: ma klo 10.30–11.15, Kanta-Loimaan seurakuntatalo
- Haara: ma klo 13.30–14.15, Pääskynpesä
- Metsämaa: ma klo 14.30–15.15, Kalliohoivi
- Keskusta: ke 13–13.45, Heimolinna
- ★ Niinijoki: pe klo 13–13.45, Niinijoen koulu

Lisää liikkuvuutta, pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Tuolijumprat maksuttomia. Ryhmät sopivat monen ta-soisille liikkujille!

Seniorikortti 70+v. – liikuntaa ja kulttuuria yhdellä kortilla

Yli 70-vuotiaille tai työkyvyttömyyseläkkeellä oleville loimaalaisille. Kannustaa omatoimiseen liikkumiseen ja kulttuuri-palveluiden hyödyntämiseen. Kortti oikeuttaa:

- Vesihovin sisäänpääsy ark. klo 15 asti.
- Hirvihovin kunto- ja voimailusalien sisäänpääsy 1 krt/pv.
- Taidetalon ja Alpo Jaakolan Patsaspuiston sisäänpääsy 1 krt/pv.

Hinta 60€ + 6€ pantti, voimassa 6 kk os-topäivästä. Lunastus Vesihovin kassalta. Korttia hakiessa tulee todistaa henkilöllisyys tai työkyvyttömyystodistus.

Vesihovi – rentoudu, kuntoudu ja viihdy!

- **Altaat:** Iso allas, monitoimiallas, pienten lasten allas, liukumäki, hierova suihku, porepenkki, ulkoallas.
- **Ohjattu toiminta:** Vesijumprat, vauvauinit ja lasten uimakoulut.
- **Kahviosta** pientä suolaista ja makeaa. Näköalakahviotila varattavissa mm. kokouksiin tai lasten synttäreihin.

Hinnat: aikuiset 4–8 €, perhelippu (2 aikuista + 1–3 lasta) 13–15 €, lapset 1–3 €, eläkeläiset, opiskelijat, työttömät 3–6 €

Lippuvaihtoehdot: kertalippu, sarjalippu, perhelippu ja yhdistelmälippu: kuntosali + uinti.

Muut maksutavat: ePassi, Smartum, Tyky, Edenred Virike

Avoinna: Ma ja pe 9–21, ke 9–20, ti ja to 6–21, la 12–16.30.

Poikkeusajat: vesihovi.fi, facebook.com/vesihovi.



Ohjatut ryhmät ovat tauolla koulujen lomaviikoilla 42 ja 8. Kevätlukukausi alkaa viikolla 2.

Lisätietoja: loimaa.fi/liikunta > ohjattu liikunta