

OPETUSOHJELMA LUKUVUOSI 2025-2026



VAKKA-SUOMEN KANSALAI SOPISTO

LAITILA  UUSIKAUPUNKI  PYHÄRANTA  TAIASSALO  KUSTAVI  VEHMAA

SYKSY 2025



Tietoa opistosta ja opiskelusta

Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 13.8. klo 17.00

Ilmoittautuminen netissä on helppoa ja nopeaa

 www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen

Oheisella QR-koodilla pääset suoraan opiston ilmoittautumissivulle.



Ilmoittautuminen puhelimitse:

Puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan 13.8. klo 17.00-18.30 numeroissa:

 Laitila puh. 040 535 6822

 Uusikaupunki puh. 050 420 5266

Ilmoittautumisillan 13.8. 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. Löydät linkin ilmoittautumissivulle myös kotisivujen www.vakkaopisto.fi yläreunasta kohdasta "Ilmoittautuminen". Noudata ilmoittautumissivulla annettuja ohjeita: valitse ensin ostoskoriin kaikki haluamasi kurssit (huom! Voit valita vain yhden henkilön kurssit kerrallaan), mene seuraavaksi kohtaan "ostoskori", täytä sen jälkeen kohta "Osallistujan tiedot" (laskutusta varten myös koko henkilötunnus). Alaikäisen osalta 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 matkapuhelinnumero 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, jottei sinua laskuteta kurssista. 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. Kurssimaksu on mahdollista maksaa heti ilmoittautumisen yhteydessä oman verkkopankin kautta. Verkkomaksu ei ole pakollinen, mutta se on kätevä ja nopea maksutapa. Jos et maksa kurssia ilmoittautumisen yhteydessä, sinulle lähetetään lasku sähköpostilinkkinä tai kirjepostina kotiosoitteeseen. 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.

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

Smartumista on käytössä kaksi maksuvaihtoehtoa; sekä Smartum-setelit että Smartum-saldolla maksettava verkkomaksu. SmartumPay-mobiilimaksuja emme ota vastaan. Seteleillä maksaminen tapahtuu toimittamalla setelit ilmoittautumisen jälkeen Vakka-opiston toimistoihin kahden viikon sisällä ilmoittautumisesta, viimeistään kurssin alkaessa. Huomaa, että ePassi- ja Smartum-maksuihin siirrytään ilmoittautumisen vahvistussivulla olevista ikoneista (ks. esimerkit alla), kohdasta "Siirry maksamaan".



Mikäli opisto joutuu perumaan kurssin, maksettu kurssimaksu palautetaan kurssilaisen ilmoittamalle pankkitilille. Huomioithan, että työnantajan tarjoamalla verottomalla edulla kuten Smartumilla maksettuja kurssimaksuja emme pysty palauttamaan, vaan maksu on käytettävä jollekin toiselle kurssille. ePassi-maksut palautetaan ePassi-tilille.

Viime syksystä 2024 alkaen opiston kursseille ei voi enää osallistua maksutta yhdellekään kokonumiskerralle, vaan maksuvelvoite astuu voimaan heti. Ilmoittautuminen on sitova eli maksuvelvoite astuu voimaan heti kurssille ilmoittaututtua. Jos opiskelija itse keskeyttää aloittamansa kurssin, kurssimaksua ei palauteta.

Vakka-opisto pidättää itsellään oikeuden kurssimaksujen muutoksiin.

Vakka-opiston muistutuslaskut ja laskujen perintä on siirtynyt Laitilan kaupungin taloustoimelta Revire Perintä Oy:n hoidettavaksi.

Tarkemmat tiedot maksu- ja ilmoittautumiskäytännöistä löytyvät opiston kotisivuilta www.vakkaopisto.fi.

KURSSIEN ALKAMINEN

Kurssi alkaa, jos siihen tulee riittävästi ilmoittautumisia määräpäivään mennessä. Minimimäärä vaihtelee jonkin verran osastoittain ja oppiaineittain, yleensä vähintään 7 ilmoittautunutta. Toteutuvalle kurssille voi määräpäivän jälkeen tulla vielä mukaan, jos siellä on tilaa. Kurssin alkamisesta ei erikseen tiedoteta ilmoittautuneille. Kurssien peruuntumisista, aikataulun muutoksista, yms. ilmoitetaan osallistujille pääsääntöisesti tekstiviestillä. Tämän vuoksi on tärkeää antaa myös matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoitte ilmoittautuessa.

VAKUUTUKSISTA

Jokaisen opiskelijan on itse huolehdittava vakuutusturvastaan opintoryhmissä mahdollisesti sattuvien vahinkojen varalta. Laitilan kaupungilla on myös ryhmätapaturmavakuutus kuntalaisille, tarkemmat 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 haluamallesi opiston kurssille riippumatta siitä, missä se järjestetään. Myös muilla kuin opiston osakaskuntien kuntalaisilla on mahdollisuus osallistua Vakka-opiston kursseille.

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 ja Vakka-Suomen musiikkiopistolla on yhteinen 8-jäseninen johtokunta. Johtokunnan jäseninä toimivat valtuustokaudella 2025-2028 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 toimivat opistojen rehtorit Tomi Kangas ja Jussi Kauranen.

LUKUVUODEN AIKATAULUT

Syyslukukausi Lasten ja nuorten kurssit 25.8.-19.12.2025 ja muu kurssitoiminta 1.9.-19.12.2025

Kevätlukukausi 7.1.-30.6.2026

Opetusta ei pääsääntöisesti järjestetä syylomaviikolla 42/2025 eikä talvilomaviikolla 8/2026.

Kevätnäyttelyt järjestetään osastoittain huhti-toukokuussa 2026, tarkemmat tiedot kevätohjelmassa.

TIEDOTTAMINEN

Ajan tasalla olevat kurssitiedot löytyvät osoitteesta www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen. Uusista kursseista, kurssien kokoonumisista, muutoksista sekä muista ajankohtaisista asioista tiedotetaan opiston kotisivuilla, sosiaalisessa mediassa ja kansalaisopiston palstoilla paikallislehdistä. Lisäksi tiedotetaan eri osakaskuntien omissa kuntatiedotteissa. Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa. Käytössämme on Facebook ja Instagram. Voit käyttää tunnistetta #vakkaopisto jakaesasi omia kurssikokemuksiasi. Hyviin some-tapoihin kuuluu kysyä lupa kuvatessasi muiden töitä. Huomioidaan myös hyvät käytöstavat some-julkaisuissa. Vakka-opiston kurssitoiminnasta ja kurssitiedoista otetaan valokuvia opiskelijoiden ja opettajien suostumuksen mukaan. Otettuja kuvia voidaan hyödyntää opiston tiedottamisessa ja markkinoinnissa mm. ohjelmalehdissä, nettisivuilla, Facebookissa, jne.

▪ toimisto@vakkaopisto.fi tai etunimi.sukunimi@vakkaopisto.fi

▪ www.vakkaopisto.fi

▪ www.facebook.com/vakkaopisto

▪ www.instagram.com/vakkaopisto

▪ www.peda.net/vk

Opiston henkilökunta ja yhteystiedot

Rehtori



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

Rehtori Tomi Kangas on osittaisella virkavapaalla lv. 2025-2026, hoitaen Laitilan lukion rehtorin tehtäviä ja kansalaisopiston hallinnollisia tehtäviä.



Jussi Kauranen
jussi.kauranen@laitila.fi
puh. 050 310 2998

Musiikkiopiston rehtori Jussi Kauranen toimii osittain myös kansalaisopiston puolella.

Toimistot



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



Anne Tynjälä
opistosihtööri 50% (Laitila)
valvoja (Uusikaupunki)
anne.tynjala@vakkaopisto.fi
puh. 044 565 2418



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

Vanessa Laulumaa
iltavalvoja (Laitilan keskustan alue)
puh. 050 530 1721

Suunnittelijat

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



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

Marko Syrjäläinen vastaa Uudenkaupungin kurssisuunnittelusta yhteiskunnan ja historian, taideaineiden ja käytännön taitojen osalta.



Marko Syrjäläinen (Uusikaupunki)
marko.syrjalainen@vakkaopisto.fi
puh. 044 585 3103

Päätoimiset opettajat

Vastaavat omien oppiaineryhmiensä kurssisuunnittelusta koko opiston toimialueella yhdessä osastonjohtajien kanssa. Opettajat tavoittaa sähköpostitse tai puhelimitse työnumeroista. 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 • Anu Taivalkoski
anu.taivalkoski@vakkaopisto.fi
puh. 040 353 3845



Vehmaa • Marko Syrjäläinen
marko.syrjalainen@vakkaopisto.fi
puh. 044 585 3282.

Vakka-opiston toimipisteet

Laitilan toimisto

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

Uudenkaupungin toimisto

- Monitoimijatalo Wintteri
- Viikaistenkatu 3, 23500 Uusikaupunki
- ma-to klo 9-16, pe klo 9-15
- Puh. 050 420 5266



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 kymmeniä kielissä, kädentaidoissa ja liikunnassa ja tarjonta laajenee vähitellen. Opintopistekurssit on merkitty tällä logolla.



OPINTOSETELI OPINTOSETELEITÄ ELÄKELÄISILLE, TYÖTTÖMILLE, ERITYISRYHMILLE JA MAAHANMUUTTAJILLE

Opetushallitus on myöntänyt Vakka-opistolle 9 400 euron määrärahan käytettäväksi opintopisteleihin lukuvuoden 2025-2026 aikana. Opinto-ohjelmassa on erityisiä opintopisteleikkurssseja (merkitty kurssin kohdalle), joille osallistuvat saavat automaattisesti 50 % alennusta normaalista kurssimaksusta. Ohjelmassa on jo valmiiksi ilmoitettu alennettu kurssimaksu ko. kurssien kohdalla (joissakin koko lukuvuoden kurseissa opintopisteleikkurssit koskee vain kevätlukukautta 2026).

Opintopisteleikit on jaettu osastoittain suhteessa niissä toteutettavan opetuksen määrään. Kurssit on valittu huomioiden mahdollisimman hyvin opiston omat painopistealueet ja kehittämislinjaukset sekä Opetushallituksen määrittelemät kohderyhmät työttömät, eläkeläiset, seniorit eli kaikki yli 63-vuotiaat, maahanmuuttajat sekä oppimisvaikeuksia kokevat (erityisryhmät).

UUSI KANSALAISTAITO-MERKKI

Kansalaistaidot ovat jokaiselle hyödyllisiä, päivittäisessä elämässä tarvittavia taitoja. Ne liittyvät omien asioiden hoitamiseen, itsestä huolehtimiseen, toimimiseen yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä, eloonjäämiseen sekä elämän- ja luonnon monimuotoisuuden suojeluun.

Tavoitteena on tehdä kansalaisopistot paremmin tunnetuiksi alueellisesti matalan kynnyksen "kansalaistaitokeskuksina". Kan-

salaistaidoille on kehitetty uusi valtakunnallinen merkki, jotta opiskelijoiden olisi jatkossa helpompi huomata kurssit ja luennot, joilla oppii tärkeitä kansalaistaitoja. Kansalaistaito-merkin käyttö edistää suuren yleisen tietoisuutta kansalaistaitojen opetuksesta kansalaisopistoissa ja parantaa kansalaistaitokurssien ja -luentojen löydettävyyttä.



SISÄLLYSLUETTELO

Tietoa opistosta ja opiskelusta s. 2-3

Etäopetus s. 4-5

Laitila s. 6-20

Historia, kulttuuri, yhteiskunta s. 6
Taito- ja taideaineet s. 6
Kielet s. 14
Tietotekniikka s. 15
Käytännön taidot s. 15
Liikunta ja terveys s. 16

Uusikaupunki s. 21-33

Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto s. 21
Taide- ja taitoaineet s. 22
Kielet s. 28
Tietotekniikka s. 29
Käytännön taidot s. 30
Liikunta ja terveys s. 31

Pyhäranta s. 34-35

Taivassalo s. 35-36

Kustavi s. 37-38

Vehmaa s. 38-39

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 osallistumisohjeet ja -linkki.

Osallistuminen etäopetukseen ei vaadi erityistä tietoteknistä osaamista, tietokoneen peruskäyttötaidot riittävät mainiosti. Helpon 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.

Taide- ja taitoaineet

Luovat kirjoittajat Vakka-opistossa

1106710

- » Etäopetus
- » Ke 18.00–20.15
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » HuK, sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaaja Elise Erämaa
- » Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Kurssi tarjoaa sekä vasta-alkajalle että jo harrastavalle tuntitehtäviä, vapaaehtoisia kotitehtäviä, lukunäytteitä ja tietoa. Opit vapaata tekstin tuottamista, tekstin muokkausta ja palautetaitoja. Kirjoittamiseen on monta hyvää syytä, ja tärkein syy on oma halu. Ryhmä tarjoaa näkökulmia ja tukee motivaatiota. Voit kirjoittaa tunneilla käsin. Vapaaehtoiset kotitehtävät palautetaan sähköpostitse. Kurssi toteutetaan Google Meet -yhteydellä.



Kielet

Rohkeasti puhumaan viroa! 1210741

- » Etäopetus
- » Ma 18.00–19.30
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Kairi Rintanen
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Haluatko kehittää viron kielen puhetaitojasi? Tervetuloa mukaan viron kielen keskusteluryhmään, jossa pääset aktivoimaan kielitaitoasi ja harjoittelemaan puhumista osaamistasosi mukaan. Kurssilla keskitytään puhumiseen ja puheen ymmärtämiseen, esim. katsotaan vironkielisiä uutisia ja keskustellaan niistä. Mukana on myös vierailijoita, joten kuulet eri puhujia, et vain opettajaa. Voit itsekkin ehdottaa aiheita, joista haluaisit keskustella. Kurssin aihepiirit ja sisällöt tarkentuvat, kun osallistujien kielitaidon taso on selvillä. Taitotaso A2-B2.

Kurssi kokoontuu maanantaisin verkossa. Ennen kurssin alkua saat sähköpostitse aloitusohjeet ja linkin, josta pääset ryhmään mukaan. Muista ilmoittaa sähköpostiosoitte, kun ilmoittaudut kurssille!

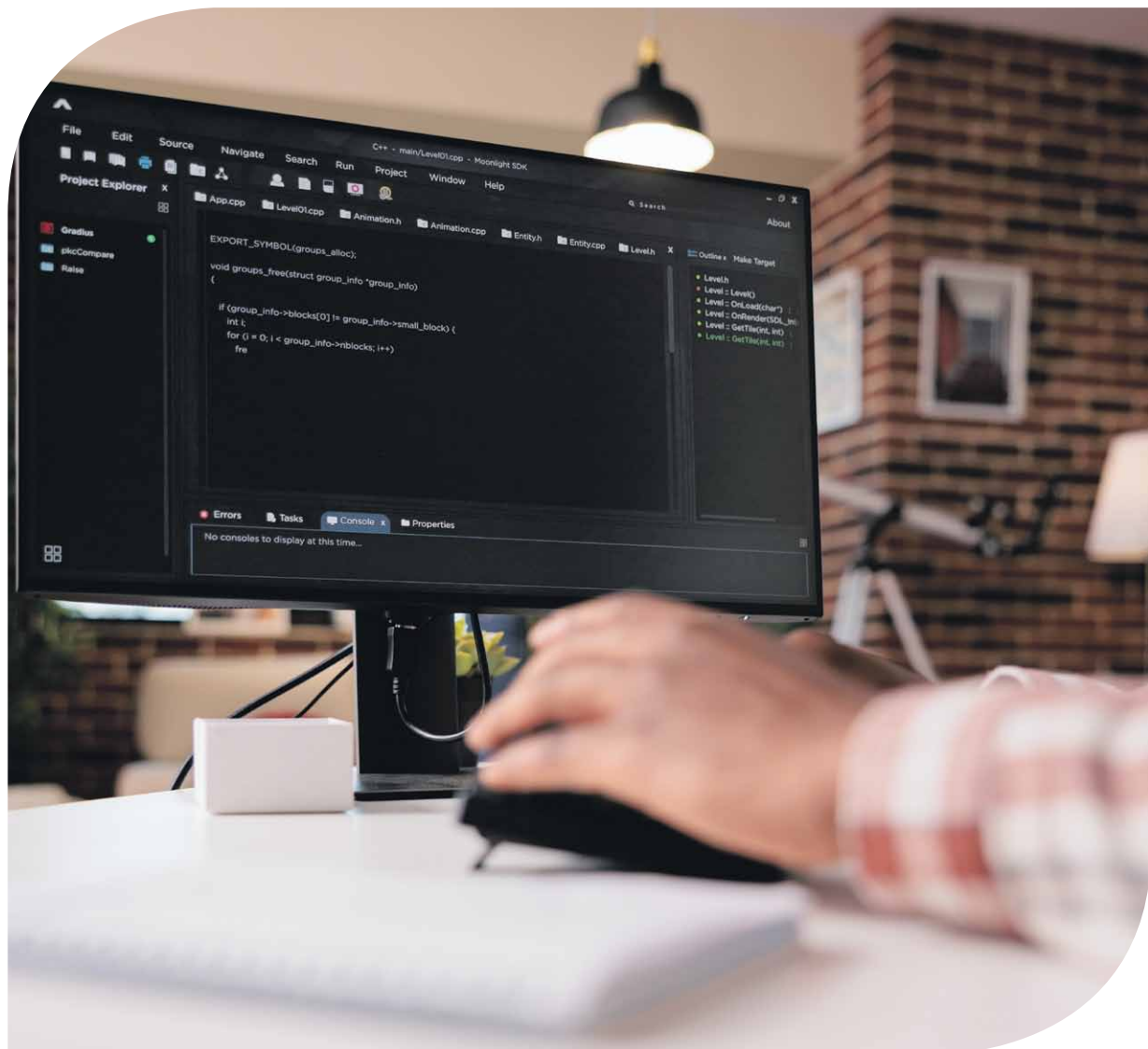
Tietotekniikka

Ohjelmoinnin alkeet - JavaScript

3401702

- » Etäopetus
- » To 17.30–20.00
- » 18.9.–2.10.
- » Iida Järvinen
- » Kurssimaksu: 19 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Tällä verkkokurssilla tutustutaan ohjelmoinnin perusteisiin käytännön esimerkkien ja oman tekemisen kautta. Käytössä on JavaScript, monipuolinen ja ajankohtainen ohjelmointikieli, jolla voi toteuttaa kaikkea aina verkkosivuista pieniin peleihin. Kurssilla opit ohjelmoinnin keskeiset käsitteet ja pääset kokeilemaan koodausta erilaisten harjoitustehtävien ja pienten projektien avulla. Kurssimateriaali ja -tehtävät ovat käytettävissä myös oppituntien välillä, ja opettajalta voi kysyä apua koko kurssin ajan. Kaikki opetuskerrat nauhoitetaan, joten voit opiskella joustavasti myös omaan tahtiin. Kurssilla ei edellytetä aiempaa ohjelmointikokemusta – tietokoneen peruskäyttötaidot riittävät. Tarvitset oman tietokoneen tai läppärin ja toimivan nettiyhteyden. Harjoitukset tehdään ilmaisilla ohjelmilla ja alustoilla. Koodaamisessa alkuun päästäksesi tarvitset vain selaimen ja koodieditorin: tarvittavien työkalujen käyttöönotto käydään yhdessä läpi kurssin alussa.



Ohjelmoinnin jatkokurssi - JavaScript

3401703

- » Etäopetus
- » To 17.30–20.00
- » 9.–30.10.
- » Iida Järvinen
- » Kurssimaksu: 19 €
- » Ilm. päättyy 2.10.

Tämä jatkokurssi on suunnattu sinulle, joka hallitset jo ohjelmoinnin perusteet ja haluat syventää osaamistasi JavaScriptin parissa. Kurssilla tehdään harjoituksia, joissa yhdistetään useita aiemmin opittuja taitoja ja saat myös mahdollisuuden toteuttaa oman pienen projektin. Kurssimateriaali ja -tehtävät ovat käytettävissä myös oppituntien välillä ja opettajalta voi kysyä apua koko kurssin ajan. Kaikki opetuskerrat nauhoitetaan, joten voit opiskella joustavasti myös omaan tahtiin. Jatkokurssi sopii erityisesti niille, jotka ovat käyneet ohjelmoinnin alkeiskurssin tai hallitsevat jo JavaScriptin peruskäsitteet ja haluavat kehittää taitojaan eteenpäin käytännön harjoittelun kautta. Tarvitset kurssille oman tietokoneen tai läppärin, selaimen, koodieditorin ja toimivan nettiyhteyden. Käytettävät työkalut ovat ilmaisia ja kurssin alussa kerrataan niiden käyttöä tarvittaessa.

Canva - graafista suunnittelua ilmaisohjelmilla

3401704

- » Etäopetus
- » Pe 17.30–20.00
- » 31.10.–28.11.
- » Iida Järvinen
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päättyy 24.10.

Canva on ilmainen ja helppokäyttöinen graafisen suunnittelun työkalu, joka toimii suoraan verkkoselaimessa. Tällä tiiviillä verkkokurssilla opit suunnittelemaan monipuolisia ja visuaalisesti houkuttelevia julkaisuja sekä digitaalisia, että painettuja käyttötarkeitukia varten. Kurssin aikana harjoitellaan muun muassa somejulkaisujen, mainosten, julisteiden, esitteiden ja lehtisten tekemistä. Kurssimateriaali ja -tehtävät ovat käytettävissä myös oppituntien välillä, ja opettajalta voi kysyä apua koko kurssin ajan. Kaikki opetuskerrat nauhoitetaan, joten voit opiskella joustavasti myös omaan tahtiin. Kurssilla ei edellytetä taiteellista osaamista tai aiempaa kokemusta graafisesta suunnittelusta. Riittää, että hallitset tietokoneen peruskäytön. Tarvitset kurssille oman tietokoneen tai läppärin sekä toimivan internetyhteyden. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia Canvan käyttöä ja kehittää graafisen suunnittelun perustaitojaan käytännönläheisesti.

ETÄOPETUS

Liikunta

Pilates perus- ja keskitaso 1-2

8301702

- » Etäopetus
- » **Ti 9.00–10.00**
- » **9.9.–2.12., 13.1.–7.4.**
- » Liikunnan AT, PT Katja Kataja
- » **Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €**
- » **Ilm. päätty 2.9.**

Kauden alussa käymme läpi pilatesin periaatteet. Harjoittelemme kehon syvien lihasten tukea ja käyttöä liikkeessä. Opit kehonhallintaa dynaamisilla liikkeillä eri lähtöasunnoista. Samalla saat liikkuvuustreeniä ja kehotietoista maadoittavaa liikettä. Tunti sopii pilatesta jo jonkin verran harrastaneille. Jos et pysty olemaan tunnilla läsnä, nauhoite on käytettävissä viikon ajan.

Nilkkaa ja jalkaterää vahvistava harjoittelu

8301703

- » Etäopetus
- » **To 18.15–19.00**
- » **11.9.–4.12. 15.1.–9.4.**
- » **Tanssinopettaja AMK Tiia Anttila**
- » **Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €**
- » **Ilm. päätty 4.9.**

Nilkkaa ja jalkaterää vahvistava harjoittelu -verkkokurssilla vahvistetaan ja mobilisoidaan jalkaterien ja nilkkojen lihaksia. Näiden lihasten heikkous ja rajoittunut liikelajisuus voivat aiheuttaa virheasentoja ja kiputiloja kehon eri osiin. Vahvat jalkaterien ja nilkkojen lihakset ennaltaehkäisevät esimerkiksi polvien, lonkkin ja alaselän kiputiloja sekä edistävät ryhdikästä linjausta alaraajoissa. Vahvistamme nilkkojen ja jalkaterien lihaksia hyödyntämällä muun muassa palloa (esimerkiksi tennispallo) ja muita kotoa löytyviä tavaroita, kuten pientä pyyhettä ja kyniä harjoittelun tukena. Kurssi sisältää myös käsin tehtävää jalkahierontaa. Kurssin sisältö sopii kaikille. Harjoituksia tehdään pääasiallisesti seisten ja tuolilla tai lattialla istuen. Harjoituksia sovelletaan eri tasoisille liikkujille sopiviksi.

Ryhti ja kehon kannatus

8301704

- » Etäopetus
- » **To 16.30–17.15**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Tanssinopettaja AMK Tiia Anttila**
- » **Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €**
- » **Ilm. päätty 4.9.**

Ryhti ja kehon kannatus -verkkokurssilla vahvistetaan keskivartalon tukilihaksia sekä muita ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Harjoituksissa keskitymme erityisesti ylävartalon ja keskivartalon lihaksiin, jotka ovat avainasemassa ryhdin ja kehon kannatuksen parantamisessa. Kurssilla etenemme perusteista lähtien ja kauden edetessä tekemistä vähitellen haastaen. Harjoituksia tehdään muun muassa seisten, selinmakuulla, kylkimakuulla, kontaten, päinmakuulla, polvillaan ja istuen. Harjoituksia voidaan soveltaa eri tasoisille liikkujille sopiviksi ja harjoitukset tehdään huolellisesti ja rauhallisesti. Tunnille tarvitset jumppamatton sekä toisinaan tyynyn pään/polvien alle pehmikkeeksi.

Liikkuvuusharjoittelu

8301705

- » Etäopetus
- » **To 17.15–18.00**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Tanssinopettaja AMK Tiia Anttila**
- » **Kurssimaksu: Syksy 23 €, Kevät 23 €**
- » **Ilm. päätty 4.9.**

Liikkuvuusharjoittelu-verkkokurssilla kehitetään kokonaisvaltaista kehon liikkuvuutta. Harjoituksissa keskitymme dynaamisiin ja aktiivisiin venytyksiin rauhallisten ja hallittujen liikkeiden avulla. Kurssilla etenemme perusteista lähtien. Harjoituksia tehdään muun muassa seisten, selinmakuulla, kylkimakuulla, kontaten, päinmakuulla, polvillaan ja istuen. Harjoituksia voidaan soveltaa eri tasoisille liikkujille sopiviksi ja harjoitukset tehdään huolellisesti ja rauhallisesti. Tunnille tarvitset jumppamatton sekä pitkän avonaisen jumppakuminauhan ja tennispallon/hierontapallon.

Pilates perustaso 1

8301706

- » Etäopetus
- » **To 19.00–20.00**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Tanssinopettaja AMK Tiia Anttila**
- » **Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €**
- » **Ilm. päätty 4.9.**

Pilates on kehonhallinnallinen menetelmä, joka pyrkii edistämään ergonomisia kehon linjauksia. Tunnilla etsimme dynaamista liikkuvuutta ja joustoa kireille lihaksille sekä puolestaan voimaa heikoille lihaksille. Kurssilla etenemme perusteista lähtien ja kauden edetessä tekemistä vähitellen haastaen. Tutustumme monipuoliseen koko kehon pilates harjoitteluun ja hyödynnämme pilatesin peruseriaatteita harjoittelun tukena. Harjoituksia tehdään muun muassa seisten, selinmakuulla, kylkimakuulla, kontaten, päinmakuulla, polvillaan ja istuen. Harjoituksia voidaan soveltaa eri tasoisille liikkujille sopiviksi. Tunnille tarvitset jumppamatton sekä toisinaan tyynyn pään/polvien alle pehmikkeeksi. Kurssille voit osallistua, vaikkei sinulla olisi aiempaa kokemusta pilatesistä.

Kahvakuula

8301708

- » Etäopetus
- » **Ma 16.00–17.00**
- » **8.9.–1.12., 8.1.–13.4.**
- » **Tomi Laitamäki opettaja (AmO), lisensoitu psyykinen valmentaja, personal trainer**
- » **Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €**
- » **Ilm. päätty 1.9.**

Monipuolista treeniä kahvakuulalla! Harjoitukset tehdään omaan tahtiin oma keho huomioiden. Sopii kaikenlaisille treenaajille. Tarvitset kahvakuulan (yksi tai useampi eripainoinen), jumppamatton ja juomapullon.

Mielen- ja kehonhuoltoa

8301709

- » Etäopetus
- » **Ke 16.00–17.00**
- » **10.9.–3.12., 14.1.–8.4.**
- » **Tomi Laitamäki opettaja (AmO), lisensoitu psyykinen valmentaja, personal trainer**
- » **Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €**
- » **Ilm. päätty 3.9.**

Kurssilla yhdistellään erilaisia kehonhuoltomenetelmiä esim. jooga, pilates, syvävenyttely, itsehieronta, lihaskunto, rentoutuminen. Kurssi sopii juuri sinulle, jonka arki on kiireistä ja aikaa ei ole oman kehon- tai mielenhuoltamiseen tai sen kuuntelemiseen. Tunneilla ei ole suorittamispainetta vaan se laittaa sinunkin keho- ja mielesi tasapainoon.

Liikkuvuus ja syvävenyttely

8301712

- » Etäopetus
- » **Pe 15.00–16.00**
- » **12.9.–5.12., 16.1.–17.4.**
- » **Reija Laitinen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €**
- » **Ilm. päätty 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 tarvitset 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**
- » **21.9.–30.11., 18.1.–19.4.**
- » **Joogaopettaja (SjL) Noora Mannonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €**
- » **Ilm. päätty 14.9.**

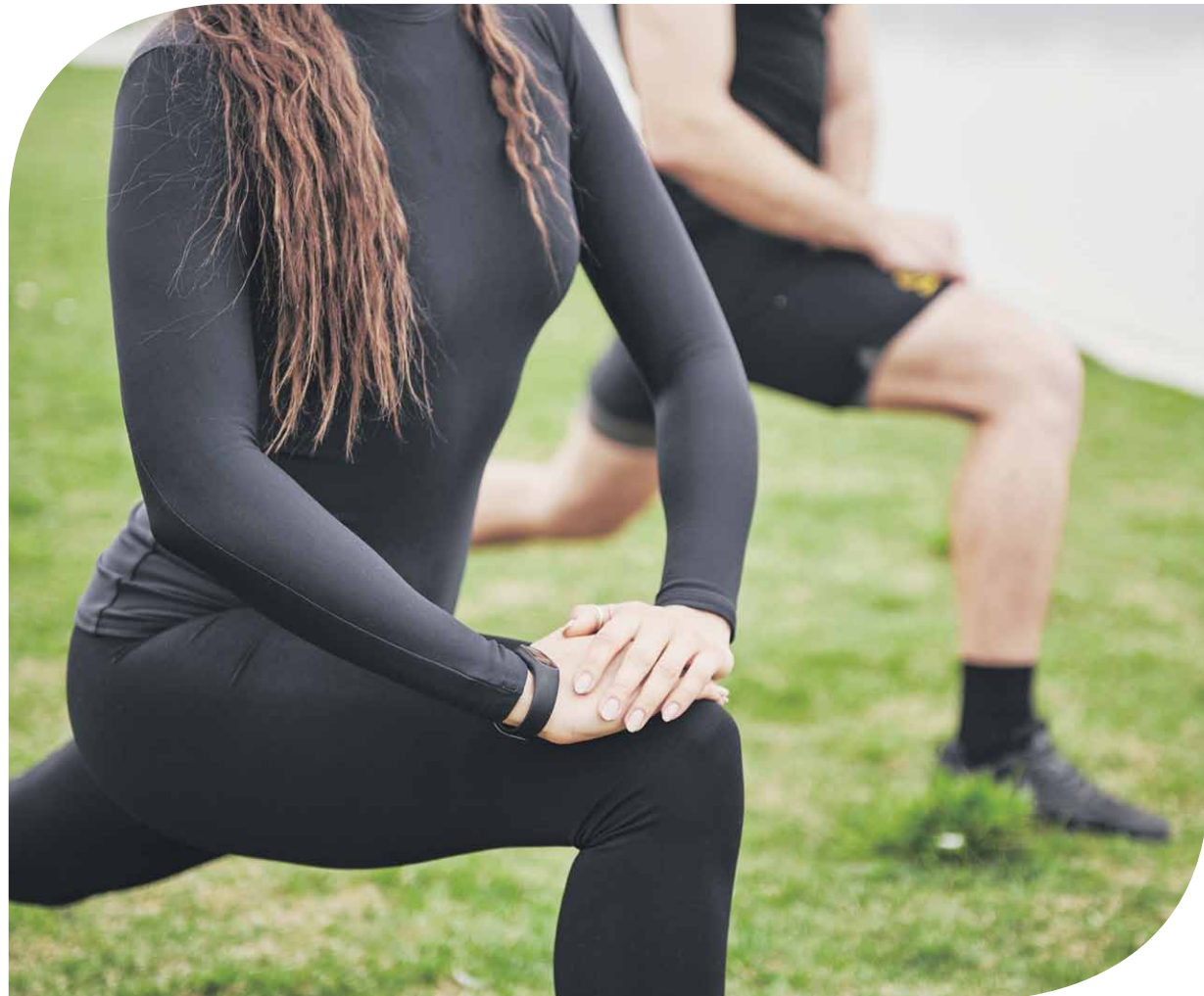
Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunneilla teemme flow-tyyppistä asanaharjoitusta sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä.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

Sunnuntai-illan lempeä jooga

8301715

- » Etäopetus
- » **Su 19.00–20.30**
- » **21.9.–30.11., 18.1.–19.4.**
- » **Joogaopettaja (SjL) Noora Mannonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €**
- » **Ilm. päätty 14.9.**

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



Historia, kulttuuri, yhteiskunta

Historia

Luento: UKK, Varsinais-Suomi ja Laitila 1301108

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ma 18.00–19.30
- » 22.9.
- » Professori emeritus Timo Soikkanen ja UKK-arkiston tutkija Timo Enberg
- » Luentomaksu: 10 €

Turun yliopiston poliittisen historian emeritusprofessori Timo Soikkanen ja UKK-arkiston tutkija Tapio Enberg esittelevät arkiston valokuvia Kekkonen vierailuista ja matkoista Varsinais-Suomessa. Laitilasta olevien valokuvien henkilögalleriaa pyritään nimeämään. Myös yksityisillä olevia valokuvia toivotaan saatavan arkistoon.

Luento: Haltijametsiä ja parannuslähteitä. Kansanuskon pyhät luonnonpaikat osana lounaissuomalaisista kylämaisemaa 1301111

- » Laitilan kaupungintalo
- » To 18.00–19.30
- » 9.10.
- » FT, folkloristi John Björkman
- » Luentomaksu: 10 €

Lounaissuomalainen perimätieto tuntee lukuisia luonnonpaikkoja joita kansanusko on kunnioittanut pyhinä; niissä on esim. ajateltu olevan ylluonnollisia olentoja ja voimia, ja niihin on sovellettu rituaalisia toimia ja kieltoja. Millaisia nämä paikat ovat ja miten ne ovat sijoittuneet 1800-luvun kyläyhteisöjen elinympäristöihin? Folkloristi John Björkman on tutkinut väitöskirjassaan 120 lounaissuomalaisista pyhää luonnonpaikkaa.

Luento: Suomi ja NATO 1301113

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ke 18.00–19.30
- » 5.11.
- » Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtaja Joni Lindeman
- » Luentomaksu: 10 €

Mikä NATO oikein on ja mitä liittoutuminen tarkoittaa Suomen kannalta? Luennon pitäjä, YE-everstiluutnantti EVP Joni Lindeman toimii Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtajana ja on seurannut turvallisuuspoliittista tilannetta eri puolilla.

Luento: Mäkituvasta säterikartanoon - Laitilan rakennuksia keskiajalta 1900-luvun alkuun 1301115

- » Laitilan kaupungintalo
- » Ma 18.00–19.30
- » 17.11.
- » FT, museonjohtaja Lauri Viinikkala
- » Luentomaksu: 10 €

Luennolla tutustutaan Laitilassa eri aikoina käytössä olleisiin rakennuksiin ja rakennustyyppisiin. Tarkastelun kohteena ovat sekä tilattoman että varakkaamman väen asumukset samoin kuin pihapiireihin olennaisesti kuuluneet muut rakennukset. Painotus on asumisessa ja asuinoloissa, mutta luennolla esitellään lyhyesti myös kirkon ja koulutalon kaltaisia pitäjän julkisia rakennuksia.

Perinnepiiri 1301120

- » Laitilan kirjasto
- » Ma 13.00–15.30
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » HuK, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja Elise Erämaa
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Keskusteluryhmän aihekirjo on laaja. Perinne elää arvoissa, tavoissa, puheenparressa, arjessa, juhlassa, leikissä, työssä, harrastuksissa, taiteessa, esineissä, rakennuksissa, maisemassa. Valitse aiheet yhdessä kiinnostuksen ja vuodenkierron mukaan. Muistellemme, vertaamme nyky- ja entisaikaa, mietimme aiheita paikallisesta näkökulmasta. Tarkastelemme myös faktatietoa, kuvia, esineitä sekä videoita. Kutsumme asiantuntijavieraita ja vieraillemme lähikohteissa. Kahvit juomme tietysti kursaillen.

Sukututkimuksen peruskurssi 1301130

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 34
- » La ja su 10.30–15.00
- » 13.–21.9.
- » Sukututkija Hannu Numminen
- » Kurssimaksu: 36 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Tule mukaan sukututkimuksen peruskurssille! Kurssin pääaiheet ovat sukututkimuksen aloittaminen, kirkonkirjojen käyttö ja 1700-luvun kirjoitustyylin alkeet. Tavoitteena on osata omatoiminen perussukututkimus. Kurssilla hyödynnetään internetissä olevia tietolähteitä, joten tietokoneen käyttötaito on tarpeen. Ota oma kannettava tietokone mukaan.

Muut yhteiskunnalliset aineet

Nuori mieli -monimuotokoulutus 2198101

- » Laitilan Nuokkari
- » Ke 17.30–20.00
- » 29.10. ja 5.11., lisäksi itsenäisen verkko-opiskelu
- » Tero Vinterbäck
- » Kurssimaksu: 84 €
- » Ilm. päättyy 21.10.



Nuori mieli -koulutus on tarkoitettu aikuisille, jotka kohtaavat 7–18-vuotiaita lapsia ja nuoria omassa lähipiirissään, työssään tai harrastuksensa kautta. Nuori mieli -koulutuksessa tutustutaan lasten ja nuorten mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin ja ilmiöihin ja opitaan tunnistamaan tilanteet, joissa lapsen tai nuoren mielenterveys on vaarassa horjua. Tavoitteena on antaa aikuisille keinoja ja varmuutta lapsen tai nuoren tukemiseen ja tarvittaessa avun hakemiseen. Koulutus koostuu itsenäisestä verkko-opiskelusta Moodle-oppimisympäristössä sekä lähitapaamisista 29.10. ja 5.11. Nuori mieli -ohjaajan johdolla. Oppikirja ja todistus sisältävät kurssin hintaan (arvo 50 euroa). Erityiskurssi.

Luento: Digitaalinen perintömme 3298110

- » Laitilan kirjasto
- » Ti 18.00–19.30
- » 21.10.
- » Suvi Soukki-Laine
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 9.10.



Iso osa elämästä, kuten pankkitilit, kirjoitukset, valokuvat ja sosiaalinen kanssakäyminen on aineettomassa, digitaalisessa muodossa. Kun henkilö kuolee, hän jättää jälkensä digitaalisen perinnön eli digitaalisessa muodossa olevaa tietoa. Miten omaan digitaaliseen jäämistöön voi vaikuttaa? Mitä jälkipolvien tulisi tietää sinun digitaalisesta maailmastasi, jotta hyvät asiat säilyisivät ja turhat voisi poistaa.

Ikäihmisen viimeiset tahdot ja oikeustoimet -työpaja 3298111

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 34
- » Ma ja ti 18.00–20.30
- » 3.–4.11.
- » Julkinen oikeusavustaja, asianajaja Risto Raivio
- » Kurssimaksu: 34 €
- » Ilm. päättyy 23.10.

Tässä kahden kokoontumiskerran työpajassa käsitellään hoito-tahtoa, edunvalvontavaltuutusta, testamentti- ja perintöoikeutta, lahjoituksia, lesken asemaa ym. kaikille tärkeitä aiheita osallistujille jaettavasta luentomonisteesta löytyvien malliasiakirjojen pohjalta. Monistemaksu sisältyy kurssihintaan.

Tulossa keväällä:

Sukututkimuksen jatkokurssi 1301131

- » Varpeen koulu, la ja su 7.-15.3. klo 10.30-15.30

Taito- ja taideaineet

Musiikki

Vauvamuskari alle yksivuotiaille 1101110

- » Padon yhteistalo
- » Ke 16.15–17.00
- » 10.9.–3.12., 7.1.–15.4.
- » Muusikko, musiikkileikkikoulunopettaja Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Paranna vuorovaikutustasi vauvaasi laulujen, lorujen ja rytmin avulla. Samalla tarjoat vauvallesi kosketuksen musiikin hyvää tekevään maailmaan ja pääset itsekin muistelemaan vanhoja lauluja ja oppimaan uusia. Ryhmä on tarkoitettu alle yksivuotiaille.

Vauvamuskari 1-2-vuotiaalle 1101111

- » Padon yhteistalo
- » Ke 17.00–17.45
- » 10.9.–3.12., 7.1.–15.4.
- » Muusikko, musiikkileikkikoulunopettaja Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Paranna vuorovaikutustasi vauvaasi laulujen, lorujen ja rytmin avulla. Samalla tarjoat vauvallesi kosketuksen musiikin hyvää tekevään maailmaan ja pääset itsekin muistelemaan vanhoja lauluja ja oppimaan uusia. Kurssi on tarkoitettu noin 1-2-vuotiaille.

Muskari yli 3-vuotiaalle 1101112

- » Padon yhteistalo
- » Ke 17.45–18.30
- » 10.9.–3.12., 7.1.–15.4.
- » Muusikko, musiikkileikkikoulunopettaja Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 26 €, Kevät 30 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Muskarissa tarjoat lapsellesi kosketuksen musiikin hyvää tekevään maailmaan ja pääset itsekin muistelemaan vanhoja lauluja ja oppimaan uusia. Kurssi on tarkoitettu yli 3-vuotiaille lapsille. Muskarissa vanhempi on aina mukana lapsen kanssa.

Lapsikuoro Ukrainan värit, Дитячий хор «Барви України»

1101116

- » Kappelimäen koulu, musiikkiluokka
- » To 18.00–19.00
- » 28.8.–11.12., 8.1.–23.4.
- » Laulu- ja kuoroalan mestarimetodisti Iryna Varavina
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päätty 28.8.

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 підрастаючого покоління, - Знайомство з культурою та традицією фінського народу, вивчення фінських пісень; - Виступ у концертах, проведення традиційних українських свят.

Mieskuoro

1101130

- » Varpeen koulu, musiikkiluokka
- » Ma 17.45–19.45
- » 11.8.–15.12., 12.1.–18.5.
- » Kuoronjohtaja, musiikkipedagogi Erika Laivoranta
- » Kurssimaksu: Syksy 43 €, Kevät 43 €
- » Ilm. päätty 11.8.

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!

Laitilan soittokunta

1101131

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » Ma 18.00–20.00
- » 11.8.–15.12., 12.1.–15.6.
- » Musiikkipedagogi Johanna Kaarto
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 50 €

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!

Aikuisten bändisoitto Wakkarit

1101132

- » Kaariaisten koulu
- » Ti 17.00–20.15
- » 2.9.–9.12., 13.1.–28.4.
- » Musiikkipedagogi Irina Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy 38 €, Kevät 46 €
- » Ilm. päätty 25.8.

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

Viihdekuoro Bolero

1101133

- » Kappelimäen koulu, musiikkiluokka
- » Ti 18.00–20.00
- » 9.9.–9.12., 13.1.–12.5.
- » Ohjaajana Jari Aaltonen
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Lauluryhmä on kevyen musiikin ystäville. Harjoitellaan ryhmän taitojen mukaan ikivihreitä, joita käydään halukkaiden kanssa esittämässä paikallisissa tilaisuuksissa.

Ukulele

1101134

- » Varpeen koulu, musiikkiluokka
- » Ti 16.30–18.00
- » 9.9.–9.12., 13.1.–7.4.
- » Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päätty 25.8.

Ukulele on Havaijilla 1860-luvulla kehitetty minikitara. Sen suosio musiikkiopisto- ja koulusoittimena kasvaa ympäri maailman. Lapselle ukulele on kitaraa parempi ensisoitin, koska lyhyitä nainlonkieliä on kevyt soittaa ja ukulele sopii kitaraa mukavammin pieneen syliin. Soitin on myös edullinen hankkia. Ukulelesta kitaraan siirtyminen on vaivatonta samankaltaisen v erityyksen takia. Kaikenikäiset ukulelen soittamisesta kiinnostuneet, vasta-alkajat ja pidemmälle ehtineet, ovat tervetulleita mukaan. Osallistujat jaetaan kahteen pienryhmään tason perusteella. Kurssilla käytetään monistemateriaalia.

Kitaransoitto

1101135

- » Varpeen koulu, musiikkiluokka
- » Ti 18.00–19.30
- » 9.9.–9.12., 13.1.–7.4.
- » Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päätty 25.8.

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 rypytysäinen. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin.

Sähkökitaransoitto

1101136

- » Varpeen koulu, musiikkiluokka
- » Ti 15.00–16.30, 19.30–21.00
- » 9.9.–9.12., 13.1.–7.4.
- » Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa
- » Kurssimaksu: Syksy 138 €, Kevät 138 €
- » Ilm. päätty 25.8.

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

OPINTOSETELI Yhteislaulua

Laitilassa

1101137

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » Ke 14.00–15.30
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Sosionomi (AMK), musiikkiterapeutti Elise Erämaa
- » Kurssimaksu: Syksy 19 €, Kevät 19 € (38 € + 38 €)
- » Ilm. päätty 2.9.

Tämä ryhmä ei esiinny eikä treenaa, vaan kokoontuu silkasta laulamisen halusta. Liity joukkoon arasti, rohkeasti tai vaikka muinaista lauluarvosanaasi uhmaten. Lauluvalikoima on monipuolinen ja suomenkielinen. Sitä kartutetaan vaihtuvien teemojen ja toiveiden mukaan. Suomalaisia ja ulkomaisia iskelmiä, laulelmiä, elokuva- ja näyttämösävelmiä, merimieslauluja, kansanlauluja meiltä ja muualta, paljon tuttua ja vanhaa, hiukan uutta. Jokainen saa laulaa äänellään.

Kivijärven Hupikööri

1101138

- » Kivijärven Puustelli
- » Ke 18.00–19.30
- » 3.9.–10.12., 14.1.–15.4.
- » Musiikkipedagogi Irina Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 26.8.

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.

Katsaus karaokelaulun saloihin

1101139

- » Kappelimäen koulu, musiikkiluokka
- » Ke 18.00–20.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Jarmo Kankaanranta
- » Kurssimaksu: Syksy 39 €, Kevät 39 €
- » Ilm. päätty 2.9.

Tule kurkistamaan karaokelaulun saloihin! Tämä hyvän mielen kurssi on matalan kynnyksen ryhmä kaikille karaokesta kiinnostuneille, eri tasoille laulajille. Kurssilla lauletaan monipuolisesti musiikkia laidasta laitaan oman mieltymyksen mukaan. Lisäksi saat vinkkejä mm. fraseeraukseen, hengitykseen, tekstin artikulointiin, ilmaisuun sekä esiintymisrohkeutta. Kurssin aikana pääset kokeilemaan laulamista myös säestäjien kanssa. Tervetuloa rohkeasti mukaan!

OPINTOSETELI Sota-ajan lauluja

1101140

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » To 16.00–17.30
- » 11.9.–15.12., 15.1.–23.4., parittomat viikot
- » FM Jukka Vehmas
- » Kurssimaksu: Syksy 12 €, Kevät 16 € (24 € + 32 €)
- » Ilm. päätty 3.9.

Lauletaan ja harjoitellaan pääasiassa sota-ajan lauluja. Mahdollisuuksien ja kurssilaisten kiinnostuksen mukaan pienimuotoisia esiintymisiä hoitolaitoksissa ja isänmaallisissa tilaisuuksissa. Kurssi kokoontuu parittomilla viikoilla. Kurssi järjestetään yhteistyössä Laitilan Patria-kilta ry:n kanssa, yhdistys maksaa osallistujien kurssimaksut.

Pelimannit

1101141

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » Pe 18.00–19.30
- » 5.9.–28.11., 9.1.–24.4.
- » FK, harmonikansoitonopettaja Marja-Liisa Santala
- » Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 28.8.

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

Tangolaulun mestarikurssi

1101150

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » La ja su 10.00–16.00
- » 20.–21.9.
- » Tangotenori Harri Kaitila
- » Kurssimaksu: 100 €
- » Ilm. päätty 8.9.

Viime vuoden onnistuneen kurssin siivittämänä myös tulevana syksynä kansainvälisesti tunnettu suomalainen ja argentiinalaisen konserttitangon tulkki tangotenori Harri Kaitila pitää jälleen suomalaisen ja argentiinalaisen tangolaulun mestarikurssin Laitilassa. Kurssille voivat ilmoittautua tangosta kiinnostuneet laulajat. Mukaan voi tulla niin viime vuonna mukana olleet kuin uudet osallistajat.

Kurssin aikana oppilaat saavat innostavassa, rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä henkilökohtaista opetusta tangolaulun tekniikassa, fraseerauksessa ja esiintymisessä sekä henkilökohtaista harjoittelua säestäjän kanssa.

Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoille laulajille, odotamme Sinulta vain innostusta ja halua oppia käyttämään ja kehittämään ääntäsi! Lue tarkemmat tiedot ja ohjeet kurssista www.vakkaopisto.fi/ilmottautuminen ja hakukenttään Tangolaulun mestarikurssi.



Näyttämötaide

Teatteri-ilmaisun viikonloppukurssi 8-12-vuotiaille 1102101

- » Laitilan seurantalot (ent. opistotalot)
- » La ja su 10.00–15.00
- » 13.–14.9.
- » TeM, näyttämötaiteilija ja teatteri-ilmaisun ohjaaja Elina Sarno
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Teatteri-ilmaisun viikonloppukurssi alakouluikäisille lapsille. Tutustutaan erilaisten leikkien ja teatteriharjoitusten avulla näyttämöilmaisun kiehtovaan maailmaan. Opitaan heittäytymään, luomaan erilaisia hahmoja ja tekemään pieniä kohtauksia kannustavalla ja jokaisen omaa ilmaisua vahvistavalla tavalla. Lyhytkurssi.

Perheteatterikurssi 1102102

- » Laitilan seurantalot (ent. opistotalot)
- » La 10.00–15.00
- » 27.9.
- » TeM, näyttämötaiteilija ja teatteri-ilmaisun ohjaaja Elina Sarno
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 18.9.

Koko perheen yhteinen teatteri-ilmaisun kurssi, jossa sukkelletaan erilaisten leikkien ja teatteriharjoitteiden avulla näyttämöilmaisun maailmaan. Kaikenikäisille sopiva kurssi, jossa jokainen pääsee osaksi yhdessä luotavaa esitystä. Lyhytkurssi.

Improvisaatiokurssi teineille ja aikuisille 1102103

- » Laitilan seurantalot (ent. opistotalot)
- » La 10.00–15.00
- » 4.10.
- » TeM, näyttämötaiteilija ja teatteri-ilmaisun ohjaaja Elina Sarno
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 25.9.

Improvisaation lyhytkurssi teineille ja aikuisille. Aloittelijoille sopiva matalan kynnyksen improvisaatiokurssi, jossa opitaan improvisaation perusteita leikkimielisten harjoitteiden avulla. Lyhytkurssi.

Tosikosta standuppariksi 1102105

- » Laitilan kaupungintalo
- » To 18.00–19.30
- » 11.9.–20.11.
- » Iita Aho ja Sanna Mikkonen
- » Kurssimaksu: 50 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

Harjoitellaan stand upin tekemistä, vitsitekniikoita, käsikirjoittamista ja esittämistä. Kurssilla kehitellään vähintään yksi oma, valmis stand up -esitys. Kurssin päätteeksi järjestetään tilaisuus esittää se yleisölle. Esiintyminen on vapaaehtoista. Mukaan tarvitaan kirjoitusvälineet (kannettava tietokone tai kynä ja vihko).



Kuvataiteet

Kuvataidekoulu 4-5-vuotiaille 1103101

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros, L31
- » Ma 16.30–17.15
- » 1.9.–8.12., 12.1.–27.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 45 €, Kevät 45 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Kuvataidekoulu 6-7-vuotiaille 1103102

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros, L31
- » Ma 17.30–18.15
- » 1.9.–8.12., 12.1.–27.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 45 €, Kevät 45 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Kuvataidekoulu 8-9-vuotiaille 1103103

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros, L 31
- » Ke 15.15–16.15
- » 3.9.–10.12., 14.1.–22.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 53 €, Kevät 53 €
- » Ilm. päättyy 26.8.

Kuvataidekoulu 9-13-vuotiaille 1103104

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros, L 31
- » Ke 16.15–17.30
- » 3.9.–10.12., 14.1.–22.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 62 €, Kevät 62 €
- » Ilm. päättyy 26.8.

Kuvataidekoulu yli 13-vuotiaille 1103105

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros, L 31
- » Ma 15.00–16.30
- » 1.9.–8.12., 12.1.–27.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 75 €, Kevät 75 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

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 muovaileminen tuottavat iloa ja onnistumisen elämyksiä. Kuvataidekoulu antaa välineet kehittymiselle, läpi elämän jatkuvalla hyvällä harrastuksella. Opetuksessa huomioidaan oppilaan ikä ja kehitysvaihe. Lukuvuosi huipentuu keväällä pidettävään näyttelyyn. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun ja se laskutetaan kahdessa erässä syksyllä ja keväällä.



OPINTOSETELI Kuviskurssi erityisryhmille

1103110

- » Palke 7
- » To 14.45–16.15
- » 4.9.–11.12., 8.1.–23.4.
- » Kuvataiteilija, kuvataideterapeutti Tuula Kallas
- » Kurssimaksu: Syksy 19 €, Kevät 19 € (38 € + 38 €)
- » Ilm. päättyy 4.9.

Erityistä 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. Ilmoittautua voi myös paikan päällä.



Ikonimaalaus 1103112

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros, L 31
- » Ti 13.00–15.30
- » 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- » Ikonimaalari Mari Zabyshnyi
- » Kurssimaksu: Syksy 46 €, Kevät 46 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Tule maalaamaan itsellesi ikoni vanhaa temperatekniikkaa käyttäen. Opimme myös kultausta.

Tiistain taidesoppi 1103113

- » Varpeen koulu, kuvataideluokka
- » Ti 18.00–20.15
- » 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- » Taitelijat Juhani Nordman
- » Kurssimaksu: Syksy 44 €, Kevät 44 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Rentoa meininkiä ja iloista seurustelua taideharrastuksen parissa. Olet sitten vasta-alkaja tai vuosikymmeniä mukana ollut, nuori, vanha tai ruuhkavuosien kiireisiin viikoittaisista hengähdystaukoja 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.

Luovat maalarit 1103114

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros, L 31
- » Ke 17.30–20.00
- » 3.9.–10.12., 14.1.–22.4.
- » Kuvataiteilija Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päättyy 26.8.

Luovat maalarit on ryhmä sekä pitkään harrastaneille, että vasta-alkajille. Työskentelemme monilla eri tekniikoilla ryhmän kiinnostuksen mukaan. Akryyli- ja öljyväri toimivat hyvin pitempikestoissa aiheissa, kun taas vesiväri-, pastelli- ja sekatekniikoilla voit luoda taidetta kevyemmällä tarpeistolla. Voit maalata omien kiinnostuksen kohteidesi mukaan tai osallistua eri teemoihin, jotka kehittävät taiteellista silmää ja taidehistorian tuntemusta. Opettajana on 25 vuotta kuvataiteilijana toiminut ammattilainen, joka tuntee vanhemman maalaustaiteen sekä nykytaiteen kiemurat. Omat materiaalit, yhteishankinta on mahdollista.



Posliininmaalauskurssi 1103115

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31
- » To 17.00–19.15
- » 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- » Sirpa Poikela
- » Kurssimaksu: Syksy 38 €, Kevät 38 €
- » Ilm. päätty 27.8.

Maalataan, kuviodaan posliinastiota, -laattoja ja koriste-esineitä eri tekniikoilla. Aiheet omien valintojen mukaan. Sopii aloittelijalle ja kokeneemmallekin maalaajalle. Valkoposliinia, maalaustarvikkeita, värit, öljyt, jne. voi ostaa opettajalta.

Lyhytkurssit:

Muotokuva lemmikistä 1103119

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31
- » La ja su 10.00–14.00
- » 13.–14.9.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 21 €
- » Ilm. päätty 4.9.

Luo lemmikistäsi muotokuva piirtäen tai maalaten! Ruudukkomenetelmällä on kätevä suurentaa ja jäljentää esimerkiksi valokuva lemmikistä. Kun muotokuvan tekee ruutu kerrallaan, se ei tunnu niin vaikealta. Tarvitset mukaan edustavan valokuvan tai printin lemmikistäsi. Omat materiaalit. Opettaja tiedottaa materiaaleista ennen kurssia. Kurssi sopii myös yli 10-vuotiaille lapsille ja nuorille. Lyhytkurssi.

Valmista mehiläisvahasta väriliituja 1103120

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31
- » Su 11.00–14.00
- » 21.9.
- » Ronja Kuokkanen
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 11.9.

Valmista oma setti väriliituja luonnollisista, turvallisista raaka-aineista mehiläisvahasta ja kasvivahasta sekä kasvi- ja maaperäisistä väreistä. Opettelemme erilaisia reseptejä, joilla voit valmistaa mehiläisvahaliituja, kasvivahaliituja ja pienemmille lapsille turvallisia liituja. Kurssin jälkeen osaat valita väriliituihin sopivat väripigmentit ja valaa vahaliituja turvallisesti myös kotona. Oman aikuisen valvonnassa kurssi sopii myös kouluikäiselle lapselle. Kurssin materiaalmaksu 15 € maksetaan opettajalle. Kurssilta voi hankkia tarvikkeita myös kotiin. Lyhytkurssi.



Syksyn värit -maalauskurssi 1103121

- » Kappelimäen koulu, alakoulun tekstiilityöluokka
- » Pe 17.00–20.30, La 10.00–15.45
- » 3.–4.10.
- » Taidegraafikko Riitta Lehto-Toivanen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päätty 25.9.

Maalauskurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneille maalareille. Maalataan vesiliukoisilla väreillä, akryyli-, öljy- tai vesiväreillä, vesiliukoisilla puuväreillä, jne. Ota mukaan omat värit ja maalaus pohjia, paperia ja siveltimiä ja pöydän suojaliina (esim. jätessäki). Myös opettajalta saa ostaa maalaustarvikkeita ja siveltimiä. Lyhytkurssi.

Kasvivärimusteet itse tehden 1103122

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31
- » Su 11.00–16.00
- » 5.10.
- » Ronja Kuokkanen
- » Kurssimaksu: 14 €
- » Ilm. päätty 25.9.

Opi valmistamaan kasvimusteita erilaisilla tekniikoilla: keittämällä, murskaamalla, uuttamalla veteen ja alkoholiin. Pehdytys erilaisiin sidosaineisiin, modifikaattoreihin ja puresutaineisiin, joiden avulla voit vaikuttaa musteen käytettävyyteen, värisävyyteen ja säilyvyyteen. Tutustu musteisiin sopiviin kasviväreihin ja luo oma kokoelma eri värisiä musteita. Itse valmistetut elävät ja ekologiset kasvimusteet sopivat monenlaiseseen taiteelliseen työskentelyyn kalligrafista maalaamiseen. Mukaasi kurssille tarvitset pieniä (noin 30 ml) tiivistä suljettavia pulloja valmistamillesi musteille. Materiaalmaksu 15 € maksetaan opettajalle kurssilla kortilla/käteisellä. Kurssilta on mahdollista hankkia tarvikkeita myös kotiin. Lyhytkurssi.



Kalligrafiaa hiusterällä 1103125

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 34
- » La ja su 10.00–16.00
- » 11.–12.10.
- » AMK kuvataiteilija, kalligrafi Teija Tiilimäki
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päätty 2.10.

Kalligrafia on ihana harrastus, jossa voi monella tavalla ilahduttaa paitsi itseään niin myös läheisiään. Käytämme hienovaraista hiusterää, joka muokkaa jokaisen kirjaimiston kauniiksi ja persoonalliseksi. Kurssi sopii kaikille kalligrafista kiinnostuneille. Teemme pieniä projekteja ja käytämme töihin sopivia värejä. Opettajalta voi ostaa tarvikkeet, noin 15 euroa. Lyhytkurssi.

Kurkistus kiinalaiseen sivellinmaalaukseen, kokeilukurssi aikuisille 1103126

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 34
- » To 17.30–20.00
- » 23.–30.10.
- » Kuvataiteilija Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päätty 9.10.

Kurssi on suunniteltu sopivaksi niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta aiheesta. Aloitamme aivan alusta, käymme mm. läpi sivellinotteen ja tutkimme materiaaleja. Aikaisempaa taiteellista harrastusosaamista ei vaadita vaan harjoitteet on pyritty valitsemaan siten, että vasta-alkaja pääsee mukaan. Piirtotaidosta on etua, mutta enemmän hyötyä on vakaasta kädestä ja halusta keskittyä harjoittelemaan. Kurssi kokoontuu kaksi kertaa. Aloitamme molemmat tapaamiset teoriaosuudella, jossa käymme läpi perusasioita ja tutustumme hieman aiheen historiaan, jonka jälkeen siirrymme käytännön harjoitteluun. Kurssi sopii myös japanilaisesta Sumi-e:sta kiinnostuneille. Kurssi on aikuisille, opetus suomeksi. Kurssilla on käytössä opiston välineet. Lyhytkurssi.

Linografiikka 1103127

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31
- » Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.00
- » 14.–15.11.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päätty 6.11.

Tule tekemään joulukortteja tai omaa taidettasi helpolla grafiikan menetelmällä, jossa linoleumi- tai soft cut -laattaa kaiverretaan kuva, jota voi painaa monissa eri väreissä. Tehty laatta on pitkäikäinen ja voit käyttää sitä myös kotona. Materiaalmaksu 20 €. Kurssi sopii myös yli 10-vuotiaille lapsille ja nuorille. Lyhytkurssi.

Tulossa keväällä:

Akryyli- ja vesivärimaalauskurssi 1103131

- » Kappelimäen koulu, pe 6.3. klo 17.00-20.30 ja la 7.3. klo 10.00-15.45

Tanssi

Satubaletti 3-4 v. 1105100

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Ke 17.30–18.15
- » 27.8.–10.12., 7.1.–13.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 80 €, Kevät 100 €
- » Ilm. päätty 19.8.

Tunneilla tanssitaan balettiin painottuvaa lastentanssia, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmien 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 kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Baletti 5-7 v. 1105101

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » To 17.45–18.30
- » 28.8.–11.12., 8.1.–28.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 80 €, Kevät 100 €
- » Ilm. päätty 20.8.

Tunneilla tanssitaan balettiin painottuvaa lastentanssia, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmien 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 kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Baletti 7-12 v. 1105102

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Ke 18.15–19.15
- » 27.8.–10.12., 7.1.–13.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 87 €, Kevät 107 €
- » Ilm. päätty 19.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmien 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 voimistelun ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Baletti alkaen 12 v. 1105103

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Ma 17.00–18.15
- » 25.8.–8.12., 12.1.–25.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 94 €, Kevät 114 €
- » Ilm. päätty 18.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmien 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 voimistelun ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Baletti edistyneet 1105104

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » To 16.30–17.45
- » 28.8.–11.12., 8.1.–28.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 94 €, Kevät 114 €
- » Ilm. päättyy 20.8.

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 voimistelun- ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta. Ryhmän ikäsuositus alkaen 11 vuotta, useita vuosia treeniä takana. Suositellaan osallistumaan kahdelle kurssille viikossa: Toinen tunti Baletti alkaen 12 v. maanantaisin klo 17.00-18.15 tai Aikuisbaletti maanantaisin klo 19.15-20.45.

Aikuisbaletti 1105107

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Ma 19.15–20.45
- » 25.8.–8.12., 12.1.–25.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 60 €, Kevät 70 €
- » Ilm. päättyy 18.8.

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 kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Dance mix 3-4 v. 1105110

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Ke 16.45–17.30
- » 27.8.–10.12., 7.1.–13.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 80 €, Kevät 100 €
- » Ilm. päättyy 19.8.

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 kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Dance mix 5-7 v. 1105111

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » To 18.30–19.15
- » 28.8.–11.12., 8.1.–28.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 80 €, Kevät 100 €
- » Ilm. päättyy 20.8.

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 kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Dance mix 7-12 v. 1105112

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Ke 19.15–20.15
- » 27.8.–10.12., 7.1.–13.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 87 €, Kevät 107 €
- » Ilm. päättyy 19.8.

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

Dance mix alkaen 10 v. 1105113

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » To 19.15–20.15
- » 28.8.–11.12., 8.1.–28.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 87 €, Kevät 107 €
- » Ilm. päättyy 20.8.

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

Dance mix nuoret ja aikuiset 1105116

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Ma 18.15–19.15
- » 25.8.–8.12., 12.1.–25.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy 87 €, Kevät 107 €
- » Ilm. päättyy 18.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyyli painottuu show- ja jazztanssiin sekä hiphoppiin. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja ja venyttellään. Kurssi on suunnattu kaiken ikäisille, 12-vuotiaista ylöspäin. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

Ukrainalaiset kansantanssit 8-12-vuotiaille lapsille, Танці для українських дітей віком від 8 до 12 років 1105120

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Pe 15.30–16.30
- » 5.9.–28.11., 9.1.–24.4.
- » Vladyslava Bukhtiak
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Kurssilla tanssitaan ukrainalaisia kansantansseja modernilla tyylillä. Opetuskieli on ukraina. (Стилізований танець) Українські народні танці у поєднанні з сучасним стилем.

Ukrainalaiset kansantanssit aikuisille, Курс Українських танців для дорослих 1105121

- » Kappelimäen koulu, musiikkiluokka
- » Pe 17.00–18.00
- » 5.9.–28.11., 9.1.–24.4.
- » Vladyslava Bukhtiak
- » Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 26 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Kurssilla tanssitaan ukrainalaisia kansantansseja modernilla tyylillä. Opetuskieli on ukraina. (Стилізований танець) Українські народні танці у поєднанні з сучасним стилем.

Kulttuurinen rintama - laulua ja tanssia yli 7-vuotiaille lapsille ja aikuisille, Культурний фронт- хор та танці для українських дітей від 7 років та дорослих 1105122

- » Kappelimäen koulu, musiikkiluokka
- » Pe 18.00–20.30
- » 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
- » Kateryna Vdovina
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Kurssilla lapset ja aikuiset oppivat yhdessä Ukrainan perinteisiä ja moderneja lauluja ja tansseja sekä harjoittelevat kaksiaänistä laulua. Opetuskieli ukraina. Вивчення українських традиційних та сучасних пісень, традиційних побутових та святкових танців. Практика співу в два голоси. Знайомство з традиціями, відтворення обрядів, таких як Коляда, Андріївські вечорниці, водіння кози, (на Новий рік) та інше.

Charlestonin alkeislauantai 1105130

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » La 12.00–18.00
- » 8.11.
- » Lady Winkheart
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päättyy 30.10.

Elämme jälleen 20-lukua. Tule tutustumaan jo sata vuotta sitten syntyneeseen trendikkääseen ja hauskaan tanssityyliin - charlestoniin. Kurssilla käymme läpi charlestonin perusliikkeitä ja teemme pientä koreografiaa. Kurssi on avoin kenelle tahansa charlestonista kiinnostuneelle, aikaisempaa osaamista tästä tanssityylistä tai tanssitaustaa ylipäätään ei tarvitse olla. Kurssi etenee erittäin maltilliseen tahtiin ja pääpaino on charlestonin perusasteleessa, joten pidempään tanssineelle se ei tarjoa haastetta. Tervetuloa pitämään kanssani hauskaa!

Sanataide

Kirjailijavieras Anu Joenpolvi 1106101

- » Laitilan kirjasto
- » Ti 17.30–18.30
- » 16.9.
- » Kirjailija Anu Joenpolvi
- » Ei kurssimaksua

Anu Joenpolvi kirjoittaa maalle sijoittuvaa viihteellistä ja romanttista Rantakylä -kirjasarjaa, jossa huumoriakaan ei ole unohdettu. Sarjan kuudes osa ilmestyy loppuvuodesta. Tilaisuus on maksuton ja se järjestetään yhteistyössä Laitilan kaupunginkirjaston kanssa. Ennakoilmoittautuminen ei ole pakollista. Tervetuloa!



Kustantaja: Karisto, kuvaaja: Iida-Maria Riihiluoma

Kirjailijavieras Maxim Fedorov 1106102

- » Laitilan kirjasto
- » Ma 17.30–18.30
- » 24.11.
- » Maxim Fedorov
- » Ei kurssimaksua

Yli kolmen vuoden ajan Ylen toimittaja Maxim Fedorov on seurannut Venäjän hyökkäyssotaa Ukrainassa lähietäisyydeltä. Hän on kirjoittanut kokemuksensa pohjalta kaksi kirjaa: Minun Ukrainani ja Sodan näyttämöt. Toinen, viime syksynä ilmestynyt kirja käsittelee niitä kaupunkeja, alueita ja paikannimiä, joita suomalaiset ovat tottuneet näkemään sotatutustoinnissa, mutta joiden historia ja merkitys ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tänä vuonna Fedorovilta ilmestyy kolmas kirja, joka kertoo Suomen ja Ukrainan kahdenvälisistä suhteista neuvostoaikaan. Ukrainalaisen äidin poikana Fedorov on etsinyt Ukrainasta myös omia juuriaan, josta hän kertoo kirjoissaan. Tilaisuus on maksuton ja se järjestetään yhteistyössä Laitilan kaupunginkirjaston kanssa. Ennakoilmoittautuminen ei ole pakollista. Tervetuloa!



OPINTOSETELI **Sanapaja erityisryhmille** 1106110

- » **Palke 7**
- » **To 13.15–14.45**
- » **4.9.–11.12., 8.1.–23.4.**
- » **Sosionomi (AMK), musiikkiterapeutti, sanataideohjaaja Elise Erämaa**
- » **Kurssimaksu: Syksy 20 €, Kevät 20 € (40 € + 40 €)**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Tällä kurssilla kukin käyttää sanoja omalla tavallaan. Puhetaito on tarpeen. Luku- ja kirjoitustaito ei ole pakollinen, mutta pääset käyttämään niitä, jos haluat. Vakijuttuihin kuuluu musiikin kuuntelu ja keskustelu kappaleisiin liittyvistä aiheista. Luvassa on mm. sanapelejä, sarjakuvia, mielipiteiden vaihtoa sekä tekstien tai pienten sanataideteosten ideoimista. Vuoden aikana syntyy uusia ideoita ja toiveet huomioidaan. Kaikkien ei aina tarvitse tehdä samaa, vaan voimme toimia myös pareittain ja pienryhmissä. Lisätietoa ohjaajalta puh. 050 3310 693.

Kädentaidot

Taiteen perusopetus: Lasten ja nuorten käsityökoulu, alkavat ja jatkavat, ryhmä A 1104101

- » **Varpeen lukiosivun pohjakerros**
- » **Ma 15.15–17.30**
- » **25.8.–1.12., 12.1.–11.5.**
- » **Artenomi Heljä Saloma**
- » **Kurssimaksu: Syksy 80 €, Kevät 90 €**
- » **Ilm. päättyy 19.8.**

Taiteen perusopetus: Lasten ja nuorten käsityökoulu, alkavat ja jatkavat, ryhmä B 1104102

- » **Varpeen lukiosivun pohjakerros**
- » **To 15.15–17.30**
- » **28.8.–4.12., 8.1.–7.5.**
- » **Artenomi Heljä Saloma**
- » **Kurssimaksu: Syksy 80 €, Kevät 90 €**
- » **Ilm. päättyy 20.8.**

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 kierrätys. Opetussisällöt valitaan niin, että oppilaan taidot ja tiedot, tekniikoiden ja materiaalien sekä työvälineiden monipuolinen tuntemus ja hallinta kehittyvät. Käsityökouluissa mm. ommellaan, punotaan, kudotaan, värjätään, kirjoitetaan ja painetaan kangasta sekä tutustutaan betoni- ja metalliverkkotöihin. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Molempiin ryhmiin voivat ilmoittautua käsityökoulun aloittavat lapset 7. ikävuodesta eteenpäin sekä käsityökoulua jatkavat lapset ja nuoret.



Savikurssi 6-7-vuotiaille 1104105

- » **Varpeen lukiosivun pohjakerros**
- » **La 10.00–11.30**
- » **6.9. ja 4.10.**
- » **Taidemaalari Sanna Halme**
- » **Kurssimaksu: 16 €**
- » **Ilm. päättyy 28.8.**

Muovaillaan savesta vapaasti, esimerkiksi eläinhahmo, astia, jne. la 6.9. klo 10.00–11.30. Poltetut savityöt maalataan seuraavalla kerralla, la 4.10. klo 10.00–11.00. Materiaalimaksu sisältyy hintaan. Lyhytkurssi.

Savikurssi 8-12-vuotiaille 1104106

- » **Varpeen lukiosivun pohjakerros**
- » **La 11.30–13.00**
- » **6.9. ja 4.10.**
- » **Taidemaalari Sanna Halme**
- » **Kurssimaksu: 16 €**
- » **Ilm. päättyy 28.8.**

Muovaillaan savesta vapaasti, esimerkiksi eläinhahmo, astia, jne. la 6.9. klo 11.30–13.00. Poltetut savityöt maalataan seuraavalla kerralla, la 4.10. klo 11.00–12.00. Materiaalimaksu sisältyy hintaan. Lyhytkurssi.

Kankaankudonta Pato 1104112

- » **Padon yhteistalo**
- » **Ma 18.00–20.15**
- » **1.9.–24.11., 12.1.–13.4.**
- » **Artenomi Heljä Saloma**
- » **Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €**
- » **Ilm. päättyy 25.8.**

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 työvälineisiin, kudonnan työvälineisiin sekä perussidoksiin, joten uudetkin kudonnan harrastajat voivat tulla mukaan.

Kankaankudonta Leinmäki 1104113

- » **Leinmäen kylätalo**
- » **To 18.00–20.15**
- » **4.9.–27.11., 8.1.–9.4.**
- » **Artenomi Heljä Saloma**
- » **Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €**
- » **Ilm. päättyy 27.8.**

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 työvälineisiin, kudonnan työvälineisiin sekä perussidoksiin, joten uudetkin kudonnan harrastajat voivat tulla mukaan.

Kankaankudonta Vihtorintori, ryhmä A 1104115

- » **Vihtorintorin kädentaitotila**
- » **Ma 11.00–13.15**
- » **15.9.–1.12., 12.1.–30.3.**
- » **Artenomi Ulla Laihonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €**
- » **Ilm. päättyy 8.9.**

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 42/2025 ja talvilomaviikolla 8/2026.

Kankaankudonta Soukainen 1104116

- » **E. Elon koulu**
- » **Ma 17.30–19.45**
- » **15.9.–1.12., 12.1.–30.3.**
- » **Artenomi Ulla Laihonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €**
- » **Ilm. päättyy 8.9.**

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan myös uutta ideoiden. Loimet laitetaan kangaspuihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42/2025 ja talvilomaviikolla 8/2026.

Kankaankudonta Suontaka 1104117

- » **Suontaan koulu**
- » **Ti 18.00–20.15**
- » **16.9.–3.12., 13.1.–31.3.**
- » **Artenomi Ulla Laihonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €**
- » **Ilm. päättyy 8.9.**

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet kangaspuihin laitetaan ohjattuna yhteistyönä. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42/2025 talvilomaviikolla 8/2026.

Kankaankudonta Untamala 1104118

- » **Untamalan kylätalo Ventola**
- » **Ke 13.00–15.15**
- » **17.9.–3.12., 14.1.–1.4.**
- » **Artenomi Ulla Laihonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €**
- » **Ilm. päättyy 9.9.**

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. kerta. Kurssi kokoontuu myös talvilomaviikolla 8/2026.

Kankaankudonta Katinhätä 1104119

- » **Itäkulman nuorisoseuratalo**
- » **Ke 18.00–20.15**
- » **17.9.–26.11., 14.1.–1.4.**
- » **Artenomi Ulla Laihonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 32 €, Kevät 32 €**
- » **Ilm. päättyy 9.9.**

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. kerta. Kurssi kokoontuu talvilomaviikolla 8/2026.

Kankaankudonta Vihtorintori, ryhmä B 1104120

- » **Vihtorintorin kädentaitotila**
- » **To 17.00–19.15**
- » **18.9.–4.12., 8.1.–26.3.**
- » **Artenomi Ulla Laihonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 42 €, Kevät 42 €**
- » **Ilm. päättyy 10.9.**

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 42/2025 ja talvilomaviikolla 8/2026.

Kankaankudonta Kouma-Seppälä 1104121

- » **Soini, Kouma**
- » **Pe 10.00–13.00**
- » **19.9.–5.12., 9.1.–27.3.**
- » **Artenomi Ulla Laihonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 53 €, Kevät 53 €**
- » **Ilm. päättyy 11.9.**

Tehdään kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä valmiiden mallien tai niiden muunnelmien mukaan sekä yhdessä uutta ideoiden. Loimet puihin ohjattuna yhteistyönä. Kurssi kokoontuu myös syyslomaviikolla 42/2025 ja talvilomaviikolla 8/2026.

Nypläys 1104122

- » **Kappelimäen koulu**
- » **Ma 18.00–21.00**
- » **8.9.–1.12., 12.1.–13.4.**
- » **Taina Uitto**
- » **Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €**
- » **Ilm. päättyy 1.9.**

Nypläystä raumalaisten mallien mukaan vanhoille ja uusille harrastajille. Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa.

Ompelun arkitaidot

1104125

- » Kappelimäen koulu
- » Ke 17.30–20.30
- » 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- » Mittatilausompeleija ja puvustaja Jaana Renvall
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päätty 26.8.



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

Käsityökahvila

1104127

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros
- » Ti 17.30–19.45
- » 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- » FM Piia Allén
- » Kurssimaksu: Syksy 43 €, Kevät 43 €
- » Ilm. päätty 26.8.

Käsityökahvilassa valmistuu pienempiä ja isompia käsitöitä. Kokoontumisilla 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.

OPINTOSETELI Villakirjonta

1104128

- » Laitilan kirjasto
- » Ti 10.00–12.15 Joka toinen viikko
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (30 € + 30 €)
- » Ilm. päätty 2.9.

Rekipeitto- eli villakirjonta on perinteinen suomalainen käsityötekniikka, jossa kangasta koristellaan erilaisilla pistoilla ja kuvioilla. Villakirjonnalla voi koristella peittoja, pöytäliinoja, tuolinpäällisiä ja koristetyynyjä. Sitä voi käyttää myös villasta tehtyjen vaatteiden tai laukkujen kuviointiin. Koristetyynyihin tai peittoihin on saatavilla valmiita tarvikepaketteja. Kurssille voi tulla tekemään myös muuta pistokirjontaa, esimerkiksi japanilaista sashikoaa. Sitä käytetään koristeluun ja vaatteiden kuluneiden kohtien vahvistamiseen. Joka toinen viikko.

Naisten puutyöpiiri keskustassa

1104130

- » Kappelimäen koulu
- » Ma 18.00–21.00
- » 8.9.–24.11., 12.1.–30.3.
- » Puuseppä Jouni Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päätty 1.9.

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

Puutyö Seppälä, ryhmä A

1104131

- » Seppälän puutyöoverstas
- » Ti 18.00–20.15
- » 9.9.–25.11., 13.1.–31.3.
- » Opettajana Mauri Keskitalo
- » Kurssimaksu: Syksy 43 €, Kevät 43 €
- » Ilm. päätty 1.9.

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

Puutyö Seppälä, ryhmä B

1104132

- » Seppälän puutyöoverstas
- » Ke 18.00–20.15
- » 10.9.–26.11., 14.1.–1.4.
- » Ohjaajana Matti Halminen
- » Kurssimaksu: Syksy 43 €, Kevät 43 €
- » Ilm. päätty 2.9.

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

Puutyöpiiri ja sähkökitaran valmistus

1104133

- » Kappelimäen koulu
- » Ke 17.30–21.15
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Puuseppä Jouni Varjo, Jyrki Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy 53 €, Kevät 53 €
- » Ilm. päätty 2.9.

Puutyöpiirissä valmistetaan erilaisia käyttöesineitä puusta sekä kalusteita opiskelijoiden omista materiaaleista. Kurssilla voi valmistaa myös sähkökitaran käsityönä laadukkaista materiaaleista. Kurssimaksun lisäksi tulee materiaalikustannukset. Sähkökitaran valmistuksen jatkavat kurssilaiset ilmoittautuvat kurssille normaalisti. Uusien kurssilaisien sähkökitaran valmistukseen tulee tiedustella paikkoja ottamalla yhteyttä suoraan suunnittelijaan, puh. 044-0750856. Kurssi ei kokoonnu joka kuun 3. keskiviikkona.

Akustisten perinnesoitimien rakennuskurssi

1104134

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 16.30–21.00 Joka toinen viikko
- » 2.9.–9.12., 20.1.–12.5.
- » Yrjänä Ermala
- » Kurssimaksu: Syksy 51 €, Kevät 51 €
- » Ilm. päätty 26.8.



Rakennetaan joko yksi isompi tai useampia pienitöisempiä perinnesoitimia, esimerkiksi pieni kelttiharppu, avainviulu, pienkanteleita tai vanhoja puhallinsoitimia. Materiaalihankinnat hoidetaan joko itse tai yhteishankintana kurssin kestäessä. Materiaalikustannukset vaihtelevat valittujen soitimien mukaan. Käytännön syistä sähkösoitimet eivät kuulu kurssin piiriin. Ensimmäinen kokoontuminen on lyhyempi, klo 16:30–19:30.



Huonekalujen kunnostus

1104136

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 18.00–21.00 Joka toinen viikko
- » 26.8.–2.12., 13.1.–22.4.
- » Teknisen työn opettaja Matti Salmila
- » Kurssimaksu: Syksy 41 €, Kevät 41 €
- » Ilm. päätty 20.8.

Puuesineiden ja -huonekalujen entisöintiä, puuosien korjausta ja uusimista sekä perehtymistä tarkemmin perinteisiin pintakäsittelymenetelmiin. Kokoontuu Laitilassa parittomilla viikoilla.

Verhoilu

1104138

- » Kappelimäen koulu
- » To 16.30–21.00
- » 4.9.–13.11., 5.2.–16.4.
- » Verhoilija Sanna Lindholm
- » Kurssimaksu: Syksy 68 €, Kevät 68 €
- » Ilm. päätty 27.8.

Verhoillaan vanhoja huonekaluja perinteisenä käsityöverhoiluna. Ensimmäisellä kerralla puretaan verhoilu ja tehdään materiaalityökäsitelmät, 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.

Puukon valmistuksen alkeiskurssi

1104141

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 18.00–21.00
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Puukkoseppä Risto Mikkonen
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Kurssi on tarkoitettu aloitteleville puukkoharrastajille sekä korkeintaan aikaisemmin yhden vuoden kurseilla olleille. Kurssilla perehdytään suomalaisen puukon historiaan, eri puukkomalleihin sekä valmistetaan puukko perinteisillä menetelmillä. Kurssin alaikäraja on 16 vuotta.

Puukon valmistuksen jatkokurssi

1104142

- » Kappelimäen koulu
- » Ke 18.00–21.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Puukkoseppä Risto Mikkonen
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päätty 2.9.

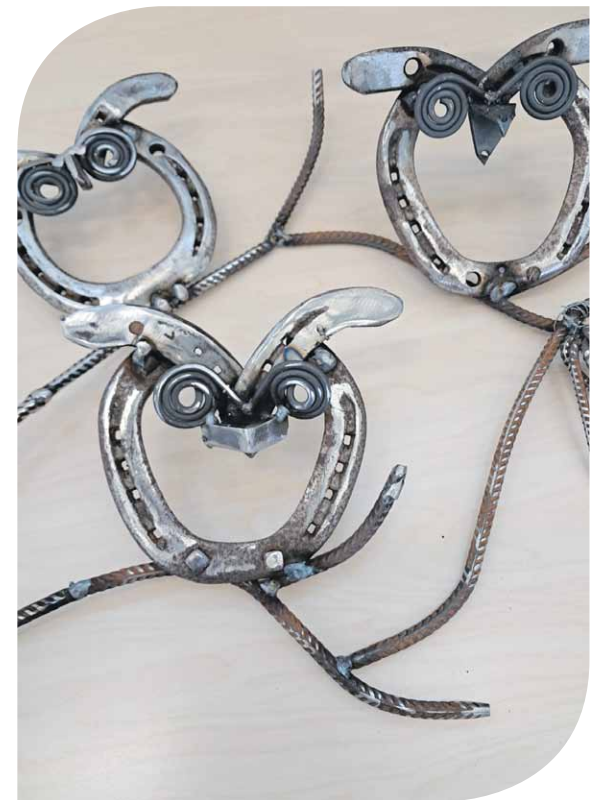
Kurssilla valmistetaan suomalainen perinteinen puukko. Myös naiset ovat tervetulleita mukaan kurssille. Kurssin alaikäraja on 16 vuotta.

Metallityö

1104145

- » Kappelimäen koulu
- » To 17.30–20.30
- » 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- » Teknisen työn opettaja Akseli Wikström
- » Kurssimaksu: Syksy 50 €, Kevät 50 €
- » Ilm. päätty 27.8.

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 materiaalmaksu, joka laskutetaan erikseen kurssin päättyessä.



Keramiikkakurssi

1104147

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros
- » Ti 17.00–20.00
- » 2.9.–9.12., 13.1.–21.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy 64 €, Kevät 64 €
- » Ilm. päätty 25.8.

Kurssi sopii kaikille muovailusta kiinnostuneille aikuisille. Materiaalina on savi, josta voit tehdä pienoisveistoksia tai astioita vapaasti muovailamalla tai makkara- ja levytekniikalla. Esineet poltetaan kestäviksi ja lasitetaan. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Lyhytkurssit:

Nahkalaukku

1104150

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros
- » La 10.00–17.15, Su 10.00–17.00
- » 27.–28.9.
- » Rita Saarinen
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 19.9.

Kurssilla valmistetaan pikkulaukku parkkinahasta käsin ompelamalla, joko valmiita tai itse suunniteltuja kaavoja käyttäen. Perehdyimme nahan ominaisuuksiin ja perustyötapoihin. Materiaaleja voit ostaa opettajalta. Materiaalimaksu (alkaen noin 40 €) ja työvälinekorvaus 5 €, maksetaan käteisellä/pankkikortilla opettajalle.



Ompelun viikonloppu

1104151

- » Kappelimäen koulu
- » La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 25.–26.10.
- » kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päättyy 17.10.

Ota aikaa itsellesi ja tule mukaan ompelun viikonloppuun. Nyt voit ommella rauhassa keskeneräisiä töitä valmiiksi, saada ohjasta ompelupulmiin tai vaikka surauttaa saumurilla itsellesi uuden trikoopuseron. Opettajalla helppoja kaavoja mukana, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Ompelukoneet, saumurit ja ompeluvälineet käytettävissä kurssipaikalla. Voit ottaa myös oman koneen mukaan, jos tarvitset apua sen käytössä.

Kovetetut kangasveistokset halloweeniin ja syksyyn

1104160

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros
- » Ke 17.00–20.00, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45
- » 17.9.–5.10.
- » Anneli Lahti
- » Kurssimaksu: 36 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Tehdään veistoksia kangasta kovettamalla sisälle ja puutarhaan - kestävä sateen ja pakkasen. Veistoksen luomisessa voi käyttää vanhoja vaatteita ja lakanoita, pitsejä, nauhoja ym. Powertex-kovetusaine ja muita materiaaleja ostettavissa opettajalta ja myös yhteistilauksella. Kurssi kokoontuu kolme kertaa, kurssiohjelma: ke 17.9. tutustuminen työtapoihin ja materiaaleihin (löytyy jokaisen kotoa) sekä ideoihin, la 4.10. veistoksen muotoilu ja kovetus sekä su 5.10. veistoksien viimeistely ja pintakäsittely.



Kenkäkurssi

1104170

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros
- » Pe 17.00–20.00, La 9.30–17.00, Su 9.30–17.00
- » 19.–21.9.
- » Nelli Nurmi
- » Kurssimaksu: 40 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Kurssilla opit perustaitoja kengän valmistusprosessista sekä eri materiaaleista. Valitse malliksi matala nilkkuri, pitkävärtinen nilkkuri tai matalavartinen kävelykenkä. Voit valita mieleisesi lestin muutamasta vaihtoehdosta. Kenkälestien koot 35-45, valittavissa leveää ja kapeaa mallia. Ota mukaan sakset, kyniä, viivoitin ja kangasta, joista haluat kengät valmistaa. Voit ottaa mukaan myös oman ompelukoneen. Kankaaksi soveltuu hyvin mikä tahansa peruskangas kuten puuvilla, pellava, polyesteri, viskoosi, panama, gobeliini, näiden sekoitteet. Kovin ohutta kangasta ei kannata valita. Kankaan määrä noin: Matala nilkkuri 70cm x 50cm, Nilkkuri 80cm x 50cm, Pitkävärtinen nilkkuri 100cm x 50cm. Opettaja tuo kurssilla tarvittavat materiaalit sekä työkalut. Saat infokirjeen ennen kurssia opettajalta. Kurssi sopii ompelun alkeet hallitseville. Materiaalimaksu 40-45 € maksetaan opettajalle ensimmäisenä kurssipäivänä. Tuoksu- ja kemikaaliherkät huomioikaa, että kurssilla käytössä voimakasta kontaktiilimaa.



Lasinsulatus, syksy

1104172

- » Varpeen koulu
- » To 18.00–18.45, La 9.30–17.00, Su 9.30–17.00
- » 30.8.–18.9.
- » Kirsi-Marja Lakanen
- » Kurssimaksu: 35 €
- » Ilm. päättyy 24.8.

Valmistetaan uunisulatus tekniikalla sulatuslaseista tasotöitä, lautasia, kulhoja, koruja ym. Opimme lasien yhteensopivuuden. Työsi voit tehdä myös kierästyksillä. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Sulatettavista töistä maksu töiden koon ja määrän mukaan. Kurssi sopii aloittelijoille sekä jatkajille. Lisätietoa ja tarvikelistan voit pyytää kirsi.lakanen@gmail.com Työkalukorvaus opettajalle 8€. Kurssi kokoontuu la-su 30.-31.8. ja to 18.9.



Koruja hopeasta ja hopealusikoista, syksy

1104174

- » Kappelimäen koulu
- » La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 11.–12.10.
- » korumuotoilija Mari Syren-Fawaz
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päättyy 3.10.

Valmista koruja eri tekniikoilla hopealevystä ja -langasta tai hopealusikoista. Voit myös istuttaa pyöröhiottuja tai viistehiottuja korukiviä tekemiisi hopeakoruihin. Vanhoista hopealusikoista voit valmistaa koruja erilaisilla työstömenetelmillä. Voit ottaa mukaan omia lusikoita (mieluiten hopeaa). Opettajalta voi ostaa materiaaleja (hopealevy ja -lanka, korukivet), korunosia, ketjuja ja hopealusikoita. Työvälinemaksu 5 €, materiaalimaksu käytön mukaan.

Syksyinen keramiikkalauantai aikuisille

1104176

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros
- » La 10.00–14.00
- » 20.9. ja 25.10.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 47 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Muovillaan savesta syksyn inspiroimia koristeita, esineitä ja astioita la 20.9. Raakapoltetut työt lasitetaan upean värisiksi la 25.10. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Erityiskurssi.

Taidetta polttamattomasta savesta

1104178

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros
- » La 10.00–14.00
- » 1.11., 9.11. (huom! sunnuntai), 22.11. ja 29.11.
- » Savirakentaja Oliver Müller
- » Kurssimaksu: 40 €
- » Ilm. päättyy 23.10.

Tutustutaan polttamattoman saven maailmaan: tehdään erilaisia massoja savesta, hiekasta ja luonnonkuuduista ja muotoiluun niistä veistoksia ja muita sisustus- tai taide-esineitä. Työt maalataan liisterimaaleilla ja pintakäsitellään mm. pellavaöljyllä. Voit halutessasi ottaa kurssille mukaan luonnonkuituja tai oman maan savea (maakosteana). Materiaalimaksu 15 € maksetaan käteisellä opettajalle.

Ekohartsipaja

1104180

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros
- » La 11.00–14.00
- » 13.9.
- » Sofia Pekonen
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Ekohartsipajassa tehdään erilaisia alustoja ja kippoja, joita saa värjätä ja koristella erilaisilla koristeilla kuten glitterillä, kivillä ja koristefoliolla. Tarjolla on paljon erilaisia muotteja ja koristeita sekä valkoista että mustaa ekohartsia. Ekoharts on kipsimäistä materiaalia, joka sekoitetaan veteen ja valetaan silikonimuotteihin. Se on myrkytön ja turvallinen käyttää. Paja sopii myös lapsille aikuisen avustuksella, jolloin kurssille ilmoitaututaan aikuisen tiedoilla. Pajassa saa myös odotellessa tehdä mehiläisvahakynttilöitä sekä askarrella. Materiaalimaksu käytön mukaan paikalla käteisellä.



Syksyinen kehrupäivä

1104183

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » La 10.00–16.00
- » 25.10.
- » Tiina Pusa
- » Kurssimaksu: 17 €
- » Ilm. päättyy 19.10.



Tule tutustumaan kehräämiseen tai jos olet aiemmin kehrännyt, tule kertaamaan jo opittua. Kurssilla kehrätään värttinällä ja rukiilla lankaa pellavasta tai villasta. Voit ottaa mukaan oman rukiin tai värttinän ja kehrättävää materiaalia. Mikäli haluat lainata opiston rukkia, ota yhteys toimistoon p. 040 535 6822.

Huovutetut kukat

1104185

- » Varpeen lukiosiiiven pohjakerros
- » Ma 17.30–20.30, Ti 17.30–20.30
- » 27.–28.10.
- » Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen
- » Kurssimaksu: 17 €
- » Ilm. päättyy 20.10.

Kurssilla tehdään neulahuovuttamalla erilaisia kukkia esimerkiksi maljakkoon, kranssien koristeeksi tai rintakoruiksi. Käytä vaikka omasta puutarhasta ottamiasi kukkakuvia malleina. Opettajalla on myös mallikukkaa mukana. Kukkien tekemiseen käytetään huovutusvillan lisäksi rautalankaa kukkavarsiin ja muihin ohuempisiin osiin. Tarvittaessa käytetään neulahuovutuksen lisäksi myös märkähuovutustekniikkaa. Materiaalimaksu opettajalle 4 €.

Huovutettu tonttu 1104186

- » Varpeen lukiosivun pohjakerros
- » Ti 17.30–20.30, Ke 17.30–20.30
- » 2.–3.12.
- » Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen
- » Kurssimaksu: 17 €
- » Ilm. päätty 25.11.

Kurssilla tehdään neulahuovuttamalla joulutonttuja. Niistä voi tehdä esimerkiksi tason päällä istuvia, tuen varassa seisovia tai kuusessa roikkuvia. Opettajalla malleja mukana, mallivaihtoehtoja on erilaisia. Kurssilla ehdit tehdä joko useamman pienemmän tai yhden isomman tontun. Materiaalimaksu opettajalle 4 €.

Kimekomi joulupallot 1104189

- » Kappelimäen koulu
- » Ti 18.00–21.00
- » 25.11.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 18.11.

Tällä kurssilla tehdään ihastuttavia joulupalloja kotiin tai lahjaksi! Kimekomi on vanha japanilainen tekniikka, jossa kangasta painetaan veitsellä tehtyyn uurteeseen. Kurssilla pohjana käytetään styroxpallaa. Mukaan voit ottaa omia mieleisiä kangastilkkuja, ohuet esim. tilkkutyökankaat ovat hyviä. Materiaali- ja välinemaksu 5 €/pallo maksetaan kurssilla käteisellä.

Risukoristeet jouluksi 1104190

- » Varpeen lukiosivun pohjakerros
- » Ke 17.30–20.30
- » 26.11.
- » Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 19.11.

Tehdään jouluisia koristeita luonnosta löytyvästä materiaalista - risusta. Ohuista koivuruusuista ja rautalangasta saa tehtyä kauniita koristeita, esimerkiksi tähtiä, kirjaimia tai sydämiä, joita voi ripustaa joulukuuseen, ikkunaan, ulko-oveen tai antaa lahjaksi. Risut ja muut tarvikkeet kurssia varten tulee jokaisen osallistujan hankkia itse. Tarkemmat ohjeet risujen keräämiseen lähetetään osallistujille viikkoa ennen kurssin alkua. Alla alustavaa tietoa materiaaleista.

Kynttiläpaja 1104192

- » Varpeen lukiosivun pohjakerros
- » Su 11.00–15.30
- » 26.10.
- » Sofia Pekonen
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päätty 17.10.

Kynttiläpajassa opit valmistamaan ekologisia soiija- 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.

Indigovärjäys 1104195

- » Kauppilan umpipihamuseo
- » La 10.00–16.45
- » 6.9.
- » Heidi Palm
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päätty 29.8.

Tervetuloa indigovärjäyksen ihmeelliseen maailmaan! Tutustumme indigon saloihin ja värjäämme upeita sinisiä värejä lankoihin ja pieniin määriin kangasta. Materiaalimaksu (5€-10€) maksetaan opettajalle käytön mukaan. Sopii myös aloittelijoille.



Luonnonväreillä värjäys -työpaja 1104196

- » Kauppilan umpipihamuseo
- » La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45
- » 27.–28.9.
- » Heidi Palm
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päätty 19.9.

Värjäämme upeita lankoja luonnosta saatavilla väriaineilla, ja käymme samalla läpi koko värjäysprosessin esikäsitteystä viimeistelyyn. Yleisimpien tuontivärien lisäksi tutustumme paikallisiin värikasveihin. Värikasvitoiveita otetaan vastaan, ja työpajaan voi myös tuoda itse kerättyjä kasveja. Värjäämme pääasiassa villaa ja muita eläinkuitulankoja. Materiaalimaksu (10€-15€) maksetaan opettajalle käytön mukaan. Aiempaa värjäyskokemusta ei tarvita.

Kädentaitomessut Tampereella 1104199

- » Pe 7.30–20.00
- » 14.11.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 40 €
- » Ilm. päätty 10.10.

Vuoden odotetuin kädentaitojen tapahtuma Tampereella! Euroopan suurimmat kädentaitomessut tarjoavat lukuisia näytteilleasettajia tuotteineen, mielenkiintoista ohjelmaa, työpajoja ja näytöksiä sekä kiinnostavia esiintyjä ja vinkkejä omaan tekemiseen. Matkalle lähdetään Vehmaalta Osuuspankin vierestä klo 7.30, Ugin linja-autoasemalta klo 8.00 ja Laitilan linja-autoasemalta klo 8.30. Paluumatkalle lähdetään messuilta klo 17. Pääsylippu sisältyy matkan hintaan. Lisätietoa messuista netissä www.kadentaidot.fi

Tulossa keväällä:

Tuulessa tanssiva puulintu 1104165

- » Kappelimäen koulu, Pe 23.1.–13.3. klo 17.30–20.30

Lasinsulatus, kevät 1104173

- » Varpeen koulu, La-Su 25.-26.4. klo 10.00-16.00, Ti 12.5. klo 18.00–18.45

Koruja hopeasta ja hopealusikoista, kevät 1104175

- » Kappelimäen koulu, La-Su 28.–29.3. klo 10.00–16.00

Risuampelit ja -ruukunsuojat kukille 1104191

- » Varpeen lukiosivun pohjakerros, La 21.3. klo 10.00–14.30

Kielet

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

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 yleensä 1-2 kertaa viikossa. Ohjelmassa on sekä alkeistason että jatkotason kursseja ja monesta kurssista on mahdollista saada myös opintopisteitä. Uusia ryhmiä voidaan perustaa myös lukuvuoden aikana tarpeen ja resurssien mukaan.

Tarkemmat tiedot kursseista löytyvät osoitteesta www.vakkaopisto.fi/ ilmoittautuminen. Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 13.8. klo 17:00. Kurssit alkavat elokuun lopulla tai syyskuussa (viikko 35-37). Ohjelmassa on myös erityiskursseja, jotka eivät näy nettisivulla ja osa niistä alkaa jo elokuussa. Opiston Peda.net -ympäristöstä (peda.net/vk/kielet/suomi) löytyy lisätietoa kaikista syksyn suomen kursseista. Kurkseista voi kysyä myös kieltenopettajalta (paivi.ruusuvoori@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 the other courses. Others are financed by special funding and they cost less or there is no fee. Lessons are usually once or twice a week. There are courses for beginners and more advanced students, and on many courses it is possible to get credits. New groups can also start throughout the year depending on resources and need.

You can find more detailed info on our courses at www.vakkaopisto.fi/ ilmoittautuminen. Registration starts on Wednesday, 13 August at 17:00. The courses start in late August or in September (weeks 35 to 37). We also have some special courses that are not shown on our website. Some of them start already in August. You can find more info on all our Finnish courses on our Peda.net learning platform (peda.net/vk/kielet/suomi). For more info you can also contact our language teacher (paivi.ruusuvoori@vakkaopisto.fi or tel. 044 585 3100).

Ruotsin kurssi Uudessakaupungissa (s. 28)

Häng med! 1 1202223

Everyday English 1203141

- » Varpeen koulun lukiosiipi
- » Ti 17.15–18.45
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » FM Terttu Viinikkala
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Englannin perustason kurssi kieltä kolme neljä vuotta opiskelleille. Kurssilla opiskellaan kielen perusrakenteita, kartutetaan sanavarastoa ja harjoitellaan erilaisissa arkielämän tilanteissa tarvittavaa kieltä. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta pääpaino on suullisen kielitaidon kehittämisessä. Oppikirja Everyday English 3 jäi keväällä vähän kesken, joten se käydään ensin loppuun. (Huom! uusien opiskelijoiden ei tarvitse tätä varten enää hankkia kolmoskirjaa.) Sen jälkeen siirrytään oppikirjaan Everyday English 4, Englantia aikuisille (Finn Lectura). Taitotaso A2.

Around the World 1203161

- » Varpeen koulun lukiosiipi
- » Ma 18.00–19.45
- » 8.9.–1.12., 12.1.–23.3.
- » FM Heidi Amedeo
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Matkailuaiheinen kertauskurssi englantia muutaman vuoden opiskelleille, joille kielen perusrakenteet ja sanasto ovat jo tuttuja. Kurssilla matkataan ympäri maailman, tutustutaan eri maihin ja niiden kulttuureihin ja samalla kerrataan matkustaessa, matkan eri vaiheissa ja erilaisissa asiointitilanteissa tarvittavaa kieltä. Pääpaino kurssilla on tavallisissa kielenkäyttötilanteissa ja erityisesti suullisen kielitaidon kehittämisessä. Oppikirjana on Around the World, Matkailuenglantia (Finn Lectura). Taitotaso A2-B1.

Saksan kurssi Uudessakaupungissa (s. 28)

Deutsch am Donnerstag 1204243

LAITILA

Puhutaan ranskaa!

1205121

- » Varpeen koulun lukiosiipi
- » Ke 19.00–20.30
- » 24.9.–19.11.
- » Jeremy Mast
- » Kurssimaksu: 26 €
- » Ilm. päätty 15.9.

Haluatko oppia puhumaan ranskaa? Tällä kurssilla ei ole tärkeää paljonko ranskaa ehkä jo olet opiskellut, vaan että haluat päästä puhumaan sen verran mitä osaat ja että haluat oppia lisää puhumalla. Tarvittaessa voidaan selvittää myös kieliooppiasioita sekä harjoitella lukemista ja lausumista, mutta ensisijaisesti kurssilla keskitytään ranskan puhumiseen ja kuuntelemiseen. Suomea ja englantia käytetään tukena, mutta mahdollisimman vähän. Kursin tarkempi sisältö selviää, kun opiskelijoiden kielitaidon taso ja toiveet ovat tiedossa. Opettajan materiaali.

Kafe Piter 2

1206132

- » Varpeen koulun lukiosiipi
- » To 17.30–19.00
- » 11.9.–4.12., 15.1.–16.4.
- » Aleksandra Siivonen
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Venäjän kurssi kieltä muutaman vuoden jo opistossa opiskelleille tai vastaavat pohjatiedot omaaville. Pääpaino kurssilla on arkielämän kielenkäyttötilanteissa ja erityisesti suullisen kielitaidon kehittämisessä. Kurssilla jatketaan venäjän kielen perusrakenteiden opiskelua, laajennetaan sanavarastoa ja samalla tutustutaan myös venäläiseen kulttuuriin. Oppikirjana on uudistettu Kafe Piter 2 (Finn Lectura 2022), josta jatketaan kappaleesta 14. Taitotaso A2.

Viron alkeita 1

1210111

- » Varpeen koulun lukiosiipi
- » La 10.00–13.15, Su 10.00–13.15
- » 20.–21.9.
- » Kairi Rintanen
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päätty 15.9.



Lyhyt ja käytännölläheinen viron kielen alkeiskurssi, joka sopii aivan aloittelijoille tai unohtuneiden alkeiden kertaamiseen. Kurssilla tutustutaan viron kielen ääntämiseen ja perusrakenteisiin, sekä suomen ja viron eroihin. Viikonlopun aikana opitaan viron perussanastoa (esim. tervehtiminen, hyvästely, kiittäminen, viikonpäivät, numerot, kellonajat) sekä opetellaan selviytymistä arjen tilanteissa (esim. kysymään ja vastaamaan, kertomaan itsestä, asioimaan kahvilassa sekä ruokasanastoa). Opettajan materiaali.

Viron alkeita 2

1210112

- » Varpeen koulun lukiosiipi
- » La 10.00–13.15, Su 10.00–13.15
- » 4.–5.10.
- » Kairi Rintanen
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päätty 29.9.

Viron lyhytkurssi kaikille, jotka haluavat oppia lisää viron kieltä. Kurssi on jatkoa syyskuun viikonloppukurssille, mutta sopii myös aloittelijoille tai vähän enemmänkin viroa aiemmin opiskelleille, jos kielitaito on pahasti ruosteessa. Kurssilla kerrataan aiemmin opittua (perusfraasit, numerot, viikonpäivät, esittäytyminen) ja opitaan lisää arkipäivän tilanteissa tarvittavaa kieltä (mm. ajan ilmauksia, liikennevälineet, tien kysyminen, päivärutiinit ja tekemiset sekä kahvila- ja ruokasanastoa). Tavoitteena on rennosti ilmapiirissä saada lisää itsevarmuutta puhumiseen ja kasvattaa käytännön sanavarastoa. Opettajan materiaali.

Huomaa myös etäopetuksena järjestettävä kurssi (s. 4)

Rohkeasti puhumaan viroa!

1210741

Lyhytkurssit Uudessakaupungissa (s. 29)

Kreikan alkeita

1211210

Kurkistus kiinan kieleen

1214210

Tietotekniikka

Eläkeläisten atk-kurssi

3401101

- » Laitilan kirjasto
- » To 12.00–15.00
- » 30.10.–13.11.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päätty 23.10.



Kurssilla harjaannutetaan atk-taitoja rauhalliseen tahtiin, kuten tietokoneen perushallintaa ja Windowsin sekä internetin ja sähköpostin käyttöä. Lisäksi tutustutaan kaikille tärkeisiin internetissä oleviin verkkopalveluihin sekä turvalliseen asiointiin internetissä. Kurssi sopii kaikille tietotekniikan peruskäyttöön tutustuville ja myös käyttötaidon kertausta kaipaaville. Kurssille on suositeltavaa ottaa mukaan oma kannettava tietokone, sillä erillisiä opetus-koneita ei kirjastossa ole. Kirjaston langaton verkko mahdollistaa internetin käytön omalla koneella.

Avoin atk- ja älylaitepaja

3401131

- » Kappelimäen koulu, kirjastotila
- » Ke 17.00–20.00
- » 3.9.–10.12.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 8 €/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 tablettien. Kokoontumiskerrat ovat 3.9., 8.10., 19.11. ja 10.12. Pajalle voi osallistua niin monta kertaa kuin haluaa, eikä tapaamisiin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kurssimaksu 8 €/kerta maksetaan käteisellä paikalle tullessa.

Käytännön taidot

Viinirypäleiden kasvatus kasvihuoneessa

7103101

- » Laitilan kaupungintalo ja Metomaan koepuutarha
- » La 10.00–15.15
- » 13.9.
- » Minna Pihlainen
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 4.9.

Kurssi koostuu kahdesta osasta. Ensin on luento viinirypäleiden kasvatuksesta klo 10.00–11.30 Laitilan kaupungintalolla (Keskuskatu 30, Laitila). Sen jälkeen on lounastauko ja siirtyminen Metomaan koepuutarhalle (Unaja, Rauma). Siellä on käytännön osuus klo 13.00–15.15, jossa käydään läpi viiniköynnöksen istutusta, leikkausta ja muita hoitotoimenpiteitä sekä tutustutaan eri lajikkeisiin. Osallistujille lähetetään tarkemmat ajo-ohjeet koepuutarhalle ennen kurssin alkua. Lyhytkurssi.



Sieniä kahvinporoista

7198105

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » Ti 17.30–19.30
- » 21.10.
- » Luonto- ja ympäristöneuvoja Eriika Yliniemi
- » Kurssimaksu: 11 €
- » Ilm. päätty 6.10.



Syötäviä sieniä voi kasvattaa kotikeittiössä! Kurssilla perustamme osterivinokas-, sitruunavinokas- tai siitakesieniviljelmän muoviasiaan. Kasvualustana voi käyttää käytettyjä esim. kahvinporoja tai pahvia. Lisäksi tarvitset kannellisen muoviasiaan, johon voi tehdä reikiä. Muut materiaalit ostetaan opettajalta, materiaalimaksu käteisellä käytettyjen materiaalien mukaan 5–10 euroa. Lyhytkurssi.

Tänä syksynä Matti Beckerin sieniluento (7198205) ja sieniretki (7198206) järjestetään Kalannissa. Katso Uudenkaupungin osaston Käytännön taidot.

Intialainen ruokakurssi

- Goa

8102125

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » Ke 17.30–20.30
- » 17.9.
- » Melinda Retti
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päätty 9.9.

Goalla syödään paljon kalaa ja muita mereneläviä, ja ruoassa näkyy Portugalin vaikutus siirtomaajaloilta. Kurssilla valmistetaan kalaa ja rapuja Goan tyyliin ja tehdään esimerkiksi vindaloo- ja sarak-curreja. Raaka-aineista maksetaan paikan päällä. Lyhytkurssi.

Intialainen ruokakurssi

- Punjabi

8102126

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » Ke 17.30–20.30
- » 12.11.
- » Melinda Retti
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päätty 4.11.

Punjabin osavaltio on tunnettu herkullisesta ja tuhdista kasvisruoasta. Kurssilla valmistetaan autenttinen kasvisateria ja tehdään esimerkiksi täytettyjä paratha-leipiä, cholea ja saag-currya. Raaka-aineista maksetaan paikan päällä. Lyhytkurssi.

Juurileipurikerho

8102130

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » La 11.00–18.00
- » 27.9., 25.10. ja 8.11.
- » Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni Teräväinen
- » Kurssimaksu: 50 €
- » Ilm. päätty 18.9.

Sinä, joka olet jo päässyt tutuiksi juurella leipomiseen, haluaisitko leipoa myös yhdessä muiden kanssa? Testailla, mitä kaikkea juurella voidaan leipoa ja oppia uusia reseptejä ja vaihdella tietoja/taitoja? Hapanjuuresta on moneksi. Tarkoitus on yhdessä päättää, mitä kullakin kerralla leivotaan, mutta ensimmäisellä kerralla tehdään ainakin vaaleaa ja tummaa (ruis)leipää sekä jotain makeaa. Käytetään opettajan omaa juurta, mutta varaa mukaan omat perusvälineet (mm. vaaka, läppä, ym). Materiaalimaksut käytettävistä aineksista riippuen. Näistä tulee erillinen viesti lähempänä kurssia. Kurssi on tarkoitettu juurileivonnan perusteet osaaville. Perustekniikoita ei tällä kurssilla opeteta, vaan keskitytään erilaisiin resepteihin ja laajennetaan repertuaaria. Kurssi kokoontuu kolme kertaa: 27.9., 25.10. ja 8.11.

Juurileipälauantai

8102135

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » La 11.00–17.00
- » 4.10.
- » Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni Teräväinen
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päätty 25.9.



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 7 € maksetaan käteisellä opettajalle. Lisäksi halukkaat voivat ostaa opettajalta erityisjauhoja ym. Osallistujille lähetetään lista tarvittavista välineistä ennen kurssia. Lyhytkurssi.

Viinikurssi: Syyskauden avajaiset

8102140

- » Kauppilan umpipihamuseo
- » Pe 18.00–20.00
- » 29.8.
- » Ravintola-alan pitkän linjan moniosaaja Jari Ukkonen
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päätty 21.8.

Tavanomaisista tahdeista poiketen kokoonnumme perjantaina nauttimaan viinejä Kauppilan umpipihalle, toiveissa lämmin ja sateeton ilta, jolloin kurssi pidetään ulkosalla. Historiallista ympäristöä kunnioittaen myös viineissä käydään historian poluille ja pohditaan, miten pienestä välillä on menestys kiinni. Tarkempia tietoja vältetään antamasta tietien tahtoon, mutta avaukseksi varmasti luvassa kuohuva. Illan juontaa totuttuun tapaan viinimies Jari Ukkonen, maistelumaksu 28 € suoritetaan tilisirttona. Kurssin ikäraja on 18 vuotta. Erityiskurssi.

Viinikurssi:

Viinejä vertailussa 3

8102141

- » Laitilan kaupungintalo
- » To 18.00–19.30
- » 2.10.
- » Ravintola-alan pitkän linjan moniosaaja Jari Ukkonen
- » Kurssimaksu: 19 €
- » Ilm. päättyy 24.9.

Neljä viiniä, yksi tila - illan tarjoiluiden äärellä pohditaan kysymystä viinin suhteesta tilan tyyliin. Onko se sattumaa, syntykö tyyli paikan mukaan, onko viljelijällä sanansa sanottavana? Kun nämä kaikki summataan, mikä on lopputulema? Ja kun saman tilan viinien hinta kohoaa ylöspäin, maistuko se myös kuluttajalle - kulkevatko hinta ja arvo käsi kädessä? Vaihtelun vuoksi annamme myös viljelijän ottaa kantaa asiaan. Muut tarinat kertoo ja viinit valitsee Jari Ukkonen, maistelumaksu 23 € suoritetaan tilisiirtona. Kurssin ikäraja on 18 vuotta. Erityiskurssi.

Viinikurssi: Portugali, pieni suuri viinimaa, osa 1

8102142

- » Laitilan kaupungintalo
- » To 18.00–19.30
- » 6.11.
- » Ravintola-alan pitkän linjan moniosaaja Jari Ukkonen
- » Kurssimaksu: 19 €
- » Ilm. päättyy 29.10.

Euroopan länsilaidalla viinit kasvavat maassa, jossa (kuulemma) rypälajikkeita on jopa 500. Kahdella kurssilla ei ehditä tutustua ihan kaikkiin, mutta maan tärkeimmät alueet ja niille ominaiset viinit ehditään katsastaa oikein hyvin. Unohtamatta madeiraa ja portviiniä, kahta väkevää ja legendaarista viiniä, joiden hankkimis- arvostus oli kivijalkana nykyiselle tuotannolle. Illan isäntänä ravintola-alan moniosaaja Jari Ukkonen, maistelumaksu 23 € suoritetaan tilisiirtona. Kurssin ikäraja on 18 vuotta. Erityiskurssi.

Pihkan keruu ja pihkasalvan valmistus

8104101

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » La 11.00–17.00
- » 13.9.
- » Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päättyy 4.9.



Pihkasalvan teho perustuu antimikrobiseen ominaisuuteen, jonka vuoksi se edesauttaa haavojen, palovammojen, hiertymien, ihossa olevien tulehdusten ja itikan puremien paranemista. Memme yhdessä metsään (säävaraus!) keräämään pihkaa, jonka jälkeen teemme pihkasalvaa luonnollisista öljyistä ja mehiläisvahasta/candelillavahasta. Syvennyttään lisää pihkan saloihin ja ominaisuuksiin teoriassa. Kurssin jälkeen teillä on taito ja resepti tehdä itsellenne tai kotieläimillesi valmista pihkasalvaa. Kurssilta saat itse tekemäsi, valmista pihkasalvaa! Materiaalimaksu käteisellä tai mobilepaylla opettajalle. Opettaja lähettää listan mahdollisesti tarvittavista välineistä ennen kurssia. Lyhytkurssi.

Luonnon kosmetiikan valmistus, jatkokurssi

8104102

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka
- » La 11.00–17.00
- » 11.10.
- » Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päättyy 2.10.

Kosmetiikan teko on hauskaa ja hyödyllistä harrastusta, jolloin tiedät, mitä tuotteesi sisältää. Tämä kurssi on jatkoa aiemmin olleeseen Luonnon kosmetiikan valmistuskurssille. Käytämme täysin 100 % luonnollisia raaka-aineita ja luonnosta kerättyjä kasveja, kukkia ja yrttejä sekä eteerisiä öljyjä. Näistä voit valita itsellesi sopivia raaka-aineita oman ihotyypin tarvitsevuuden mukaan (myös allergiset/atoopikot/psoriaatikot).

Valmistamme jaettavista resepteistä vähintään kolme valinnaista luonnonkosmetiikkatuotetta (deodorantti, naamio, hiuspuuteri/kuivashampoo, tuoksuöljy, kosteuttava seerumi). Opettaja tekee näyttönä vesi/öljyemulsion, josta jokainen kurssilainen saa yhden tuotteen mukaansa. Nämä kaikki ovat myös oivia, hemmottelevia joululahjoja!

Materiaalimaksu maksetaan opettajalle kurssin aikana käteisellä tai MobilePaylla. Materiaalimaksusta ja tarvittavista välineistä opettaja lähettää sähköpostilla tiedotteen ennen kurssin alkua. Kurssille voi osallistua, vaikkei olisi käynyt peruskurssia. Lyhytkurssi.

Saippuanvalmistus valmiista massasta

8104103

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31
- » Su 11.00–16.00
- » 16.11.
- » Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päättyy 6.11.

Tämä on hauskaa ja luovuutta huokuva, askartelumainen kurssi! Valmistamme saippuat valmiista massasta, joihin lisäämällä eri tuoksuja, koristeita ja värejä, saamme omanlaisia saippuuita. Saat mukaasi ihanat saippuat, jotka ovat heti valmiita käytettäväksi. Nämä saippuat ovat myös hyödyllisiä ja hyviä lahjaideoiksi! Kurssi sopii myös koululaisille yhdessä huoltajan kanssa. Materiaalimaksu käteisellä tai MobilePaylla opettajalle. Opettaja lähettää listan mahdollisesti tarvittavista välineistä ennen kurssia. Lyhytkurssi.



Tulossa keväällä:

Intialainen ruokakurssi - Delhi

8102127

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka, ke 23.1. klo 17.30–20.30

Intialainen ruokakurssi - Mumbai

8102128

- » Kappelimäen koulun kotitalousluokka, ke 4.3. klo 17.30–20.30

Liikunta ja terveys

Liikunta

Lasten circuit 6-8 -v.

8301103

- » FinnLamex-halli, Juoksusuora
- » La 12.15–13.15
- » 13.9.–13.12., 17.1.–18.4.
- » Vivian Ihanmäki varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan osaamisalan opiskelija
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Motoriikkarata jossa lapsi pääsee kehittämään liikunnallisia perustaitoja kuvallisten korttien ja ohjaajan opastuksella. Radalla tehdään harjoittelua pisteittäin tietty aika ja saadaan oppimiseen toistoja liikesuoritusten muodossa.

Lapset, oppi ja ilo 5-7 -v.

8301104

- » FinnLamex-halli, Peilisali
- » La 11.00–12.00
- » 13.9.–13.12., 17.1.–18.4.
- » Vivian Ihanmäki varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan osaamisalan opiskelija
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Laitilan MLL:n ja Vakka-opiston yhteistyökurssi 5-7-vuotiaille lapsille. Oppi ja ilo -kurssilla lapsi pääsee kehittämään motorisia liikunnan perustaitoja, opettelemaan leikin, lorujen, riittelyn, luovuuden ja laulujen kautta uusia asioita. Harrastus vahvistaa lapsen vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja saman ikäisten lasten kanssa. Ohjaajana toimii varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan osaamisalan kolmannen vuoden opiskelija. MLL:n jäsenille hinta 50 €.

Vanhempi-lapsi, oppi ja ilo 2-4 -v.

8301105

- » FinnLamex-halli, Peilisali
- » La 10.00–10.45
- » 13.9.–13.12., 17.1.–18.4.
- » Vivian Ihanmäki varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan osaamisalan opiskelija
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Laitilan MLL:n ja Vakka-opiston yhteistyökurssi 2-4-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Oppi ja ilo -kurssilla lapsi pääsee yhdessä vanhemman kanssa kehittämään motorisia liikunnan perustaitoja, opettelemaan leikin, lorujen, riittelyn, luovuuden ja laulujen kautta uusia asioita. Yhteinen harrastus vahvistaa vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta sekä opettaa lapselle ryhmätyötaitoja saman ikäisten lasten kanssa. Ohjaajana toimii varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan osaamisalan kolmannen vuoden opiskelija. MLL:n jäsenille hinta 40 €.

Karate alkeet

8301107

- » RV-painisali, Turuntie 9
- » Ke 15.00–16.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Dumitru Marian
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Nuorten karate-kurssilla harjoitellaan Shito Ryu -tyylin taistelulajiin 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. Voit ansaita karatevyyden, jos todistat taitosi vyökokeessa. Shito Ryu style -karatekurssin vetäjä on mustan vyön omaava Marian Dumitru. Kurssin opetuskieli on englanti/osittain suomi.

Karate edistyneet

8301108

- » RV-painisali, Turuntie 9
- » Ke 16.00–17.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Dumitru Marian
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Nuorten karate-kurssilla harjoitellaan Shito Ryu -tyylin taistelulajiin 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. Voit ansaita karatevyyden, jos todistat taitosi vyökokeessa. Shito Ryu style -karatekurssin vetäjä on mustan vyön omaava Marian Dumitru. Kurssin opetuskieli on englanti/osittain suomi.

Sirkuskoulu 5-8 -v.

8301109

- » Kappelimäen koulun liikuntasali
- » Ke 16.00–17.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Emma Konttinen Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK), sirkustaiteilija
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Tunneilla kehitetään liikkuvuutta, koordinaatiota ja kehonhallintaa erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Tunnilla tutustutaan pääasiassa akrobatian maailmaan ja harjoitellaan erilaisia hyppyjä, kuperkeikkoja joista edetään hieman haastavampiin tekniikoihin, kuten karrynpyöriin ja käsilläseisontaan. Tunnille tulee ottaa mukaan vesipullo ja mukavat vaatteet, jossa on hyvä liikkua.

Show/lyrical jazz alkeet

8301120

- » Kappelimäen koulun liikuntasali
- » Su 16.15–17.15
- » 7.9.–30.11., 11.1.–5.4.
- » Liikuntaneuvoja, varhaiskasvatuksen opettaja Pipsa Lehtonen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Tällä tunnilla yhdistyy näyttävä show-tanssi ja tunnepohjainen lyrical-tyyli. Harjoittelemme ilmaisua, musiikin tulkintaa ja kehonhallintaa, samalla harjoitellen perusliikkeitä ja tanssitekniikkaa. Tunnilla työskentään koreografiaa, jossa yhdistyvät näyttävät askeleet ja herkätkä liikkeitä, jotta jokainen pääsee kokemaan tanssin ilon ja tarinankerronnan liikkeen kautta. Tunti on suunnattu aloittelijoille, eikä aiempaa tanssikokemusta tarvita – tärkeintä on halu oppia ja heittäytyä!

Show/lyrical jazz jatko 8301121

- » Kappelimäen koulun liikuntasali
- » Su 17.15–18.15
- » 7.9.–30.11., 11.1.–5.4.
- » Liikuntaneuvoja, varhaiskasvatuksen opettaja Pipsa Lehtonen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

Tällä tunnilla yhdistyy näyttävä show-tanssi ja tunteikas lyrical-tyyli. Tunti keskittyy ilmaisun syventämiseen, musiikin tulkintaan ja liikekielen monipuolistamiseen. Harjoitteleme sekä tanssi-tekniikkaa että koreografiaa, joissa yhdistyvät voima, herkkyys ja dynamiikka. Tarkoituksena on kehittää esiintymisvarmuutta, kehonhallintaa ja kykyä välittää tarinaa liikkeen kautta. Tunti on suunnattu jatkokaton tanssijoille, joilla on jo tanssitaustaa ja halu syventää ilmaisu- ja esiintymistaitojaan.

Iskelmäjumppa 8301122

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Pe 12.30–13.30
- » 12.9.–5.12., 12.1.–17.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Helppoa tanssillista askellusta ja lihaskuntoa/tasapainoa ylläpitäviä harjoituksia menevän iskelmämusiikin tahdissa. Liikkeet ovat helposti sovellettavissa kevyemmäksi tai tiukemmaksi harjoitukseksi, joten tunti on kaiken tasoisille liikkujille sopiva hyvän mielen kuntojumppa!

Kuntosaliharjoittelun alkeet 8301123

- » NurkkaGym
- » We 16.30–17.30
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Liikuntaneuvoja Lotta Huuhtanen
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 3.9.



Matalan kynnyksen ryhmä kaiken kuntoisille liikkujille ja kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan kuntosalilla treenaamista laitteilla sekä vapailla painoilla. Opi liikkeiden ja laitteiden oikean käytön sekä suoritustekniikat.

Kuntosaliharjoittelusta tukea painonhallintaan 8301124

- » NurkkaGym
- » We 17.30–18.30
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Liikuntaneuvoja Lotta Huuhtanen
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Kuntosaliharjoittelua ammattilaisen ohjaamana erilaisten laitteiden, levytankojen, oman kehon ja irtopainojen avulla. Selkeä lihasvoimaharjoittelu tuo lihasvoimaa ja parantaa kehonkoostumusta lisäämällä lihasmassaa. Tämä lihasmassan kasvu tehostaa energiankulutusta sekä levossa että liikunnan aikana. Samalla kaikenlainen muu liikkuminen jaksavilla lihaksilla helpottuu. Ryhmässä harjoittelu, yksilöllisellä opastuksella luo turvallisen tavan ottaa kuntosaliharjoittelu osaksi viikon liikuntarutiineja.

Äijäjooga 8301125

- » Laitilan seurantalo (ent. Opistotalo)
- » Ke 19.30–21.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » SJL Joogaopettaja Ilse Becker
- » Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Äijäjooga perustuu Suomen Joogaliiton (SJL) hathajoogaan. 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 itseän 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. Lämpimät lisäkerrokset vaatetuksessa sekä villasukat voivat myös olla tarpeen.

Kehon tie tasapainoon 8301126

- » Laitilan seurantalo (ent. Opistotalo)
- » Ti 17.00–18.00
- » 23.9.–14.10.
- » Hyvinvointiyritystä Carolina Fredling
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päättyy 16.9.

Tervetuloa Qigong Flow -kurssille, jossa käsitellään kehon eri alueita energian virran edistämiseksi! Kurssi etenee neljän eri teeman mukaan: aloitetaan juurtumisesta ja alavartalon hoidosta, siirrytään keskivartalon ja sisäelinten vahvistukseen, jatketaan sydämen avaamiseen ja loppuun yhdistetään mielen rauha sekä kehon kokonaisenergia. Muukaan: mukavat, joustavat vaatteet, makuualusta ja juomapullo. Liity mukaan löytämään kehosi ja mielesi tasapaino qigongin avulla!

Pumppi A 8301127

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Ti 16.00–17.00
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Nette-Maria Laine-Korhonen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Pumppi on erityisesti lihaskestävyyttä kehittävä tunti, jossa käytetään apuna tankoa, levypainoja ja step-lautaa. Tunti sisältää alkulämmittelyn perustekniikkaharjoituksilla, koko vartalon lihaskuntoliikkeet levytangolla ja levypainoilla sekä tunnin lopuksi venyttelyyn.

Pumppi B 8301128

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Ti 17.00–18.00
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Nette-Maria Laine-Korhonen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Pumppi on erityisesti lihaskestävyyttä kehittävä tunti, jossa käytetään apuna tankoa, levypainoja ja step-lautaa. Tunti sisältää alkulämmittelyn perustekniikkaharjoituksilla, koko vartalon lihaskuntoliikkeet levytangolla ja levypainoilla sekä tunnin lopuksi venyttelyyn.

Mobility 8301129

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Ti 18.00–19.00
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Nette-Maria Laine-Korhonen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Kehon liikkuvuutta parantava tunti. Tunnilla tehdään erilaisia dynaamisia ja staattisia liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Sopii hyvin palauttavana liikuntana myös voimaharjoittelun jälkeen.

Itämaisen tanssin alkeet 8301130

- » Kappelimäen koulun liikuntasali
- » Ti 17.00–18.00
- » 9.9.–7.10.
- » Emmi Kilpeläinen
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Tutustutaan itämaisen tanssin perustekniikkaan ja hurmaavaan liikekieleen. Kurssi on tarkoitettu itämaisen tanssin aloittelijalle. Ei vaadi aikaisempaa itämaisen tanssin tuntemusta. Tavoitteena on vahvistaa perusliikkeiden osaamista ja oppia perusliikkeisiin pohjautuvat sarjat.

Iskelmäjumppa Suontaka 8301131

- » Suontaan koulu
- » Ke 18.00–19.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Liikunnanohjaaja, hieroja Sari-Anna Pekuri
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Helppoa tanssillista askellusta ja lihaskuntoa/tasapainoa ylläpitäviä harjoituksia menevän iskelmämusiikin tahdissa. Liikkeet ovat helposti sovellettavissa kevyemmäksi tai tiukemmaksi harjoitukseksi, joten tunti on kaiken tasoisille liikkujille sopiva hyvän mielen jumppa!

RVP 8301132

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Pe 17.30–18.30
- » 12.9.–5.12., 15.1.–17.4.
- » Kiia Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Lihaskuntotunti, jossa harjoitetaan läpi koko keho painottaen reisiin, vatsaan ja pakaroihin. Liikkeet tehdään oman kehon painolla tai lisävastuksella. Ei sisällä askelsarjoja. Tunti aloitetaan ja lopetetaan avaaviin liikkeisiin.

Toiminnallinen treeni 8301133

- » NurkkaGym
- » Ma 19.15–20.15
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Toiminnallisen harjoittelun ohjaaja Niina Kempainen
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Toiminnallinen treeni on harjoittelua, jossa yhdistyy liikkuvuus, kehonhallinta, voimantuotto ja kestävyys. Tunti aloitetaan aina lämmittelyllä jonka jälkeen jokainen pääsee haastamaan itsensä aikaa vastaan eri voimamieslajien välineitä käyttäen mm. renkaan pyöritys, kelkan työntö, farmarikävely, kuntopallo, köysiveto. Sopii hyvän kuntopohjan omaavalle, perus terveelle liikkujalle.

Terve selkä keppijumppa Suontaka 8301134

- » Suontaan koulu
- » Ke 17.00–18.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Liikunnanohjaaja, hieroja Sari-Anna Pekuri
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Avaavia ja vahvistavia liikkeitä kepin kanssa. Rentoutetaan niskahartia jännityksiä ja haetaan ylävartaloon lisää liikkuvuutta selkään sekä rintarankaan. Oma keppi ja jumppamatto mukaan.

Vahva vatsa Suontaka 8301135

- » Suontaan koulu
- » Ke 19.00–20.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Liikunnanohjaaja, hieroja Sari-Anna Pekuri
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Tällä tunnilla keskitytään erityisesti vahvistamaan keskivartalon syviä ja pinnallisia lihaksia. Monipuoliset vatsa- ja selkälihasliikkeet auttavat vahvan keskivartalon rakentamisessa. Oma matto mukaan.

Tabata 8301136

- » FinnLamex-halli, Peilisal
- » Pe 18.30–19.30
- » 12.9.–5.12., 15.1.–17.4.
- » Kiia Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Tabata on intervallitunti, jossa pääset haastamaan itsesi kovatehoisella treenillä. 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 hapenottokykyä, kestävyyttä, lihasvoimaa, maitohaponsettokykyä ja ketteryyttä jokaisella harjoittelukerralla.

Yinjooga 8301137

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » Ke 17.45–19.15
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » SJL Joogaopettaja Ilse Becker
- » Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Yinjooga pohjautuu hathajoogaan, kiinalaisen lääketieteen meridiaaneihin, taolaiseen filosofiaan sekä länsimaisiin anatomia- ja mindfulness-opeihin. Yinjoogassa pyritään pitkäkestoisilla ja pehmeästi muotoilluilla asanoilla 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. Tavoitteena ei kuitenkaan ole äärimmäisen akrobaattiset asennot vaan tarkoitus on poistaa kehosta sen luonnollista liikettä haittaavia kireyksiä. Keskimäärin yinjoogan asanat kestävät kahdesta viiteen minuuttiin. Opiston puolesta harjoitukseen on tarjolla apuvälineinä bolsterit ja tiilet sekä vyöt. Lisäksi tarvitaan mukaan oma joogamatto, pieni tyyny, kevyt peitto, villasukat sekä joustava vaateetus ja jotain lämmintä kerrosta varalle.

Aamujooga 8301138

- » Laitilan seurantalot (ent. opistotalot)
- » Ke 8.30–10.00
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » SJL Joogaopettaja Ilse Becker
- » Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Joogaharjoitus perustuu SJL joogaan, joka on Suomen Joogaliiton hathajoogasta kehittämä versio. Harjoituksessa edetään kehon virittäytymisestä lämmittelyyn ja asteittain eri liikkeiden ja liikesarjojen kautta lopussa olevaan tavoiteasanaan/asentoon, oman hengityksen rytmisessä. Vain oma harjoitus on tärkeää, omaan itse 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 tarvitaan. Kevyt peitto ja villasukat myös suotavia.

Naisten kuntoliikuntaa Itäkulmalla 8301139

- » Itäkulman koulu
- » To 18.30–19.30
- » 11.9.–4.12., 14.1.–9.4.
- » Taru Nieminen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

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

Miesten kuntoliikuntaa Itäkulmalla 8301140

- » Itäkulman koulu
- » Pe 18.00–19.00
- » 12.9.–5.12., 15.1.–17.4.
- » Taru Nieminen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 5.9.

Kaiken kuntoisille miehille lihaskuntoa ja kehonhuoltoa oman kehon painolla. Tunti ei sisällä askelsarjoja eikä hyppyjä. Mukaan tarvitet vesipullon, pienen pyyhkeen ja jumppa alustan.

Combat fitness 8301143

- » Turuntie 9, 23800 Laitila
- » Ke 17.30–18.30
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Stuntnäyttelijä Marian Dumitru
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

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.

Kahvakuula-pyramidi circuit 8301144

- » Untamalan koulu
- » Ke 17.30–18.30
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Jeremy Mast
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Haastava tunti joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Kurssilainen tuo oman kahvakuulan ja jumppamaton tunnille. Pyramidi circuitissa toistetaan liikesarjat 1-10 ja takaisin. Jokaisesta liikeistä toistetaan pyramidin numeron mukaan. Liikkeet ovat sekoitus kahvakuulan perus- ja mobility liikkeitä. Vaikeus kasvaa kahvakuulan painon mukaan jonka voit itse valita haluamasi haasteen mukaan. Huom! Kurssin opetuskieli on englanti/suomi.

Spinning 45 min 8301145

- » NurkkaGym
- » Ma 17.00–17.45
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Spinning ohjaaja Niina Kempainen
- » Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Spinning on tehokas ja raskas vauhtikestävyysalueen tunti vaihtelevassa maastossa. Tunti soveltuu hyvän kuntopohjan omaaville liikkujille. Mukaan tarvitet pienen pyyhkeen, vesipullon ja halutessasi sisäpyöräilyjalkineet.

Spinning 60 min 8301146

- » NurkkaGym
- » Ma 18.00–19.00
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Spinning ohjaaja Niina Kempainen
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Spinning on monipuolinen ja tehokas sisäpyöräilytunti vaihtelevassa maastossa. Tunti kehittää hapenottoa ja parantaa aerobista kuntoa. Tunti soveltuu hyvän kuntopohjan omaaville liikkujille. Mukaan tarvitet pienen pyyhkeen, vesipullon ja halutessasi sisäpyöräilyjalkineet.

Lihaskunto ja liikkuvuus-harjoittelu miehet 8301162

- » Kodjalan koulu
- » Ke 19.00–20.15
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Liikuntaneuvoja Lotta Huuhtanen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 3.9.



Kurssi on suunniteltu eri ikäisille ja kuntoisille miehille. Tunnilla keskitytään liikkuvuuden parantamiseen ja sen ylläpitämiseen erilaisin avoimin keppijumppa liikkein. Lihaskuntoa, tasapainoa ja voimaa kehitetään erilaisin lihaskuntoliikkein. Tunti ei sisällä askelsarjoja eikä hyppyjä.

OPINTOSETELI Luustoliikkuja 8301163

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » To 13.15–14.15
- » 11.9.–4.12., 15.1.–9.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (30 € + 30 €)
- » Ilm. päättyy 4.9.



Luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa uudistukseen ja vahvistukseen. Aikuisiässä liikunta ylläpitää luun vahvuutta ja ikääntyessä liikunta hidastaa luun menetystä. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia. Luustoliikkujan kurssilla liikumme monipuolisesti luustoa kuormittavien ja tasapainoa parantavien liikkeiden parissa. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa parannamme eri välineitä käyttäen. Tunnilla on mahdollista käyttää tuolia tauottaan liikkeitä. Ota mukaasi hyvät sisäliikunta jalkineet ja vesipullo.

Klassinen mattopilates (1,5 op) 8301167

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Pe 10.00–11.30
- » 12.9.–5.12., 16.1.–17.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €
- » Ilm. päättyy 5.9.



Klassinen pilates on alkuperäinen pilates-menetelmä, joka perustuu Joseph Pilatesin kehittämisiin oppeihin ja harjoitusmenetelmiin. Pilates-harjoitusten tarkoituksena on vahvistaa ja venyttää vartaloa, mutta myös parantaa hengitystä, keskittymiskykyä ja kehon koordinaatioita. Liikkeiden tavoitteena on myös verenkierron tehostaminen, lihasten epätasapainotilojen ja väärin asento-ottumusten korjaaminen. Pilates-harjoittelu on fyysisesti raskas harjoitus, jossa ollaan koko ajan hyvin sisällä oman kehon tunteessa ja liikkeessä. Klassinen pilates tunti aloitetaan kehon ja mielen herättelevillä, rauhallisilla liikkeillä jotka valmistavat klassiseen 34 liikkeen mattoharjoitukseen. Pilates harjoittelun pääperiaatteet ovat koko ajan mukana harjoitteissa; hallittu hengittäminen, keskustankäyttö, kontrolli, keskittyminen, virtaus ja tarkkuus. Jokainen etenee tunnilla oman taitotasonsa mukaan. Tunneille tulevilla on hyvä olla pilatesin perusteet jo hallussa.

OPINTOSETELI Terve selkä 8301168

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Pe 11.30–12.30
- » 12.9.–5.12., 15.1.–17.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (30 € + 30 €)
- » Ilm. päättyy 5.9.

Terve selkä -tunnilla tehdään aluksi kevyt lämmittely kepillä ja pilates-pallolla, jonka jälkeen lähdetään vahvistaviin liikkeisiin. Pääpaino harjoitteissa on niska-hartiaseudun, keskivartalon sekä selkälihasten vahvistamisessa ja avaamisessa. Oma jumppamatto ja vesipullo mukaan.

Step aerobic 8301170

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Pe 16.30–17.30
- » 12.9.–5.12., 15.1.–17.4.
- » Kiia Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Askeltreeni, joka koostuu helpoista, mutta tehokkaista askelsarjoista laudalle, sekä sen yllä ja ympäri. Steppilaudan voi säätää eri korkeuksille. Step haastaa aerobista kuntoa ja laudalle askeltaessa myös koordinaatio kehittyy. Laudalle askeltaminen jo itsessään kehittää jalkojen lihaksia, minkä lisäksi joihinkin sarjoihin yhdistetään myös helppoja lihaskuntoliikkeitä, kuten kyykkyjä, askelkyykkyjä sekä hauis- ja ojentajaliikkeitä. Lihaskuntoliikkeisiin voi hakea lisää tehoa pienillä lisäpainoilla.

OPINTOSETELI Senioriliikunta 8301171

- » FinnLamex-halli, Peilisalali
- » Ke 12.15–13.15
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (30 € + 30 €)
- » Ilm. päättyy 3.9.

Ohjatun senioriliikunnan tavoitteena on mielen virkistäminen yhteisen liikuntahetken merkeissä sekä fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kurssi soveltuu kaikille senioreille ja liikkeisiin annetaan eri tasoisia liikevariaatioita itsensä haastamiseen. Tunti aloitetaan aina kevyellä lämmittelyllä jossa yhdistyvät koko kehoa avaavat liikkeet ja erilaiset koordinaatiot sekä rytmitykset jotka ovat erinomaista aivojumppaa. Lihaskuntoa vahvistetaan erilaisilla tuoli, pilates pallo, kuminauha ja tasapaino liikkeillä. Tunti päätetään aina rauhallisiin venytyksiin.

Kuntojumppa ja kehonhuolto, Soukainen 8301172

- » Soukaisten koulu
- » La 11.00–13.00
- » 13.9.–13.12.
- » Liikuntaneuvoja-opiskelijat Oosa Silvast ja Melina Sjöroos
- » Kurssimaksu: 36 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Terveystoimintaa kaiken ikäisille ja kuntoisille liikkujille. Kevyt koko kehon lämmittely ja avaus tunnin alussa. Lihaskunto osuudessa vahvistetaan kaikki vartalon lihasryhmät läpi. Tunnin lopuksi kehonhuoltoa ja venyttelyä. Tunti ei sisällä askelsarjoja, hyppyjä tai kyykkyjä. Oma matto, kuminauha ja vesipullo mukaan.

Core, Soukainen 8301173

- » Soukaisten koulu
- » La 13.00–14.00
- » 13.9.–13.12.
- » Liikuntaneuvoja-opiskelijat Oosa Silvast ja Melina Sjöroos
- » Kurssimaksu: 28 €
- » Ilm. päättyy 6.9.

Core harjoittelun avulla parannetaan ryhtiä ja kehitetään tasapainoa. Keskivartalon syvien sekä pinnallisten lihasten vahvistamista suositellaan kaikille. Tunnilla opit kannattelemaan kehoasi ryhdikkäästi, parannat tasapainoa sekä kehon yleistä hallintaa. Tunti alkaa kevyellä lämmittelyllä, jossa kehoa avataan rauhallisilla ja yksinkertaisilla liikkeillä. Lihaskunto osuudessa harjoitetaan keskivartaloa monipuolisesti. Osa liikkeistä kehittää syviä lihaksia ja osa pinnallisia sekä suurempia lihasryhmiä. Liikkeet haastavat ja kehittävät myös tasapainoa. Lopussa pidetään lyhyet venyttelyt ja/tai loppurentoutus.

Lempeästi liikkeelle 8301174

- » Pururata
- » Ma 17.00–18.00
- » 8.9.–10.11.
- » Sanna Mikkonen
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Matalankynnyksen kurssi, johon ei ole mitään kuntovaatimusta. Yritetään yhdessä pienin muutoksin lisätä askeleita arkeen. Tavoitteena saada onnistumisen kokemuksia arjessa ja löytää liikunnan ilo. Kurssi toteutetaan ulkona. Säänmukainen varustus. Kurssi alkaa 15 minuutin kävelyllä ja toisiimme tutustumisella.

Matalan kynnyksen juoksukoulu

8301175

- » Pururata
- » Ma 18.15–19.15
- » 8.9.–10.11.
- » Sanna Mikkonen
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Matalan kynnyksen juoksukurssi. Ensimmäinen kerta kävellään, tutustutaan toisiimme ja puhutaan mm. juoksukokemuksista. Pikkuhiljaa lisäämme juoksuaskelia tunteihin. Pääpainona tässä kurssissa on ilo ja itsensä ylittäminen joka kerta! Kurssi sopii ihan vasta-alkajille. Käydään läpi mm. juoksu- ja juoksun rytmittämistä. Emme juokse veren maku suussa vaan nostamme asteittain kuntoa ilon kautta. Sään mukainen varustus.

Kuntoliikunta yli 65-vuotiaille

8301179

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ti 10.30–11.30
- » 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 33 €, Kevät 33 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

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

Ikäihmisten kuntosali, ryhmä A

8301180

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ti 12.00–13.00
- » 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 25.8.



Ikäihmisten kuntosali, ryhmä B

8301181

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ti 13.15–14.15
- » 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 25.8.



Ikäihmisten kuntosali, ryhmä C

8301182

- » Laitilan Terveyskoti
- » To 9.30–10.30
- » 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 27.8.



Ikäihmisten kuntosali, ryhmä D

8301183

- » Laitilan Terveyskoti
- » To 10.45–11.45
- » 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 27.8.



Ohjattu reipas ja turvallinen harjoittelu senioriliikunnan vaihtoehtoksi. 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 12.45–13.30
- » 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 26.8.

Allasvoimistelu, ryhmä B

8301187

- » Laitilan Terveyskoti
- » To 12.15–13.00
- » 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €
- » Ilm. päättyy 27.8.

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.

Ulkoliikuntaryhmä +65 -v.

8301188

- » Poukanvillen hyvinvointikeskus
- » Ma 10.30–11.30
- » 1.–29.9., 13.4.–11.5.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 16 €, Kevät 16 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Kaipaatko raitista ilmaa, ryhmässä tekemistä ja turvallista ohjattua harjoittelua? Ulkoliikuntaryhmässä hyödynnämme Poukanvillen pihalla sijaitsevaa ulkokuntosalia sekä ohjaajan tuomia erilaisia välineitä. Tunti koostuu monipuolisesti lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteista, tasapainoharjoitteista sekä venyttelystä. Kokoonnuutaan Poukanvillen pihalla ulkokuntosalilla. Säänmukainen varustus. Tunti pidetään tarvittaessa sisätiloissa.



Vesijumppa A

8301190

- » Laitilan uimahalli
- » Ma 19.00–19.45
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Tiina Aulin
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

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

Vesijumppa B

8301191

- » Laitilan uimahalli
- » Ke 19.00–19.45
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » Tiina Aulin
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Tehokasta ja monipuolista jumppaa uimahallin terapia-/ monitoimialtaassa. Käytössä erilaisia vesiliikuntavälineitä lihaskunto- ja jumppaliikkeiden tehostamiseen. Tunti on sopivan tehokas ja soveltuu parhaiten työikäisille. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uimahallin sisäänkäymäksu.

Vesijuoksu

8301192

- » Laitilan uimahalli
- » Ma 19.45–20.30
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Tiina Aulin
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

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

Terveys

Lempeää liikettä

8302110

- » Laitilan seuratalo (ent. opistotalo)
- » To 18.00–19.30
- » 11.9.–9.10.
- » Anne Suutari
- » Kurssimaksu: 21 €
- » Ilm. päättyy 3.9.



Kurssilla liikutaan omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen, itselle siinä hetkessä sopivalla tavalla. Yhdistellään erilaisia harjoituksia, jotka pohjaavat mm. tanssi-liiketerapeuttiin ja hermostoa rauhoittaviin menetelmiin, sekä tietoiseen läsnäoloon. Harjoitusten avulla haetaan läsnäolon kokemusta hetkessä ja omassa kehossa. 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. Tule sellaisena kuin olet, sinun ei tarvitse olla liikunnallinen, osata tanssia tai opetella askelsarjoja. Kurssi sopii erityisesti jännitystyneisyyttä, stressiä, ahdistusta tai ylivireyttä kokeville tai kehon jäykäksi, vieraaksi tai raskaaksi tunteville. Kun keho pääsee liikkumaan, usein mieli rauhoittuu ja ajatus kirkastuu. Voit itse säädellä osallistumistasia ja liikkumistasia. Välillä pysähdytään huomaamaan ajatuksia, tunteita ja oivalluksia, joita liikkuminen on herättänyt. Ota tunneille oma jumppamatto mukaan.

Luustokurssi

8302111

- » Laitilan kaupungintalo
- » La 11.00–14.00
- » 20.9.–13.12.
- » Luustoliiton kouluttama ohjaaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: 27 €
- » Ilm. päättyy 12.9.



Luustokurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Kiinnostaako sinua, miten voit vaikuttaa luustosi kuntoon? Kaipaatko vertaistukea ja keskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa? Luustokurssi on viiden tapaamisen (5 x 3 h) kokonaisuus. Luustokurssilta osallistuja saa eväitä pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen sekä tietoa, tukea ja potkua omahoitoon. Luustokurssilla käsitellään monipuolista ravitsemusta, kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantia, liikuntaa, kaatumisen ehkäisyä sekä lepoa. Kurssilla painottuu tiedon soveltaminen omaan arkeen erilaisten harjoitusten ja keskusteluiden avulla. Lisäksi tarkastellaan omaa matkaa osteoporoosin kanssa ja siinä eteenpäin kantavia voimavaroja. Luustokurssin tavoitteena on tukea osallistujia osteoporoosin/osteopenian omahoidossa ja siihen liittyvän tietotaidon kartuttamisessa. Tavoitteena on myös voimavarojen, toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpysyminen tai kohentuminen. Kurssin aikana tieto omahoidosta muuttuu arjen taidoiksi ja motivaatio omahoitoon vahvistuu. Jokainen osallistuja saa materiaalikansion, jossa on teemoihin liittyvää kirjallista materiaalia omahoidon tueksi. Luustokurssin ohjaajana/ohjaajina toimii aina Suomen Luustoliitto ry:n kouluttamat sosiaali- ja terveydenhuollon ja/tai hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen ammattilaiset.

Metsämieli® -hyvinvointikurssi

8302112

- » Retkikohde, lähtö Laitilan kaupungintalon pihalta
- » La 10.00–11.30
- » 20.9.–4.10.
- » Metsämieli® -ohjaaja Petra Vuorio
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 11.9.



Koe luonnon palauttava ja rentouttava voima Metsämieli® -menetelmän avulla! Menetelmän tarkoituksena on psykkisten ja fyysisten voimavarojen sekä mielentaitojen vahvistaminen. Kurssilla tehdään Metsämieli® -hyvinvointikävelyä eri maisemissa. Reitti on helppokulkuinen ja noin 1-2 km pitkä. Kävelyllä kuljetaan rauhallisesti ja välillä pysähdytään tekemään Metsämieli® -harjoituksia. Kurssilainen tarvitsee mukaan istuinlusen ja säänmukaisen vaatetuksen. Kannattaa pukeutua lämpimästi, sillä harjoitukset kestävät 5-10 min. Harjoitusten aikana seistään tai istutaan paikallaan. Tarkoituksena ei siis ole marjojen, tms. keräilyä, vaan luonnon ja metsän ääniä kuunnellen rauhoittua ja antaa itselle laatu-aikaa. Kurssin aikana opit myös, miten voit soveltaa Metsämieli® -menetelmää arjessasi. Tule kokemaan, miten luonto ohjaa ja kannattelee sinua. Kurssin kokoontumispaikka on Laitilan kaupungintalon piha, josta lähdetään yhdessä metsään.

LAITILA

Johdatus ihmisen perustunteisiin, niiden alkuperään ja käsittelemiseen

8302113

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 34
- » Ke 17.00–18.30
- » 24.9.–12.11.
- » Paula Kangasniemi
- » Kurssimaksu: 27 €
- » Ilm. päättyy 16.9.

Luentosarja, jossa joka kerta yksi asiasisältö (rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästyminen ja inho) käydään läpi tutkimustietoon ja lähdekirjallisuuteen perustuen. Luennon aikana on pohdiskelutehtäviä itsetyöskentelyä. Asioita käsitellään turvallisessa ilmapiirissä eikä osallistujien tarvitse esittäytyä. Kurssin tavoitteena on ymmärtää omia ja toisten tunteita, jonka kautta opitaan myös käsittelemään vastaantulevia tunteita ja tilanteita, joissa tunteet tulevat esille.

Sisäisen hyvinvoinnin kurssi

8302114

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 34
- » Ke 18.30–20.00
- » 24.9.–12.11.
- » Paula Kangasniemi
- » Kurssimaksu: 27 €
- » Ilm. päättyy 16.9.

Luentosarja, jossa jokaisella kerralla käsitellään yksi teema tutkimustiedon ja lähdekirjallisuuden pohjalta. Teemat ovat: resilienssi, hiljaisuus voimavarana, spiritualiteetti, hengellisyys ja henkisyys, positiivinen mielen hyvinvointi, häpeä ja huumori. Luennon aikana tehdään pohdiskelutehtäviä omakohtaisena itsetyöskentelyä. Avoin kaikille, ei vaadi aiempaa osaamista. Tavoitteena on tarkastella elämän suuria teemoja, jotka voivat herättää pohdintaa ja koskettaa meitä kaikkia. Asioita käsitellään turvallisessa ilmapiirissä eikä osallistujien tarvitse esittäytyä. Kurssi on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

Levon hetki: Koko kehon ja mielen rentouttaminen illan päätteeksi

8302115

- » Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 34
- » Ke 20.00–21.00
- » 24.9.–12.11.
- » Paula Kangasniemi
- » Kurssimaksu: 17 €
- » Ilm. päättyy 16.9.

Koko kehon ja mielen rentouttaminen kehollisten harjoitteiden, joogan, meditaation ja hengitysharjoitteiden avulla. Levon hetki tarjoaa tilaisuuden löytää sisäistä rauhaa ja selkeyttää ajatuksiaan päivän päätteeksi. Keskiössä on kokonaisvaltainen mielen ja kehon rauhoittuminen kehollisten harjoitteiden, hengitysharjoitteiden sekä hiljaisuutta vaalivien mielteiden kudelmana. Tavoitteena on rauhallinen oleminen.

Aamupäivärentoutus

8302116

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » Ke 10.30–11.30
- » 22.10.–12.11.
- » Outi Sillanpää
- » Kurssimaksu: 12 €
- » Ilm. päättyy 9.10.

Kurssikerrat muodostuvat ohjatusta rentoutuksesta, johon kuuluu mielikuvaharjoitus, kehollinen harjoitus sekä soittimia. Opi rentoutusmenetelmiä, joita voit soveltaa myös omassa arjessasi. Neljän viikon kurssilla jokaisella kerralla on oma teema, joka mukaillee luonnosta löytyviä elementtejä. Mukaan voit ottaa oman alustan, kuten jumppamaton tai peiton. Tervetuloa mukaan rentoutumaan!

Rauhaa hermostolle

8302117

- » Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)
- » To 18.00–19.30
- » 23.10.–20.11.
- » Anne Suutari
- » Kurssimaksu: 21 €
- » Ilm. päättyy 9.10.

Kurssilla opitaan hermoston toiminnasta ja sen tasapainottamisen merkityksestä hyvinvoinnille. Lisäksi vahvistetaan keho-tietoisuutta, itsetuntemusta ja itsemyötätuntoa. Jokainen tunti alkaa alustuksella sen kerran aiheeseen, minkä jälkeen tehdään aiheeseen liittyviä harjoituksia esim. helppoja kehollisia harjoituksia, avartavia pohdintatehtäviä tai käytetään apuna kuvia. Kurssilla tutustutaan muun muassa - kehomeditaatioon - itselle merkityksellisiin asioihin - hengitysharjoituksiin - äänimaljarentoutukseen ja tietoiseen läsnäoloon (mindfulness). Sopii hyvin myös ensiker-talaisille. Ota oma jumppamatto mukaan!

Niska- ja selkärühmä A

8302121

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ma 15.00–16.00
- » 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 25.8.



Niska- ja selkärühmä B

8302122

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ma 16.15–17.15
- » 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 25.8.



Niska-selkärühmässä kiinnitetään huomiota rangan hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Ryhmässä harjoitellaan kokonaisvaltaisesti keskivartalon ja lantionseudun lihasvoimaa, liikkuvuutta ja hallintaa erilaisia välineitä ja kehonpainoa hyödyntäen. Ryhmä sopii niin pienistä niska- tai selkävai-voista kärsiville, kuin myös ennaltaehkäisemään vaivoja ja parantamaan keskivartalon hyvinvointia.

OPINTOSETELI Tasapaino-ryhmä A

8302124

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ke 9.00–10.00
- » 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 18 €, Kevät 18 € (36 € + 36 €)
- » Ilm. päättyy 26.8.



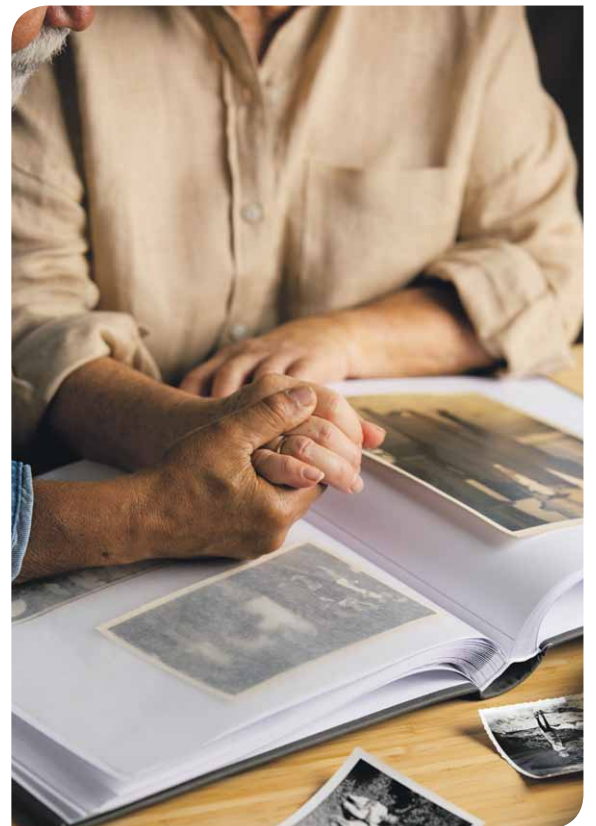
OPINTOSETELI Tasapaino-ryhmä B

8302125

- » Laitilan Terveyskoti
- » Ke 10.15–11.15
- » 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- » Terveyskodin ohjaajat
- » Kurssimaksu: Syksy 18 €, Kevät 18 € (36 € + 36 €)
- » Ilm. päättyy 26.8.



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



Aivojumppaa arkeen - aktiivisuutta ajatustyöhön, ryhmä A

8302126

- » Poukanvillen hyvinvointikeskus
- » Ma 12.30–13.30
- » 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- » Toimintaterapeutti Satu Heikola
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Aivojumppaa arkeen - aktiivisuutta ajatustyöhön, ryhmä B

8302127

- » Poukanvillen hyvinvointikeskus
- » Ma 13.45–14.45
- » 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- » Toimintaterapeutti Satu Heikola
- » Kurssimaksu: Syksy 35 €, Kevät 35 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Miten huolehtia aivojen vireästä ja aktiivisesta toiminnasta rutinoituneessa arjessa? Miten ennaltaehkäistä ikään-tymismuutoksia tiedonkäsittelytaidoissa? Miten edistää aivoterveystta? Aivojumpparyhmä tarjoaa monipuolista harjoitusta mm. muistille, keskittymiselle sekä päättely-taidoille yksi ja ryhmässä tehtävin harjoittein, keskustelu-in ja tehtävin. Samalla ryhmä edistää sosiaalisten kontaktien ylläpysymistä sekä mielen virkeyttä. Ryhmä sopii ikäänty-neille, jotka ovat kiinnostuneita ylläpitämään aivojen aktiivisuutta ja ennaltaehkäisemään muistin haasteita. Kurssi järjestetään Poukanvillissä, käynti pääovista (lounasravintolan sisäänkäynti).



UUSIKAUPUNKI

Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto

Historia

Merelliset illat, syksy 1301201

- » **Kulttuurikeskus Cruselli**
- » **To 18.00–20.00**
- » **18.9.–18.12.**
- » **Eri luennoitsijoita, kurssinjohtajana Matti Jussila**
- » **Ei luentomaksua**

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:

- 18.9. Ari Ivaska: Etelämantereen tutkimus - Sir Ernst Shackletonin retkikunnan haaksirikko.
 - 16.10. Juha Sahi: Uusikaupunkilaisten purjehdukset Tanskaan ja Saksaan 1800-luvun alkupuolella.
 - 20.11. Hannu-Pekka Laiho: Laukauksia Arvassalon yössä - pirtusotaa käytiin Sundholman kullmilla.
 - 18.12. Sakari Siltala: Merenperintö - Häkänsin varustamosuvun historia.
- Kokoonnotukset klo 18-20 Kulttuurikeskus Crusellissa (Kullervontie 11, Uusikaupunki). Kevään aikataulu kevätohjelmassa.

Merihistorian perinnepiiri, syksy 1301204

- » **Hotelli Aquariuksen Waltikka-kabinetti**
- » **To 18.00–19.30**
- » **11.9.–4.12.**
- » **Merihistoriallisen yhdistyksen pj. Matti Jussila**
- » **Kurssimaksu: 25 €**
- » **Ilm. päätty 4.9.**

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 kokoon-tumisiin voidaan kutsua vierailuvia asiantuntijoita esim. Forum Marinumista. Ryhmän kokoontumispäivät syyskaudella: 11.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 4.12. Kokoonntumisaikana hotelli-ravintola Aquariuksen Waltikka-kabinetti, jollei toisin ilmoiteta. Kevään aikataulu kevätohjelmassa.

Luento: Kansainvälinen turvallisuus - Suomi ja lähialueet 1301206

- » **Wintteri**
- » **Ma 18.00–19.30**
- » **8.9.**
- » **Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtaja Joni Lindeman**
- » **Luentomaksu: 10 €**

Miltä näyttää kansainvälisen turvallisuuden tilanne maamme lähellä ja mitä se merkitsee? Luennon pitävä, YE-everstiluutnantti evp Joni Lindeman toimii Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtajana ja on seurannut turvallisuuspoliittista tilannetta eri puolilla.

Luento: Kansainvälinen turvallisuus - Eurooppa, Ukraina ja transatlanttinen yhteys 1301208

- » **Wintteri**
- » **Ma 18.00–19.30**
- » **22.9.**
- » **Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtaja Joni Lindeman**
- » **Luentomaksu: 10 €**

Miltä näyttää kansainvälisen turvallisuuden tilanne Euroopassa ja mikä on Yhdysvaltain tilanteen vaikutus? Luennon pitävä, YE-everstiluutnantti evp Joni Lindeman toimii Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtajana ja on seurannut turvallisuuspoliittista tilannetta eri puolilla.

Luento: Kansainvälinen turvallisuus - Muu maailma ja Lähi-itä 1301210

- » **Wintteri**
- » **Ma 18.00–19.30**
- » **6.10.**
- » **Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtaja Joni Lindeman**
- » **Luentomaksu: 10 €**

Miltä näyttää kansainvälisen turvallisuuden tilanne globaalisti ja mikä on Lähi-Idän tilanteen vaikutus maailmanlaajuisesti? Luennon pitävä, YE-everstiluutnantti evp Joni Lindeman toimii Varsinais-Suomen Reserviläispiirin toiminnanjohtajana ja on seurannut turvallisuuspoliittista tilannetta eri puolilla.

Luento: Kaupunkien porvareista 1301212

- » **Wintteri**
- » **Ke 18.00–19.30**
- » **8.10.**
- » **Sukututkija Hannu Numminen**
- » **Luentomaksu: 10 €**
- » **Ilm. päätty 1.10.**

Luento Kaupunkien porvareista kertoo kauppiasta ja käsityöläisistä keskiajalta ammattikuntalaitoksen lakkauttamiseen 1868. Esimerkit ovat lähinnä Turusta ja Uudestakaupungista. Kuka oli porvari, miten porvariksi pääsi, oliko helppoa tulla käsityöläismestariksi kaupungissa ja miten ammattikuntalaitos tuki ja rajoitti?

Luento: Jääkäri liikkeen synty 1301213

- » **Wintteri**
- » **Ke 18.00–19.30**
- » **29.10.**
- » **Professori emeritus Timo Soikkanen, VTT Christian Jokinen**
- » **Luentomaksu: 10 €**

Luennon aiheena on jääkäri liike osana saksalaisten kumouksellista strategiaa 1914–1918. Suomen jääkäri liike oli vain yksi Saksan tukemista kumousliikkeistä ja rinnastui Berliinin näkökulmasta Saksan tukeen irlantilaisille, georgialaisille ja erilaisille vallankumousliikkeille islamilaisessa maailmassa. VTT Christian Jokinen valottaa näitä yhtymäkohtia Saksan sodanjohdon näkökulmasta. Professori Timo Soikkanen valottaa suomalaista näkökulmaa.

Luento: Katujen kertomaa: Ugin keskusta-alueen vanhoja rakennuksia 1301214

- » **Wintteri, Rauha-sali**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **4.11.**
- » **Museonjohtaja Mari Jalava**
- » **Ei luentomaksua**

Katujen kertomaa -luennolla museonjohtaja Mari Jalava alustaa valokuvapainotteisessa esitelmässä tiettyjen Uudenkaupungin rakennusten historiaa. Liikutaan Uudenkaupungin keskusta-alueella ja selvitetään joidenkin purettujen rakennusten ja sekä myös säilyneiden rakennusten vaiheita ja asukkaita. Luento järjestetään Uudenkaupungin museon ja Vakka-opiston yhteistyönä, ei luentomaksua.

Luento: Kuinka vanha Turku on - ja miksi siitä riidellään? 1301216

- » **Wintteri**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **11.11.**
- » **Professori emeritus Timo Soikkanen**
- » **Luentomaksu: 10 €**

Turun 800-vuotisjuhlat lähestyvät. Turku on vanhin ja ainoa suomalainen kaupunki, jota ei ole koskaan perustettu. Emeritusprofessori Timo Soikkanen tarkastelee Turun iästä käytävää kärjekästäkin keskustelua.

Luento: Suomen ja Ukrainan kahdenväliset suhteet neuvostoaikana 1301217

- » **Wintteri, esitysportaat**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **25.11.**
- » **Ylen Ukrainan toimittaja Maxim Fedorov**
- » **Ei luentomaksua**
- » **Ilm. päätty 18.11.**

Jokaiselle Yleisradion uutisia seuranneelle tuttu henkilö, Ylen Ukrainan toimittaja Maxim Fedorov, saapuu kolmannen Ukrainaa käsittelevän kirjansa luontokiertueella Uuteenkaupunkiin. Luennolla kuullaan Suomen ja Ukrainan kahdenvälisistä suhteista neuvostoaikana. Maksuton tapahtuma. Luento järjestetään Uudenkaupungin kirjaston ja Vakka-Suomen kansalaisopiston yhteistyönä.

Luento: Vakka-Suomen tiet 1301218

- » **Wintteri**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **2.12.**
- » **FT, museonjohtaja Lauri Viinikkala**
- » **Luentomaksu: 10 €**

Luennolla tutustutaan Vakka-Suomessa eri aikoina kulkeneisiin teihin ja niiden linjauksiin sekä niillä käytettyihin kulkuvälineisiin esihistoriasta lähelle nykypäivää. Pääpaino on ajanjaksossa 1700-luvulta 1900-luvun alkuun.

Luento: Kuvataidetta Uudenkaupungin alueen kirkkotiloissa 1301219

- » **Wintteri**
- » **Ti 18.00–19.30**
- » **9.12.**
- » **FM, tutkija Marja Tanhuanpää**
- » **Luentomaksu: 10 €**

Uudenkaupungin alueen kirkoissa ja kirkkotiloissa alttarimaa-lauksia on yli kymmenen, esimerkiksi R.W. Ekmanin, Arvid Lilje-lundin ja Hannu Väisänen maalaukset sekä Seiskarin alttaritaulu. Kirkoissa on myös muuta kuvataidetta, kuten votiivitauluja. Kirkkokaiteen ominaispiirteitä ovat Raamatun aiheet ja henkilöt sekä erilaiset symbolit, "salakielet" ja monogrammit. Tällä luennolla esitellään, mitä ja millaista on kirkollinen kuvataide Uudenkaupungin, Kalannin, Lokalahden ja Pyhämaan kirkkotiloissa.

Perinnepiiri, Uusikaupunki 1301221

- » **Wahlbergin museotalo, Ylinenkatu 11**
- » **Ma 13.00–14.30**
- » **15.9.–15.12.**
- » **VTM Matti Jussila**
- » **Kurssimaksu: Syksy 15 €**
- » **Ilm. päätty 8.9.**

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 15.9., 13.10., 10.11. ja 15.12. Kevään kokoonnotukset ilmoitetaan kevätohjelmassa.

Perinnepiiri, Lokalahti 1301222

- » **Lokalahden seurakuntakoti Paanula**
- » **To 18.00–19.30**
- » **25.9.–11.12.**
- » **VTM Matti Jussila**
- » **Kurssimaksu: Syksy 15 €**
- » **Ilm. päätty 18.9.**

Vaihtuvia aiheita ja alustuksia Lokalahden paikallishistoriasta. Perinnepiiri kokoontuu noin kerran kuukaudessa torstaisin klo 18 Paanulassa. Syyskaudella kokoonnutaan 25.9., 23.10., 27.11. ja 11.12. Kevään kokoonnotukset ilmoitetaan kevätohjelmassa.

Perinnepiiri, Pyhämaa 1301224

- » **Kuivarauman VPK:n talo, Pyhämaa**
- » **To 13.00–14.45**
- » **18.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **FM Päivi Mikola**
- » **Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 €**
- » **Ilm. päätty 11.9.**

Pyrkimyksenä on kerätä tietoa ja materiaalia Pyhämaan kylästä julkaistaviin kyläkirjoihin. Syksyn aikataulu: 18.9., 2.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. Kevään aikataulu: 15.1., 29.1., 12.2., 5.3., 19.3. ja 9.4.

UUSIKAUPUNKI

Karjalainen perinnepiiri 1301225

- » Wintteri
- » Ti 14.00–15.45
- » 23.9.–9.12., 20.1.–14.4.
- » FM Päivi Mikola
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 €
- » Ilm. päättyy 16.9.

Puhutaan, haastetaan ja huastetaan Karjalaan ja karjalaisuuteen liittyvistä aiheista, sekä katsellaan kuvia ja filmejä. Kokoonnutaan syksyllä 23.9., 7.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. Kevään kokoonnuttumiset: 20.1., 3.2., 24.2., 10.3., 24.3. ja 14.4.

Kulttuuri

Luento: Villieläimistä kotieläimiksi 1302240

- » Wintteri
- » To 18.00–19.30
- » 2.10.
- » Museolehtori, FM Tiina Hero
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 25.9.

Lehmät, lampaat, kanat ja hevoset ovat tyypillisiä suomalaisen maaseudun eläimiä. Ne on kuitenkin kesytetty ja jalostettu villieläimistä ihmisen apureiksi tai ruoaksi tuhansien kilometrien päässä. Mitä arkeologian ja geenitutkimuksen avulla tiedetään kotieläinten alkuperästä? Luennolla seurataan kotieläinten matkaa arojen, tasankojen, vuorten ja viidakon eläimistä muotoaan muuttaneiksi ihmisen kumppaneiksi, koiria unohtamatta.

Kirjallisuuspiiri 1302249

- » Kaupunginkirjasto
- » Ma 16.00–17.00
- » 8.9.–1.12.
- » Kirjastonhoitaja Lauri Seutu
- » Ei kurssimaksua
- » Ilm. päättyy 1.9.

Kirjallisuuspiirissä keskustellaan lukukokemuksista ja vinkataan omia suosikkikirjoja toisille. Kirjallisuuspiiri toteutetaan yhteistyössä Uudenkaupungin kirjastotoimen kanssa. Syksyn kokoonnuttumiset ja tutustuttavat teokset: 8.9. Jon Fosse: Aamu ja ilta, 6.10. Salli Kari: Vedestä ja surusta, 3.11. kirja ilmoitetaan myöhemmin, 1.12. kirja ilmoitetaan myöhemmin.

Luento: Lofootit tutuiksi 1302251

- » Wintteri
- » Ti 18.00–19.30
- » 7.10.
- » Tietokirjailija Antti Karlin
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 30.9.

Luennolla kerrotaan Lofootista, siellä olevista kohteista ja nähtävyyksistä, miten Lofootille matkustetaan ja missä siellä on voi ruokailla ja yöpyä. Luennolla esitellään myös Lofoottien matkailuaineistoa, kirjoja, karttoja ja nettilinkejä.

Luento: Tutustumme Ahvenanmaahan 1302252

- » Wintteri
- » Ti 18.00–19.30
- » 28.10.
- » Tietokirjailija Antti Karlin
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 21.10.

Luennolla kerrotaan Ahvenanmaasta, sen erityispiirteistä ja kohteista, miten Ahvenanmaalle voi matkustaa ja missä siellä voisi ruokailla ja yöpyä eri vuoden aikoina. Luennolla esitellään myös Ahvenanmaan matkailuaineistoa, kirjoja, karttoja ja nettilinkejä.



Kuva: Visit Åland

Muut yhteiskunnalliset aineet

Ikis-luennot, videoluentosarja syksy 2198232

- » Wintteri
- » Ke 14.00–16.00
- » 10.9.–10.12.
- » Eri asiantuntijoita, kurssinjohtajana suunnittelija Marko Syrjäläinen
- » Luentomaksu: 8 €
- » Ilm. päättyy 10.12.

Opisto järjestää yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa Ikis-videoluentosarjan, jossa asiantuntijat käsittelevät eri aiheita suoran videoyhteyden välityksellä. Ikis eli Ikääntyvien yliopisto on kaikille avointa toimintaa, johon voi osallistua iästä tai taustasta riippumatta. Luentosarjaa seurataan syyslukukaudella Wintterissä opiston kиеlet 2 -luokassa keskiviikkoisin klo 14-16.

Syksyn aikataulu ja aiheet:
10.9. Lukuvuoden avaus. Vararehtori Pasi Raiskinmäki, Jyväskylän yliopisto
Ajankohtainen maailmanpoliittinen tilanne ja rauhan saavuttaminen. Kansanedustaja Pekka Haavisto
17.9. Kolesteroli — vähän on hyvästä ja liika on pahasta. Geriatrian professori emeritus Timo Strandberg, HY ja OY
8.10. "Olen karhu, olen kevään lempeä tuuli, olen pan" - Pohjoisen taitelija Reidar Särestöniemi. Museonjohtaja Anne Koskamo, Särestöniemi-museo
22.10. Vanhene viehkösti. Viisi polkua arjen hyvinvointiin. PhD, professori emerita Liisa Salo-Lee, JYU
29.10. Narsismi - häiriö vai uusi normi. Professori emerita Liisa Keltikangas-Järvinen, HY
5.11. Kristillisen oikeiston rynnistys vallan kukkuloille Yhdysvalloissa. Professori Atte Korhola, HY
19.11. Itämeren ilkeä historia. Tietokirjailija, toimittaja Ari Turunen
10.12. Lohdun iltapäivä. Minkä varassa jaksan - sanoja ja säveliä lohdusta. Psykologi Pirkko Lahti, psykoterapeutti Heli Pruuki, tilaisuutta juontaa taitelija Mikko Kuustonen

Tapahtuman toteutusta tukee Jyväskylän seurakunta.

Ikäihmisen viimeiset tahdot ja oikeustoimet -työpaja 3298233

- » Wintteri
- » Ma 18.00–20.30, Ti 18.00–20.30
- » 10.–11.11.
- » Julkinen oikeusavustaja, asianajaja Risto Raivio
- » Kurssimaksu: 34 €
- » Ilm. päättyy 3.11.

Tässä kahden kokoonntumiskerran työpajassa käsitellään hoitoahtoa, edunvalvontavaltuutusta, testamentti- ja perintöoikeutta, lahjoituksia, lesken asemaa ym. kaikille tärkeitä aiheita osallistujille jaettavasta luentomonisteesta löytyvien malliasiakirjojen pohjalta. Monistemaksu sisältyy kurssihintaan.

Luonto, ympäristö

Lintukurssi 4102244

- » Wintteri
- » Ti 18.00–20.30, La 9.00–13.00
- » 16.–27.9.
- » Lintuharrastaja, tietokirjailija Antti Karlin
- » Kurssimaksu: 19 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

Kahden illan aikana tutustumme lintujen määrittämiseen, lintuharrastukseen, alan kirjallisuuteen, lintujen suojeluun ja kansainväliseen lintualan toimintaan. Iltojen aikana esitellään lintuja sanojin, kuvin ja kartoin. Retkellä opitaan määrittämään lintuja maastossa ulkona, käyttäytymisen ja äänen perusteella.

Luento: Kurkien elämän salaisuudet 4102245

- » Wintteri
- » Ti 18.00–19.30
- » 21.10.
- » Lintuharrastaja, tietokirjailija Antti Karlin
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 14.10.

Luennolla kerrotaan kurkien elintavoista, muutosta ja pesinnästä sekä kurkkikirjallisuudesta ja kurkien roolista taiteessa. Kuulijoille kerrotaan myös kurkkitutkimuksesta, kurkilajien suojelusta, sekä kansainvälisestä yhteistyöstä.

Taide- ja taitoaineet

Musiikki

Uudenkaupungin bändipajat

- » Wintteri
- » Arkisin klo 12.15–16.00
- » Viikot 35–50 (ei opetusta vko 42 syyslomalla) ja viikot 2–19 (ei opetusta vko 8 talvilomalla)
- » Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti
- » Kurssimaksu: Syksy 38 €, Kevät: 38 €

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 erikäisten koululaisten ryhmiä 7–18 -vuotiaalle ilmoittautumisten mukaan. Opettaja laatii tarkat aikataulut syyslukukauden alussa.

VPK:n soittokunta 1101222

- » Vanha VPK:n talo torin laidalla
- » Ti 18.30–21.00
- » 2.9.–9.12., 13.1.–21.4.
- » Lehtori Kari Leino
- » Kurssimaksu: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €
- » Ilm. päättyy 26.8.

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

Kansanmusiikkiyhtye 1101225

- » Wintteri
- » Ke 19.30–21.00
- » 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- » FK, harmonikansoitonopettaja Marja-Liisa Santala
- » Kurssimaksu: Syksy: 35 €, Kevät: 35 €
- » Ilm. päättyy 27.8.

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

Laulu-Veikot 1101230

- » Uudenkaupungin seurakuntakeskus
- » Ma 18.00–20.15
- » 25.8.–8.12., 12.1.–4.5.
- » Rehtori Pekka Harmovaara
- » Kurssimaksu: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €
- » Ilm. päättyy 18.8.

Äänenmuodostusta, kuoroäänenkäytön harjoitusta ja monipuolista mieskuoro-ohjelmiston valmistamista eri tilaisuuksiin. Kuoro ottaa uusia laulajia. Kuoro valmistelee uutta konserttiohjelmamaa aiheena "Lauluja naisista ja naisille". Tässä kohtaa olisi uusille laulajille erinomainen mahdollisuus liittyä kuoroon! Tervetuloa!

Naiskuoro D´ameni 1101231

- » Wintteri
- » Ti 18.00–20.00
- » 2.9.–16.12., 13.1.–28.4.
- » Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti
- » Kurssimaksu: Syksy: 42 €, Kevät: 42 €
- » Ilm. päättyy 26.8.

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



Gospel choir

1101232

- » **Wintteri**
- » **Th 18.00–20.15**
- » **4.9.–18.12., 8.1.–7.5.**
- » **BA Granger Simmons**
- » **Kurssimaksu, Price: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €**
- » **Ilm. päättyy, Registration ends 28.8.**

Jos pidät uuden oppimisesta, haluat laulaa ja oppia laulutekniikkaa ja äänenkäytön perusasioita sekä gospel-esiintymistä, niihin perehdyimme näillä hauskoilla ja inspiroivilla tunneilla. Opettämme 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! 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. Calling all males! We need a few good men to join our choir. Ladies are of course welcome too!

OPINTOSETELI **Soidaan yhdessä!** 1101233

- » **Wintteri**
- » **Ke 11.00–12.00**
- » **3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026**
- » **Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 12 €, Kevät: 12 €**
(Syksy: 24 €, Kevät: 24 €)
- » **Ilm. päättyy 27.8.**

Soidaan yhdessä! on kaikille avoin musatunti, jonka ajatuksena on tarjota paikka rennolle yhteismusiisoinnille, laululle ja soitolle sekä tuoda iloa, virkistystä ja hyvää mieltä arkeen. Mitään musiikillisia ennakkotaitoja ei tarvita, ainoastaan halu nauttia musiikista ja into oppia uutta! Tunneilla lähdetään liikkeelle kehon lämmittelyllä, liikutetaan kevyesti musiikin mukana, soitetaan rytmiharjoituksia kehosoittimin ja aktivoidaan koko kehoa musiikin avulla. Lauletaan lauluja laidasta laitaan, tehdään monipuolisia ääniharjoituksia ja rohkaistaan jokaista oman äänen vapaaseen käyttöön. Tutustutaan erilaisiin soittimiin yhdessä soittaen ja harjoitellen uutta. Edetään helpoista harjoitteista kohti uusia haasteita niin, että jokainen saa onnistua ja opetella omaan tahtiinsa, olemalla tärkeä osa yhdessä soivaa ryhmää. Musiikki on loistavaa aivojumbppaa jokaiselle. Kurssilla on mahdollista kokea miten yhdessä musisointi voi kohentaa mielialaa, rentouttaa, auttaa keskittymään, parantaa muistia, antaa lisää energiaa ja voimia omaan elämään. Tule mukaan inspiroiviin kohtauksiin, kokemaan onnistumisen elämyksiä ja musiikin iloa yhdessä muiden kanssa!

Youth choir - nuorisokuoro 1101234

- » **Wintteri**
- » **Th 16.00–18.00**
- » **4.9.–18.12., 8.1.–7.5.**
- » **BA Granger Simmons**
- » **Kurssimaksu, Price: Syksy: 40 €, Kevät: 40 €**
- » **Ilm. päättyy, Registration ends 28.8.**

All youth are welcome to join the Vakka-Opiston Youth 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!

Tervetuloa kaikki nuoret mukaan Vakka-Opiston Youth Choir! 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.

Akustisen kitaran alkeet 1101241

- » **Wintteri**
- » **Ke 17.00–18.00**
- » **3.9.–26.11., 7.1.–1.4.**
- » **Kitaransoitonopettaja Jarno Setälä**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 24 €, Kevät: 24 €**
- » **Ilm. päättyy 27.8.**

Kurssilla lähdemme liikkeelle kitaransoiton alkeista. Käymme läpi muun muassa sointusäestystä sointumerkeistä, nuotinlukua, melodiansoittoa, kitaran soittotekniikkaa, sekä musiikin teoriaa ja historiaa harjoituskappaleisiin nivoutuen. Tarkoitus on lähestyä kiinnostavaa ja monipuolista instrumenttia hauskesti ja innostavasti, unohtamatta nousujohteista edistymistä. Otamme ponnistusvoimaa ryhmäopiskelun mahdollistamasta vertaistuesta ja yhteissoittomahdollisuudesta. Kurssilla edistyminen vaatii omaoimista harjoittelua n. 2h/viikko. Oma kitara mukaan! Kurssi on tarkoitettu yli 15 vuotiaille.

Kitaran alkeisjatko 1101242

- » **Wintteri**
- » **Ke 18.00–19.00**
- » **3.9.–26.11., 7.1.–1.4.**
- » **Kitaransoitonopettaja Jarno Setälä**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 24 €, Kevät: 24 €**
- » **Ilm. päättyy 27.8.**

Kurssi on suunnattu hiukan kitaransoiton alkeita osaaville, noin 1-4 vuotta soittaneille. Kurssi sisältää muun muassa sointusäestystä sointumerkeistä nuotinlukua, kitaran tekniikkaharjoituksia, pieniä yhteissoitto- ja soolokappaleita, musiikin teoriaa ja historiaa harjoituskappaleisiin nivoutuen. Tarkoitus on lähestyä monipuolista soitinta hauskesti ja innostavasti, unohtamatta nousujohteista edistymistä. Otamme ponnistusvoimaa ryhmäopiskelun mahdollistamasta vertaistuesta ja yhteissoittomahdollisuudesta. Kurssilla edistyminen vaatii omaoimista harjoittelua noin 2h/viikko. Biisiehdotukset otetaan huomioon. Oma kitara mukaan! Kurssi on tarkoitettu yli 15-vuotiaille.

Ukulele jatko 1101244

- » **Wintteri**
- » **Ti 17.00–18.00**
- » **2.9.–25.11., 13.1.–7.4.**
- » **Kitaransoitonopettaja Jarno Setälä**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 24 €, Kevät: 24 €**
- » **Ilm. päättyy 26.8.**

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

Kevyttä yhteismusiisointia aikuisille 1101245

- » **Wintteri**
- » **Ke 16.30–18.00**
- » **10.9.–3.12., 14.1.–8.4.**
- » **FM, musiikkipedagogi Marko Syrjäläinen**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 35 €, Kevät: 35 €**
- » **Ilm. päättyy 3.9.**

Tällä matalan kynnyksen kurssilla pääset osallistumaan yhteismusiisointiin millä tahansa mukanaasi tuomalla instrumentilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön, tavallisimpien perussointujen tuntemus riittää. Laulaakin saa oikein mielellään ja musiikkiluokan soittimia pääsee kokeilemaan ohjatusti. Opettajalla on mukanaan tuttua ohjelmistoa ja harjoitteita, joiden avulla pääset varmasti yhteismusiisointiin ytimeen. Kaiken tasoisille keksitään soittavaa! Huom. poikkeavat opetusajat 10.9. klo 16.30-18.30 ja 8.10. klo 16.30-17.30. Opettajalle voi ennen kurssin alkua ehdottaa toivekappaleita ja kysyä lisätietoa: marko.syrjalainen@vakkaopisto.fi



Digitaalisen nuotintamisen perusteet 1101246

- » **Wintteri**
- » **To 17.00–19.00**
- » **23.10.–27.11.**
- » **FM, musiikkipedagogi Marko Syrjäläinen**
- » **Kurssimaksu: 25 €**
- » **Ilm. päättyy 20.10.**

Digitaalisen nuotintamisen taidoista on monenlaista hyötyä. Tällä kurssilla perehdyimme alkeista lähtien digitaaliseen nuotintamiseen ilmaisella Musescorenuotinnusohjelmalla. Et siis tarvitse aikaisempaa kokemusta nuotinnusohjelmista, tämä kurssi on tarkoitettu perustaitojen kerryttämiseen. Käytännönläheisenä harjoitteena siirrämmme moniäänisen tekstittömän teoksen muotomerkintöineen paperilta digitaaliseen muotoon. Harjoitteen kautta tulevat käsitellyiksi yleisimmät toiminnot ja tarpeellisimmat pikakomennot. Tarvitset kurssille oman läppäriin, jossa on valmiiksi asennettuna Musescore, tai johon on mahdollista asentaa Musescore kurssin alussa. Käytämme ohjelman uusinta versiota. Ota mukaan erillinen hiiri, jota käytämme kirjoittamiseen, kosketusalusta on tähän liian epätarkka. Käsittelemme musiikin teoriaa siihen liittyvien kysymysten noustessa esille.

Ukulelen kokeilukurssi, alkeet

1101247

- » **Wintteri**
- » **Ti 18.00–19.00**
- » **4.11.–2.12.2025**
- » **Kitaransoitonopettaja Jarno Setälä**
- » **Kurssimaksu: 18 €**
- » **Ilm. päättyy 28.10.**

Kurssilla lähdemme liikkeelle ukulelen soiton alkeista. Käymme läpi muun muassa yleisimpiä sointu-otteita, sointusäestystä sointumerkeistä, nuotinlukua, melodiansoittoa ja ukulelen soitotekniikkaa. Tarkoitus on lähestyä kiinnostavaa ja monipuolista instrumenttia hauskesti ja innostavasti, saaden pienen silmäyksen ukulelen niin säestys- kuin melodiansoittona. Otamme ponnistusvoimaa ryhmäopiskelun mahdollistamasta vertaistuesta ja yhteissoittomahdollisuudesta. Kurssilla edistyminen vaatii omaoimista harjoittelua n. 2h/viikko. Oma ukulele mukaan! Kurssi on tarkoitettu yli 15 vuotiaille.

Näyttämötaide

Taiteen perusopetusta teatteritaiteessa on tarjolla yleisen oppimäärän mukaan. Lukuvuonna 2025-2026 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 merkityssisältöjä 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**
- » **Ma 15.00–16.30**
- » **25.8.–15.12., 12.1.–11.5.**
- » **Teatteri-ilmaisun ohjaaja Elviira Davidow**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 43 €, Kevät: 43 €**
- » **Ilm. päättyy 18.8.**

Teatteritaiteen perusopetus, lasten ryhmä (7-11v.), alkavat ja jatkavat oppilaat. Teatteritaiteen opiskelun myötä oppilas oppii antamaan kokemuksilleen merkityssisältöjä ja ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan ja tavoitteitaan teatteritaiteen kautta. Opiskelu on tutkivaa ja omakohtaista harjoittelua. Oppiminen tapahtuu kokemuksen ja tekemisen kautta. Opiskelussa korostuu ryhmässä toimiminen ja kokemuksellinen oppiminen. Tutustutaan teatterin maailmaan iloisesti erilaisten leikkien ja pelien avulla. Tutustutaan teatteri-ilmaisun eri muotoihin ja vahvistetaan omaa ilmaisua sekä vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. Ruokitaan lasten mielikuvitusta ja luovuutta tarinoiden ja satujen avulla, sekä 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. Kurssimaksu kahdessa erässä, syksyllä 43 € ja keväällä 43 €.

Teatteritaiteen perusopetus, jatkavat alk. 12 v. 1102205

- » **Kulttuurikeskus Cruselli**
- » **Ma 16.30–18.45**
- » **25.8.–15.12., 12.1.–11.5.**
- » **Teatteri-ilmaisun ohjaaja Elviira Davidow**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 63 €, Kevät: 63 €**
- » **Ilm. päättyy 18.8.**

Teatteritaiteen perusopetus, jatkava nuorten ryhmä (12v. ja siitä ylöspäin). Teatteritaiteen opiskelun myötä oppilas oppii antamaan kokemuksilleen merkityssisältöjä ja ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan ja tavoitteitaan teatteritaiteen kautta. Opiskelu on tutkivaa, omakohtaista harjoittelua. Oppiminen tapahtuu kokemuksen ja tekemisen kautta. Opiskelussa korostuu ryhmässä toimiminen ja kokemuksellinen oppiminen. Tutustutaan teatterin maailmaan iloisesti erilaisten pelien ja harjoitteiden avulla. Tutustutaan teatteri-ilmaisun eri muotoihin ja vahvistetaan omaa ilmaisua, vuorovaikutustaitoja sekä esiintymistä. Vahvistetaan jo opittuja taitoja, päästetään mielikuvitus ja luovuus valloilleen sekä kokeillaan rohkeasti uutta. Teatteritaiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää opetusta, joka antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen. Kurssimaksu maksetaan kahdessa erässä, 63 € syksyllä ja 63 € keväällä.

UUSIKAUPUNKI

Pitkän improvisaation kurssi

1102206

- » Kulttuurikeskus Cruselli
- » Su 10.00–16.00
- » 28.9.
- » Teatteriohjaaja ja -opettaja Johanna Parkkinen
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. 19.9.

Kurssitapaaminen lähiopetuksena. Kurssi on tarkoitettu kaikille teatteri-improvisaatiosta kiinnostuneille, jotka haluavat kehittää ja monipuolistaa osaamistaan. Tavoitteena on antaa opiskelijalle erilaisia työkaluja, joita pitkän improvisaation tekemiseen tarvitaan. Kurssipäivän päätteeksi harjoitellaan yhdessä improvisoidun näytelmien tekemistä. Opiskelija pääsee kehittämään omia esiintymis- ja ryhmätaitojaan sekä dramaturgista osaamistaan.

Teatterin tekniikka-ajon perusteet

1102207

- » Kulttuurikeskus Cruselli
- » Su 13.45–16.00
- » 7.9.–2.11.
- » Kulttuurityöntekijä Santtu Käkönen
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päätty 29.8.

Tällä kurssilla pääset näkemään teatterin tekemisen taustoja ja miten illuusio luodaan. Opit perusteet ennalta ohjelmoidun näyttämötekniikan ajamisesta ja ajoituksen merkityksellisyyden. Kurssilla käsitellään myös näyttämötekniikan rakentamisen ja turvallisuuskäytäntöjen perusteita. Kurssin aikana näet miten teatteritekniikka toimii Suomen parhaassa harrastajateatteritilassa ja millainen voima sen avulla luodaan näyttämölle. Teatterin taika on käsinkosketeltavaa. Kurssi on suunnattu kaikille yli 15-vuotiaille teatterin tekemisestä kiinnostuneille.

Kuvataiteet

Tiistamaalarit, päiväryhmä

1103225

- » Wintteri
- » Ti 13.15–16.00
- » 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: Syksy: 48 €, Kevät: 48 €
- » Ilm. päätty 26.8.

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

Torstamaalarit, päiväryhmä

1103226

- » Wintteri
- » To 10.00–12.45 ajalla 2.9.–25.9. ja siitä eteen päin 13.15–16.00
- » 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- » Taiteilija Juhani Nordman
- » Kurssimaksu: Syksy: 48 €, Kevät: 48 €
- » Ilm. päätty 28.8.

Torstamaalareissa edetään yksilöllisesti omaa ilmaisua kehittämällä. Kurssilla käydään läpi sommittelua, värioppia ja maalaustekniikkaa ja voit kokeilla löytää itsellesi parhaiten sopivan tyylin ja tekotavan. Voit siis tulla mukaan, vaikka olisit vasta aloittelemassa harrastusta.



Lasten ja nuorten kuvataidekoulu Uudessakaupungissa

Kuvataidekoulussa annetaan yleisen oppimäärän mukaista 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 Wintterissä Suvi Hammarin ja Auli Sormusen johdolla. Kuvataidekouluun on hyvä ottaa mukaan jokin taiteilijatakki (essu, iso paita tms.) suojaamaan vaatteita. Kuvataidekoulussa ei järjestetä opetuksen 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

- » Wintteri
- » Ma 15.30–16.30
- » 25.8.–8.12., 12.1.–11.5.
- » Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: Syksy: 62 €, Kevät: 62 €
- » Ilm. päätty 18.8.

Kuvataidekoulu 5-6 v. (ma)

1103203

- » Wintteri
- » Ma 16.45–17.45
- » 25.8.–8.12., 12.1.–11.5.
- » Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: Syksy: 51 €, Kevät: 51 €
- » Ilm. päätty 18.8.

Kuvataidekoulu 9-10 v. (ke)

1103205

- » Wintteri
- » Ke 15.30–16.45
- » 27.8.–10.12., 7.1.–29.4.
- » Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: Syksy: 63 €, Kevät: 63 €
- » Ilm. päätty 20.8.

Kuvataidekoulu 5-6 v. (ke)

1103206

- » Wintteri
- » Ke 17.00–18.00
- » 27.8.–10.12., 7.1.–29.4.
- » Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: Syksy: 51 €, Kevät: 51 €
- » Ilm. päätty 20.8.

Kuvataidekoulu 11-12 v. (ke)

1103207

- » Wintteri
- » Ke 18.15–19.45
- » 27.8.–10.12., 7.1.–29.4.
- » Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: Syksy: 76 €, Kevät: 76 €
- » Ilm. päätty 20.8.

Kuvataidekoulu yli 13 v. (ti)

1103210

- » Wintteri
- » Ti 17.30–20.30
- » 26.8.–2.12., 13.1.–21.4.
- » Taiteilija Auli Sormunen
- » Kurssimaksu: Syksy: 91 €, Kevät: 91 €
- » Ilm. päätty 19.8.

Monotypia ja gellipainanta 1103241

- » Wintteri
- » Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00
- » 26.–27.9.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 23 €
- » Ilm. päätty 19.9.

Tule kokeilemaan helppoa ja nopeaa monotypia- tekniikkaa muun muassa gellilevyn avulla. Monotypia on grafiikan menetelmä, jossa lopputuloksena on uniikki taideteos. Monotypiaa on mahdollista yhdistää myös maalaukseen, ja se suo lähes loppumattomia mahdollisuuksia ja variaatioita värien leikkiin ja tarkempankin työskentelyyn. Osittain omat tarvikkeet, materiaalmaksu 10 €. Opettaja ilmoittaa materiaaleista ennen kurssin alkua.

Kurkistus kiinalaiseen sivellinmaalaukseen, kokeilukurssi aikuisille

1103242

- » Wintteri
- » To 17.30–20.00
- » 13.–20.11.
- » Kuvataiteilija Suvi Hammar
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päätty 6.11.

Kurssi on suunniteltu sopivaksi niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta aiheesta. Aloitamme aivan alusta, käymme mm. läpi sivellinotteen ja tutkimme materiaaleja. Aikaisempaa taiteellista harrastuneisuutta ei vaadita vaan harjoitteet on pyrittävä valitsemaan siten, että vasta-alkaja pääsee mukaan. Piirtotaidosta on etua mutta enemmän hyötyä on vakaasta kädestä ja halusta keskittyä harjoittelemaan. Kurssi kokoontuu kaksi kertaa. Aloitamme molemmat tapaamisen teoriaosuudella, jossa käymme läpi perusasioita ja tutustumme hieman aiheen historiaan, jonka jälkeen siirrymme käytännön harjoitteluun. Kurssi sopii myös japanilaisesta Sumi-e:stä kiinnostuneille. Kurssi on suunnattu aikuisille, opetus suomeksi. Kurssilla on käytössä opiston välineet. Lyhytkurssi.

UUSIKAUPUNKI

Asetelmamaalaus

1103244

- » Wintteri
- » La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00
- » 1.–2.11.
- » Taidemaalari Sanna Halme
- » Kurssimaksu: 23 €
- » Ilm. päätty 24.10.

Maalataan barokkimaisen runsas ja selkeästi valaistu asetelma akryyli- tai öljyvärein. Laskeutuvat kankaat, hedelmät, juhlalliset astiat, kirjat ja muut esineet tuovat asetelmamaalaukselle sen ominaisen tenhon. Asetelmamaalaus on taidehistorian pitkäikäisimpiä genrejä. Asetelmamaalaukset sisältävät myös historiallisesti monia viittauksia elämänkulkuun ja filosofiaan, kunkin aikakauden mukaan. Omat materiaalit, opettaja tiedottaa materiaaleista ennen kurssin alkua.

Tanssi

Dance mix alkaen 10 v.

1105249

- » Wintteri, tanssisali
- » Ti 15.45–16.30
- » 26.8.–9.12., 13.1.–19.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy: 90 €, Kevät: 90 €
- » Ilm. päätty 19.8.

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 luovuutta ja iloa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta. Kurssimaksu 180 e maksetaan kahdessa erässä, syksyllä 90 e, keväällä 90 e.

Dance mix 7-9 v.

1105250

- » Wintteri, tanssisali
- » Ti 16.30–17.15
- » 26.8.–9.12., 13.1.–19.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy: 90 €, Kevät: 90 €
- » Ilm. päätty 19.8.

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 luovuutta ja iloa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kanssa puvustuksen osalta. Kurssimaksu 180e maksetaan kahdessa erässä, syksyllä 90 e, keväällä 90 e.

Satubaletti 3-4 v.

1105251

- » Wintteri, tanssisali
- » Ti 17.15–18.00
- » 26.8.–9.12., 13.1.–19.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy: 90 €, Kevät: 90 €
- » Ilm. päätty 19.8.

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. Kurssimaksu 180 e maksetaan kahdessa osassa, syksyllä 90 e ja keväällä 90 e.

Satubaletti 5-6 v.

1105252

- » Wintteri, tanssisali
- » Ti 18.00–18.45
- » 26.8.–9.12., 13.1.–19.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy: 90 €, Kevät: 90 €
- » Ilm. päätty 19.8.

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. Kurssimaksu 180 e maksetaan kahdessa erässä, syksyllä 90 e ja keväällä 90 e.

Baletti 7-13 v.

1105253

- » Wintteri, tanssisali
- » Ti 18.45–19.45
- » 26.8.–9.12., 13.1.–19.5.
- » Tanssinopettaja Heli Koskimies
- » Kurssimaksu: Syksy: 97 €, Kevät: 97 €
- » Ilm. päätty 19.8.

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 kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta. Kurssimaksu 194 € maksetaan kahdessa erässä, syksyllä 97 e ja keväällä 97 e.

Flamencotanssin alkeis- ja jatkokurssi

1105260

- » Ugin Työväentalo
- » Ti 18.00–19.30
- » 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- » Flamencotanssija Kristiina Kari
- » Kurssimaksu: Syksy: 55 €, Kevät: 55 €
- » Ilm. päätty 26.8.

Flamenco on Espanjan Andaluciassa kehittynyt musiikki- ja tanssilaji. Flamencotanssin alkeis- ja jatkokurssilla tutustutaan monipuolisen flamencotanssin perusteisiin mm. lajille tyypilliseen rytmikkaan, käsien pehmeisiin rannepyörytyksiin ja kauniisiin linjauksiin, vartalon tunnusomaiseen liikekieleen ja jalkojen koputustekniikkaan. Kurssin alussa käytämme aikaa tanssitekniikan hiomiseen ja liikekieleen tutustumiseen. Tunneilla harjoitellaan lisäksi iloinen alegrias -koreografia. Olet sitten vasta lajiin tutustuva tai jo flamencotanssin alkeet käynyt, kurssi sopii sinulle! Flamencotanssissa saat kokonaisvaltaisesti liikettä keholle ja mielelle. Mukaan tarvitaan tukevat kengät, joissa vähän korkoa, tai flamencokengät, sekä leveähelmäinen hame. Varusteiden hankintaan saa apua opettajalta.

Tutustu breakdanceen

1105261

- » Wintteri, tanssisali
- » La 15.00–16.00
- » 13.9.–29.11.
- » Breakdance-tanssija Moustafa "Bboy Rom" Saad
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päätty 5.9.

Tällä kurssilla tutustutaan breakdanceen, joka on hip hop- kulttuuriin perustuva katutanssin muoto. Kurssilla opetellaan tavallisimpia breikkiliikkeitä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta breikkaamisesta osallistuaksesi kurssille. Kurssin opetuskieli on englanti ja osittain suomi. Kurssi sopii kaikenikäisille.



Sanataide

Iltahämärässä - Pohjoismaisen kirjallisuusviikon avajaistilaisuus

1106221

- » Kaupunginkirjasto
- » Ma 19.00–20.30
- » 10.11.2025
- » Ei kurssimaksua
- » Ilm. päätty 3.11.

Pohjoismaisen kirjallisuusviikon avajaistilaisuus Iltahämärässä Uudenkaupungin kaupunginkirjastossa. Ääneen lukua, esitelmä, kahvi- ja teetarjoilua, arpajaiset. Vuoden teema on Yhtenäisyys Pohjolassa ja ääneen luetaan katkelma Nobel-kirjallisuuspalkinnon saajan, norjalaisen Jon Fossin teoksesta Unettomat. Yhteistyössä Uudenkaupungin Pohjola-Norden Ry, Uudenkaupungin kirjastotoimi ja Vakka-Suomen kansalaisopisto.

Runokamari

1106240

- » Wintteri
- » Ke 10.00–11.30
- » 10.9.–19.11.2025, 14.1.–25.3.2026
- » FM Riitta Kilkku
- » Kurssimaksu: Syksy: 25 €, Kevät: 25 €
- » Ilm. päätty 3.9.

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

Elämäkerrallisen kirjoittamisen kurssi

1106245

- » Wintteri
- » To 13.00–15.15
- » 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- » Toimittaja, HuK Pirkko Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €
- » Ilm. päätty 28.8.

Kurssilla kirjoitetaan muistoja oman elämän varrelta jälkipolvien iloksi. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittajille etkä tarvitse välttämättä edes tietokonetta. Kurssin kuluessa tulet yllättymään siitä, miten paljon voitkaan muistaa!

Voimakirjoituspaja

1106250

- » Wintteri
- » La 12.30–17.00, Su 12.30–17.00
- » 15.–16.11.
- » Katja Salminen
- » Kurssimaksu: 35 €
- » Ilm. päätty 7.11.

Kirjoittaminen ja omien tekstien käsittely yhdessä toisten kanssa on jännittävää, mutta myös innostavaa ja voimia antavaa. Viikonlopun yli kestävässä voimakirjoituspajassa työskentään pieniä, omaan itseen ja omiin kokemuksiin liittyviä tekstejä ja tarkastellaan niitä yhdessä ryhmän kanssa positiivisessa ja rohkaisevassa ilmapiirissä. Palautteen antaminen ja saaminen sekä yhdessä tekstien ääneen pysähtyminen on tämän ryhmän tärkeintä tekemistä. Jos et ole koskaan kirjoittanut mitään, mutta olet aina halunnut kokeilla, millaisia tekstejä itsestäsi löytyy; jos kynäsi on ollut kauan pysähdyksissä, tai jos olet harjoittanut kirjoittamista enemmänkin, olet aivan yhtä tervetullut Voimakirjoittamaan. Teemme kurssilla pieniä helppoja kirjoitustehtäviä, jotka saattavat osoittautua isoiksi askeliksi kirjoittamisen tiellä. Kurssilla voi syntyä myös uusia ihmissuhteita. Kannustamme osallistumaan myös silloin, kun kaipaat ihmisseuraa yhteisen tekemisen äärellä. Kurssia vetää kirjoittaja, kirjoitusvalmentaja ja Ylen Outopodcast-sarjan käsikirjoittaja Katja M. Salminen, joka ihastuu ihmisten tarinoihin ja haluaa kuulla mikä sinua liikuttaa. Ota mukaan kynä, vihko, tabletti tai mikä vain väline, jolla kirjoittaminen on sinulle luontevinta.



Käden taidot

Kankaankudonta, Pyhämaa 1104201

- » Kammelan koulu
- » Ti 17.45–20.00
- » 16.9.–25.11., 13.1.–24.3.
- » Tekstiiliyönohjaaja Oili Lehtomäki
- » Kurssimaksu: Syksy: 37 €, Kevät: 37 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

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

Kankaankudonta, (2,5 op) Kalanti 1104202

- » Kalantitalo
- » Ti 16.00–18.15
- » 16.9.–25.11., 13.1.–24.3.
- » Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 37 €, Kevät: 37 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttötekstiilejä 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.

Kankaankudonta, (2,5 op) 1104203

- » Tuokilan talon kudontatupa
- » Ma 17.30–19.45
- » 15.9.–24.11., 12.1.–23.3.
- » Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 37 €, Kevät: 37 €
- » Ilm. päättyy 8.9.

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.



Kankaankudonta, (2,5 op), Lokalahti 1104204

- » Lokalahden entinen osuuskauppa
- » Ti 14.00–16.15
- » 9.9.–18.11., 13.1.–24.3.
- » Kädentaitojen opettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy: 37 €, Kevät: 37 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttötekstiilejä 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.

OPINTOSETELI Nypläys 1104205

- » Wintteri
- » To 13.00–15.15
- » 11.9.–20.11., 15.1.–26.3.
- » Nypläyksen ohjaaja Pirjo Narkko
- » Kurssimaksu: Syksy: 37 €, Kevät: 18 € (37€-)
- » Ilm. päättyy 4.9.

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

Nypläys, Kalanti 1104206

- » Kalannin yläkoulu
- » Ti 17.30–19.45
- » 16.9.–25.11., 13.1.–24.3.
- » Nypläyksen ohjaaja Heli Laine
- » Kurssimaksu: Syksy: 37 €, Kevät: 37 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

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

OPINTOSETELI Kirjonta 1104207

- » Wintteri
- » Ti 10.00–12.15 Joka toinen viikko
- » 9.9.–18.11., 13.1.–24.3.
- » Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala-Mustonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 28 €, Kevät: 14 € (28€-)
- » Ilm. päättyy 2.9.

Neulalla ja langalla voi kirjoa monenlaisia pistoja erilaisille materiaaleille. Kauniilla kirjonnoinnilla voi koristella niin vaatteita kuin sisustustekstiilejä. Kurssilla opetellaan erilaisia kirjontoja kuten rekipeitto-, pisto- ja valkokirjontaa, japanilaista sashikoa sekä aplikointia 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, (2,5 op) 1104209

- » Wintteri
- » Ke 10.00–13.00
- » 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy: 54 €, Kevät: 27 € (54€-)
- » Ilm. päättyy 27.8.

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.

OPINTOSETELI Ompelun iltpäivä, (2,5 op) 1104210

- » Wintteri
- » Ti 13.30–16.30
- » 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy: 54 €, Kevät: 27 € (54€-)
- » Ilm. päättyy 27.8.

Sisältö sama kuin edellä, kurssissa 1104209 Ompelun aamu.

Ompelun ilta, (1,5 op) 1104211

- » Wintteri
- » Ke 17.30–20.30 Joka toinen viikko
- » 3.9.–26.11., 7.1.–15.4.
- » Kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen
- » Kurssimaksu: Syksy: 35 €, Kevät: 35 €
- » Ilm. päättyy 27.8.

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

Vaateompelu 1104212

- » Wintteri
- » Ma 17.30–20.30 Joka toinen viikko
- » 8.9.–1.12., 12.1.–20.4.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy: 34 €, Kevät: 34 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Tule mukaan ompelun maailmaan! Kurssilla ommellaan vaatteita 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. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Ompelun viikonloppu 1104213

- » Wintteri
- » Ti 17.00–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 16.9.–5.10.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 34 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

Tule mukaan ompelun viikonloppuun, jossa tehdään ompelutöitä ja opetellaan uutta omien toiveiden mukaan. Opettajalla on laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Vaateompelun lisäksi kurssilla voi ommella asusteita ja sisustustekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Ti 16.9. tutustutaan erilaisiin malleihin, suunnitellaan ja piirretään kaavoja. Viikonloppuna 4.-5.10. Jos et pääse aloitusiltan, voit tulla mukaan suoraan viikonloppuun.

Saumuri tutuksi 1104216

- » Wintteri
- » Ti 17.15–21.00
- » 2.9.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 26.8.

Tällä kurssilla tutustutaan saumuriin ja sen erilaisiin mahdollisuuksiin. Opit saumurin langoituksen sekä eri lankojen ja säätöjen merkityksen. Lisäksi tutustutaan erilaisiin ompelisiin ja niiden käyttötarkoituksiin. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia käyttämään saumuria ja hyödyntämään monipuolisesti saumurin eri mahdollisuuksia. Voit ottaa mukaan myös oman saumurin, muista tällöin ottaa mukaan lisäksi oman koneesi ohjekirja.

Neulepiiri, (2 op) 1104221

- » Wintteri
- » Ti 17.00–20.00 Joka toinen viikko
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy: 36 €, Kevät: 36 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

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 Kädentaitoja, Pyhämaa 1104225

- » Pyhämaan Nuorisoseurantalo
- » Ma 10.00–12.15 Joka toinen viikko
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Kädentaitojen opettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy: 30 €, Kevät: 15 € (30€-)
- » Ilm. päättyy 1.9.

Tule mukaan tekemään erilaisia käsitöitä. Kurssilla kokeillaan monenlaisia kädentaitoja kurssilaisten toiveiden mukaan, esimerkiksi erilaisia neuletekniikoita, kirjontaa, lankatöitä, huovutusta tai pieniä ompelutöitä. Huom! Viimeinen kerta parillisella viikolla 13.4.

UUSIKAUPUNKI

Kahvipussikurssi

1104231

- » **Wintteri**
- » **Ke 17.30–20.30** Joka toinen viikko
- » **10.9.–19.11., 14.1.–25.3.**
- » **Brita Laine**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 34 €, Kevät: 34 €**
- » **Ilm. päätty 3.9.**

Ensimmäisellä kerralla käydään läpi tekniikat, tarvikkeet ja kursilaisten 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 metalliviivotin Pussit on hyvä pestä ja vain päät tulee avata, ei sivusaumojia.

Digitaalisen valmistuksen kurssi, syksy

1104245

- » **Wintteri**
- » **Ma 18.00–20.15**
- » **8.9.–17.11.**
- » **Teknisen työn opettaja Ossi Valtonen**
- » **Kurssimaksu: 44 €**
- » **Ilm. päätty 1.9.**

Kurssilla tehdään laserleikkurilla leikkauksia ja kaiverruksia erilaisille materiaaleille. Tutustutaan myös hieman 3-D tulostukseen. Apuna mallintamisessa käytämme ilmaisia ohjelmia (tinkercad, inkscape, yms.), joita voit ladata omalle tietokoneellesi. Pienten harjoitustöiden jälkeen pääset suunnittelemaan ja tekemään omia töitäsi. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Perinnepuukkokurssi

1104250

- » **Wintteri**
- » **To 18.00–21.00**
- » **4.9.–27.11., 8.1.–9.4.**
- » **Teknisen työn opettaja Matti Salmila**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 50 €, Kevät: 50 €**
- » **Ilm. päätty 28.8.**



Kurssilla valmistetaan suomalainen perinteinen puukko. Käytetään mahdollisuuksien mukaan myös uusiomateriaaleja, kuten auton jousia ja laakerin kehä.

Vanhan ikkunan tai oven kunnostus, syksy

1104251

- » **Wintteri**
- » **Su 11.00–16.00** Joka toinen viikko
- » **14.9.–9.11.**
- » **Jenni Teräväinen**
- » **Kurssimaksu: 48 €**
- » **Ilm. päätty 5.9.**



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

Puu- ja metallityö

1104252

- » **Wintteri**
- » **Ke 18.00–20.15**
- » **10.9.–3.12., 7.1.–1.4.**
- » **Teknisen työn opettaja Arto Salonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 43 €, Kevät: 43 €**
- » **Ilm. päätty 3.9.**

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

Puu- ja metallityö, Kalanti

1104255

- » **Kalannin yläkoulu**
- » **Ke 18.00–20.15**
- » **10.9.–3.12., 7.1.–1.4.**
- » **Teknisen työn opettaja Ossi Valtonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 43 €, Kevät: 43 €**
- » **Ilm. päätty 3.9.**

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

Huonekalujen kunnostus

1104256

- » **Wintteri**
- » **Ti 18.00–21.00** Joka toinen viikko
- » **2.9.–9.12., 20.1.–28.4.**
- » **Teknisen työn opettaja Matti Salmila**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 36 €, Kevät: 36 €**
- » **Ilm. päätty 26.8.**



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

Tuhkauurnan valmistus

1104258

- » **Wintteri**
- » **Ti 18.00–21.00** Joka toinen viikko
- » **9.9.–18.11.**
- » **Puuseppä Boris Sinilaakso**
- » **Kurssimaksu: 37 €**
- » **Ilm. päätty 2.9.**

Kurssilla pääset suunnittelemaan ja valmistamaan puisen tuhkauurnan itselle tai läheiselle. Kurssilla tutustutaan lisäksi tuhkaukseen liittyvään lainsäädäntöön ja tuhkauurna koskeviin vaatimuksiin. Valmistus omista materiaaleista. Kurssille et tarvitse aikaisempaa kokemusta puutöistä.

Perinnevakka, Kalanti

1104261

- » **Kalannin yläkoulu**
- » **Ti 18.00–21.00**
- » **23.9.–4.11.**
- » **Timo Kulmala**
- » **Kurssimaksu: 36 €**
- » **Ilm. päätty 16.9.**



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

Keramiikkakurssi

1104262

- » **Wintteri**
- » **To 17.00–20.00**
- » **4.9.–27.11., 8.1.–2.4.**
- » **Taidemaalari Sanna Halme**
- » **Kurssimaksu: Syksy: 55 €, Kevät: 55 €**
- » **Ilm. päätty 28.8.**

Kurssi sopii kaikille muovailusta kiinnostuneille aikuisille. Materiaalina on savi, josta voit tehdä pienoisteoksia tai astioita vapaasti muovaillemalla tai makkara- ja levyteknikalla. Esineet poltetaan kestäviksi ja lasitetaan. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Keramiikan päiväkurssi, Syksy

1104263

- » **Wintteri**
- » **To 13.00–16.00**
- » **4.9.–27.11.**
- » **Taidemaalari Sanna Halme**
- » **Kurssimaksu: 68 €**
- » **Ilm. päätty 28.8.**

Kurssi sopii kaikille muovailusta kiinnostuneille aikuisille. Materiaalina on savi, josta voit tehdä pienoisteoksia tai astioita vapaasti muovaillemalla tai makkara- ja levyteknikalla. Esineet poltetaan kestäviksi ja lasitetaan. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Luovaa kirjansidontaa: Nahkaselkäinen ketjupistosidos

1104266

- » **Wintteri**
- » **La 9.30–17.00, Su 9.30–17.00**
- » **8.–9.11.**
- » **Kirjansitojamestari Tarja Rajakangas**
- » **Kurssimaksu: 44 €**
- » **Ilm. päätty 31.10.**

Tervetuloa tekemään tyylikäs, nahkaselkäinen liimaton kirjansidos! Kirjamallin idea on johdettu historiallisesta koptisidoksesta ja sen liimattomuus mahdollistaa monenlaiset luovat materiaaliyhdistelmät ja kierrätysmateriaalien käytön. Kirjan kannet ovat toisistaan irralliset ja voivat olla päällystettyä pahvia, kerroksittain liimattua nahkaa tai kierrätyskirjan kansia tai mitä vain, mihin saa tehtyä rivin reikiä ompelua varten. Selkää peittää nahka tai tekonahka, joka tuo kirjalle tyylikästä ja arvokasta ulkonäköä. Nahkaa ei liimata selkään kiinni, siksi kirja avautuu erittäin hyvin. Linjakasta ulkoasuun piirittävät kannen päällä näkyvät siistit ompelut, jotka kiinnittävät kaikki kirjan osat toisiinsa. Kurssi sopii loistavasti aloittelijoille. Ohje materiaaleista ja välineistä lähetetään n. viikkoa ennen sähköpostilla. Työvälineitä voi kurssilla myös lainata ja sopivia materiaaleja on mahdollista ostaa (5–30 €).

Ekoprint kasvipainantaa

1104270

- » **Wintteri**
- » **Pe 17.30–20.30, La 10.00–14.30**
- » **12.–13.9.**
- » **Artesaani Minna Perälä**
- » **Kurssimaksu: 20 €**
- » **Ilm. päätty 29.8.**

Kurssilla valmistetaan kontaktivärjästekniikalla soijapohjustetulle puuvilla- tai pellavakankaalle sekä akvarellipaperille painokuvioita luonnosta kerättyjen kasvien avulla. Kontaktivärjäys on yllätyksellistä ja jännittävää. Lopputulos yllättää aina. Kurssilla oppii uuden tekniikan, jota voi hyödyntää pientuotteiden, kuten kassien, seinävaatteiden tai pienten taulujen valmistuksessa. Osallistujat esivalmistelevat kankaat ennen kurssia. Esikäsittelyohje sekä tiedot kaikista kurssilla tarvittavista tarvikkeista lähetetään 2 viikkoa ennen kurssin alkua. Materiaalimaksu.

Ekohartsipaja

1104273

- » **Wintteri**
- » **La 11.00–14.00**
- » **25.10.**
- » **Sofia Pekonen**
- » **Kurssimaksu: 15 €**
- » **Ilm. päätty 19.10.**

Ekohartsipajassa tehdään erilaisia alustoja ja kippoja joita saa värjätä ja koristella erilaisilla koristeilla kuten glitterillä, kivillä ja koriste-foliolla. Tarjolla on paljon erilaisia muotteja ja koristeita sekä valkoista että mustaa ekohartsia. Ekohartsit on kipsimäistä materiaalia, joka sekoitetaan veteen ja valetaan silikonimuotteihin. Se on myrkytön ja turvallinen käyttää. Paja sopii myös lapsille aikuisen avustuksella, jolloin kurssille ilmoitaututaan aikuisen tiedoilla. Pajassa saa myös odotellessa tehdä mehiläsvahakynttilöitä sekä askarrella. Materiaalimaksu käytön mukaan paikanpäällä käteisellä.



Pajusydämet ja -tähdet

1104278

- » **Wintteri**
- » **To 18.00–18.45, La 10.00–14.30**
- » **13.–29.11.**
- » **Helena Heinonen**
- » **Kurssimaksu: 18 €**
- » **Ilm. päätty 6.11.**

Kurssilla tehdään tähti- ja sydänkoristeita pajusta punomalla. Koristeet soveltuvat ulkokäyttöön ja kylmiin tiloihin, esimerkiksi ulko-oveen tai talon ulkoseinään, ja niihin voi ripustaa myös kausivaloja. Kurssi on hyvä ensikosketus pajutöihin. Ensimmäisellä tapaamiskerralla to 13.11. käydään läpi, millaista kurssitöihin käytettävän pajun tulee olla sekä miten paljon ja mistä sitä kannattaa hankkia. Toisella kerralla la 29.11. punotaan tähtiä ja sydämiä. Pajut kurssille jokaisen tulee hankkia itse.

Kynttiläpaja

1104279

- » **Wintteri**
- » **Su 11.00–15.30**
- » **2.11.**
- » **Sofia Pekonen**
- » **Kurssimaksu: 16 €**
- » **Ilm. päätty 24.10.**

Kynttiläpajassa opit valmistamaan ekologisia soija- ja mehiläsvahakynttilöitä 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.

UUSIKAUPUNKI

Jouluien kangasveistokurssi 1104280

- » Wintteri
- » To 17.00–20.00, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45
- » 6.–23.11.
- » Anneli Lahti
- » Kurssimaksu: 36 €
- » Ilm. päätty 30.10.

Tehdään veistoksia kangasta kovettamalla sisälle ja puutarhaan - kestää sateen ja pakkasen. Veistoksen luomisessa voi käyttää vanhoja vaatteita ja lakanoita, pitsejä, nauhoja ym. Powertex-kovetusaine ja muita materiaaleja ostettavissa opettajalta ja myös yhteistilauksella. Kurssi kokoontuu kolme kertaa, kurssiohjelma: to 6.11. tutustuminen työtapoihin ja materiaaleihin (löytyy jokaisen kotoa) sekä ideoihin, la 22.11. veistoksien muotoilu ja kovetus sekä su 23.11. veistoksien viimeistely ja pintakäsittely.

Joulukoristeita havuista ja mustikanvarvuista 1104281

- » Wintteri
- » To 17.30–20.30
- » 20.–27.11.
- » Eeva Sinervä
- » Kurssimaksu: 17 €
- » Ilm. päätty 13.11.

Tehdään joulukoristeita havuista, mustikanvarvuista ja muista luonnonmateriaaleista. Voit tehdä esim. kransseja, köynnöksiä tai havupallon. Mukaan omat oksakset, ohutta metallilankaa, käsiineet, omat materiaalit kransseihin eli havut jne. ja pohjia voi myös ottaa mukaan.

Vanha talo - miten korjaan? kurssisarja

Vakka-opisto järjestää yhteistyössä Uudenkaupungin Vanhat Talot ry:n kanssa kurssisarjan, joka käsittelee vanhan talon perinteitä kunnioittavaa korjaamista, materiaaleja, rakenteita ja työtekniikoita. Kurssilla on materiaalmaksu, joka maksetaan käteisellä suoraan opettajalle. Jokaiselle kurssille ilmoitaudutaan erikseen.

Mosaiikkikurssi 1104290

- » Wintteri
- » La 10.00–17.00, Su 10.00–15.00
- » 20.–21.9.
- » Arja-Riitta Salmela
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päätty 12.9.

Kurssilla pääset tutustumaan mosaiikin valloittavaan maailmaan. Materiaalina voit hyödyntää mm. särkyneitä astioita, koriste-esineitä tai ylijäämälaattoja. Kurssilla voidaan tehdä esim. tarjotin, talon numerokyltti, pienen pöydän kansi tai taulu. Lauantai on varattu työn rakentamiseen, sunnuntaina työt saumataan. Tarkemmat tiedot hankittavista materiaaleista saat ennen kurssin alkua. Materiaalmaksu 20 €.

Kipsivalukurssi 1104291

- » Wintteri
- » La 10.00–14.00
- » 25.10.
- » Elsi Lehto
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 17.10.

Valmistetaan kipsikoristeita muottien avulla. Tehdään maalausharjoituksia jo kuivuneisiin mallikappaleisiin. Tutustutaan muotin tekemiseen sekä kipsikoristeiden korjaamiseen. Materiaalmaksu 8 €.

Temperamaalit ja sabluunamaalaus 1104292

- » Wintteri
- » La 10.00–14.00
- » 22.11.
- » Elsi Lehto
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 14.11.

Sabluunamaalaus on perinteinen ja helppo tapa koristella niin huonekaluja, seiniä kuin lattioitakin. Valmistetaan sabluuna joko oman mallin mukaan tai valmiista tulosteista. Testataan maalaamista itse tehdyillä munatemperalla ja liimamaalilla paperipinnoille. Materiaalmaksu 8 €.

Keväällä tulossa mm.:

Koruja hopeasta ja hopealusikoista 1104267

- » Wintteri, La-su 11.–12.4. klo 10.00–16.00

Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjonta. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on erilaisia lyhyt- ja viikonloppukurseja, joille on helppo osallistua kauempaakin.

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 erillisiä maksuja, jolloin ne maksavat vähemmän tai ovat ilmaisia. Tunnit ovat yleensä 1-2 kertaa viikossa. Ohjelmassa on sekä alkeistason että jatkotason kursseja ja monesta kurssista on mahdollista saada myös opintopisteitä. Uusia ryhmiä voidaan perustaa myös lukuvuoden aikana tarpeen ja resurssien mukaan.

Tarkemmat tiedot kursseista löytyvät osoitteesta www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen. Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 13.8. klo 17:00. Kurssit alkavat elokuun lopulla tai syyskuussa (viikko 35-37). Ohjelmassa on myös erityiskursseja, jotka eivät näy nettisivulla ja osa niistä alkaa jo elokuussa. Opiston Peda.net -ympäristöstä (peda.net/vk/kielet/suomi) löytyy lisätietoa kaikista syksyn suomen kursseista. Kurseista voi kysyä myös kielenopettajalta (paivi.ruusuuvuori@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 the other courses. Others are financed by special funding and they cost less or there is no fee. Lessons are usually once or twice a week. There are courses for beginners and more advanced students, and on many courses it is possible to get credits. New groups can also start throughout the year depending on resources and need.

You can find more detailed info on our courses at www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen. Registration starts on Wednesday, 13 August at 17:00. The courses start in late August or in September (weeks 35 to 37). We also have some special courses that are not shown on our website. Some of them start already in August. You can find more info on all our Finnish courses on our Peda.net learning platform (peda.net/vk/kielet/suomi). For more info you can also contact our language teacher (paivi.ruusuuvuori@vakkaopisto.fi or tel. 044 585 3100).

Häng med! 1 1202223

- » Wintteri
- » To 17.15–18.45
- » 11.9.–4.12., 15.1.–16.4.
- » FM Terttu Viinikkala
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Ruotsin kielen alkeistason kurssi, joka sopii ruotsia vähän jo aikaisemmin opiskelleille. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisissa arkipäivän tilanteissa tarvittavaa kieltä, aiheina mm. perhe, lähiympäristö ja matkustaminen. Pääpaino kurssilla on suullisen kielitaidon aktivoimisella ja sanavaraston kartuttamisella. Tarpeen mukaan kurssilla kerrataan myös rakenteita. Oppikirjana Häng med! 1 (Finn Lectura), josta jatketaan kappaleesta 6. Taitotaso A1-A2.

Destinations

1203223

- » Wintteri
- » Ti 17.45–19.15
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » FM Päivi Ruusuuvuori
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.



Englannin alkeistason kurssi, joka sopii kielen alkeita jo vähän osaaville tai vähän enemmänkin englantia opiskelleille, jos tuntuu että paljon on unohtunut. Kurssilla harjoitellaan englannin perusrakenteita ja keskeistä sanastoa. Tärkeimpänä tavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen, että pikku hiljaa englanti sujuisi tavallisissa puhetilanteissa, niin kotimaassa kuin matkoillakin. Oppikirja Destinations 1 jäi keväällä vähän kesken, joten se käydään ensin loppuun (Huom! uusien opiskelijoiden ei tarvitse tätä varten enää hankkia ykköskirjaa). Sen jälkeen siirrytään oppikirjaan Destinations 2 (Finn Lectura). Taitotaso A1.

Around the world

1203262

- » Wintteri
- » Ti 19.30–21.00
- » 9.9.–2.12.
- » FM Päivi Ruusuuvuori
- » Kurssimaksu: 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Matkailuaihainen kertauskurssi englantia muutaman vuoden opiskelleille, joille kielen perusrakenteet ja sanasto ovat jo tuttuja. Kurssilla matkataan ympäri maailman, tutustutaan eri maihin ja niiden kulttuureihin ja samalla kerrataan matkan eri vaiheissa ja erilaisissa asiointitilanteissa tarvittavaa kieltä. Pääpaino kurssilla on tavallisissa kielenkäyttötilanteissa ja erityisesti suullisen kielitaidon kehittämisessä. Oppikirjana on Around the World (Finn Lectura). Syksyn kurssilla kerrataan asioita tarpeen mukaan ja käydään läpi kirjan loppuosaa (kpl 9-10). Taitotaso A2-B1.

Deutsch am Donnerstag

1204243

- » Wintteri
- » To 16.30–18.00, Joka toinen viikko
- » 11.9.–4.12., 15.1.–9.4.
- » FM Leena Durand
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Kaipaako saksan puhumista? Osaat ehkä kielioppia vanhasta muistista, mutta puhuminen kangertelee tai jännittää. Tule mukaan tekemään erilaisia puheharjoituksia yhdessä muiden kanssa. Vähitellen huomaat, että uskallatkin puhua eikä haittaa, vaikka kaikki ei aina menisikään ihan oppikirjan mukaan. Alussa riittää, että peruskieliopista on jotain muistissa ja pystyt helpokkoon kommunikointiin. Keskusteltavat aihepiirit ja kurssin lopullinen vaikeustaso muovautuvat osallistujien mukaan. Taitotaso A2-B1.

Chez Olivier 2 (3 op)

1205231

- » Wintteri
- » Ke 17.15–18.45
- » 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- » FM Terttu Viinikkala
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.



Perustason kurssi ranskan alkeita aiemmin pari vuotta opistossa opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville (esim. Chez Olivier 1). Kurssi sopii myös ranskaa vähän enemmänkin joskus opiskelleille, jos tuntuu että paljon on unohtunut. Kurssilla opitaan lisää kielen perusrakenteita (mm. menneen ajan muotoja) sekä laajennetaan sanavarastoa. Kurssilla harjoitellaan erityisesti erilaisissa arkielämän puhetilanteissa sekä matkaillessa hyödyllistä kieltä. Oppikirjana on Chez Olivier 2, Ranskaa aikuisille (Finn Lectura). Taitotaso A1–A2.

Buenas migas 1 (3 op)

1207211

- » Wintteri
- » Ti 16.00–17.30
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » FM Päivi Ruusuuvuori
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.



Espanjan alkeiskurssi aivan vasta-alkajille. Sopii kertaukseksi myös kieltä vähän jo opiskelleille, jos kaikki on unohtunut. 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 tai uudempi), kappaleet 1-6. Taitotaso A1.

UUSIKAUPUNKI

Buenas migas 1, jatko (3 op)

1207221

- » Wintteri
- » Ma 19.30–21.00
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Yuli Reunamo
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.



Espanjan alkeistason kurssi kieltä jo vähän osaaville. Sopii kertaukseksi kieltä vähän enemmänkin opiskelleille, jos paljon on unohtunut. Kurssilla opitaan espanjan kielen perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan monipuolisesti tavallisissa arkipäivän ja matkailun viestintätilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022 tai uudempi), kappaleet 7-12. Taitotaso A1.

Buenas migas 2

1207232

- » Wintteri
- » Ma 17.45–19.15
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Yuli Reunamo
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Kurssi on tarkoitettu espanjan kieltä jo jonkin verran opiskelleille (esim. kolme vuotta opistossa). Kurssilla jatketaan kielen perusrakenteiden opiskelua (mm. opitaan menneitä aikamuotoja ja laajennetaan sanavarastoa. Kirjan aihepiireinä ovat mm. matkakokemukset, asuminen, opiskelu ja työelämä sekä Suomesta kertominen. Kirjassa tutustutaan myös Espanjan ja Amerikan espanjan eroihin. Kielitaidon eri osaita harjoitellaan monipuolisesti, mutta tavoitteena on vahvistaa erityisesti kuuntelu- ja puhetaitoja. Oppikirjana on uudistettu Buenas migas 2 (Finn Lectura, 2023). Kurssilla kerrataan tarpeen mukaan kirjan alkuosan tärkeimpiä asioita, jonka jälkeen jatketaan kappaleesta 6. Taitotaso A2.

¡Dilo en español!

1207245

- » Wintteri
- » Ti 17.00–18.30
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Yuli Reunamo
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Tule keskustelemaan espanjaksi matalalla kynnyksellä. Kurssilla harjoitellaan ja kehitetään espanjan kielitaitoa eri tavoin, kertomalla arkirutiineista, jakamalla mielipiteitä ja kuuntelemalla musiikkia. Laajennetaan sanavarastoa, muistellaan puhekielisiä ilmaisuja, joita käytetään arkitilanteissa. Taitotaso A2-B1.

Italian alkeet (3 op)

1208211

- » Wintteri
- » To 19.00–20.30
- » 11.9.–4.12., 15.1.–16.4.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.



Aivan vasta-alkajille tarkoitettu italian kurssi, joka sopii myös kielitä vähän jo aiemmin opiskelleille, jos kaikki tuntuu unohtuneen. Kurssilla opiskellaan italian perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan tavallisissa arjen ja matkailun viestintätilanteissa tarvittavaa kieltä. Kurssilla harjoitetaan monipuolisesti kaikkia kielitaidon osa-alueita, mutta erityisesti suullista kielitaitoa. Oppikirjana on uusi aikuisille suunnattu Italiano con gusto 1 (Finn Lectura, 2024), kappaleet 1-6. Taitotaso A1.

Italian kertaus - In viaggio

1208231

- » Wintteri
- » To 17.15–18.45
- » 11.9.–4.12., 15.1.–16.4.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: Syksy 34 €, Kevät 34 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Oletko enemmän tai vähemmän aikaa sitten opiskellut italiaa, mutta paljon tuntuu unohtuneen? Tule mukaan aktivoimaan kielitaitoasi. Tällä kurssilla kertaamme italian kielen perusrakenteita, laajennamme sanavarastoa ja kehitämme erityisesti erilaisissa matkailu- ja arkipäivätilanteissa tarvittavaa kielitaitoa. Etene misvauhti ja kerrattavat asiat katsotaan opiskelijoiden taitotason ja tarpeiden mukaan. Kurssin tavoitteena on aktivoida erityisesti suullista kielitaitoa, jotta pikku hiljaa selviäisi italian kielellä tavallisimmissa arkipäivän ja matkailun kielenkäyttötilanteissa. Oppikirjana In viaggio (Finn Lectura). Taitotaso A1.

Viron viikonloppukurssit Laitilassa (s. 15)

Viron alkeita 1

1210111

Viron alkeita 2

1210112

Sekä etäopetuksena järjestettävä kurssi (s. 4)

Rohkeasti puhumaan viroa!

1210741

Kreikan alkeita

1211210

- » Wintteri
- » Ke 18.00–19.30
- » 1.10.–12.11.
- » Sari Kuusisto
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päätty 22.9.



Kiinnostaako kreikan kieli? Ihan muuten vaan tai jotta matkalla osaisi edes tervehtiä paikallisia. Tule mukaan kreikan lyhytkurssille, joka on tarkoitettu ihan vasta-alkajille. Kurssilla tutustutaan kreikan aakkosiin ja harjoitellaan vähän lukemistakin, jotta ainakin matkoilla saisi kylteistä ja ruokalistaista edes vähän selvää. Pääpaino on kuitenkin suullisessa kielitaidossa, joten kurssilla opetellaan hyödyllisiä fraaseja ja tavallisissa arkipäivän tilanteissa tarvittavaa perussanastoa. Opettajan materiaali. Kurssin jatkoksi on suunnitella vastaavanlainen lyhytkurssi kevätlukukaudella.

Kurkistus kiinan kieleen

1214210

- » Wintteri
- » To 18.30–20.00
- » 23.10.–11.12.
- » Shan Lin
- » Kurssimaksu: 26 €
- » Ilm. päätty 6.10.

Lyhyt tutustumiskurssi kaikille kiinasta, maailman puhutuimmasta kielestä, kiinnostuneille. Kurssilla tutustutaan kiinan kieleen, sen kulttuuriin ja levinneisyyteen, ja opitaan sanomaan perusasioita kiinaksi (esim. numeroita, tervehdyksiä, esittäytyminen). Kurssilla opitaan myös pinyin-systeemi, joka on yleisesti käytetty järjestelmä, jolla kiinan kielen sanoja kirjoitetaan meille tutumilla latinalaisilla aakkosilla. Opettajan materiaali. Mikäli kiinnostusta kiinan kielen opiskeluun on, kurssille voidaan järjestää jatkoa kevätlukukaudella.

Tietotekniikka

Atk-peruskurssi, iltakurssi

3401201

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » Ma 17.00–20.15
- » 20.10.–10.11.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 29 €
- » Ilm. päätty 9.10.



Kurssilla tutustutaan tietokoneen käytön perusasioihin ja tarpeellisten ohjelmien peruskäyttöön. Kurssilla tutustutaan myös internetin ja sähköpostin hyöty- ja viihdekäyttöönkin, ja luodaan tarvittaessa myös kaikille oma ilmainen sähköpostiosoite, jos sellaista ei ole aiemmin ollut. Aikaisempaa tietokoneen käyttökokemusta ei edellytetä. Kurssi sopii hyvin ihan vasta-alkajille tai uuden tietokoneensa kanssa tuskailleille. Voit myös käyttää kurssilla omaa kannettavaa tietokonetta opetuspaikan rinnalla, ja saat myös tärkeitä vinkkejä oman koneen hankinnasta ja tietokoneen ja internetin tietoturvalisistä käytöstä.

RawTherapee - ilmainen huippuluokan kuvankäsittelyohjelma valokuvaajille

3401202

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
- » 11.–12.10.
- » Tradenomi Kai Åkerfelt
- » Kurssimaksu: 27 €
- » Ilm. päätty 2.10.

RawTherapee on ilmainen kuvansäätämiseen suunniteltu ohjelma, joka tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia valokuvien parantamiseen. Ohjelma on valokuvaamisesta kiinnostuneen ja kuvien hienosäätämiseen innostuneen harrastajan ja aktiiviharrastajan valikoimiin mainiosti sopiva monialainen valokuvankäsittelyjärjestelmä. Kurssilla opitaan kuvankäsittelyä, kuten valotuksen säätö, valkotasapainon säätö, värikylläisyys, terävöitys, sekä tummien ja vaaleiden kohtien säätö. Kuvista saa tehtyä välitalennuksia ja kuvan säätämistä voi myöhemmin jatkaa. RawTherapee

"muistaa" mitä kaikkea kuvaan on tehty. Opimme myös luokittelemaan kuvia ohjelmaan sisältyvässä kuvakirjastossa. RawTherapee (englanninkielinen) on erittäin monipuolinen eri alustoilla (Win, Mac, Linux) toimiva kuvankäsittelyohjelma. Ohjelmassa voi käsitellä raakakuvien Raw/Nef/CR2 -kuvien lisäksi JPEG-, PNG- ja TIFF-kuvia. Ota kurssille omia kuvia mukaan ja oma tietokoneesi. Asennamme tarvittaessa yhdessä RawTherapee ohjelman.

Hyödynnä Microsoft Wordia entistä tehokkaammin kotona, yhdistystoiminnassa tai työelämässä

3401203

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
- » 25.–26.10.
- » Tradenomi Kai Åkerfelt
- » Kurssimaksu: 27 €
- » Ilm. päätty 10.10.

Kurssi sopii erinomaisesti kaikille, jotka käyttävät Wordia säännöllisesti – olitpa sitten harrastelija, yhdistysaktiivi tai työelämän asiantuntija. Kurssin alussa kertaamme Wordin perustoiminnot, minkä jälkeen siirrymme edistyneempiin ominaisuuksiin. Opit laatimaan ja muokkaamaan asiakirjoja helposti ja tehokkaasti. Käymme läpi muun muassa tekstityylien ja muotoilujen hallintaa, sivun asettelua, kuvien lisäämistä ja muokkaamista sekä muita hyödyllisiä työkaluja, kuten erilaisia sisennyksiä. Tutustumme myös sarkainasetuksiin sekä erikoisefektheihin ja SmartArt-grafiikkaan. Kurssilla opit lisäksi lisäämään ylä- ja alatunnisteita, luomaan automaattisia sisällysluetteluita ja automaattisia kappalenumerointeja. Käsittelemme käytännön vinkkejä, jotka helpottavat asiakirjojen hallintaa. Halutessasi voit syventyä asiakirjamallien suunnitteluun sekä asiakirjojen suojaamiseen ja jakamiseen Microsoft OneDriven pilvipalvelun kautta. Pilvipalvelu mahdollistaa asiakirjan yhteiskäytön ja monen eri henkilön kirjoittamisen. Kurssin aikana voit käyttää joko omaa kannettavaa tietokonettasi (jos siinä on Microsoft Word, versio 2010 tai uudempi) tai opiston koneita.

Avoin atk- ja älylaitteipaja

3401221

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » Ma 17.00–20.00
- » 1.9.–8.12
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 8 €/kerta

Atk- ja älylaitteipajalle 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 tietokoneensa tai älypuhelimensa ja tablettinsa. Kokoonotuskerrat ovat 1.9., 15.9., 6.10., 17.11. ja 8.12. Pajalle voi osallistua niin monta kertaa kuin haluaa, eikä tapaamisiin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kurssimaksu 8 €/kerta maksetaan käteisellä paikalle tultaessa.

Dronet ja ilmakuvauus

3401225

- » Wintteri, opiston kiellet
- » La 13.00–16.15
- » 30.8.
- » DI, tietotekniikan opettaja Leo Salminen
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päätty 21.8.

Dronen lennättäminen ja ilmakuvauus ovat viime vuosina kasvataneet suosiotaan laitteiden kehittymisen myötä. Tällä lyhytkurssilla käydään läpi tärkeimmät asiat, jotka ensimmäistä droneaan hankkivan on hyvä tietää: dronetyyppit ja niiden ominaisuudet, lentolupa-asiat sekä lennättämisen ja ilmakuvauksen perusteet. Sään salliessa kurssilaiset pääsevät myös itse kokeilemaan dronen lennättämistä opetuspaikan läheisyydessä tai Wintterin liikuntasalissa.

Eläkeläisten atk-peruskurssi

3401231

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » To 10.00–13.15
- » 11.9.–2.10.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 29 €
- » Ilm. päätty 4.9.



Kurssilla tutustutaan rauhalliseen tahtiin tietokoneen käytön perusasioihin, kuten tietokoneen ja tarpeellisten ohjelmien peruskäyttöön. Lisäksi tutustutaan internetin ja sähköpostin peruskäyttöön, ja luodaan tarvittaessa myös kaikille oma ilmainen sähköpostiosoite. Aikaisempaa tietokoneen käyttökokemusta ei edellytetä. Kurssi sopii siis hyvin aivan vasta-alkajille, tai yhtäläisillä tietokoneen käyttötaitojen kertaamista kaipaaville. Voit myös käyttää kurssilla omaa kannettavaa tietokonettasi opetuspaikan rinnalla, ja saat myös tärkeitä vinkkejä tietokoneen tietoturvalisistä käytöstä.

UUSIKAUPUNKI

Eläkeläisille Windowsin ja internetin kertauskurssi

3401232

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » Ti 10.00–13.15
- » 18.11.–9.12.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 29 €
- » Ilm. päätty 11.11.

Kurssilla kerrataan ja syvennetään tietotekniikan osaamista, kuten Windowsin (10 ja 11) tärkeiden asetuksien muuttamista ja mukautusta käyttäjäkohtaisesti, sekä omien tiedostojen ja kuvien hallintaa. Kurssilla tutustutaan lisäksi internetin ja sähköpostin hyötykäyttöön, kuten internetverkossa oleviin kansalaisille suunnattuihin palveluihin, sekä sähköpostin peruskäyttöön. Kurssilla voidaan käsitellä myös osallistujien toiveitten mukaisia aiheita. Voit myös käyttää kurssilla omaa kannettavaa tietokonettasi Windows-opetuskoneen rinnalla. Opetustilan langaton verkko mahdollistaa tarvittavan internetin käytön myös omalla tietokoneella.

Eläkeläisille älypuhelimien käytön alkeiskurssi

3401234

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » Ti 10.00–13.15
- » 23.9.–7.10.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päätty 17.9.



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

Eläkeläisille älypuhelimien käytön kertauskurssi

3401235

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » To 10.00–13.15
- » 27.11.–11.12.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päätty 20.11.

Kurssilla kerrataan älypuhelimien käyttöä ja käyttötapoja, mm. puheluiden ja viestien ja yhteystietojen hallintaa, älypuhelimella kuvaamista ja kuvien hallintaa, kalenterin käyttöä, sekä netin ja sähköpostin käyttöä. Lisäksi kerrataan älypuhelimien ohjelmien eli apvien hallittua asentamista ja poistamista tietoturvasuhteiden huomioiden, sekä puhelimen ja apvien päivitystä ajan tasalle. Oma älypuhelin latureineen ja kaapeleineen kannattaa ottaa mukaan kurssille.

Eläkeläisten kuvakirjakurssi (Ifolor)

3401237

- » Wintteri, opiston tietotekniikka
- » Ti 10.00–13.15
- » 21.10.–11.11.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 29 €
- » Ilm. päätty 9.10.

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

Käytännön taidot

Veneilijän köysi- ja solmukurssi

5102254

- » Wintteri
- » La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15
- » 4.–5.10.
- » Insinööri Aarre Salmi
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päätty 26.9.

Kurssilla kerrotaan veneköysien tarkoituksenmukaisesta valinnasta ja ominaisuuksista eri käyttökohteisiin. Hiukan isomman veneen köysiä ovat mm. kiinnitysköydet, ankkuriköysi, hinausköysi ja heittoliina. Purjeventeissä tarvitaan lisäksi useita muita köysiä. Köysien käsittely ja suojaaminen mm. hankautumilta on tärkeää huomioida veneilyssä. Kurssilla harjoitellaan myös muutamien veneilijälle tärkeiden solmu tekeminen. Köyden pään rihmaaminen opetetaan köyden pää purkautumisen estämiseksi. Pleissausta opetellaan pleissaamalla köyden päähän kiinteä silmukka. Materiaalimaksu 10 €.

Minäkö merelle?

5102255

- » Wintteri
- » Ma 18.00–20.30
- » 20.10.–1.12.
- » Insinööri Aarre Salmi
- » Kurssimaksu: 35 €
- » Ilm. päätty 10.10.



Kurssilla käsitellään asioita, joita veneilyharrastusta aloittavan on hyvä tietää uudesta harrastuksesta. Tällaisia asioita ovat mm. veneen hankinta, rekisteröinti, varustelu, turvallisuus, hätätilanteet merellä, veneilyä koskevat lait ja määräykset, merikartta ja sen käyttö, navigoinnin perusteet, hyvän veneilykulttuurin perusteita ja veneilyseurojen tarjoamat palvelut.

Puutarhapiiri

7103201

- » Kulttuurikeskus Cruselli
- » Ke 18.00–19.45
- » 20.8.–26.11., 21.1.–3.6.
- » Puutarhurit Pauliina Lundelin ja Henna Routi
- » Kurssimaksu: Syksy: 19 €, Kevät: 31 €
- » Ilm. päätty 20.8.

Vaihdetaan kokemuksia ja vinkkejä puutarhanhoidosta. Osanottajien kiinnostuksen mukaan valitaan sopivia aiheita. Syyskaudella viisi kokoontumista: 20.8., 3.9., 17.9., 22.10. ja 26.11. Keväällä yhdeksän kokoontumista: 21.1., 11.2., 4.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 3.6. sekä yksi retkipäivä, joka toteutetaan joko ke 20.5. tai la 23.5. Syksyllä piiri kokoontuu vähemmän, joten kevätlukukauden maksu on korkeampi.

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

7198205

- » Kalannin vanha yläkoulu
- » To 17.30–19.45
- » 11.9.
- » Kauppasienineuvoja Matti Becker
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päätty 4.9.



Luento sopii syksyn sieniretkien taustaksi ja kaikille sienistä kiinnostuneille. Tutustumme yleisimpiin sienilimme kuvien kera: tunto-merkkeihin, tyypillisimmät esiintymispaikat, karttaohjelmat, varusteasioita, sienten kerääminen ja käsittely, nettiohjeita, ym. metsään ja sieniin liittyviä asioita.

Lecture about picking mushrooms for everyone interested in learning more about common Finnish mushrooms, equipment, everyman's rights, where to find mushrooms, map apps, most common internet sites about mushrooms and how to handle and cook mushrooms. Lecture gives good background information for attending the autumn mushroom picking trip.

Sieniretki (Mushroom picking trip)

7198206

- » Kalanti
- » Su 9.30–14.00
- » 14.9.
- » Kauppasienineuvoja Matti Becker
- » Kurssimaksu: 18 €
- » Ilm. päätty 8.9.



Yhteinen ulkoilupäivä luontoon sieniretken merkeissä. Mukaan säänmukainen varustus, sienikori tai ämpäri, sieniveitsi ja eväät

halutessasi. Lähtö Kalannin Seo:n parkkipaikalta (Vakkatie 1, Kalanti) klo 9.30 omalla autolla/kimppakyydeillä. Kurssi ei sovellu alle kouluikäisille lapsille.

Outdoor trip to pick mushrooms. Clothing according to the weather. Bring a basket or a bucket for mushrooms, mushroom knife and maybe something to eat. Trip starts from Kalanti Seo (gas station) parking lot (Vakkatie 1, Kalanti) at 9.30 with own car/car pool. The trip is not suitable for children under 7 years.

Sienten kokkausilta

8102211

- » Wintteri
- » Ma 17.30–20.30
- » 15.9.
- » Keittiömestari Simo Reijonsaari ja kauppasienineuvoja Matti Becker
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 8.9.

Yhdessä käsittelemme sieniä ja valmistamme niistä hyvää syötävää. Voit halutessasi tuoda mukanaasi hieman keräämiäsi ruokasieniä. Muut ruoka-ainekustannukset jaetaan paikan päällä osallistujien kesken (3-6e).

Sushin perusteet

8102213

- » Wintteri
- » Ke 17.30–20.30
- » 8.10.
- » Yrittäjä Tarja Korkeakoski
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päätty 1.10.

Kurssilla opetellaan valmistamaan erilaisia japanilaisia susheja tuoreista ja laadukkaista raaka-aineista. Oma rasia mukaan kotiin viemisiä varten. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksun hintaan.

Makuja maailmalta iltapalan merkeissä

8102222

- » Vakka-Suomen Perhekeskus, Ipana-Messi (MLL)
- » Ke 17.00–19.00
- » 3.9.–3.12. Kerran kuussa
- » Maksutonta toimintaa
- » Ilmoittautumislinkit opiston sivuilta, tai somesta MLL Uusikaupunki

MLL:n Uudenkaupungin paikallisyhdistyksen suositut Makuja Maailmalta -illat jatkuvat Ipana-Messissä syyskaudella 2025 keskiviikkoisin klo 17-19. Iltaan mahtuu noin 20 osallistujaa. Iltojen ohjaajana toimii Marja Viro (ent. Abudu) marja.nji@hotmail.com p. 040 668 9925 Lisätietoja: Miia Päiviö, miia.paivio@mll.fi. Makuja Maailmalta -illat järjestetään yhteistyössä MLL Varsinais-Suomen piirin Naapuri-hankkeen, MLL Uudenkaupungin yhdistyksen sekä Vakka-Suomen kansalaisopiston kanssa. Haluaisitko mukaan MLL:n Uudenkaupungin yhdistyksen iloiseen ja kansainväliseen vapaaehtoisten yhteisöön? Laita viestiä niin kerromme lisää! MLL:n Naapuri-hanke Elizabeth Laine: elizabeth.laine@mll.fi, Miia Päiviö: miia.paivio@mll.fi.

Riistalihan käsittely

8102223

- » Novidan opetuskeittiö
- » Ti 18.00–21.00, Ke 18.00–21.00
- » 21.–22.10.
- » Keittiömestari Simo Reijonsaari
- » Kurssimaksu: 24 €
- » Ilm. päätty 10.10.

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 fileestä, riistakastikkeiden valmistus, riistalle sopivia kasvislisäkkeitä. Materiaalista maksetaan n. 25-30 €/hlö käteisellä opettajalle. Hintaan sisältyy leikattava peuranruho ja kaikki tarvittavat raaka-aineet. Erityiskurssi.

Intialainen ruokakurssi - Mumbai

8102224

- » Wintteri
- » Ti 17.30–20.30
- » 30.9.
- » Melinda Retti
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 23.9.

Mumbai on kuuluisa katuruokakeittiöistä ja mausteisista kasvisruoista. Kurssilla valmistetaan autenttinen kasvisateria Mumbain tyyliin ja tehdään esimerkiksi dahi puria, pav bhajia ja shahi paneeria. Raaka-aineista maksetaan paikan päällä.



UUSIKAUPUNKI

Juurileipälauantai A

8102225

- » **Wintteri**
- » **La 11.00–17.00**
- » **13.9.**
- » **Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni Teräväinen**
- » **Kurssimaksu: 24 €**
- » **Ilm. päätty 5.9.**



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 viemisiksi 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 halukkaat voivat ostaa opettajalta erityisjauhoja ym. Osallistujille lähetetään lista mahdollisista tarvittavista välineistä ennen kurssia. Eri-työkurssi.

Juurileipurikerho

8102226

- » **Wintteri**
- » **La 11.00–18.00, Su 11.00–18.00**
- » **20.9., 11.10. ja 2.11.**
- » **Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni Teräväinen**
- » **Kurssimaksu: 50 €**
- » **Ilm. päätty 12.9.**

Sinä, joka olet jo päässyt tutuiksi juurella leipomiseen, haluaisitko leipoa myös yhdessä muiden kanssa? Testailla, mitä kaikkea juurella voikaan leipoa ja oppia uusia reseptejä ja vaihdella tietoja/taitoja? Hapanjuuresta on moneksi. Tarkoitus on yhdessä päättää, mitä kullakin kerralla leivotaan mutta ensimmäisellä kerralla tehdään ainakin vaaleaa ja tummaa (ruis)leipää sekä jotain makeaa. Käytetään opettajan juurta mutta varaa mukaan omat perusvälineet (mm. vaaka, läppä, ym). Materiaalimaksut käytettävistä aineksista riippuen. Näistä tulee erillinen viesti lähempänä kurssia. Kurssi on tarkoitettu juurileivonnan perusteet osaaville. Perustekniikoita ei tällä kurssilla opeteta, vaan keskitytään erilaisiin resepteihin ja laajennetaan repertuaaria. Kurssi kokoontuu kolme kertaa: la 20.9., la 11.10. ja su 2.11.

Juurileipälauantai B

8102230

- » **Wintteri**
- » **La 11.00–17.00**
- » **1.11.**
- » **Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni Teräväinen**
- » **Kurssimaksu: 24 €**
- » **Ilm. päätty 24.10.**



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 viemisiksi sinulla on itse tehty leipä, jonka paistat seuraavana päivänä kotona. Halutessasi aloitetaan sinulle oma juuri, jolla voit jatkaa leipomista. Materiaalimaksu 7 € maksetaan käteisellä opettajalle. Lisäksi halukkaat voivat ostaa opettajalta erityisjauhoja ym. Osallistujille lähetetään lista mahdollisista tarvittavista välineistä ennen kurssia.

Intialainen ruokakurssi - Delhi

8102231

- » **Wintteri**
- » **Ti 17.30–20.30**
- » **11.11.**
- » **Melinda Retti**
- » **Kurssimaksu: 15 €**
- » **Ilm. päätty 4.11.**

Pohjois-Intian lämmittävät curryt ja tandoori-ruokalajit sopivat hyvin viilenevään syksyyn. Kurssilla tutustutaan Intian pääkaupungin ruokiin ja tehdään esimerkiksi seekh kebabia, nihari-curry ja valkosipuli-naanleipää. Raaka-aineista maksetaan paikan päällä.

Viinikurssi: Viinejä vertailussa 1

8102232

- » **Wintteri**
- » **To 18.00–19.30**
- » **9.10.**
- » **Ravintola-alan pitkän linjan moniosaaja Jari Ukkonen**
- » **Kurssimaksu: 19 €**
- » **Ilm. päätty 2.10.**

Tämä aina uudet tuotteet sisältävä viinikurssi antaa vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin: Onko vuosikerroilla eroa? Merlot ja Cabernet Sauvignon ovat tuttuja, mutta entä jos niihin lisätään Syrahia? Maistuuko Sauvignon Blanc erilaiselta, kun se

kasvatetaan maailman toisella puolella? Entä jos kuohuviini ja tavallinen viini on valmistettu samasta rypälestä? Kurseille valikoituu myös erikoisuuksia ja viinimaailman persoonallisuuksia. Viinit valitsee ja tarinaa iskee ravintolamaailman moniosaaja Jari Ukkonen, maistelumaksu 22 € suoritetaan tilisiirtona.

Viinikurssi: Italiaa ristiin rastiin 2

8102233

- » **Wintteri**
- » **To 18.00–19.30**
- » **13.11.**
- » **Ravintola-alan pitkän linjan moniosaaja Jari Ukkonen**
- » **Kurssimaksu: 19 €**
- » **Ilm. päätty 6.11.**

Matka jatkuu siitä, mihin viime kerralla jäätin ja tähän iltaan sisällytetään myös näyte Italian runsaasta valkoviinitarjonnasta. Painopiste on keskisessä Italiassa, jossa valtaa pitää Sangiovese ja Toscana, mutta myös naapurit saavat tuotteitaan esille. Lisäksi poimitaan mukaan Barbera, joka on kukoistanut pohjoisessa Nebbiolon varjossa ja ansaitsee tulla mainituksi. Tuotteet on valinnut Jari Ukkonen, maistelumaksu 25 € suoritetaan tilisiirtona.

Pihkan keruu ja pihkasalvan valmistus

8104243

- » **Wintteri**
- » **La 11.00–17.00**
- » **20.9.**
- » **Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz**
- » **Kurssimaksu: 25 €**
- » **Ilm. päätty 12.9.**



Pihkasalvan teho perustuu antimikrobiseen ominaisuuteen, jonka vuoksi se edesauttaa haavojen, palovammojen, hiertymien, ihossa olevien tulehdusten ja itikan puremien paranemista. Memme yhdessä metsään (säävaraus!) keräämään pihkaa, jonka jälkeen teemme pihkasalvaa luonnollisista öljyistä ja mehiläisvahasta/candelillavahasta. Syvennyttään lisää pihkan saloihin ja ominaisuuksiin teoriassa. Kurssin jälkeen teillä on taito ja resepti tehdä itsellenne tai kotieläimillesi valmista pihkasalvaa. Kurssilta saat itse tekemäsi, valmista pihkasalvaa! Materiaalimaksu käteisellä tai mobilepayllä opettajalle. Opettaja lähettää listan mahdollisista tarvittavista välineistä ennen kurssia.

Saippuanvalmistus valmiista massasta

8104244

- » **Wintteri**
- » **La 11.00–17.00**
- » **29.11.2025**
- » **Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz**
- » **Kurssimaksu: 24 €**
- » **Ilm. päätty 21.11.**

Tämä on hauskaa ja luovuutta huokuva, askartelumainen kurssi! Valmistamme saippuat, valmiista massasta joihin lisäämällä eri tuoksujia, koristeita ja värejä saamme omanlaisia saippuuta. Saat mukaasi ihanat saippuat, jotka ovat heti valmiita käytettäväksi. Nämä saippuat ovat myös hyödyllisiä ja hyviä lahja ideoiksi! Tämä kurssi sopii myös perheen nuoremmillekin, kera vanhemman. Materiaalimaksu käteisellä tai MobilePayllä opettajalle. Opettaja lähettää listan mahdollisista tarvittavista välineistä ennen kurssia.

OPINTOSETELI Special rescue -toimintaa erityisryhmille

8203210

- » **Kalannin VPK:n talo**
- » **To 17.30–19.45**
- » **28.8.–4.12.**
- » **Sairaanhoitaja AMK Marika Metsä-Tokila, apuohjaajina lh Riitta Ervasti ja lh Vesa-Matti Telkola**
- » **Kurssimaksu: 20 €**
- » **Ilm. päätty 20.8.**



Oletko kiinnostunut osallistumaan palokuntatoimintaan? Special rescue-osasto on toiminnallinen ryhmä 18 vuotta täyttäneille kehitysvammaisille tai neuropsykologisia haasteita omaaville henkilöille. Osaston on tarkoitus järjestää toiminnallista tekemistä arjen turvallisuuteen, ensiapuun ja soveltavasti palokuntatoimintaan liittyen. Toiminta järjestetään Kalannin VPK:n tiloissa ja ohjaajina toimii kolme sote-alan ammattihenkilöä, joilla on kokemusta erityisryhmistä, ensiavusta ja/vai vapaaehtoisesta palokuntatoiminnasta.

Retkeilykurssi - retkitaidot haltuun

9999210

- » **Wintteri**
- » **Ke 18.00–20.30, Su 11.00–15.00**
- » **10.9. ja 17.9. sekä 21.9.**
- » **Erä- ja luonto-opas AT Pauliina Nurmi**
- » **Kurssimaksu: 21 €**
- » **Ilm. päätty 2.9.**

Kurssi on tarkoitettu kaikille luonnosta kiinnostuneille, jotka haluavat tutustua retkeilyyn tai lisätä retkeilyosaamistaan ohjatusti ja turvallisesti kokeneen retkeilijän opastuksella. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa retkeilykokemusta. Kurssia ei suositella pienille lapsille, esim. nuoret jotka ovat kiinnostuneita retkeilystä voivat osallistua.

Kurssi sisältää kaksi iltaopetuskertaa opistolla sekä päiväretken Vakka-Suomen alueen retkeilykohteeseen. Retken ajankohta ja kohde sovitaan yhdessä ryhmän kanssa kurssin alussa. Retkelle mennään omilla autoilla kimppakyytejä suosien. Oma tapaturmavakuutus on hyvä olla voimassa.

Kurssilla perehdytään retkeilyn perustaitoihin, kuten turvallisen ja mukavan retken suunnitteluun, suunnistamiseen, reittisuunnitteluun ja kartan lukuun sekä tulenteeseen. Tutustumme myös retkeilyvarusteisiin ja retkiruokailuun sekä jokaisenoikeuksiin. Saat myös paljon vinkkejä pukeutumisesta, retkeilykohteista ja retketietä. Kurssi antaa hyvät perusvalmiudet oman päiväretken ja yhden yön retken suunnitteluun ja toteuttamiseen. Esille nousevat myös luonnon hyvinvointivaikutukset.

Liikunta ja terveys

Liikunta

Karate alkeet

8301201

- » **Wintterin budosali**
- » **Su 12.00–13.00**
- » **14.9.–7.12., 17.1.–19.4.**
- » **Stuntnäyttelijä Marian Dumitru**
- » **Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €**
- » **Ilm. päätty 7.9.**

Nuorten karate-kurssilla harjoitellaan Shito Ryu -tyylin taistelulajiin 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. Voit ansaita karatevyyön, jos todistat taitosi vyökokeessa. Shito Ryu style -karatekurssin vetäjä on mustan vyön omaava Marian Dumitru. Kurssin opetuskieli on englanti/osittain suomi.

Karate edistyneet

8301203

- » **Wintterin budosali**
- » **Su 13.00–14.00**
- » **14.9.–7.12., 17.1.–19.4.**
- » **Stuntnäyttelijä Marian Dumitru**
- » **Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €**
- » **Ilm. päätty 7.9.**

Nuorten karate-kurssilla harjoitellaan Shito Ryu -tyylin taistelulajiin 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. Voit ansaita karatevyyön, jos todistat taitosi vyökokeessa. Shito Ryu style -karatekurssin vetäjä on mustan vyön omaava Marian Dumitru. Kurssin opetuskieli on englanti/osittain suomi.

Sirkuskoulu 5-8 -Hv.

8301204

- » **Wintterin budosali**
- » **Su 11.00–12.00**
- » **14.9.–7.12., 18.1.–12.4.**
- » **Emma Konttinen Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK), sirkustaiteilija**
- » **Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €**
- » **Ilm. päätty 7.9.**

Tunneilla kehitetään liikkuvuutta, koordinaatiota ja kehonhallintaa erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Tunnilla tutustutaan pääasiassa akrobatian maailmaan ja harjoitellaan erilaisia hyppyjä, kuperkeikkoja joista edetään hieman haastavampiin tekniikoihin, kuten kärrynpyöriin ja käsilläseisontaan. Tunnille tulee ottaa mukaan vesipullo ja mukavat vaatteet, jossa on hyvä liikkua.

Lisää energiaa päivään! 8301206

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **La 10.00–13.00**
- » **6.9.–8.11.**
- » **Liikunnanohjaaja, hieroja Sari-Anna Pekuri**
- » **Kurssimaksu: 30 €**
- » **Ilm. päättyy 1.9.**

Hyvinvoinnin kokonaisvaltainen kurssi. Haluatko löytää motivaation, palautua paremmin, liikkua enemmän ja nauttia ravinnosta? Tämä viiden tapaamisen kurssi auttaa sinua löytämään lisää energiaa ja hyvinvointia arkeesi. Kurssilla keskitytään hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, kuten liikuntaan, ravitsemukseen, uneen ja mielen hyvinvointiin. Saat käytännön vinkkejä ja työkaluja, joiden avulla voit tuntea itsesi loistavaksi sekä fyysisesti että henkisesti. Tule mukaan vahvistamaan omaa hyvinvointiasi ja löytämään tasapainoa arkeesi! Tapaamisten aikana keskustellaan eri aiheista, pohditaan yhdessä miten tietoa voi viedä omaan arkeen sekä varataan aikaa tunti liikkumiselle. Tapaamisen kesto on 3 tuntia kerrallaan.

Kehon tie tasapainoon 8301207

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **Su 18.00–19.00**
- » **28.9.–19.10.**
- » **Hyvinvointiyrityttäjä Carolina Fredling**
- » **Kurssimaksu: 30 €**
- » **Ilm. päättyy 22.9.**

Tervetuloa Qigong Flow -kurssille, jossa käsitellään kehon eri alueita energian virran edistämiseksi! Kurssi etenee neljän eri teeman mukaan: aloitetaan juurtumisesta ja alavartalon hoidosta, siirrytään keskivartalon ja sisäelinten vahvistukseen, jatketaan sydämen avaamiseen ja loppuun yhdistetään mielen rauha sekä kehon kokonaisenergia. Muukaan: mukavat, joustavat vaatteet, makuualusta ja juomapullo. Liity mukaan löytämään kehosi ja mielesi tasapaino qigongin avulla!

OPINTOSETELI Erkkajooga 8301209

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **Ke 17.00–18.30**
- » **10.9.–3.12., 14.1.–8.4.**
- » **Erityisluokanopettaja Pipsa Appelblom**
- » **Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (Syksy 30 €, Kevät 30 €)**
- » **Ilm. päättyy 3.9.**

Erkkajoogaa eli kuntouttavaa joogaa erityistä tukea tarvitseville joogaajille! Se sopii kaikenikäisille ja -tasoisille, aiempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Lähtökohtana on kokonaisvaltainen 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. läsnäoloharjoituksia, asanoita eli asentoharjoituksia, hengitysharjoituksia ja rentoutumista. Joogaan tullessasi tarvitset mukaan rennot, mukavat vaatteet ja vesipullon. Oman joogamatton voit halutessasi ottaa mukaan. Kokoonnutumiset joka toinen viikko parittomilla viikoilla.

Äijäjooga 8301212

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **To 18.00–19.30**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Joogaopettaja Saira Koivisto**
- » **Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Kurssilla tehdään kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille soveltuvia hathajoogaliikkeitä, jotka lisäävät liikkuvuutta, kehonhallintaa, parantavat tietoista läsnäoloa, hengityksen laatua sekä kykyä rentoutua. Kurssiohjelma tehdään osallistujien mukaan. Tule sellaisena kuin olet. Varusteina lämmin, joustava asu ja joogamatto.

Hyvinvointia joogasta A 8301216

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **Pe 10.00–11.30**
- » **12.9.–5.12., 16.1.–17.4.**
- » **Joogaopettaja Saira Koivisto**
- » **Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €**
- » **Ilm. päättyy 5.9.**

Kurssilla tehdään helppoja hathajoogaliikkeitä, jotka lisäävät liikkuvuutta, kehittävät tasapainoa, tietoista hengitystä ja rentoutumista. Fyysiset liikkeet valmistelevat lopuksi tehtävään tavoiteasanaan. Tunnilla tarjotaan erilaisia vaihtoehtoja, joista jokainen voi valita itselleen sopivan. Kurssi sopii kaikille, erityisesti ikäihmisille ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinten rajoitteita omaaville henkilöille sekä aloittelijoille. Tule sellaisena kuin olet. Varusteina lämmin, joustava asu ja joogamatto.

Hyvinvointia joogasta B 8301217

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **Pe 11.45–13.15**
- » **12.9.–5.12., 16.1.–17.4.**
- » **Joogaopettaja Saira Koivisto**
- » **Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €**
- » **Ilm. päättyy 5.9.**

Kurssilla tehdään helppoja hathajoogaliikkeitä, jotka lisäävät liikkuvuutta, kehittävät tasapainoa, tietoista hengitystä ja rentoutumista. Fyysiset liikkeet valmistelevat lopuksi tehtävään tavoiteasanaan. Tunnilla tarjotaan erilaisia vaihtoehtoja, joista jokainen voi valita itselleen sopivan. Kurssi sopii kaikille, erityisesti ikäihmisille ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinten rajoitteita omaaville henkilöille sekä aloittelijoille. Tule sellaisena kuin olet. Varusteina lämmin, joustava asu ja joogamatto.

Lavis-lavatanssijumppa alkeet 8301222

- » **Ugin Työväentalo**
- » **To 17.00–18.00**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Liikunnanohjaaja Maria Kettunen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten valssi, humpu, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Kuten lavatansseissa, Laviksessa tanssitaan kaksi samaa tanssilajia peräkkäin ja tunnilla soi perinteinen suomalainen lavatanssimusiikki. Lavatanssi on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä.

Lavis-lavatanssijumppa edistyneet 8301223

- » **Ugin Työväentalo**
- » **To 18.00–19.00**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Liikunnanohjaaja Maria Kettunen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten valssi, humpu, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Kuten lavatansseissa, Laviksessa tanssitaan kaksi samaa tanssilajia peräkkäin ja tunnilla soi perinteinen suomalainen lavatanssimusiikki. Lavatanssi on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä.

Zumba® 8301224

- » **Ugin Työväentalo**
- » **To 19.00–20.00**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Liikunnanohjaaja Maria Kettunen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 40 €, Kevät 40 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Zumba® on kolumbialaisen Alberto "Beto" Perezin kehittämä helppo ja hauska kuntotanssitunti, joka tempaa kaikki mukaansa monipuolisesti vaihtelevilla rytmeillä. Tunti sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään tanssia harrastaneille. Jokaisella tunnilla tanssitaan mm. salsaa, reggaetonia, merenguea ja cumbiaa. Kappaleet tanssitaan läpi helpoin askelsarjain, joihin pääsee heti mukaan, eikä tunnilla opetella erikseen tanssin tekniikkaa tai kooreografiaa. Tunti rakennetaan intervallityyppiseksi eli liikutaan vuoroin hitaampaan ja nopeampaan tempoon. Zumba® on niin hauskaa, ettei se edes tunnu treeniltä!

Jooga 8301225

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **To 16.30–18.00**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–16.4.**
- » **Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

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.

Kehonhuolto 8301226

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **Ke 18.30–19.30**
- » **10.9.–3.12., 14.1.–8.4.**
- » **Emma Konttinen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €**
- » **Ilm. päättyy 3.9.**



Kehonhuolto ja liikkuvuus tunnilla ylläpidetään- ja kehitetään kehon liikkuvuutta monipuolisesti. Tunteihin sisältyy sekä aktiivisia että passiivisia liikkuvuus harjoitteita. Lisäksi ohjelmaan sisältyy lihaskunto- ja koordinaatio harjoitteita, jotka vahvistavat lihaksia ja lisäävät kehon hallintaa. Sisältö vaihtelee tunneittain ja harjoitteet sopivat kaikille.

Klassinen mattopilates (1,5 op) 8301228

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **To 10.00–11.30**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki**
- » **Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**



Klassinen pilates on alkuperäinen pilates-menetelmä, joka perustuu Joseph Pilatesin kehittämisiin oppeihin ja harjoitusmenetelmiin. Pilates-harjoitusten tarkoituksena on vahvistaa ja venyttää vartaloa, mutta myös parantaa hengitystä, keskittymiskykyä ja kehon koordinaatioita. Liikkeiden tavoitteena on myös verenkierron tehostaminen, lihasten epätasapainotilojen ja väriäntötotumusten korjaaminen. Pilates-harjoittelu on fyysisesti raskas harjoitus, jossa ollaan koko ajan hyvin sisällä oman kehon tunteessa ja liikkeessä. Klassinen pilates tunti aloitetaan kehon ja mielen herättelevillä, rauhallisilla liikkeillä jotka valmistavat klassiseen 34 liikkeen mattosarjaan. Pilates harjoittelun pääperiaatteet ovat koko ajan mukana harjoitteissa; hallittu hengittäminen, keskustankäyttö, kontrolli, keskittyminen, virtaus ja tarkkuus. Jokainen etenee tunnilla oman taitotasonsa mukaan. Tunnelle tuleville on hyvä olla pilatesin perusteet jo hallussa.

OPINTOSETELI Luustoliikkuja 8301229

- » **Wintteri, tanssisali**
- » **To 11.30–12.30**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–9.4.**
- » **Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki**
- » **Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (Syksy 30 €, Kevät 30 €)**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**



Luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa uudistuaan ja vahvistuaan. Aikuisiässä liikunta ylläpitää luun vahvuutta ja ikääntyessä liikunta hidastaa luun menetystä. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkuvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia. Luustoliikkujan kurssilla liikumme monipuolisesti luustoa kuormittavien ja tasapainoa parantavien liikkeiden parissa. Lihasvoimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa parannamme eri välineitä käyttäen. Tunnilla on mahdollista käyttää tuolia taottamaan liikkeitä. Ota mukaasi hyvät sisäliikunta jalkineet ja vesipullo.

Kuntojumppa ja kehonhuolto, Lokalhti 8301236

- » **Lokalhdin koulu**
- » **To 18.30–20.00**
- » **11.9.–4.12., 15.1.–16.4.**
- » **Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen**
- » **Kurssimaksu: Syksy 31 €, Kevät 31 €**
- » **Ilm. päättyy 4.9.**

Reipasta liikuntaa kaikenikäisille naisille ja miehille musiikin tahdissa. Tunnella kehitetään monipuolisesti niin voimaa ja lihas-kuntoa kuin ketteryyttä, tasapainoa ja liikkuvuuttakin. Lopuksi venytetään hyvin. Mukaan oma jumppa-alusta, vesipullo ja halutessa sisäliikuntakengät. Reippaasti mukaan hyvään porukkaan!

OPINTOSETELI Senioriliikunta miehet 8301237

- » **Ugin Työväentalo**
- » **Ti 11.15–12.15**
- » **9.9.–2.12., 13.1.–7.4.**
- » **Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki**
- » **Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 15 € (Kevät 30 €)**
- » **Ilm. päättyy 2.9.**

Ohjatun senioriliikunnan tavoitteena on mielen virkistäminen yhteisen liikuntahetken merkeissä sekä fyysisen kunnan ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kurssi soveltuu kaikille senioreille ja liikkeisiin annetaan eri tasoisia liikevariaatioita itsensä haastamiseen. Tunti aloitetaan aina kevyellä lämmittelyllä jossa yhdistyvät koko kehoa avaavat liikkeet ja erilaiset koordinaatiot sekä rytmykset jotka ovat erinomaista aivojumppaa. Lihaskuntoa vahvistetaan erilaisilla tuoli, pilates pallo, kuminauha ja tasapaino liikkeillä. Tunti päätetään aina rauhallisiin venytyksiin. Oma pitkä kuminauha ja pilatespallo mukaan tunnille.

UUSIKAUPUNKI



OPINTOSETELI Senioriliikunta

naiset 8301238

- » Ugin Työväentalo
- » Ti 10.00–11.00
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 30 €, Kevät 15 € (Kevät 30 €)
- » Ilm. päättyy 2.9.

Ohjatun senioriliikunnan tavoitteena on mielen virkistäminen yhteisen liikuntahetken merkeissä sekä fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kurssi soveltuu kaikille senioreille ja liikkeisiin annetaan eri tasoisia liikevariaatioita itsensä haastamiseen. Tunti aloitetaan aina kevyellä lämmittelyllä jossa yhdistyvät koko kehoa avaavat liikkeet ja erilaiset koordinaatiot sekä rytmitykset jotka ovat erinomaista aivojumppaa. Lihaskuntoa vahvistetaan erilaisilla tuoli, pilates pallo, kuminauha ja tasapaino liikkeillä. Tunti päätetään aina rauhallisiin venytyksiin. Oma pitkä kuminauha ja pilatespallo mukaan tunnille.

Pilates perusteet (1 op) 8301240

- » Wintteri, tanssisali
- » Ma 10.00–11.00
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Pilatesin perusteet on suunnattu lajiin tutustuville vasta-alkajille sekä niille, jotka haluavat kerrata pilatesin perusteita. Peruskurssilla käymme läpi pilatesin tärkeimmät käsitteet ja liikkeet. Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta sekä vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Selkeät ja yksinkertaiset pilatesin peruserätykset pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittäminä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Lisäksi harjoitteilla rentoutetaan ylimääräisiä lihaskireyksiä ja haetaan liikkumiseen virtaavuutta ja joustavuutta.

OPINTOSETELI Terve selkä 8301241

- » Wintteri, tanssisali
- » Ma 11.00–12.00
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 15 €, Kevät 15 € (Syksy 30 €, Kevät 30 €)
- » Ilm. päättyy 1.9.

Terve selkä -tunnilla tehdään aluksi kevyt lämmittely kepillä ja pilates-pallolla, jonka jälkeen lähdetään vahvistaviin liikkeisiin. Pääpaino harjoitteissa on niska-hartiaseudun, keskivartalon sekä selkälihasten vahvistamisessa ja avaamisessa.

Vesijumppa 8301242

- » Uimahalli
- » Ma 12.15–13.00
- » 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- » Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 30.8.

Reipastahtinen vesijumppa musiikin tahdissa. Tunnilla tehdään monipuolisesti lihaskuntoliikkeitä veden nostetta ja vastusta hyödyntäen. Välillä käytetään erilaisia vesijumppavälineitä. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uimahallin sisäänkäymäsmaksu.

Aamusalicircuit 8301243

- » Wintterin kuntosali
- » Ke 7.00–8.00
- » 10.9.–26.11., 14.1.–25.3.
- » Outi Soininen
- » Kurssimaksu: Syksy 28 €, Kevät 28 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Aamuvirkkujen kiertoarjoittelua kuntosalilla. Harjoittelun tehoa voi jokainen itse asettaa sopivaksi painokuormia säättämällä. Tunti ei vaadi aikaisempaa kuntosalikokemusta. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet, vesipullo ja pieni pyyhe.

Kuntosalicircuit 8301244

- » Wintterin kuntosali
- » Ti 18.00–19.00
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Liikunnanohjaaja Maria Kettunen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Kaikille sopiva circuit/kuntopiiri ohjatusti kuntosalilla. Sisältää yhteisen alkuverryttelyn ja loppuverryttelyt. Laitteiden ja liikkeiden opastus tunnin alkuun, aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei tarvitse olla, sopii kaikenkuntoisille. Mukaan tarvittavat sisäliikuntavarusteet, juomapullon ja pienen pyyhkeen.

RVP 8301245

- » Wintterin budosali
- » Ti 17.00–18.00
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Liikunnanohjaaja Maria Kettunen
- » Kurssimaksu: Syksy 29 €, Kevät 29 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Tehokas lihaskuntojumppa joka sopii kaikille. Ei sisällä hankalia askelsarjoja vaan liikkeet tehdään oman kehon painoa tai lisävastusta (kuminauhat) apuna käyttäen. Tunnille tarvittavat sisäliikuntavarusteet, juomapullon, pienen pyyhkeen ja halutessasi jumppakuminauhan.

Keppijumppa 8301246

- » Ugin Työväentalo
- » Ma 16.30–17.30
- » 8.9.–1.12.
- » Liikunnanohjaaja Susanna Aulin-Uusikartano
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Kuntoliikuntaa avaavin ja vahvistavin keppijumppa liikkein. Tunnilla hyödynnetään myös kuminauhaa liikkeiden tehostamiseksi. Keskivartaloa vahvistetaan matolla erilaisilla vatsa- ja selkälihasliikkeillä sekä lankutuksilla. Oma jumppamatto, keppi ja jumppakuminauha mukaan.

Kuntojumppa

8301247

- » Ugin Työväentalo
- » Ma 17.30–18.30
- » 8.9.–1.12.
- » Liikunnanohjaaja Susanna Aulin-Uusikartano
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Hyvän mielen terveysliikuntaa kaiken kuntoisille liikkujille. Tunti ei sisällä kyykkyä eikä askelsarjoja. Tunnin alussa avoimia liikkeitä joilla lämmitellään lihaksia. Lihaskunto osuudessa tehdään liikkeitä omaa kehonpainoa hyödyntäen seisten ja matolla. Tarvittaessa myös tuolilla. Tunnin lopuksi venyttely. Oma matto mukaan.

Mobility

8301248

- » Ugin Työväentalo
- » Ma 18.30–19.30
- » 8.9.–1.12.
- » Liikunnanohjaaja Susanna Aulin-Uusikartano
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 1.9.

Kehon liikkuvuutta parantava tunti. Tunnilla tehdään erilaisia dynaamisia ja staattisia liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Sopii hyvin palauttavana liikuntana myös voimaharjoittelun jälkeen.

Terveys

Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi

8302210

- » Wintteri
- » Ti 12.00–14.30
- » 26.8.–30.9.
- » Koulutetut Arkeen Voimaa -ohjaajat Katja Marjanen ja Sanna Tuomarmäki
- » Ei kurssimaksua
- » Ilm. päättyy 20.8.



"En saa aikaiseksi. En osaa päättää." Yksinäisyyttä? Mieli maassa? Kipu? Arkeen Voimaa -ryhmä on Sinulle, joka haluat parantaa itsehoitotaitojasi ja arjessa pärjäämistäsi. Ryhmässä saat ideoita ja voimaa tehdä pieniä muutoksia. Hyvinvointiasi lisääntyy ja jaksat paremmin. Ryhmä kokoontuu 6 kertaa viikon välein ja on osallistujille maksuton. Ryhmätapaamisen kesto 2,5 h, sisältää 20 minuutin tauon. Kaikki ilmoittautuneet haastatellaan ennen lopullista kurssille pääsyä. Lisätietoa: www.varha.fi/fi/palveluhakemisto/arkeen-voimaa-itsehoidon-kurssi

Metsämieli® -hyvinvointikurssi

8302281

- » Retkikohteet (Uusikaupunki)
- » La 13.30–15.00
- » 20.9.–4.10.
- » Petra Vuorio
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 12.9.



Koe luonnon palauttava ja rentouttava voima Metsämieli® -menetelmän avulla! Menetelmän tarkoituksena on psyykkisten ja fyysisten voimavarojen sekä mielentaitojen vahvistaminen. Kurssilla tehdään Metsämieli® -hyvinvointikävelyä eri maisemissa. Reitti on helppokulkuinen ja noin 1-2 km pitkä. Kävelyllä kuljetaan rauhallisesti ja välillä pysähdytään tekemään metsämieli® -harjoituksia. Kurssilainen tarvitsee mukaan istuinalusen ja säänmukaisen vaatetuksen. Kannattaa pukeutua lämpimästi, sillä harjoitukset kestävät 5-10 min. Harjoitusten aikana seistään tai istutaan paikallaan. Tarkoituksena ei siis ole marjojen, tms. keräilyä, vaan luonnon ja metsän ääniä kuunnellen rauhoittua ja antaa itselle laatu-aikaa. Kurssin aikana opit myös, miten voit soveltaa Metsämieli® -menetelmää arjessasi. Tule kokemaan, miten luonto ohjaa ja kannattelee sinua. Kurssin kokoontumispaikka on jäähallin parkkipaikka, josta lähdetään yhdessä metsään.



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 s. 3

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2025-2026
monipuolisen kattauksen etäopetusta,
tutustu tarjontaan s. 4-5

Taide- ja taitoaineet

Musiikki

Kitaran soittotekniikkatyöpaja aikuisille

1101331

- » Ihoden koulu
- » Ma 17.30–19.30
- » 20.10.–24.11.
- » FM, musiikkipedagogi Marko Syrjäläinen
- » Kurssimaksu: 26 €
- » Ilm. päättyy 10.10.

Tällä kuuden kokoontumiskerran kurssilla perehdytään kitaran soittotekniikoihin. Voit olla vasta aloittanut tai pidemmälle ehtinyt. Kurssi sopii niin kotisoittajille kuin kitaraa työssään käyttäville. Teemme soittotekniikkaa kokonaisvaltaisesti kehittäviä harjoitteita Offermann-menetelmää mukaillen, sekä juuri sinun tarpeisiisi muokattuja täsmäharjoitteita. Voit tulla kurssille akustisen tai sähköisen soittimen kanssa. Saat soittoosi tämän kurssin harjoitteiden avulla lisää terävyyttä ja vapautta, enemmän ulottuvuutta otelaudalla, sekä sormien toiminnan autonomiaa. Hyvin suurella todennäköisyydellä opit uusia äänenmuodostustapoja. Soittotekniikalla ei paljoa tee ilman musiikillisia tavoitteita, joten käsittelemme perusasioita dynamiikasta, fraseeruksesta, rytmin harjoittelemisesta, legato-linjasta, soinnuista ja sovitamisesta.

Kuvataiteet

Lasten ateljee 9-13 vuotiaille

1103302

- » Ihoden koulu
- » Ti 15.30–17.45
- » 9.9.–31.12., 1.1.–14.4.
- » Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla
- » Kurssimaksu: Syksy 25 €, Kevät 25 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

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, nykytaiteesta ja omasta ympäristöstämme. Huom! Kurssi kokoontuu 45 min. päällekkäin 6-8 vuotiaiden ateljeen kanssa

Lasten ateljee 6-8 vuotiaille

1103303

- » Ihoden koulu
- » Ti 17.00–18.45
- » 9.9.–31.12., 1.1.–14.4.
- » Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla
- » Kurssimaksu: Syksy: 24 €, Kevät: 24 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

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, nykytaiteesta ja omasta ympäristöstämme. Huom! Kurssi kokoontuu 45 min. päällekkäin 9-13 vuotiaiden ateljeen kanssa

Sanataide

Pyhärannan kirjoittajapiiri

1106317

- » Ilmin talo, Santtio
- » Pe 17.30–19.30
- » 19.9.–5.12.
- » HuK, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja Elise Erämaa
- » Kurssimaksu: 32 €
- » Ilm. päättyy 12.9.

Mitä kirjoittaminen voisi antaa sinulle? Kynäily voi virkistää, sillä se on luovaa leikkiä. Yksi pohdiskelee, muistelee tai taltioi tietoa, toinen keksii tarinoita tai laatii runoja. Yksi kirjoittaa itselleen, toinen läheisille, kolmas toivoo isompaa yleisöä. Iltaan kuuluu lyhyt alustus, kirjoitustehtävä, mahdollisuus lukea oma teksti ja palautekeskustelu. Tehtävät antavat tilaa monille tavoille sanoa. Tarvittaessa voimme kokeilla kotitehtäviä ja tekstinmuokkausta. Merellinen teatterimiljöö inspiroi luottamuksellisia kirjoitus-
hetkiä.

Käden taidot

Kankaankudonta, Pyhärannan Kukola

1104311

- » Mäki-Tanila
- » To 15.45–18.00
- » 11.9.–4.12., 1.1.–9.4.
- » Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy: 34 €, Kevät: 34 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Kukolan kudontakurssi pidetään idyllisessä vanhan talon tuvassa. Käytettävissä on kuudet kangaspuut, joihin tehdään yhteisloimia. Voit osallistua koko vuoden kurssille tai tulla kutomaan räsymattoja valmiiseen mattoloomiin muutaman viikon ajaksi. Tällöin kurssimaksu on 22 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
- » Ti 15.00–17.15
- » 9.9.–31.12., 1.1.–31.3.
- » Tekstiilityön opettaja Oili Lehtomäki
- » Kurssimaksu: Syksy: 34 €, Kevät: 34 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

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
- » Ke 17.30–20.30
- » 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- » Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy 24 €, Kevät 24 €
- » Ilm. päättyy 27.8.

Ommellaan monenlaisia vaatteita sekä aikuisille että lapsille omien toiveiden mukaan. Opettajalla on paljon erilaisia kaavoja. Kurssilla voit ommella myös tekstiilejä sisustukseen tai asusteiksi. Sopii niin osaaville tekijöille kuin aloittelijoillekin. Ei viikolla 8. Joka toinen viikko parillisina viikkoina.

Ompelu, Pyhärannan Reila

1104331

- » Reilan koulu
- » Ke 18.00–21.00
- » 10.9.–3.12., 15.1.–8.4.
- » Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy: 24 €, Kevät: 24 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Ommellaan monenlaisia vaatteita sekä aikuisille että lapsille omien toiveiden mukaan. Opettajalla on paljon erilaisia kaavoja. Kurssilla voit ommella myös tekstiilejä sisustukseen tai asusteiksi. Sopii niin osaaville tekijöille kuin aloittelijoillekin. Ei viikolla 8. Joka toinen viikko parittomina viikkoina.

Köysitöitä ja merimiessäkkejä, Santtio

1104350

- » Santtion Maininki
- » Ti 18.15–20.30
- » 23.9.–31.12., 1.1.–21.4.
- » merikapteeni, KM Jarmo Teränen
- » Kurssimaksu: Syksy: 23 €, Kevät: 23 €
- » Ilm. päättyy 16.9.



Perinteisiä merimiessäkkejä, köysimattoja, fendareita ja muita köysitöitä oman kiinnostuksen mukaan. Myös aloittelijoille.

Puutyöt

1104374

- » Näkloukkan kyläkoti, Kaukka
- » Ti 17.00–20.00
- » 9.9.–25.11., 13.1.–31.3.
- » Puuseppä Jouni Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy: 47 €, Kevät: 47 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Erialaisten käyttö- ja koriste-esineiden valmistusta sekä korjausta ja entisöintiä.

Verhoilu

1104383

- » Näkloukkan kyläkoti, Kaukka
- » Su 10.00–15.15
- » 7.9.–31.12., 1.1.–12.4.
- » Verhoilija Sanna Lindholm
- » Kurssimaksu: Syksy: 43 €, Kevät: 43 €
- » Ilm. päättyy 31.8.

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.

Kimekomi joulupallo

1104385

- » Rohdaisten koulu
- » To 17.30–20.30
- » 27.11.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 20.11.

Tällä kurssilla tehdään ihastuttavia joulupalloja kotiin tai lahjaksi! Kimekomi on vanha japanilainen tekniikka, jossa kangasta painetaan veitsellä tehtyyn uurteseen. Kurssilla pohjana käytetään styroxpalloa. Mukaan voit ottaa omia mieleisiä kangastilkkuja, ohuet esim. tilkutyökankaat ovat hyviä. Materiaali- ja välinemaksu 5 €/pallo maksetaan kurssilla käteisellä. Lyhytkurssi.

Villakirjonta, Pyhäranta

1104386

- » Pyhäranta Rohdainen
- » Ti 17.30–19.45
- » 16.9.–9.12., 1.1.–7.4.
- » Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö
- » Kurssimaksu: Syksy: 25 €, Kevät: 25 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

Rekipeitto- eli villakirjonta on perinteinen suomalainen käsityö-
tekniikka, jossa kangasta koristellaan erilaisilla pistoilla ja kuvioilla. Villakirjonnalla voi koristella peittoja, pöytäliinoja, tuolin-
päällisiä ja koristetyynyjä. Sitä voi käyttää myös villasta tehtyjen
vaatteiden tai laukujen kuvointiin. Koristetyynyihin tai peittoihin
on saatavilla valmiita tarvikepaketteja. Kurssille voi tulla tekemään
myös muuta pistokirjontaa, esimerkiksi japanilaista sashiko-
a. Sitä käytetään koristeluun ja vaatteiden kuluneiden kohtien
vahvistamiseen. Joka toinen viikko.

Tietotekniikka

Pyhärannan atk-kurssi

3401301

- » Rohdaisten koulu
- » Ke 17.00–20.00
- » 22.10.–12.11.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päättyy 9.10.

Atk-kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti pyhärantalaisille, mutta muutkin voivat siihen halutessaan osallistua. Kurssilla kerrataan aiemmin opittuja atk-taitoja ja tutustutaan uusiin ajankohtaisiin aiheisiin, sekä myös kurssilaisten omien toiveiden mukaisiin mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Aihealueina ovat esimerkiksi oman tietokoneen hallinta ja tietokoneen ja älylaitteiden päivitysten ajan tasalle saattaminen ja niiden tietoturvallinen käyttö, sekä hyödyllisten internetpalveluiden käytön kertausta. Kurssille kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tietokoneensa, sekä halutessaan myös oman älypuhelimensa. Opetustilan langaton verkko mahdollistaa tarvittavan internetin käytön myös omalla koneella.

TAIVASSALO

Korit ja kulhot ommellen 1104478

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ti 18.00–21.00
- » 28.10.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 20.10.

Tule mukaan ompelemaan kaunis kori tai kulho punoskuteesta ja kankaasta! Koreihin voi hyödyntää erilaisia kangastilkkuja tai omia lempikankaita tuomaan väriä ja erilaisia pintoja, mutta työn voi tehdä myös pelkästään punoskuteesta. Koon ja muodon voit valita oman maun mukaan. Opettajalla on mukana erilaisia malleja ja ideoita. Mukaan tarvitset pyöreäprofiilista ja paksuudeltaan noin 5 mm olevaa nyöriä tai punoskudetta sekä kangasta. Kankaaksi sopii hyvin esim. ohuet ja keskivahvat puuvillakankaat tai voit hyödyntää vaikka kuluneita, rikki menneitä vaatteita ja lakanoita. Kurssille et tarvitse aikaisempaa ompeluosaamista.

Villahousut 1104479

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ti 17.30–20.30
- » 2.–23.9.
- » Tekstiiliartesaani Johanna Österman
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päättyy 26.8.



Kurssilla valmistetaan merinovillaiset tai villaiset villahousut. Jokainen suunnittelee oman kuvion joko 2- tai 3-värisenä ja neulos toteutetaan opettajan työhuoneella teollisuusneulekoneella. Kaavat löytyvät sekä miehelle että naiselle. Housut ommellaan valmiiksi kurssin aikana. Materiaali on luomusertifioitua (GOTS). Materiaali maksetaan opettajalle käytön mukaan. Lyhytkurssi.

Kielet

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

In viaggio -italiaa matkailijoille 1208423

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ke 18.00–20.00
- » 29.10.–3.12.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: 26 €
- » Ilm. päättyy 20.10.

Matkailuaiheinen italian kurssi, joka on jatkoa viime talven lyhytkurssille. Tervetuloa jatkamaan italian opiskelua sekä aiemmin mukana olleet että kaikki muut italian alkeita jonkin verran jo opiskelleet. Kurssi sopii myös kertaukseksi vähän enemmänkin kieltä joskus opiskelleille, jos paljon on unohtunut. Päätaavoitteena kurssilla on oppia selviytymään italian kielellä tavallisissa matkailijan kohtaamisissa asiointitilanteissa. Oppikirjana In viaggio (Finn Lectura), josta syksyn kurssilla käydään läpi loppuosaa (kpl 8-10). Taitotaso A1.

Käytännön taidot

Pipariaskartelulla kohti joulua 8102479

- » Taivassalon yhtenäiskoulu
- » Ti 17.30–20.30
- » 11.11.
- » Tommi Lempiäinen
- » Kurssimaksu: 9 €
- » Ilm. päättyy 4.11.

Koristaako jouluisia kotiasi piparikranssi, -kuusi vai -kalenteri? Löytyykö tarjoilupöydästäsi läsähtäneitä lumiukkoja? Kurssilla valmistat piparkakkutaikinasta ja koristeista kranssin, kuusen, kalenterin, läsähtäneet lumiukot tai ehkäpä useammankin pipariluomuksen jouluisia kotiasi koristamaan. Kurssilla saat erilaisia koristeluideoita ja opit valmistamaan kestävästä sokerikuorrutteen eli pikeerin. Lapset ovat tervetulleita kurssille aikuisen seurassa. Ota mukaan esiliina ja päähine sekä astia, jossa kuljetat leipomukset kotiin. Tarvikemaksu 10 €.

Liikunta

Jooga 8301401

- » Taivassalon nuortenkoti
- » Ti 19.00–20.00
- » 9.9.–7.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 20 €, Kevät: 20 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

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 joogamatton.

OPINTOSETELI Ikiliikkujat 8301410

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Ti 16.30–17.30
- » 9.9.–7.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 15 €, Kevät: 15 € (syksy 30 €, kevät 30 €)
- » Ilm. päättyy 2.9.



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.

Kuntosalicircuit varttuneille ryhmä A 8301426

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Pe 10.00–11.00
- » 12.9.–3.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 23 €, Kevät: 23 €
- » Ilm. päättyy 5.9.



Circuit-treeni on ohjattu kiertoharjoittelutunti, jossa harjoitteet tehdään pääasiassa kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla. Laitteiden turvallinen käyttö käydään läpi ennen harjoittelua. Tunnilla treenataan monipuolisesti ja tehokkaasti lihaskestävyttä ja aerobista kuntoa. Sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille, sillä harjoittelun tehon voi säätää oman kunnan mukaan. Tervetuloa mukaan!

Kuntosalicircuit varttuneille ryhmä B 8301427

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Pe 11.00–12.00
- » 12.9.–3.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 23 €, Kevät: 23 €
- » Ilm. päättyy 5.9.



Circuit-treeni on ohjattu kiertoharjoittelutunti, jossa harjoitteet tehdään pääasiassa kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla. Laitteiden turvallinen käyttö käydään läpi ennen harjoittelua. Tunnilla treenataan monipuolisesti ja tehokkaasti lihaskestävyttä ja aerobista kuntoa. Sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille, sillä harjoittelun tehon voi säätää oman kunnan mukaan. Tervetuloa mukaan!

Tabata 8301441

- » Taivassalon liikuntahalli
- » To 18.00–19.00
- » 4.9.–2.4.
- » Toiminnallisen harjoittelun ohjaaja Kempainen Niina
- » Kurssimaksu: Syksy: 19 €, Kevät: 19 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Valmiina ylittämään itsesi? Tämä tunti on sinulle, joka olet valmis todelliseen haasteeseen! Tabata-tunti on tehokas ja intensiivinen treeni, jossa työskennellään lyhyissä, neljän minuutin mittaisissa jaksoissa täydellä teholla. Täällä ei aikaila – jokainen sekunti on tarkoitettu maksimaaliseen ponnistukseen. Tämän tunnin tarkoituksena onkin nimenomaan nostaa syke korkealle ja viedä treenaamisesi uudelle tasolle. Liikkeet suoritetaan pääosin kehonpainoa hyödyntäen, mutta myös erilaisia apuvälineitä voidaan käyttää, mikä mahdollistaa jokaiselle osallistujalle sopivan intensiteetin. Huomioithan: Tämä tunti ei sovellu liikunnan aloittelijoille tai pitkän tauon jälkeen harjoittelun pariin palaaville.

Core+liikkuvuus 8301442

- » Taivassalon liikuntahalli
- » To 19.00–20.00
- » 4.9.–2.4.
- » Toiminnallisen harjoittelun ohjaaja Kempainen Niina
- » Kurssimaksu: Syksy: 19 €, Kevät: 19 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Core + Liikkuvuus on kokonaisvaltainen tunti, joka vahvistaa kehon ydintä ja parantaa samalla liikkuvuutta. Tunnilla tehdään tehokkaita keskivartalon lihaksia aktivoivia harjoitteita yhdistettynä dynaamisiin liikkuvuusharjoituksiin, jotka lisäävät kehon hallintaa ja notkeutta. Tämä tunti sopii kaikille, jotka haluavat parantaa ryhtiä, ehkäistä vammoja ja lisätä kehon hyvinvointia.

Toiminnallinen circuit 8301445

- » Taivassalon liikuntahalli
- » Ti 17.45–18.45
- » 9.9.–7.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 23 €, Kevät: 23 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

Reipastahtinen ja monipuolinen kiertoharjoittelu, joka toteutetaan kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla ja kahvakuulilla. Sopii kaikille.

Tanssimix 8301452

- » Taivassalon nuortenkoti
- » To 19.15–20.15
- » 18.9.–13.11.
- » Teija Mahlavirta
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päättyy 11.9.

Tällä tunnilla liikutaan musiikin tahdissa ja ehkä jopa samalla tanssitaan. Pääasia on kuitenkin liikunnan ja rytmin ilo, ei haittaa vaikka keksii välillä omia koreografioita. Tanssimme hyvien kotimaisten ja latinokappaleiden tahtiin. Täällä tutustut salsaan, tangoon, jiveen, cha-chaan ja vaikka jenkkään 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!

Kehonhuolto 8301453

- » Taivassalon nuortenkoti
- » Ke 18.00–19.00
- » 10.9.–3.12.
- » Fysioterapeutti AMK Arja-Riitta Leino
- » Kurssimaksu: 33 €
- » Ilm. päättyy 3.9.

Rauhallinen tunti kaikille, jotka haluavat parantaa kehon liikkuvuutta ja hyvinvointia. Alkutunni aktiiviset ja dynaamiset venyttelyt parantavat verenkiertoa ja vähentävät kireyksiä, lopputunni pidempikestoilla venytyksillä päästään syvempiin kudoksiin. Harjoituksia tehdään sekä seisten että makuulla omaan tahtiin kehoa kuunnellen ja hengitystä apuna käyttäen. Ota mukaan jumppamatto sekä halutessasi jotain lämmintä vaatteita lopputunni venyttelyihin ja lyhyeen rentoutukseen.

RVP 8301454

- » Taivassalon liikuntahalli
- » To 17.00–18.00
- » 4.9.–2.4.
- » Toiminnallisen harjoittelun ohjaaja Kempainen Niina
- » Kurssimaksu: Syksy: 19 €, Kevät: 19 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Reisi-vatsa-pakara (RVP) on tehokas ja suosittu tunti, joka kohdistuu nimensä mukaisesti jalkojen, keskivartalon ja pakaroiden suuriin lihasryhmiin. Monipuoliset liikkeet tehdään käyttäen apuna kehonpainoa ja erilaisia välineitä tehostamaan harjoitusta. RVP-tunti on erinomainen tapa muokata vartaloa, lisätä voimaa ja parantaa kestävyttä näillä avainalueilla.



KUSTAVI

Kustavin osastonjohtajana toimii
Anu Taivalkoski, puh. 040 353 3845,
sähköposti anu.taivalkoski@vakkaopisto.fi

Ilmoittautumiset kursseille
www.vakkaopisto.fi/ilmottautuminen tai
Vakka-opiston Uudenkaupungin toimisto
puh. 050 420 5266.

Opintosetelimerkinnällä varustetun
kurssin maksu on puolet normaalista.
Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu.
Katso tarkemmin s. 3.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna
2025-2026 monipuolisen kattauksen
etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5

Historia ja yhteiskunta

Luento: Kustavin kiehtovat kylät 1301537

- » Palvelukeskus
- » Ke 17.30–19.30
- » 24.9.
- » Anna-Maija Lagerström
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 23.9.

Kustavin saarille on ajan saatossa syntynyt useita kyliä, joiden ominaispiirteet kertovat kehityskulusta nykyisyyteen. Luennolla käymme läpi kylien ominaispiirteitä sanojin ja kuvin.

OPINTOSETELI Kustavin kylät perinnepiiri 1301575

- » Palvelukeskus
- » Pe 13.00–15.00
- » 12.9.–5.12.
- » Anna-Maija Lagerström
- » Kurssimaksu: 10 € (20 €)
- » Ilm. päättyy 11.9.

Perinnepiirissä käymme läpi kyliemme historiaa ja nykypäivää ja keräämme tarinoita ja valokuvia - uusia ja vanhoja. Tavoitteena on koota aiheista kyläkirja.

Taide- ja taitoaineet

Kuvataiteet

Lasten ja nuorten taidepaja 1103508

- » Kustavin Yhdistysten talo
- » Ti 17.00–18.30
- » 9.9.–2.12., 13.1.–7.4.
- » Kuvataiteen- ja tekstiiliyön opettaja Pia Ärnfors
- » Kurssimaksu: Syksy: 48 €, Kevät: 48 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Kurssilla taiteillaan erilaisilla välineillä ja tekniikoilla: maalataan, piirretään, askarrellaan, ja muovillaan luovasti kurssilaisten omia toiveita kuunnellen. Voimme toteuttaa esimerkiksi taideteoksen yhteisen ideoinnin ja suunnitelman pohjalta tai voit toteuttaa oman yksilöllisen taideprojektin opettajan ohjauksessa. Alle kouluikäiset lapset osallistuvat kurssille huoltajan kanssa. Kurssin materiaalit opettajalta.

Kuvataide 1103525

- » Kustavin Yhdistysten talo
- » To 17.00–19.15
- » 11.9.–27.11., 15.1.–9.4.
- » Kuvataiteen- ja tekstiiliyön opettaja Pia Ärnfors
- » Kurssimaksu: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €
- » Ilm. päättyy 4.9.

Kuvataidekurssilla keskitytään maalaukseen ja sen tekniikoihin. Saat kurssilla omaan työskentelyysi yksilöllistä ohjausta ja halutessasi palautetta töistäsi. Työskentelemme kurssilla myös yhteisesti vaihtelevien teemojen ja innostavien harjoitteiden kautta Jokainen hankkii omat tarvikkeensa. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidempään maalausta harrastaneille. Tervetuloa!

Käden taidot

Kankaankudonta, (2,5 op) 1104530

- » Kivilinnan kudontatila
- » Ma 13.45–16.00
- » 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy: 49 €, Kevät: 49 €
- » Ilm. päättyy 25.8.

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttöteksteilejä 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.

Käsityöpaja

1104560

- » Palvelukeskus
- » Ti 17.00–19.15
- » 9.9.–25.11., 13.1.–31.3.
- » Sinikka Virtanen
- » Kurssimaksu: Syksy: 26 €, Kevät: 26 €
- » Ilm. päättyy 2.9.



Käsityöpajassa aloitteleva saa ohjausta ja kokeneemmat voivat saada uusia ideoita eri neuletekniikoista ja materiaaleista. Ota mukaan omat langat ja puikot ja vaikka keskeneräinen työ, jonka haluaisit saada valmiiksi.

Rakukurssi

1104563

- » Kustavin Yhdistysten talo
- » Ke 16.00–19.45
- » 3.–29.9.
- » Riitta Rindell
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Rakennetaan savesta eläinhahmo, hedelmä tai omavalintaisesti koriste-esine. Työt raakapoltetaan ensin sähköuunissa ja lasitus-poltto tapahtuu ulkona raku-uunissa. Savi laskutetaan erikseen käyttömäärän mukaan ja maksetaan opettajalle paikan päällä.

Tietotekniikka

Tiedot talteen ja tietoturvasuus, vinkit ilmaisohjelmista 3401521

- » Palvelukeskus
- » Pe 13.00–16.00
- » 24.10.
- » Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen
- » Kurssimaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 9.10.

Miten varmuuskopioin helposti tärkeät valokuvat tai tiedostot muistitikulle tai ulkoiselle kiintolevyllä? Onko tietoturva kunnon ja tietoturvapäivitykset ajan tasalla koneellani? Mistä löydän hyväksi todettuja ilmaisohjelmia, miten saan ne käyttööni? Kurssilla tutustutaan omien tiedostojen varmuuskopioinnin eri menetelmiin, sekä tietokoneen tietoturvasuun käyttöön. Lisäksi tutustutaan tarjolla oleviin ilmaisiin tietoturva-, toimisto- ja kuvankäsittelyohjelmiin, ja niiden turvallisiin lataus- ja asennuspaikkoihin. Kurssille voi ottaa mukaan myös oman kannettavan tietokoneensa ja muistitikun ja/tai ulkoisen kiintolevyn. Kurssimaksu 10 € kerätään paikan päällä.

Liikunta ja terveys

Liikunta

Jooga

8301515

- » Kustavin urheilutalo
- » Ke 18.30–20.00
- » 10.9.–3.12., 7.1.–1.4.
- » Joogaopettaja (SJK) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 31 €, Kevät: 31 €
- » Ilm. päättyy 29.8.

Tunneilla tehdään kokonaisvaltaisesti asana-harjoituksia ja erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia tavoitteena kehittää tietoisuutta läsnäoloa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Kurssi sopii kaikille kehon ja mielen kehittämisestä kiinnostuneille. Mukaan tarvitsen joogamaton.

HIIT

8301516

- » Kustavin urheilutalo
- » Pe 17.15–18.00
- » 19.9.–10.10.
- » Niina Kemppinen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 12.9.

Valmiina ylittämään itsesi? Tämä tunti on sinulle, joka olet valmis todelliseen haasteeseen! Hiit on tehokas ja intensiivinen treeni, jossa työskennellään lyhyissä jaksoissa, mutta sitäkin kovempaa. Tämän tunnin tarkoituksena onkin nimenomaan nostaa syke korkealle ja viedä treenaamisesi uudelle tasolle. Liikkeet suoritetaan pääosin kehonpainoa hyödyntäen, mutta myös erilaisia apuvälineitä voidaan käyttää, mikä mahdollistaa jokaiselle osallistujalle sopivan intensiteetin. Huomioithan: Tämä tunti ei sovellu liikunnan aloittelijoille tai pitkän tauon jälkeen harjoittelun pariin palaaville.



KUSTAVI

CORE+Liikkuvuus

8301517

- » Kustavin urheilutalo
- » Pe 18.00–18.45
- » 19.9.–10.10.
- » Niina Kempainen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 12.9.

Core + Liikkuvuus on kokonaisvaltainen tunti, joka vahvistaa kehon ydintä ja parantaa samalla liikkuvuutta. Tunnilla tehdään tehokkaita keskivartalon lihaksia aktivoivia harjoitteita yhdistettynä dynaamisiin liikkuvuusharjoituksiin, jotka lisäävät kehon hallintaa ja notkeutta. Tämä tunti sopii kaikille, jotka haluavat parantaa ryhtiä, ehkäistä vammoja ja lisätä kehon hyvinvointia.

Perheliikunta

8301513

- » Kustavin urheilutalo
- » Su 15.00–15.45
- » 31.8.–2.11.2025
- » Tanssinohjaaja Sanna Akkanen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 22.8.



Perheliikunta on aikuisen ja lapsen yhteinen iloinen liikuntatietä. Tuntien tavoitteena on kehittää ja harjoittaa lasten motorisia taitoja, kannustaa lapsia kokeilemaan uusia asioita ja toimimaan

ryhmässä yhdessä oman aikuisen kanssa. Tunti sisältää vaihtelevasti mm. pariakrobatian alkeita, sirkustelua eri välineillä, liikunta- ja tasapainoharjoitteita, leikkejä, musiikkiliikuntaa sekä perhejoogaa. Aikuinen on myös aktiivinen liikkuja tunnilla opastaen lasta omalla esimerkillään. Neljä kokoontumiskertaa syksyn aikana.

KiddieJam

8301514

- » Kustavin urheilutalo
- » Su 16.00–16.45
- » 31.8.–2.11.
- » Tanssinohjaaja Sanna Akkanen
- » Kurssimaksu: 20 €
- » Ilm. päättyy 22.8.

KiddieJam tunti tutustuttaa lapset tanssin maailmaan luovuutta ja tanssin riemua unohtamatta. Tunneilla lorutellaan, tanssitaan, liikutaan ja leikitään sekä harjoitellaan lyhyitä askelsarjoja. Tunti on suunnattu n. 7-9 vuotiaalle lapsille. Neljä kokoontumiskertaa syksyn aikana.

Terveys

Tyylirikurssi

8104501

- » Palvelukeskus
- » La 12.00–15.00
- » 25.10.
- » Väri- ja tyyliasiantuntija Tuija Haapakoski
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 17.10.

Kurssilla käymme läpi värien ja vartalotyyppien vaikutusta pukeutumiseen. Paneudumme väri vuodenaikeiden väriteoriaan ja miten oikeat värit vaikuttavat ulkonäköömme. Opettelemme tunnistamaan lämpimiä ja kylmiä värejä. Kartoitamme jokaisen oman vartalotyyppin ja mittasuhteet. Käymme läpi jokaiselle vartalotyyppille parhaimmat pukeutumisvinkit.

Luonnonkosmetiikka DIY -paja

8104502

- » Palvelukeskus
- » Su 11.00–16.15
- » 5.10.
- » Artonomi Sanna Akkanen
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päättyy 26.9.



Valmistamme kurssilla omaan käyttöön kosmetiikkatuotteita puhtaista luonnon raaka-aineista. Työpajan aikana tutustumme kasvivasvoihin ja -vaihoin, öljyihin, sekä tuoksu- ja eteerisiin öljyihin kosmetiikassa. Tuotteet pakataan kurssin aikana rasioihin. Osa tuotteista valmistetaan käytännön syistä pienryhmissä. Valmistamme kurssilla 2 erilaista ihovoidetta, huulirasvaa, huulihiillon sekä voidedeodorantia, materiaalmaksu 35 €/hlö. Kaikki materiaalit ja tarvikkeet saat opettajalta

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.



Kankaankudonta

1104613

- » Lahdingon koulu
- » Ti 18.00–20.15
- » 9.9.–25.11., 13.1.–31.3.
- » Tekstiilialan artonomi Johanna Haapanen
- » Kurssimaksu: Syksy: 40 €, Kevät: 40 €
- » Ilm. päättyy 2.9.

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.

Huonekaluverhoilu

1104614

- » Vehmaan koulu
- » Ke 17.30–20.30
- » 17.9.–26.11., 7.1.–18.3.
- » Anne Silver
- » Kurssimaksu: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €
- » Ilm. päättyy 10.9.

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.

OPINTOSETELI Neulepiiri, (2 op)

1104615

- » Nuorisotila, Vehmaa
- » To 9.45–12.00
- » 4.9.–23.11., 8.1.–26.3.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: Syksy: 40 €, Kevät: 20 € (Kevät 40 €)
- » Ilm. päättyy 28.8.



Neulepiirissä vietetään mukavaa aikaa yhdessä neuloen ja virkaten sekä opetellaan uusia tekniikoita ja valmistetaan erilaisia neuletoiteita. Kurssilla voi myös kirjoa neuleita. Neulepiiriin voit aina ottaa myös oman keskeneräisen työn mukaan ja tulla viihtymään ja neulomaan iloisessa seurassa. Kurssi on tarkoitettu kaikille neulomisesta kiinnostuneille.

VEHMAA

Vehmaan osastonjohtajana toimii Marko Syrjäläinen, puh. 044 585 3282, sähköposti marko.syrjalainen@vakkaopisto.fi

Ilmoittautumiset kursseille www.vakkaopisto.fi/ilmoinnautuminen tai Vakka-opiston Uudenkaupungin toimisto puh. 050 420 5266. Opintoseveli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 3.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2025-2026 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 4-5

Historia

Luento: Kyllä maalla oli ihanaa, vai oliko?

1301601

- » Vehmaan koulu
- » Ke 18.00–19.30
- » 22.10.
- » Sukututkija Hannu Numminen
- » Luentomaksu: 10 €
- » Ilm. päättyy 10.10.

Tämän luennon aiheena ovat maaseudun asukkaat aikojen ja tapojen muutoksissa uuden ajan alusta itsenäisyyden alkuvuosiin. Muutoksia uskonnon harjoittamisessa sekä lakien määräyksistä, verotuksesta ja koulutuksesta Suomessa.

Sukututkimuksen kertaus- ja jatkokurssi

1301604

- » Vehmaan koulu
- » La 10.30–15.00, Su 10.30–15.00
- » 15.–30.11.
- » Sukututkija Hannu Numminen
- » Kurssimaksu: 55 €
- » Ilm. päättyy 7.11.

Tule mukaan sukututkimuksen kertaus- ja jatkokurssille! Ensimmäisenä viikonloppuna kertaamme kevään 2025 peruskurssilla opittuja sukututkimuksen perusasioita ja kahtena seuraavana viikonloppuna jatkamme 1700-luvun kirjoitustyyliin, perukirjojen ja tuomiokirjojen parissa. Kurssilla hyödynnetään internetissä olevia tietolähteitä, joten tietokoneen käyttötaito on tarpeen. Oma kannettava tietokone tai vastaava laite mukaan.

Taide- ja taitoineet

Sanataide

Elämäkerrallisen kirjoittamisen kurssi

1106649

- » Vehmaan koulu
- » To 16.15–18.00
- » 11.9.–27.11., 8.1.–26.3.
- » Toimittaja, HuK Pirkko Varjo
- » Kurssimaksu: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €
- » Ilm. päättyy 28.8.

Kurssilla kirjoitetaan muistoja oman elämän varrelta jälkipolvien iloksi. Kurssi sopii kaikentasoisille kirjoittajille etkä tarvitse välttämättä edes tietokonetta. Kurssin kuluessa tulet yllättymään siitä, miten paljon voitkaan muistaa!

Käden taidot

Kahvipusseista designtuotoksia

1104611

- » Vehmaan koulu
- » Ma 17.00–20.00 Joka toinen viikko
- » 22.9.–1.12., 12.1.–23.3.
- » Brita Laine
- » Kurssimaksu: Syksy: 36 €, Kevät: 36 €
- » Ilm. päättyy 15.9.

Kahvipussiaskartelu on helppoa, kivaa ja edullista. Uusiokäytämme vanhat kahvipussit ja teemme niistä upeita luomuksia ja käyttöesineitä (laukkuja, kulhoja, pöytäliinoja, koruja jne.). Samalla opimme erilaisia punontatekniikoita. 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.

Puusta on moneksi

1104612

- » Vehmaan koulu
- » Ti 17.00–20.00
- » 16.9.–25.11., 13.1.–24.3.
- » KM, opettaja Mika Nurmi
- » Kurssimaksu: Syksy: 44 €, Kevät: 44 €
- » Ilm. päättyy 9.9.

Kurssilla valmistetaan osallistujien oman valinnan mukaan erilaisia esineitä ja tuotteita ja suoritetaan erilaisia koti-irtaimiston kunnossapitotöitä sekä uudisrakentajien pikkutöitä. Kurssilaiset

VEHMAA

Jokakodin työkalujen käyttö

1104616

- » Vehmaan koulu
- » La 11.00–14.00
- » 8.11.
- » Anne Silver
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 31.10.



Kurssilla perehdytään alkeista alkaen kodin perustyökaluihin ja niiden käyttöön. Arkailletko käyttää akkuporakonetta tai -ruuvinväännintä? Meneekö naula tai sahaus aina vinoon? Tällä kurssilla ei ole tyhmiä kysymyksiä etkä ole liian kokematon nikkaroimaan ja korjaamaan. Kurssille voi ottaa omia työkaluja mukaan ja saat opastusta niiden käyttöön.

Ompelun viikonloppu

1104623

- » Vehmaan koulu
- » Ke 17.00–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
- » 10.–21.9.
- » Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson
- » Kurssimaksu: 30 €
- » Ilm. päätty 3.9.

Tule mukaan ompelun viikonloppuun, jossa tehdään ompelutöitä ja opetellaan uutta omien toiveiden mukaan. Opettajalla on laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Vaateompelun lisäksi kurssilla voi ommella asusteita ja sisustustekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Ke 10.9. tutustutaan erilaisiin malleihin, suunnitellaan ja piirretään kaavoja. Viikonloppuna 20.-21.9. Jos et pääse aloitusiltaan, voit tulla mukaan suoraan viikonloppuun.

Lautanauhatekniikan alkeiskurssi

1104624

- » Vehmaan koulu
- » La 10.00–15.00, Su 10.00–14.00
- » 25.–26.10.
- » Muinaistekniikan artesaani Henna Lammi
- » Kurssimaksu: 25 €
- » Ilm. päätty 17.10.

Lautanauha on yksi vanhimpia tunnettuja käsityötekniikoita. Kurssin aikana tutustutaan lautanauhatekniikan perusteisiin ja valmistetaan nauha. Kurssilainen kaavoittaa joko oman nauhakuvion tai valitsee jonkin valmiista malleista. Kurssilla tutustutaan myös hieman lautanauhatekniikan historiaan. Kurssin ensimmäisenä päivänä käymme läpi lautanauhatekniikan perusteita sekä luomme loimilangat, opetelemme pujottamaan loimet kaavan mukaisesti lautoihin ja aloitamme nauhan kutomisen yksinkertaisella kudontatekniikalla. Toisena päivänä jatketaan nauhojen kudontaa ja tutustutaan miten monimutkaisempia kudontakaavoja luetaan. Lopuksi nauhat viimeistellään tai saat ohjeet kuinka viimeistellä se kotona.

Huovutettu tonttu

1104625

- » Vehmaan koulu
- » Ti 17.30–20.30, Ke 17.30–20.30
- » 9.–10.12.
- » Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen
- » Kurssimaksu: 16 €
- » Ilm. päätty 2.12.

Kurssilla tehdään neulahuovuttamalla joulutonttuja. Niistä voi tehdä esimerkiksi tason päällä istuvia, tuen varassa seisovia tai kuudessa roikkuvia. Opettajalla malleja mukana, mallivaihtoehtoja on erilaisia. Kurssilla ehdit tehdä joko useamman pienemmän tai yhden isomman tontun. Materiaalimaksu opettajalle 4 €.

Kielet

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

De viaje - espanjaa matkailijoille

1207623

- » Vehmaan koulu
- » Ke 18.00–20.00
- » 10.9.–22.10.
- » FM Päivi Ruusuvoori
- » Kurssimaksu: 26 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Matkailuaiheinen espanjan kurssi, joka on jatkoa viime talven lyhytkurssille. Tervetuloa jatkamaan espanjan opiskelua sekä aiemmin mukana olleet että kaikki muut espanjan alkeita jonkin verran jo opiskelleet. Kurssi sopii myös kertaukseksi vähän enemmänkin kiel-tä joskus opiskelleille, jos paljon on unohtunut. Päättävöitteenä kurssilla on oppia selviytymään espanjan kielellä tavallisissa matkailijan kohtaamisissa asioitilanteissa. Oppikirjana De viaje (Finn Lectura), josta syksyn kurssilla käydään läpi loppuosaa (kpl 8-10). Taitotaso A1.

Tietotekniikka

Tietotekniikka- ja älylaitetuki 1

3401606

- » Vehmaan koulu
- » Ke 17.00–20.00
- » 1.10.
- » FM Petri Puukki
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päätty 25.9.

Tietotekniikka- ja älylaitetuki 2

3401607

- » Vehmaan koulu
- » To 17.00–20.00
- » 27.11.
- » FM Petri Puukki
- » Kurssimaksu: 8 €
- » Ilm. päätty 20.11.

Pulmia tietokoneen kanssa? Kysymyksiä kännykästä? Tabletin toiminnasta? Sovellusten asentamisesta? Salasana hukassa? Tilin luominen? Tietotekniikka- ja älylaitetuki -kurssilla saat apua mm. näihin arjen ongelmiin. Ota tarvittaessa oma laite mukaasi mutta harjoitella voi myös opetuskoneiden kanssa. Aikaisemmasta poiketen kurssille tulee ilmoittautua ennakkoon. Kurssimaksun voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä verkossa tai käteisellä paikan päällä.

Käytännön taidot

Juustokakku itsenäisyyspäivän juhlapöytään

8102602

- » Vehmaan koulu
- » To 17.00–20.00
- » 4.12.
- » KM Kotitalousopettaja Kaisa Kraatila
- » Kurssimaksu: 15 €
- » Ilm. päätty 27.11.

Leivotaan herkullinen juustokakku pikkujouluun tai itsenäisyyspäivän juhlapöytään. Materiaalimaksu kerätään kurssilla.

Tänä syksynä Matti Beckerin sieniluento (7198205) ja sieniretki (7198206) järjestetään Kalannissa. Katso Uudenkaupungin osaston Käytännön taidot.

Liikunta

Tuolijumppa

8301601

- » Vehmaan koulu
- » Ma 16.15–17.00
- » 8.9.–1.12., 12.1.–20.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 23 €, Kevät: 23 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Tuolijumppatunneilla tehdään vahvistavia, tasapainoa kehittäviä ja niveliä sekä mieltä virkistäviä liikkeitä. Kurssi soveltuu kaikille kevyestä liikunnasta kiinnostuneille. Ei erillisiä välineitä. Tunnilla ollaan pehmeissä jumppatossuissa tai sukksillaan.

Power circuit

8301602

- » Vehmaan liikuntahalli
- » Ma 17.30–18.30
- » 8.9.–1.12., 12.1.–20.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 25 €, Kevät: 25 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Power circuit -tunneilla kehitetään monipuolisesti kehon fyysisiä ominaisuuksia. Harjoittelu tapahtuu erilaisilla rytmityksillä ja liikkeitä tehdään monipuolisesti kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla, kahvakuulilla ja kehonpainolla. Kurssi soveltuu kaikille ja jokainen pystyy osallistumaan kurssille oman kuntosensa ja toimintakykynsä mukaan. Kovatehoisemmissa osioissa jokainen pääsee halutesaan myös haastamaan itseään.

Jooga

8301603

- » Vehmaan koulu
- » Ma 19.00–20.30
- » 8.9.–1.12., 12.1.–20.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 31 €, Kevät: 31 €
- » Ilm. päätty 1.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä kehölle 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 Kuntosalicircuit

aamu

8301604

- » Vehmaan liikuntahalli
- » To 10.00–11.00
- » 11.9.–4.12., 8.1.–16.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 12 €, Kevät: 13 € (Syksy: 25 €, Kevät: 25 €)
- » Ilm. päätty 4.9.



Kurssi on kuntosalilla toteutettava kurssi, jossa tehdään fyysisiä toimintakykyä kehittäviä harjoitteita. Tavoitteena on lisätä ja ylläpitää lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Kurssi soveltuu kaikille kiinnostuneille. Sisäliikuntavarustus.

Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu ikääntyneille

8301605

- » Vehmaan liikuntahalli
- » To 11.15–12.15
- » 11.9.–4.12., 8.1.–16.4.
- » Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen
- » Kurssimaksu: Syksy: 27 €, Kevät: 27 €
- » Ilm. päätty 4.9.



Kurssi sisältää tasapainoa ja lihasvoimaa ylläpitäviä ja lisääviä harjoitteita, joita tehdään pääsääntöisesti kuntosaliympäristössä. Samalla tavoitteena on oppia turvallisia ja fyysisiä toimintakykyä kehittäviä keinoja omatoimiseen tasapainoharjoitteluun. Kurssi soveltuu ikääntyneille, jotka kokevat haasteita tasapainonsa hallinnassa. Sisäliikuntavarustus.

Tanssimix

8301606

- » Seurala
- » To 17.30–18.30
- » 18.9.–13.11.
- » Teija Mahlavirta
- » Kurssimaksu: 22 €
- » Ilm. päätty 11.9.

Tällä tunnilla liikutaan musiikin tahdissa ja ehkä jopa opitaan samalla tanssimaan. Tanssimme hyvien kotimaisten ja latinokappaleiden tahtiin salsaa, tangoa, jiveä, cha-chata, jenkkaa, humpppaa 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 rytmien ilo. Juomapullo mukaan, hiki takuu!

Liikuntalauantait Seuralassa

Lähihoitaja, hieroja, ryhmäliikunnanohjaaja ja liikuntaneuvojaopiskelija Maria Kettunen ohjaa kahtena lauantauna kolme erilaista 60 minuutin ryhmäliikuntatuntia. Kurssimaksulla 10 € voit osallistua vaikka kaikkiin kolmeen! Klo 15: Lavis-lavattanssijumppa on hauska, helppo ja hiki-nen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan väliuotoon. Klo 16: RVP (reisi-vatsa-pakara) Tehokas lihaskuntojumppa joka sopii kaikille. Klo 17: Kuntopiiri on toiminnallinen rento lihaskuntotunti, joka sisältää yhteisen alkulämmittelyn, monipuolisen harjoittelun kehonpainolla ja välineillä sekä lyhyen palauttavan loppuvenyttelyn.

Liikuntalauantai 1

8301608

- » Seurala
- » La 15.00–18.00
- » 27.9.
- » Kurssimaksu 10 €
- » Ilm. päätty 19.9.

Liikuntalauantai 2

8301609

- » Seurala
- » La 15.00–18.00
- » 25.10.
- » Kurssimaksu 10 €
- » Ilm. päätty 20.10.

