

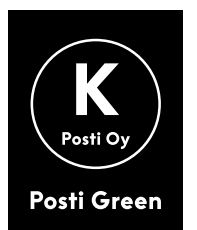
OPETUSOHJELMA LUKUVUOSI 2023-2024



# VAKKA-SUOMEN KANSALAI SOPISTO

LAILILA  UUSIKAUPUNKI  PYHÄRANTA  TAIVASSALO  KUSTAVI  VEHMAA

## SYKSY 2023



Julkinen tiedote  
kaikkiin  
jakelupisteisiin

# Tietoa opistosta ja opiskelusta

## Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 16.8. klo 17.00

### Ilmoittautuminen netissä on helppoa ja nopeaa

[www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen)

Oheisella QR-koodilla pääset suoraan opiston ilmoittautumissivulle.



### Ilmoittautuminen puhelimitse:

Puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan 16.8. klo 17.00-18.30 numeroissa:

Laitila puh. 040 535 6822

Uusikaupunki puh. 050 420 5266

Ilmoittautumisillan 16.8. jälkeen ilmoittautumiset netin kautta tai puhelimitse toimistoihin niiden normaaleina aukioloaikoina.

Huom! Muistathan ilmoittaa myös peruutuksesta ajoissa, jotta varalla oleva voi saada paikan!

## ILMOITTAUTUMINEN

Kursseille ilmoittautumiseen on kolme vaihtoehtoa: netin kautta, puhelimitse tai käymällä toimistossa. Sähköpostilla tai tekstiviestillä ilmoittautumisia ei voida ottaa vastaan. Netissä ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen). Löydät linkin ilmoittautumissivulle myös kotisivujen [www.vakkaopisto.fi](http://www.vakkaopisto.fi) yläreunasta kohdasta "Ilmoittautuminen". Noudata ilmoittautumissivulla annettuja ohjeita: valitse ensin ostoskoriin kaikki haluamasi kurssit, mene seuraavaksi kohtaan "Ostoskori", täytä sen jälkeen kohta "Osallistujan tiedot" (laskutusta varten myös koko henkilötunnus). Alaikäisen kohdalla tarvitaan myös huoltajan tiedot (kohtaan "Maksajan tiedot"). Maksajan tiedot on annettava myös aina silloin, kun maksajana on joku muu kuin osallistuja itse. Anna ilmoittautuessasi myös matkapuhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi, se helpottaa yhteydenpitoa opiston taholta. Netissä ilmoittautuminen on mahdollista ympäri vuorokauden.

Jos joudut perumaan ilmoittautumisesi, ilmoita siitä opiston toimistoon vähintään viisi päivää ennen kurssin alkua, jotta voimme ottaa tilallesi mahdollisen varalla olevan. Ilmoita toimistoon myös mikäli joudut jättämään kurssin kesken. Kurssille saapumatta jättäminen ei ole peruutus.

## KURSSIMAKSUT

Kurssimaksut on ilmoitettu siten, että syys- ja kevätkauden hinnat ovat erikseen. Nämä myös laskutetaan erikseen. Kurssimaksu on mahdollista maksaa lukuvuoden mittaiselle kurssille heti ilmoittautumisen yhteydessä oman verkkopankin kautta joko vain syksyn tai koko lukuvuoden osalta. Verkkomaksu ei ole pakollinen, mutta se on kätevä ja nopea maksutapa. Jos ilmoittaudut kurssille muutoin kuin netin kautta tai ohitat verkkomaksun, lähetetään kurssista myöhemmin lasku kotiin postitse erikseen syys- ja kevätkauden osalta. Myös sähköpostitse lähetettäviä maksulinkkejä voidaan käyttää. Kurssit voi maksaa myös ePassilla tai Smartumilla. Katso lisätietoja näistä maksutavoista oheisesta infolaatikosta.

Kursseihin liittyvät oppimateriaalit ja retket, mahdolliset todistukset yms. maksetaan erikseen. Poikkeukset on kerrottu kyseisten kurssien kohdalla.

Mikäli opisto joutuu perumaan kurssin, verkkopankissa jo maksettu kurssimaksu palautetaan, kun kurssilainen ilmoittaa pankkitilinumeroonsa opiston toimistoon. Huomioithan, että työnantajan tarjoamalla verottomalla edulla kuten Smartumilla maksettuja kurssimaksuja emme pysty palauttamaan, vaan maksu on käytettävä jollekin toiselle kurssille.

Useille kurseille voi osallistua maksutta yhteen kokoontumiskertaan. Tällöinkin kurssille tulee ilmoittautua etukäteen. Poikkeuksena maksuttomasta osallistumiskerrasta ovat kurssit, joissa on maininta "Erytiskurssi" tai "Lyhytkurssi" sekä kaikki tietotekniikan kurssit. Näiden kohdalla ilmoittautuminen on sitova, eli maksuvelvoite astuu voimaan heti ensimmäisellä osallistumiskerralla. Jos kurseille ilmoittautunut opiskelija ei tule kurssille eikä ole perunut osallistumisestaan viisi päivää ennen kurssin alkua, opistolla on oikeus periä 15 euron toimistomaksu. Jos opiskelija itse keskeyttää aloittamansa kurssin, kurssimaksua ei palauteta.

Vakka-opisto pidättää itsellään oikeuden kurssimaksujen muutoksiin.

**Kurssit voi maksaa myös ePassilla tai Smartumilla. Työsuhde-edut on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön eikä niillä voi maksaa esimerkiksi perheenjäsenten harrastuksia.**

Smartumista on käytössä kaksi maksuvaihtoehtoa; sekä Smartum-setelit että Smartum-saldolla maksettava verkkomaksu. SmartumPay-mobiilimaksuja emme ota vastaan, koska niiden tiedot eivät välity kurssihallintajärjestelmäämme. Seteleillä maksaminen tapahtuu toimittamalla setelit ilmoittautumisen jälkeen Vakka-opiston toimistoihin kahden viikon sisällä ilmoittautumisesta, viimeistään kuitenkin kurssin alkaessa. Smartum-saldolla maksaminen onnistuu vain netti-ilmoittautumisen yhteydessä.

Huomaa, että ePassi- ja Smartum-maksuihin siirrytään ilmoittautumisen vahvistussivulla olevista ikoneista (ks. esimerkit alla), kohdasta "Siirry maksamaan".



Vakka-opiston muistutuslaskut ja laskujen perinnän hoitaa Taitoa Kuntaperintä Oy.

**Tarkemmat tiedot maksu- ja ilmoittautumiskäytännöistä löytyvät opiston kotisivuilta [www.vakkaopisto.fi](http://www.vakkaopisto.fi).**

## KURSSIEN ALKAMINEN

Kurssi alkaa, jos siihen tulee riittävästi ilmoittautumisia kunkin kurssin kohdalla mainittuun määröpäivään mennessä. Minimimäärä vaihtelee jonkin verran osastoittain ja oppiaineittain, ollen yleensä vähintään 7 ilmoittautunutta. Jos kurssi alkaa, määröpäivän jälkeenkin voi yleensä tulla vielä mukaan, jos kurssilla on tilaa. Kurssin alkamisesta ei erikseen tiedoteta ilmoittautuneille. Kurssien peruutuksista, aikataulun muutoksista yms. ilmoitetaan osallistujille pääsääntöisesti tekstiviestillä. Tämän vuoksi on tärkeää antaa myös matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite ilmoittautuessa.

## VAKUUTUKSISTA

Jokaisen opiskelijan on itse huolehdittava vakuutusturvastaan opintoryhmissä mahdollisesti sattuvien vahinkojen varalta. Laitilan kaupungilla on myös ryhmätapaturmavakuutus kuntalaisille, tarkemat tiedot opiston toimistoista.

## TIETOSUOJASELOSTE

Ilmoittautumisen yhteydessä kerätään henkilötietoja, joita ei luovuteta ulkopuolisille. Tietoja kerätään opiskelijoiden tunnistamiseksi sekä kurssimaksujen laskutusta varten. Tiedot koulutustaustasta ja pääasiallisesta toiminnasta kysytään Tilastokeskusta varten. Opiston käyttämän henkilörekisterin tietosuojaseloste löytyy kotisivujen alareunan palkista.

## OSALLISTUMISOIKEUS KAIKILLA

Vakka-opisto toimii kuuden osakaskunnan alueella. Alueen asukkaana voit osallistua haluamallasi opiston kurssille riippumatta siitä, missä se järjestetään. Myös muilla kuin opiston osakaskuntien kuntalaisilla on mahdollisuus osallistua Vakka-opiston kurseille.

## OPISTON HALLINTO

Vakka-Suomen kansalaisopiston osakaskunnat ovat Laitila, Uusikaupunki, Pyhäranta, Taivassalo, Kustavi ja Vehmaa, joista Laitila on opiston ylläpitäjäkunta ja vastaa myös opiston hallinnosta. Vakka-opistolla on oma 8-jäseninen johtokunta. Johtokunnan jäseninä toimivat valtuustokaudella 2021-2025 seuraavat henkilöt: Laitila Mika Toivola (varapj.) ja Jari Sillantie; Uusikaupunki Matti Ankelo (pj.) ja Johanna Kantonen; Pyhäranta Leena Krook; Taivassalo Arja Männistö; Kustavi Marja Lehtikallio ja Vehmaa Simo Virtanen. Johtokunnan esittelijänä ja sihteerinä toimii opiston rehtori Tomi Kangas.

## LUKUVUODEN AIKATAULUT

Syyslukukausi Lasten ja nuorten kurssit 28.8.-17.12.2023 ja muu kurssitoiminta 4.9.-17.12.2023. Kevätlukukausi 8.1.-30.6.2024

Opetusta ei pääsääntöisesti järjestetä syylomaviikolla 42/2023 eikä talvilomaviikolla 8/2024.

**Kevätnäyttelyt järjestetään osastoittain huhti-toukokuussa 2024, tarkemmat tiedot kevätohjelmassa.**

**Kevätkauden 2024 opetusohjelma jaetaan vakkasuomalaisiin kotitalouksiin keskiviikkona 27.12.2023.**

- toimisto@vakkaopisto.fi tai etunimi.sukunimi@vakkaopisto.fi
- [www.vakkaopisto.fi](http://www.vakkaopisto.fi)
- [www.facebook.com/vakkaopisto](https://www.facebook.com/vakkaopisto) [www.instagram.com/vakkaopisto](https://www.instagram.com/vakkaopisto)
- <https://peda.net/vk>

# Opiston henkilökunta ja yhteystiedot

## Rehtori



**Tomi Kangas**  
tomi.kangas@vakkaopisto.fi  
puh. 050 543 3564

## Toimistot



**Tarja Silokoski**  
**opistosihiteeri 50% (Laitila)**  
tarja.silokoski@vakkaopisto.fi  
puh. 040 535 6822



**Anne Tynjälä**  
**opistosihiteeri 50% (Laitila)**  
anne.tynjala@vakkaopisto.fi  
puh. 044 565 2418



**Marja Isoluoto**  
**opistosihiteeri (Uusikaupunki)**  
marja.isoluoto@vakkaopisto.fi  
puh. 050 420 5266



**Anne Tynjälä**  
**valvoja (Uusikaupunki)**  
anne.tynjala@vakkaopisto.fi  
puh. 044 565 2418

**iltavalvoja (Laitilan keskustan alue)**  
puh. 050 530 1721



## Suunnittelijat

Reija Kankilampi vastaa Laitilan kurssisuunnittelusta yhteiskunnan ja historian, taideaineiden ja käytännön taitojen osalta.



**Reija Kankilampi (Laitila)**  
reija.kankilampi@vakkaopisto.fi  
puh. 044 075 0856

Marja Peura vastaa Uudenkaupungin kurssisuunnittelusta yhteiskunnan ja historian, taideaineiden ja käytännön taitojen osalta.



**Marja Peura (Uusikaupunki)**  
marja.peura@vakkaopisto.fi  
puh. 044 585 3103

## Päätoimiset opettajat

Vastaavat omien oppiaineryhmiensä kurssisuunnittelusta koko opiston toimialueella yhdessä osastonjohtajien kanssa. Opettajat tavoittaa sähköpostitse tai puhelimitse työnnumeroista. He neuvovat opiskeluun liittyvissä asioissa ja ottavat myös vastaan kurssitoiveita.



**Kieltenopettaja Päivi Ruusuvoori**  
paivi.ruusuvoori@vakkaopisto.fi  
puh. 044 585 3100



**Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson**  
marita.karlsson@vakkaopisto.fi  
puh. 044 585 3102



**Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki**  
jatta.ihanmaki@vakkaopisto.fi  
puh. 040 184 9636

## Osastonjohtajat

Vastaavat omien alueellisten osastojensa kurssitoiminnasta, heille voi esittää toiveita kurseista.



**Pyhäranta • Minna Kurki**  
minna.kurki@pyharanta.fi  
puh. 044 738 3458



**Taivassalo • Päivi Martinsuo**  
paivi.martinsuo@edu.taivassalo.fi  
puh. 040 620 5477



**Kustavi • Anna-Maija Lagerström**  
anna-maija.lagerstrom@vakkaopisto.fi  
puh. 040 353 3845



**Vehmaa • Susanna Salo**  
susanna.salo@vehmaa.fi  
puh. 044 585 3282

## Vakka-opiston toimipisteet

### Laitilan toimisto

Kaupungintalo, Sivistisosasto 2. kerros, Keskuskatu 30  
• postiosoite PL 25, 23801 Laitila  
• ma-to klo 9-16, pe klo 9-15 • Puh. 040 535 6822

### Uudenkaupungin toimisto

Kräkin talo • 2. kerros • Koulukatu 7, 23500 Uusikaupunki  
• ma-to klo 9-16, pe klo 9-15 • Puh. 050 420 5266

## TIEDOTTAMINEN

Ajan tasalla olevat kurssitiedot löytyvät osoitteesta [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen).

Uusista kurseista, kurssien kokoontumisista, muutoksista sekä muista ajankohtaisista asioista tiedotetaan opiston kotisivujen ja sosiaalisen median kanavien lisäksi kansalaisopiston palstoilla paikallislehdissä. Lisäksi tiedotetaan eri osakaskuntien omissa kuntatiedotteissa.

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa. Käytössämme on Facebook ja Instagram. Voit käyttää tunnustetta #vakkaopisto jakaessasi omia kurssikokemuksiasi. Hyviin some-tapoihin kuuluu kysyä lupa kuvatessasi muiden töitä. Huomioidaan myös hyvät käytöt tavat some-julkaisuissa.

Vakka-opiston kurssitoiminnasta ja kurssitöistä otetaan valokuvia opiskelijoiden ja opettajien suostumuksen mukaan. Otettuja kuvia voidaan hyödyntää opiston tiedottamisessa ja markkinoinnissa mm. ohjelmalehdissä, nettisivuilla, Facebookissa jne.

## OPINTOPISTEKURSSIT

Opintopistekurssi-merkillä varustetusta kurssista voit halutessasi saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä. Kyseessä on ns. osaamisperusteinen kurssitarjonta. Suoritusmerkinnän avulla voit osoittaa osaamisesi esimerkiksi työelämässä tai jatko-opinnoissa. Suoritusmerkintä viedään opiskelijan niin halutessa kansalliseen Koski-tietojärjestelmään, josta löytyvät kaikkien kansalaisten opintosuoritukset. Opiston kurssille voi tuki osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

Opintopistekursseja on Vakka-opistossa tarjolla syksyllä muutamia ja tarjonta laajenee vähitellen. Syksyn opintopistekurssit on merkitty tällä logolla.



Lehden taitto:

Mainostoimisto Ilmiö, Uusikaupunki

Painopaikka:

Lehtisepät Oy, Tuusula

## OPINTOSETELI

### OPINTOSETELEITÄ ELÄKELÄISILLE, TYÖTTÖMILLE, ERITYISRYHMILLE JA MAAHANMUUTTAJILLE

Opetushallitus on myöntänyt Vakka-opistolle 10 650 euron määrärahan käytettäväksi opintoseteleihin lukuvuoden 2023-2024

## SISÄLLYSLUETTELO

Tietoa opistosta ja opiskelusta s. 2-3

**Etäopetus s. 4-5**

**Laitila s. 6-19**

Yhteiskunta, historia, kulttuuri, opetus ja luonto ..... s. 6

Taide- ja taitoaineet ..... s. 7

Kielet ..... s. 15

Tietotekniikka ..... s. 15

Käytännön taidot ..... s. 16

Liikunta ja terveys ..... s. 16

**Uusikaupunki s. 20-31**

Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto ..... s. 20

Taide- ja taitoaineet ..... s. 21

Kielet ..... s. 26

Tietotekniikka ..... s. 28

Käytännön taidot ..... s. 28

Liikunta ja terveys ..... s. 29

**Pyhäranta s. 32-33**

**Taivassalo s. 34-35**

**Kustavi s. 36**

**Vehmaa s. 37-39**

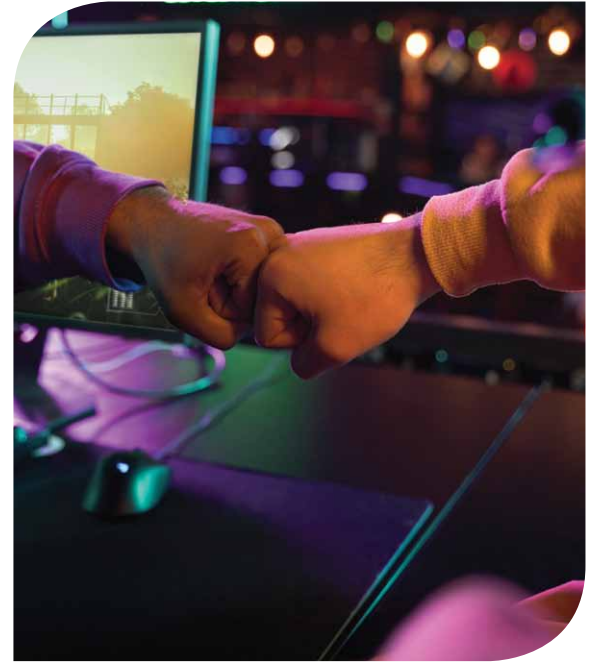
# ETÄOPETUS

## Vakka-opistossa voit opiskella myös etänä!

Etäopetukseen ilmoittaudutaan samalla tavalla kuin muillekin Vakka-opiston kursseille joko netissä tai puhelimitse opiston toimistoon. Muista ilmoittaa sekä ajantasainen sähköpostiosoitteesi että matkapuhelinnumerosi. Ennen etäopetuskurssin alkamista ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse osallistumishjeet ja -linkki.

Osallistuminen etäopetukseen ei vaadi erityistä tietoteknistä osaamista, tietokoneen peruskäyttötaidot riittävät mainiosti. Helpoiten osallistuminen onnistuu tietokoneella, mutta myös tabletti tai älypuhelin ovat toimivia vaihtoehtoja. Tietokoneeseen tarvitaan lisäksi kaiuttimet ja mikrofoni. Useimmissa laitteissa nämä löytyvät sisäänrakennettuina.

Tarkempia ohjeita etäopiskeluun löydät Vakka-opiston kotisivuilta. Kurssin opettaja myös opastaa tarvittaessa tai voit kääntyä opiston päätoimisen henkilöstön puoleen.



## Meidän e-jengi - E-urheilua joukkueessa

3401702

- » Etäopetus
- » Ke 17.00–18.30
- » 6.9.–13.12.
- » Pääohjaaja Nico Ilkanheimo
- » Kurssimaksu: 70 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Miksi pelata yksin, kun voi olla osa e-urheilutiimiä? Toimivalla tiimillä on mahdollisuus voittaa Pelifestareiden esports-turnauksen arvostetun SOG-pylyn kotiin.

Kun lähdetään valmistautumaan turnaukseen, omalle joukkueelle luodaan identiteetti (esimerkiksi logo, värimaailma, pelipaita, kotisivut, maskotti).

Joukkue ei ole mitään ilman joukkuehenkeä. Kaikkien pitää kokea kuuluvansa samaan tiimiin. Oma rooli löytyy, kun treenataan ja opitaan tuntemaan omat vahvuudet ja kehittämisen kohteet. Tiimille valitaan kapu eli kapteeni sekä joukkueenjohtaja eli manageri, joka esimerkiksi sopii treenipelit.

Huolehditaan, että joukkue on henkisesti ja fyysisesti iskussa. Treenataan myös omalla ajalla ja muistetaan ulkoilla, mennä pyörällä kouluun ja jättää energiajuomat hyllyyn.

Kurssi on 7.-9.-luokkalaisten. Osallistujalla tulee olla käytössä riittävän teknisen tason omaava tietokone, verkkoyhteys, mikrofoni ja kuulokkeet sekä toimiva sähköposti.

## Taide- ja taitoaineet

### Monin sanoin -kirjoittajapiiri

1106732

- » Etäopetus
- » Ke 17.30–20.00
- » 13.9.–13.12., 10.1.–3.4.
- » HuK, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja Elise Erämaa
- » Kurssimaksu: Syksy 37 €, Kevät 37 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Kurssi tarjoaa sekä vasta-alkajalle että jatkajalle tuntitehtäviä, vapaaehtoisia kotitehtäviä, lukunäytteitä ja -vinkkejä. Opit proosaa, runoa, vapaata tekstiä tuottamista, tekstinmuokkausta ja palautetietoja. Asetat tavoitteita ja muokkaat tehtävänantoja tarpeesi mukaan. Voit kirjoittaa tunneilla käsin. Käsikirjana Särnä: Luova kirjoittaminen (Huotari & al., 2012.).

## Kielet

### Everyday English 4

1203741

- » Etäopetus
- » Ma 17.15–18.45
- » 11.9.–4.12.
- » FM Terttu Viinikkala
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Sopii englantia neljä viisi vuotta opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Kurssilla syvennetään kielen perusrakenteiden osaamista sekä laajennetaan sanavarastoa. Oppitunnit pidetään maanantaisin verkossa Zoomin välityksellä. Ennen kurssin alkua saat sähköpostitse aloitusohjeet ja linkin, josta pääset mukaan seuraamaan opetusta. Muista ilmoittaa sähköpostiosoitte, kun ilmoittaudut! Oppikirjana Everyday English 4, Englantia aikuisille (Finn Lectura). Taitotaso A2-B1.

### Everyday English 5

1203751

- » Etäopetus
- » Ma 19.00–20.30
- » 11.9.–4.12.
- » FM Terttu Viinikkala
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Sopii englantia jo useamman vuoden opiskelleille. Kurssilla syvennetään kielen perusrakenteiden osaamista sekä laajennetaan sanavarastoa. Oppitunnit pidetään maanantaisin verkossa Zoomin välityksellä. Ennen kurssin alkua saat sähköpostitse aloitusohjeet ja linkin, josta pääset mukaan seuraamaan opetusta. Muista ilmoittaa sähköpostiosoitte, kun ilmoittaudut! Oppikirjana Everyday English 5, Englantia aikuisille (Finn Lectura). Taitotaso B1.

## Tietotekniikka

### Suuret Seikkailut Minecraftissa -Maailmojen rakentajat

3401701

- » Etäopetus
- » Ti 16.00–17.30
- » 5.9.–12.12.
- » Pääohjaaja Sonja Lappalainen
- » Kurssimaksu: 75 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Minecraft-maailma on kuin tyhjä taulu, jossa voi päästää luovuutensa valloilleen. Syntyy mahtavia tarinoita ja visuaalisia maailmoja, joihin voi kutsua kanssapelaajat seikkailemaan ja kokemaan. Lisäksi tutustutaan yhdessä erilaisiin fantasia- ja seikkailukirjallisuuden helmiin. Lopputuloksena syntyy Minecraftissa pelattava tarinallinen seikkailu. Parhaat seikkailut palkitaan School of Gamingin Pelifestareilla lukukauden lopuksi.

Kurssi on 3.-6.-luokkalaisten. Osallistujalla tulee olla käytössä riittävän teknisen tason omaava tietokone, verkkoyhteys, mikrofoni ja kuulokkeet sekä toimiva sähköposti.



# ETÄOPETUS

## Liikunta



### Nilkkaa ja jalkaterää vahvistava harjoittelu

8301703

- » Etäopetus
- » To 18.15–19.00
- » 14.9.–26.10., 1.1.–15.2.
- » Tanssinopettaja AMK Tiia Anttila
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kurssilla vahvistetaan ja mobilisoidaan jalkaterien ja nilkkojen lihaksia. Nämä lihakset ovat usein liian heikot, mikä aiheuttaa virheasentoja ja sen myötä kiputiloja. Vahvat jalkaterien ja nilkkojen lihakset ehkäisevät esimerkiksi polvien, lonkkien ja alaselän kiputiloja sekä edistävät ryhdikästä linjausta alaraajoissa. Harjoitusten tukena hyödynnämme mm. palloa (esimerkiksi tennispallo), pientä pyyhettä ja kynää. Kurssi sisältää myös käsin tehtävää jalkapohjahierontaa.

### Pilates synnyttäneille

8301705

- » Etäopetus
- » Ti 15.00–16.00
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Reija Laitinen
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Pilatesharjoittelu parantaa lantionpohjanlihasten voimaa, tehostaa kehon palautumista synnytyksestä ja raskaudesta sekä auttaa käyttämään keskivartalon syviä lihaksia oikein. Synnytyksen jälkeen oikeanlainen liikunta on tärkeää kehon palautumiseksi. Harjoittelu edesauttaa vatsalihasten erkauman kuntoutumista ja lievittää mm. niska-hartiaseudun kireyksiä. Kurssi sopii vasta synnyttäneille tai synnytyksestä on voinut kulua jo vuosiakin aikaa. Tämä kurssi sopii myös raskaana oleville. Tunnille tarvitaan mukaan jumppa-alustan, sekä pitkän jumppakuminauhan, tyynyn tai pilatespallon. Verkkokurssi toteutetaan YouTube-live lähetyksinä. Kurssin ohjaaja lähettää sähköpostiin linkin, jota kautta pääset seuraamaan kurssin viikoittaista live-lähetystä. Viesti tulee osoitteesta studiobalance@gmail.com, muista tarkistaa myös roskapostit. Tunnista jää tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan ja poistuu kurssialustalta ennen seuraavan viikon live-lähetystä.

### Pilates perustaso 1

8301706

- » Etäopetus
- » To 19.00–20.00
- » 14.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Tanssinopettaja AMK Tiia Anttila
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Pilates on keuhonhallinnallinen menetelmä, joka pyrkii edistämään ergonomisia kehon linjauksia. Tunnilla etsimme dynaamista liikkuvuutta ja joustoa kireille lihaksille ja puolestaan voimaa heikoille lihaksille. Kurssilla etenemme perusteista lähtien ja kauden edetessä tekemistä vähitellen haastaen. Tutustumme monipuoliseen koko kehon pilatesharjoitteluun ja hyödynnämme pilatesin peruseriaatteita harjoittelun tukena. Tunnille tarvitaan maton ja halutessasi pehmustetta polvien tai pään alle. Kurssille voit osallistua, vaikkei sinulla olisi aiempaa kokemusta pilateksesta.

### Pilates alkeet

8301707

- » Etäopetus
- » Ke 16.00–17.00
- » 13.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Opettaja (AmO), lisensoitu psykkinen valmentaja, personal trainer Tomi Laitamäki
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Perehdytään pilatesin perusharjoitteisiin: hengitykseen, keskittymiseen ja lihasten muokkaukseen. Harjoitukset käydään läpi pehmein ja rauhallisin liikkein ja niitä lähestytään myös tanssijan työn näkökulmasta. Tarvitset maton, avoimen mielen ja mukavat liikkumiseen sopivat vaatteet.

### Kahvakuula

8301708

- » Etäopetus
- » To 16.00–17.00
- » 14.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Opettaja (AmO), lisensoitu psykkinen valmentaja, personal trainer Tomi Laitamäki
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Monipuolista treeniä kahvakuulalla! Käydään rauhassa läpi liikkeitä ja jokainen voi suorittaa harjoitukset omaan tahtiin, huomioiden oman kehon lähtötason, tämän vuoksi tunti sopii kaikenlaisille treenaajille. Tarvitset kahvakuulan (yksi tai useampi eri painoinen), jumppamaton ja juomapullon.

### Treenaa personal trainerin kanssa

8301709

- » Etäopetus
- » To 17.15–18.15
- » 14.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Opettaja (AmO), lisensoitu psykkinen valmentaja, personal trainer Tomi Laitamäki
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Tule mukaan hyvänolon ja monipuolisen treenin pariin. Treenaamme mm. kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja venyvyyttä. Tehdään lihaskuntoharjoitteita, venyttelyä, sykkelikuntaa ja monipuolista treeniä eri tavoin. Tietoiskuja teoriamuodossa hyvinvointiin, ravitsemukseen ja terveyteen liittyen. Oletpa sitten vasta-aloitteija tai kokenut treenaaja, tervetuloa mukaan. Jokainen saa tehdä harjoitteet omaan tahtiin ja omien tunteidensa mukaan.



### Liikkuvuus ja syvävenyttely

8301712

- » Etäopetus
- » Ti 16.00–17.00
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Reija Laitinen
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Liikkuvuus ja syvävenyttely -kurssilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehon liikeratoja. Tavoitteena on löytää liikettä ja liikkuvuutta rangalle, takaketjulle, lonkille ja niska-hartiaseudulle. Harjoittelu sisältää sekä dynaamisia että staattisia venytyksiä ja kurssille mukaan tarvitaan jumppa-alustan sekä pitkän jumppakuminauhan. Verkkokurssi toteutetaan YouTube-live lähetyksinä. Kurssin ohjaaja lähettää sähköpostiin linkin, jota kautta pääset seuraamaan kurssin viikoittaista live-lähetystä. Viesti tulee osoitteesta studiobalance@gmail.com, muista tarkistaa myös roskapostit. Tunnista jää tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan ja poistuu kurssialustalta ennen seuraavan viikon live-lähetystä.

### Sunnuntai-illan dynaaminen jooga

8301714

- » Etäopetus
- » Su 17.45–18.45
- » 1.10.–26.11., 14.1.–24.3.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 18 €, Kevät 18 €
- » Ilm. päättyy 15.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunnella teemme flow-tyyppistä asanaharjoitusta sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, keuhonhallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille, jotka kaipaavat voimakkaampaa harjoitusta. Välineiksi tarvitaan joogamaton.

### Lempeä jooga

8301715

- » Etäopetus
- » Su 19.00–20.30
- » 1.10.–26.11., 14.1.–24.3.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 22 €, Kevät 22 €
- » Ilm. päättyy 22.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunnella tehdään ensin kehoa lämmittäviä ja venyttäviä harjoituksia ja lopuksi pitkiä lempeitä venytyksiä yin-joogan tyyliin. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, keuhonhallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille. Välineiksi tarvitaan joogamaton.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2023-2024 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5

## Historia, kulttuuri, opetus, yhteiskunta, luonto

### Historia

#### Luento: Viipuri - Karjalan historiallinen pääkaupunki 1301110

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ke 18.00–19.30
- » 20.9.
- » KT, rehtori Ilkka Virta
- » Luentomaksu: 6 €

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

#### Luento: Tyttöjen elämää 1700-luvulla 1301112

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ke 18.00–19.30
- » 27.9.
- » FT, tietokirjailija, kulttuurihistorioitsija Henna Karppinen-Kummunmäki
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 20.9.

Luennolla käsitellään eliitin tyttöjen elämää 1700-luvulla. Kasvaminen ja aikuistuminen ovat olleet vaikeita prosesseja halki vuosisatojen. Puitteet ja maailma muuttuvat aikojen saatossa, mutta tietyt perusasiat yllättävän vähän. Tutustumme niin arjen askareisiin kuin leikkeihin ja huveihin, opiskeluun, kahnauksiin sisarus-ten ja vanhempien kanssa kuin nuoren ensimmäisiin sydänsuruihin. FT Henna Karppinen-Kummunmäki on kulttuurihistorioitsija ja väitellyt 1700-luvun tyttöjen kokemuksesta.

#### Luento: Kekkonen presidenttikaudet Kekkonen omien valokuvien kautta 1301113

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ma 18.00–19.30
- » 9.10.
- » Professori emeritus Timo Soikkanen
- » Luentomaksu: 6 €

Turun yliopiston poliittisen historian emeritusprofessorin Timo Soikkasen luennolla käydään läpi presidentti Kekkonen presidenttikauden Kekkonen omien valokuvien kautta. Timo Soikkanen on kirjoittanut useita presidentti Urho Kekkonen ja myös rouva Sylvi Kekkonen liittyviä kirjoja. Näissä yhteyksissä hän on saanut luvan tutustua perheen valokuva-albumeihin. Valokuvaineistossa on myös lukuisia kuvia, joita Kekkoselle on lähetetty eri vierailukohteista.

#### Luento: Komeita kartanoita ja loistokasta kartanoelämää Viipurin seudulla 1301114

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ke 18.00–19.30
- » 11.10.
- » KT, rehtori Ilkka Virta
- » Luentomaksu: 6 €

Luennolla 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.

#### Luento: Tunteiden palo - Turku liekeissä 1827 1301116

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ma 18.00–19.30
- » 6.11.
- » Professori Hannu Salmi
- » Luentomaksu: 6 €

Hannu Salmi kertoo luennollaan tietokirjastaan Tunteiden palo, jonka aiheena on 4. syyskuuta 1827 syttynyt tuhoisa Turun palo. Onnettomuus hävitti kolme neljäsosaa kaupungin rakennuskannasta, ja 11 000 ihmistä menetti kotinsa. Palossa katosi myös kulttuurista pääomaa, käsikirjoituksia ja arkistoja, esine- ja kirjakokoelmia, tunnetuimpana esimerkkinä Turun Akatemian kirjaston lähes 40 000 niteen tuhoutuminen. Mutta millainen kokemus palo oli aikalaisille, niille, jotka yrittivät selviytyä onnettomuuden keskellä? Luento käsittelee paitsi menneisyyden tapahtumaa myös tietokirjan kirjoittamista, sen haasteita ja mahdollisuuksia. Hannu Salmi on Turun yliopiston kulttuurihistorian professori, joka on kirjoittanut laajasti 1800- ja 1900-lukujen historiasta. Tunteiden palo valittiin vuoden 2022 historiateokseksi, ja se oli myös Tieto-Finlandia- ja Vuoden tiedekirja -ehdokkaana.

#### Luento: Pyhät piparit ja tuoppi olutta, syksyn ruokakulttuurihistoriaa 1301117

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ti 18.00–19.30
- » 21.11.
- » FM, tutkija Marja Tanhuanpää
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 14.11.

Munkkien lihanmyynteistä lipeäkalaan, hermopipareista Lucian pulliin, oluesta nestemäisenä leipänä. Ruoka tarjoaa nautintoa ja elämyksiä, mutta ruoat kertovat myös tarinaa. Monella ruokaherkulla onkin värikäs historia. Luennolla esitellään lähinnä syyskauden ruokaperinnettä.



- » Laitilan kirjasto
- » Ti 13.00–15.30
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » HuK, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja Elise Erämaa
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Elävältä keskusteluryhmältä eivät lopu aiheet. Perinne elää arvoissa, tavoissa, puheenparressa, arjessa, juhlassa, leikissä, työssä, harrastuksissa, taiteessa, esineissä, rakennuksissa, maisemassa. Valitsimme aiheet kiinnostuksen ja vuodenkierron mukaan. Muistelemme ja tarkastelemme faktatietoa, kuvia, esineitä sekä videoita. Kutsumme asiantuntijavieraita ja vieraillemme lähikohdeissa. Kahvit juomme perinteisesti - kursaillen!

### Muut yhteiskunnalliset aineet

#### Sijoittamisen peruskurssi 3202101

- » Varpeen koulu
- » Ti 18.00–19.30
- » 5.9.–10.10.
- » Kouluttaja, Suomen osakesäästäjät ry Toni Tuomi
- » Kurssimaksu: 60 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Oletko aina pohtinut, mitä sijoittaminen on, miten se toimii käytännössä ja mitkä asiat vaikuttavat, kun laadit omaa sijoitus-suunnitelmaa? Silloin sinun kannattaa ilmoittautua sijoittamisen peruskurssille! Tämän kurssin kohderyhmänä ovat nimenomaan aloittelijat ja henkilöt, jotka haluavat vahvistaa sijoitussuorituksiaan. Ennakkotietoja sijoittamisesta ei siis tarvita. Sijoittamisen perusasioita käsitellään laajasti ja tutustutaan eri omaisuuslajeihin ja niiden ominaispiirteisiin. Tämä kurssi on varsin käytännönläheinen runsaine esimerkkeineen. Kurssin toteuttaa Suomen Osakesäästäjät ry.

#### Osakesijoittamisen perusteet 3202102

- » Varpeen koulu
- » Ti 18.00–19.30
- » 24.10.–14.11.
- » Kouluttaja, Suomen osakesäästäjät ry Toni Tuomi
- » Kurssimaksu: 40 €
- » Ilm. päättyy 17.10.

Oletko joskus miettinyt, miten käytännössä ostetaan ja myydään suoria osakkeita? Miten löydetään mielenkiintoisia kohteita ja mitä pitää huomioida rakentaessaan osakesalkkunsaa? Ja kun osakkeet on hankittu, miten kannattaisi salkkua hoitaa ja seurata? Silloin tämä kurssi on juuri sinua varten! Kurssille osallistujalla kannattaa olla jo perustiedot sijoittamisesta. Kurssin toteuttaa Suomen Osakesäästäjät ry.

#### Luento: Tekstiilin jatkoelämä 3298101

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ti 18.00–19.30
- » 31.10.
- » Luento- ja ympäristöneuvoja Eriika Yliniemi
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 24.10.

Pursuavatko nurkat vanhoja vaatteita, lakanoita, pyyhkeitä ja muuta tekstiiliä eikä tietoa mitä niille tekisi? Luennolla käymme läpi miksi on tärkeää luoda tekstiilille jatkoelämä ja miten se tapahtuu. Käymme läpi tapoja hyödyntää tekstiilijäte turvallisesti ja tehokkaasti kotioloissa, mutta tutustumme myös erilaisiin tekstiilijätehankkeisiin.

#### Luento: Kestävä koti 3298102

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ti 18.00–19.30
- » 14.11.
- » Luento- ja ympäristöneuvoja Eriika Yliniemi
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 7.11.

Mitä on kestävä kehitys ja miten saada oma kotitalous taloudellisesti ja ekologisesti kestäväksi? Käymme läpi erilaisia ratkaisuja, joilla säästää sekä luontoa että lompakkoa. Sivuaamme kierrätöksen käsitettä ja pohdimme miten arkielämässä saisi resurssit kiertämään paremmin omassa kodissa.

## Kansalais- ja järjestötoiminta

### Vapaaehtoistoiminnan koulutuksellinen info

3298115

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ma 17.00–20.00
- » 18.9.
- » Alueohjaaja Mirva Veneranta
- » Ei luentomaksua
- » Ilm. päättyy 11.9.

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksellinen info on yleinen katsaus vapaaehtoistoimintaan, sen käsitteisiin ja periaatteisiin. Infossa tutustutaan yleisellä tasolla vapaaehtoistoimintaa tarjoaviin tahoisiin sekä vapaaehtoistoiminnan erilaisiin mahdollisuuksiin. Infossa pohditaan myös vapaaehtoisen omaa hyvinvointia ja jakamista sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen hyödyntämistä vapaaehtoistoiminnassa. Aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta ei tarvitse olla, vaan infoon voivat osallistua uudet vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet, sekä jo vapaaehtoisena toimivat henkilöt. Tilaisuus on maksuton, ennakkoilmoittautuminen 4.9. mennessä. Järjestetään yhteistyössä Avustajakeskus ry:n kanssa.

## Luonto ja ympäristö

### Luento: Syötävä metsäpuutarha - Miten luoda monikerroksinen kotipuutarha yhteistyössä luonnon kanssa

4102101

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ti 18.00–19.30
- » 12.9.
- » Hortonomi, puutarha-alan opettaja Juha Ujula
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Metsäpuutarha on monikerroksinen kotipuutarha, jossa puiden ja pensaiden alla kasvatetaan monivuotisia vihanneksia, yrttejä ja runsaasti kukkivia kasveja pölyttäjiä varten. Tällainen puutarha ottaa mallia luonnon ekosysteemeistä, ja se on samalla helppo hoitoinen, mutta tarjoaa runsaasti hyötyä niin ihmisille kuin eläimille. Luennolla opitaan vinkkejä oman syötävän metsäpuutarhan perustamiseen ja tutustutaan metsäpuutarhaan soveltuviin kasvilajeihin.



Tulossa keväällä:

### Luento: Lapin päiväretkikohteet

4102102

- » Laitilan kirjasto
- » Ke 6.3. klo 17.30-18.30

## Taide- ja taitoaineet

### Musiikki

#### Vauvamuskari 1101110

- » Padon yhteistalo
- » Ke 17.30–18.15
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Muusikko, musiikkileikkikoulunopettaja Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Paranna vuorovaikutustasi vauvaasi laulujen, lorujen ja rytmin avulla. Samalla tarjoat vauvallesi kosketuksen musiikin hyvää tekemään maailmaan ja pääset itsekin muistelemaan vanhoja lauluja ja oppimaan uusia.

#### Muskari 1101112

- » Padon yhteistalo
- » Ke 18.15–19.00
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Muusikko, musiikkileikkikoulunopettaja Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Tässä ryhmässä lapsi tutustuu yhdessä vanhempansa kanssa musiikin kieleen ja maailmaan laulun, soiton, liikkeen ja kuuntelun avulla. Opetus etenee vuodenaikojen ja juhlien mukailleen.



### OPINTOSETELI Lapsikuoro Ukrainan värit, Дітячий хор «Барви України»

1101116

- » Kappelimäen koulu
- » To 18.00–19.00
- » 31.8.–14.12., 11.1.–2.5.
- » Laulu- ja kuoroalan mestarimetodisti Iryna Varavina
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24 € + 24 €)
- » Ilm. päättyy 31.8.

Lastenkuoro, jossa yhdistyy ukrainalainen ja suomalainen kulttuuri ja kieli. Opetuskieli ukraina. Kurssille voi ilmoittautua myös paikan päällä.

Створення хору «Барви України» сприяла певна мета і завдання: Відродження, збереження і розвиток національної культури, популяризація української народної пісні; Популяризація художнього слова, української народної та сучасної музики ідейно – патріотичного спрямування; - Підтримка талановитих українських дітей; - Естетичне виховання; - Формування творчого потенціалу підростаючого покоління, - Знайомство з культурою та традицією фінського народу, вивчення фінських пісень; - Виступ у концертах, проведення традиційних українських свят.

### OPINTOSETELI Aikuisten kuoro Ukrainan värit, дорослий хор «Барви України»

1101117

- » Kappelimäen koulu
- » Ke 18.00–19.30
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Laulu- ja kuoroalan mestarimetodisti Iryna Varavina
- » Kurssimaksu: Syksy 13 €, Kevät 13 € (26 € + 26 €)
- » Ilm. päättyy 6.9.

Kuoro aikuisille, jossa yhdistyy ukrainalainen ja suomalainen kulttuuri ja kieli sekä käsitellään sodan aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Opetuskieli ukraina. Kurssille voi ilmoittautua myös paikan päällä.

Завдання та мета створення хору «Барви України»: - Виявляти і підтримувати талановитих людей та молодь у вокально-хоровому мистецтві; - Стимулювати до розвитку талантів та шляхом музичного мистецтва допомагати у психологічних проблемах зв'язаних з війною в Україні; - Виступ у концертах, проведення традиційних українських свят; - Знайомство з культурою та традицією фінського народу, вивчення фінських пісень.

### OPINTOSETELI Musiikkipiiri erityisryhmille

1101120

- » Palke 7
- » Ti 14.15–15.15
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Mia Grönroos
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24 € + 24 €)
- » Ilm. päättyy 29.8.

Monipalvelukeskus Palkkeessa kokoontuva musiikkipiiri erityisryhmille. Kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä.

### Pelimannit

1101125

- » Opistotalo
- » Pe 18.00–19.30
- » 8.9.–1.12., 12.1.–26.4.
- » FK, harmonikansoitonopettaja Marja-Liisa Santala
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Pelimannimusiikkia, kansansävelmiä ja mukavaa, rentoa meininkiä monenlaisille musikanteille! Yhteistyössä kulttuuripalvelujen kanssa.

### Laitilan soittokunta

1101141

- » Opistotalo
- » Ma 18.00–20.00
- » 14.8.–11.12., 8.1.–10.6.
- » Musiikkipedagogi Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 42 €

Soittokunta harjoittelee monipuolista puhallinorkesteriohjelmistoa: kevyttä klassista, viihdettä, tanssimusiikkia, marsseja, joululauluja, vaativampiakin teoksia. Soittokunta esiintyy erilaisissa tilaisuuksissa ja pitää omia konsertteja. Soittokuntayhdistys maksaa kurssimaksun. Tervetuloa uudet ja vanhat soittajat!

### Mieskuoro

1101142

- » Varpeen koulu
- » Ma 17.45–19.45
- » 21.8.–18.12., 8.1.–6.5.
- » Kuoronjohtaja, musiikkipedagogi Erika Laivoranta
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

Mies, tule laulamaan mukavaan porukkaan! Aikaisempaa kuorokokemusta ei tarvita, lauluintoa kylläkin. Äänenmuodostusta, kuoroäänenkäytön harjoitusta ja monipuolisen ohjelmiston valmistamista erilaisissa tilaisuuksissa esiintymisiin. Ensimmäisellä kerralla otetaan vastaan uusien laulajien ilmoittautumisia. Laulu soikoon!



## Viihdekuoro Bolero 1101143

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 18.00–20.00
- » 12.9.–12.12., 9.1.–30.4.
- » Ohjaajana Jari Aaltonen
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Lauluryhmä on kevyenmusiikin ystäville. Harjoitellaan ryhmän taitojen mukaan ikivihreitä, joita käydään halukkaiden kanssa esittämässä paikallisissa tilaisuuksissa. Harjoittelu tapahtuu osin ilman säestystä.

## Kivijärven Hupikööri 1101144

- » Kivijärven Puustelli
- » Ke 18.00–19.30
- » 13.9.–13.12., 10.1.–3.4.
- » Musiikkipedagogi Irina Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy 22 €, Kevät 22 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Hyvän tuulen laulukööri, jossa lauletaan kurssilaisten laulutoiveita ja opitaan uusia kappaleita. Tunnin alussa opetellaan myös laulutekniikkaa äänen avauksen yhteydessä. Kurssi kokoontuu Kivijärvellä, mutta muidenkin alueiden asukkaat ovat tervetulleita. Kööri on tarkoitettu aivan tavallisille laulajille.

## OPINTOSETELI Sota-ajan lauluja 1101145

- » Opistotalo
- » To 16.00–17.30
- » 14.9.–7.12., 18.1.–2.5., joka toinen viikko
- » FM, kulttuurisihteeri Jukka Vehmas
- » Kurssimaksu: Syksy 11 €, Kevät 11 € (22 € + 22 €)
- » Ilm. päättyy 7.9.

Lauletaan ja harjoitellaan pääasiassa sota-ajan lauluja. Mahdollisuuksien ja kurssilaisten kiinnostuksen mukaan pienimuotoisia esiintymisiä hoitolaitoksissa ja isänmaallisissa tilaisuuksissa. Kurssi kokoontuu syyslukukaudella parittomilla viikoilla ja kevätlukukaudella 18.1., 1.2., 15.2., 29.2., 14.3., 4.4., 18.4. ja 2.5. Kurssi järjestetään yhteistyössä Laitilan Sotaveteraanit ry:n kanssa.

## Hengellisen kevyen musiikin lauluryhmä 1101149

- » Padon yhteistalo
- » La 10.30–12.00
- » 2.9., 30.9., 21.10., 2.12. ja 3.2., 2.3., 30.3., 4.5.
- » Musiikkipedagogi Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 14 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Kevyitä, keveästi hengellisiä, lauluja.

## Ukulele 1101150

- » Varppeen koulu
- » To 16.30–18.00
- » 7.9.–30.11., 18.1.–18.4.
- » Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Ukulele on Havaijilla 1860-luvulla kehitetty minikitara. Sen suosio musiikkiopisto- ja koulusoitteina kasvaa ympäri maailman. Lapselle ukulele on kitaraa parempi ensisoinnin, koska lyhyitä nälönkieliä on kevyt soittaa ja ukulele sopii kitaraa mukavammin pieneen syyliin. Soitin on myös edullinen hankkia. Ukulelesta kitaraan siirtyminen on vaivatonta samankaltaisen virityksen takia. Kaikenikäiset ukulelen soittamisesta kiinnostuneet, vasta-alkajat ja pidemmälle ehtineet, ovat tervetulleita mukaan. Ryhmä jaetaan kahteen osaan tason perusteella. Kurssilla käytetään monistamateriaalia.

## Kitaransoitto 1101151

- » Varppeen koulu
- » To 18.00–19.30
- » 7.9.–30.11., 18.1.–18.4.
- » Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Kurssi kaikenikäisille aloittelijoille tai hieman jo soittaneille. Ryhmä jaetaan kahteen pienryhmään. Kurssi antaa valmiuksia säestää soinnuilla sekä soittaa nuoteista helpohkoja melodioita. Oppimistunnelma on tavoitteellinen, mutta ei ryppyotsainen. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin.

## Sähkökitaransoitto 1101152

- » Varppeen koulu
- » To 15.00–21.00
- » 7.9.–30.11., 18.1.–18.4.
- » Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa
- » Kurssimaksu: Syksy 115 €, Kevät 115 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Sähkökitaransoiton yksilöopetusta yli 6-vuotiaille. Ennen kurssin alkua pidetään opettajan johdolla infotapaaminen, jossa selviää lukujärjestys ja saadaan lisätietoa kurssista. Harjoitusaikoja on torstaisin klo 15.00–16.30 sekä 19.30–21.00. Soittotunnin kesto on 30 minuuttia viikoittain.

## Aikuisten bändisoitto Wakkarit 1101165

- » Kaariaisten koulu
- » Ti 17.00–20.15
- » 12.9.–5.12., 16.1.–9.4.
- » Musiikkipedagogi Irina Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Bändi harjoittelee kevyen musiikin kappaleita. Keskitytään vanhempaan iskelmä- ja viihdemusiikkiin. Kurssi on tarkoitettu jo soittamisen alkeet hallitseville. Saat vinkkejä yhdessä bändin kanssa soittamiseen.

## Näyttämötaide

### Teatteritaiteen perusopetus 7-11-vuotiaille 1102101

- » Kappelimäen koulu
- » Ma 16.00–17.30
- » 28.8.–11.12., 8.1.–13.5.
- » Teatteri-ilmaisun ohjaaja ja opettaja Tiia Valavuo
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Teatteritaiteen opiskelun myötä oppilas oppii antamaan kokemuksilleen merkityssisältöjä ja ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan ja tavoitteitaan teatteritaiteen kautta. Opiskelu on tutkivaa ja omakohtaista harjoittelua. Opiskelussa korostuu ryhmässä toimiminen ja kokemuksellinen oppiminen. Tutustutaan teatterin maailmaan iloisesti erilaisten leikkien ja pelien avulla sekä teatteri-ilmaisun eri muotoihin. Lisäksi vahvistetaan omaa ilmaisua sekä vuorovaikutus- ja ryhmätöitä. Ruokitaan lasten mielikuvitusta ja luovuutta tarinoiden ja satujen avulla. Kurssilla hypätään turvallisuudessa ympäristössä suuriin seikkailuihin eri roolien kautta. Teatteritaiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää opetusta, joka antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen.

### Teatteritaiteen perusopetus alkaen 12 vuotta 1102103

- » Kappelimäen koulu
- » Ma 17.30–19.45
- » 28.8.–11.12., 8.1.–13.5.
- » Teatteri-ilmaisun ohjaaja ja opettaja Tiia Valavuo
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 52 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Teatteritaiteen opiskelun myötä oppilas oppii antamaan kokemuksilleen merkityssisältöjä ja ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan ja tavoitteitaan teatteritaiteen kautta. Opiskelu on tutkivaa, omakohtaista harjoittelua. Opiskelussa korostuu ryhmässä toimiminen ja kokemuksellinen oppiminen. Tutustutaan teatterin maailmaan iloisesti erilaisten pelien ja harjoitteiden avulla sekä teatteri-ilmaisun eri muotoihin. Lisäksi vahvistetaan omaa ilmaisua, vuorovaikutustaitoja ja esiintymistä. Vahvistetaan jo opittuja taitoja, päästetään mielikuvitus ja luovuus valloilleen sekä kokeillaan rohkeasti uutta. Teatteritaiteen taiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää opetusta, joka antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen. Tämän lukuvuoden tavoitteena pienimuotoisen näytelmän tai kohtausdemonen esitys keuhällä 2024.

## Tanssi



### Baletti alkaen 12 v. 1105100

- » FinnLamex-halli
- » Ma 16.30–17.30
- » 28.8.–11.12., 8.1.–20.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 85 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasentoja, piruetteja, hyppyjä ja erilaisia tanssikoreografioita. Tunneilla on myös lihaskuntoa ja venyttelyä. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovuutta ja iloa. Baletti sopii hyvin myös voimistelu- ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puuvuoksesta osalta.

### Baletti 9-11-v. 1105101

- » FinnLamex-halli
- » Ke 16.30–17.30
- » 30.8.–13.12., 10.1.–29.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 72 €, Kevät 88 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasentoja, piruetteja, hyppyjä ja erilaisia tanssikoreografioita. Tunneilla on myös lihaskuntoa ja venyttelyä. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovuutta ja iloa. Baletti sopii hyvin myös voimistelu- ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puuvuoksesta osalta.

### Baletti edistyneet 1105102

- » FinnLamex-halli
- » To 16.45–17.45
- » 31.8.–14.12., 11.1.–23.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 85 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasentoja, piruetteja, hyppyjä ja erilaisia tanssikoreografioita. Tunneilla on myös lihaskuntoa ja venyttelyä. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovuutta ja iloa. Baletti sopii hyvin myös voimistelu- ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puuvuoksesta osalta. Ryhmän ikäsuositus alkaen 11 vuotta, useita vuosia treeniä takana. Suositellaan osallistumaan kahdelle tunnille viikossa: Toinen tunti ryhmässä Baletti alkaen 12 v. maanantaisin klo 16.30–17.30 tai Baletti 9-11-v. keskiviikkoisin klo 16.30–17.30.

## Satubaletti 5-6-v.

1105103

- » FinnLamex-halli
- » Ma 17.30–18.15
- » 28.8.–11.12., 8.1.–13.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 72 €, Kevät 78 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

Tunneilla tanssitaan balettiin painottuvaa lastentanssia, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasentoja ja pieniä tansseja. Mukana on myös luovia harjoitteita, joissa käytetään hyödyksi lapsen omaa liikemielikuvitusta. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa! Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.



## Satubaletti 3-4-v.

1105104

- » FinnLamex-halli
- » Ke 17.30–18.15
- » 30.8.–13.12., 10.1.–29.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 70 €, Kevät 80 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

Tunneilla tanssitaan balettiin painottuvaa lastentanssia, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasentoja ja pieniä tansseja. Mukana on myös luovia harjoitteita, joissa käytetään hyödyksi lapsen omaa liikemielikuvitusta. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa! Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Baletti 7-9-v.

1105105

- » FinnLamex-halli
- » Ke 18.15–19.00
- » 30.8.–13.12., 10.1.–29.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 70 €, Kevät 80 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasentoja, piruetteja, hyppyjä ja erilaisia tanssikoreografioita. Tunneilla on myös lihaskuntoa ja venyttelyä. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa. Baletti sopii hyvin myös voimistelun ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Dance mix alkaen 11 v.

1105107

- » FinnLamex-halli
- » Ma 18.15–19.15
- » 28.8.–11.12., 8.1.–20.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 85 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyyli painottuu show- ja jazztanssiin sekä hiphoppiin. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja ja venytellään. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Dance mix 7-11-v.

1105108

- » FinnLamex-halli
- » Ke 19.00–20.00
- » 30.8.–13.12., 10.1.–29.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 72 €, Kevät 88 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyyli painottuu show- ja jazztanssiin sekä hiphoppiin. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja ja venytellään. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Dance mix alkaen 9-v.

1105109

- » FinnLamex-halli
- » To 18.30–19.30
- » 31.8.–14.12., 11.1.–23.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 85 €
- » Ilmoittautuminen päättyy 24.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyyli painottuu show- ja jazztanssiin sekä hiphoppiin. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja ja venytellään. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Dance Mix 3-6-v.

1105110

- » FinnLamex-halli
- » To 17.45–18.30
- » 31.8.–14.12., 11.1.–23.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 72 €, Kevät 78 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Tunneilla tanssitaan erilaisia tanssisarjoja, leikitään ja opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Mukana on myös luovia harjoitteita, joissa käytetään hyödyksi lapsen omaa liikemielikuvitusta. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa! Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Aikuisbaletti

1105120

- » FinnLamex-halli
- » Ma 19.15–20.30
- » 28.8.–11.12., 8.1.–20.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 52 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

Tunneilla harjoitellaan baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on lisätä kehonhallintaa, lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, balettitanko-osuudesta, keskilattialla tehtävistä tanssillisista sarjoista ja venyttelystä. Liikkeen hurmaa kauniista musiikista nauttien! Tunti soveltuu yli 15-vuotiaille ja aikuisille. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Aikuisjazztanssi

1105121

- » FinnLamex-halli
- » Ke 20.00–21.00
- » 30.8.–13.12., 10.1.–29.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 38 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

Tunneilla harjoitellaan jazztanssin perusliikkeitä. Tavoitteena on lisätä kehon hallintaa, lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, koordinaatio- ja tekniikkaharjoituksista, monipuolisista tanssillisista sarjoista ja venyttelystä. Jazztanssille on ominaista eloisa rytmien liike ja vartalon kokonaisvaltainen käyttö. Tunti soveltuu yli 15-vuotiaille ja aikuisille. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta.

## Kuvataide



Laitilan kuvataidekoulun opetus on tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea oppilaan persoonallisuuden kehittymistä ja antaa valmiuksia visuaaliseen ilmaisuun. Opetuksessa käytetään erilaisia materiaaleja, työtapoja ja tekniikoita. Kuvataidekasvatuksemme sisältöjä ovat piirustus, maalaus, muotoilu, kolmiulotteinen rakentelu, grafiikka ja monitaiteelliset työmuodot. Kuvataide on helposti lähestyttävä taidekasvatuksen alue, joka avaa oven ympäristön ja elämän monimuotoisuuden näkemiselle ja oivaltamiselle. Osaaminen kehittyy tekemisen kautta. Piirtäminen, maalaaminen ja muovailminen tuottavat iloa ja onnistumisen elämyksiä. Kuvataidekoulu antaa välineet kehittymiselle, läpi elämän jatkuvalla hyvälle harrastukselle. Opetuksessa huomioidaan oppilaan ikä ja kehitysvaihe. Lukuvuosi huipentuu keväällä Laitilan kirjastossa pidettävään näyttelyyn. Kurssimaksu sisältää materiaalikustannukset ja se laskutetaan kahdessa erässä syksyllä ja keväällä.

## Kuvataidekoulu 4-5-vuotiaille

1103102

- » Varpeen koulu
- » Ma 16.30–17.15
- » 28.8.–4.12., 8.1.–22.4.
- » Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: Syksy 37 €, Kevät 37 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

## Kuvataidekoulu 6-7-vuotiaille

1103103

- » Varpeen koulu
- » Ma 17.30–18.15
- » 28.8.–4.12., 8.1.–22.4.
- » Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: Syksy 37 €, Kevät 37 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

## Kuvataidekoulu 8-9-vuotiaille

1103104

- » Varpeen koulu
- » Ke 15.30–16.30
- » 6.9.–13.12., 10.1.–24.4.
- » Kuvataiteilija Irene Nyholm
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 48 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

## Kuvataidekoulu 9-13-vuotiaille, ryhmä A

1103107

- » Varpeen koulu
- » Ke 16.30–17.30
- » 6.9.–13.12., 10.1.–24.4.
- » Kuvataiteilija Irene Nyholm
- » Kurssimaksu: Syksy 38 €, Kevät 48 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

## Kuvataidekoulu 9-13-vuotiaille, ryhmä B

1103108

- » Varpeen koulu
- » To 16.30–17.30
- » 7.9.–7.12., 11.1.–25.4.
- » Kuvataiteilija Irene Nyholm
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 48 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

## Sarjakuva- ja mangapiirustuskurssi yli 10-vuotiaille 1103110

- » Varppeen koulu
- » La 10.00–13.00
- » 16.–23.9.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Harjoitellaan sarjakuvissa käytettäviä kerronnan keinoja ja erilaisia piirrostyylejä. Tutustutaan manga-piirtämisen saloihin. Tehdään oma sarjakuva joko omalla tyyllillä tai mangatyylillä. Lyhytkurssi.

## Tiistain taidesoppi 1103111

- » Varppeen koulu
- » Ti 18.00–20.15
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Taiteilija Juhani Nordman
- » Kurssimaksu: Syksy 36 €, Kevät 36 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Rentoa meininkiä ja iloista seurustelua taideharrastuksen parissa. Olet sitten vasta-alkaja tai vuosikymmeniä mukana ollut, nuori, vanha tai ruuhkavuosien kiireisiin viikoittaista hengähdystaukoa kaipaava. Öljy-, akryyli-, vesiväri-, pastelli- tai sekatekniikka – mitä vain haluat kokeilla. Teemme yhdessä, opimme toisiltamme, stressinpoistoa parhaimmillaan. Taide on iloa ja oppimista – ei suorittamista ja osaamista.



## Öljyvärimaalaus 1103113

- » Varppeen koulu
- » Ke 17.30–20.00
- » 6.9.–13.12., 10.1.–24.4.
- » Kuvataiteilija Irene Nyholm
- » Kurssimaksu: Syksy 37 €, Kevät 45 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Oletko kiinnostunut perinteisestä taiteesta, öljyväreistä ja niiden käyttöön liittyvästä materiaaliopista. Tutustumme kerta- ja paletiteknikkaan, lasuriteknikaan periaatteisiin ja temperamaalaukseen. Lisäksi pääset halutessasi itse tekemään maalaus-pohjat alusta loppuun aidoilla luonnonmukaisilla pohjustusaineilla. Käytännön opetuksen ohella opetetaan maalaustaiteen historiaa. Pyrimme hankkimaan yhdessä kaikki tarvittavat materiaalit, jolloin tarvikemaksu on varsin pieni.

## Ikonimaalaus 1103118

- » Varppeen koulu
- » Ti 13.00–15.30
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Ikonimaalari Mari Zabyshnyi
- » Kurssimaksu: Syksy 38 €, Kevät 38 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Hyppää ikoneiden ihmeelliseen maailmaan käyttäen vanhaa temperatekniikkaa. Aioittelijat erittäin tervetulleita mukaan. Materiaalia voi ostaa opettajalta.

## Taidegrafiikka 1103121

- » Varppeen koulu
- » To 17.30–20.00
- » 7.9.–7.12., 11.1.–25.4.
- » Kuvataiteilija Irene Nyholm
- » Kurssimaksu: Syksy 37 €, Kevät 45 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Grafiikan menetelmillä tavallinenkin piirros muuttuu taiteeksi! Kurssilla käydään läpi kaikki metalligrafiikan menetelmät. Näistä jokainen löytää itselleen mieluisimmat. Lähestytään lyhyesti myös taiteen historiaa. Opettaja hankkii oppilaiden käyttöön materiaalit ja työkalut. Materiaalimaksu opettajalle. Mukaan ensimmäiselle kerralle tarvitaan ainoastaan piirros tai valokuva.

## Kalligrafiaa - kaunista kirjoitusta 1103122

- » Varppeen koulu
- » La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 28.–29.10.
- » Kuvataiteilija AMK, kalligrafi Teija Tiilimäki
- » Kurssimaksu: 26 €
- » Ilm. päättyy 13.10.

Kalligrafia on kaunokirjoitustaidetta, jossa jokainen voi ilmentää omaa luovuuttaan. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ota askel kirjainten maailmaan ja katselet kaikkea uusin silmin. Opettaja lähettää kurssilaisille sähköpostilla listan tarvikkeista ennen kurssin alkua. Lyhytkurssi.



## Kuvataidekurssi vesiväri- ja akryylinväreillä 1103130

- » Kappelimäen koulu
- » Pe 17.00–20.30, La 10.00–16.00
- » 6.–7.10.
- » Taidegraafikko Riitta Lehto-Toivanen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 29.9.

Kurssilla maalataan vesiliukoisilla vesiväreillä ja akryylinväreillä. Sopii hyvin sekä vasta-alkajille että jatkajille. Omat värit ja paperit sekä siveltimet mukaan. Myös opettajalta saa ostaa kurssilla tarvittavia maalaustarvikkeita. Tervetuloa mukaan! Lyhytkurssi.

## OPINTOSETELI Kuviskurssi erityisryhmille 1103140

- » Palke 7
- » To 10.00–11.30
- » 7.9.–14.12., 11.1.–2.5.
- » Kuvataiteilija, kuvataideterapeutti Tuula Kallas
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 18 € (28 € + 36 €)
- » Ilm. päättyy 31.8.

Eriyistä tukea tarvitsevien kuviskurssille ovat tervetulleita kaikki taiteen tekemisestä kiinnostuneet. Voit olla vasta-alkaja tai kuvataidetta jo aiemmin harrastanut. Henkilökohtaista avustajaa tarvitsevilla täytyy olla avustaja mukana. Kurssin päätteeksi pidetään taidenäyttely. Kurssimaksu sisältää materiaalin. Kurssilaiset jaetaan tarvittaessa kahteen ryhmään, jolloin kokoontuminen on joka toinen viikko / ryhmä.

Tulossa keväällä:

### Kuvataidekurssi 1103131

- » Kappelimäen koulu
- » pe 1.3. klo 17.00–20.30 ja la 2.3. klo 10.00–16.00

## Sanataide

### Kirjailijavierailu Ann-Christin Antell 1106101

- » Laitilan kirjasto
- » Ti 17.30–18.30
- » 17.10.
- » Kirjailija Ann-Christin Antell
- » Ei kurssimaksua

Ann-Christin Antell on turkulainen kirjastonhoitaja, arkeologi ja kirjailija. Hänen tuotantoaan on suosittu Puuvillatehdas -sarja, joka on historiallista romantiikkaa ja sijoittuu teollistuvaan Suomeen. Sarja käsittelee myös luokkakajakoja, työväen asemaa ja naisten tasa-arvoa. Ann-Christin Antell kertoo mielellään näistä teemoista mm. vanhojen valokuvien avulla. Tilaisuus on maksuton ja se järjestetään yhteistyössä Laitilan kaupunginkirjaston kanssa. Ennakoilmoittautuminen ei ole pakollista. Tervetuloa!

## Käden taidot

### Taiteen perusopetus: Lasten ja nuorten käsityökoulu, alkavat 1104101

- » Varppeen koulu
- » Ti 15.15–17.00
- » 29.8.–5.12., 9.1.–7.5.
- » Artenomi Heljä Saloma
- » Kurssimaksu: Syksy 58 €, Kevät 70 €
- » Ilm. päättyy 22.8.

Käsityökoulu on lapsille ja nuorille tarkoitettua tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaan. Käsityökoulun kokonaan suorittaminen kestää viisi vuotta. Tavoitteena on oppia ilmaisemaan itseään käsityön osa-alueilla. Lukuvuoden teemana on Sarjakuvat ja sadut. Opetussisällöt valitaan niin, että oppilaan taidot ja tiedot, tekniikoiden ja materiaalien sekä työvälineiden monipuolinen tuntemus ja hallinta kehittyvät. Käsityökoulussa mm. ommellaan, punotaan, kudotaan, värjätään, kirjotaan ja painetaan kangasta sekä tutustutaan betoni- ja metalliverkkotöihin. Keväällä järjestetään Lasten kuvataidekoulun kanssa yhteisnäyttely kirjastoon. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Ryhmä on tarkoitettu aloittaville 7 ikävuodesta eteenpäin.

### Taiteen perusopetus: Lasten ja nuorten käsityökoulu, jatkavat A 1104102

- » Varppeen koulu
- » Ma 15.15–17.30
- » 28.8.–4.12., 8.1.–6.5.
- » Artenomi Heljä Saloma
- » Kurssimaksu: Syksy 65 €, Kevät 73 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

Käsityön taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaan. Tyttöjen ja poikien jatkava ryhmä. Lukuvuoden teemana on Sarjakuvat ja sadut. Käsityökoulussa mm. ommellaan, punotaan, kudotaan, värjätään ja painetaan kangasta, kirjotaan sekä tutustutaan betoni- ja metalliverkkotöihin. Keväällä järjestetään Lasten kuvataidekoulun kanssa yhteisnäyttely kirjastoon. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Uudet opiskelijat voivat tiedustella kurssipaikkoja toimistosta.

### Taiteen perusopetus: Lasten ja nuorten käsityökoulu, jatkavat B 1104103

- » Varppeen koulu
- » Ke 15.15–17.30
- » 30.8.–13.12., 10.1.–8.5.
- » Artenomi Heljä Saloma
- » Kurssimaksu: Syksy 65 €, Kevät 73 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

Käsityön taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaan. Tyttöjen ja poikien jatkava ryhmä. Lukuvuoden teemana on Sarjakuvat ja sadut. Käsityökoulussa mm. ommellaan, punotaan, kudotaan, värjätään ja painetaan kangasta, kirjotaan sekä tutustutaan betoni- ja metalliverkkotöihin. Keväällä järjestetään Lasten kuvataidekoulun kanssa yhteisnäyttely kirjastoon. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Uudet opiskelijat voivat tiedustella kurssipaikkoja toimistosta.

## Nuorten käsityö yli 13-vuotiaille

1104104

- » Varpeen koulu
- » To 15.15–17.30
- » 7.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Artenomi Heljä Saloma
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Haluatko tutustua ja oppia lisää käsityötaitoja? Syvennytään nuorten toiveiden ja trendien mukaan erilaisiin käsityötekniikoihin, kuten kankaanpainoon, ompeluun, neulontaan ja huovutukseen. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille nuorille. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa käsityökoulua, kiinnostus käsityöhön hyvässä seurassa riittää. Materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan.

## Kankaankudonta Leinmäki

1104108

- » Leinmäen kylätalo
- » Ke 18.00–20.15
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Artenomi Heljä Saloma
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Syvennetään ja kerrataan kudonnan tietoja ja taitoja. Kudotaan erilaisista materiaaleista sisustus- ja käyttötekstiilejä. Kudotaan valmiiden mallien mukaan tai niitä muunnellen. Omat ideat tervetulleita. Tarvittaessa tutustutaan myös kudonnan perusasioihin, kuten kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin, kudonnan työvälineisiin sekä perusidoksiin, joten uudetkin kudonnan harrastajat voivat tulla mukaan.

## Kankaankudonta Pato

1104109

- » Padon yhteistalo
- » Ma 18.00–20.15
- » 4.9.–27.11., 8.1.–8.4.
- » Artenomi Heljä Saloma
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Syvennetään ja kerrataan kudonnan tietoja ja taitoja. Kudotaan erilaisista materiaaleista sisustus- ja käyttötekstiilejä. Kudotaan valmiiden mallien mukaan tai niitä muunnellen. Omat ideat tervetulleita. Tarvittaessa tutustutaan myös kudonnan perusasioihin, kuten kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin, kudonnan työvälineisiin sekä perusidoksiin, joten uudetkin kudonnan harrastajat voivat tulla mukaan.

## Kankaankudonta Vihtorintori, ryhmä A

1104110

- » Vihtorintorin kädentaitotila
- » Ma 11.00–13.15
- » 18.9.–4.12., 15.1.–8.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet laitetaan kangaspuihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42 ja talvilomaviikolla 8.



## Kankaankudonta Vihtorintori, ryhmä B

1104111

- » Vihtorintorin kädentaitotila
- » To 17.30–19.45
- » 21.9.–7.12., 18.1.–11.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 14.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet laitetaan kangaspuihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42 ja talvilomaviikolla 8.

## Kankaankudonta Soukainen

1104112

- » E. Elon koulu
- » Ma 17.30–19.45
- » 18.9.–4.12., 15.1.–8.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai muunnelmien mukaan myös uutta ideoiden. Loimet laitetaan kangaspuihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42 ja talvilomaviikolla 8.

## Kankaankudonta Katinhätä

1104113

- » Itäkulman nuorisoseurantalo
- » Ke 18.00–20.15
- » 20.9.–29.11., 17.1.–3.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 13.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet puihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi ei kokoonnu joka 3. viikko. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42.

## Kankaankudonta Suontaka

1104114

- » Suontaan koulu
- » Ti 18.00–20.15
- » 19.9.–28.11., 16.1.–2.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 12.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet kangaspuihin laitetaan ohjattuna yhteistyönä. Kurssi ei kokoonnu joka 3. viikko. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42.

## Kankaankudonta Paltila

1104115

- » Paltila
- » Ke 15.00–17.15
- » 20.9.–29.11., 17.1.–3.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 13.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet laitetaan kangaspuihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi ei kokoonnu joka 3. viikko. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42.

## Kankaankudonta Untamala

1104116

- » Untamalan kylätalo Ventola
- » To 13.00–15.15
- » 21.9.–30.11., 18.1.–4.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 14.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet puihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi ei kokoonnu joka 3. viikko. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42.

## Kankaankudonta Kouma-Seppälä

1104117

- » Soini, Kouma
- » Pe 10.00–12.15
- » 22.9.–8.12., 19.1.–12.4.
- » Artenomi Ulla Laihonon
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 15.9.

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet puihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42 ja talvilomaviikolla 8.

## Ompelun arkitaidot

1104127

- » Kappelimäen koulu
- » Ke 17.30–20.30
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Mittatilausompelija ja puvustaja Jaana Renvall
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Kurssille voit tulla ompelamaan monenlaisia käsitöitä ja opettelemaan koneompelun nikkejä. Aikaisempaa ompelutaitoa ei tarvita. Opetellaan vaihtamaan vetoketju, lyhentämään housunlahkeet, muodistamaan vanhoja vaatteita ja ompelamaan vaatteita helppoja kaavoja käyttäen. Käytössä on ompelukoneita, saumureita ja kaavalehtiä. Saat ohjausta kaikissa vaatekäsittelyssä ja sisustustekstiilien ompeluun liittyvissä asioissa. Kurssilla voit toteuttaa ideoitasi ja suunnitelmiasi ja samalla opit ompelun perustaitoja.

## Ompelun viikonloppu

1104128

- » Kappelimäen koulu
- » La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 4.–5.11.
- » Kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 27.10.

Ota aikaa itsellesi ja tule mukaan ompelun viikonloppuun. Nyt voit ommella rauhassa keskeneräisiä töitä valmiiksi, saada ohjausta ompelupulmiin tai vaikka surauttaa saumurilla itsellesi uuden trikoopuseron. Opettajalla helppoja kaavoja mukana, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Ompelukoneet, saumurit ja ompeluvälineet käytettävissä kurssipaikalla. Lyhytkurssi.

## Käsityökahvila

1104130

- » Varpeen koulu
- » Ti 17.30–19.45
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » FM Piia Allén
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Käsityökahvilassa valmistuu pienempiä ja isompia käsitöitä. Koostumisilla on erilaisia teemoja, mutta aina voi tehdä myös omaa muuta käsityötä. Syksyn teemoja ovat mm. neuleasusteet, pienet ompelutyöt ja joulun alla valmistettavat joulukoristeet. Tarkoituksena on harrastaa yhdessä, saada uusia ideoita sekä oppia toinen toisiltamme.

## Magic loop -kurssi

1104131

- » Varpeen koulu
- » To 17.45–20.45
- » 14.9.
- » Heidi Palm
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kurssin aikana opetellaan magic loop eli luoppaustekniikka. Tekniikka soveltuu muuan muassa hihojen tai sukkiensaamanakaiseen neulomiseen. Ota mukaan vähintään 100 cm pitkät hyvin taipuisat pyöräpuikot ja lankaa. Opettajalta voi ostaa ChiaoGoon pyöröpuikkoja. Lyhytkurssi.

## Väärinpäin -lapaset

1104132

- » **Varpeen koulu**
- » **To 17.45–20.45**
- » **28.9.–12.10.**
- » **Heidi Palm**
- » **Kurssimaksu: 15 €**
- » **Ilm. päättyy 21.9.**

Neulotaan lapaset perinteisestä poiketen väärinpäin. Aloitetaan kärjestä, tehdään molemmat samanaikaisesti ja päätellään joustavasti. Lapaset voi neuloa magic loop -tekniikalla tai sukkapuikkoja käyttäen. Voit käyttää haluamaasi lankaa, lasketaan tarvittaessa yhdessä sopiva silmukkamäärä. Opettajalta voi myös ostaa lankaa ja sopivat puikot. Kokenut neuloja voi neuloa lapasten sijaan sormikkaat. Lyhytkurssi.



## Laitilan Elämänpuu -villapaita

1104133

- » **Varpeen koulu**
- » **Ke 18.00–20.15 Joka toinen viikko**
- » **11.10.–13.12.**
- » **FM Piia Allén**
- » **Kurssimaksu: 20 €**
- » **Ilm. päättyy 4.10.**

Kurssilla neulotaan uusi Laitilan Elämänpuu -villapaita. Paidassa on kirjoneulekaarroke ja se neulotaan saumattomasti ylhäältä alaspäin. Kurssilla edetään yhteisesti vaihe vaiheelta, joten et tarvitse aiempaa kokemusta villapaidan neulomisesta. Kurssi soveltuu kaikille neulonnan perusteet hallitseville. Kurssilta voi hankkia tarvikepaketin, joka sisältää langat ja ohjeen, mutta paidan voi neuloa myös omista langoista. Kurssilaisille lähetetään tarkempaa tietoa tarvikkeista ennen kurssin alkua. Lyhytkurssi.

## OPINTOSETELI Kirjonta

1104134

- » **Varpeen koulu**
- » **Ti 14.00–16.15 Joka toinen viikko**
- » **12.9.–21.11., 16.1.–26.3.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24 € + 24 €)**
- » **Ilm. päättyy 5.9.**

Neulalla ja langalla voi kirjoa monenlaisia pistoja erilaisille materiaaleille. Kauniilla kirjoilla voi koristella niin vaatteita kuin sisutustekstiilejä. Rekiopintokirjonnalla on tehty villaisia seinätekstiilejä, tyynejä, keinuolinmattoja. Pistokirjontaa on käytetty mm. liinoissa ja mietelauseita sisältävissä seinävaatteissa. Valkokirjonta on koristanut upeita pöytäliinoja. Japanilainen sashiko-kirjonta on tuonut uutta tyyliä kirjontoihin, koska sillä voi kirjoa jämpästä tai luovasti oman fiiliksen mukaan. Applikointikin tarjoaa monia mahdollisuuksia oman luovuuden toteuttamiseen. Kurssilla opetellaan erilaisia kirjontoja ja valmistetaan tuotteita oman mieltymyksen mukaan eri käyttötarkoituksiin. Ota mukaan puolivalmis kirjontatyösi tai villa-, pellava- tai puuvillakangasta, neuloja ja erilaisia kirjontaan sopivia lankoja. Kurssi kokoontuu parittomilla viikoilla.

## Nypläys

1104135

- » **Kappelimäen koulu**
- » **Ma 18.00–21.00**
- » **18.9.–20.11., 8.1.–8.4.**
- » **Vaatturi Terhi Manni**
- » **Kurssimaksu: Syksy 27 €, Kevät 27 €**
- » **Ilm. päättyy 11.9.**

Nypläystä raumalaisten mallien mukaan vanhoille ja uusille harrastajille. Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa. Kokoontuminen syksyllä 6 kertaa ja keväällä 7 kertaa. Syksyn päivät: 18.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. ja 20.11. Kevään päivät: 8.1., 22.1., 5.2., 26.2., 11.3., 25.3. ja 8.4.

## Käpyily eli frivolité

1104136

- » **Varpeen koulu**
- » **Ke 17.30–19.45**
- » **13.9.–13.12., 10.1.–3.4.**
- » **Marjatta Paasikivi**
- » **Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €**
- » **Ilm. päättyy 6.9.**

Opetellaan käpypitsin alkeet kävyllä (sukkula). Pitsiä voi hyödyntää koruihin, liinoihin tai vaikka hattuun, liinoista puhumattakaan. Jos sinulla on, niin ota mukaan tiukkakierteistä puuvillalankaa ja käpy (sukkula) ja sakset. Opettajalta saa ostaa myös tarvikkeet.

## Huopatusut

1104137

- » **Varpeen koulu**
- » **La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00**
- » **7.–8.10.**
- » **Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen**
- » **Kurssimaksu: 24 €**
- » **Ilm. päättyy 29.9.**

Kurssilla valmistetaan villasta märkähuovuttaen huopatusut, joko sisäkäyttöön sopivat lyhytvariset tossut tai ulkokäyttöön sopivat pidempivartiset huopikkaat. Kurssin jälkeen tossuihin voi itse kiinnittää pohjat tai laitattaa ne suutarilla. Tossuihin voi halutessaan huovuttaa myös oman lemmikin karvoja mukaan. Kurssille ei tarvita aikaisempaa huovutuskokemusta. Varaudu siihen, että tossuja työstetään melko kauan esim. hieromalla, jotta niistä tulisi tarpeeksi jämähkät. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista lähempänä kurssia. Lyhytkurssi.

## Huovutettu tonttu

1104138

- » **Varpeen koulu**
- » **Ma 17.30–20.30, Ti 17.30–20.30**
- » **20.–21.11.**
- » **Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen**
- » **Kurssimaksu: 12 €**
- » **Ilm. päättyy 13.11.**

Kurssilla tehdään neulahuovuttamalla joulutonttuja. Niistä voi tehdä esimerkiksi tason päällä istuvia, tuen varassa seisovia tai kuusessa roikkuvia. Myös mallivaihtoehtoja on erilaisia. Kurssilla ehdit tehdä joko useamman pienemmän tai yhden isomman tontun. Materiaalimaksu opettajalle 4-5 € riippuen käytetyn materiaalin määrästä. Lyhytkurssi.

## Antiikkinalle

1104140

- » **Varpeen koulu**
- » **Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.30**
- » **22.–30.9.**
- » **Teija Ruuhikorpi-Mäki**
- » **Kurssimaksu: 30 €**
- » **Ilm. päättyy 15.9.**

Tule tutustumaan antiikkilelujen ihmeelliseen maailmaan ja tekemään itse ikioma nalle mohairkankaasta. Voit valmistaa perinteisen antiikkinallen tai perinnepehmon (kissan, kanin tai koiran). Perinnepehmot ommellaan käsin mohairkankaasta. Pahvinivelet saavat lelut liikuttamaan kaikkia jäseniä ja käsin puhalletut lasisilmät saavat lelut elämään. Täytemateriaalina käytetään ekokuitua. Saat paljon tietoa lelujen historiasta. Opettajalta voi ostaa materiaalia, hinta alkaen 35 €/hahmo. Opettaja lähettää kirjeen ennen kurssin alkua. Lyhytkurssi.

## Syksyinen kehrupäivä

1104141

- » **Opistotalo**
- » **La 10.00–16.00**
- » **16.9.**
- » **Käsityöläinen ja lampuri Anneli Laurila**
- » **Kurssimaksu: 12 €**
- » **Ilm. päättyy 8.9.**

Tule tutustumaan kehräämiseen tai jos olet aiemmin kehrännyt, tule kertaamaan jo opittua. Kurssilla kehrätään väärtinällä ja rukiilla lankaa pellavasta tai villasta. Voit ottaa mukaan oman rukiin tai väärtinän. Omaa kehrättävää materiaalia voi ottaa mukaan tai ostaa pellavaa kurssin ohjaajalta. Mikäli haluat lainata opiston rukkia, ota yhteys toimistoon p. 040 535 6822. Lyhytkurssi.

## Indigovärjäys

1104142

- » **Kauppilan umpipihamuseo**
- » **La 10.00–16.45**
- » **9.9.**
- » **Heidi Palm**
- » **Kurssimaksu: 14 €**
- » **Ilm. päättyy 1.9.**

Tervetuloa indigovärjäyksen ihmeelliseen maailmaan! Kurssilla tutustutaan indigon saloihin ja värjätään upeita sinisiä värejä lankoihin ja pieniin määriin kangasta. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle käytön mukaan. Lyhytkurssi.

## Luonnonväreillä värjäys

1104143

- » **Kauppilan umpipihamuseo**
- » **La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45**
- » **30.9.–1.10.**
- » **Heidi Palm**
- » **Kurssimaksu: 26 €**
- » **Ilm. päättyy 22.9.**

Opi värjäämään upeita lankoja luonnosta saatavilla väriaineilla. Käymme läpi koko värjäysprosessin esikäsittelystä viimeistelyyn parhaan lopputuloksen saamiseksi. Yleisimpien tuontivärien lisäksi tutustumme paikallisiin värikasveihin. Mikäli toivot jotain tiettyä kasvia, otathan etukäteen yhteyttä opettajaan. Kurssille voi myös tuoda omia värikasveja, ilmoitathan siitäkin etukäteen. Tällä kurssilla värjätään villaa ja muita eläinkuitulankoja. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle käytön mukaan. Lyhytkurssi.

## Kukkasidonta A

1104146

- » **Kukka ja Lahja JonnaHanna**
- » **To 17.30–19.00**
- » **14.–21.9.**
- » **Floristi Johanna Kantonen**
- » **Kurssimaksu: 10 €**
- » **Ilm. päättyy 7.9.**

Kahden kerran kukkasidontakurssilla opetellaan opettajan opastuksella kukkakimpun perustekniikkaa ja leikkokukkien käsittelyä. Kurssi sopii aloittelijoille, ei tarvita aikaisempaa kokemusta kimpupujen teosta. Tarvikemaksu käytetyn materiaalin mukaan, arvio n. 25-50€/kerta. Lyhytkurssi.

## Kukkasidonta B

1104147

- » **Kukka ja Lahja JonnaHanna**
- » **To 17.30–19.00**
- » **5.–12.10.**
- » **Floristi Johanna Kantonen**
- » **Kurssimaksu: 10 €**
- » **Ilm. päättyy 28.9.**

Kahden kerran kukkasidontakurssilla opetellaan opettajan opastuksella kukkakimpun perustekniikkaa ja leikkokukkien käsittelyä. Kurssi sopii aloittelijoille, ei tarvita aikaisempaa kokemusta kimpupujen teosta. Tarvikemaksu käytetyn materiaalin mukaan, arvio n. 25-50 €/kerta. Lyhytkurssi.

## Syyskranssi

1104148

- » **Kukka ja Lahja JonnaHanna**
- » **To 17.30–19.45**
- » **26.10.**
- » **Floristi Johanna Kantonen**
- » **Kurssimaksu: 10 €**
- » **Ilm. päättyy 19.10.**

Tule valmistamaan ihastuttava syyskranssi omalle ovelle. Kurssilla opitaan mitä kranssin teossa tulee ottaa huomioon ja käytetään sekoitellen eri materiaaleja omien toiveiden mukaan. Tarvikemaksu käytön mukaan, n. 30 €. Lyhytkurssi.

## Joulukranssi

1104149

- » **Kukka ja Lahja JonnaHanna**
- » **To 17.30–19.45**
- » **23.11.**
- » **Floristi Johanna Kantonen**
- » **Kurssimaksu: 10 €**
- » **Ilm. päättyy 16.11.**

Tule valmistamaan ihastuttava joulukranssi omalle ovelle. Kurssilla opitaan mitä kranssin teossa tulee ottaa huomioon ja käytetään sekoitellen eri materiaaleja omien toiveiden mukaan. Tarvikemaksu käytön mukaan, n. 30 €. Lyhytkurssi.

## Modernit himmelit

1104150

- » **Varpeen koulu**
- » **La 10.00–16.00**
- » **25.11.**
- » **Katri Rosten**
- » **Kurssimaksu: 12 €**
- » **Ilm. päättyy 17.11.**

Kurssilla opit valmistamaan himmelit niin sisä- kuin ulkokäyttöön. Modernit ympärivuotiseen sisustukseen sopivat himmelit valmistetaan hopeanvärisistä lasiputkista tai erivärisistä muovisekä paperipilleistä, ulkokäyttöön sopivat himmelit valmistuvat puolestaan isommista muoviputkista. Kurssilla käytössä on kaikki tarvittavat työvälineet ja materiaalit ovat ostettavissa opettajalta. Ulkokäyttöön tarkoitettujen himmeleiden materiaali tilattava ennakkoon. Opettaja on yhteydessä ennen kurssia. Lyhytkurssi.

## Kynttiläkurssi

1104151

- » Varpeen koulu
- » La 10.00–14.30
- » 28.10.
- » Sofia Pekonen
- » Kurssimaksu: 12 €
- » Ilm. päättyy 20.10.

Kynttiläkurssilla opit valmistamaan ekologisia soija- ja mehiläisvahakynttilöitä sekä tutustut eri vahojen ominaisuuksiin. Valmistamme kynttilöitä muotteihin sekä purkkeihin. Voit ottaa oman lasi- tai peltipurkkisi mukaan tai ostaa paikanpäältä. Kurssi sopii yli 12-vuotiaille, mutta vaatii hieman tarkkuutta työskentelyssä. Materiaalimaksu ja tarvikkeet käytön mukaan, maksu käteisellä opettajalle. Lyhytkurssi.

## Lasinsulatus syksy

1104153

- » Varpeen koulu
- » La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00
- » 14.–15.10.
- » Lasityönohjaaja Eeva-Liisa Rintanen
- » Kurssimaksu: 26 €
- » Ilm. päättyy 6.10.

Valmistetaan uunisulatustekniikalla sulatuslaseista tasotöitä, lautasia, vateja, valaisimia, koruja ym. Voit myös tehdä pieniä sulatuslöitä ulos ripustettavaksi puihin tai metallikehikkoon. Sulatuslaseja voi ostaa kurssipaikalta. Ota mukaasi muistiinpanovälineet, lyijykynä, pyyhekumi, viivain, sakset, musta vedenpitävä ohutkärkinen tussi, piirustuspaperia. Sulatettavista töistä sulatusmaksu työn koon mukaan. Työkalukorvaus 6 € opettajalle. Lisätietoja voit kysyä op. 050 559 0056. Kurssi vasta-alkajille sekä jatkaajille. Lyhytkurssi.



## Luova makramee

1104155

- » Kappelimäen koulu
- » Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00
- » 27.–28.10.
- » Liikunnanohjaaja Emilia Andersson
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 20.10.

Makrameetöitä toiveiden mukaan, esim. seinävaate, amppele, hylly, laukku, koruja. Työn voi tehdä ohjeen mukaan, kuvasta tai luovasti itselle sopivaksi. Mukaan sakset, mittanauha ja makrameelankaa. Lisäksi tarvikkeita työn mukaan esim. seinävaate: keppi (makrameekeppi, luudanvarsi, luonnon keppi), hylly: keppi, sopiva levy/lauta hyllyksi, laukku: hihna/puukahvat, magneetti/puuhelmi sulkemaan laukun. Opiston toimistolta saat opettajan yhteystiedot mahdollisia lisätietoja varten. Lyhytkurssi.

## Puutyöpiiri ja sähkökitaran valmistus

1104160

- » Kappelimäen koulu
- » Ke 17.30–21.15
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Puuseppä Jouni Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy 43 €, Kevät 43 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Erilaisten käyttöesineiden valmistusta puusta sekä kalusteiden valmistusta opiskelijoiden omista materiaaleista. Uusia kurssilaisia sähkökitaran valmistukseen Jyrki Varjon opissa otetaan tämän hetken tilanteen mukaan vain varalle. Kurssi ei kokoonnu joka kuun 3. keskiviikkona.

## Naisten puutyöpiiri keskustassa

1104161

- » Kappelimäen koulu
- » Ma 18.00–21.00
- » 4.9.–20.11., 8.1.–25.3.
- » Puuseppä Jouni Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Valmistetaan erilaisia koriste- ja pieniä käyttöesineitä puusta. Ryhmä on tarkoitettu jonkin verran puutöitä aikaisemmin harastaneille. Vuosittain voidaan ottaa mukaan muutamia aivan alkeista aloittavia.

## Puutyö Seppälä, ryhmä A

1104162

- » Väkkäräntie 306, Seppälä
- » Ti 18.00–20.15
- » 12.9.–28.11., 9.1.–26.3.
- » Opettajana Mauri Keskitalo
- » Kurssimaksu: Syksy 36 €, Kevät 36 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Valmistetaan puusta erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä kurssilaitten toiveiden mukaan.

## Puutyö Seppälä, ryhmä B

1104163

- » Väkkäräntie 306, Seppälä
- » Ke 18.00–20.15
- » 13.9.–29.11., 10.1.–27.3.
- » Ohjaajana Matti Halminen
- » Kurssimaksu: Syksy 36 €, Kevät 36 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Omat puut hyödyksi, ei klapeiksi kaikkia! Tehdään käyttö- ja koriste-esineitä kurssilaitten omien toiveiden mukaan.

## Huonekalujen kunnostus

1104164

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 18.00–21.00
- » 5.9.–12.12., 9.1.–16.4., parilliset viikot
- » Teknisentyöopettaja Matti Salmila
- » Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Puuesineiden ja -huonekalujen entisöintiä, puuosien korjausta ja uusimista sekä perehtymistä tarkemmin perinteisiin pintakäsittelymenetelmiin. Kokoontuu Laitilassa parillisilla viikoilla. Ei kokoontumista syyslomaviikolla 42 ja talvilomaviikolla 8.

## Köysimatto

1104165

- » Varpeen koulu
- » La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
- » 7.–8.10.
- » Merikapteeni, KM Jarmo Teränen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 22.9.

Valmistetaan käsityönä perinteinen köysimatto. Vaihtoehtoina suorakaiteen muotoinen tai pyöreä. Suorakaiteen koko on noin 70cm x 50cm ja pyöreän maton halkaisija noin 65cm. Mattoon menee köyttä noin 50m. Opettajan kautta saa manilla köyttä 1€/m. Voit myös tuoda omat köydet. Mikäli haluat köydet opettajan kautta, niin laita sähköpostia malspiikk@gmail.com vähintään 2 vko ennen kurssia niin opettaja ehtii hankkia köydet. Lyhytkurssi.



## Tuohityöt

1104166

- » Kappelimäen koulu
- » La 9.00–16.00, Su 9.00–14.00
- » 4.–5.11.
- » Eero Kovanen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 27.10.

Tutustutaan tuohen keräämiseen, tuohilevyn käsittelyyn ja puunontateknikoihin. Jokainen valmistaa pienen työn joko oman idean pohjalta tai opettajan esittelemistä vaihtoehdoista. Voit käyttää omia tuohia tai ostaa opettajalta. Sopii myös aloittelijoille. Lyhytkurssi.

## Puukon valmistuksen alkeiskurssi

1104167

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 18.00–21.00
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Puukkoseppä Risto Mikkonen
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Kurssi on tarkoitettu aloitteleville puukkoharrastajille sekä korkeintaan aikaisemmin yhden vuoden kurseilla olleille. Kurssilla perehdytään suomalaisen puukon historiaan, eri puukkomalleihin sekä valmistetaan puukko perinteisillä menetelmillä.

## Perinnepuukkokurssi, jatkava ryhmä

1104168

- » Kappelimäen koulu
- » Ke 18.00–21.00
- » 6.9.–13.12., 10.1.–10.4.
- » Teknisentyöopettaja Matti Salmila
- » Kurssimaksu: Syksy 39 €, Kevät 39 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Kurssilla valmistetaan suomalainen perinteinen puukko. Käytetään mahdollisuuksien mukaan myös uusiomateriaaleja, kuten auton jousia ja laakerin kehä. Myös naiset ovat tervetulleita mukaan kurssille. Kurssi ei kokoonnu joka kuun 3. keskiviikkona.

## Metallityö

1104171

- » Kappelimäen koulu
- » To 17.30–20.30
- » 7.9.–30.11., 11.1.–11.4.
- » Teknisentyöopettaja Akseli Wikström
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Kurssilla saa ohjausta metallitöiden valmistamiseen, materiaalien hankintaan ja turvallisiin työskentelytapoihin. Voit tehdä kodin tarve- tai koriste-esineitä kynttilälyhtytelineestä takkasettiin. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille. Tarvittaessa opetusta saa alkeista alkaen. Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan metallitöitä! Kurssimaksuun lisätään materiaalimaksu, joka laskutetaan erikseen kurssin päättyessä.



## Koruja nahkapaperista

1104172

- » Varpeen koulu
- » To 17.30–20.30
- » 26.10.
- » Katri Rosten
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 19.10.

Nahkapaperi on kartonkimainen selluloosan ja luonnonkumin seos, joka on pesunkestävää ja kevyttä, tehden siitä täydellisen materiaalin huolettomiin ja näyttäviin koruihin. Tällä kurssilla pääset tutustumaan nahkapaperin työstämiseen tekemällä uniikkeja koruja. Kurssilla käytössäsi on kaikki tarvittavat työvälineet ja materiaalit ovat ostettavissa opettajalta. Metalliosat hopeanväristä kirurginterästä. Nahkapaperia väreissä musta, harmaa, valkoinen, ruskea, punainen ja vihreä. Lyhytkurssi.

## Astiakorupaja

1104173

- » Varppeen koulu
- » La 13.00–16.00
- » 11.11.
- » Henriikka Hyttinen
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 3.11.

Astiakorupajassa voit valmistaa rikkoutuneista astioista koruja. Pajalla on käytössä kaikki tarvittavat työvälineet, joiden avulla voit loihkia uusia korut itsellesi tai lahjaksi. Ohjaajalla on mukana astioita, mutta voit halutessasi ottaa mukaan myös omia astioitasi. Tarvikemaksu 19 €, maksetaan kurssilla opettajalle. Kurssin hintaan sisältyy kolme korua. Oma essu mukaan! Lyhytkurssi.

## Hopealusikkakorut, syksy

1104174

- » Kappelimäen koulu
- » La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 16.–17.9.
- » Korumuotoilija Mari Syren-Fawaz
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Tehdään vanhoista hopealusikoista erilaisia koruja ja pieniä esineitä taivuttelemalla, sahaamalla, juottamalla ja pintakäsittämällä. Ota mukaan omia lusikoita (mieluiten hopeaa). Opettajalta voi ostaa hopealankaa ja -levyä sekä korukiviä yhdistettäväksi lusikkaosiin. Tarvikemaksu 5 € ja materiaalmaksu tehtyjen töiden mukaan. Lyhytkurssi.

## Moottorisahaveiston peruskurssi

1104177

- » Näkloukkan kyläkoti, Kaukka
- » La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
- » 9.–10.9.
- » Timo Kulmala
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Moottorisahaveiston peruskurssilla opit moottorisahaveiston perusteita käytännössä. Mukaan tarvitset oman sahan ja turva- varusteet. Kurssin osallistujilta edellytetään sahan käytön hyvää ja turvallista hallintaa. Aihioiksi voi ottaa metrin pituisen halkaisijaltaan n. 40-50 cm tukin. Kurssipaikalta saatavana aihioita, jotka maksetaan opettajalle. Lyhytkurssi.

## Betonityöt

1104180

- » Varppeen koulu
- » Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00, Su 10.00–13.00
- » 29.9.–1.10.
- » Pauliina Lundelin
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 22.9.

Kurssilla valetaan pieniä töitä pihaan ja kotiin. Tee jalanjäljet polulle, tonttu ihmettelemään talon elämää, jalustat ulkoroihuille tai tuikkualustoja. Kuivabetoni on yksinkertainen, halpa ja kestävä materiaali. Siitä saadaan ilmeikäästä pintaa riippuen karkeusasteesta ja muoteista. Ota mukaan muovi-, lasi-, pahvi- tai silikonimuotteja ja ruukkuja. Koristeluun kasvin lehtiä, muovisia koristeita, pitsejä, koristekiviä yms. Itselle kannattaa hankkia säkki S30-valmismbetonia, kumihanskat ja hengityssuojain. Lyhytkurssi.

## Verhoilu

1104188

- » Kappelimäen koulu
- » To 16.30–21.00
- » 7.9.–16.11., 11.1.–28.3.
- » Verhoilija Sanna Lindholm
- » Kurssimaksu: Syksy 57 €, Kevät 57 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Verhoillaan vanhoja huonekaluja perinteisenä käsityöverhoiluna. Ensimmäisellä kerralla puretaan verhoilu ja tehdään materiaalitilaukset, joten otathan työsi heti aloitukseen mukaan. Mukana kannattaa olla oma työkalupakki. Tarvittavia välineitä ovat sakset, pihdit yms. työkalut joita voi käyttää esim. vanhojen verhoilujen ja niitten poistamiseen.

## Savikurssi 6-7-vuotiaille

1104190

- » Varppeen koulu
- » La 10.00–11.30
- » 9.9.–7.10.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Muovaillaan savesta omia eläinhahmoja lauantaina 9.9. klo 10.00–11.30. Poltetut savityöt maalataan akryyilivärein seuraavalla kerralla 7.10. klo 10.00–11.00. Lyhytkurssi.

## Savikurssi 8-10-vuotiaille

1104191

- » Varppeen koulu
- » La 11.30–13.00
- » 9.9.–7.10.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Muovaillaan savesta eläinhahmo, pieni rasia tms. lauantaina 9.9. klo 11.30–13.00. Poltetut savityöt maalataan akryyilivärein seuraavalla kerralla 7.10. klo 11.00–12.00. Lyhytkurssi.

## Savikurssi yli 10-vuotiaille

1104192

- » Varppeen koulu
- » La 13.00–14.30
- » 9.9.–7.10.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Ilm. päättyy 1.9.

Vapaata muovailua savesta lauantaina 9.9. klo 13.00–14.30. Voit tehdä pienen veistoksen, rasian, tuikkukupin, kirjatu- en, tms. Poltetut savityöt maalataan akryyilivärein seuraavalla kerralla 7.10. klo 12.00–13.30. Lyhytkurssi.

## Nuorten savikurssi yli 13-vuotiaille

1104193

- » Varppeen koulu
- » La 10.00–12.30
- » 18.–25.11.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 10.11.

Vapaata muovailua savesta lauantaina 18.11. klo 10.00–12.30. Voit tehdä pienen veistoksen, rasian, tuikkukupin, teemukin tms. Poltetut savityöt lasitetaan 25.11. klo 10.00–11.30. Teosten hakeminen sovitaan erikseen. Lyhytkurssi.



## Keramiikkakurssi

1104195

- » Varppeen koulu
- » Ti 16.30–19.30
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 45 €, Kevät 45 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Kurssi sopii kaikille muovailusta kiinnostuneille. Materiaalina on savi, josta voit tehdä pienoisteoksia tai astioita vapaasti muovailemalla tai makkara- ja levytekniikalla. Esineet poltetaan kestäviksi ja lasitetaan. Materiaalmaksu käytön mukaan.



## Kädentaitomessut Tampereella

1104199

- » Pe 8.00–20.00
- » 17.11.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 35 €
- » Ilm. päättyy 13.10.

Vuoden odotetuin kädentaitojen tapahtuma Tampereella! Euroopan suurimmat kädentaitomessut tarjoavat lukuisia näyttel- leasettajia tuotteineen, mielenkiintoista ohjelmaa, työpajoja ja näytöksiä sekä kiinnostavia esiintyjiä ja vinkkejä omaan tekemi- seen. Matkalle lähdetään Vehmaalta Osuuspankin vierestä klo 8, Ugin linja-autoasemalta klo 8.30 ja Laitilan linja-autoasemalta klo 9.00. Paluu n. klo 20. Perilläoloaika messuilla n. 11.30–17.00. Pääsylippu sisältyy matkan hintaan. Lisätietoa messuista netissä [www.kadentaidot.fi](http://www.kadentaidot.fi)

## Palikat tutuiksi

1198102

- » Varppeen koulu
- » La 11.00–15.00
- » 23.9.–7.10.
- » Palikkakouluttaja Kai Brodtkin
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 15.9.

Kokoonnumme kahtena viikonloppuna Lego-palikkojen mielen- kiintoiseen maailmaan ja yhdessä teemme erilaisia rakennelmia suuresta määrästä palikoita. Yhteistyössä Palikkakakomo ry:n kanssa paikalle tuodaan monenlaisia palikoita. Omia et tarvitse mukaan. Kurssi sopii niin koulun aloittaneille kuin aikuisille! Tämä ei ole Lego-yrityksen järjestämä kurssi. Lyhytkurssi.

Tulossa keväällä:

**Lasinsulatus kevät** 1104154

- » Varppeen koulu, La-su 2.–3.3. klo 9.00–16.00

**Hopealusikkakorut, kevät** 1104175

- » Kappelimäen koulu, La-su 13.–14.4. klo 10.00–16.00

**Koululaisten kesäkässä 1** 1104157

- » Varppeen koulu, Ke-pe 5.-7.6.2024 klo 10.00–14.00

**Koululaisten kesäkässä 2** 1104157

- » Varppeen koulu, Ma-ke 10.-12.6.2024 klo 10.00–14.00

## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjontaa. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on erilaisia lyhyt- ja viikonloppukurssseja sekä online-kurssseja, joille on helppo osallistua asuinpaikasta riippumatta.

Tässä ohjelmassa näkyvät vain syksyn kurssit. Kurssit voivat alkaa vain, mikäli määräpäivään mennessä tulee riittävästi ilmoittautumisia, joten muista ilmoittautua ajoissa. Kurssit jatkuvat keväällä, mikäli jatkajia on riittävästi. Kevätlukukaudelle pitää ilmoittautua erikseen.

### Suomea ulkomaalaisille / Finnish for Foreigners

Järjestämme erilaisia suomen kursseja ulkomaalaisille. Osa kursseista on normaalia opetusta ja niissä on samat kurssimaksut kuin opiston muillakin kursseilla. Osassa on erillisrahoitus, jolloin ne maksavat vähemmän tai ovat ilmaisia. Tunnit ovat 1-2 kertaa viikossa, yleensä pari oppituntia kerralla. Suurin osa kursseista on alkeis- ja perustason iltakursseja. Uusia ryhmiä voidaan lukuvuoden aikana perustaa tarpeen ja resurssien mukaan.

Useimmat kurssit alkavat syyskuussa (viikko 37). Näihin ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 16.8. klo 17:00. Kurseille ilmoittaudutaan verkossa, osoitteessa [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen), josta löytyy myös tarkemmat tiedot kursseista. Näiden lisäksi on muutamia erityiskursseja, jotka eivät näy ilmoittautumissivustolla. Näistä osa alkaa jo elokuussa. Opiston Peda.net ympäristöstä ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) löytyy tietoa kaikista syksyn suomen kursseista. Lisätietoja myös kielenopettajalta ([paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi](mailto:paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi) tai puh. 044 585 3100).

We organize different Finnish language courses for foreigners. Some courses are part of our normal programme and have the same course fees as other courses. Some courses are financed by special funding and they cost less or there is no fee. Lessons are once or twice a week, usually two lessons per day. Most evening courses are for beginners or basic level students. New groups can also start throughout the year, depending on resources and need.

Most courses start in September (week 37). Registration for these starts on Wednesday, 16 August at 17:00. You can register online, on our webpage [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) where you can also find more info on the courses. In addition to these, we have some special courses that are not shown on the website. Some of these start already in August. On our Peda.net learning platform ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) you can find more info on all our Finnish courses. For more info, you can also contact our language teacher ([paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi](mailto:paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi) or tel. 044 585 3100).

Ruotsin kurssi Uudessakaupungissa (s. 26)

**Häng med! – ruotsin kertausta** 1202231

**Everyday English 2** 1203122

- » **Varpeen koulu**
- » **Ti 17.15–18.45**
- » **12.9.–5.12.**
- » **FM Terttu Viinikkala**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Alkeistason englannin kurssi kieltä pari vuotta aiemmin opiskelleille. Kurssilla opiskellaan englannin perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan monipuolisesti erilaisissa arkielämän puheilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana Everyday English 2, Englantia aikuisille (Finn Lectura), josta syksyllä jatketaan kappaleesta 5. Taitotaso A1-A2.

Huomaa myös englannin etäopetuksena pidettävät kurssit (s. 4)

**Everyday English 4** 1203741

**Everyday English 5** 1203751

**Stepping Stones 3** 1203164

- » **Varpeen koulu**
- » **Ma 18.30–20.00**
- » **11.9.–11.12.**
- » **FM Heidi Amedeo**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Sopii englantia useamman vuoden jo opiskelleille, joille kielen perusrakenteet ja keskeinen sanasto ovat jo tuttuja. Kurssin tavoitteena on auttaa opiskelijaa laajentamaan ja ajanmukaistamaan sanavarastoa ja saamaan varmuutta puhumiseen ja rakenteiden käyttöön. Oppikirjana on Stepping Stones 3 (Finn Lectura). Taitotaso B1-B2.

Saksan kursseja Uudessakaupungissa (s. 27)

**Saksan alkeet** 1204211

**Wir sprechen Deutsch** 1204241

**Kafe Piter 2** 1206125

- » **Varpeen koulu**
- » **To 17.30–19.00**
- » **14.9.–7.12.**
- » **Opettaja Aleksandra Siivonen**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Venäjän kurssi kieltä kolme neljä vuotta opistossa opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Kurssilla opitaan uusia rakenteita, laajennetaan sanavarastoa ja tutustutaan venäläiseen kulttuuriin ja elämänmenoon. Aiheina ovat mm. asuminen, terveys, kulttuuri, liike-elämä sekä juhlat. Oppikirjana uudistettu Kafe Piter 2 (Finn Lectura, 2022). Kurssin alussa kerrataan kirjan alku tarpeen mukaan, jonka jälkeen jatketaan kappaleesta 3. Taitotaso A2.

**Espanjan alkeet** 1207111

- » **Varpeen koulu**
- » **Ke 17.00–18.30**
- » **13.9.–13.12.**
- » **Opettaja Yuli Reunamo**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Tarkoitettu aivan vasta-alkajille. Kurssilla harjoitellaan ääntämistä, opitaan kielen perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan tavallisissa arjen ja matkailun tilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022). Taitotaso A1.

**Buenas migas 1, jatko** 1207113

- » **Varpeen koulu**
- » **Ke 18.45–20.15**
- » **13.9.–13.12.**
- » **Opettaja Yuli Reunamo**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Espanjan kurssi kielen alkeita jo vähän osaaville. Kurssilla opitaan espanjan perusrakenteita ja sanastoa, tavallisissa arjen ja matkailun tilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana on uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022). Kertaamme aluksi kirjan alkuosan keskeiset asiat, jonka jälkeen jatkamme kappaleesta 4. Taitotaso A1.

**In viaggio - italiaa matkailijalle** 1208121

- » **Varpeen koulu**
- » **Ma 17.00–18.30**
- » **11.9.–11.12.**
- » **FM Heidi Amedeo**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Matkailupainotteinen italian alkeiskurssi, joka soveltuu sekä vasta-alkajille että vähän jo kieltä osaaville. Oppikirjana on In viaggio (Finn Lectura), joka etenee matkaoppaan tavoin ja siinä käydään läpi matkan eri vaiheissa tarvittavaa kieltä. Taitotaso A1.

**🗨️ - arkipäivän hepreaa** 1215101

- » **Padon yhteistalo**
- » **La 12.30–14.00**
- » **2.9.–2.12.**
- » **Opettaja Johanna Kaarto**
- » **Kurssimaksu: 12 €**
- » **Ilm. päättyy 28.8.**

Noin kerran kuussa (2.9., 30.9. 21.10. ja 2.12.) kokoontuva ryhmä kaikille heprean kielestä kiinnostuneille. Ryhmä sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin opittujen alkeiden kertaamiseen. Pääpaino kurssilla on vuorovaikutustilanteissa. Kurssilla opitaan käytännön kieltä, mm. itsen esittely, kaupassa asiointia, puhumaan säästä ja selviytymään erilaisissa matkustustilanteissa. Monistemateriaali. Lyhytkurssi. Kurssi jatkuu keväällä, mikäli osallistujia on riittävästi.

Huomaa myös lyhyet viikonloppukurssit Uudessa-kaupungissa (s. 26-27)

**Head reisi – matka viron kieleen ja kulttuuriin** 1210211

**Ni hao – kurkistus kiinan kieleen** 1214210

## Tietotekniikka

**OPINTOSETELI Eläkeläisten atk-kurssi** 3401101

- » **Laitilan kirjasto**
- » **To 12.00–15.00**
- » **2.–23.11**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 14 € (28€-)**
- » **Ilm. päättyy 26.10.**

Kurssilla harjaannutetaan rauhalliseen tahtiin atk-taitoja, kuten Windowsin perushallintaa, sähköpostin ja internetin käyttöä, sekä tutustutaan samalla kaikille tärkeisiin verkkopalveluihin ja turvalliseen asiointiin niissä. Aiheet voivat olla osittain myös kurssilaisten toiveitten mukaisia. Kurssi sopii kaikille tietotekniikan peruskäyttöön tutustuville ja myös perusasioiden kertausta kaipaaville. Kurssille kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tietokone, sillä erillisiä opetuskoneita ei kirjastossa ole. Kirjaston langaton verkko mahdollistaa internetin käytön omalla koneella.

**Käsittele videoita ilmaisohjelmalla** 3401122

- » **Varpeen koulu, atk-luokka lukio**
- » **La 10.30–15.15, Su 10.30–15.15**
- » **28.–29.10.**
- » **Tradenomi Kai Åkerfelt**
- » **Kurssimaksu: 24 €**
- » **Ilm. päättyy 13.10.**

Kurssi on suunniteltu kaikille, joka haluavat oppia editoimaan videomateriaalia. Tavoitteena on perehdyttää videoeditoinnin maailmaan ja antaa perusvalmiudet aiheeseen liittyvien ohjelmistojen käytölle ja videoprojektien toteuttamiseen. Videomateriaalia voit kuvata älypuhelimella, digikameralla tai videokameralla. Videonkäsittelyn perusteita harjoitellaan ilmaisella HitFilm -videonkäsittelyohjelmalla. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta videonoinnin osa-alueista tai ohjelmistoista. Riittää, että omaat tietokoneen peruskäyttötaidot. Näet myös, miten video julkaistaan esim. YouTubeessa ja miten se liitetään sieltä vaikkapa omaan Blogiin tai Internet sivuille. Kurssi soveltuu hyvin kaikenikäisille videoeditoinnista kiinnostuneille. Oma kannettava tietokone kannattaa ottaa mukaansa kurssille, sillä sitä käytetään kurssin aikana videonkäsittelyn opiskelussa, ja siihen asennetaan ohjatusti kurssilla käytettävä videoeditointi -ohjelma.

**Adobe Photoshop – valokuvat kuntoon** 3401124

- » **Varpeen koulu, atk-luokka lukio**
- » **Ma 17.00–20.00**
- » **20.11.–11.12.**
- » **Sisustusarkkitehti Sanna Lindholm**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 13.11.**

Kurssilla tutustutaan Adobe Photoshop –kuvankäsittelyohjelman perusteisiin. Tällä kurssilla opit muokkaamaan kuviasi laadukkaita ja julkaisukelpoisia. Opit kuvankäsittelyn perustoimintoja: rajaat ja poistat objekteja, retusoit ja yhdistelet valokuvia. Leiki värillä ja tehosteilla. Kurssilla on mahdollista myös skannata paperikuvia tai piirroksia digitaaliseen muotoon ja käsitellä niitä. Työskentely tapahtuu omalla kannettavalla tietokoneella ja omalla ohjelmaliensillä, jonka kustannuksista kurssilainen vastaa itse. Adobe Photoshop maksaa 12,39€/kk ja tilaus tehdään minimissään vuodeksi, maksu tapahtuu kerran kuussa (Adobin Creative cloud -jäsenyys "Valokuvaus"). Ohjelman käyttölisenssi on mahdollista ostaa myös kuukaudeksi kerrallaan korkeampaan hintaan 37,19€/kk, jolloin sopimuksen voi irtisanoa vaikka heti kurssin jälkeen. Ohjelmien käyttöoikeuksien tilaus Adoben sivuilta [www.adobe.com/fi](http://www.adobe.com/fi). Voit asentaa ohjelman koneellesi mielellään jo valmiiksi ennen kurssin alkua, mutta voit tehdä sen myös vielä kurssin alussa ohjatusti.

## Avoin atk- ja älylaitepaja 3401131

- » Kappelimäen koulu, kirjastotila
- » Ke 17.00–20.00
- » 6.9.–13.12.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 6 €/kerta

Atk- ja älylaitepajalle voit tulla kertaamaan ja harjaannuttamaan tietokoneen ja älylaitteiden käyttötaitojasi, sekä hakemaan ratkaisuja pulmatilanteisiin, joita olet kohdannut oman tietokoneesi tai älylaitteiden kanssa. Pajalle voi tarvittaessa tuoda myös oman tietokoneen tai älypuhelimien ja tabletin. Kokoontumiskerrat ovat 6.9., 11.10., 29.11., 13.12. Pajalle voi osallistua niin monta kertaa kuin haluaa, eikä tapaamisiin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kurssimaksu 6 €/kerta maksetaan käteisellä paikalle tullessa.

## Käytännön taidot

### Miehet keittiössä 8102111

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 18.00–20.15
- » 5.9.–28.11., 9.1.–26.3.
- » Seppo Helenius
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Valmistetaan perinteistä ja maukasta kotiruokaa. Helppoa ja valtavasti hauskaa. Lisukkeena tarjoillaan huumorilla höystetyt ruoanlaitto- ja ruokailuhetket. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, joka maksetaan joka kerralla käteisellä suoraan opettajalle. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42/2023 ja talvilomaviikolla 8/2024.

### Makuja maailmalta iltapalan merkeissä 8102112

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » To 17.00–19.30
- » 24.8., 28.9., 26.10. ja 23.11.
- » Eri opettajia, kurssinjohtajana Emmi Kilpeläinen
- » Ei kurssimaksua
- » Ilm. päättyy 24.8.

Tutustu eri kulttuureihin keittiön kautta. Kerran kuussa kokoon-tuvissa illoissa teemme yhdessä iltapalaa ja ruokailun yhteydes-sä saamme tietoa eri kulttuureista. Illan ohjaajana toimii aina eri kulttuuria edustava henkilö. Illat ovat ensisijaisesti suunnattu lapsiperheille - ilmoittautuessasi ilmoita erikseen myös yli 6-vuo-tiaan lapsen tiedot. Osallistuminen on maksutonta, samoin kuin ruokatarvikkeet. Illat järjestetään yhteistyössä MLL Varsinais-Suomen piirin, Laitilan Marttojen, MLL Laitilan paikallisyhdistyksen sekä Lale-hankkeen (Leader Ravakka) kanssa. Kokoontumispaik- kana Kappelimäen koulun opetuskeittiö (Koulutie 15, Laitila). Li-sätiedot: Emmi Kilpeläinen emmi.kilpelainen@hotmail.com.

### Kokataan thaimaalaisittain jatko 1 8102120

- » Kappelimäen koulu
- » Ma 17.30–20.30
- » 25.9.
- » Kokki Phornphimon Taurén
- » Kurssimaksu: 12 €
- » Ilm. päättyy 18.9.

Kurssilla jatketaan tutustumista thaimaalaiseen keittiöön. Val-mistetaan Pad kra pao, johon sopii mainiosti kana tai vaikkapa jauheliha. Lisäksi opetellaan valmistamaan punaista currya. Opettaja tuo materiaalit, ja niistä maksetaan käteisellä paikan päällä. Mukaan voi ottaa astioita kotiin viemisiä varten. Kurssille osallistuminen ei edellytä osallistumista aikaisemmil kursseille. Lyhytkurssi.

### Kokataan thaimaalaisittain jatko 2 8102121

- » Kappelimäen koulu
- » Ma 17.30–20.30
- » 6.11.
- » Kokki Phornphimon Taurén
- » Kurssimaksu: 12 €
- » Ilm. päättyy 30.10.

Kurssilla jatketaan tutustumista thaimaalaiseen keittiöön. Val-mistetaan thairuokien klassikkoo Pad thai eli paistettua nuudelia, johon voi lisätä monia eri raaka-aineita. Lisäksi valmistetaan Tom kha kai eli kookos-kanakeittoa. Opettaja tuo materiaalit, ja niistä maksetaan käteisellä paikan päällä. Mukaan voi ottaa astioita ko-tiin viemisiä varten. Kurssille osallistuminen ei edellytä osallistu-mista aikaisemmil kursseille. Lyhytkurssi.

### Suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan 8102130

- » Kappelimäen koulu
- » La 9.00–12.00
- » 7.10.
- » Leipomoyrittäjä Ilona Rantapelkonen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 29.9.

Kurssilla tehdään suolaisia tarjottavia, kuten pasteijoita, tuulihat-tuja ja suolaisia pikkupiiraita. Opitaan valmistamaan kaaviloitu voitaikina ja käyttämään sitä monipuolisesti eri leivonnaisissa. Opitaan myös tuulihattujen valmistus. Kurssi sopii jo vähän lei-vontaa harrastaneille. Ota mukaan oma kaulin ja rasioita kotiin-viemisiä varten. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Lyhytkurssi.

### Käsintehdyt makeiset 8102131

- » Kappelimäen koulu
- » La 9.00–12.00
- » 25.11.
- » Leipomoyrittäjä Ilona Rantapelkonen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 17.11.

Tehdään makeisia (fudgea, tryffeleitä, täytesuklaita, suklaapa-tukoita) ja maistellaan niitä. Kurssilla opitaan suklaan käsittelyä ja makeisten valmistusta. Kurssi sopii aloittelijoille ja vähän lei-vontaa harrastaneille. Ota mukaan rasioita kotiinviemisiä varten. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Lyhytkurssi.



### Moctailit joulun juhlauteen 8102133

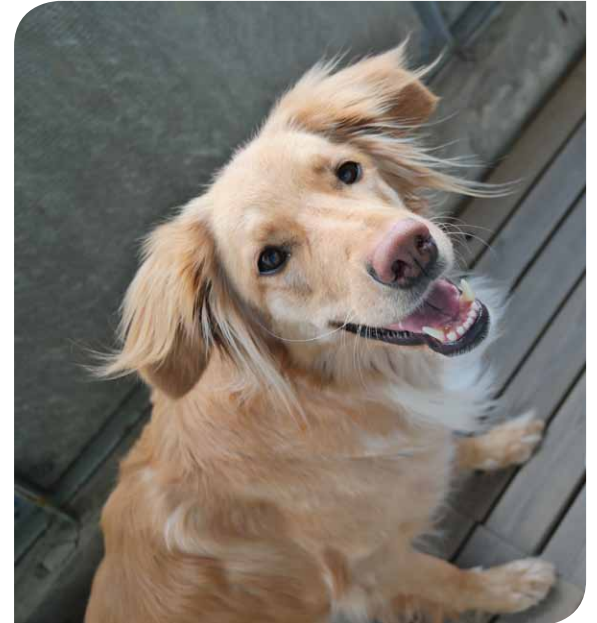
- » Kappelimäen koulu
- » Ke 18.00–20.00
- » 4.10.
- » Tarjoilija ja baarimestari Tanja Harilainen
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 27.9.

Kurssilla käydään läpi moctailien peruseräkkeet ja tutustutaan erilaisiin moctailityyppeihin. Kurssilla valmistetaan kolme joulun juhlauteen sopivaa moctailia: Yksi alkumaljaksi, yksi all day long -tyyppinen sekä jälkiruokamoctail. Lisäksi valmistetaan so-kerisiirappi kotiin vietäväksi omia sekoituksia varten. Ota mukaan purkki sokerisiirapille sekä cocktailravistin ja mitta (mikäli sinulla on oma). Tarvikemaksu 10 euroa maksetaan suoraan käteisellä opettajalle. Lyhytkurssi.

## Arkitotelevaisuuskurssi 9999101

- » Kappelimäen koulun piha-alue
- » Ma 17.30–18.30
- » 4.9.–2.10., 8.4.–6.5.
- » Lea Törmä
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Kurssilla harjoitellaan jokaisen koiran arjessa tarvittavia taitoja. Kurssi sopii yli 6 kk ikäisille rokotetuille koirille, jotka ovat oh-jaajansa hallinnassa. Kurssi kokoontuu syksyllä viisi kertaa 4.9.-2.10.2023 ja keväällä viisi kertaa 8.4.-6.5.2024. Erityiskurssi.



## Rally-tokon alkeet 9999102

- » Kappelimäen koulun piha-alue
- » Ma 18.45–19.45
- » 4.9.–2.10., 8.4.–6.5.
- » Lea Törmä
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Kurssilla harjoitellaan rally-tokon perustaitoja ja temppuja. Kurs-si sopii yli 6 kk ikäisille rokotetuille koirille, jotka ovat ohjaajansa hallinnassa. Kurssi kokoontuu syksyllä viisi kertaa 4.9.-2.10.2023 ja keväällä viisi kertaa 8.4.-6.5.2024. Erityiskurssi.

## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### Jumppakoulu 4-6 v. 8301106

- » Varpeen koulun pieni liikuntasali
- » Su 12.30–13.30
- » 17.9.–3.12., 14.1.–28.4.
- » Verna Vuorela
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Jumppakoulussa alle kouluikäiset lapset pääsevät tutustumaan turvallisesti liikunnan harrastamiseen. Tunnilla liikutaan moni-puolisesti vahvistaen motorisia perustaitoja erilaisten liikunta- ja voimisteluleikkien avulla.

#### Voimistelu 7-9 v. 8301107

- » Varpeen koulun pieni liikuntasali
- » Su 11.30–12.30
- » 17.9.–3.12., 14.1.–28.4.
- » Verna Vuorela
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Kouluikäisille suunnattu monipuolinen kurssi, jossa yhdistyy ak-robotia, joukkue- ja tanssillinen voimistelu. Tunnilla harjoitellaan voimistelun perusteita kuten tasapainoa, liikkuvuutta, hyppy-, askel- ja vartalosarjoja.

#### Koululaisten säihyä Itäkulmalla 8301107

- » Itäkulman nuorisoseurantalo
- » Ke 18.00–19.30
- » 27.9.–13.12., 10.1.–3.4.
- » Ohjaajana Markus Soini
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 20.9.

Kurssi sisältää alkulämmittelyn, säihyn pelaamista, tekniikan ja temppujen opettelua sekä loppuvenyttelyä. Mukaan omat mai-lat, suojalasit ja sisäpelikengät.

## Satutanssi 4-7-vuotiaat 8301111

- » Itäkulman nuorisoseurantalol
- » Ti 17.00–18.00
- » 12.9.–5.12., 9.1.–16.4.
- » Ella Hemmilä
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Kurssi on suunnattu 4-7-vuotiaille tanssimisesta kiinnostuneille tytöille ja pojille. Satutanssissa harjoitellaan baletin alkeita leikin ja mielikuvituksen avulla. Kurssilla opetellaan uusia liikkeitä, oman kehon hallintaa ja liikeilmaisua, sekä kehitetään rytmikkaa, koordinaatiota ja sosiaalisia taitoja. Tavoitteena on saada lapset innostumaan tanssimisesta iloisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Tervetuloa mukaan nauttimaan tanssista ja musiikista!

## Karate nuorille 8301113

- » Varpeen koulun iso liikuntasali
- » La 13.00–14.30
- » 9.9.–2.12., 13.1.–27.4.
- » Stuntnäyttelijä Marian Dumitru
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 27 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Nuorten karate -kurssilla harjoitellaan Shito Ryu -tyylin taistelulajin perusteita. Tunti keskittyy kehon liikkuvuuden ja vartalon hallinnan parantamiseen. Ohjelma sisältää harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan; lyönti- ja potkumarjoituksia, esitämistä sekä taistelutekniikkaa. Kurssi sopii sekä tytöille että pojille, ikä n. 7-14 v. Varusteina urheiluhousut ja t-paita, ei kenkiä. Shito Ryu style -karatekurssin vetäjä on mustan vyön omaava Marian Dumitru. Kurssin opetuskieli on suomi/englanti. Practical basic techniques in training the SHITO RYU style of Martial Arts, stretching methods, correct and develop mobility, exercises for stronger and faster punches and kicks, blocking exercises, fight techniques, positions and katas (fight with imaginary opponents). The course is suitable for both girls and boys age 7-14. Training equipment: sports pants, a T-shirt and no shoes. Notice! Teaching language is English/Finnish.

## Nuorten voimaharjoittelu 14 v. alkaen 8301115

- » NurkkaGym
- » Pe 14.45–15.45
- » 15.9.–1.12., 12.1.–29.3.
- » Sami Vaskelainen
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Hei sinä nuori, joka haluat kehittää lihasvoimaasi ja oppia kuntosaliharjoittelua, joka on kehittävää, hauskaa ja motivoivaa! Tällä kurssilla opit erilaisia lihaskuntoharjoituksia, jotka kehittävät monipuolisesti ja kohdennetusti lihaskunnan eri osa-alueita. Harjoittelemme liikkeistä oikeat tekniikat ja sopivat painot ja näin voit turvallisesti lähteä omatoimisesti treenaamaan juuri sinulle sopivaa lihaskuntoa.

## Äijäjooga 8301121

- » Opistotalo
- » Ke 19.30–21.00
- » 13.9.–29.11., 10.1.–27.3.
- » Joogaopettaja (S.J.L.®) Riitta Wilen-Kaitila
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Hathajoogan harjoitukset on mukautettu miehille sopivaksi äijäjoogaksi: "mitä jäykempi äijä, sen parempi", sanoo lajin kehittäjä Veikko Tarvainen. Harjoituksessa edetään kehon virittäytymisestä lämmittelyyn ja asteittain eri liikkeiden ja liikesarjojen kautta lopussa olevaan tavoiteasanaan/asentoon, oman hengityksen rytmisissä. Vain oma harjoitus on tärkeää, omaan itseen keskittyminen ja tässä ja nyt -hetkessä oleminen. Harjoitus rentouttaa ja tasapainottaa mieltä ja kehoa, poistaa stressiä ja parantaa unen laatua. Sopii hyvin myös aloittelijoille. Joustava asu ja jooga-alusta mukaan.

## Lempeä hathajooga su 8301123

- » Opistotalo
- » Su 19.00–20.30
- » 17.9.–3.12., 14.1.–31.3.
- » Joogaopettaja (S.J.L.®) Riitta Wilen-Kaitila
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Hathajoogatunnilla tehdään oman hengityksen rytmisissä 90 min kestävä joogaharjoitus, jossa yhdistyvät kehoa vahvistavat ja nostavat asennot ja asentosarjat. Harjoitus alkaa virittäytymisellä ja koko kehon lämmittelyllä ja jatkuu monipuolisilla joogaliikkeillä, jotka tasapainottavat, rentouttavat ja virkistävät kehoa ja mieltä. Lopuksi tehdään tavoiteasana ja jäädään vastaanottamaan harjoituksen vaikutuksia. Sama ohjelma toistuu kolme kertaa. Oman hengityksen rytmisissä tehdyt hathaliikkeet parantavat keskittymiskykyä ja auttavat kehoa rentoutumaan ja mieltä tyyntymään. Mukaan oma matto ja joustava asu.

## Meditaatio ja rentoutus 8301124

- » Opistotalo
- » Su 16.30–18.00
- » 1.10.–17.12.
- » Anne Suutari
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 25.9.

Kurssilla tutustutaan erilaisiin ohjattuihin meditaatioharjoitukseen ja rentoutusmenetelmiin, joiden avulla luodaan keholle ja mielelle suotuisat edellytykset levollisuudelle ja palautumiselle. Aloitetaan alustuksella kunkin kerran aiheeseen, jonka jälkeen kokeillaan meditaatioharjoituksia ja rentoutusmenetelmiä käytännössä. Et tarvitse ennako-osaamista. Tutustutaan muun muassa kävelymeditaatioon, rentouttaviin hengitysharjoituksiin, äänimaljarentoutukseen, palauttavan joogan harjoitukseen, tietoisuuden läsnäolon harjoitukseen ja kehomeditaatioon. Ota tunneille oma jumppamatto mukaan.

## Soolosalsa alkeet 8301127

- » FinnLamex-halli, Peilisalil
- » Su 18.00–19.30
- » 17.9.–3.12., 14.1.–7.4.
- » Adrian Estevez Yong
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Soolosalsa alkeissa opetellaan salsan askelikot ja käydään läpi myös ero parisalsan askeliin. Tunneilla tehdään sekä tekniikkaa että koreografiaa. Alkeet opetetaan askel askeleelta hitaasti ja palataan tarvittaessa vaikeisiin kohtiin takaisin, jolloin kaikki opivat askeleiden perusteet.

## Soolosalsa jatko 8301128

- » FinnLamex-halli, Peilisalil
- » Su 14.30–16.00
- » 17.9.–3.12., 14.1.–7.4.
- » Adrian Estevez Yong
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Soolosalsan jatkokurssilla hyödynnetään jo opittuja perusteita, lisätään kehon käyttöä, hiotaan käsien ja liikkeiden tekniikkaa sekä tehdään erilaisia koreografioita. Kurssilla opetetaan myös timbaa, mikä on salsaa nopeammassa temmossa sekä kuubalaista son cubano tanssia, joka on hidastempoinen perinne tanssi, mistä kuubalainen salsa on saanut alkunsa. Molemmat tanssikurssit sopivat sekä miehille että naisille. Tunneilla opetetaan myös miesten askeleet sekä käsien ja kehon käyttöä erikseen mikäli tunnilla on miespuolisia oppilaita.

## Kehonhuolto 8301130

- » Suontaan koulu
- » Ma 19.15–20.00
- » 11.9.–27.11., 8.1.–1.4.
- » Aamu Airisto
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Tällä tunnilla keskitytään kehon ja mielen hyvinvointiin. Tunti sisältää liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia sekä staattisia venytyksiä. Liikumme rauhallisesti ja tiedostaen kehon liikettä. Tunnin tavoitteena on saada avuttua kehoa rauhassa liikkeen avulla. Lopussa pieni rentoutus.

## Lihaskuntojumppa 8301131

- » Suontaan koulu
- » Ma 18.15–19.15
- » 11.9.–27.11., 8.1.–1.4.
- » Aamu Airisto
- » Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Lihaskuntotunti, jossa harjoitetaan läpi koko keho. Liikkeet tehdään omaa painoa hyväksikäyttäen sekä eri välineitä vaihtelevasti hyödyntäen. Ei sisällä askelsarjoja. Lukukaudella käydään läpi eri teemoja esim niska-hartia, RVP, toiminnallinen harjoittelu.

## Latinomix alkeet 8301132

- » FinnLamex-halli, Peilisalil
- » Su 16.15–17.45
- » 17.9.–3.12., 14.1.–7.4.
- » Adrian Estevez Yong
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Latinomix koostuu latinalaistansseista Salsa, Cha cha, Merenque, Rumba, Bachata, Mambo, Reggaeton kehitettyihin askelikoihin ja koreografioihin. Treenien pääpaino on rennossa, tanssillisessa liikunnassa mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa tunneilla opittaviin tanssilajeihin, etene-

mistahtiin ja tunneilla toimii molemminpuolinen vuorovaikutus. Latinomix etenee nopeasti eri tanssilajeista toiseen, mutta on mahdollista pitää yleisön toiveesta myös pidempi jakso joltain tiettyä tanssia tai palata pidettyyn tanssilajiin takaisin. Alkeiskurssilla käydään perusteet läpi eri tanssilajeista ja tutustutaan eri tansseihin. Askeleet näytetään hitaasti ja hyvin yksityiskohtaisesti. Askelkoreografiat hiotaan kurssin aikana ensin niin, että perusteet sujuvat. Jo vasta-alkajat, jotka eivät ole koskaan tanssineet, opettelevat erilaisia koreografioita kurssin aikana.

## RVP 8301133

- » Varpeen koulun iso liikuntasali
- » Su 18.30–19.30
- » 17.9.–3.12., 14.1.–14.4.
- » Kiia Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €
- » Ilm. päättyy 10.9.

Tehokas harjoitus, jossa keskitytään reisien, pakaroiden ja vatsan alueen vahvistamiseen. Liikkeet on sovitettu musiikkiin, mikä auttaa kuntoilijaa ennakoimaan omaa harjoitteluaan. Tunti sisältää mm. hyppyjä ja kyykkyä, mutta kyseiset liikkeet voi suorittaa vaihtoehtoisella, kevyemmällä tavalla. Tämä tekee tunnista jokaiselle perustason liikkujalle sopivan. Tunneilla tarvitaan alusta, oma lisäpaino ja juomapullo.

## Pumppi 8301134

- » FinnLamex-halli, Peilisalil
- » Ti 18.30–19.30
- » 12.9.–28.11., 9.1.–16.4.
- » Kiia Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Lihaskuntoa ja kehon suurimpia lihasryhmiä muokkaava ryhmäliikuntatunti. Tunti toteutetaan step-laudan, levytangan ja painojen avulla. Tunti soveltuu kaiken kuntoisille liikkujille, sillä painot on mahdollista valita oman kunnan ja filiksien mukaan. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja tehokkaita.

## Tabata 8301136

- » FinnLamex-hallin juoksusuora /Laitilan Urheilutalon sali
- » Ma 18.30–19.30
- » 11.9.–27.11., 8.1.–25.3.
- » Ella Hemmilä
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Tabata on intervallitunti, jossa pääset haastamaan itsesi kovatehoisella treenillä. Tabatassa jokainen voi tehdä omaan tahtiinsa ja kilpaila itseään vastaan. Tabatassa tehdään 8 eri liikettä ja jokainen liike toistetaan 8 kertaa. Yksittäinen työjakso kestää 20 sekuntia ja toistojen välissä pidetään aina 10 sekunnin tauko. Jokaisella kerralla on eri ohjelma ja haastetaso. Tabata kehittää nopeasti kuntoa, sillä se parantaa hapenottoa, kestävyyttä, lihasvoimaa, maitohaponpoistokykyä ja ketteryyttä jokaisella harjoittelukerralla. Urheilutalon remontin takia aloitetaan syyskausi väistötiloissa FinnLamex-hallin juoksusuoralla 11.9. alkaen.

## Yinjooga 8301137

- » Opistotalo
- » Ti 18.00–19.30
- » 12.9.–21.11., 9.1.–26.3.
- » Joogaohjaaja Ilse Becker
- » Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Yinjooga on varsin tuore ja postmoderni joogamuoto, joka pohjautuu klassiseen hathajoogaan, vanhoihin kiinalaisiin liikeharjoituksiin, perinteisen kiinalaisen lääketieteen teorioihin, taolaiseen filosofiaan sekä moderneihin länsimaisiin anatomia- ja mindfulness-oppeluihin. Yinjoogassa pyritään pitkäkestoisilla ja pehmeästi muotoilluilla asanoilla (asento) elvyttämään kehon luonnollisia liikeratoja sille tasolle, mihin kunkin kehon rakenne sallii. Harjoituksessa pyritään lempeällä ja silti sitkeän määrätietoisella tavalla palauttamaan kehon notkeutta ja sen rakenteiden liikkuvuutta. Opiston puolesta harjoitukseen on tarjolla apuvälineitä bolsterit ja tiilet. Lisäksi tarvitaan mukaan oma joogamatto, pieni tyyny, kevyt peitto, villasukat sekä joustava vaatetus ja joutain lämmintä kerrosta varalle.

## Tosimiesten treenit 8301138

- » Varpeen koulun pieni liikuntasali
- » Ti 18.00–19.30
- » 12.9.–4.12., 9.1.–30.4.
- » Kari Laiho
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Monipuolista liikuntaa yhdessä treenaten! Tunneilla haetaan hiekiä pintaan erilaisissa liikuntamuodoissa. Monipuolisuutta harjoitteluun tuo tehokkaat lihaskunto-osiot, unohtamatta liikkuvuutta ja kehonhuoltoa. Tervetuloa mukaan liikkumaan ja oppimaan taitoja uusien ja tuttuun lajiin pariin!

## Naisten kuntoliikuntaa Itäkulmalla

8301139

- » Itäkulman koulu
- » To 18.30–19.30
- » 14.9.–30.11., 11.1.–11.4.
- » Ohjaajana Taru Nieminen
- » Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Näillä tunneilla hiki pintaan ja hymy huulille. Liikutaan monipuolisesti käyttäen apuna omaa kehonpainoa tai välineitä (kuminauha, villasukka). Kahta samanlaista tuntia ei kannsani ole. Mukaan vesipullo, hikipyyhe, jumppapata ja asenne!

## Combat fitness

8301143

- » Varppeen koulun iso liikuntasali
- » Ke 17.00–18.00
- » 13.9.–29.11., 10.1.–1.5.
- » Stuntnäyttelijä Marian Dumitru
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Powerful and energetic workout includes kicking and punching drills. Moves are based on techniques of martial arts. Training is a challenging set of exercises that will raise your heartbeat, improve coordination and muscular fitness. Workout is suitable for anyone who wants to develop their physical condition, burn calories and learn self-defence techniques. Notice! Teaching language is English/Finnish. Vauhdikas ja energinen tunti sisältää potku- ja lyöntisarjoja. Liikkeet perustuvat kamppailulajien tekniikoihin. Treeni koostuu haastavista sarjoista, jotka nostavat sykettä, kehittävät kehonhallintaa ja lihaskuntoa. Treeni sopii kaikille, jotka haluavat kohottaa fyysistä kuntoaan, polttaa kaloreita ja oppia itsepuolustustekniikoita. Huom! Kurssin opetuskieli on englanti/ suomi.

## Spinning 45 min

8301145

- » NurkkaGym
- » Ma 17.00–17.45
- » 11.9.–6.11., 8.1.–1.4.
- » Spinning ohjaaja Rebecca Järvinen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Spinning on tehokas ja raskas vauhtikestävyysalueen tunti vaihtelevassa maastossa. Tunti soveltuu hyvän kuntopohjan omaaville liikkujille. Mukaan tarvitsen pienen pyyhkeen, vesipullon ja halutessasi sisäpyöräilyjalkineet. Paikka: NurkkaGym, Santilantie 2.

## Spinning 60 min

8301146

- » NurkkaGym
- » To 17.00–18.00
- » 7.9.–2.11., 11.1.–28.3.
- » Spinning ohjaaja Rebecca Järvinen
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Spinning on monipuolinen ja tehokas sisäpyöräilytunti vaihtelevassa maastossa. Tunti kehittää hapenottookykyä ja parantaa aerobista kuntoa. Tunti soveltuu hyvän kuntopohjan omaaville liikkujille. Mukaan tarvitsen pienen pyyhkeen, vesipullon ja halutessasi sisäpyöräilyjalkineet. Paikka: NurkkaGym, Santilantie 2.

## Liikuntaa Itäkulmalla

8301149

- » Itäkulman nuorisoseurantal
- » Ti 18.00–19.30
- » 19.9.–5.12., 9.1.–26.3.
- » Leena Soini
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 12.9.

Sisältää alkulämmittelyä ja sen jälkeen ohjattuna erilaista liikuntaa, jumppaa, kuntopiiriä, lentopalloa ym. Lopuksi venytellään. Ota mukaasi jumppa-alusta, sopivat jalkineet ja juomapullo.

## Ikämiesten lentopallo

8301150

- » Untamalan koulu/Laitilan Urheilutalon sali
- » To 19.00–21.00
- » 14.9.–7.12., 11.1.–11.4.
- » Jari Kiveinen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Sisältää alkuvierittelyä ja venyttelyä noin 15-20 min., jonka jälkeen pääosin lentopalloa. Kurssi on tarkoitettu yli 35-vuotiaille kuntoilijoille. Urheilutalon remontin takia aloitetaan syyskausi väistötiloissa Untamalan koululla 14.9. alkaen.

## Vapauttava liike ja tanssi, Syksy

8301160

- » Opistotalo
- » To 18.00–19.30
- » 16.11.–14.12.
- » Anne Suutari
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 9.11.

Kurssilla liikutaan omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen, itselle siinä hetkessä sopivalla tavalla. Yhdistellään erilaisia harjoituksia, jotka pohjautuvat mm. tanssi-liiketerapeuttisiin ja hermostoa rauhoittaviin menetelmiin, sekä tietoiseen läsnäoloon. Harjoitusten avulla haetaan läsnäolon kokemusta hetkessä ja omissa kehoissa. Karistetaan kehosta ja mielestä pois arjen kuormitusta. Yhteys omaan kehoon vahvistuu ja voit oppia & oivaltaa uutta omasta itsestäsi, rajoistasi ja uusista mahdollisuuksista. Kurssi sopii kaikille. Ota tunneille oma jumppamatto mukaan.

## Circuit

8301164

- » FinnLamex-halli, Peilisali
- » Pe 18.00–19.00
- » 15.9.–1.12., 12.1.–5.4.
- » Verna Vuorela
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Koko kehon kiertoharjoittelutreeni vahvistaa lihaksia ja kasvattaa yleiskuntoa. Circuit-treenissä saadaan kaikille kehon lihaksille ja nivelille liikettä esimerkiksi erilaisten hyppyjen, kyykköjen, juoksu- ja pitojen avulla. Tunnin alkuun tehdään hyvä lämmittely, jonka jälkeen tehdään pisteillä tietyssä ajassa erilaisia liikkeitä. Välissä on aina pieni tauko ja siirtyminen seuraavalle pisteelle. Tunnilla käytämme erilaisia välineitä kahvakuulista jumppapalloon. Työtä tehdään itselle ja tunnilla on aina erilaisia vaihtoehtoja erilaisille liikkujille ja vaikeustasoille. Tervetuloa liikkumaan ja haastamaan itseään ilon kautta!

## OPINTOSETELI Sydänliikkuja

8301165

- » Opistotalo/Laitilan Urheilutalon sali
- » Ma 13.00–14.00
- » 4.9.–27.11., 8.1.–22.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24 € + 24 €)
- » Ilm. päättyy 28.8.

Terveysliikuntaa ylläpitämään lihaskuntoa, koordinaatiota, liikkuvuutta ja tasapainoa. Liikkeet teemme joko tuolijumppana tai seisten. Liikkeisiin annetaan aina jokaiselle sopiva vaihtoehto. Välineitä käytetään vaihdellen esimerkiksi keppi, kuminauha tai terapiallo. Et tarvitse mukaan jumppamattoa vaan teemme liikkeitä joko seisten tai istuen. Mukaan kannattaa ottaa vesipullo sekä sisäliikuntatossut. Urheilutalon remontin takia aloitetaan syyskausi väistötiloissa Opistotalolla 4.9. alkaen.

## Kehonhuolto ja venyttely

8301166

- » FinnLamex-halli, Peilisali
- » To 19.30–20.30
- » 31.8.–14.12., 11.1.–23.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Tunti on suunnattu kaikenikäisille ollen rento ja kehoa huoltava. Tunti sisältää kevyen alkulämmittelyn rullauksin ja avauksin, monipuolisia venytyksiä kehoa availlen, staattisia ja dynaamisia venytyksiä omaa kehoa kuunnellen. Tunti soveltuu hyvin myös tanssikurssilaisille oheisharjoitustunniksi! Venytysten avuksi voi ottaa mukaan oman joogablokin, maton ja huivin tai jumppakuminauhan.

## Kehomeditaatio, liikkuvuus- ja syvävenyttely

8301167

- » Opistotalo
- » Pe 10.00–11.30
- » 8.9.–1.12., 12.1.–26.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 27 €, Kevät 27 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Kehonhuolto on kehon hyvinvoinnista huolehtimista. Tällä tunnilla huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunti aloitetaan aina rauhallisilla, aktiivisilla ja pumpaavilla venytyksillä koko vartalolle. Venyttely rentouttaa lihaksia, palauttaa lihaksen lepopytymisen rasituksen jälkeen, parantaa elimistön verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä ylläpitää nivelten liikkuvuutta. Pidempikestoisilla venytyksillä päästään syvemmälle kudoksiin. Tunti päätetään aina ohjattuun meditaatioon joka syvärentouttaa, rauhoittaa ja hoitaa sekä kehoa että mieltä. Meditaatio vähentää stressiä, levottomuutta, lisää tietoista läsnäoloa ja auttaa palautumiseen aktiivisella elimistön parasymptaattisen hermoston. Ota mukaasi lämmin villi, villasukat ja pieni tyyny loppurentoutukseen.

## OPINTOSETELI Avaava ja vahvistava niska-hartia-selkä-jumppa 8301168

- » Opistotalo
- » Pe 9.00–10.00
- » 8.9.–1.12., 12.1.–26.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24 € + 24 €)
- » Ilm. päättyy 1.9.

Reipasta jumppaa kepin, kuminauhan ja core-pallon kanssa koko keholle. Pääpaino niska-hartiaseudun, keskivartalon sekä selkähästen vahvistamisessa sekä avaamisessa. Oma jumppamatto ja vesipullo mukaan.

## Kuntojumppa ja venyttely 8301170

- » Varppeen koulun pieni sali/Laitilan Urheilutalon sali
- » Ke 17.30–19.00
- » 13.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Kiia Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Kuntojumppa on kaiken kuntoisille sopivaa ja monipuolista ryhmäliikuntaa. Tunti aloitetaan aina lämmittelyllä ja avaavilla liikkeillä. Voimaa haetaan koko vartaloa vahvistavilla lihaskuntoliikkeillä. Välineinä käytetään mm. tuolia ja kuminauhaa. Liikkeisiin saa kevyempiä, helpotettuja ja vaativampia liikevaihtoehtoja, joista voit valita itsellesi sopivimman. Tunnin lopuksi venytellään kaikki lihasryhmät läpi. Oma jumppamatto ja vesipullo mukaan. Urheilutalon remontin takia aloitetaan syyskausi väistötiloissa Varppeen koulun pienessä salissa 13.9. alkaen.

## OPINTOSETELI Tuolijumppa

8301171

- » Opistotalo
- » Ke 13.00–14.00
- » 6.9.–29.11., 10.1.–24.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24 € + 24 €)
- » Ilm. päättyy 6.9.

Tuolijumppaa kotimaisten suosikkikarttien ja vanhojen, nostalgisten kappaleiden tahtiin. Istuen toteutettava tanssillinen liikuntamuoto. Osa liikkeistä voidaan tehdä seisten ja tuolista tukea pitäen. Tunti sopii kaiken kuntoisille liikkujille ja vahvistaa koko kehon koordinaatiota, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja rytmitajua.

## Kuntoliikunta yli 65-vuotiaille

8301172

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ti 10.30–11.30
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Ikääntyneille sopivaa musiikkiliikuntaa, jonka sisältö ja ohjaaja vaihtelevat. Mukaan ei tarvita omia välineitä. Ohjelmat kuormittavat ja virkistävät sopivasti koko kehoa.



## Kuntojumppa ja kehonhuolto, Soukainen

8301178

- » Soukaisten koulu
- » To 17.30–19.00
- » 14.9.–7.12., 11.1.–18.4.
- » Ella Hemmilä
- » Kurssimaksu: Syksy 27 €, Kevät 27 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Perusjumppaa kaikille. Kuntojumppa on kaikille sopiva perusjumppatunti, jolla nostetaan sykettä maltillisesti ja kehitetään lihaskuntoa. Tunnilla tehdään helppo askellisuus, joka ei sisällä hyppyä. Lihaskunto-osuudessa harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä käyttämällä välineitä tai oman kehon painoa. Tunti päätetään rentouttaviin venyttelyihin. Oma jumppakuminauha ja matto mukaan.

## Ikäihmisten kuntosali, ryhmä A

8301181

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ti 13.00–14.00
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päätty 29.8.

Ohjattu reipas ja turvallinen harjoittelu senioriliikunnan vaihtoehdoksi. Ohjauksessa käytetään musiikkia ja sisältää alkulämmittelyn lisäksi harjoittelua kuntovälinein ja ikäihmisille suunnitelluin laittein. Tunnin lopuksi hyvä ja kattava venyttelytuokio.

## Ikäihmisten kuntosali, ryhmä B

8301182

- » Laitilan Terveyskoti
- » To 9.30–10.30
- » 7.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päätty 31.8.

Ohjattu reipas ja turvallinen harjoittelu senioriliikunnan vaihtoehdoksi. Ohjauksessa käytetään musiikkia ja sisältää alkulämmittelyn lisäksi harjoittelua kuntovälinein ja ikäihmisille suunnitelluin laittein. Tunnin lopuksi hyvä ja kattava venyttelytuokio.

## Ikäihmisten kuntosali, ryhmä C

8301183

- » Laitilan Terveyskoti
- » To 10.45–11.45
- » 7.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päätty 31.8.

Ohjattu reipas ja turvallinen harjoittelu senioriliikunnan vaihtoehdoksi. Ohjauksessa käytetään musiikkia ja sisältää alkulämmittelyn lisäksi harjoittelua kuntovälinein ja ikäihmisille suunnitelluin laittein. Tunnin lopuksi hyvä ja kattava venyttelytuokio.

## Allasvoimistelu, ryhmä A

8301186

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ke 13.00–13.45
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päätty 30.8.

Tehokasta ja turvallista liikuntaa lämpimässä vedessä pienessä ryhmässä. Allas on 140 cm syvä ja tasapohjainen sekä soveltuu hyvin ikäihmiselle tai liikuntarajoitteisellekin. Altaaseen menoa helpottavat molemminpuoliset kaiteet. Reippaan alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoharjoitteita helpoilla välineillä. Lopuksi kevyttä venyttelyä ja rentoutus.

## Allasvoimistelu, ryhmä B

8301187

- » Laitilan Terveyskoti
- » To 13.30–14.15
- » 7.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päätty 31.8.

Tehokasta ja turvallista liikuntaa lämpimässä vedessä pienessä ryhmässä. Allas on 140 cm syvä ja tasapohjainen sekä soveltuu hyvin ikäihmiselle tai liikuntarajoitteisellekin. Altaaseen menoa helpottavat molemminpuoliset kaiteet. Reippaan alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoharjoitteita helpoilla välineillä. Lopuksi kevyttä venyttelyä ja rentoutus.

## 65+ ulkoliikuntaryhmä

8301189

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ma 10.30–11.30
- » 21.8.–13.11., 8.1.–8.4.
- » Paulina Iiskala
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päätty 18.8.

Ohjattu reipas ja turvallinen sauvakävelylenkki ulkona. Lenkin jälkeen tutustutaan uuteen ulkokuntosaliin ja tunti päättyy loppuvenyttelyyn. Lähtö Poukanvillen pihalta. Säänmukainen varustus. Kävelysauvoja on myös lainattavissa. Tunti pidetään tarvittaessa sisätiloissa, jolloin keskitytään kehonhuoltoon ja venyttelyyn.

## Vesijumppa A

8301191

- » Laitilan uimahalli
- » Ma 19.00–19.45
- » 11.9.–4.12., 8.1.–8.4.
- » Uimahallin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päätty 4.9.

Tehokasta ja monipuolista jumppaa uimahallin vesijumppa-altaassa. Käytössä erilaisia vesiliikuntavälineitä lihaskunto- ja jumppaliikkeiden tehostamiseen. Tunti on sopivan tehokas ja soveltuu parhaiten työikäisille. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uimahallin sisäänkäsymaksu.

## Vesijumppa B

8301192

- » Laitilan uimahalli
- » Ke 19.00–19.45
- » 13.9.–13.12., 8.1.–3.4.
- » Uimahallin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päätty 6.9.

Tehokasta ja monipuolista jumppaa uimahallin vesijumppa-altaassa. Käytössä erilaisia vesiliikuntavälineitä lihaskunto- ja jumppaliikkeiden tehostamiseen. Tunti on sopivan tehokas ja soveltuu parhaiten työikäisille. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uimahallin sisäänkäsymaksu.

## Vesijuoksu

8301193

- » Laitilan uimahalli
- » Ma 19.45–20.30
- » 11.9.–4.12., 8.1.–8.4.
- » Uimahallin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päätty 4.9.

Syvävedenjumppassa käytetään vesivöitä, joilla vesijuostaan sekä tehdään erilaisia lihaskunto- ja jumppaliikkeitä. Tunti on tehokas, mutta sovellettavissa jokaiselle oman kunnan mukaan. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uimahallin sisäänkäsymaksu.

## Terveys

### Hyvinvointi-ilta: Lepo ja palautuminen - elinvoiman lähteillä

8302101

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ke 18.00–20.00
- » 25.10.
- » Sairaanhoidtaja, ravintoterapeutti ja elämäntapavalmentaja Jennica Vesola
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 18.10.

Uupumuksesta on kovaa vauhtia tulossa kansantauti. Väsyttää, energiat lopussa, aivosumu, alakuloisuus, stressaantuneisuus ja kuormittuneisuus ovat oireita monien joukossa siitä, ettei ihmisen palautuminen kunnolla. Kaikki tämä myös sairastuttaa fyysisen kehomme. Mitä kaikkea mielessä ja kehossa tapahtuu kroonisen kuormittuneisuuden alla? Mitä on "burnout" ja voiko siitä toipua? Miten lepo- ja palautuminen vaikuttavat terveyteen ja tuovat meidät elinvoiman lähteille? Luento sopii sinulle, joka olet kiinnostunut hyvinvoinnista.

## Sauna kaikilla aisteilla

8302102

- » Särkijärven rantasauna, Särkijärventie 136, Laitila
- » Ke 18.00–20.15
- » 13.9.
- » Saunaterapeutti Tanja Harilainen
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 6.9.

Jutellaan yhdessä siitä, mitä sauna meille merkitsee, käydään läpi saunan hyvinvointivaikutuksia ja sitä, miten niitä voi helposti itse tehostaa. Tutustutaan lähemmin raaka-aineista minttuun, koi-vuun ja kanervaun sekä tyrniin, hunajaan ja suolaan sekä niiden käyttöön ja vaikutukseen saunassa. Valmistetaan itse koko keholle sopiva tyrni-hunaja-suolakuorinta saunassa käytettäväksi sekä jalkakylpyypussi ja löylytuoksupussi niin saunalla käytettäväksi kuin kotiin viemiseksi. Nautitaan yrttivesiä ja pientä naposteltavaa. Varaa mukaan uimapuku, pyyhe sekä peseytymisvälineet. Tarvikemaksu 8 euroa maksetaan käteisellä suoraan opettajalle. Lisäksi raaka-aineita voi ostaa myös mukaan. Lyhytkurssi.

## Niska- ja selkärühmät

Kolottaako selkä, juuliiko niska? Niska-selkärühmässä kiinnitetään huomiota rangan hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Ryhmässä etsitään hyvä ryhti, harjoitellaan parantamaan liikkuvuutta, koordinaatiota ja lihastasapainoa. Ryhmä on tarkoitettu pienistä niska-, hartia- tai selkävaivoista kärsiville.

## Niska- ja selkärühmä A

8302121

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ma 15.00–16.00
- » 4.9.–27.11., 8.1.–8.4.
- » Piia Luukkanen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päätty 28.8.

## Niska- ja selkärühmä B

8302122

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ma 16.15–17.15
- » 4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
- » Piia Luukkanen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päätty 28.8.

## Tasapainoryhmät

Pienryhmässä harjoitellaan ja opitaan mitä asioita tulee huomioida vahvemman tasapainon saavuttamiseksi. Tunnella annetaan tietoa tasapainoon vaikuttavista tekijöistä ja niitä pyritään yhdistämään toiminnallisiksi harjoitteiksi arkiaskareisiin, jolloin turvallista harjoittelua on helppo jatkaa kotona. Harjoitteet pyritään muokkaamaan jokaiselle sopiviksi kuntotaso huomioiden. Ohjauksessa keskitytään lihasvoima- ja tasapainoharjoituksiin tavoitteena parempi liikkumisturvallisuus. Sopii kaikenikäisille.

### OPINTOSETELI Tasapainoryhmä A

8302124

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ke 9.00–10.00
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Satu Heikola ja Piia Luukkanen
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 14 € (28 € + 28 €)
- » Ilm. päätty 30.8.

### OPINTOSETELI Tasapainoryhmä B

8302125

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ke 10.15–11.15
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Satu Heikola ja Piia Luukkanen
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 14 € (28 € + 28 €)
- » Ilm. päätty 30.8.

## Kehon ja mielen rauhaa, Syksy

8302128

- » Opistotalo
- » To 18.00–19.30
- » 14.9.–9.11.
- » Toimintaterapeutti Anne Suutari
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päätty 8.9.

Kurssilla vahvistetaan kehon ja mielen hyvinvointia & yhteyttä sekä itsetuntemusta. Jokaisella tunnilla on oma aiheensa. Tunti alkaa alustuksella sen kerran aiheeseen, jonka jälkeen tehdään aiheeseen liittyviä harjoituksia esim. helppoja kehollisia ja liikkeellisiä harjoituksia, hyödynnetään kirjoittamista, avartavia pohdintatehtäviä ja kuvia. Kurssi sopii ensikertalaisille ja jo aiemmin mukana olleille. Kurssilla tutustutaan muun muassa - hermoston tasapainottamiseen - omien rajojen tunnistamiseen - omiin arvoihin ja arvojen mukaiseen elämään - tietoiseen läsnäoloon ja kehomeditaatioon - omaan kehonkuvaan ja kehosuhteeseen - omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin. Ota oma jumppamatto mukaan!



# UUSIKAUPUNKI

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2023-2024 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5

## Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto

### Historia

#### Merelliset illat 1301201

- » Kulttuurikeskus Cruselli
- » To 18.00–20.00
- » 14.9.–14.12.
- » Eri luennoitsijoita, kurssinjohtajana Matti Jussila
- » Ei kurssimaksua

Kansalaisopiston ja Uudenkaupungin Merihistoriallisen yhdistyksen järjestämät, suuren suosion saavuttaneet merelliset illat jatkuvat tuttuun tyyliin syksyllä. Illat ovat avoimia ja maksuttomia kaikille merellisestä historiasta kiinnostuneille. Syksyn illat klo 18-20. Aiheet ja ajankohdat ovat seuraavat: 14.9. Jaakko Lindström: Meritarinoita Tevaluodosta. 12.10. Peter Raudsepp: Helsinki-Tallinna- laivareitin vaiheet vuodesta 1837 nykypäivään. 9.11. Ulla Kallberg: "Sillä ainahan merimies sentään on erimies." Merimieheyden kokemuksia uusikaupunkilaisilla "kolitrampeilla". 14.12. Kari Saramo: Sukelluslöytöjä lähivesiltä ja vähän kauempeäkin. Kokoonnutumiset kulttuurikeskus Crusellissa (Kullervontie 11, Uusikaupunki). Kevään aikataulu kevätohjelmassa.

#### Merihistorian perinnepiiri 1301204

- » Hotelli Aquarius
- » To 18.00–19.30
- » 7.9.–30.11.
- » Merihistoriallisen yhdistyksen pj. Matti Jussila
- » Kurssimaksu: Syksy 22 €, Kevät 22 €

Vakka-opisto toteuttaa yhteistyössä Uudenkaupungin merihistoriallisen yhdistyksen kanssa merellistä perinnepiiriä, jonka tarkoituksena on toisaalta merellisen perinnetiedon talteen kerääminen, toisaalta tukiryhmänä toimiminen merihistoriallisia tutkimuksia kirjoittaville henkilöille. Tarpeen mukaan kokoontumisiin voidaan kutsua vierailuvia asiantuntijoita esim. Forum Marinumista. Ryhmän kokoontumispäivät syyskaudella: 7.9., 28.9., 5.10., 26.10., 16.11. ja 30.11. Kokoontumispaikkana hotelli-ravintola Aquariuksen Waltikka-kabinetti, jollei toisin ilmoiteta. Kevään aikataulu kevätohjelmassa.

#### Luento: Suomen historiaa valokuvien, ajanjakso 1899-1944 1301208

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ti 18.00–19.30
- » 26.9.
- » Professori emeritus Timo Soikkanen
- » Luentomaksu: 6 €

Luennoilla käsitellään 1900-luvun Suomen historian keskeisiä sisä- ja ulkopoliittikan, talouden, kulttuurin ja urheilun tapahtumia valokuvien avulla. Useat näistä valokuvista ovat vuosikymmenten aikana lähtemättömästi syöpyneet suomalaisten mieleen ns. ikonikuvina. Luennoilla pyritään analysoimaan, mitä valokuvat kertovat Suomen historiasta, sekä mikä merkitys kuvilla on nykyään. Tällä luennoilla käsitellään ajanjaksoa 1899-1944 eli sortovuosista jatkosodan päättymiseen. Seuraavalla luennoilla 31.10. aiheena ovat vuodet 1945-1980 eli Paasikiven ja Kekkonen kaudet ja syksyn viimeisellä luennoilla vuodet 1981-2023 eli Koivistosta NATOon.

#### Luento: Kalannista kajahti suomalaisen herätys-kristillisyyden lähtölaukaus 1301210

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ti 18.00–19.30
- » 3.10.
- » FM Ossi Tammisto
- » Luentomaksu: 6 €

Pyhänpäivänä vuonna 1756 oli nuori Liisa Erkintytär paimenessa Kalannin Santtiassa. Mukanaan hänellä oli luettavaa, joka mulistaisi hänen elämänsä ja jättäisi pysyvän jäljen koko Suomen hengelliseen historiaan. Tule kanssamme aikamatkalle, jossa tutustumme Liisa Erkintyttären ja hänen kokemukseensa sekä siihen liikkeeseen, joka sai tuolloin alkunsa ja joka vaikuttaa monen nykyisenkin suomalaisen herätysliikkeen taustalla. Pääpaino liikehännän tarkastelussa Vakka-Suomessa ja lähialueessa.

#### Luento: Elämää Uudessa-kaupungissa 1600- ja 1700-luvulla 1301212

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ti 18.00–19.30
- » 10.10.
- » FT, museonjohtaja Lauri Viinikkala
- » Luentomaksu: 6 €

Luennoilla esitellään Uudenkaupungin asukkaiden arkista elämää 1600- ja 1700-luvulla. Keitä kaupungissa asui? Miten meri näkyi arjessa? Millaista oli käydä kirkossa? Miten kaupunki oli rakennettu? Muun muassa näihin kysymyksiin etsitään vastauksia luennoilla. Kaupungin historian käännekohtia esitellään lähinnä taustatietoina kaupunkilaisten elämälle. Luento on suunnattu kaikille kiinnostuneille, luentomaksun 6 e voi maksaa myös paikan päällä.

#### Luento: Suomen historiaa valokuvien, ajanjakso 1945-1980 1301214

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ti 18.00–19.30
- » 31.10.
- » Professori emeritus Timo Soikkanen
- » Luentomaksu: 6 €

Luennoilla käsitellään 1900-luvun Suomen historian keskeisiä sisä- ja ulkopoliittikan, talouden, kulttuurin ja urheilun tapahtumia valokuvien avulla. Useat näistä valokuvista ovat vuosikymmenten aikana lähtemättömästi syöpyneet suomalaisten mieleen ns. ikonikuvina. Luennoilla pyritään analysoimaan, mitä valokuvat kertovat Suomen historiasta, sekä mikä merkitys kuvilla on nykyään. Tällä luennoilla käsitellään ajanjaksoa 1945-1980 eli Paasikiven ja Kekkonen kaudet ja syksyn viimeisellä luennoilla 21.11. aiheena ovat vuodet 1981-2023 eli Koivistosta NATOon.

#### Luento: Elämää Uudessa-kaupungissa 1800-luvulla 1301215

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ti 18.00–19.30
- » 14.11.
- » FT, museonjohtaja Lauri Viinikkala
- » Luentomaksu: 6 €

Luennoilla tutustutaan Uudenkaupungin asukkaiden arkiseen elämään 1800-luvulla ja 1900-luvun alussa Suomen itsenäistymiseen saakka. Millaiselta kaupunki näytti 1800-luvulla? Entä miten tulipalot muuttivat sen olemusta? Mitä elinkeinoja kaupungissa harjoitettiin? Keitä siellä asui? Kuinka uusikaupunkilaiset käyttivät aikaansa? Kaupungin historian tärkeimpiä tapahtumia esitellään taustana kaupunkilaisten arjelle. Luento on suunnattu kaikille kiinnostuneille, luentomaksun 6 e voi maksaa paikan päällä.



#### Luento: Suomen historiaa valokuvien, ajanjakso 1981-2023 1301216

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ti 18.00–19.30
- » 21.11.
- » Professori emeritus Timo Soikkanen, valokuvaaja Jorma Komulainen
- » Luentomaksu: 10 €

Luennoilla käsitellään 1900- ja 2000-luvun Suomen historian keskeisiä sisä- ja ulkopoliittikan, talouden, kulttuurin ja urheilun tapahtumia valokuvien avulla. Useat näistä valokuvista ovat vuosikymmenten aikana lähtemättömästi syöpyneet suomalaisten mieleen ns. ikonikuvina. Luennoilla pyritään analysoimaan, mitä valokuvat kertovat Suomen historiasta, sekä mikä merkitys kuvilla on nykyään. Tällä syksyn viimeisellä luennoilla aiheena ovat vuodet 1981-2023 eli Koivistosta NATOon.

#### Luento: Jouluperinteiden historiaa antiikin Roomasta nyky-Suomeen 1301218

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ke 18.00–19.30
- » 13.12.
- » Museolehtori, FM Tiina Hero
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 5.12.

Suomalaisen joulun juhlissa yhdistyy sulavasti vanhoja loppuvuoden perinteitä eri vuosisatojen kristillisiin perinteisiin. Joululahjojen juuret ja joulun sijainti kalenterissa ulottuvat antiikin Roomaan, jouluaateria lihoineen ja puuroineen on muistuma kekrin vietosta. Joulupukissa taas yhdistyy monta hahmoa. Luennoilla jäljitetään jouluperinteitä antiikista nykypäivään ja valmistaudutaan joulun viettoon. Luennoille tulee ilmoittautua ennakkoon 5.12. mennessä.

#### Luento: Hautoja ja hautakiviä 1301220

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ti 18.00–19.30
- » 12.12.
- » Suomen sukututkimusseuran digitoimikunnan jäsen Juha Vuorela
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 5.12.

Luennoilla käsitellään suomalaisen kuolemaan ja hautaamiseen liittyviä käsityksiä, perinteitä, tapoja ja uskomuksia keskiajan alusta nykypäivään. Tutuiksi tulevat ruumissaaret, hautakivien historia, hautakappelit, ruumisarkkujen valmistaminen, hautausmaat ja siunaaminen haataan sekä kirkonkirjojen haudattujen luettelot. Tarkastelemme myös kulttuuriperintöämme säilyttäviä internetistä löytyviä hautakivietokantoja. Kurssi sopii kaikille sukututkimuksesta ja kulttuurihistoriasta kiinnostuneille. Luennoille tulee ilmoittautua ennakkoon 5.12. mennessä.

#### Perinnepiiri, Uusikaupunki 1301221

- » Wahlbergin museotalo
- » Ma 13.00–14.30
- » 4.9.–11.12.
- » VTM Matti Jussila
- » Kurssimaksu: Syksy 10 €, Kevät 10 €

Muistelua ja keskustelua Uudenkaupungin menneisyydestä sekä vanhojen valokuvien katselua. Pyritään löytämään myös sopivia vierailijoita asiantuntijoiksi. Tavoitteena myös tehostaa paikallisen perinnetiedon keräämistä eri menetelmin. Kokoonnutaan syksyllä 4.9., 9.10., 6.11. ja 11.12. Kevään kokoonnutumiset kevätohjelmassa.

#### Perinnepiiri, Lokalahti 1301222

- » Lokalahden seurakuntakoti Paanula
- » To 18.00–19.30
- » 21.9.–7.12.
- » Vetäjinä Matti Jussila ja Ari Niittyluoto
- » Kurssimaksu: Syksy 10 €, Kevät 10 €

Vaihtuvia aiheita ja alustuksia Lokalahden paikallishistoriasta. Perinnepiiri kokoontuu noin kerran kuukaudessa torstaisin klo 18 Paanulassa. Syyskaudella kokoonnutaan 21.9., 19.10., 23.11. ja 7.12. Kevään aikataulu kevätohjelmassa.

#### Perinnepiiri, Pyhämaa 1301224

- » Kuivarauman VPK:n talo
- » To 13.00–14.45
- » 21.9.–7.12., 18.1.–4.4.
- » FM Päivi Mikola
- » Kurssimaksu: Syksy 10 €, Kevät 10 €

Pyrkimyksenä on kerätä tietoa ja materiaalia Pyhämaan kylistä julkaistaviin kyläkirjoihin. Syksyn aikataulu: 21.9., 5.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12. Kevään aikataulu: 18.1., 1.2., 15.2., 7.3., 21.3. ja 4.4.

# UUSIKAUPUNKI

## Karjalainen perinnepiiri 1301225

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 14.00–15.45**
- » **26.9.–12.12., 23.1.–9.4.**
- » **FM Päivi Mikola**
- » **Kurssimaksu: Syksy 10 €, Kevät 10 €**

Puhutaan ja haastetaan Karjalaan ja karjalaisuuteen liittyvistä aiheista sekä katsellaan kuvia ja filmejä. Kokoonnutaan syksyllä 26.9., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 12.12. Kevään kokoonnuttamiset 23.1., 6.2., 27.2., 12.3., 26.3. ja 9.4.

## Sukututkimuksen jatkokurssi - kirkonkirjojen lisäksi 1301226

- » **Kräkin talo**
- » **La 10.30–15.00, Su 10.30–15.00**
- » **23.9.–1.10.**
- » **Sukututkija Hannu Numminen**
- » **Kurssimaksu: 30 €**
- » **Ilm. päättyy 14.9.**

Tule mukaan kahden viikonlopun sukututkimuksen jatkokurssille saamaan lisää tietoa sukututkimuksesta: 1700-luvun kirjoitustyylit, perukirjoista, sotilasrullista, henkikirjoista sekä Suomen Asutuksen Yleisluettelosta. Jatkokurssin jälkeen pystyt tulkitsemaan itsenäisesti 1700-luvun ja uudempien asiakirjoja. Kurssilla hyödynnetään internetissä olevia tietolähteitä, joten tietokoneen käyttötaidot on tarpeen, samoin sukututkimuksen peruskurssin käyminen tai vastaavat tiedot. Oma kannettava tietokone ei ole välttämätön, mutta saa olla mukana.

Katso historiaan liittyviä luentoja myös Laitilan Historia -kohdasta, s. 6.

## Kulttuuri, yhteiskunta

### Luento: Marilyn Monroe pin-upin tyyli-ikonina 1302220

- » **Kräkin talo, yläkerta 4. krs**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **24.10.**
- » **FT, kulttuurihistorioitsija, tietokirjailija Henna Karppinen-Kummunmäki**
- » **Luentomaksu: 6 €**
- » **Ilm. päättyy 12.10.**

Marilyn Monroe muistetaan parhaiten elokuvatähtenä, mutta hän aloitti uransa ja tiensä kohti tähtiä pin-up-mallina. Marilyn poseerasi valokuvaajille koko uransa ajan ja valokuvista tuli keskeinen osa hänen tähti-imagonsa rakentumista. Nämä kuvat ovat inspiroineet lukuisia naisia etsimään omaa naisellisen seksikästä tyyliään. Marilyn on tämän päivän pin up-harrastajien esikuva, josta ammennetaan ideoita poseeraukseen, vaatteisiin, hiustyyliin ja jopa elämäntapaan. Henna Karppinen-Kummunmäki, FT on kulttuurihistorioitsija, joka on tutkinut laajasti naisten historiaa. Häneltä ilmestyy syyskuussa 2023 tietokirja Minä ja Marilyn: Pin-upin historia (Avain). Luennolle tulee ilmoittautua ennakkoon 12.10. mennessä.

## Kirjallisuuspiiri 1302249

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 18.00–19.30**
- » **4.9.–11.12.**
- » **Kirjastonhoitaja Lauri Seutu**
- » **Ei kurssimaksua**
- » **Ilm. päättyy 29.8.**

Kirjallisuuspiirissä keskustellaan lukukokemuksista ja vinkataan omia suosikkikirjoja toisille. Syksyn ensimmäisessä tapaamisessa jaetaan kesän lukukokemuksia, ja kirjastonhoitaja Lauri Seutu alustaa kirjailija Pirkko Soinisen tuotannosta. Ensimmäisessä tapaamisessa myös valitaan loppusyksyn lukupiirikirjat. Kirjallisuuspiiri toteutetaan yhteistyössä Uudenkaupungin kirjastotoimen kanssa. Syksyn kokoonnuttamiset 4.9., 2.10., 6.11. ja 11.12.

## Kulttuuria kulissien takana 1302250

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 14.00–15.30**
- » **13.9.–13.12.**
- » **Museolehtori, FM Tiina Hero**
- » **Kurssimaksu: 5 €/kerta**
- » **Ilm. päättyy 6.9.**

Kerran kuussa pääsemme kurkistamaan kulttuuri- ja museoiden kulissien taakse. Vierailut alkavat Kräkin talossa yhteisellä kahvihetkellä, josta suuntaamme kävellen vaihtuviin kohteisiin. Syksyn aikana pääsemme kurkistamaan Vanhan kirkon torniin, kulttuurikeskus Crusellin toimintaan, museon uuden kokoelmatila Keittolan tekstiili- ja taulukokoelmiin sekä kuulemme, miten Crusell-viikot syntyvät ja mitä on luvassa Crusellin 250-vuotisjuhlavuodelle. Emäntänä toimii museolehtori Tiina Hero. Syksyn kokoonnuttamiset klo 14–15.30: 13.9. Kulttuurikeskus Cruselli, 11.10. Uudenkaupungin museon kokoelmatila Keittola, 8.11. Vanha kirkko ja 13.12. Crusell-viikko. Kurssimaksu 5 €/kerta, kahvi ja keksi 1,50 €. Jokaiseen kokoonnuttamiseen ilmoittaudutaan erikseen viimeistään viikkoa ennen.

## Uudenkaupungin matkailuoppaan peruskurssi 1398210

- » **Kräkin talo**
- » **To 18.00–19.30**
- » **21.9.–14.12.**
- » **Eri opettajia, kurssinjohtajana Raija Herrala-Nurmi**
- » **Kurssimaksu: Syksy 60 €, Kevät 60 €**
- » **Ilm. päättyy 14.9.**

Matkailuoppaaksi valmistavassa koulutuksessa saat eväät suunnitella ja toteuttaa teemallisia opastuksia asiakaslähtöisesti. Opasliiton edellyttämän kurssin laajuus on 200t. Kurssi koostuu asiantuntijaluennosta, kirjallisuudesta, tutustumiskäynnistä, opastusharjoituksesta ja kurssityön tekemisestä. Kurssimaksu sisältää kurssin aikana jaetun materiaalin, tutustumisretket ja opetuksen. Kokoonnuttamisten viikonpäivä on pääsääntöisesti torstai. Päivämäärät tarkentuvat syksyn aikana. Lisäksi kurssiin kuuluu luentoja opiston kaikille avoimista luennoista, jotka ovat yleensä tiistai-iltaisina ja maksavat tämän kurssin osallistujille 5€/luento. Kevään kokoonnuttamiset kevätohjelmassa. Opastusnäytön hyväksyttävästi suorittanut voi hakea auktorisointia ja anoa opasmerkkiä Suomen Opasliitolta.

## Muut yhteiskunnalliset aineet

### Ikis-luennot, videoluentosarja 2198232

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 14.00–16.00**
- » **13.9.–13.12.**
- » **Eri asiantuntijoita, kurssinjohtajana rehtori Tomi Kangas**
- » **Luentomaksu: 5 €/kerta**

Opisto järjestää yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa Ikis-videoluentosarjan, jossa asiantuntijat käsittelevät eri aiheita suoran videoyhteyden välityksellä. Ikis eli Ikäänntyvien yliopisto on kaikille avointa toimintaa, johon voi osallistua iästä tai taustasta riippumatta. Luentosarjaa seurataan syyslukukaudella Kräkin talossa keskiviikkoisin klo 14–16.

Syksyn aikataulu ja aiheet:  
13.9. Koko maailma ikäännyy ja me sen mukana Professori Vappu Taipale  
4.10. Muuttunut ja entistä aktiivisempi vanhuus Gerontologian ja kansanterveyden professori Taina Rantanen, Jyväskylän yliopisto  
11.10. Syrjäytymisen ja väkivaltaisuuksien biologiset ja psykososiaaliset taustatekijät (verkkoluento) Työelämäprofessori, asiantuntijayliopisto Hannu Lauerma, Turun yliopisto, Psykiatrinen vankisairaala, Tyks:n oikeuspsykiatria  
1.11. Nälkävuosista koronaepidemiaan - 160 vuotta suomalaisia talouskriisejä (verkkoluento) Professori Roope Uusitalo, Helsingin yliopisto  
8.11. Mitä minun pitäisi tietää kivusta ja sen hoidosta? Professori Teijo Saari, Turun yliopisto  
15.11. Rikostutkimustaidon historiaa Tietokirjailija, komisario Mikko Porvali  
22.11. Aivot, keho ja mieli - aivotutkimuksen uudet trendit Apulaisprofessori Tiina Parviainen, Jyväskylän yliopisto  
29.11. Ihmisyys ja ihmisenä elämisen isot kysymykset Turun arkkhiippakunnan piispa Mari Leppänen. Lisäksi musiikkiesitys  
13.12. Musiikki elämän voimavarana Professori Suvi Saarikallio, Jyväskylän yliopisto

## Luonto ja ympäristö

### Luento: Mistä energiaa tulevaisuudessa? 3298230

- » **Kräkin talo, yläkerta 4. krs**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **7.11.**
- » **Turun AMK:n Uuden Energian tutkimusryhmän tutkija**
- » **Ei luentomaksua.**

Luento globaalin energiatalouden murroksesta. Ilmastokriisin vastainen taistelu on johtanut energiajärjestelmän murrokseen, jota geopolitiikka tilanne entisestään kiihdyttää. Tapamme tuottaa, siirtää ja käyttää energiaa muuttuu nopeasti. Miten Suomen energiatarve tulevaisuudessa tyydytetään? Mitä tämä muutos merkitsee kotitalouksille? Millä tavoin energiakansallinen voi aktiivisesti osallistua energiamurrokseen? Aiheesta luennoi Turun AMK:n Uuden Energian tutkimusryhmän tutkija. Luennon lopuksi hän herättelee kuulijat miettimään tulevaa kevyessä työpajassa sekä pyrkii vastaamaan kuulijoiden kinkkisimpiinkin kysymyksiin. Luento järjestetään yhteistyössä Uudenkaupungin kirjaston kanssa. Tilaisuus on maksuton.

## Luento: Kiehtovan kauniit magnoliat - Suomessa menestyvät magnoliat ja niiden viljely kotipuutarhassa 4102235

- » **Kräkin talo, yläkerta 4. krs**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **19.9.**
- » **Hortonomi Juha Ujula**
- » **Luentomaksu: 6 €**
- » **Ilm. päättyy 12.9.**

Hortonomi Juha Ujula on kartoittanut Suomessa kasvavia magnolioita ja perehtynyt niiden viljelyyn. Luennolla opitaan näiden esihistoriallisten kasvien historiasta ja saadaan vinkkejä niiden kasvatukseen puutarhassa. Luennolle tulee ilmoittautua ennakkoon 12.9. mennessä.

## Luento: Vakka-Suomen luontokohteet 4102237

- » **Kräkin talo, yläkerta 4. krs**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **28.11.**
- » **Tietokirjailija Antti Karlin**
- » **Luentomaksu: 6 €**

Tutustumme Vakka-Suomen monipuoliseen luontoon sanoin ja kuvin. Alueen lehdot, fladat, kalliot, kivet ja muut luontokohteet esitellään illan aikana. Luennoitsijana tietokirjailija Antti Karlin.

Tulossa keväällä:

### Luento: B. H. Crusell 1302255

- » **Kräkin talo, yläkerta 4. krs**
- » **Ti 18.00–19.30 14.5.**
- » **FT, toimittaja Janne Palkisto**

## Taide- ja taitoaineet

## Musiikki

### Uudenkaupungin bändipajat

- » **Raatihuoneen sali**
- » **Arkin klo 12.00–15.00 välillä**
- » **Viikot 35-50 (Ei opetusta vko 42) ja viikot 2-19 (Ei opetusta vko 8)**
- » **Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti**
- » **Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €**

Bändipajoissa tutustutaan musiikkiin ja yhteissoittoon laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen ja improvisoiden. Musiikillisia perusvalmiuksia ja bändisoittoa harjoitellaan ja opetellaan monipuolisesti eri työtapoja käyttäen. Lukuvuoden aikana tutustutaan mm. seuraaviin soittimiin: piano, kitara, ukulele, basso, laattasoittimet, rummut ja muut rytmisoittimet. Bändipajoihin kootaan eri-ikäisten koululaisten ryhmiä 7-18 -vuotiaille ilmoittautumisten mukaan. Opettaja laatii ryhmien tarkat aikataulut syyslukukauden alussa.

### VPK:n soittokunta 1101222

- » **Vanha VPK:n talo torin laidalla**
- » **Ti 18.30–21.00**
- » **22.8.–12.12., 9.1.–7.5.**
- » **Lehtori Kari Leino**
- » **Kurssimaksu: Syksy 37 €, Kevät 37 €**
- » **Ilm. päättyy 22.8.**

VPK:n soittokunnassa harjoitellaan monipuolista puhallinorkesteriohjelmistoa, myös viihdettä ja klassisenkin musiikin sävellyksiä. Soittokunnan toimintaan kuuluu esiintyminen erilaisissa tilaisuuksissa. Tervetuloa uudet soittajat!

### Kansanmusiikkiyhtye 1101225

- » **Raatihuone**
- » **Ke 19.45–21.15**
- » **6.9.–29.11., 17.1.–10.4.**
- » **FK, harmonikansoitonopettaja Marja-Liisa Santala**
- » **Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €**
- » **Ilm. päättyy 30.8.**

Pelimannimusiikkia, kansansävelmiä ja mukavaa, rentoa meininkiä monenlaisille musikanteille! Kaikkien soittimien soittajat ovat tervetulleita musisoimaan. Ei opetusta 18.10. ja 21.2.

# UUSIKAUPUNKI

## Laulu-Veikot

1101225

- » Pohitullin koulu
- » Ma 18.00–20.15
- » 21.8.–11.12., 8.1.–6.5.
- » Kurssimaksu: Syksy 36 €, Kevät 36 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

Äänenmuodostusta, kuoroäänenkäytön harjoitusta ja monipuolista mieskuoro-ohjelmiston valmistamista eri tilaisuuksiin. Kuoro ottaa uusia laulajia.

## Naiskuoro D´ameni

1101231

- » Pohitullin koulu
- » Ti 18.00–20.00
- » 5.9.–12.12., 9.1.–7.5.
- » Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Naiskuorossa lauletaan 2-4 -äänisesti erityyppisiä lauluja, mm. kevyttä viihdemusiikkia ja rytmimusiikkia. Harjoitellaan äänenmuodostusta ja hengitystekniikkaa. Tutustutaan myös improvisointiin laulaen sekä liikkeen käyttöön laulamisen ja ilmaisun tukena. Ei opetusta 17.10. ja 20.2.

## Gospel choir

1101232

- » Pohitullin koulu
- » To 18.00–20.15
- » 7.9.–14.12., 11.1.–16.5.
- » BA Granger Simmons
- » Kurssimaksu: Syksy 36 €, Kevät 36 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Jos pidät uuden oppimisesta, haluat laulaa ja oppia laulutekniikkaa ja äänenkäytön perusasioita sekä gospel-esiintymistä, niihin perehdymme näillä hauskoilla ja inspiroivilla tunneilla. Opetelemme koko joukon gospel-lauluja. Olet tervetullut mukaan, iästä, taitotasosta, rodusta ja uskonnosta riippumatta. Ja mikäli olet muusikko, tule ja liity bändiimme. Huom. Käytämme suomen ja englannin kieltä! Ilmoittautua voi myös ensimmäisellä kerralla paikan päällä. Ei opetusta 19.10., 22.2., 28.3. ja 9.5. Kuoro tarvitsee lisää mieslaulajia! Naiset tietenkin myös tervetulleita.

If you love trying new things, want to sing and learn more about vocal technique and gospel performance, you're welcome to join us. Fun and inspiring sessions cover key aspects of vocal technique and gospel performance and we will learn and practice several gospel songs. No previous experience is necessary and all ages, skill levels, races, religions are welcome! Also, if you are a musician and want to join the band, please contact us! Teaching in English and Finnish. Enrolment at 1st meeting. No teaching 19.10., 22.2., 28.3. and 9.5. Calling all males! We need a few good men to join our choir. Ladies are of course welcome too!

## Youth gospel choir

1101233

- » Pohitullin koulu
- » To 15.30–17.30
- » 14.9.–14.12., 11.1.–18.4.
- » BA Granger Simmons
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Tervetuloa kaikki nuoret mukaan Nuorten gospel kuoroon! Tule mukaan laulamaan, tanssimaan, nauramaan ja oppimaan uudenlaista äänenkäyttöä. Kurssin opetuskieli on englanti, mutta opettaja osaa myös suomea. Ei tarvitse pelätä, tulet vaan ja koet jotain uutta ja hauskaa. Ei opetusta 19.10., 22.2. ja 28.3.

All youth are welcome to join the Youth Gospel Choir! Come and sing, dance, laugh and learn a new way to use your voice. The class will be taught in English, but the teacher can also speak Finnish. Don't let fear stop you, just come and experience something new and fun! No teaching 19.10., 22.2. and 28.3.

## Kitaransoitto

1101241

- » Raatihuone
- » Viikot 37-49 ja 2-14
- » Kitaransoittonopettaja Jarno Setälä
- » Kurssimaksu: Syksy 110 €, Kevät 110 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Kitaransoiton yksilöopetusta kaiken tasoille. Käydään läpi kitaransoiton saloja jokaisen kurssilaisen soittotaidon ja musiikillisen kiinnostuksen mukaan. Kaksitoista kokoukautta lukukaudessa, soittoaika 30min. Opetusaikataulu suunnitellaan yhdessä opettajan kanssa, puh. 0449787102/Jarno Setälä. HUOM! Mahdollisuus myös etäopetukseen osittain tai kokonaisuutena kurssina. Ei opetusta viikoilla 42/2023 ja 8/2024.

## Ukulele alkeet

1101243

- » Raatihuone
- » Ti 18.00–19.00
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Kitaransoittonopettaja Jarno Setälä
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Tutustutaan ukulelesoiton ihmeelliseen maailmaan. Tämän kurssin aikana harjoitellaan yleisimpiä sointuja, tutustutaan erilaisiin säestystapoihin, opitaan melodiasoiton perusteita ja päästään musisoimaan yhdessä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta ukulelensoitosta, mutta tunnilla olisi kivaa olla mukana hyvä mieli ja halu oppia uutta. Omat soittimet mukaan. Ei opetusta 17.10. ja 20.2.

## Ukulele jatko

1101244

- » Raatihuone
- » Ti 17.00–18.00
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Kitaransoittonopettaja Jarno Setälä
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Syvennyttään ukulelen tarjoamaan musiikilliseen maailmaan. Tällä kurssilla jatketaan aikaisemmalla alkeiskurssilla opittua eli tämä kurssi sopii jo perustaidot oppineille. Kurssi keskittyy muun muassa melodiasoiton harjoittamiseen sekä melodiasoiton ja säestyksen yhdistämiseen. Tunneilla myös musisoidaan paljon yhdessä, joten alkeiskurssilla opitut taidot kehittyvät myös hyvin eteenpäin. Omat soittimet mukaan. Ei opetusta 17.10. ja 20.2.

## Näyttämötaide

### Teatteritaiteen perusopetus Uudessakaupungissa

Taiteen perusopetusta teatteritaiteessa on tarjolla yleisen oppimäärän mukaan. Lukuvuonna 2023-2024 kokoontuu kaksi ryhmää: alkavien ja jatkavien yhteinen ryhmä 7-11 v. sekä jatkavien yli 12 v. ryhmä. Teatteritaiteen taiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää opetusta, joka antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen. Teatteritaiteen opiskelun myötä oppilas oppii antamaan kokemuksilleen merkityksisältöjä ja ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan ja tavoitteitaan teatteritaiteen kautta. Opiskelu on tutkivaa, omakohtaista harjoittelua, ja oppiminen tapahtuu kokemuksen ja tekemisen kautta. Opiskelussa korostuu ryhmässä toimiminen ja kokemuksellinen oppiminen.

### Teatteritaiteen perusopetus, alkavat ja jatkavat 7-11 v. 1102203

- » Kulttuurikeskus Cruselli
- » To 18.15–19.45
- » 31.8.–14.12., 11.1.–23.5.
- » Teatteri-ilmaisun ohjaaja ja opettaja Tiia Valavuo
- » Kurssimaksu: Syksy 36 €, Kevät 36 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Teatteritaiteen perusopetus, lasten ryhmä (7-11v.), alkavat ja jatkavat. Tutustutaan teatterin maailmaan iloisesti erilaisten leikkien ja pelien avulla. Tutustutaan teatteri-ilmaisun eri muotoihin ja vahvistetaan omaa ilmaisu- ja vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. Ruokitaan lasten mielikuvitusta ja luovuutta tarinoiden ja satujen avulla, sekä hypätään turvallisessa ympäristössä suuriin seikkailuihin eri roolien kautta. Ei opetusta 19.10., 22.2., 28.3. ja 9.5.

### Teatteritaiteen perusopetus, jatkavat alk. 12 v. 1102205

- » Kulttuurikeskus Cruselli
- » To 16.00–18.15
- » 31.8.–14.12., 11.1.–23.5.
- » Teatteri-ilmaisun ohjaaja ja opettaja Tiia Valavuo
- » Kurssimaksu: Syksy 53 €, Kevät 53 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Teatteritaiteen perusopetus, jatkava nuorten ryhmä (12v. ja siitä ylöspäin). Tutustutaan teatterin maailmaan iloisesti erilaisten pelien ja harjoitteiden avulla. Tutustutaan teatteri-ilmaisun eri muotoihin ja vahvistetaan omaa ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja sekä esiintymistä. Vahvistetaan jo opittuja taitoja, päästetään mielikuvitus ja luovuus valloilleen sekä kokeillaan rohkeasti uutta. Tavoitteena pienimuotoisen näytelmän tai kohtausdemojen esitys keväällä. Ei opetusta 19.10., 22.2., 28.3. ja 9.5.

## Klovneriaa nuorille ja aikuisille

1102207

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » La 10.30–12.30
- » 30.9.–7.10.
- » Sairaalaklovni Serena Valentini
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 21.9.

Kurssilla tutustut omaan klovniin! Harjoittelet yksinkertaisia ja monipuolisia tekniikoita, joiden avulla voit muokata ja hallita klovniä, jos klovniä ylipäättään pystyy hallitsemaan. Pidetään hauskaa ja improvisoidaan koomisia kohtauksia. Kurssilla harjoitellaan mm. lavalla oloa, mimiikkaa ja kohdeanimaatiota, klovnin pukukoodi, improvisaatiota, ilmapallomuotoilua. Kurssi sopii yli 13-vuotiaille nuorille ja aikuisille. Kurssin kieli on englanti ja elekieli. Erityiskurssi.

## Tanssi

Lasten ja nuorten tanssikurssit järjestetään yhteistyössä tanssstudio Spiraalin kanssa puuvuoksesta osalta. Kurssilla ei ole opetusta koulujen syys- ja talvilomaviikoilla 42/2023 eikä 8/2024.

### Dance mix 7-12 v. 1105249

- » Pohitullin ryhmäliikuntasali
- » Ti 16.00–17.00
- » 29.8.–12.12., 9.1.–21.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 75 €
- » Ilm. päättyy 22.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyyli painottuu show- ja jazz-tanssiin sekä hiphoppiin. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja ja venyttelyä. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovutusta ja iloa.

### Satubaletti 3-4 v. 1105250

- » Pohitullin ryhmäliikuntasali
- » Ti 17.00–17.45
- » 29.8.–12.12., 9.1.–21.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 75 €
- » Ilm. päättyy 22.8.

Tunneilla tanssitaan balettiin painottuvaa lastentanssia, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasioita ja pieniä tansseja. Mukana on myös luovia harjoitteita, joissa käytetään hyödyksi lapsen omaa liikemielikuvitusta. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa.

### Satubaletti 5-6 v. 1105251

- » Pohitullin ryhmäliikuntasali
- » Ti 17.45–18.30
- » 29.8.–12.12., 9.1.–21.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 75 €
- » Ilm. päättyy 22.8.

Tunneilla tanssitaan balettiin painottuvaa lastentanssia, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasioita ja pieniä tansseja. Mukana on myös luovia harjoitteita, joissa käytetään hyödyksi lapsen omaa liikemielikuvitusta. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin iloa.

### Baletti 7-12 v. 1105252

- » Pohitullin ryhmäliikuntasali
- » Ti 18.30–19.30
- » 29.8.–12.12., 9.1.–21.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 85 €, Kevät 85 €
- » Ilm. päättyy 22.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, perusasioita, piruetteja, hyppyjä ja erilaisia tanssikoreografioita. Tunneilla on myös lihaskuntoa ja venyttelyä. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovutusta ja iloa. Baletti sopii hyvin myös voimistelu- ja luisteluharrastusten tueksi.

# UUSIKAUPUNKI

## Aikuisbaletti

1105253

- » Pohitullin ryhmäliikuntasali
- » Ti 19.30–20.30
- » 5.9.–12.12., 9.1.–28.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 45 €, Kevät 45 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Tunneilla harjoitellaan baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on lisätä kehonhallintaa, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, balettitanko-osuudesta, keskilattialla tehtävistä tanssillisista sarjoista ja venyttelystä. Liikkeen hurmaa kauniista musiikista nauttien! Tervetuloa mukaan kaikenikäiset ja -kokoiset oman tanssillisuuden ja liikunnallisuuden kehittämistä kiinnostuneet!

## Flamencotanssin alkeis- ja jatkokurssi

1105260

- » Hyvinvointikeskus Elleni
- » Ke 18.00–19.30
- » 13.9.–13.12., 10.1.–3.4.
- » Flamencotanssija Kristiina Kari
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Flamenco on Espanjan Andaluciassa kehittynyt musiikki- ja tanssilaji. Kurssilla tutustutaan monenlaisia tunteita ilmaisevan flamencotanssin perusteisiin mm. lajille tyypilliseen rytmikkaan, käsien pehmeisiin rannepyörytyksiin ja kauniisiin linjauksiin, vartalon tunnusomaiseen liikekieleen ja jalkojen koputustekniikkaan. Tunneilla harjoitellaan lisäksi tangos-koreografia. Olet sitten vasta lajiin tutustuva tai jo flamencotanssin alkeet käynyt, tunti sopii sinulle! Mukaan tukevat kengät, joissa vähän korkoa, tai flamencokengät.

## Kuvataide

### Lasten ja nuorten kuvataidekoulu Uudessakaupungissa

Kuvataidekoulussa annetaan yleisen oppimäärän mukais- ta taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille. Koulussa saa ohjausta kuvalliseen ilmaisuun ja se tarjoaa työtilat ja materiaalit taiteellista työskentelyä varten. Kuvataiteen taiteen perusopinnot koostuvat tasolta toiselle etenevistä kokonaisuuksista ja ne on tarkoitettu 5-19-vuotiaille. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä, puolet syksyllä ja puolet keväällä ja se sisältää tunneilla käytettävät materiaalit. Kuvataidekoulu kokoontuu Kräkin talossa Sanna Halmeen ja Auli Sormusen johdolla. Kuvataidekouluun on hyvä ottaa mukaan jokin taiteilijatakki (essu, iso paita tms.) suojaamaan vaatteita. Kuvataidekoulussa ei järjestetä opetusta koulujen syys- ja talvilomaviikoilla. Ilmoittaudu syksyllä alkaviin ryhmiin viimeistään viikkoa ennen opetuksen alkua. Vapaita tai vapautuvia paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta läpi vuoden.

### Kuvataidekoulu 7-8 v. (ma)

1103201

- » Kräkin talo
- » Ma 15.00–16.00
- » 28.8.–4.12., 8.1.–13.5.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 51 €, Kevät 51 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

### Kuvataidekoulu 9-10 v. (ma)

1103202

- » Kräkin talo
- » Ma 16.15–17.30
- » 28.8.–4.12., 8.1.–13.5.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 52 €, Kevät 52 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

### Kuvataidekoulu 5-6 v. (ma)

1103203

- » Kräkin talo
- » Ma 17.45–18.45
- » 28.8.–4.12., 8.1.–13.5.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 21.8.

## Nuorten elävän mallin kurssi

1103212

- » Kräkin talo
- » La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00
- » 28.–29.10.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 35 €
- » Ilm. päättyy 12.10.

13-18-vuotiaille suunnattu kurssi. Piirretään ja maalataan kahta nuorta henkilömallia mielenkiintoisissa asusteissa. Tavoitteena saavuttaa henkilömallin näköisyyttä ja persoonaa. Tarvikkeet sisältyvät hintaan. Erityiskurssi.

## Tiistamaalarit, päiväryhmä

1103225

- » Kräkin talo
- » Ti 11.00–13.45
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Olitpa aloittelija tai konkari, tule nauttimaan taideharrastuksesta hyvässä seurassa! Ryhmässä keskitytään maalaukseen: välineinä akryyli- tai öljyvärit, vesivärit, tai pastellimaalaus. Voit valita omimman tekotapasi ja kehitellä itsellesi sopivia aiheita yksilöllisessä ohjauksessa. Harjoittelemme sommittelua, värioppia ja tekniikkaa myös joidenkin pienten tehtävien avulla. Ei opetusta 17.10. ja 20.2.



### Kuvataidekoulu 9-10 v. (ke)

1103205

- » Kräkin talo
- » Ke 15.00–16.15
- » 30.8.–13.12., 10.1.–15.5.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 52 €, Kevät 52 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

### Kuvataidekoulu 5-6 v. (ke)

1103206

- » Kräkin talo
- » Ke 16.30–17.30
- » 30.8.–13.12., 10.1.–15.5.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

### Kuvataidekoulu 11-12 v. (ke)

1103207

- » Kräkin talo
- » Ke 17.45–19.15
- » 30.8.–13.12., 10.1.–15.5.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 63 €, Kevät 63 €
- » Ilm. päättyy 23.8.

### Kuvataidekoulu yli 13 v. (ti)

1103210

- » Kräkin talo
- » Ti 17.30–20.30
- » 29.8.–5.12., 9.1.–16.4.
- » Taiteilija Auli Sormunen
- » Kurssimaksu: Syksy 76 €, Kevät 76 €
- » Ilm. päättyy 22.8.

## Torstamaalarit, päiväryhmä

1103226

- » Kräkin talo
- » To 10.00–12.45
- » 7.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Taiteilija Juhani Nordman
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Torstamaalareissa edetään yksilöllisesti omaa ilmaisua kehittämällä. Kurssilla käydään läpi sommittelua, värioppia ja maalaustekniikkaa ja voit kokeilla löytää itsellesi parhaiten sopivan tyylin ja te- kotavan. Voit siis tulla mukaan, vaikka olisit vasta aloittelemassa harrastusta. Ei opetusta 19.10. ja 22.2.

## Elävän mallin piirtäminen

1103240

- » Kräkin talo
- » La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
- » 4.–5.11.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päättyy 26.10.

Maalataan alastonmallia yhdessä tai kahdessa klassisessa asen- nossa. Tavoitteena opetella maalaamaan kiinnostava kokonai- suus. Tutkitaan ihonvärin nyanseja ja värien sekoittamista. Maa- leina akryyli- tai öljyvärit. Kurssi soveltuu kaikille aikaisemmin hieman maalanneille. Omat tarvikkeet, joista opettaja lähettää tiedotteen lähempänä kurssin alkua. Erityiskurssi.

## Valoa ja varjoja 2

1103241

- » Kräkin talo
- » La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00
- » 2.–3.12.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 23.11.

Jatkokurssi viimesyksykselle Valoa ja varjoja -kurssille. Nyt keski- tytään tekemään värillisiä asetelmia mm. pastelli- ja vesiväreillä. Selkeä valaistusratkaisu tuo selkeät, värilliset varjot, joita tutki- taan kynän ja pensselin kera. Kurssille ovat tervetulleita kaikki taitotasoon katsomatta. Omat tarvikkeet. Opettaja tiedottaa tar- vikkeista ennen kurssin alkamista. Erityiskurssi.

## Sanataide

### Iltahämärässä - Pohjoismaisen kirjallisuusviikon avajaistilaisuus

1106221

- » Kalannin kirjasto
- » Ma 18.00–19.30
- » 13.11.
- » Vapaa pääsy

Pohjoismaisen kirjallisuusviikon 2023 Iltahämärässä-tilaisuus järjestetään Kalannin kirjastossa (Pankkitie 2). Ohjelmassa on ääneenlukua vuoden teemaan sopivasta teoksesta. Esitelmä/ kuvaesitys aiheesta Joulun pohjola (Antti ja Tuula-Riitta Karlin). Lisäksi kahvit kakut kera sekä arpajaiset. Kaikille avoimen tilai- suuden järjestävät Uudenkaupungin Pohjola-Norden yhdessä Vakka-opiston ja Uudenkaupungin kirjastotoimen kanssa.

### OPINTOSETELI Runokamari

1106240

- » Kräkin talo
- » Ke 10.00–11.30
- » 13.9.–22.11., 17.1.–27.3.
- » FM Riitta Kilku
- » Kurssimaksu: Syksy 10 €, Kevät 10 € (20 € + 20 €)
- » Ilm. päättyy 6.9.

Tervetuloa iloiseen joukkoomme! Ryhmä valitsee kirjailijoita ja teemoja, joiden pohjalta etsitään ja luetaan runoja ja muita ly- hyitä tekstejä, ja keskustellaan niiden herättämistä ajatuksista. Toimintaa suunnitellaan yhdessä. Tuo mukana ensimmäisellä kerralla jokin haluamasi runo tai teksti! Kokoonnumme kahden viikon välein.

### OPINTOSETELI Elämäkerrallisen kirjoittamisen kurssi

1106245

- » Kräkin talo
- » To 13.00–15.15
- » 14.9.–7.12., 11.1.–4.4.
- » Toimittaja, HuK Pirkko Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy 18 €, Kevät 18 € (36 € + 36 €)
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kurssilla kirjoitetaan muistoja oman elämän varrelta jälkipolvien iloksi. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittajille etkä tarvitse välttä- mättä edes tietokonetta. Kurssin kuluessa tulet yllättymään siitä, miten paljon voitkaan muistaa! Ei opetusta 19.10. ja 22.2.

# UUSIKAUPUNKI

## Luovan kirjoittamisen perusteita

1106247

- » **Kräkin talo**
- » **La 10.00–14.00, Su 11.00–15.00**
- » **11.–12.11.**
- » **HuK, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja Elise Erämaa**
- » **Kurssimaksu: 20 €**
- » **Ilm. päättyy 2.11.**

Lyhytkurssilla käyt läpi kirjoittamiseen liittyviä perusasioita sekä teoriassa että käytännössä. Kirjoitat lyhyitä tuntitehtäviä eli raakatekstejä. Kokeilet myös pieniä tekstinmuokkaustehtäviä. Opit perusasioita kirjoittamisen prosessista ja alat tunnistaa tekstisiä rakennusaineita. Harjoittelet palautteen antamista ja saamista. Päätät itse, luetko tekstisi muille, eikä tehtävänannosta poikkeamisesta sakoteta. Mukaan kynä, vihko ja eväät. Erityiskurssi.

## Käden taidot

### Kankaankudonta, Pyhämaa 1104201

- » **Kammelan koulu**
- » **Ti 17.45–20.00**
- » **19.9.–28.11., 9.1.–19.3.**
- » **Tekstiilityönopettaja Oili Lehtomäki**
- » **Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €**
- » **Ilm. päättyy 12.9.**

Syvennetään ja kerrataan kudonnan tietoja ja taitoja. Kudotaan erilaisista materiaaleista sisustus- ja käyttökäyttötekstiilejä. Tarvittaessa tutustutaan myös kudonnan perusasioihin, kuten kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin, kudonnan työvälineisiin sekä perussidoksiin, joten uudetkin kudonnan harrastajat voivat tulla mukaan.

### Kankaankudonta, Kalanti 1104202

- » **Kalantitalo**
- » **Ti 17.00–19.15**
- » **5.9.–28.11., 9.1.–2.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €**
- » **Ilm. päättyy 29.8.**

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttökäyttötekstiilejä erilaisia materiaaleja ja sidoksia käyttäen. Opetellaan ja syvennetään monipuolisesti kankaankudonnan tietoja ja taitoja aina suunnittelusta kankaanrakentamisen eri vaiheisiin. Kurssille ovat tervetulleita sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat. Kurssi ei kokoonnu viikolla 40.



### Kankaankudonta 1104203

- » **Tuokilan talon kudontatupa**
- » **Ma 17.30–19.45**
- » **4.9.–27.11., 8.1.–8.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €**
- » **Ilm. päättyy 28.8.**

Kerrataan ja syvennetään kankaanrakentamisen ja kudonnan perusasioita. Valmistetaan tuotteita kurssilaisten toiveiden mukaan eri materiaaleista sisustukseen ja asusteiksi: huiveja, verhoja, pyyheliinoja, kaita- ja pöytäliinoja, mattoja ja muita sisustustekstiilejä. Opetellaan rakentamaan kankaita ja laskemaan materiaalien menekit. Tutustutaan sidoksiin, joita käytetään kurssilla kudotavissa tuotteissa. Loimet suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä. Kudontakurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssi ei kokoonnu viikolla 40.

### Kankaankudonta, Lokalahti 1104204

- » **Lokalahden entinen osuuskauppa**
- » **Ti 14.00–16.15**
- » **5.9.–28.11., 9.1.–2.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Marita Karlsson**
- » **Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €**
- » **Ilm. päättyy 29.8.**

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttökäyttötekstiilejä erilaisia materiaaleja ja sidoksia käyttäen. Opetellaan ja syvennetään monipuolisesti kankaankudonnan tietoja ja taitoja aina suunnittelusta kankaanrakentamisen eri vaiheisiin. Kurssille ovat tervetulleita sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat.

### Nypläys 1104205

- » **Kräkin talo**
- » **To 13.00–15.15**
- » **14.9.–23.11., 11.1.–21.3.**
- » **Nypläyksen ohjaaja Pirjo Narkko**
- » **Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €**
- » **Ilm. päättyy 7.9.**

Opiskellaan monipuolisesti nypläyksen perustietoja ja -taitoja sekä nyplättyjen tuotteiden valmistusta. Tarkoitettu sekä aloittelijoille että alkeet jo osaaville.

### Nypläys, Kalanti 1104206

- » **Kalannin yläkoulu**
- » **Ti 17.30–19.45**
- » **19.9.–28.11., 9.1.–19.3.**
- » **Nypläyksen ohjaaja Heli Laine**
- » **Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €**
- » **Ilm. päättyy 12.9.**

Opiskellaan nypläyksen perustietoja ja -taitoja sekä nyplättyjen tuotteiden valmistusta. On tarkoitettu sekä aloittelijoille että alkeet jo osaaville. Kurssi sopii myös lapsille.

### OPINTOSETELI Kirjonta 1104207

- » **Kräkin talo, yläkerta 4. krs**
- » **Ti 10.00–12.15 Joka toinen viikko**
- » **12.9.–21.11., 16.1.–26.3.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 11 €, Kevät 11 € (22 € + 22 €)**
- » **Ilm. päättyy 5.9.**

Neulalla ja langalla voi kirjoa monenlaisia pistoja erilaisille materiaaleille. Kauniilla kirjonnolla voi koristella niin vaatteita kuin sisustustekstiilejä. Kurssilla opetellaan erilaisia kirjontoja kuten rekipeitto-, pisto- ja valkokirjontaa, japanilaista sashikoa sekä aplikoitua ja valmistetaan tuotteita oman mieltymyksen mukaan eri käyttötarkoituksiin. Ota mukaan puolivalmis kirjontatyösi tai villa-, pellava- tai puuvillakangasta, neuloja ja erilaisia kirjontaan sopivia lankoja.

### OPINTOSETELI Ompelun aamu 1104209

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 10.00–13.00 Joka toinen viikko**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–8.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Marita Karlsson**
- » **Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (30 € + 30 €)**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Tule mukaan ompelun maailmaan! Kurssilla tehdään ompelutöitä omien toiveiden mukaan ja samalla opetellaan uusia taitoja aina ompelun perusteista erilaisiin tekniikoihin. Eri materiaaleilla ja omalle vartalolle sopivilla muokkauksilla valmistuu laadukkaita vaatteita, joita on ilo käyttää. Opettajalla laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Vaateompelun lisäksi kurssilla voi ommella asusteita ja sisustustekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

### OPINTOSETELI Tiistain aamuompelu

1104210

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 10.00–13.00**
- » **5.9.–28.11., 9.1.–2.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Marita Karlsson**
- » **Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 € (40 € + 40 €)**
- » **Ilm. päättyy 29.8.**

Tule mukaan ompelun maailmaan! Kurssilla tehdään ompelutöitä omien toiveiden mukaan ja samalla opetellaan uusia taitoja aina ompelun perusteista erilaisiin tekniikoihin. Eri materiaaleilla ja omalle vartalolle sopivilla muokkauksilla valmistuu laadukkaita vaatteita, joita on ilo käyttää. Opettajalla laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Vaateompelun lisäksi kurssilla voi ommella asusteita ja sisustustekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

### Ompelun ilta 1104211

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 17.30–20.30 Joka toinen viikko**
- » **6.9.–13.12., 10.1.–17.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Sanna Järvinen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €**
- » **Ilm. päättyy 30.8.**

Tule mukaan ompelamaan uutta tai uudistamaan ja korjaamaan vanhaa. Opettajalla helppoja kaavoja, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Ompelukoneet, saumurit ja ompeluvälineet käytettävissä kurssipaikalla.

### Ompelun viikonloppu 1104214

- » **Kräkin talo**
- » **La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00**
- » **25.–26.11.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Sanna Järvinen**
- » **Kurssimaksu: 24 €**
- » **Ilm. päättyy 17.11.**

Ota aikaa itsellesi ja tule mukaan ompelun viikonloppuun. Nyt voit ommella rauhassa keskeneräisiä töitä valmiiksi, saada ohjauksella ompelupulmiin tai vaikka surauttaa saumuriilla itsellesi uuden trikoopuseron. Opettajalla helppoja kaavoja mukana, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Ompelukoneet, saumurit ja ompeluvälineet käytettävissä kurssipaikalla. Lyhytkurssi.

### Neulepiiri A 1104221

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 17.00–20.00 Joka toinen viikko**
- » **5.9.–12.12., 9.1.–30.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Marita Karlsson**
- » **Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €**
- » **Ilm. päättyy 29.8.**

Tervetuloa neuleiden maailmaan. Neulepiirissä tehdään ihania neuletöitä ja opetellaan uusia tekniikoita kurssilaisten toiveiden mukaan. Neulepiiri on tarkoitettu kaikille neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin pidempään harrastaneille. Voit tulla opettelemaan neulomisen perusteita, hakemaan uusia haasteita ja iloitsemaan neulomisesta mukavassa seurassa. Kurssilla saat neuvoa kaikenlaisiin neuleisiin ja rohkaisua kokeilla myös uutta. Voit ottaa mukaan oman keskeneräisen työn tai langat uutta projektia varten.

### Neulepiiri B 1104222

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 17.00–20.00 Joka toinen viikko**
- » **12.9.–5.12., 16.1.–23.4.**
- » **Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Marita Karlsson**
- » **Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €**
- » **Ilm. päättyy 5.9.**

Tervetuloa neuleiden maailmaan. Neulepiirissä tehdään ihania neuletöitä ja opetellaan uusia tekniikoita kurssilaisten toiveiden mukaan. Neulepiiri on tarkoitettu kaikille neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin pidempään harrastaneille. Voit tulla opettelemaan neulomisen perusteita, hakemaan uusia haasteita ja iloitsemaan neulomisesta mukavassa seurassa. Kurssilla saat neuvoa kaikenlaisiin neuleisiin ja rohkaisua kokeilla myös uutta. Voit ottaa mukaan oman keskeneräisen työn tai langat uutta projektia varten.

### OPINTOSETELI Neulepaja, Lokalahti

1104224

- » **Lokalahden entinen osuuskauppa**
- » **To 10.00–12.15**
- » **7.9.–30.11., 11.1.–11.4.**
- » **Sinikka Virtanen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 17 €, Kevät 17 € (34 € + 34 €)**
- » **Ilm. päättyy 31.8.**

Pipoja, huiveja, paitoja, sukkaa ja vaikka mitä. Neulepajassa aloittelijat saavat ohjausta ja vinkkejä ja kokeneemmat voivat vaihtaa ajatuksia eri tekniikoista ja materiaaleista. Tuo langat, puikot tai vaikka se puolivalmis työ mukana.

# UUSIKAUPUNKI

## OPINTOSETELI Kädentaitoja,

### Pyhämaa

1104225

- » Pyhämaan Nuorisoseurantalo
- » Ma 10.00–12.15
- » 11.9.–20.11., 8.1.–18.3.
- » Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (30 € + 30 €)
- » Ilm. päättyy 4.9.

Tule mukaan tekemään erilaisia käsitöitä aamupäivän työpajaan. Kurssilla kokeillaan monenlaisia kädentaitoja kurssilaisten toiveiden mukaan, esimerkiksi erilaisia neuletekniikoita, kirjontaa tai vaikka neulahuovutusta. Kurssi ei kokoonnu viikolla 40.

### Huovutettu saunahattu

1104229

- » Kräkin talo
- » La 10.00–16.45
- » 28.10.
- » Neulahuovutustaitelija Helena Heinonen
- » Kurssimaksu: 14 €
- » Ilm. päättyy 13.10.

Kurssilla valmistetaan villasta märkähuovutusta hattu, jota voi käyttää esimerkiksi sauna-, palju- tai avantohattuuna. Hattuun voi halutessaan tehdä kuvioita eri värisillä villoilla. Kurssille ei tarvita aikaisempaa huovutuskokemusta. Osallistujien tulee itse hankkia tarvittavat materiaalit. Ilmoittautuneille lähetetään tarkkailu lähempänä kurssia. Lyhytkurssi.

### Kahvipussikurssi

1104231

- » Pohitullin koulu
- » Ti 17.30–20.30 Joka toinen viikko
- » 5.9.–12.12., 9.1.–16.4.
- » Brita Laine
- » Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Ensimmäisellä kerralla käydään läpi tekniikat, tarvikkeet ja kurssilaisten toiveet. Kurssilla tehdään ruutu- tai hakaketjutekniikalla erilaisia töitä, perinteisten kassien lisäksi mm. kynttilänjalkoja, joutsenia ja muita pikku esineitä. Kurssilla tarvitaan: pestyjä päästä avattuja kahvipusseja, aloitukseen mielellään 168 kpl, tylppä neula, leikkuri, sakset ja metalliviivoitin Pussit on hyvä pestä ja vain päät tulee avata, ei sivusaumojia.

### Kuvanpunonta hakaketjutekniikalla

1104232

- » Pohitullin koulu
- » Ti 17.30–20.30 Joka toinen viikko
- » 12.9.–21.11.
- » Brita Laine
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Kahvipussikurssin jatkokurssi hakaketjutekniikan perustiedot omaaville. Kurssilla punotaan esimerkiksi laukku, johon saa punottua haluamansa kuvan. Kurssin osallistujille lähetetään lisätietoa materiaaleista ja tarvikkeista sekä siitä, mitä voi tehdä kotona jo valmiiksi ennen kurssia.

### Kangasveistoksia kovettamalla

1104235

- » Kräkin talo
- » Pe 18.00–19.30, La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30
- » 15.–24.9.
- » Kuvataiteilija Soile Kujala
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Tehdään veistoksia kangasta kovettamalla sisälle ja puutarhaan - kestää sateen ja pakkasen. Veistoksen luomisessa voi käyttää vanhoja vaatteita ja lakanoita, pitsejä, nauhoja ym. Kovetusaine opettajalta. Kurssi kokoontuu kolme kertaa, kurssiohjelma: pe 15.9. tutustuminen työtapoihin ja materiaaleihin (löytyy jokaisen kotoa) sekä ideoihin, la 23.9. veistoksien muotoilu ja kovetus sekä su 24.9. veistoksien viimeistely ja pintakäsittely. Lyhytkurssi.



### Käytännöllistä kirjansidontaa: Ommelkansisidos

1104238

- » Kräkin talo
- » La 9.30–17.00, Su 9.30–17.00
- » 16.–17.9.
- » Kirjansitojamestari Tarja Rajakangas
- » Kurssimaksu: 36 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Opi tekemään kirja, joka avautuu todella hyvin nokkelan selkärakenteensa ansiosta. Sidos muistuttaa perinteistä kirjaa, mutta on kevytrakenteinen ja taipuisakantinen, koska kannet rakentuvat kartongista. Sidonnassa käytetään vain vähän liimaa. Päälystykseen voi käyttää kankaita, kluutteja, koristepapereita ja ohutta nahkaa usealla tavalla yhdistellen. Ehdit tehdä useita malleja. Sidos toimii parhaiten ohuehkoille kirjoille ja sopii loistavasti esim. luonnoskirjaksi ja kalenterimuistikirjaksi — kirja suorastaan kutsuu kirjoittamaan tai piirtämään! Lyhytkurssi.

### Vanha talo - miten korjaan? luentosarja

1104249

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » La 10.00–13.00
- » 16.9.–9.12., 13.1.–4.5.
- » Eri luennoitsijoita
- » Kurssimaksu: 6 €/kerta

Vakka-opisto järjestää yhteistyössä Uudenkaupungin Vanhat Talot ry:n kanssa luentosarjan, joka käsittelee vanhan talon perinteitä kunnioittavaa korjaamista, materiaaleja, rakenteita ja työtekniikoita. Kurssimaksu 6 €/kerta. Luentosarjan aikataulu ja aiheet: 16.9. Vanhan talon kuntokartoitus, dokumentointi ja kunnostussuunnitelma. 14.10. Puun poltto ja tulisijojen kunto sekä muuraus. 11.11. Vanhan talon rakenteet ja materiaalit sisällä. 9.12. Painovoimainen ilmanvaihto, kylpyhuone, LVIS. 13.1. Ikkunat ja ovet. 10.2. Tapetit, värit ja maalit. 9.3. Perinteiset maalit, julkisivut ja sen osat. 13.4. Rakennuksen historia ja asukkaat. 4.5. Perinnerakentajan puutyöt.

### Vanhan ikkunan tai oven kunnostus, syksy

1104250

- » Pohitullin koulu
- » Su 10.00–14.45
- » 3.9.–29.10.
- » Elsi Lehto
- » Kurssimaksu: 36 €
- » Ilm. päättyy 27.8.

Kunnostetaan vanha ikkuna perinteisin menetelmin (mahdollisuus kunnostaa myös vanhaa peiliovea tai vastaavaa) alusta lähtien käyden läpi kaikki työvaiheet, pyrkimyksenä valmis ikkuna/ovi. Ensimmäisellä kerralla kunnostettava työ mukaan, jotta voidaan tehdä työsuunnitelma. Teaching also in English.

### Puu- ja metallityö

1104252

- » Pohitullin koulu
- » To 18.00–20.15
- » 14.9.–7.12., 11.1.–4.4.
- » Teknisen työnopettaja Arto Salonen
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Suunnitellaan ja valmistetaan erilaisia metalli- ja/tai puuesineitä ja kunnostetaan vanhoja, pienehköjä huonekaluja. Säilytystilaa on rajoitetusti opiskelijoiden toille.

### Puu- ja metallityö, Kalanti

1104253

- » Kalannin yläkoulu
- » Ke 18.00–20.15
- » 13.9.–13.12., 10.1.–3.4.
- » Lehtori Mauri Tomunen
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Käyttö- ja koriste-esineiden sekä kalusteiden valmistusta opiskelijoiden omista materiaaleista. Myös vanhojen kunnostusta kestävä tulevaisuuden hengessä.

### Vakan valmistus, Kalanti

1104254

- » Kalannin yläkoulu
- » Ti 18.00–21.00
- » 26.9.–7.11.
- » Timo Kulmala
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päättyy 19.9.

Kurssilla perehdytään vakan tekemiseen ja valmistetaan puinen/vanerinen vakka. Vakkamuotteja on kahta kokoa. Pieni ja iso vakka menevät päällekkäin. Kurssilla voi tehdä myös perinnevakan. Opettaja tuo tarvittavat materiaalit. Lyhytkurssi.

### Huonekalujen kunnostus

1104256

- » Pohitullin koulu
- » Ti 18.00–21.00 Joka toinen viikko
- » 12.9.–5.12., 16.1.–9.4.
- » Teknisen työnopettaja Matti Salmila
- » Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Puuesineiden ja -huonekalujen entisöintiä, puuosien korjausta ja uusimista sekä perehtymistä tarkemmin vanhanaikaisiin pinnan- käsittelymenetelmiin.

### Naisten puutyöpaja

1104259

- » Pohitullin koulu
- » Ke 18.00–21.00
- » 13.9.–29.11., 10.1.–27.3.
- » Elsi Lehto
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Valmistetaan puusta koriste- ja käyttöesineitä, perehdytään myös niiden pintakäsittelyyn. Aloitetaan tutustumalla koneiden ja laitteiden käyttöön, suunnittelemalla tehtävää työtä sekä laskemalla materiaalien kuluja. Tarkoitettu yhtä hyvin aloitteleville kuin kokeneemmillekin puutyöstä kiinnostuneille. Kurssilaiset hankkivat materiaalin itse. Teaching also in English.

### Hopeatyöt

1104266

- » Pohitullin koulu
- » Ma 18.00–21.00 Joka toinen viikko
- » 11.9.–4.12.
- » FM, tanssin ja kielten opettaja Heli Maanila
- » Kurssimaksu: 35 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Kurssilla harjoittelemme hopeatyön perustekniikoita. Suunnitteleminen ja teemme koruja hopealevystä ja -langasta: sormuksia, korvakoruja, riipuksia ja rannekoruja. Mahdollisuus valmistaa koruja myös omista hopeaesineistä, esim. lusikoista tai haarukoista. Materiaaleja voi ostaa opettajalta (ei aterimia), mutta niitä voi hankkia myös etukäteen itse. Työkalamaksu 5 €, käteismaksu.





## Astiakorupaja

1104270

- » Kräkin talo
- » La 13.00–16.00
- » 30.9.
- » Henriikka Hyttinen
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 22.9.

Astiakorupajassa voit valmistaa rikkoutuneista astioista koruja. Pajalla on käytössä kaikki tarvittavat työvälineet joiden avulla voit loihtia uniikit korut itsellesi tai lahjaksi. Ohjaajalla on mukana astioita, mutta voit halutessasi ottaa mukaan myös omia astioitasi. Tarvikemaksu 19 €, maksetaan kurssilla opettajalle. Kurssin hintaan sisältyy kolme korua. Oma essu mukaan! Lyhytkurssi.

## Koivuluuta

1104273

- » Pohitullin koulu
- » Ti 17.00–20.45
- » 31.10.
- » Terttu Lundelin
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 24.10.

Kurssilla valmistetaan perinteinen koivuluuta ja opitaan mitä materiaalin keruussa ja luudan valmistuksessa tulee ottaa huomioon. Kurssilla pieni materiaalmaksu 5 €, joka maksetaan opettajalle käteisellä. Ota mukaan kurssille puukko, pihdit ja hanskat. Lyhytkurssi.

## Syksyiset kranssit

1104276

- » Siivosen kukkapiiritti
- » Ti 18.00–20.15
- » 10.10.
- » Yrittäjä Tanja Runola, Siivosen Kukkapiiritti
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 3.10.

Kurssilla opetellaan syksyisten kranssien tekoa erilaisin kranssitekniikoin ja eri materiaaleja, esim. eucalyptuksia ja pistaaseja, käyttäen. Materiaalmaksu käytön mukaan. Lyhytkurssi.

## Kynttiläkurssi

1104278

- » Kräkin talo
- » La 10.00–14.30
- » 11.11.
- » Sofia Pekonen
- » Kurssimaksu: 12 €
- » Ilm. päätty 3.11.

Kynttiläkurssilla opit valmistamaan ekologisia soija- ja mehiläisvahakynttilöitä sekä tutustut eri vahojen ominaisuuksiin. Valmistamme kynttilöitä muotteihin sekä purkkeihin. Voit ottaa oman lasi- tai peltipurkkisi mukaan tai ostaa paikanpäältä. Kurssi sopii yli 12-vuotiaille, mutta vaatii hieman tarkkuutta työskentelyssä. Materiaalmaksu ja tarvikeet käytön mukaan, maksu käteisellä opettajalle. Lyhytkurssi.

## Lapsi-aikainen: Naamiaiasu tuunaten tai uutta luoden

1104279

- » Kräkin talo
- » Ma 17.30–19.45, La 10.00–14.30
- » 2.–7.10.
- » Vaatetusalan muotoilija Saija Vainio
- » Kurssimaksu: 14 €
- » Ilm. päätty 25.9.

Tarkoitettu lapsi-aikainen parille. Ilmoittaudu aikuisen tiedoilla. Kurssilla voit valmistaa naamiaiasun tai tuunata vanhaa asuasi. Kurssi soveltuu kaikille naamiaiasun valmistamisesta/tuunaamisesta kiinnostuneille. Varaa mukaasi ensimmäiselle kokoumiskerralle ideoita sekä materiaaleja asua varten niin pääsemme heti aloittamaan. Käymme ideat/tarvittavat materiaalit vielä yhdessä läpi ensimmäisellä kokoumiskerralla. Opettaja laittaa vielä ideoita materiaaleista ennen kurssin alkua. Lyhytkurssi.

## Joulukoristeita havuista ja mustikanvarvuista

1104280

- » Kräkin talo
- » Ma 17.30–20.30
- » 13.–27.11.
- » Ohjaajana Marjo-Riitta Tuominen
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 6.11.

Tehdään joulukoristeita havuista, mustikanvarvuista ja muistakin luonnonmateriaaleista, kuten koivunoksista ja kävyistä. Voit tehdä esim. kransseja, köynnöksiä, havupallon, siilin tai käpytonttujen. Mukaan omat sakset ja punontalankaa. Materiaalia voi tuoda mukanaan, mutta myös opettajalta saa ostaa sitä. Kurssille voivat osallistua myös lapset yhdessä aikuisen kanssa. Lyhytkurssi.

## Makramee joulukoristeet

1104281

- » Kräkin talo
- » La 9.00–15.45
- » 2.12.
- » Liikunnanohjaaja Emilia Andersson
- » Kurssimaksu: 14 €
- » Ilm. päätty 24.11.

Tällä kurssilla pääset tekemään jouluisia makrameetöitä, kuten tonttujen, kuusien ja kranssien oman mielen mukaan. Myös valojen yhdistäminen esim. kranssiin onnistuu, jolloin saat kauniin kranssin lisäksi tunnelmallisen valon. Mukaan sakset, mittanauha ja makrameelankaa, lisäksi tonttuun ja kuuseen puuhelmiä ja puurengas sekä kranssiin metallirengas halkaisijan mukaan ja koristeita. Opiston toimistolta saat opettajan yhteystiedot mahdollisia lisätietoja varten. Lyhytkurssi.

## Joulukorttipaja

1104284

- » Kräkin talo
- » Ma 17.00–20.00, To 17.00–20.00
- » 4.–7.12.
- » Brita Laine
- » Kurssimaksu: 14 €
- » Ilm. päätty 27.11.

Tule mukaan joulukorttipajaan, josta saat uusia ideoita korttiasianteknologiaan. Kurssilla tehdään persoonallisia kortteja ja kokeillaan monipuolisesti erilaisia tekniikoita. Tarvikemaksu 10€/20 korttia, maksetaan kurssilla opettajalle käteisellä. Lyhytkurssi.

Keväällä tulossa mm.:

**Käpyily eli frivolité** 1104208

» Kräkin talo, La-su 3.–4.2. klo 10.00–16.00

**Huopatossut** 1104230

» Kräkin talo, La-su 27.–28.1. klo 10.00–16.00

## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjontaa. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on erilaisia lyhyt- ja viikonloppukurseja sekä online-kurseja, joille on helppo osallistua asuinpaikasta riippumatta.

Tässä ohjelmassa näkyvät vain syksyn kurssit. Kurssit voivat alkaa vain, mikäli määräpäivään mennessä tulee riittävästi ilmoittautumisia, joten muista ilmoittautua ajoissa. Kurssit jatkuvat keväällä, mikäli jatkajia on riittävästi. Kevätlukukaudelle pitää ilmoittautua erikseen.

### Suomea ulkomaalaisille / Finnish for Foreigners

Järjestämme erilaisia suomen kurseja ulkomaalaisille. Osa kurseista on normaalia opetusta ja niissä on samat kurssimaksut kuin opiston muillakin kurseilla. Osassa on erillisrahoitus, jolloin ne maksavat vähemmän tai ovat ilmaisia. Tunnit ovat 1-2 kertaa viikossa, yleensä pari oppituntia kerralla. Suurin osa kurseista on alkeis- ja perustason iltakursseja. Uusia ryhmiä voidaan luvuuden aikana perustaa tarpeen ja resurssien mukaan.

Useimmat kurssit alkavat syyskuussa (viikko 37). Näihin ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 16.8. klo 17:00. Kurseille ilmoittaudutaan verkossa, osoitteessa [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen), josta löytyy myös tarkemmat tiedot kurseista. Näiden lisäksi on muutamia erityiskursseja, jotka eivät näy ilmoittautumissivustolla. Näistä osa alkaa jo elokuussa. Opiston Peda.net ympäristöstä ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) löytyy tietoa kaikista syksyn suomen kurseista. Lisätietoja myös kieltenopettajalta ([paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi](mailto:paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi) tai puh. 044 585 3100).

We organize different Finnish language courses for foreigners. Some courses are part of our normal programme and have the same course fees as other courses. Some courses are financed by special funding and they cost less or there is no fee. Lessons are once or twice a week, usually two lessons per day. Most evening courses are for beginners or basic level students. New groups can also start throughout the year, depending on resources and need.

Most courses start in September (week 37). Registration for these starts on Wednesday, 16 August at 17:00. You can register online, on our webpage [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) where you can also find more info on the courses. In addition to these, we have some special courses that are not shown on the website. Some of these start already in August. On our Peda.net learning platform ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) you can find more info on all our Finnish courses. For more info, you can also contact our language teacher ([paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi](mailto:paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi) or tel. 044 585 3100).

### Kielenhuollon kurssi

1201201

- » Kräkin talo
- » Ti 18.30–20.00
- » 12.9.–10.10.
- » HuK Ari Hirvonen
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päätty 4.9.

Asuuko sinussa pieni kielipoliisi? Askarruttaako oikeakielisyyshuoli? Joudutko työssäsi kirjoittamaan erilaisia tekstejä? Tule mukaan kertaamaan asiattyyllisen yleiskielen hyviä käytäntöjä ja sääntöjä. Kaikille kielenhuollosta kiinnostuneille tarkoitettuna kurssilla ihmettelemme muun muassa alkukirjaimia, välimerkkejä, lyhenteitä, yhdyssanoja, virkerakennetta ja sanavalintoja. Yhdessä pohdimme myös sujuvan tekstin piirteitä ja erilaisia tyylliseikkoja. Lyhytkurssi.

### Häng med! 2

1202231

- » Kräkin talo
- » Ke 17.45–19.15
- » 13.9.–13.12.
- » FM Terttu Viinikkala
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päätty 4.9.

Ruotsin kielen kurssi, joka sopii kielitä jonkin verran jo opiskelleille. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisissa arkipäivän asiointitilanteissa tarvittavaa kieltä, aiheina mm. asuminen, ympäristö, opiskelu ja työelämä. Kurssin tavoitteena on aktivoida erityisesti suullista kielitaitoa, jonka lisäksi laajennetaan sanavarastoa ja vahvistetaan kielen keskeisten rakenteiden osaamista. Oppikirjana Häng med! 2 (Finn Lectura), ruotsia aikuisille. Taitotaso A2-B1.

## Englannin alkeet

12032421

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 17.45-19.15**
- » **12.9.-5.12.**
- » **FM Päivi Ruusuvoori**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Englannin alkeiskurssi vasta-alkajille tai vähän alkeita aiemmin opiskelleille. Kurssilla opitaan englannin perusrakenteita ja keskeistä sanastoa. Kieltä harjoitellaan monipuolisesti, mutta tärkeimpänä tavoitteena on suullinen kielitaito, jolla pärjäisi erilaisissa arkipäivän tilanteissa, niin kotimaassa kuin matkoillakin. Kurssin oppikirja sovitaan kurssin alussa. Taitotaso A1.

## Around the world

1203241

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 19.30-21.00**
- » **12.9.-5.12.**
- » **FM Päivi Ruusuvoori**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Matkailupainotteinen kertauskurssi kaikille englantia jonkun vuoden opiskelleille (esim. Everyday English 1-3). Kurssilla matkataan ympäri maailman, tutustutaan eri kulttuureihin ja samalla kerrataan matkan eri vaiheissa ja erilaisissa asiointitilanteissa tarvittavaa kieltä. Painopiste kurssilla on kommunikaatiotilanteissa ja suullisen kielitaidon kehittämisessä. Oppikirjana uusi Around the World, matkailuenglantia (Finn Lectura). Taitotaso A2-B1.

Huomaa myös englannin etäopetuksena pidettävät kurssit (s. 4)

## Everyday English 4

1203741

## Everyday English 5

1203751

## Thursday Club

1203271

- » **Kräkin talo**
- » **To 19.00-20.30**
- » **14.9.-7.12.**
- » **FM Päivi Ruusuvoori**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Englannin kurssi kieltä useamman vuoden jo opiskelleille, joille perusrakenteet ja keskeinen sanasto ovat jo tuttuja. Kurssilla kerrataan ja laajennetaan sanavarastoa, ja tarpeen mukaan harjoitellaan myös rakenteita, mutta päätavoite kurssilla on suullisen kielitaidon ylläpito ja kehittäminen edelleen. Tarkempi sisältö ja käytettävä oppimateriaali sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Taitotaso B1-B2.

## Saksan alkeet

1204211

- » **Kräkin talo**
- » **To 17.15-19.15**
- » **21.9.-23.11.**
- » **FM Annika Pelto**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 11.9.**

Saksan kielen kurssi vasta-alkajille ja kertaukseksi vähän saksaa aiemmin opiskelleille, jos tuntuu että kaikki on unohtunut. Käytännönläheisellä kurssilla opitaan arkielämän puhekieltä ja selviytymään erilaisista tosielämän tilanteista saksan kielellä. Samalla tutustutaan saksankielisten maiden kulttuuriin ja elämään. Oppikirjana Hallo! 1, Saksaa aikuisille (Finn Lectura). Taitotaso A1.

## Wir sprechen Deutsch

1204241

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 19.30-21.00**
- » **13.9.-13.12.**
- » **Opettaja Sophie Lipp**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Willst du fließender Deutsch sprechen können? Dieser Kurs ist für diejenigen, die bereits seit einigen Jahren Deutsch lernen, aber gerne ihren Wortschatz festigen und ihre sprachlichen Fähigkeiten aktivieren wollen. Der Kurs wird von einem deutschen Muttersprachler geleitet und eignet sich auch für Schüler, die kein Finnisch sprechen. Die Materialien werden vom Lehrer bereitgestellt. Level A2-B1.

## Chez Olivier 1

1205213

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 19.30-21.00**
- » **13.9.-13.12.**
- » **FM Terttu Viinikkala**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Ranskan kielen alkeistason kurssi kielen alkeisiin jo tutustuneille (esim. opiston viime kevään kurssilla). Sopii kertaukseksi myös vähän ranskaa jo aiemmin opiskelleille, jos tuntuu, että paljon on unohtunut. Kurssilla harjoitellaan erilaisissa arkielämän puhe-tilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana Chez Olivier 1, Ranskaa aikuisille (Finn Lectura). Kurssin alussa kerrataan kirjan alkukappaleita tarpeen mukaan, jonka jälkeen jatketaan kappaleesta 5. Taitotaso A1.

## Venäjän alkeet

1206211

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 17.45-19.15**
- » **11.9.-4.12.**
- » **Opettaja Aleksandra Siivonen**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Venäjän alkeiskurssi, joka lähtee liikkeelle venäjän aakkosista. Kurssilla opitaan kielen perusrakenteita ja harjoitellaan kielenkäyttöä erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Kirjan harjoitukset ovat monipuolisia ja niissä keskitytään erityisesti puheen tuottamiseen. Kurssilla tutustutaan myös venäläiseen kulttuuriin sekä Pietariin ja Moskovaan. Oppikirjana uudistettu Kafe Piter 1 (Finn Lectura, 2020). Taitotaso A1.

## Espanjaa lapsille

1207201

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 17.15-18.00**
- » **12.9.-5.12.**
- » **Opettaja Yuli Reunamo**
- » **Kurssimaksu: 20 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Espanjan kielikerho, joka on tarkoitettu 8-12 -vuotiaille lapsille. Kerhossa opetellaan kielen perusteita espanjaa äidinkielenään puhuvan opettajan johdolla. Kurssilla tarvittavat materiaalit: vihko ja värikynät.

## Espanjan alkeet

1207211

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 16.00-17.30**
- » **11.9.-4.12.**
- » **FM Päivi Ruusuvoori**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**



Tarkoitettu aivan vasta-alkajille. Kurssilla harjoitellaan ääntämistä, opitaan kielen perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan tavallisissa arjen ja matkailun viestintätilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022). Taitotaso A1.

## Buenas migas 1, jatko

1207214

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 17.45-19.15**
- » **11.9.-4.12.**
- » **FM Päivi Ruusuvoori**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**



Espanjan kurssi kielen alkeita jo vähän opiskelleille. Kurssilla opitaan espanjan perusrakenteita ja sanastoa, tavallisissa arjen ja matkailun tilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana on uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022). Kurssin alussa kertaamme tarpeen mukaan kirjan alkukappaleiden asioita, jonka jälkeen jatkamme kappaleesta 6. Taitotaso A1.

## Aktivoidaan espanjaa

1207221

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 19.30-21.00**
- » **11.9.-4.12.**
- » **FM Päivi Ruusuvoori**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Espanjan alkeistason kertaus- ja aktivointikurssi kieltä pari vuotta opiskelleille (esim. Buenas migas 1). Painopiste kurssilla on erityisesti suullisen kielitaidon aktivoimisessa, jotta voisi selviytyä paremmin erilaisissa arkipäivän tilanteissa espanjaksi, esim. matkoilla. Kurssilla käytettävä oppikirja sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Taitotaso A1.

## » Kräkin talo

- » **Ti 15.30-17.00**
- » **12.9.-5.12.**
- » **Opettaja Yuli Reunamo**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Objetivo del curso, mejorar tus habilidades comunicativas a través del diálogo y conversación grupal. Trabajaremos variados temas culturales, sociales y ambientales que estarán en una revista, de donde obtendrás vocabulario nuevo, podrás elaborar preguntas, opinar y plantear ideas; también podrás revisar el texto de antemano para la siguiente sesión y conversar sobre tus observaciones. Nivel B1.

## Bella vista 1, jatko

1208214

- » **Kräkin talo**
- » **To 17.15-18.45**
- » **14.9.-7.12.**
- » **FM Päivi Ruusuvoori**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**



Italian kielen alkeiskurssi kielen alkeita vähän jo osaaville. Kurssilla opiskellaan italian perusasioita ja harjoitellaan erilaisissa matkailuun liittyvissä ja arkielämän tilanteissa tarvittavaa kieltä. Erilaisten harjoitusten avulla kehitetään monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta erityisesti suullista kielitaitoa. Oppikirjana Bella vista 1 (Sanoma Pro). Kurssin alussa kertaamme tarpeen mukaan alkukappaleiden asioita, jonka jälkeen jatkamme kappaleesta 6. Taitotaso A1.

## Head reisi - matka viroon kieleen ja kulttuuriin

1210211

- » **Kräkin talo**
- » **Pe 17.30-20.30, La 10.00-13.15**
- » **6.-28.10.**
- » **Lehtori Riitta Kilkku**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 28.9.**

Viron kielen tiivis alkeiskurssi, joka sopii sekä aivan vasta-alkajille, että kertaukseksi viroon alkeisiin vähän jo tutustuneille. Lokakuun kolmena viikonloppuna (6.-7.10., 13.-14.10. ja 27.-28.10.) pidettävällä kurssilla harjoitellaan erilaisissa arkielämään ja matkailuun liittyvissä tilanteissa tarvittavaa kieltä. Kielen ohella tutustutaan myös maan kulttuuriin ja vähemmän tunnettuihin matkakohteisiin. Monistemateriaali. Taitotaso A1. Lyhytkurssi.

## Ukrainan alkeita

1213201

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 17.00-19.00**
- » **13.9.-25.10.**
- » **Opettaja Viktoria Hulenka**
- » **Kurssimaksu: 20 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Tutustumiskurssi kaikille ukrainan kielestä kiinnostuneille. Kurssilla tutustutaan ukrainan kieleen ja opiskellaan yksinkertaisia perusasioita, esim. ukrainan aakkoset, numeroita, tervehdyksiä, sekä erilaisissa arkielämän tilanteissa hyödyllisiä perussanoja ja fraaseja. Kurssilla opiskellaan äidinkielenään ukrainana puhuvan opettajan johdolla. Opetuskieli suomi. Monistemateriaali. Lyhytkurssi.

## Ni hao - kurkistus kiinan kieleen

1214210

- » **Kräkin talo**
- » **La 10.00-12.30**
- » **11.-25.11.**
- » **Opettaja Shan Lin**
- » **Kurssimaksu: 16 €**
- » **Ilm. päättyy 3.11.**

Haluaisitko osata edes muutaman sanan kiinaa, maailman puhutuinta kieltä? Marraskuussa kolmena lauantaia pidettävällä kurssilla tutustutaan tähän aivan erilaiseen kieleen ja opiskellaan helppoja perussanoja ja fraaseja. Opetuskielenä on suomi, mutta apukielenä tarvittaessa englanti. Monistemateriaali. Lyhytkurssi. Mikäli kiinnostuneita on, voidaan kevyällä järjestää jatkoksi pi-tempi kiinan kurssi.

Huomaa myös lyhytkurssi Laitilassa (s. 15)

## ! ׁ ׁ - arkipäivän hepreaa

1215101

## Tietotekniikka

### Kuvankäsittelyn alkeiskurssi

3401205

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 17.00–20.15**
- » **19.9.–10.10.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 26 €**
- » **Ilm. päättyy 12.9.**

Kurssilla opit siirtämään kuvat kamerasta, puhelimesta tai muusta tallennusvälineestä tietokoneelle niiden käsittelyä ja varmuuskopiointia varten. Saat myös oppia digitoitujen kuvien käsittelyä, kuten kuvien paranteluista ja korjailuista, sekä tallentamisesta haluttuun muotoon eri tallennusvälineille. Lisäksi saat tietoa osin täysin ilmaisistakin kuvaohjelmista, jotka auttavat digitoitujen valokuvien käsittelyssä. Kurssille voi ottaa mukaan oman kannettavan tietokoneensa, johon voidaan asentaa ohjatusti kurssin aikana kaikille jokin ilmainen kuvankäsittelyohjelma. Ota mukaan myös oma kamera, älypuhelin tai muu tallennusväline joka sisältää omia valokuvia, sekä myöhemmillä kokoontumiskerroilla ajan salliessa omia paperivalokuvia, dioja, tai filmejä joita voidaan skannata nykyaikaiseen digitaaliseen muotoon säilytettäväksi.

### Excelin peruskurssi

3401207

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 17.15–20.30**
- » **23.10.–13.11.**
- » **Sisustusarkkitehti Sanna Lindholm**
- » **Kurssimaksu: 28 €**
- » **Ilm. päättyy 13.10.**

Kurssilla tutustutaan taulukkotyökalu Excelin perusominaisuuksiin, kuten työkirjan taulukoiden luomiseen ja niiden muokkaamiseen, täyttökavhan käyttöön, solujen muotoiluun, suodatuksiin ja erilaisiin yleisimpiin Excelin valmiisiin funktioihin, sekä omien helppojen kaavojen luomiseen. Tutustumme myös kaavioiden ja niiden muokkaamiseen (esimerkiksi pylväs, ympyrä), sekä taulukon erilaisiin tallentamistapoihin. Ohjelmana käytetään MS Officeen Excel -taulukkolaskentaohjelmaa. Voit myös käyttää kurssilla halutessasi omaa kannettavaa tietokonettasi opetuskeskityksellä, jos koneeltasi löytyy Microsoft Officeen Excel-ohjelma entuudestaan.

### Videoiden tekeminen tutuksi! Tehdään video-CV ja videopäiväkirja

3401211

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 18.30–20.00**
- » **25.10.–29.11.**
- » **Kulttuurituottaja, medianomi AMK Joni Pietiläinen**
- » **Kurssimaksu: 20 €**
- » **Ilm. päättyy 12.10.**

Kurssin aikana jokainen osallistuja tekee alusta loppuun kaksi videota: videomuotoisen cv:n ja videopäiväkirjan. Videot jäävät kurssilaisten omaan käyttöön. Kurssilaiset pääsevät käytännön kautta tutustumaan videon tekemiseen eri vaiheisiin kuten käsikirjoittamiseen, kuvaamiseen, esiintymiseen ja leikkaamiseen. Kokeilemme ammattimaista videokalustoa, mutta opettelemme myös ottamaan kaiken irti niistä laitteista, joita meiltä itseltämme jo löytyy. Osallistujilta odotetaan löytyvän oma videota tallentava älypuhelin tai digikamera videopäiväkirjaa varten. Myös tietokoneen käyttämisen perustaitoja edellytetään.

### Tee kotisivut ja ylläpidä blogiasi ilmaisella WordPress-ohjelmalla

3401213

- » **Kräkin talo**
- » **La 10.30–15.15, Su 10.30–15.15**
- » **11.–12.11.**
- » **Tradenomi Kai Åkerfelt**
- » **Kurssimaksu: 24 €**
- » **Ilm. päättyy 1.11.**

WordPress on ilmainen julkaisualusta, jota voit käyttää hyödyksi omien internet- ja blogisivujen tekemiseen. Kurssilla perehdytään WordPressin perusominaisuuksiin ja -käyttöön. Samaa WordPressillä tehtyä nettisivustoa tai blogia voi päivittää useamman käyttäjän ryhmä yhden toimiessa pääkäyttäjänä ja muiden ollessa sisällöntuottajana. Kurssilla saat perustiedot kotisivujen ja blogien tekemiseen sekä tiedon mitä muita asioita ja palveluja pitää ottaa huomioon, kun lähtee tekemään omia sivuja. Oma kannettava tietokone kannattaa ottaa mukaan kurssille, mutta voit myös käyttää atk-opetustilan tietokoneitakin kurssin aikana.

### Opi Googlen pilvipalvelun perusasiat

3401215

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 17.00–20.15**
- » **27.11.–4.12.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 15 €**
- » **Ilm. päättyy 20.11.**

Kurssilla tutustutaan Googlen pilvitalennukseen ja esimerkiksi kuvien ja tiedostojen jakamiseen muille verkon kautta, sekä ilmaisiin hyödyllisiin Googlen online-ohjelmiin. Kurssilaisille luodaan tarvittaessa palveluiden käyttöön oma Googlen tili eli tunnus (@gmail), joka toimii samalla ilmaisena sähköpostiosoitteena. Oman kannettavan tietokoneen voi ottaa mukaansa, jota voi käyttää kurssin aikana opetuskeskityksellä rinnalla. Opetustilan langaton verkko mahdollistaa tarvittavan internetin käytön myös omalla koneella.

### Avoim atk- ja älylaitepaja

3401221

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 17.00–20.00**
- » **4.9.–11.12.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 6 € /kerta**

Atk- ja älylaitepajalle voit tulla kertaamaan ja harjaanuttamaan tietokoneen ja älylaitteiden käyttöä, sekä hakemaan ratkaisuja pulmatilanteisiin joita olet kohdannut oman tietokoneesi tai älylaitteiden kanssa. Pajalle voi tarvittaessa tuoda myös oman tietokoneensa tai älypuhelimensa ja tablettinsa. Kokoontumiskerrat ovat 4.9., 18.9., 20.11. ja 11.12. Pajalle voi osallistua niin monta kertaa kuin haluaa, eikä tapaamisiin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kurssimaksu 6 €/kerta maksetaan käteisellä paikalle tullessa.

### Eläkeläisten atk-peruskurssi

3401231

- » **Kräkin talo**
- » **To 10.00–13.15**
- » **14.9.–5.10.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 26 €**
- » **Ilm. päättyy 7.9.**

Kurssilla tutustutaan rauhalliseen tahtiin tietokoneen käytön perusasioihin, kuten tietokoneen ja tarpeellisten ohjelmien peruskäyttöön. Kurssilla tutustutaan myös internetin ja sähköpostin hyöty- ja viihdekäyttöön, ja luodaan tarvittaessa myös kaikille oma ilmainen sähköpostiosoite. Aikaisempaa tietokoneen käyttökokemusta ei edellytetä. Kurssi sopii hyvin ihan vasta-alkajille tai tietokoneen käyttötaitonsa unohtaneille. Voit myös käyttää kurssilla omaa kannettavaa tietokonettasi opetuskeskityksellä rinnalla, ja saat myös tärkeitä vinkejä oman koneen hankinnasta lähtien ja tietokoneen tietoturvalisistä käytöstä.

### OPINTOSETELI Eläkeläisille vanhojen valokuvien digitointi ja niiden käsittely

3401232

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 10.00–13.15**
- » **24.10.–14.11.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 14 € (28€)**
- » **Ilm. päättyy 13.10.**

Kurssilla opit muuttamaan vanhat valokuvat paperivalokuvista, negatiiveista ja dioista digitaaliseen muotoon. Saat myös oppia digitoitujen kuvien käsittelystä kuvaohjelmilla, kuten kuvien parantelut ja korjailut, sekä tallentamiseen haluttuun muotoon eri tallennusvälineille. Lisäksi saat tietoa myös tarvittavista laitteista, sekä ilmaisista ja maksullisista kuvaohjelmista, joita tarvitaan vanhojen valokuvien digitoinnissa ja yleisesti kuvankäsittelyssä. Kurssille voi ottaa mukaan myös oman kannettavan tietokoneensa, johon voidaan asentaa ohjatusti kurssin aikana käytettävät ilmaiset kuvankäsittelyohjelmistot.

### Eläkeläisten kuvakirjakurssi (Ifolor)

3401233

- » **Kräkin talo**
- » **Ti 10.00–13.15**
- » **21.11.–12.12.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 26 €**
- » **Ilm. päättyy 14.11.**

Suunnittele ja tee oma kuvakirja rakkaista valokuvistasi muistoksi tai vaikkapa lahjaksi. Kurssilla tutustutut ilmaisen Ifolor -kuvakirjaohjelman käyttöön kuvakirjan teossa, sekä kuvien korjailuun ja muokkaukseen. Kurssille kannattaa ottaa mukaan oma kamera, (äly)puhelin, tabletti tai muu tallennusväline joka sisältää omia valokuvia. Kurssille voi myös haluttaessa ottaa mukaan oman kannettavan tietokoneen, johon voidaan ohjatusti asentaa kurssilla käytettävä ilmainen Ifolor -kuvakirjaohjelma.

### OPINTOSETELI Eläkeläisille älypuhelimien alkeiskurssi

3401234

- » **Kräkin talo**
- » **Ma 10.00–13.15**
- » **25.9.–9.10.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 12 € (24€)**
- » **Ilm. päättyy 15.9.**

Kurssilla tutustutaan rauhalliseen tahtiin älypuhelimien aivan peruskäyttöön, kuten normaaliin soittamiseen ja yhteystietojen hallintaan, viestittelyyn, kuvaamiseen, sekä älypuhelimien ohjelmien eli appien turvalliseen asentamiseen ja käyttöönottoon sekä internetin käyttöön. Oma älypuhelin kannattaa ottaa mukaan kurssille. Kurssille voi myös osallistua, vaikka vielä harkitsisi seläläisen ostamista, sillä kurssilla saat myös hyviä hankintavinkkejä.

### Eläkeläisille älypuhelimien kertauskurssi

3401235

- » **Kräkin talo**
- » **To 10.00–13.15**
- » **30.11.–7.12.**
- » **Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen**
- » **Kurssimaksu: 12 €**
- » **Ilm. päättyy 23.11.**

Kurssilla kerrataan älypuhelimien käyttöä ja käyttötapoja, mm. puheluiden ja viestien ja yhteystietojen hallintaa, älypuhelimella kuvaamista ja kuvien hallintaa, kalenterin käyttöä, sekä netin, sähköpostin ja pilvipalveluiden käyttöä. Lisäksi kerrataan älypuhelimien ohjelmien eli appien hallintaa asentamista ja poistamista tietoturvalisuuksiin huomioiden. Oma älypuhelin latureineen ja kaapeleineen kannattaa ottaa mukaan kurssille.

## Käytännön taidot

### Oman ajoneuvon huoltokohteet ja rakenteet tutuksi

5101230

- » **Novida ammattiopisto**
- » **Ke 17.00–19.15**
- » **25.10.–22.11.**
- » **Ajoneuvoalan opettajat Ari Eerikkilä ja Mika Vainio**
- » **Kurssimaksu: 30 €**
- » **Ilm. päättyy 11.10.**

Kurssi koostuu viidestä 3 x 45min pituisesta opetusjaksosta Novida ammattiopisto ja lukion Uudenkaupungin toimipaikassa. Kurssin aikana opit tuntemaan ajoneuvosi, sen yleisimmät huoltokohteet, renkaat ja rakenteet. Kurssi sisältää sekä teoriaa, että työsaliovetusta (ajoneuvon huolto, hallintalaitteet ja varusteet, pyörät ja renkaat, vikadiagnostiikka, ajoneuvon katsastus). Ota halutessasi oma auto mukaan.

### Puutarhapiiri

7103201

- » **Kauri Sali, Sepänkatu 6**
- » **Ke 18.00–19.45**
- » **23.8.–29.11., 17.1.–5.6.**
- » **Katja-Maria Laine ja Henna Routi**
- » **Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 26 €**
- » **Ilm. päättyy 21.8.**

Vaihdetaan kokemuksia ja vinkejä puutarhanhoidosta. Osanottajien kiinnostuksen mukaan valitaan sopivia aiheita. Syyskaudella neljä kokoontumista: 23.8., 6.9., 4.10. ja 29.11. Keväällä kymmenen kokoontumista: 17.1., 14.2., 20.3., 3.4., 24.4., 8.5., 22.5. 29.5. ja 5.6. sekä yksi retkipäivä, jonka ajankohta päätetään myöhemmin. Syksyllä piiri kokoontuu vähemmän, joten kevätlukukauden maksu on korkeampi.

### Luento: Lähdetään sieniretkelle (Lecture: Let's pick mushrooms)

7198205

- » **Kräkin talo**
- » **Ke 17.30–19.30**
- » **6.9.**
- » **Kauppasienineuvoja Matti Becker**
- » **Kurssimaksu: 6 €**
- » **Ilm. päättyy 30.8.**

Luento sopii syksyn sieniretkien taustaksi ja kaikille sienistä kiinnostuneille. Tutustumme yleisimpiin sieniemme kuvien kera: tuntomerkkeihin, tyypillisimmät esiintymispaikat, varusteasioita, ym. metsään ja sieniin liittyviä asioita kestävän tulevaisuuden hengessä. Lecture about picking mushrooms for everyone interested in learning more about common Finnish mushrooms. Lecture gives good background information for attending the autumn mushroom picking trip. The lecture is mainly in Finnish but the teacher also speaks English. You are welcome even if you don't speak fluent Finnish.

# UUSIKAUPUNKI

## Sieniretki (Mushroom picking trip) 7198206

- » Retkikohde, lähtö Kalannin SEO:lta
- » Su 10.00–13.30
- » 10.9.
- » Kauppasienineuvoja Matti Becker
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 31.8.

Syksyinen ulkoilupäivä luontoon sieniretken merkeissä. Säänmukainen varustus. Lähtö Kalannin Seo:n parkkipaikalta (Vakkatie 1, Kalanti) omalla autolla/kimppakyydeillä. Kurssi ei sovellu alle kouluikäisille lapsille. Erityiskurssi. Outdoor trip to pick mushrooms. Clothing according to the weather. Trip starts from Kalanti Seo (gas station) parking lot (Vakkatie 1, Kalanti) with own car/car pool. The trip is not suitable for children under 7 years. Short course.

## Makuja maailmalta iltapalan merkeissä 8102222

- » Vakka-Suomen Perhekeskus, Ipana-Messi (MLL)
- » Ma 17.00–19.30
- » 28.8.–13.11.
- » Kurssinjohtajana Marja Abudu
- » Ei kurssimaksua

Tutustu eri kulttuureihin keittiön kautta. Kerran kuussa kokoon-tuvissa illoissa teemme yhdessä iltapalaa ja ruokailun yhteydes-sä saamme tietoa eri kulttuureista. Illan ohjaajana toimii aina eri kulttuuria edustava henkilö. Illat on ensisijaisesti suunnattu lapsiperheille – ilmoita erikseen kurssille osallistuva 6-vuotias tai vanhempi lapsi. Osallistuminen on maksutonta, samoin kuin ruokatarvikkeet. Illat järjestetään yhteistyössä MLL Varsinais-Suomen piirin, MLL Uudenkaupungin paikallisyhdistyksen sekä Lale-hankkeen (Leader Ravakka) kanssa. Kokoonumispaikkana Avoin kohtaamispaikka Ipana-Messi (Rantakatu 15, Uusikaupun-ki) maanantaisin kerran kuussa klo 17-19.30 28.8., 2.10. ja 13.11. Lisätiedot mll.uusikaupunki@gmail.com.

## Riistalihan käsittely 8102223

- » Novidan opetuskeittiö
- » Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00
- » 23.–24.10.
- » Keittiömestari Simo Reijonsaari
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päätty 12.10.

Kurssilla perehdytään peuran- ja kauriinlihan käsittelyyn. Ensimmäisenä päivänä leikataan peuranruho ja perehdytään eri ruhonosien valmistustapoihin. Toisena päivänä valmistamme erilaisia ruokia myös kotiin viemiseksi. Valmistettavat ruoat: riistamakkara (kaksi erilaista), riimisuolattua paistia, pihvejä paisteista ja filees-tä, riistakastikkeiden valmistus, riistalle sopivia kasvislisäkkeitä. Materiaalista maksetaan n. 25-30€/hlö käteisellä opettajalle. Hintaan sisältyy leikattava peuranruho ja kaikki tarvittavat raaka-aineet. Erityiskurssi.

## Kauniit macaronsit 8102224

- » Uudenkaupungin yhtenäiskoulun moduli kotitalousluokka
- » La 9.30–11.45
- » 16.9.
- » Leipomoyrittäjä Ilona Rantapelkonen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päätty 7.9.

Tehdään macaronseja ja kokeillaan erilaisia täytteitä. Kurssilla opit macaronsien valmistuksen salat. Kurssi sopii kaikille leivon-nasta kiinnostuneille. Ota mukaan rasia kotiinviemisiä varten. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan. Erityiskurssi.



## Juurileipälauantai 8102225

- » Uudenkaupungin yhtenäiskoulun moduli kotitalousluokka
- » La 11.00–17.00
- » 28.10.
- » Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni Teräväinen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päätty 12.10.

Tehdään yhdessä hyvää leipää! Haluaisitko oppia tekemään juurileipää itse, mutta aloittaminen tuntuu hankalalta? Tule mukaan ja tehdään yhdessä! Leivotaan yhdessä vaalea hapanjuurileipä, jutellaan leivästä ja leipomisesta. Kotiin viemiseksi sinulla on itse tehty leipä, jonka paistat seuraavana päivänä kotona. Halutessasi aloitetaan sinulle oma juuri, jolla voit jatkaa leipomista. Materiaalimaksu 5 € maksetaan käteisellä opettajalle. Lisäksi halukkaita voivat ostaa opettajalta erityisjauhoja ym. Osallistujille lähetetään lista mahdollisista tarvittavista välineistä ennen kurssia. Erityiskurssi.

## Parhaat kuivakakut 8102226

- » Uudenkaupungin yhtenäiskoulun moduli kotitalousluokka
- » La 9.30–11.45
- » 9.12.
- » Leipomoyrittäjä Ilona Rantapelkonen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päätty 30.11.

Kurssilla opitaan tekemään mehevää kahvikakku ja kakkuun herkullinen kuorrute. Saat mukaan reseptejä, joita voit kokeilla kotona. Kurssi sopii kaikenikäisille aloittelijasta kokeneisiin leipojiin. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan. Ota mukaan oma kuiva-kakkuvuoka sekä rasia kotiinviemisiä varten. Erityiskurssi.

## Saippuanvalmistus 8104223

- » Kräkin talo
- » La 11.00–15.30, Su 11.00–12.30
- » 11.–12.11.
- » Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz
- » Kurssimaksu: 13 €
- » Ilm. päätty 2.11.

Valmistamme kylmäprosessimenetelmällä luonnollista saippuaa pareittain. Käytämme öljyjä, yrttejä, mausteita, eteerisiä öljyjä sekä lipeää. Materiaalimaksu suoraan opettajalle käytettävien raaka-aineiden mukaan. Voitte pareittain valita valmistatko käsi-, vartalo-, hius- tai siivoussaippuaa (myös tuoksuuttoman version). Kurssin loputtua teillä on kaksi erilaista saippuaa, joiden kypsyämisessä menee vielä kuukausi. Nämä ovat oivat lahjaideat jouluksi. Palasaippuan valmistus on ekologista, edullista, hellävaraista ja hauskaa! Opettaja lähettää listan mahdollisista tarvittavista välineistä ennen kurssin alkua. Erityiskurssi.

## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### Karate nuorille 8301201

- » Seikowin koulu, liikuntasali
- » Su 17.00–18.30
- » 10.9.–3.12., 14.1.–28.4.
- » Stuntnäyttelijä Marian Dumitru
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päätty 25.8.

Nuorten karate-kurssilla harjoitellaan Shito Ryu -tyylin taistelulajin perustekniikoita. Tunti keskittyy kehon liikkuvuuden ja vartalon hallinnan parantamiseen. Ohjelma sisältää harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan; lyönti- ja potkuharjoituksia, estämistä sekä taistelutekniikkaa. Kurssi sopii sekä tytöille että pojille, ikä n. 7 - 14 v. Varusteina urheiluhousut ja t-paita, ei kenkiä. Shito Ryu style -karatekurssin vetäjä on mustan vyön omaava Marian Dumitru. Kurssin opetuskieli on englanti/osittain suomi. Practical basic techniques in training the SHITO RYU style of Martial Arts, stretching methods, correct and develop mobility, exercises for stronger and faster punches and kicks, blocking exercises, fight techniques, positions and katas (fight with imaginary opponents). The course is suitable for both girls and boys age 7 - 14. Training equipment: sports pants, a T-shirt and no shoes. Notice! Teaching language is English/partly Finnish.

## Erkkajooga 8301208

- » Uimahallin judosali
- » Ke 17.00–18.00
- » 13.9.–29.11., 10.1.–24.4.
- » Erityisluokanopettaja Pipsa Appelblom
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 14 €
- » Ilm. päätty 6.9.

Erkkajoogaa eli kuntouttavaa joogaa erityistä tukea tarvitseville joogaajille! Se sopii kaikenikäisille ja -tasoisille, aiempaa koke-musta joogasta ei tarvitse olla. Lähtökohtana on kokonaisval-tainen ja kuntouttava toiminta. Ajatuksena on luoda jokaiselle mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia ja kokea joogan tuoma hyvä olo. Joogaharjoitukset muokataan kullekin joogaajalle yksilöllisesti huomioiden jokaisen vahvuudet ja voimavarat sekä erityisen tuen tarpeet. Erkkajooga sisältää mm. läsnäolohar-joituksia, asanoita eli asentoharjoituksia, hengitysharjoituksia ja rentoutumista. Joogaan tullessasi tarvitset mukaan rennot, mukavat vaatteet ja vesipullon. Oman joogamaton voit halutessasi ottaa mukaan. Kokoonnutumiset joka toinen viikko parittomilla viikoilla.

## OPINTOSETELI Muistijooga 8301211

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ma 16.45–18.15
- » 11.9.–4.12., 15.1.–15.4.
- » Joogaopettaja Saily Koivisto
- » Kurssimaksu: Syksy 13 €, Kevät 13 € (26 € + 26 €)
- » Ilm. päätty 4.9.

Kurssilla tehdään liikkuvuutta lisääviä hathajoogaharjoituksia sekä erillisiä, aivoja aktivoivia tehtäviä niitä varten kehitetyllä muistimatolla. Opettelemme tietoista hengitystä ja rentoutta, jot-ka ovat merkittäviä hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Tavoitteena on ennaltaehkäistä muistihäiriöitä ja ylläpitää harjoittajan toiminnal-lisia kykyjä, sekä lisätä sosiaalista aktiivisuutta ja kokonaisvaltaista terveyttä. Muistijooga sopii kaikille liikunnallisesti perusterveille henkilöille. Muistijooga ei paranna muistisairauksia. Varusteina lämmin, joustava asu, vaaleat sukat. Vesipullo ja pieni pyyhe.

## Aijajooga 8301212

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ma 18.30–20.00
- » 11.9.–4.12., 15.1.–15.4.
- » Joogaopettaja Saily Koivisto
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päätty 4.9.

Kurssilla tehdään kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille soveltuvia hathajoogaharjoituksia, jotka lisäävät liikkuvuutta, kehonhallin-taa, parantavat tietoista läsnäoloa, hengityksen laatua sekä kykyä rentoutua. Varusteina lämmin, joustava asu ja joogamatto.



# UUSIKAUPUNKI



## Soolosalsa alkeet 8301214

- » Pohitullin koulun peilisali
- » Ma 19.15–20.45
- » 11.9.–4.12., 15.1.–1.4.
- » Adrian Estevez Yong
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Soolosalsa alkeissa opetellaan salsan askelikot ja käydään läpi myös ero parisalsan askeliin. Tunneilla tehdään sekä tekniikkaa että koreografiaa. Alkeet opetetaan askel askeleelta hitaasti ja palataan tarvittaessa vaikeisiin kohtiin takaisin, jolloin kaikki oppivat askeleiden perusteet.

## Soolosalsa jatko 8301215

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » La 14.30–16.00
- » 16.9.–2.12., 13.1.–6.4.
- » Adrian Estevez Yong
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Soolosalsan jatkokurssilla hyödynnetään jo opittuja perusteita, lisätään kehon käyttöä, hiotaan käsien ja liikkeiden tekniikkaa sekä tehdään erilaisia koreografioita. Kurssilla opetetaan myös timbaa, mikä on salsaa nopeammassa temmossa sekä kuubalaista son cubano tanssia, joka on hidastempoinen perinne tanssi, mistä kuubalainen salsa on saanut alkunsa. Molemmat tanssikurssit sopivat sekä miehille että naisille. Tunnilla opetetaan myös miesten askeleet sekä käsien ja kehon käyttöä erikseen mikäli tunnilla on miespuolisia oppilaita.

## Tutustu breakdanceen 8301216

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Pe 18.00–19.00
- » 15.9.–13.10.
- » Breakdance- harrastaja Moustafa "Bboy Rom" Saad
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Tällä kurssilla tutustutaan breakdanceen, joka on hip hop- kulttuuriin perustuva katutanssin muoto. Kurssilla opetellaan tavallisimpia breikkiliikkeitä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta breikkaamisesta osallistuaksesi kurssille. Kurssi kokoontuu viitteenä perjantaina. Kurssin opetuskieli on englanti ja osittain suomi.

## OPINTOSETELI Hyvinvointia joogasta A 8301217

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Pe 10.15–11.45
- » 15.9.–1.12., 12.1.–12.4.
- » Joogaopettaja Saila Koivisto
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 14 € (28 € + 28 €)
- » Ilm. päättyy 8.9.

Kurssilla tehdään lempeitä hathajoogaharjoituksia, jotka lisäävät liikkuvuutta, kehittävät tasapainoa, tietoista hengitystä ja rentoutumista. Kukin tekee harjoitteet omista lähtökohdista käsin. Sopii kaikille, erityisesti ikäihmisille ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinten rajoitteita omaaville henkilöille sekä aloittelijoille. Varusteina lämmin, joustava asu ja joogamatto.

## OPINTOSETELI Hyvinvointia joogasta B 8301218

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Pe 12.00–13.30
- » 15.9.–1.12., 12.1.–12.4.
- » Joogaopettaja Saila Koivisto
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 14 € (28 € + 28 €)
- » Ilm. päättyy 8.9.

Kurssilla tehdään lempeitä hathajoogaharjoituksia, jotka lisäävät liikkuvuutta, kehittävät tasapainoa, tietoista hengitystä ja rentoutumista. Kukin tekee harjoitteet omista lähtökohdista käsin. Sopii kaikille, erityisesti ikäihmisille ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinten rajoitteita omaaville henkilöille sekä aloittelijoille. Varusteina lämmin, joustava asu ja joogamatto.

## Taiji 8301219

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » To 18.00–19.30
- » 14.9.–30.11., 11.1.–28.3.
- » Ohjaajana Maija Pietilä
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Koko kehon harjoituksena toteutettava taiji sopii kaiken kuntosille. Tällä kurssilla käydään läpi yksöisliikesarjaa ja se sopii hyvin myös lajiin tutustuville. Ota mukaan makuualusta, pitkähihaiset joustavat löysät vaatteet ja juotavaa.

## Latinomix alkeet 8301223

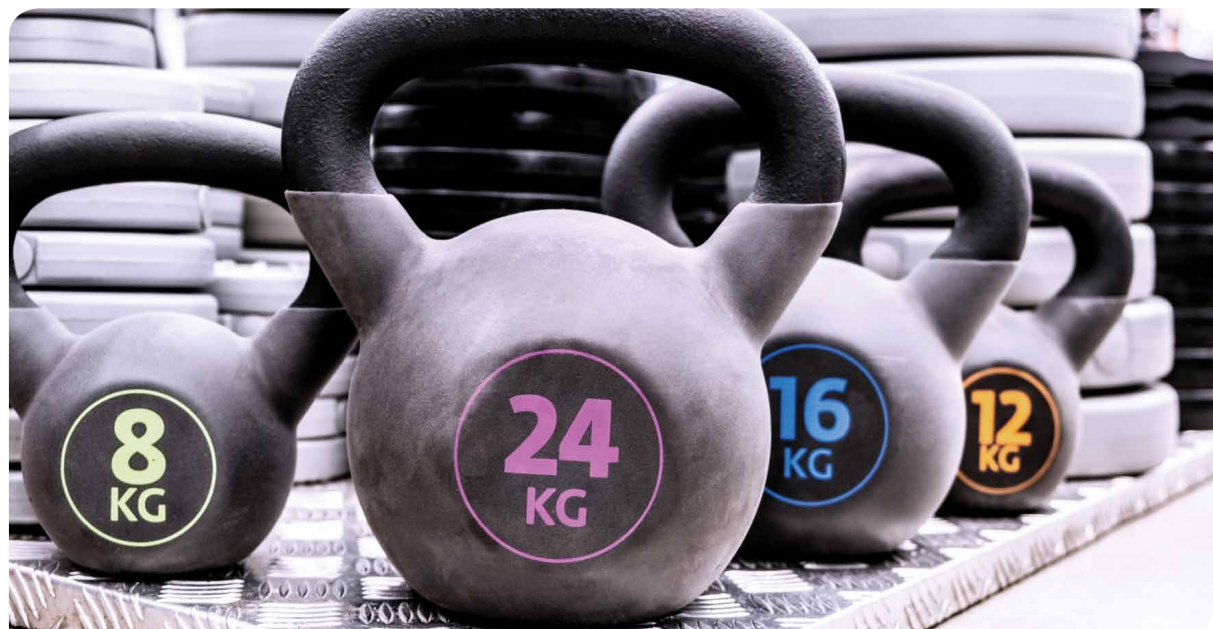
- » Pohitullin koulun peilisali
- » Ma 17.30–19.00
- » 11.9.–4.12., 15.1.–1.4.
- » Adrian Estevez Yong
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Latinomix koostuu latinalaistansseista Salsa, Cha cha, Merenque, Rumba, Bachata, Mambo, Reggaeton kehitettyihin askelikoihin ja koreografioihin. Treenien pääpaino on rennossa, tanssillisessa liikunnassa mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa tunneilla opittaviin tanssilajeihin, etenemistähtiin ja tunneilla toimii molemminpuolinen vuorovaikutus. Latinomix etenee nopeasti eri tanssilajeista toiseen, mutta on mahdollista pitää yleisön toiveesta myös pidempi jakso jotain tiettyä tanssia tai palata pidettyyn tanssilajiin takaisin. Alkeiskurssilla käydään perusteet läpi eri tanssilajeista ja tutustutaan eri tansseihin. Askeleet näytetään hitaasti ja hyvin yksityiskohtaisesti. Askelkoreografiat hiotaan kurssin aikana ensin niin että perusteet sujuvat. Jo vasta alkajat jotka eivät ole koskaan tanssineet oppettelevat erilaisia koreografioita kurssin aikana.

## Päiväjooga 8301225

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ke 16.00–17.30
- » 13.9.–29.11., 10.1.–24.4.
- » Joogaopettaja (SJL®) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Harjoitukset lisäävät liikkuvuutta ja kehohallintaa, parantavat keskittymiskykyä, hengityksen laatua ja kykyä rentoutua sekä kehittävät tietoista läsnäoloa. Harjoitukset sopivat niin vasta-alkajille kuin pitempäänkin jooganneille. Varusteiksi lämmin väljä asu ja alusta.



## SJL® Jooga 8301227

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » Ke 19.00–20.30
- » 6.9.–15.11., 10.1.–10.4.
- » Pia Eskola
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Hathajooga on kokonaisvaltainen kehon ja mielen kehittämisen itsehoitomenetelmä. Perustana ovat keskittyneesti tehtävät fyysiset harjoitukset, hengitysharjoitukset, rentoutuminen ja tietoinen läsnäolo. Harjoitus sopii vasta-alkajille sekä pidempään jooganneille. Varusteeksi lämmin ja joustava asu sekä alusta.

## Tanssiksi - Lavatanssitunnelmaa ilman paria! 8301228

- » Kräkin talo, yläkerta 4. krs
- » To 14.00–15.00
- » 14.9.–30.11., 11.1.–6.4.
- » Tuula Kalliovaara
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Tanssiksi on tanssillinen liikuntamuoto, jossa kunto kohenee, kehohallinta paranee, mieli kevenee ja seurattavien kehittyä. Tunneilla tanssitaan yksintanssittavia askelikkoja ja pieniä tanssisarjoja seurattavaksi-musiikin tahtiin. Tanssiksi on helppoa, rentoa tanssiliikuntaa ja tunneilla on iloinen tunnelma. Tehoja voi itse säädellä lisäämällä tai löysäämällä omaa menoaan ohjaajan ohjeiden mukaan. Tanssiksi on suomalaisten tanssinopettajien kehittämä liikuntamuoto ja se on osa Suomen Seuratanssiliitto SUSEL ry:n toimintaa.

## Jooga 8301235

- » Lokalahden koulu
- » To 18.00–19.30
- » 14.9.–30.11., 11.1.–25.4.
- » Joogaopettaja (SJL®) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunneilla teemme asanaharjoituksia oman hengityksen tahtiin sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, kehohallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille. Tarvittaessa liikkeistä löytyy erilaisia vaihtoehtoja. Välineiksi tarvitset joogamatton.

## Kuntojumppa 8301236

- » Lokalahden koulu
- » Pe 19.00–20.30
- » 15.9.–1.12., 12.1.–19.4.
- » Joogaopettaja (SJL®) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Reipasta liikuntaa kaikenikäisille naisille ja miehille musiikin tahdissa. Tunneilla kehitetään monipuolisesti niin voimaa ja lihas-kuntaa kuin ketteryyttä, tasapainoa ja liikkuvuuttakin. Lopuksi venytellään hyvin. Mukaan oma jumppa-alusta, vesipullo ja halutessa sisäliikuntakengät. Reippaasti mukaan hyvään porukkaan!

# UUSIKAUPUNKI

## OPINTOSETELI Eläkeläisten liikunta miehet 8301237

- » Ugin Työväentalo
- » Ti 10.15–11.15
- » 5.9.–28.11., 9.1.–23.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24€ + 24€)
- » Ilm. päättyy 29.8.

Kurssilla liikutaan ja jumpataan kehittämällä kestävyys- ja lihaskuntaa sekä liikkuvuutta ja tasapainoa. Välineitä käytetään vaihdellen keppiä, kuminauhaa, tuolia ja pilates palloa. Jumpassa huomioidaan ikääntyvän liikunnalliset tarpeet ja rajoitteet, säännöllisen liikunnan avulla pidetään huolta kehon hyvinvoinnista ja toimintakyvystä. Kurssi soveltuu kaikille. Mukaan tarvitset jumpamatton ja juomapullon.

## OPINTOSETELI Eläkeläisten liikunta naiset 8301238

- » Ugin Työväentalo
- » Ti 9.00–10.00
- » 5.9.–28.11., 9.1.–23.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24€ + 24€)
- » Ilm. päättyy 29.8.

Kurssilla liikutaan ja jumpataan kehittämällä kestävyys- ja lihaskuntaa sekä liikkuvuutta ja tasapainoa. Välineitä käytetään vaihdellen keppiä, kuminauhaa, tuolia ja pilates palloa. Jumpassa huomioidaan ikääntyvän liikunnalliset tarpeet ja rajoitteet, säännöllisen liikunnan avulla pidetään huolta kehon hyvinvoinnista ja toimintakyvystä. Kurssi soveltuu kaikille. Mukaan tarvitset jumpamatton ja juomapullon.

## Aerobinen vesijumppa 8301239

- » Uudenkaupungin uimahalli
- » Ma 11.15–12.00
- » 4.9.–27.11., 8.1.–22.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 19 €, Kevät 19 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Reipastahtinen vesijumppa musiikin tahdissa. Tunnilla tehdään monipuolisesti lihaskuntoliikkeitä veden nostetta ja vastusta hyödyntäen. Välillä käytetään erilaisia vesijumppavälineitä (frisbeet, pötköt, hymynaamat). Kurssimaksun lisäksi maksetaan uimahallin sisäänpääsymaksu.

## Combat fitness 8301240

- » Seikowin koulu, liikuntasali
- » Su 18.30–19.30
- » 10.9.–3.12., 7.1.–28.4.
- » Stuntnäyttelijä Marian Dumitru
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Vauhdikas ja energinen tunti sisältää potku- ja lyöntisarjoja. Liikkeet perustuvat kamppailulajien tekniikoihin. Treeni koostuu haastavista sarjoista, jotka nostavat sykettä, kehittävät keuhkollisuutta ja lihaskuntaa. Treeni sopii kaikille, jotka haluavat kohottaa fyysistä kuntoa, polttaa kaloreita ja oppia itsepuolustustekniikoita. Kurssin opetuskieli on englanti/osittain suomi. Powerful and energetic workout includes kicking and punching drills. Moves are based on techniques of martial arts. Training is a challenging set of exercises that will raise your heartbeat, improve coordination and muscular fitness. Workout is suitable for anyone who wants to develop their physical condition, burn calories and learn self-defence techniques. Notice! Teaching language is English/partly Finnish.



## OPINTOSETELI Avaava ja vahvistava niska-hartia-selkä jumppa 8301241

- » Uimahallin judosali
- » Ma 10.00–11.00
- » 4.9.–27.11., 8.1.–22.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 12 € (24€ + 24€)
- » Ilm. päättyy 28.8.

Reipasta jumppaa kepin, kuminauhan ja core pallon kanssa koko keholle. Pääpaino niska-hartiaseudun, keskivartalon sekä selkähästen vahvistamisessa sekä avaamisessa. Oma jumppamatto ja vesipullo mukaan.

## Aamusalicircuit 8301243

- » Kuntostudio Naisvoima
- » Ti 6.30–7.30
- » 19.9.–28.11., 9.1.–19.3.
- » Outi Soininen
- » Kurssimaksu: Syksy 36 €, Kevät 36 €
- » Ilm. päättyy 12.9.

Aamuvirkkujen kiertoharjoittelua kuntosalilla. Harjoittelun tehoa voi jokainen itse asettaa sopivaksi painokuormia säättämällä. Tunti ei vaadi aikaisempaa kuntosalikokemusta. Varaa mukaasi sisällikuntavaatteet, vesipullo ja pieni pyyhe. Kurssimaksu pitää sisällään sisäänpääsyn kuntosalille. Huom! Miehet pukekaa salivaatteet jo kotona, pukuhuone vain naisille.

## Terveys ja ensiapu

### Sauna kaikilla aisteilla 8302279

- » Kräkin talo
- » To 18.00–20.00
- » 28.9.
- » Saunaterapeutti Tanja Harilainen
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 21.9.

Jutellaan yhdessä siitä, mitä sauna meille merkitsee, käydään läpi saunan hyvinvointivaikutuksia ja sitä, miten niitä voi helposti itse tehostaa. Tutustutaan lähemmin kotimaisista yrteistä/ kasveista esim. minttuun, koivuun, mesiangeruun ja kanervaun, niiden käyttöön ja vaikutukseen saunassa sekä ulkoisesti että sisäisesti. Valmistetaan itse muutama kylppypussi ja löylytuoksupussi kotiin viemiseksi. Nautitaan yrteitä/ vesiä ja pientä naposteltavaa. Tarvike maksu 6 e maksetaan käteisellä suoraan opettajalle. Lisäksi raaka-aineita voi ostaa mukaan halutessaan. Erityiskurssi.

### Sauna - ihonhoitoa saunassa 8302280

- » Kräkin talo
- » To 18.00–20.00
- » 23.11.
- » Saunaterapeutti Tanja Harilainen
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 15.11.

Jutellaan yhdessä siitä, mitä sauna meille merkitsee, käydään läpi saunan hyvinvointivaikutuksia ja sitä, miten niitä voi helposti itse tehostaa. Tutustutaan suolan, hunajan ja marjajauheiden käyttöön ihonhoidossa, marjoista ainakin tyrniin ja puolukkaun. Valmistetaan itse koko keholle sopiva kuorinta mukaan otettavaksi omiin saunahetkiin tai paikan päällä tehtävään käsihoitoon. Tarvikemaksu 6 e maksetaan käteisellä suoraan opettajalle. Paikan päältä voi ostaa raaka-aineita mukaan halutessaan. Erityiskurssi.



### Syksyn ensiapukurssit Uudessakaupungissa

Ensiapukurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita ja ensiavun antamisen perustietoja ja -taitoja. Tavoitteena on lisätä auttamisrohketta hätäensiavun vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa. Keskeisiä teemoja: toiminta auttamistilanteissa, tajuttoman/elottoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu sekä sairauskohtauksien tunnistaminen ja ensiapu. Lisäksi tapaturmien ensiapu, ennaltaehkäisy ja terveyden edistäminen. Ensiapukurssi EA 1® -todistus on voimassa 3 vuotta (selainpohjainen mobiilikortti, sisältyy kurssimaksuun). Läsnäolo joka kurssikerralla on pakollista ja ensiapupätevyys saa vasta, kun koko kurssi on suoritettu. Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitte, henkilötunnus ja osoitetiedot, jotta kurssisuorituksesi voidaan kirjata ensiavun pätevyysrekisteriin. Huom! Hätäensiavun (8t) kertaaminen on mahdollista osallistumalla ensimmäisiin kurssipäiviin, ilmoita asiasta toimistoon! Hätäensiavun kurssimaksu 38e. Erityiskurssi.

### SPR Ensiapukurssi EA 1® (16t) lähikoulutus, iltakurssi 6101215

- » SPR:n Ystävän Tupa, Alinenkatu 26
- » Ti 17.00–20.00, Ke 17.00–20.00
- » 5.–13.9.2023
- » Hoitotyön opettaja Mia Flemming
- » Kurssimaksu: 64 € (Hätäensiavun kurssimaksu 38 €)
- » Ilm. päättyy 29.8.

### SPR Ensiapukurssi EA 1® (16t) lähikoulutus, iltakurssi 6101216

- » SPR:n Ystävän Tupa, Alinenkatu 26
- » Ti 17.00–20.00, Ke 17.00–20.00
- » 21.–29.11.
- » Hoitotyön opettaja Mia Flemming
- » Kurssimaksu: 64 € (Hätäensiavun kurssimaksu 38 €)
- » Ilm. päättyy 14.11.

# PYHÄRANTA

Pyhärannan osastonjohtajana toimii  
Minna Kurki, puh. 044 738 3458  
sähköposti minna.kurki@pyharanta.fi

Ilmoittautumiset kursseille  
www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen  
tai Vakka-opiston Laitilan toimisto  
puh. 040 535 6822.

Opintoseteli-merkinnällä varustetun  
kurssin maksu on puolet normaalista.  
Ohjelmassa on valmiiksi alennettu  
kurssimaksu. Katso tarkemmin s. 3

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna  
2023-2024 monipuolisen kattauksen  
etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5

## Taide- ja taitoaineet

### Kuvataiteet

#### Ateljee Isot Pensselit 1-6 -luokkalaisille

1103302

- » Ihoden koulu
- » Ke 17.00–19.00
- » 6.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Elämyksellinen tutustuminen värien ja erilaisten materiaalien maailmaan musiikin, tarinoiden ja mielikuvituksen vauhdittamana. Monipuolisesti kuvataiteen tekniikoita eri välineillä piirustuksesta grafiikkaan ja maalaukseen sekä kolmiulotteiseen muotoiluun. Poimimme ideoita taidehistoriasta, nykyaikaisesta ja omasta ympäristöstämme.

#### Kuvataiteen tekniikat nuorille ja aikuisille

1103305

- » Ihoden koulu
- » To 18.00–20.15
- » 14.9.–7.12., 11.1.–4.4.
- » Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla
- » Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Opetellaan erilaisia piirustus-, maalaus- ja grafiikan tekniikoita. Poimitaan esimerkkejä ja ideoita taidehistoriasta tai voit tehdä taidetta omien aihepiiriesi innoittamana ja omalla lempitekniikallasi. Jokainen saa yksilöllistä ohjausta. Aloittelijoille mukaan ensimmäisellä kerralla lyijykynä ja erilaisia kotoa löytyviä pape-reita mm. kopio-, kääre- ja voimapaperit sekä luonnoslehtiä.

### Tanssi

#### Dance Mix 7-12-v.

1105334

- » Ihoden koulu
- » To 17.00–18.00
- » 14.9.–7.12., 11.1.–4.4.
- » Toimintaterapeutti Maria Mäkimattila
- » Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kurssilla harjoitellaan erilaisten tanssien perusteita (mm. hiphop, salsa, show-tanssi, bachata, baletti). Kurssilla myös harjoitellaan tanssikoreografian suunnittelua ja esiintymistä. Kurssilla lämmitellään, harjoitellaan lihaskuntoa ja venytellään liikuntaleikkien parissa. Kurssi sopii 7-12-vuotiaille tanssista kiinnostuneille. Poh-jakokemusta tanssista ei tarvita.

Tulossa syksyllä:

Länsiafrikkalaisen tanssin kurssi, katso  
tarkemmat tiedot opiston nettisivuilta  
www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen

### Käden taidot

#### Kankaankudonta, Rantakylät

1104310

- » Ilmin talo, Santtio
- » To 15.45–18.00
- » 14.9.–7.12., 11.1.–4.4.
- » Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Käytettävissä on kuudet kangaspuut, joihin tehdään yhteisloimia. Voit osallistua koko vuoden kurssille tai tulla kutomaan räsymattoja valmiiseen mattoloimeen muutaman viikon ajaksi. Tällöin kurssimaksu on 20 e. Mattojen lisäksi kudotaan muita sisustus-tekstiilejä, kuten pöytäliinoja, pyyheliinoja ja poppanaa. Suunnitellaan yhdessä, millaisia kudontatöitä halutaan talven aikana tehdä. Kurssille voivat tulla sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat.

#### Kankaankudonta, Kaukka

1104312

- » Näkloukkan kyläkoti, Kaukka
- » Ti 15.00–17.15
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Tekstiilityön opettaja Oili Lehtomäki
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Kerrataan ja syvennetään kankaanrakentamisen ja kudonnan perusasioita. Luodaan ja rakennetaan yhteisloimia. Valmistetaan tuotteita, kuten pyyheliinoja, kaita- ja pöytäliinoja, mattoja sekä seinätekstiilejä. Tarpeen mukaan opetetaan myös kudonnan alkeita, joten sopii myös alkajille.

#### Ompelu, Kaukka

1104330

- » Näkloukkan kyläkoti, Kaukka
- » Ke 18.00–21.00
- » 20.9.–13.12., 10.1.–20.3.
- » Pukuompelija Sari Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €
- » Ilm. päättyy 13.9.

Valmistetaan asuja aikuisille ja lapsille sekä kodin tekstiilejä. Perehdytään mallien ja materiaalien valintaan, kaavoihin, leikkaamiseen, erilaisiin ompelun yksityiskohtiin sekä sovitukseen. Sopii myös aloittelijoille. Joka toinen viikko parillisina viikkoina.

### Ompelu, Reila

1104331

- » Reilan koulu
- » To 18.00–21.00
- » 14.9.–7.12., 18.1.–28.3.
- » Pukuompelija Sari Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Valmistetaan asuja aikuisille ja lapsille sekä kodin tekstiilejä. Perehdytään mallien ja materiaalien valintaan, kaavoihin, leikkaamiseen, erilaisiin ompelun yksityiskohtiin sekä sovitukseen. Sopii myös aloittelijoille. Joka toinen viikko parittomina viikkoina.

#### Kehyskukkarot ja -laukut

1104332

- » Rohdaisten koulu
- » Ti 17.30–21.00
- » 7.–14.11.
- » Pukuompelija Sari Nurmi
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 17.10.

Valmistetaan kehys- eli nipsukukkarot ja/tai -laukku. Opetellaan kaavoitus ja kehysten kiinnittäminen. Kaavoituksessa on useita eri vaihtoehtoja ja laukkuun voi käyttää monenlaisia kankaita ja kehysiä. Opettajalta saa ostaa liimaa ja kehysiä, mutta halutesasi voit tuoda omia mukana. Lyhytkurssi.

#### Nypläys

1104343

- » Ilmin talo, Santtio
- » To 18.00–20.15
- » 7.9.–16.11., 11.1.–4.4.
- » Heli Laine
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Nypläystä vanhoille ja uusille harrastajille. Mahdollista nyplätä esim. koruja, liinoja ym. Kurssi sopii myös lapsille. Kokoontumiset joka toinen viikko.

#### Köysitöitä ja merimiessäkkejä

1104350

- » Ilmin talo, Santtio
- » Ti 18.15–20.30
- » 3.10.–12.12., 9.1.–2.4.
- » Merikapteeni, KM Jarmo Teränen
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Perinteisiä merimiessäkkejä, köysimattoja, fendareita ja muita köysitöitä oman kiinnostuksen mukaan. Materiaalimaksu suoraan opettajalle, ensimmäisellä kerralla sovitaan tarviketilauksesta.



# PYHÄRANTA



## OPINTOSETELI Puutyöt 1104374

- » Nälkloukkan kyläkoti, Kaukka
- » Ti 17.00–20.00
- » 5.9.–21.11., 9.1.–26.3.
- » Puuseppä Jouni Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 € (48 €+48 €)
- » Ilm. päätty 29.8.

Erilaisten käyttö- ja koriste-esineiden valmistusta sekä korjausta ja entisöintiä.

## Verhoilu 1104383

- » Nälkloukkan kyläkoti, Kaukka
- » Su 10.00–15.15
- » 10.9.–5.11., 7.1.–3.3.
- » Verhoilija Sanna Lindholm
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päätty 3.9.

Verhoile vanha huonekalusi perinteisenä käsityöverhoiluna. Ensimmäisellä kerralla puretaan vanha verhoilu ja tehdään materiaalitilaukset, joten otathan työsi heti ensimmäiselle kerralle mukaan. Mukana kannattaa olla oma työkalupakki. Tarvittavia välineitä ovat sakset, pihdit yms. työkalut, joita voi käyttää esim. vanhojen verhoilujen ja niittien poistamiseen. Kurssin kokoontumiset ovat joka toinen viikko.

## Kukka-asetelmakurssi 1105301

- » Rohdaisten nuorisotila
- » Ti 17.30–20.30
- » 28.11.
- » Minna Kurki
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 31.10.

Opetellaan asetelmatekniikkaa ja tehdään jouluihin kukka-asetelma leikkokukista. Opettaja tekee ensin näytetöitä, jonka jälkeen myös vasta-alkajan on erittäin helppo tehdä oma asetelmansa. Ota oma asetelma-astiasi mukaan ja terävä pieni puukko, muu materiaali löytyy opettajalta. Materiaalimaksu 30 €.

## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjonta. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on erilaisia lyhyt- ja viikonloppukurseja sekä online-kurseja, joille on helppo osallistua asuinpaikasta riippumatta.

## Englannin kertaus 1203331

- » Rohdaisten koulu
- » Pe 17.15–20.30, La 10.15–13.30
- » 27.10.–25.11.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päätty 13.10.

Tiivis englannin kertaus- ja aktivointikurssi kielen perusasioita pari kolme vuotta opiskelleille. Kurssilla kerrataan ja harjoitellaan erilaisissa arkipäivään ja matkailuun liittyvissä tilanteissa tarvittavaa kieltä. Ryhmä kokoontuu kolmena viikonloppuna lokamarraskuussa (27.-28.10, 10.-11.11. ja 24.-25.11.) Taitotaso A1-A2. Monistemateriaali. Lyhytkurssi.

## Tietotekniikka

### OPINTOSETELI Pyhärannan atk-kurssi 3401301

- » Rohdaisten koulu
- » Ke 17.00–20.00
- » 25.10.–22.11.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 17 € (34 €)
- » Ilm. päätty 13.10.

Atk-kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti pyhärantalaisille, mutta muutkin voivat siihen halutessaan osallistua. Kurssilla kerrataan aiemmin opittuja atk-taitoja ja tutustutaan uusiin asioihin, sekä myös kurssilaisten toiveiden mukaisesti ajankohtaisiin aiheisiin. Aihealueina ovat esimerkiksi internetin, sähköpostin ja pilvipalveluiden kertausta, tietokoneen hallinta, sen tärkeät asetukset, sekä tietokoneen ja älylaitteiden turvallinen käyttö. Kurssille kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tietokoneensa, sekä halutessaan myös oman älypuhelimensa. Opetustilan langaton verkko mahdollistaa tarvittavan internetin käytön myös omalla koneella.

## Liikunta

### Rvp + venyttely 8301320

- » Rohdaisten koulu
- » Pe 17.30–19.00
- » 15.9.–8.12., 12.1.–12.4.
- » Kiia Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päätty 7.9.

Tehokas lihaskuntopainotteinen täsmätunti reissille, vatsalle ja pakarille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten vahvistamiseen sekä kiinteyttämiseen. Tunnilla voi halutessaan käyttää kuminauhaa lisävastuksena. Tunti ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja. Tunti sopii kaikille lihaskuntoharjoittelusta pitävälle. Ota mukaan alusta ja juomapullo.

### OPINTOSETELI Aamujumppa Santtion Mainingissa 8301321

- » Santtion Maininki
- » To 9.00–10.00
- » 7.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Koulutettu hieroja Maarit Imppu
- » Kurssimaksu: Syksy 13 €, Kevät 13 € (26 €+26 €)
- » Ilm. päätty 31.8.

Aamuista perusjumppaa, ei hyppelyä. Vahvistava ja venyttävä jumppa, jossa käytetään apuna mm. kuminauhoja ja keppiä.

### Tabata 8301323

- » Ihoden koulu
- » To 18.00–19.00
- » 14.9.–7.12., 11.1.–4.4.
- » Toimintaterapeutti Maria Mäkimattila
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päätty 7.9.

Tabata on intervallitunti, jossa pääset haastamaan itsesi kovatehoisella treenillä, yleensä kahvakuulaa hyödyntäen. Tabatassa jokainen voi tehdä omaan tahtiinsa ja kilpailla itseään vastaan. Tabatassa tehdään 8 eri liikettä ja jokainen liike toistetaan 8 kertaa. Yksittäinen työjakso kestää 20 sekuntia ja toistojen välissä pidetään aina 10 sekunnin tauko. Jokaisella kerralla on eri ohjelma ja haastetaso. Tabata kehittää nopeasti kuntoa, sillä se parantaa hapenottookykyä, kestävyyttä, lihasvoimaa, maitohaponpoistokykyä ja ketteryyttä jokaisella harjoittelukerralla. Tunti on 60 minuuttia.

### Ihode Circuit Training 8301329

- » Ihoden koulu
- » Su 18.30–20.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–31.3.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Monipuolisesti lihaskuntoa ja -kestävyyttä kehittävä kiertoharjoittelu. Helpot, tehokkaat liikkeet ja lopuksi venyttely. Sopii kaikille.

### Lempeä hathajooga, Ihode 8301330

- » Ihoden koulu
- » Su 17.00–18.30
- » 10.9.–19.11., 14.1.–24.3.
- » Joogaopettaja (SJT®) Riitta Wilen-Kaitila
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päätty 3.9.

Hathajoogatunnilla tehdään oman hengityksen rytmissä 90 min kestävä joogaharjoitus, jossa yhdistyvät kehoa vahvistavat ja notkistavat asennot ja asentosarjat. Harjoitus alkaa virittäytymisellä ja koko kehon lämmittelyllä ja jatkuu monipuolisilla joogaliikkeillä, jotka tasapainottavat, rentouttavat ja virkistävät kehoa ja mieltä. Lopuksi tehdään tavoiteasana ja jäädytään vastaanottamaan harjoituksen vaikutuksia. Sama ohjelma toistuu kolme kertaa. Oman hengityksen rytmissä tehdyt hathaliikkeet parantavat keskittymiskykyä ja auttavat kehoa rentoutumaan ja mieltä tyyntymään. Mukaan oma matto ja joustava asu.

### Lempeä hathajooga, Reila 8301331

- » Reilan koulu
- » Su 15.00–16.30
- » 10.9.–19.11., 14.1.–24.3.
- » Joogaopettaja (SJT®) Riitta Wilen-Kaitila
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päätty 3.9.

Hathajoogatunnilla tehdään oman hengityksen rytmissä 90 min kestävä joogaharjoitus, jossa yhdistyvät kehoa vahvistavat ja notkistavat asennot ja asentosarjat. Harjoitus alkaa virittäytymisellä ja koko kehon lämmittelyllä ja jatkuu monipuolisilla joogaliikkeillä, jotka tasapainottavat, rentouttavat ja virkistävät kehoa ja mieltä. Lopuksi tehdään tavoiteasana ja jäädytään vastaanottamaan harjoituksen vaikutuksia. Sama ohjelma toistuu kolme kertaa. Oman hengityksen rytmissä tehdyt hathaliikkeet parantavat keskittymiskykyä ja auttavat kehoa rentoutumaan ja mieltä tyyntymään. Mukaan oma matto ja joustava asu.

### Kamppailukerho muksuille 5-7 -v. 8301335

- » Ihoden koulu
- » Ti 17.00–18.00
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla
- » Kurssimaksu: Syksy 17 €, Kevät 17 €
- » Ilm. päätty 5.9.

Kamppailukerhossa opetellaan leikin avulla judollisia taitoja, kuten vastustajan hallitsemista matossa, kaatumista ja heittoja. Tutuksi tulevat käytöstavat ja toisen kunnioittaminen yhteisten sääntöjen mukaan. Myös aikuinen voi osallistua yhdessä lapsensa kanssa. Alkuun varusteiksi T-paita ja verryttely- tai collegehousut.

### Kamppailukerho junnuille 8301336

- » Ihoden koulu
- » Ti 18.00–19.15
- » 12.9.–5.12., 9.1.–2.4.
- » Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päätty 5.9.

Harjoitellaan judotekniikoita, kuten vastustajan hallitsemista matossa (sidonnat), kaatumista (ukemit) ja heittoja. Tutuksi tulevat käytöstavat ja toisen kunnioittaminen yhteisten sääntöjen mukaan. Judo kehittää tasapuolisesti voimaa, kestävyyttä, nopeutta, notkeutta sekä tasapainoa ja ketteryyttä. Alkuun varusteiksi pitkähihainen T-paita ja verryttely- tai collegehousut.

### Koululaisten sähly 8301340

- » Rohdaisten koulu
- » Ke 17.30–19.00
- » 20.9.–29.11., 10.1.–3.4.
- » Opettaja avoin
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päätty 7.9.

Kurssi sisältää alkulämmittelyn, sählyn pelaamista, tekniikan ja temppeujen opettelua sekä loppuvenyttelyn. Mukaan omat mailat, suojalasit ja sisäpelikengät.

# TAIVASSALO

Taivassalon osastonjohtajana toimii Päivi Martinsuo, puh. 040 620 5477, sähköposti paivi.martinsuo@edu.taivassalo.fi

Ilmoittautumiset kursseille [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) tai Vakka-opiston Uudenkaupungin toimisto puh. 050 420 5266. Opintoseteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista, ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 3.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2023-2024 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5

## Historia, yhteiskunta

### Perinnepiiri 1301409

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ke 18.00–20.15
- » 20.9.–13.12.
- » TaM Inga Grönlund
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 13.9.

Perinnepiiri kokoontuu 20.9., 18.10., 15.11. ja 13.12. Keskustelu- ja muistelupiiri.

## Taide- ja taitoaineet

### Kuvataiteet

#### Akvarellimaalauksen peruskurssi 1103402

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » To 18.00–20.15
- » 14.9.–9.11., 18.1.–14.3.
- » Päivi Hannula
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Akvarellimaalauksen kurssi johdattaa akvarellin mahdollisuuksiin yhdessä maalaten ja teoriatuokioiden kautta. Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin akvarellimaalausta jo aiemmin harrastaneille. Opettaja ohjaa jokaista myös yksilöllisesti. To-teutukset oppilaan omin välinein. Tarvittaessa opettaja avustaa tarvikkeiden ja materiaalien hankinnassa.

### Kädentaidot

#### Kudonta 1104410

- » Taivassalon kudontatupa
- » To 17.30–20.30
- » 14.9.–9.11., 11.1.–28.3.
- » Tekstiiliartesaani Johanna Österman
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Syvennetään kankaankudonnan tietoja ja taitoja sekä teoriassa että käytännössä. Suunnitellaan ja kudotaan pääasiallisesti sisustus- ja käyttötekstiilejä käyttäen monipuolisesti erilaisia sidoksia ja materiaaleja. Kudotaan myös tuotteita vaatetukseen. Tarvittaessa opetetaan myös kudonnan alkeita.

#### Koululaisten käsityökerho 1104450

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ma 17.30–19.00 Joka toinen viikko
- » 11.9.–23.10.
- » Vaatetusalan muotoilija Saija Vainio
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Kerhossa kokeillaan erilaisia käsityötekniikoita. Kerho on tarkoitettu kaikille käsityöstä kiinnostuneille koululaisille. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksun hintaan. Lyhytkurssi.

#### Keramiikan peruskurssi 1104454

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ke 18.00–20.15
- » 18.10.–29.11.
- » FM, diplomikuvataiteilija Leena Pylkkö
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 9.10.

Keramiikan lyhytkurssi. Kurssilla perehdytään käsillä rakentamisen perustekniikoihin. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita mukaan! Syksyllä tutkitaan eriväristen savien mahdollisuuksia makkaratekniikkaa käyttäen. Lisäksi tehdään kokeiluja yksinkertaisten kuvioiden painamisessa lasitteeseen. Halukkaat voivat myös rakentaa pieniä kynttilätaloja.

#### Ommellaan vaatteita arkeen 1104457

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ti 17.30–20.30 Joka toinen viikko
- » 19.9.–28.11.
- » kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Kurssilla ommellaan mukavia vaatteita arkeen. Trikoo- ja collegekankaista saat ommeltua saumurilla niin t-paidat, tunikat, hupparit, hamoset, legginsit kuin collegehousut arkeen. Kangas on hyvä kastella etukäteen eli kutistaa valmiiksi. Opettajalla helppoja kaavoja, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan.

#### Tekninen työ 1104470

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ti 18.00–20.30
- » 12.9.–28.11., 16.1.–9.4.
- » kuvanveistäjä Pekka Pyykönen
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Valmistetaan osanottajien valinnan mukaan erilaisia esineitä puusta ja metallista. Perehdytään koneiden käyttöön. Suoriteetaan erilaisia koti-irtaimiston kunnossapitotöitä sekä uudisrakentajien pikkutöitä. Vanhojen huonekalujen ja muiden puuesineiden entisöintiä.



#### OPINTOSETELI Neulepiiri 1104477

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ma 17.30–19.45
- » 11.9.–28.11., 8.1.–25.3.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy 14 €, Kevät 14 € (28 €, 28 €)
- » Ilm. päättyy 4.9.



Neulepiirissä vietetään mukavaa aikaa yhdessä neuloen ja virkaten, opetellaan uusia tekniikoita ja valmistetaan erilaisia neuleitä. Neulepiiriin voit aina ottaa myös oman keskeneräisen työn mukaan ja tulla viihtymään ja neulomaan iloisessa seurassa.

#### Huopatossut 1104480

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 4.–5.11.
- » Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 27.10.

Kurssilla valmistetaan villasta märkähuovuttaen huopatossut, joko sisäkäyttöön sopivat lyhytvartistet tossut tai ulkokäyttöön sopivat pidempivartistet huopikkaat. Kurssin jälkeen tossuihin voi itse kiinnittää pohjat tai laittaa ne suutarilla. Tossuihin voi halutessaan huovuttaa myös oman lemmikin karvoja mukaan. Kurssille ei tarvita aikaisempaa huovutuskokemusta. Varaudu siihen, että tossuja työstetään melko kauan esim. hieromalla, jotta niistä tulisi tarpeeksi jämät. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista lähempänä kurssia.

#### Kranssi workshop 1104496

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ti 18.00–20.00
- » 28.11.
- » Vilhelmiina Vähätalo
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 21.11.

Tee itse upea ovikranssi koristamaan joulunaikaa. Käytössäsi on valikoima erilaisia luonnonmateriaaleja sekä jalohavuja. Lopuksi saat koristella kranssisi haluamillasi koristeilla. Materiaalimaksu 25 €. Lyhytkurssi.

#### Nukketalokurssi 1104497

- » Pyykösen verstaas
- » Ke 18.00–20.30
- » 4.10.–29.11.
- » Rannveig Steinhórsdóttir
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 27.9.

Kurssilla rakennetaan nukkekoteja oman tai annetun mallin mukaan. Kurssilla voi rakentaa myös pelkästään nukkekotien huonekaluja ja muita sisustuselementtejä. Voi myös tuoda jo olemassa olevan nukkekodin ja korjata tai muuttaa sitä. Itse rakennettujen talojen hinnat ovat koosta ja rakenteiden vaativuudesta riippuen 70–200 euroa. Pelkät huonekalumateriaalipaketit ovat hinnaltaan 20–30 euroa. Kurssille tulijalla ei tarvitse juuri olla käden taitoja, vaan into oppia on tärkeintä. Opettaja ohjaa kurssilaista vaikka kädestä pitäen.

# TAIVASSALO

## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjontaa. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on erilaisia lyhyt- ja viikonloppukurssseja sekä online-kurssseja, joille on helppo osallistua asuinpaikasta riippumatta.

### Englannin alkeiskertaus 1203421

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ke 17.30–19.00
- » 13.9.–25.10.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Englannin alkeistason kertauskurssi kielen perusasioita pari kolme vuotta opiskelleille. Kurssilla harjoitellaan erilaisissa arkipäivään ja matkailuun liittyvissä tilanteissa tarvittavaa kieltä. Monistamateriaali. Taitotaso A1. Lyhytkurssi.

### Italiaa matkailijoille 1208412

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ke 19.15–20.45
- » 13.9.–25.10.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Matkailupainotteinen italian alkeiskurssi. Kurssi on jatkoa viime syksyn lyhytkurssille ja soveltuu parhaiten kielen alkeita vähän jo opiskelleille. Oppikirjana In viaggio (Finn Lectura), jossa käydään läpi matkan eri vaiheissa tarvittavaa kieltä. Kertaamme tarpeen mukaan kirjan alkukappaleiden asiat, jonka jälkeen jatkamme kappaleesta 3. Taitotaso A1. Lyhytkurssi.

## Käytännön taidot

### Luento: Puutarhan vuosi 7103401

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ti 18.00–19.30
- » 12.9.
- » Vilhelmiina Vähätalo
- » Kurssimaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Tältä illalta saat tuhden tietopakettin ja käytännön vinkkejä kotipuutarhan hoitoon. Illan aiheina ovat mm. lannoitukset ja kalkitseminen, puiden ja pensaiden leikkaaminen, istuttaminen ja erilaiset taimityypit. Lisäksi opettelemme tunnistamaan yleisimpiä kotipuutarhojen koristekasveja.

### Voileipäkakkukurssi 8102475

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ma 17.30–20.00
- » 9.10.
- » Kirsi Tuononen
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 2.10.

Valmistetaan kotiin vietäväksi voileipäkakku. Pehdyttään vaihe vaiheelta voileipäkakun tekoon. Mukaan oma suorakaiteen muotoinen kakkualusta. Materiaalimaksu maksetaan suoraan opettajalle. Lyhytkurssi.

### Täytekakku / leivoskurssi 8102475

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ma 17.30–20.00
- » 6.11.
- » Kirsi Tuononen
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 30.10.

Opetellaan valmistamaan käätorttupohjasta monimuotoisia kakkuja ja leivoksia ja tutustutaan erilaisiin koristeluvaihtoehtoihin. Oma kakku viedään kotiin, joten ota kuljetusastia mukaan. Materiaalimaksu maksetaan suoraan opettajalle. Lyhytkurssi.

## Liikunta

### Jooga 8301401

- » Taivassalon nuortenkoti
- » Ti 18.00–19.30
- » 12.9.–28.11., 9.1.–16.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 27 €, Kevät 27 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunneilla teemme asanaharjoituksia oman hengityksen tahtiin sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille. Tarvittaessa liikkeistä löytyy erilaisia vaihtoehtoja. Välineiksi tarvitset joogamaton.

### OPINTOSETELI Ikiliikkujat 8301410

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Ti 16.30–17.30
- » 12.9.–28.11., 9.1.–16.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 12 €, Kevät: 12 € (24 €, 24 €)
- » Ilm. päättyy 4.9.

Tunneilla tehdään monipuolisesti toimintakykyä ylläpitäviä liikkeitä, tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia kehonpainolla ja erilaisia välineitä hyödyntäen ja lopuksi aina hyvät venyttelyt. Kaikista liikkeistä löytyy omaan kuntotasoon sopiva vaihtoehto. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneet rennosta kunnan kohottamisesta mukavassa seurassa. Mukaan voi ottaa jumppa-alustan ja juomapullon sekä sisäliikuntakengät.

### Naisten jumppa 8301411

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Ke 19.00–20.00
- » 13.9.–22.11., 10.1.–20.3.
- » Mia Salo
- » Kurssimaksu: Syksy 21 €, Kevät 21 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Tule treenaamaan monipuolisesti iloa koko keholle! Tunnilta käydään läpi lihasryhmät omaa kehonpainoa ja eri välineitä hyödyntäen (jumppapallo, keppi, käsipainot, kuminauha ja kevyt tanko). Tunti muodostuu tehokkaista ja helpoista perusliikkeistä, pääpaino ei ole askelkuvioissa. Mukana myös reipasta ja hikistä menoa ja lopussa venyttely. Ota mukaan jumppa-alusta, mukavat sisäkengät ja juomapullo.

### Kuntosalicircuit varttuneille ryhmä A 8301426

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Pe 10.00–11.00
- » 15.9.–1.12., 10.1.–19.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Circuit-treeni on ohjattu kiertoharjoittelutunti, jossa harjoitteet tehdään pääasiassa kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla. Laitteiden turvallinen käyttö käydään läpi ennen harjoittelua. Tunnilta treenataan monipuolisesti ja tehokkaasti lihaskestävyttä ja aerobista kuntoa. Sopii kaiken tasoille kuntoilijoille, sillä harjoittelun tehon voi säätää oman kunnan mukaan. Tervetuloa mukaan!

### Kuntosalicircuit varttuneille ryhmä B 8301427

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Pe 11.00–12.00
- » 15.9.–1.12., 12.1.–19.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Circuit-treeni on ohjattu kiertoharjoittelutunti, jossa harjoitteet tehdään pääasiassa kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla. Laitteiden turvallinen käyttö käydään läpi ennen harjoittelua. Tunnilta treenataan monipuolisesti ja tehokkaasti lihaskestävyttä ja aerobista kuntoa. Sopii kaiken tasoille kuntoilijoille, sillä harjoittelun tehon voi säätää oman kunnan mukaan. Tervetuloa mukaan!

## Kehomeditaatio, liikkuvuus- ja syvävenyttely 8301430

- » Taivassalon nuortenkoti
- » To 18.30–20.00
- » 7.9.–30.11., 11.1.–25.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kehonhuolto on kehon hyvinvoinnista huolehtimista. Tällä tunnilla huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunti aloitetaan aina rauhallisilla, aktiivisilla ja pumppaavilla venytyksillä koko vartalolle. Venytykset lisäävät joustavuutta, liikelaaajuutta ja liikkuvuutta. Venyttely rentouttaa lihaksia, palauttaa lihaksen lepopituuden rasituksen jälkeen, parantaa elimistön verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä ylläpitää nivelten liikkuvuutta. Pidempikestoisilla venytyksillä päästään syvemmälle kudoksiin. Tunti päätetään aina ohjattuun meditaatioon joka syvärentouttaa, rauhoittaa ja hoitaa sekä kehoa että mieltä. Meditaatio vähentää stressiä, levottomuutta, lisää tietoista läsnäoloa ja auttaa palautumiseen aktiivisella elimistön parasymptaattisen hermoston. Ota mukaasi lämmin villi, villasukat ja pieni tyyny loppurentoutukseen.

### HIIT sisä- ja ulkotreeni 8301433

- » Taivassalon liikuntahalli
- » To 17.00–18.00
- » 7.9.–30.11., 11.1.–25.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

HIIT lyhennelmä tulee sanoista High Intensity Intervall Training eli korkeatehoinen intervalli harjoittelu. Sitä voidaan toteuttaa useilla eri liikuntamuodoilla joissa suuret lihasryhmät työskentelevät yhtäaikaaisesti. Harjoitusosuus kestää noin 20-30 minuuttia sisältäen korkeatehoisia 20-45 sekunnin työosuuksia ja selkeästi kevyempiä 10-60 sekunnin palautusosuuksia. Harjoittelussa korostuu korkea teho ja suhteellisen lyhyt kokonaiskesto. Tunti aloitetaan aina hyvällä alku- ja loppuverryttelyllä joka tapahtuu matalammalla aerobisella teholla. Kurssi alkaa syyslukukaudella ulkona. Kuusi ensimmäistä kertaa kokoonnutaan kuntoportaissa. Porrastreenissä tehdään eritehoisia harjoitteita, nostetaan väillä sykettä, kehitetään jalkojen voimaa, lihaskestävyttä, lihasten kimmoisuutta ja räjähtävyyttä koordinaatiota unohtamatta. Kevään viimeiset kerrat treenataan myös kuntoportaissa.

### Toiminnallinen kuntosali 8301436

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Ti 20.00–21.00
- » 26.9.–28.11.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilmoittautuminen päättyy 18.9.

Kurssi on kuntosalilla toteutettava kurssi, jossa tehostetaan fyysisistä toimintakykyä toteutettavia harjoitteita.

### Tanssimix 8301437

- » Taivassalon nuortenkoti
- » To 17.30–18.30
- » 21.9.–16.11.
- » Teija Mahlavirta
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Tällä tunnilla liikutaan musiikin tahdissa ja ehkä jopa samalla tanssitaan. Pääasia on kuitenkin liikunnan ja rytmin ilo, ei häiritä vaikka keksii välillä omia koreografioita. Tanssimme hyvien kotimaisten ja latinokappaleiden tahtiin. Täällä tutustut salsaan, tangoon, jiveen, cha-chaan ja vaikka jenkkaan ja humppaan ja moneen muuhun. Et tarvitse paria, vain iloisen mielen ja mukavat vaatteet ja kengät. Tanssimme sekä helppoja että vähän vaativampia koreografioita, mutta voit hyvin tulla tälle tunnille, vaikka sinulla ei olisi aiempaa tanssikokemusta. Juomapullo mukaan. Hikitakuu!

### Tanssimaraton 8301438

- » Taivassalon nuortenkoti
- » To 17.30–19.30
- » 23.11.
- » Teija Mahlavirta
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 17.11.

Nyt laitetaan jalalla koreasti tanssimaratonin verran! Aloitetaan suomalaisella lavatanssimusiikilla ja helpoilla askelilla ja tunnin jatkuessa siirrytään kuumiin lattariyrymeihin ja hieman haastavampiin kuvioihin. Tanssit tanssitaan ilman paria. Hikeä ja hauskanpitoa tuplasti tiedossa.

# KUSTAVI

Kustavin osastonjohtajana toimii Anna-Maija Lagerström, puh. 040 353 3845, sähköposti anna-maija.lagerstrom@vakkaopisto.fi

Ilmoittautumiset kurseille [www.vakkaopisto.fi/ilmoinnautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoinnautuminen) tai Vakka-opiston Uudenkaupungin toimisto puh. 050 420 5266.

Opintoseiteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 3.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2023-2024 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5.

## Historia, kulttuuri ja luonto

### Kustavin kylät perinnepiiri 1301570

- » Kustavin Kyläkonttori
- » Pe 13.00–15.00 Noin joka toinen viikko
- » 15.9.–1.12.
- » Anna-Maija Lagerström
- » Ei kurssimaksua

Valokuvien ja tarinoiden kautta keräämme materiaalia ja tavoitteena on koostaa kyläkirja, joka kertoo kustavilaisesta elämäntilasta. Piiri on avoin kaikille kiinnostuneille, mukaan voi tulla kun sopii. Syyskauden kokoontumiset: 15.9., 29.9., 13.9., 3.11., 17.11., 1.12. Ei kurssimaksua, varaa pieni kahvi-/teemaksu.

## Taide- ja taitoaineet

### Kuvataide

#### Taidetta mehiläisvahatekniikalla 1103520

- » Kustavin Kyläkonttori
- » La 12.00–14.15, Su 12.00–14.15
- » 11.–12.11.
- » Taiteilija Pirjo Ilkka
- » Kurssimaksu 10 €
- » Ilm. päättyy 2.11.

Kurssilla tutustutaan nopeaan ja monipuoliseen mehiläisvahatekniikkaan. Vaikka et olisi koskaan "maalannut" mitään, tällä tekniikalla onnistut varmasti tekemään persoonallisia ja taiteellisia töitä. Kurssilla tarvittavan raudan voit tilata etukäteen ([www.ziria.fi](http://www.ziria.fi)), värejä voi lunastaa opettajalta materiaalimaksua vastaan. Lyhytkurssi.

#### OPINTOSETELI Kuvataide 1103524

- » Kustavin Yhdistysten talo
- » To 17.00–19.15
- » 14.9.–7.12, 11.1.–11.4.
- » TaM Inga Grönlund
- » Kurssimaksu: Syksy 19 €, Kevät 19 € (38 € + 38 €)
- » Ilm. päättyy 6.9.

Olitpa aloittelija tai konkari, tule nauttimaan taideharrastuksesta hyvässä seurassa! Ryhmässä keskitytään maalaukseen: omiin ideoihin, joihin jokainen saa yksilöllistä ohjausta. Maalaustekniikat, sommittelu ja värioppi tulevat tutuksi kuin huomaamatta. Jokainen hankkii omat tarvikkeensa. Lämpimästi tervetuloa!

#### Elävän mallin maalaus 1103525

- » Kustavin Yhdistysten talo
- » La 10.00–15.00
- » Su 10.00–15.00
- » 30.9.–1.10.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu 24 €
- » Ilm. päättyy 15.9.

Maalataan alastonmallia yhdessä tai kahdessa klassisessa asennossa. Tavoitteena opetella maalaamaan kiinnostava kokonaisuus. Tutkitaan ihonvärin nyanseja ja värien sekoittamista. Maalaina akryyli- tai öljyvärit. Kurssi soveltuu kaikille aikaisemmin hieman maalanneille. Omat tarvikkeet, joista opettaja lähettää tiedotteen lähempänä kurssin alkua.

## Käden taidot

### Kudonta 1104530

- » Kivilinnan kudontatila, Kivilinnantie 9
- » Ma 14.15–16.30
- » 4.9.–27.11., 8.1.–8.4.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy 38 €, kevät 38 €
- » Ilm. päättyy 28.8.



Kudontakurssi on tarkoitettu sekä aloitteleville että jo kutoville harrastajille. Tutustutaan kankaankudonnan perusteisiin ja toteutetaan erilaisia sisustus-, vaatetus- ja käyttötekstiilejä puuvilla-, pellava-, villa- ym. tekstiililangoilla.

#### OPINTOSETELI Käsiyöpaja 1104560

- » Kustavin Kyläkonttori
- » Ti 17.00–19.15
- » 5.9.–28.11., 9.1.–2.4.
- » Sinikka Virtanen
- » Kurssimaksu: Syksy 19 €, Kevät 19 € (38 € + 38 €)
- » Ilm. päättyy 30.8.

Pipoja, huiveja, sukia ja vaikka mitä. Käsiyöpajassa aloittelijat saavat ohjausta ja vinkkejä ja kokeneemmat voivat vaihtaa ajatuksia eri tekniikoista ja materiaaleista. Tuo langat, puikot tai vaikka se puolivalmis työ mukana.

#### Huopalyhty 1104566

- » Kustavin Kyläkonttori
- » La 10.00–15.00
- » 9.12.2023
- » Tekstiiliartesaani Helena Heinonen
- » Kurssimaksu 10 €
- » Ilm. päättyy 30.11.

Kurssilla tehdään villasta märkähuovuttamalla lyhtyjä, joiden sisään voi laittaa led-tuikun. Huopalyhtyyn voi tehdä vaikka joululahjaksi. Kurssilla ehdit tekemään vähintään yhden lyhtyn. Mahdollista tehdä aivan yksinkertaisia muotoja tai esimerkiksi linnun ja muiden eläinten muotoisia lyhtyjä. Tarvikelista lähetetään lähempänä kurssia. Myös lapset voivat osallistua aikuisen kanssa. Tämä on helppo tapa tutustua märkähuovuttamiseen.

## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjonta. Niistäkin voi löytyä itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on erilaisia lyhyt- ja viikonloppukurssseja sekä online-kurssseja, joille on helppo osallistua asuinpaikasta riippumatta.

#### Aktivera din svenska 1202522

- » Kustavin Kyläkonttori
- » To 18.00–19.30
- » 5.10.–30.11.
- » Opettaja Hanna Saloranta
- » Kurssimaksu 20 €
- » Ilm. päättyy 28.9.

Keskustelukerhossa pääset verestämään ruotsin kielen taitojasi opettajan johdolla rennossa ilmapiirissä. Keskustelunaiheet valitaan aloitustapaamisessa. Kaiken tasoiset puhujat ovat tervetulleita!

## Tietotekniikka

### Tiedot talteen ja hyvät vinkit ilmaisohjelmista 3401521

- » Pe 12.00–15.00
- » 27.10.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu 8 €
- » Ilm. päättyy 13.10.

Miten varmuuskopioin helposti tärkeitä valokuvia tai tiedostoja muistitikulle tai ulkoiselle kiintolevylle? Mistä löydän hyväksi todettuja ilmaisohjelmia, miten saan ne käyttööni? Kurssilla tutustutaan omien tiedostojen helppoihin varmuuskopiointitapoihin, ja myös tarjolla oleviin ilmaisiin toimisto- ja kuvankäsittely- ja tietoturvaohjelmiin, sekä niiden turvallisiin lataus- ja asennuspaikkoihin. Kurssille voi ottaa mukaan myös oman kannettavan tietokoneensa ja muistitikun tai ulkoisen kiintolevyn. Opetustilan langaton verkko mahdollistaa tarvittavan internetin käytön myös omalla koneella. Kurssimaksu 8 € kerätään paikan päällä.

## Liikunta

### Jooga 8301503

- » Kustavin urheilutalo
- » Ke 18.30–20.00
- » 13.9.–29.11., 10.1.–17.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunneilla teemme asanaharjoituksia oman hengityksen tahtiin sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille. Tarvittaessa liikkeistä löytyy erilaisia vaihtoehtoja. Välineiksi tarvitset joogamaton.

### Porrastreeni 8301507

- » Kustavin kuntoportaat
- » Pe 17.30–18.30
- » 8.9.–13.10.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu 25 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Kuuden kerran lyhytkurssi. Porrastreeni tuo mukavaa vaihtelua tavalliselle juoksulenkeille tai perinteiselle jumballe. Porrastreenissä tehdään eritehoisia harjoitteita, nostetaan väliillä sykettä, kehitetään jalkojen voimaa, lihaskestävyyttä, lihasten kimmoisuutta ja räjähtävyyttä koordinaatiota unohtamatta. Tällä kurssilla jokainen liikkuu oman kuntotasonsa mukaan. Saat vaihtoehtoja kevyempään ja tiukempaan menoon. Jokaisen tunnin sisältöön kuuluu hyvä alkulämmittely, monipuolinen treeni ja loppuverryttely. Kurssi toteutetaan ulkona eli säänmukainen varustus ja lenkkipalkineet tarvitaan.

### Lasten ja nuorten urheilukoulu 7-12-v. 8301522

- » Kustavi Kustavin urheilutalo
- » To 15.00–16.30
- » 7.9.–30.11., 11.1.–25.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Liikunnan perustaitoja lapsille ja nuorille erilaisten pelien, leikkien ja ratojen muodossa. Tunnilla opitaan juoksemisen, hyppäämisen, heittämissen, voimistelun ja kipeämisen taitoja. Liikunnan perustaitojen lisäksi leikkien lomassa lapsille ja nuorille opetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tunnilla tarvitaan sisäliikunta vaatteet, sisäpelikengät ja vesipullo.



Vehmaan osastonjohtajana toimii Susanna Salo, puh. 044 585 3282, sähköposti susanna.salo@vehmaa.fi Ilmoittautumiset kurseille [www.vakkaopisto.fi/ ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ ilmoittautuminen) tai Vakka-opiston Uudenkaupungin toimisto puh. 050 420 5266.

Opintoseteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 3.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2023-2024 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5

## Historia, yhteiskunta

### Perinnepiiri

1301601

- » Lahdingon kylätalo
- » Ma 18.00–19.30
- » 18.9.–11.12.
- » Anna-Liisa Jäske
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Keskustelu- ja muistelupiiri. Aiheita on runsaasti ja niistä sovitaan yhteisesti. Aikaisemmin on keskusteltu mm. Vehmaan kylästä, henkilöistä, taiteilijoista, mieleen jääneistä tapahtumista ja palokunnasta mutta niistä riittää vielä juttua ja uusiakin aiheita on runsaasti jäljellä. Piipahdamme syyskaudella myös museossa. Perinnepiiriin ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat kiinnostuneita kotiseudun historiasta, muistelemisesta ja perimätiedon siirtämisestä. Kurssipäivät ovat: 18.9., 9.10., 30.10., 20.11. ja 11.12. Lyhytkurssi.

### Luento: Vehmaan vanhat autot

1301653

- » Vehmaan koulu
- » Ke 16.00–18.15
- » 27.9.
- » Juha Kaitanen
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 20.9.

Esitellään vehmaalaista autoilun historiaa vuosilta 1900-1964. Tarkempi yhteenveto on vuosilta 1900-1939. Vuosikymmeniltä 1950-1964 on runsaasti tietoja autojen omistajista ja heidän ajoneuvoistaan. Osallistujilta toivotaan täydennystä ja tarkennusta tietoihin. Valokuvat ja tarinat autoilusta Vehmaalta ovat tervetulleita. Luennolle tulee ilmoittautua ennakkoon. Luentomaksun voi maksaa verkkopankin kautta, sähköpostiin tulevalla maksulinkillä tai käteisellä paikan päällä.

## Taide- ja taitoaineet

### Kuvataiteet

#### Maalataan luonnossa

1103604

- » Tummamäen luontopolku
- » La 11.00–15.00
- » 16.–23.9.
- » Taiteilija Antti Huovinen
- » Kurssimaksu: 17 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

Maalaamme akryyliyväreillä syksyisen luonnon näkymiä: maisemia tai yksityiskohtia. Työskentelemme ulkona Tummamäen luontopolun kauniissa maastossa Vehmaalla. Varusteiksi tarvitset syyspäivään ja maalaukseen sopivan vaatetuksen, mahdolliset eväät sekä jakkaran istumista varten. Jos omistat kevyen maalaustelineen, ota sekin! Tukikohtana toimii Tummamäen laavu, jossa nuotiontekomahtavuus. Alueella on puucee. Kurssilla on tarjolla akryylimaalauksen perustarvikkeet. Materiaalimaksu 15 € kerätään paikan päällä (varaa tasarahaa). Kurssi sopii aikuisille ja nuorille (alk. n. 12 v.). Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat ohjeet sähköpostitse. Sateen sattuessa kurssipaikkana on Vehmaan koulu. Lyhytkurssi.

### Sanataide

#### Elämäntarinoita

1106600

- » Vehmaan koulu
- » To 16.00–17.30 (joka toinen viikko)
- » 14.9.–9.11.
- » KM Auli Lehtinen
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kurssilla muistellaan elettyä elämää, tutkitaan omia juuria ja kirjoitetaan omaan elämään liittyviä tekstejä jälkipolvien iloksi. Pienten kirjoitusharjoitusten lisäksi on tarkoitus työstää myös laajempi teksti. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittajille eikä oma tietokone ole välttämätön. Lyhytkurssi.

### Käden taidot

#### Kahvipusseista designtuotoksia

1104631

- » Vehmaan koulu
- » Ma 17.00–20.00
- » 11.9.–27.11.
- » Brita Laine
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Kahvipussiaskartelu on helppoa, kivaa ja edullista. Uusiokäytämme vanhat kahvipussit ja teemme niistä upeita luomuksia ja käyttöesineitä (laukkuja, kulhoja, pöytäliinoja, koruja jne.). Samalla opimme erilaisia punotus- ja kudontatekniikoita. Tarvitset kurssille 100-200 kpl pestyjä kahvipusseja, jotka on avattu vain pohjasta. Älä siis avaa sivusaumojia. Lisäksi kurssilla tarvitaan viivoitin, sakset, tylppäpäinen neula, musta tussi sekä ohut lahjanaru. Kurssi soveltuu kaikille käsityöstä ja askartelusta kiinnostuneille. Kurssi kokonuu ma 11.9., 9.10., 6.11. ja 27.11. Lyhytkurssi.

#### Kankaankudonta

1104632

- » Lahdingon koulu
- » Ti 18.00–20.15
- » 12.9.–28.11., 9.1.–26.3.
- » Tekstiilialan artonomi Johanna Haapanen
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Opit kankaankudonnan perustaidot loimen luomisesta valmiin kankaan viimeistelyyn. Voit kutoa käyttö- ja sisustustekstiilejä erilaisia sidoksia ja materiaaleja hyödyntäen. Loimet suunnitellaan toiveiden pohjalta ja rakennetaan ryhmätyönä. Sopii myös aloittelijoille.

#### Puusta on moneksi

1104633

- » Vehmaan koulu
- » Ti 17.00–20.00
- » 26.9.–28.11., 9.1.–12.3.
- » KM Mika Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 19.9.

Kurssilla valmistetaan osallistujien oman valinnan mukaan erilaisia esineitä ja tuotteita ja suoritetaan erilaisia koti-irtaimiston kunnossapitotöitä sekä uudisrakentajien pikkutöitä. Kurssilaiset saavat käyttöönsä monipuoliset työtilat sekä tarvittaessa perehdytystä koneiden käyttöön. Kurssi on tarkoitettu kaikille. Riittää, kun on intoa ja tykkää yhdessä tekemisestä ja ideoimisesta. Tarvittavat materiaalit opiskelija kustantaa itse.



### Huonekaluverhoilu

1104634

- » Vehmaan koulu
- » Ke 17.30–20.30
- » 27.9.–29.11., 10.1.–13.3.
- » Anne Silver
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 20.9.

Kurssilla tutustutaan huonekaluverhoilun perusteisiin ja kunnostetaan oma kaluste. Sopiva kurssityö on kevyt tuoli, rahi, jakkara tms. helposti kuljetettava kaluste (kurssilla ei ole säilytystilaa töille). Alussa tehdään työsuunnitelma, joten ota työ mukaan jo ensimmäisellä kerralla mielellään purkamattomana. Tarvittavista työkaluista toimitetaan lista kurssin osallistujille. Materiaaleja voit hankkia itse tai ostaa kurssin vetäjältä. Kurssi soveltuu kaikille.

### Neulepiiri

1104637

- » Vehmaan kirjasto
- » Pe 10.00–12.15
- » 15.9.–1.12., 12.1.–5.4.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €
- » Ilm. päättyy 8.9.



Neulepiirissä vietetään mukavaa aikaa yhdessä neuloen ja virkaten, opetellaan uusia tekniikoita ja valmistetaan erilaisia neuleitä. Neulepiiriin voit aina ottaa myös oman keskeneräisen työn mukaan ja tulla viihtymään ja neulomaan iloisessa seurassa. Kurssi on tarkoitettu kaikille neulomisesta kiinnostuneille.

### Ompelu uutta ja korjaa vanhaa

1104638

- » Vehmaan koulu
- » To 17.00–20.00 (joka toinen viikko)
- » 21.9.–30.11., 11.1.–4.4.
- » Kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen
- » Kurssimaksu: Syksy 27 €, Kevät 27 €
- » Ilm. päättyy 14.9.

Tule mukaan ompelamaan uutta tai uudistamaan ja korjaamaan vanhaa. Opettajalla helppoja kaavoja, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Ompelukoneet, saumurit ja ompeluvälineet ovat käytettävissä kurssipaikalla.

### Huovutetut kuusenkoristeet

1104641

- » Vehmaan koulu
- » Ma-ti 16.30–20.30
- » 4.–5.12.
- » Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päättyy 27.11.

Kurssilla tehdään erilaisia roikkuvia joulukuusenkoristeita neulahuovuttamalla. Mahdollista tehdä esimerkiksi punatulkkuja tai muita eläinhahmoja, pieniä tonttuja ja enkeleitä. Koristeet tehdään pelkästä villasta tarvittaessa rautalankaa apuna käyttäen. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta neulahuovutuksesta. Materiaalimaksu opettajalle 4 euroa. Lyhytkurssi.

### Käpyily eli frivolité

1104642

- » Vehmaan koulu
- » La-su 10.00–16.00
- » 7.–8.10.
- » Marjatta Paasikivi
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päättyy 29.9.

Opetellaan käpyä alkuperäisellä kävyllä (sukkula). Pitsiä voi hyödyntää koruihin, liinoihin tai vaikka hattuun. Jos sinulla on, niin ota mukaasi tiukkakierteistä puuvillalankaa ja käpy (sukkula) sekä sakset. Opettajalta saa ostaa myös tarvikkeet. Lyhytkurssi.



## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjontaa. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on erilaisia lyhyt- ja viikonloppukurseja sekä online-kurseja, joille on helppo osallistua asuinpaikasta riippumatta.

### Espanjaa matkailijoille 1207611

- » Vehmaan koulu
- » Ke 18.00–20.00
- » 1.11.–13.12.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 25.10.

Matkailupainotteinen espanjan alkeiskurssi, joka soveltuu sekä aivan vasta-alkajille että kertaukseksi vähän jo kieleen tutustuneille. Oppikirjana De viaje - matkailuespanjaa (Finn Lectura). Kurssin tavoitteena on oppia selviytymään espanjan kielellä erilaisissa matkailijalle tutuissa arkipäivän puhetilanteissa. Taitotaso A1. Lyhytkurssi. Kurssille järjestetään jatkoa kevätlukukaudella, mikäli on tarpeeksi kiinnostuneita.

## Tietotekniikka

### Avoin tietotekniikka- ja älylaitepaja 3401603

- » Vehmaan koulu
- » Ma 17.00–20.00
- » 25.9.–11.12.
- » FM Petri Puukki
- » Kurssimaksu: 6 €/krt

Pulmia tietokoneen kanssa? Kysymyksiä kännykästä? Tabletin toiminnasta? Sovellusten asentamisesta? Salasana hukassa? Tilin luominen? Avoimessa tietotekniikka- ja älylaitepajassa saat apua mm. näihin arjen ongelmiin. Lisäksi pääset halutessasi tutustumaan myös jokaisen kerran ns. pääteemaan, jotka ovat: Ma 25.9. Etäyhteyden ottaminen (Meet, Teams ja Zoom) Ma 23.10. Googlen monipuoliset palvelut Ma 13.11. Tietokoneen ostajan opas Ma 11.12. Turvallisesti verkossa (tietokoneella ja älylaitteella)

Ota tarvittaessa oma laite mukaasi mutta harjoitella voi myös opetuskoneiden kanssa. Kurssimaksu 6 €/krt maksetaan käteiselä paikan päällä. Ilmoittautumista ei tarvita.

## Käytännön taidot

### Kuviopikkuleivät 8102601

- » Vehmaan koulu
- » Ma 17.30–19.00, Ti 17.30–20.30
- » 11.–12.12.
- » KM Kotitalousopettaja Kaisa Kraatila
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päättyy 4.12.

Kaksipäiväisellä kurssilla leivotaan ja koristellaan kuviopikkuleipiä. Ensimmäisellä kerralla valmistamme taikinan ja paistamme pikkuleivät ja toisella kerralla keskitymme koristeluun. Voit ottaa ensimmäisellä kerralla mukaasi omia erilaisia piparimuotteja. Varaudu maksamaan toisella kerralla opettajan keräämä materiaalimaksu, jonka suuruus määrittynyt raaka-aineiden hintojen ja osallistujamäärän mukaan. Maksu käteisellä tai MobilePayllä. Lyhytkurssi.

## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### OPINTOSETELI Kuntosali starttiryhmä 8301651

- » Vehmaan liikuntahalli
- » Ti 11.00–12.00
- » 12.–26.9.
- » Tea Keskitalo
- » Kurssimaksu: 6 € (12€)
- » Ilm. päättyy 5.9.

Oletko miettinyt terveystavoitteista harjoittelua kuntosalilla - nyt olisi tarjolla matalan kynnyksen startti! Kurssilla käydään monipuolisesti ja turvallisesti läpi harjoittelun peruseriaatteet sekä laitteiden käyttöä. Kurssin jälkeen on helppo jatkaa harjoittelua joko itsenäisesti tai ohjatuissa kuntosaliryhmissä. Kurssi on tarkoitettu vain vasta-alkajille. Lyhytkurssi.

#### OPINTOSETELI Tuolijumppa 8301652

- » Seurala
- » Ma 16.15–17.00
- » 11.9.–27.11., 8.1.–15.4.
- » Joogaopettaja (SJM) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 9 €, Kevät: 9 € (18€ + 18€)
- » Ilm. päättyy 4.9.

Tuolijumppatunneilla tehdään vahvistavia, tasapainoa kehittäviä ja niveliä sekä mieltä virkistäviä liikkeitä. Kurssi soveltuu kaikille kevyestä liikunnasta kiinnostuneille. Ei erillisiä välineitä. Tunnilta ollaan pehmeissä jumppatossuissa tai sukkasillaan.

#### Toiminnallinen kuntosali 8301653

- » Vehmaan liikuntahalli
- » Ma 17.30–18.30
- » 11.9.–27.11., 8.1.–15.4.
- » Joogaopettaja (SJM) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 21 €, Kevät: 21 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Toiminnallisen kuntosalin tunneilla kehitetään kehon fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, voima ja nopeus) yhtäaikaaisesti ja monipuolisesti. Harjoittelu tapahtuu erilaisin rytmityksin ja käytössämme ovat kuntosalilaitteet, vapaat painot, kahvakuulat ja kehonpaino. Kurssi soveltuu lähtökohtaisesti kaikille ja jokainen pystyy osallistumaan kurssille oman kuntonsa ja toimintakykynsä mukaan. Kovatehoisemmissa osioissa jokainen pääsee halutessaan myös haastamaan itseään.

#### Jooga 8301653

- » Seurala
- » Ma 19.00–20.30
- » 11.9.–27.11., 8.1.–15.4.
- » Joogaopettaja (SJM) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 29 €, Kevät: 29 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunneilla teemme asanaharjoituksia oman hengityksen tahtiin sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille. Tarvittaessa liikkeistä löytyy erilaisia vaihtoehtoja. Välineiksi tarvitset joogamaton.

#### Kuntosalicircuit aamu 8301655

- » Vehmaan liikuntahalli
- » To 10.00–11.00
- » 14.9.–30.11., 11.1.–11.4.
- » Joogaopettaja (SJM) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 21 €, Kevät: 21 €
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kurssi on kuntosalilla toteutettava kurssi, jossa tehdään fyysisistä toimintakykyä kehittäviä harjoitteita. Tavoitteena on lisätä ja ylläpitää lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Kurssi soveltuu kaikille kiinnostuneille. Sisäliikuntavarustus.

### OPINTOSETELI Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu ikääntyneille

8301656

- » Vehmaan liikuntahalli
- » To 11.15–12.15
- » 14.9.–30.11., 11.1.–11.4.
- » Joogaopettaja (SJM) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 11 €, Kevät: 11 € (22€ + 22€)
- » Ilm. päättyy 7.9.

Kurssi sisältää tasapainoa ja lihasvoimaa ylläpitäviä ja lisääviä harjoitteita, joita tehdään pääsääntöisesti kuntosalilympäristössä. Samalla tavoitteena on oppia turvallisia ja fyysisistä toimintakykyä kehittäviä keinoja omatoimiseen tasapainoharjoitteluun. Kurssi soveltuu ikääntyneille, jotka kokevat haasteita tasapainonsa hallinnassa. Sisäliikuntavarustus.

#### Tanssimix 8301657

- » Seurala
- » To 19.15–20.15
- » 21.9.–16.11.
- » Teija Mahlavirta
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 14.9.

Tällä tunnilla liikutaan musiikin tahdissa ja ehkä jopa opitaan samalla tanssimaan. Tanssimme hyvien kotimaisten ja latinokappaleiden tahtiin salsaa, tangoa, jiveä, cha-chaata, jenkkää, humppaa jne. Et tarvitse paria, vain iloisen mielen ja mukavat vaatteet ja kengät. Voit hyvin tulla tälle tunnille, vaikka sinulla ei olisi aiempaa tanssikokemusta. Pääasia on liikunnan ja rytmin ilo. Juomapullo mukaan, hiki takuu!

#### Kehonhuolto 8301658

- » Seurala
- » Ti 19.15–20.00
- » 12.9.–28.11.
- » Ravintoterapeutti, sairaanhoitaja AMK Jennica Vesola
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Kehonhuoltokurssi sisältää monipuolisia kehon liikkuvuutta ja notkeutta parantavia liikkeitä, staattista ja dynaamista venyttelyä sekä rentoutumista. Tunnelma on kiireetön ja rauhallinen, liikkeitä tehdään omaa kehoa kuunnellen. Kurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa kehonsa hyvinvointia ja liikkuvuutta sekä palautua arjen ja liikunnan kuormituksesta. Tunneille tarvitse jous-tavat liikuntavaatteet ja oman jumppamaton. Kenkiä ei tarvita.

#### Sulkapallo yli 12-vuotiaat alkeet 8301659

- » Vehmaan liikuntahalli
- » La 9.30–11.00 ja 13.00–14.30
- » 23.9.
- » Tero Kemppainen
- » Kurssimaksu: 12 €
- » Ilm. päättyy 15.9.

Alkeet -kurssille ovat tervetulleita kaikki sulkapallosta kiinnostuneet aloittelijat. Tutustumme lajiin ja käymme läpi mm. mailoiteet, peruslyönnit, syötön ja sen vastaanoton, oikean liikkumisen sekä tietysti säännöt. Käytämme sekä muovista että hanhensulkaista palloa tilanteen ja toiveiden mukaan. Mukaan oma maila ja sisäpelikengät. Tarvittaessa saat mailan myös lainaksi. Lyhytkurssi.

#### Sulkapallo yli 12-vuotiaat jatko 8301670

- » Vehmaan liikuntahalli
- » La 11.00–12.30 ja 14.30–16.00
- » 23.9.
- » Tero Kemppainen
- » Kurssimaksu: 12 €
- » Ilm. päättyy 15.9.

Oletko pelannut sulkapalloa jo aikaisemmin ja olet kiinnostunut hiomaan omaa tekniikkaa ja taktiikoita? Jatkokurssille ovat tervetulleita kaikki sulkapalloharrastajat. Käytämme sekä muovista että hanhensulkaista palloa tilanteen ja toiveiden mukaan. Mukaan oma maila ja sisäpelikengät. Lyhytkurssi.



# VEHMAA

## Tanssimaraton

8301671

- » Seurala
- » La 11.00–13.00
- » 25.11.
- » Teija Mahlavirta
- » Opiskelijahinta: 10 €
- » Ilm. päättyy 17.11.

Nyt laitetaan jalalla koreasti tanssimaratonin verran! Maraton aloitetaan suomalaisella lavatanssimusiikilla ja helpoilla askelilla ja tunnin jatkuessa siirrytään kuumiin lattarirytmieihin ja hieman haastavampiin kuvioihin. Tanssit tanssitaan ilman paria. Luvassa on hikeä ja hauskanpitoa! Lyhytkurssi.

## Terveys

### Luento: Kävely hyvinvoinnin tukijana

8302684

- » Vehmaan koulu
- » Ti 18.00–19.30
- » 31.10.
- » Tea Keskitalo
- » Luentomaksu: 6 €

Luennon aiheena on kävelyn merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (lihaksisto, hermosto, sydän- ja verenkiertoelimistö sekä psyykkiset vaikutukset). Lisäksi käymme läpi turvallisen kävelyn periaatteet ja teemme harjoituksia, joilla tuetaan hyvää kävelyä. Kurssi on tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille. Luennolle toivotaan ennakoilmoittautumista mutta ilmoittautua voi myös luennolle tullessa. Luentomaksun voi maksaa verkkopankin kautta, sähköpostiin tulevalla maksulinkillä tai käteisellä paikan päällä.

### Luento: Muistijumppa

8302685

- » Vehmaan koulu
- » Ke 17.30–19.00
- » 20.9.
- » Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
- » Hanne-Maarit Mansala
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 13.9.

Tapaamisessa aktivoidaan aivoja monipuolisesti erilaisin tehtävin ja keskustellaan muistin ja aivojen hyvinvoinnista. Luennolle tulee ilmoittautua ennakkoon. Luentomaksun voi maksaa verkkopankin kautta, sähköpostiin tulevalla maksulinkillä tai käteisellä paikan päällä.

### Luento: Lepo ja palautuminen - elinvoiman lähteillä

8302690

- » Vehmaan koulu
- » Ke 18.00–20.00
- » 15.11.
- » Ravintoterapeutti, sairaanhoitaja AMK
- » Jennica Vesola
- » Luentomaksu: 6 €
- » Ilm. päättyy 8.11.

Uupumuksesta on kovaa vauhtia tulossa kansantauti. Väsymys, energianpuute, aivosumu, alakuloisuus, stressaantuneisuus ja kuormittuneisuus ovat monien kärsimä oireita ja merkki siitä, ettei ihminen palaudu kunnolla. Kaikki nämä sairastuttavat meitä myös fyysisesti. Käymme luennolla läpi, miten lepo ja palautuminen vaikuttavat terveyteen ja tuovat meidät takaisin elinvoiman lähteille. Luento sopii sinulle, joka olet kiinnostunut hyvinvoinnista. Olet ehkä tälläkin hetkellä stressaantunut ja koet kaipaavasi uusia näkökulmia ja muutosta elämääsi. Luennolle tulee ilmoittautua ennakkoon. Luentomaksun voi maksaa verkkopankin kautta, sähköpostiin tulevalla maksulinkillä tai käteisellä paikan päällä.

## Koulun kerhot

### Ilmoittautuminen kerhoihin:

Koulun kerhot järjestetään yhteistyössä Vehmaan kunnan kanssa ja ensisijaisesti Vehmaan koululaisille. Kerho on maksuton ja siihen tulee ilmoittautua ennakkoon. Ilmoittautuminen kerhoon tapahtuu opiston normaalin ilmoittautumiskäytännön mukaan joko verkkosivujen kautta [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) tai soittamalla opiston Uudenkaupungin toimistoon puh. 050 420 5266.

### Alakoulun musakerho 1101676

- » Vehmaan koulu
- » Pe 13.15–14.00
- » 15.9.–8.12., 12.1.–10.5.
- » FM Marko Syrjäläinen
- » Ilm. päättyy 8.9.

Tule mukaan soittamaan ja laulamaan! Alakoulun musakerhossa musisoidaan yhdessä osallistujien toiveita kuunnellen. Käytössä ovat erilaiset soittimet ukuleleista rumpuihin ja sähkökitaraan. Pääasiana on musiikin ilo ja osallistumisen riemu.

### Telinevoimistelu 1-3 -luokkalaisille 8301673

- » Vehmaan liikuntahalli
- » Ma–pe 10.00–11.30
- » 16.–20.10.
- » Iia Vehviläinen ja Ooa Vehviläinen
- » Ilm. päättyy 9.10.

Syysloman telinevoimistelukerhossa saat opetella uusia temppuja avun kera. Viikon alkupuolella opettelemme erilaisia liikkeitä ja temppuja opettajien johdolla, ja viikon loppupuolella jokainen saa keskittyä enemmän omien temppujen harjoitteluun. Kokeilemme myös freegymiä, jossa jokainen saa kokeilla vltinheittoa ja vapaata liikumista valvotusti. Ryhmä on tarkoitettu sekä tytöille että pojille.

### Telinevoimistelu 4-6 -luokkalaisille 8301674

- » Vehmaan liikuntahalli
- » Ma–pe 11.30–13.00
- » 16.–20.10.
- » Iia Vehviläinen ja Ooa Vehviläinen
- » Ilm. päättyy 9.10.

Syysloman telinevoimistelukerhossa saat opetella uusia temppuja avun kera. Viikon alkupuolella opettelemme erilaisia liikkeitä ja temppuja opettajien johdolla, ja viikon loppupuolella jokainen saa keskittyä enemmän omien temppujen harjoitteluun. Kokeilemme myös freegymiä, jossa jokainen saa kokeilla vltinheittoa ja vapaata liikumista valvotusti. Ryhmä on tarkoitettu sekä tytöille että pojille.

Tulossa keväällä mm.

### SPR Ensiapukurssi EA 1® (16t) lähikoulutus 6101601

- » Vehmaan koulu
- » Ma ja Ti 15.–23.1.
- » klo 17.00–20.00



## Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 16.8. klo 17.00

Ilmoittautua voit osoitteessa

[www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen)

Internetin kautta kannattaa ilmoittautua varsinkin ensimmäisinä ilmoittautumispäivinä, jolloin puhelimitse ovat varsin varattuina.

## Ilmoittaudu puhelimitse

Puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan keskiviikkona 16.8. klo 17.00-18.30 numeroissa puh. 040 535 6822 (Laitila) ja puh. 050 420 5266 (Uusikaupunki)

Ilmoittautumisillan 16.8. jälkeen puhelimitse voi ilmoittautua opiston toimistoihin niiden normaaleina aukioloaikoina arkisin.

Muistathan ilmoittaa myös peruutuksesta ajoissa, jotta varalla oleva voi saada paikan!

Oheisella QR-koodilla pääset suoraan opiston ilmoittautumissivulle.



## Peda.net

Käytämme sähköisenä oppimislustana Peda.nettiä. Sieltä löytyy lisätietoa toiminnastamme ja kurssistamme. Osalla kursseista alustalta löytyy täydentäviä materiaaleja opiskelijoiden käyttöön. Peda.netissä on mahdollista myös jakaa kuvia kurssitöistä. Osa verkkokursseistamme toimii peda.net-alustalla. Tutustu osoitteessa [peda.net/vk](http://peda.net/vk).



## Opintoja etäopetuksena

Vakka-opistossa on tarjolla erilaisia opintoja, jotka toteutetaan etäopetuksena. Tämä tarjoaa mahdollisuuden opiskella paikasta riippumatta. Etäopetukseen osallistutaan kurssiohjelman aikataulun mukaisesti omalta tietokoneelta. Etäopetukseen ilmoittautuessa on erityisen tärkeää muistaa ilmoittaa myös sähköpostiosoite, sillä ohjeet kursseilla toimimisesta ja kurssialueelle liittymisestä toimitetaan ennen kurssin alkua sähköpostitse. Katso tarkemmat tiedot etäopetustarjonnastamme s. 4-5

## Taiteen perusopetus

Luova toiminta edistää oppimista ja innostaa kehittämään omaa osaamista. Järjestämme taiteen perusopetusta ensisijaisesti lapsille ja nuorille kuvataiteessa, teatteritaiteessa ja käsityössä yleisen oppimäärän mukaisesti. Taiteen perusopetus on kokonaisuus, jossa tavoitteet ja sisällöt on kirjattu opetussuunnitelmaan kullekin taiteenaloille. Opintojen päättyessä annetaan päättötodistus. Koko taiteen perusopetuksen oppimäärän keskimääräinen kesto on noin 5 vuotta. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmat ovat luettavissa opiston verkkosivuilla.

## Kestävä kehitys Vakka-opistossa



Vakka-opistolla on vuodesta 2016 lähtien ollut valtakunnallinen oppilaitosten kestävän kehityksen sertifikaatti. Se tulee uusia kolmen vuoden välein ja viimeisin uusinta tehtiin vuodenvaihteessa 2022-2023 kestävän tulevaisuuden kriteerien mukaisesti. Vapaan sivistystyön lisäksi sertifikaatti laajennettiin Vakka-opistossa koskemaan myös taiteen perusopetusta. Kestävän tulevaisuuden rakentaminen on opiston päämääränä ja se halutaan pitää näkyvänä ja pysyvänä osana opiston kaikkea toimintaa: opetusta, toimintakulttuuria ja johtamista. Kurssilla tämä näkyy mm. kurssi- ja luentoaiheina, materiaalivalintoina, sähköisten viestimien suosimisena, yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämisenä sekä kulttuuriperinteen ja paikallishistorian läsnäolona.

## Osaamisperusteiset kurssit

Vapaan sivistystyön koulutuksissa saavutettavan osaamisen tunnistamisen ja tunnustamisen helpottamiseksi tehty lakimuutos mahdollistaa, että kansalaisopistot ja muut vapaan sivistystyön oppilaitokset voivat halutessaan järjestää osaamisperusteisesti toteutettuja kurseja, joiden suoritustiedot voidaan viedä opiskelijoiden muiden koulutustietojen tapaan osaksi kansallista, eri koulutusasteiden opintosuoritukset ja tutkintotiedot sisältävää Koski-tietovarantoa. Näin kansalaisopistoissa saavutettu osaaminen on aiempaa helpommin yksilön hyödynnettävissä.



Vakka-opiston lukuvuoden 2023-2024 tarjonnassa on kurseja, joiden sisältö noudattaa osaamisperusteisuutta. Osaamisperusteiset kurssit pitävät sisällään tarkat kurssisisältöjen ja toteutuksen kuvaukset, osallistujan uudenlaisen aktivoitumahdollisuuden sekä osaamisen arvioinnin. Lisäksi tieto hyväksytystä suorituksesta tallennetaan opiskelijan suostumuksella opiston toimesta valtakunnalliseen Koski-tietovarantoon.

Osaamisperusteisille kurseille voi kuka tahansa osallistua ilman edellä mainittua tavoitetta. Kurssin alussa selvitetään, ketkä osallistujat haluavat suorittaa kurssin niin, että osaaminen arvioidaan kurssin lopussa. Muille osallistujille kurssi näyttyytyy samanlaisena kuin aiemmat kurssitkin.

## Suomea ulkomaalaisille – Finnish for Foreigners

Järjestämme erilaisia suomen kursseja ulkomaalaisille. Syksyn ohjelmassa on kursseja Laitilassa ja Uudessakaupungissa, mutta tarvittaessa suomen opetusta voidaan järjestää muissakin osastoissa tai etäopetuksena. Suurin osa kursseista on alkeis- ja perustason kursseja, mutta on mahdollista järjestää opetusta myös edistyneemmille opiskelijoille.

Useimmat kurssit alkavat syyskuussa (viikko 37). Näihin ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 16.8. klo 17:00. Kurseille ilmoittaudutaan verkossa, osoitteessa [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen), josta löytyy myös tarkemmat tiedot kursseista. Näiden lisäksi on muutamia erityiskursseja, jotka eivät näy ilmoittautumissivustolla. Näistä osa alkaa jo elokuussa. Opiston Peda.net ympäristöstä ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) löytyy tietoa kaikista syksyn suomen kursseista.

Lisätietoja kieltenopettajalta ([paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi](mailto:paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi) tai puh. 044 585 3100).

We organize different Finnish language courses for foreigners. This autumn there are courses in Laitila and Uusikaupunki, but if needed we can organize courses also in other locations or online. Most courses are for beginners or basic level students, but it is possible to organize courses also for more advanced students.

Most courses start in September (week 37). Registration for these starts on Wednesday, 16 August at 17:00. You can register online, on our webpage [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) where you can also find more info on the courses. In addition to these, we have some special courses that are not shown on the website. Some of these start already in August. On our Peda.net learning platform ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) you can find more info on all our Finnish courses.

For more info, contact language teacher ([paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi](mailto:paivi.ruusuvuori@vakkaopisto.fi) or tel. 044 585 3100).