

# Opetusohjelma

lukuvuosi 2026-2027



VAKKA-SUOMEN  
KANSALAI SOPISTO

Kustavi • Laitila • Pyhäranta • Taivassalo • Uusikaupunki • Vehmaa

Syksy 2026

# Tietoa opistosta ja opiskelusta

## Ilmoittautuminen kursseille alkaa keskiviikkona 12.8. klo 17:00

### Ilmoittaudu netissä

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

### Ilmoittaudu puhelimitse

Puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan keskiviikkona 12.8.2026 klo 17:00-18:00 numeroissa

**040 535 6822** ja/tai **050 420 5266**.

Ilmoittautumisillan 12.8. jälkeen puhelimitse voi ilmoittautua opiston toimistoihin niiden aukioloaikoina. Netin kautta voi ilmoittautua milloin vain.

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

## Ilmoittautuminen

Huomaathan, että ilmoittautuessasi koko lukuvuoden kestäväälle kurssille ilmoittautuminen koskee sekä syyskautta että kevätkautta. Kurssimaksu maksetaan erikseen syys- ja kevätkaudelta.

Kursseille ilmoittautumiseen on kolme vaihtoehtoa: netin kautta, puhelimitse tai käymällä toimistossa. Sähköpostilla tai tekstiviestillä ilmoittautumisia ei oteta vastaan.

Netissä ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen). Löydät linkin ilmoittautumisivulle myös kotisivujen [www.vakkaopisto.fi](http://www.vakkaopisto.fi) yläreunasta kohdasta "Ilmoittautuminen". Noudata ilmoittautumisivulla 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 kohdalla tarvitaan myös huoltajan tiedot (kohtaan "Maksajan tiedot"). Maksajan tiedot on annettava myös aina silloin, kun maksajana on joku muu kuin osallistuja itse. Anna ilmoittautuessasi myös matkapuhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi, se helpottaa yhteydenpitoa opiston taholta. Netissä ilmoittautuminen on mahdollista ympäri vuorokauden.

Mikäli joudut perumaan ilmoittautumisesi, ilmoita siitä opiston toimistoon vähintään viisi päivää ennen kurssin alkua, jotta voimme ottaa tilallesi mahdollisen varalla olevan. Ilmoita toimistoon myös mikäli joudut jättämään kurssin kesken. **Huomioitathan, että 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. Kurssit voi maksaa myös ePassilla. Mikäli et maksa kurssia ilmoittautumisen yhteydessä, niin sinulle lähetetään lasku sähköpostilinkkinä tai kirjepostina. Laitilan kaupunki kehottaa asiakkaitaan siirtymään e-laskuun paperilaskun sijaan, osana kestävää tulevaisuutta ja sujuvaa asiointia. E-laskusopimus tehdään asiakkaan oman verkkopankin kautta. Tunnistietona käytetään laskun viitenumeroa. E-laskusopimuksista valitse "Laitilan kaupunki Laitilan kaupunki".

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

Mikäli opisto joutuu perumaan kurssin, maksettu kurssimaksu palautetaan kurssilaisen ilmoittamalle pankkitilille. ePassi -maksut palautetaan ePassi -tilille.

Vakka-opisto pidättää itsellään oikeuden kurssimaksujen muutoksiin. Vakka-opiston muistutuslaskut ja laskujen perinnän hoitaa Revire Perintä Oy.

**Opiston kursseille ei voi enää osallistua maksutta yhdellekään kokoontumiskerralle, vaan maksuvelvoite astuu voimaan heti.** Ilmoittautuminen on sitova eli maksuvelvoite astuu voimaan heti ensimmäisellä osallistumiskerralla. Jos opiskelija itse keskeyttää aloittamansa kurssin, kurssimaksua ei palauteta.

## Kurssien alkaminen

Kurssi alkaa, jos siihen tulee riittävästi ilmoittautumisia määräpäivään mennessä. Minimimäärä vaihtelee jonkin verran osastoittain ja oppiaineittain, yleensä vähintään 7. Toteutuvalla kurssilla voi määräpäivän jälkeen ilmoittautua 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 sähköpostiosoite 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 kaikilta ilmoittautujilta, ja mikäli kurssilainen on alaikäinen, niin myös huoltajan henkilötiedot kerätään. Vakka-opisto ei luovuta kenenkään henkilötietoja ulkopuolisille. Koska Vakka-opisto on oppilaitos, niin 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-Suomen kansalaisopiston ja Vakka-Suomen musiikkiopiston johtokunta aloitti toimikautensa 1.10.2025. Opistojen johtokunta on 8-jäseninen. Johtokunnan jäseninä toimivat valtuustokaudella 2025-2029 seuraavat henkilöt:

Laitila	Mika Toivola (varapj.) ja Jussi Perkkola
Uusikaupunki	Heli-Päivikki Laurén (pj.) ja Pauli Kuitula
Pyhäranta	Maria Mäkimattila
Taivassalo	Jenni Witikkala
Kustavi	Mia Lehtonen
Vehmaa	Simo Virtanen

Johtokunnan esittelijänä ja sihteerinä toimii rehtori Jussi Kauranen.

## Tiedottaminen

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

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

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

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

# Opiston henkilökunta ja yhteystiedot

## Rehtori

### Jussi Kauranen

- jussi.kauranen@laitila.fi
- puh. 050 310 2998



## Toimistot

### Marja Isoluoto

- opistosihtööri
- marja.isoluoto@vakkaopisto.fi
- puh. 050 420 5266



### Tarja Silokoski

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



### Viktorii Martyniuk

- Iltavalvoja
- (Laitilan keskustan alue)
- puh. 050 530 1721

## Suunnittelijat

### Reija Kankilampi

- vastaa Laitilan kurssisuunnittelusta yhteiskunnan ja historian, taideaineiden, pitkien käden taitojen kurssien ja käytännön taitojen osalta.
- reija.kankilampi@vakkaopisto.fi
- puh. 044 075 0856



### Marko Syrjäläinen

- vastaa Uudenkaupungin kurssisuunnittelusta yhteiskunnan ja historian, taideaineiden ja käytännön taitojen osalta.
- marko.syrjalainen@vakkaopisto.fi
- puh. 044 585 3103



### Mari Lindholm

- koulutus- ja hankekoordinaattori ajalla 1.8.2026-30.6.2027 vastaa kurssitoiminnasta kielten- ja atk-opetusaineiden osalta sekä luento- ja koulutustilaisuuksista.
- mari.lindholm@laitila.fi
- puh. 044 585 3100

## Päätoimiset opettajat

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

### Kädentaitojenopettaja

#### 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 3103



## Vakka-opiston toimipisteet

Vakituinen henkilöstö on pääasiallisesti tavoitettavissa puhelimitse ja sähköpostilla arkipäivisin klo 9:00-15:00 välisenä aikana. Toimistoilla henkilöstö on tavoitettavissa sopimuksen mukaan.

### Laitilan toimisto

- Kaupungintalo
- Sivistysosasto 2. kerros, Keskuskatu 30
- Postiosoite PL 25, 23801 Laitila
- Puh. 040 535 6822

### Uudenkaupungin toimisto

- Monitoimijatalo Winteri
- Viikaistenkatu 3, 23500 Uusikaupunki
- Puh. 050 420 5266

## Lukuvuoden aikataulut

### Syyslukukausi

Lasten ja nuorten kurssit 24.8.-18.12.2026  
ja muu kurssitoiminta 31.8.-18.12.2026

### Kevätlukukausi

7.1.-30.6.2027

Opetusta ei järjestetä syylomaviikolla 42/2026 eikä talvilomaviikolla 8/2027.



[toimisto@vakkaopisto.fi](mailto:toimisto@vakkaopisto.fi) tai  
[etunimi.sukunimi@vakkaopisto.fi](mailto:etunimi.sukunimi@vakkaopisto.fi)



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



[www.facebook.com/vakkaopisto](https://www.facebook.com/vakkaopisto)



[www.instagram.com/vakkaopisto](https://www.instagram.com/vakkaopisto)



<https://peda.net/vk>



# Tietoa oppaasta

## 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 toki osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista. Opintopistekurssit on merkitty tällä logolla.



## Opintoseteleitä eläkeläisille, työttömille, erityisryhmille ja maahanmuuttajille

### OPINTOSETELI

Opinto-ohjelmassa on erityisiä opintosetelikursseja (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 opintosetelialennus koskee vain kevätlukukautta 2027).

Opintoseteleitä 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).

## 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 alueellisina matalan kynnyksen "kansalaistaitokeskuksina".



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



## Sisällysluettelo

<b>Etäopetus</b>	<b>5</b>
Taide- ja taitoaineet	5
Kielet	5
Tietotekniikka	5
Liikunta ja terveys	5

<b>Laitila</b>	<b>6</b>
Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto	6
Taito- ja taideaineet	7
Kielet	13
Tietotekniikka	14
Käytännön taidot	14
Liikunta ja terveys	15

<b>Uusikaupunki</b>	<b>19</b>
Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto	19
Taito- ja taideaineet	21
Kielet	26
Tietotekniikka	28
Käytännön taidot	28
Liikunta, terveys, ensiapu	29

<b>Pyhäranta</b>	<b>32</b>
Taito- ja taideaineet	32
Kielet	33
Tietotekniikka	33
Liikunta ja terveys	33

<b>Taivassalo</b>	<b>34</b>
Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto	34
Taito- ja taideaineet	34
Kielet	35
Käytännön taidot	35
Liikunta ja terveys	35

<b>Kustavi</b>	<b>36</b>
Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto	36
Taito- ja taideaineet	36
Kielet	37
Tietotekniikka	37
Liikunta ja terveys	37

<b>Vehmaa</b>	<b>37</b>
Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto	37
Taide- ja taitoaineet	37
Kielet	38
Tietotekniikka	38
Käytännön taidot	39
Liikunta ja terveys	39

# Etäopetus

## Ilmoittautumiset kursseille

[www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) tai  
Vakka-opiston toimistopuh. 050 420 5266 tai  
puh. 040 535 6822.

Opintoseiteli-merkinnällä varustetun kurssin  
maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa  
on valmiiksi alennettu maksu. Katso  
tarkemmin s. 4.

## Taide- ja taitoaineet

### Sanataide

#### 1106710 Luovat kirjoittajat Vakka-opistossa

Etäopetus

Ke 18.00-20.15

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

HuK, sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaaja Elise Erämaa

Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €

Ilm. päättyy 1.9.

Kirjoittamiseen on monta hyvää syytä. Tärkein on oma halu. Kurssi tarjoaa tuntitehtäviä, kotitehtäviä, lukunäytteitä ja tietoa. Opit vapaata tekstin tuottamista, tekstin muokkausta ja palautetaitoja. Kirjoitat monenlaisista sytykkeistä ja opit rikkomaan tehtävänantoa oman äänesi ehdoilla. Olet tekstisi pomo, ja tekstin jakaminen on vapaaehtoista. Luottamuksellinen ryhmä tukee motivaatiotasi ja liittyy sinut kirjoittavien ihmisten maailmaan. Voit kirjoittaa tunteilla käsin. Vapaaehtoiset kotitehtävät palautetaan sähköpostitse. Kurssi sopii sekä aloittajalle että jo kirjoittavalle. Tunnit toteutetaan Google Meet -yhteydellä.

### Kielet

#### 1210721 Meie keelesild

Etäopetus

Ke 18.00-19.30

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Kairi Rintanen

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Keväällä alkanut viron alkeiskurssi jatkuu. Kurssi sopii kaikille viron kieleen jo vähän tutustuneille sekä kertaukseksi vähän enemmänkin kieltä jo opiskelleille, jos tuntuu että paljon on unohtunut. Kurssilla opitaan viron kielen perusasioita käytännönläheisesti - eri aihepiirien sanastoa ja perusrakenteita. Oppikirjana Meie keelesild, josta syksyllä jatketaan kappaleesta 7. Taitotaso A1. Tervetuloa mukaan oppimaan viron kielen perusteita mukavassa ja kannustavassa ilmapiirissä! Kurssi kokoontuu keskiviikkoin verkossa. Ennen kurssin alkua saat sähköpostitse aloitusohjeet ja linkin, josta pääset ryhmään mukaan. Muista ilmoittaa sähköpostiosoite, kun ilmoittaudut kurssille!

#### 1210741 Rohkeasti puhumaan viroa!

Etäopetus

Ma 18.00-19.30

7.9.-30.11., 11.1.-12.4.

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 itsekin ehdottaa aiheita, joista haluaisit keskus-

tella. 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 sähköpostiosoite, kun ilmoittaudut kurssille!

## Tietotekniikka

#### 3401703 Tutustumme tekoälyyn

Etäopetus

Ma 18.00-20.15

28.9.-5.10.

Markku Salo

Kurssimaksu: 15 €

Ilm. päättyy 21.9.

Kurssilla tutustutaan useampaan tekoälypohjaiseen verkkopalveluun. Lisäksi vilkaistaan tekoälyn eli koneoppimisen toiminnan perusteita ja kehityshistoriaa sekä tulevaisuuden näkymiä.

#### 3401704 DaVinci Resolve - videoeditoinnin perusteet

Etäopetus

Ti 17.30-20.00, To 17.30-20.00

6.-29.10.

TaM, FM Tapio Merilä

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 2.10.

Oletko koskaan halunnut kokeilla millaista videoeditointi on? Videoeditoinnin perusteet kurssilla opit käyttämään DaVinci Resolve videoeditointi ohjelmaa, jolla voit toteuttaa ammattitason videoita. Asennamme kurssilla ilmaisen version DaVinci Resolve ohjelmasta. Kurssilla opit myös tekemään videoihin värimäärityksiä, tekstieffektejä ja äänien lisäämistä videoihin. Tunneilla editoitaa verkosta ladattavia videoita tai vaihtoehtoisesti itse kuvattuja videoita. Viimeisellä tapaamiskerralla kaikki tekevät vapaavalintaisen videoprojektin, jossa hyödynnetään kaikkea kurssilla läpikäytyjä asioita. Kurssilla tarvitaan tyydyttävät tietotekniset taidot.

## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### 8301702 Pilates perus- ja keskitaso 1-2

Etäopetus

Ti 9.00-10.00

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Liikunnan AT, PT Katja Kataja

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

Kauden alussa käymme läpi pilateksen periaatteet. Harjoitteleme kehon syvien lihasten tukea ja käyttöä liikkeessä. Opit kehonhallintaa dynaamisilla liikkeillä eri lähtöasennoista. Samalla saat liikkuvuustreeniä ja keho-tietoista maadoitettavaa liikettä. Tunti sopii pilatesta jo jonkin verran harrastaneille. Jos et pysty olemaan tunnilla läsnä, nauhoite on käytettävissä viikon ajan.

#### 8301703 FasciaMethod® Power

Etäopetus

Pe 14.45-15.45

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Liikunnanohjaaja, Sosionomi AMK Sikkilä Arja

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

FasciaMethod Power on toiminnallista voima-, liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua. Harjoittelun tavoitteena on vahvistaa lihaksia, jotka tukevat niveliämme ja koko kehoamme. Harjoitamme kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta aktiivisilla toiminnallisilla liikkuvuusharjoitteilla. Alkulämmittely sisältää FasciaMethod-konseptista tuttuja liikkuvuus- ja liikehallintaliikkeitä ja tukilihaksistoa aktivoivia liikkeitä. Voimaharjoitteet voit tehdä pelkällä jumpakuminauhalla, tarvittaessa lisätehoa tuo käsipainot/kahvakuula. Lopuksi palauttelemme kehoa liikkuvuus-harjoitteilla, pallohieronnalla sekä rentoutumalla. Tunti

ei vaadi aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta. Harjoittelumenetelmä on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkua. Huom! Jokaisesta tunnista jää tallenne viikon ajaksi, ja harjoituksen voit tehdä viikon aikana itsellesi sopivana ajankohtana. Tunnille tarvitset faskia/tennisballon (halkaisija n. 6 cm) ja pitkän jumppakuminauhan (n. 150-180 cm) ja tarvittaessa käsipainon -sekä tilaa, missä voit tehdä harjoituksia turvallisesti.

#### 8301704 Seinäpilates

Etäopetus

Ti 10.00-10.45

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Liikunnanohjaaja, Sosionomi AMK Sikkilä Arja

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

Tunti sopii kaikille, jotka haluavat huoltaa kehoaan ja lisätä liikkuvuutta. Harjoitusten tavoitteena on parantaa ryhtiä ja keskivartalon voimaa. Seinäpilates tunnilla hyödynnetään seinää tukena ja vastuksena pilatesliikkeissä. Seinän tuki auttaa tekemään liikkeitä oikein ja turvallisesti. Alkulämmittely tehdään seisten, jonka jälkeen siirrytään mattotasolle lähelle seinää. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkua. Huom! Jokaisesta tunnista jää tallenne, ja harjoituksen voit tehdä viikon aikana itsellesi sopivana ajankohtana. Tunnille tarvitset pitkän vastuskuminauhan (150-180cm) ja pilatesballon (halkaisija n. 24cm) - sekä tilan, missä voit tehdä harjoituksia turvallisesti.

#### 8301705 FasciaMethod®

Etäopetus

To 8.00-8.45

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Liikunnanohjaaja, Sosionomi AMK Sikkilä Arja

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä liikuntatuote kehonhuoltoon, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Menetelmänä ovat ketjuliikkuvuusharjoitteet, täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja faskiakäsittely pallolla. Teemme harjoitteita, joiden tavoitteena on lisätä kehosi liikkuvuutta kokonaisvaltaisesti laajojen liikeratojen avulla. Harjoitteet sopivat kaikille ikään tai liikunnalliseen aktiivisuustasoon katsomatta. Kurssilla tehdään harjoitteita eri tasoissa (seisten, istuen, polvilla ja makuulla). Säännöllinen viikoittainen harjoittelu auttaa parantamaan ryhtiä sekä tukemaan palautumista ja rentoutumista. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla. Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ja infokirje sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkamista. Huom! Jokaisesta tunnista jää tallenne viikon ajaksi, ja harjoituksen voit tehdä viikon aikana itsellesi sopivana ajankohtana. Tunnille tarvitset faskia/tennisballon (halkaisija n. 6 cm) ja pitkän jumppakuminauhan (n. 150-180 cm) -sekä tilaa, missä voit tehdä harjoituksia turvallisesti.

#### 8301706 Pilates perustaso 1

Etäopetus

To 19.00-20.00

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Reija Laitinen

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

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 pilateksen perusperiaatteita harjoittelun tukena. Harjoituksia tehdään muun muassa seisten, selinmakuulla, kylkimakuulla, kontaten, päinmakuulla, polvillaan ja istuen. Harjoituksia

# Etäopetus

voidaan soveltaa eri tasoille liikkujille sopiviksi. Tunnille tarvitet jumppamaton sekä toisinaan tyynyn pään/polvien alle pehmikkeeksi. Kurssille voit osallistua, vaikkei sinulla olisi aiempaa kokemusta pilateksesta.

## 8301708 Treenimix

Etäopetus

Ma 15.00-15.45

31.8.-23.11., 11.1.-5.4.

Tomi Laitamäki opettaja (AmO), lisensoitu psyykkinen valmentaja, personal trainer

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

Treenimix on monipuolinen kurssi, jossa jokainen pääsee haastamaan omaa kehoaan omista lähtökohdista. Treenimix tunnilla tulemme treenaamaan kokonaisvaltaisesti lihasvoimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Välillä keskitymme tehokkaaseen lihaskuntoharjoitteluun, toisella kerralla sykkeenostoon esimerkiksi HIIT-harjoittelun parissa, ja toisinaan rauhallisempaan kehonhallintaan ja keskivartalon vahvistamiseen Pilates-tyylisesti. Mukana on myös liikkuvuus- ja syvävenyttelyharjoituksia. Vaihtelevuus pitää harjoittelun mielekkäänä ja kehittää kehoa eteenpäin. Tunti sopii kaikentasoisille liikkujille. Tule mukaan haastamaan itseäsi, vahvistamaan kehoasi ja nauttimaan vaihtelevasta treenistä!

## 8301709 Kahvakuula

Etäopetus

Ma 16.00-17.00

31.8.-23.11., 11.1.-5.4.

Tomi Laitamäki opettaja (AmO), lisensoitu psyykkinen valmentaja, personal trainer

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## 8301710 Painonhallintaa ja hyvinvointia

Etäopetus

Su 13.00-14.00

6.9.-1.11.

Tomi Laitamäki opettaja (AmO), lisensoitu psyykkinen valmentaja, personal trainer

Kurssimaksu: 38 €

Ilm. päättyy 31.8.

Painonhallintaa ja hyvinvointia on kurssi kaikille, jotka ovat painonpudotuksen edessä tai muuten ovat kiinnostuneet omasta hyvinvoinnistaan. Kurssilla käydään läpi ravintopuolta, liikkumista ja myöskin psyykkistä valmennusta. Kurssi koostuu osittain teorialuennoista (ja keskusteluista ja kotitehtävistä), mutta jos aikaa jää kokeilemme myöskin liikkumiseen liittyviä harjoitteita. Tältä kurssilta saat hyvää oloa ja myöskin aimo annoksen positiivista filistä. Tällä kurssilla pyritään kaikki tekemään hyvässä hengessä, huomioiden jokaisen omat lähtökohdat ja tavoitteet.

## 8301712 Liikkuvuus ja syvävenyttely

Etäopetus

Pe 14:30-15:30

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Reija Laitinen

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 27.8.

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 tarvitet 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.

## 8301714 Sunnuntai-illan dynaaminen jooga

Etäopetus

Su 17.45-18.45

20.9.-29.11., 10.1.-11.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 10.9.

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 tarvitet joogamaton.

## 8301715 Sunnuntai-illan lempeä jooga

Etäopetus

Su 19.00-20.30

20.9.-29.11., 10.1.-11.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

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 tarvitet joogamaton.

# Laitila

## Ilmoittautumiset kurseille

[www.vakkaopisto.fi/ilmottautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmottautuminen) tai Vakka-opiston toimisto puh. 050 420 5266 tai puh. 040 535 6822.

**Opintoseteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 4.**

**Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2026-2027 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 5.**

## Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto

### Historia

#### 1301113 Luento: Lähi-Idän tilanteesta - historia, nykyhetki ja tulevaisuus

Laitilan kaupungintalo

Ke 18.00-19.30

7.10.

Varsinais-Suomen Reserviläispiirien toiminnanjohtaja

Joni Lindeman

Luentomaksu: 10 €

Lähi-Idän konfliktit - mistä tilanne johtuu? Luennolla käydään läpi sekä taustoja ja historiaa että myös nykytilannetta ja tulevaisuutta. Luennon pitävä, YE-everstiluutnantti evp Joni Lindeman toimii Varsinais-Suomen Reserviläispiirien toiminnanjohtajana ja on seurannut turvallisuuspoliittista tilannetta eri puolilla.

#### 1301120 Perinnepiiri

Laitilan kirjasto

Ma 13.00-15.30

7.9.-30.11., 11.1.-12.4.

HuK, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja Elise Erämaa

Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €

Ilm. päättyy 31.8.

Keskusteluryhmän aihekirjo on laaja. Perinne elää arvoissa, tavoissa, puheenparressa, arjessa, juhlassa, leikissä, työssä, harrastuksissa, taiteessa, esineissä, rakennuksissa, maisemassa. Valitsemme aiheet yhdessä kiinnostuksen ja vuodenvaihteen mukaan. Muistelemme, jaamme tarinoita, vertaamme nyky- ja entisaikaa, painotamme paikallista näkökulmaa. Tarkastelemme faktatietoa, kuvia, esineitä sekä videoita. Kutsumme asiantuntijavieraita ja vierailimme lähikohteissa. Kahvit juomme tietysti kursaillen.

#### 1301130 Sukututkimuksen peruskurssi

Laitilan kirjasto

To 13.00-15.30

17.9.-12.11.

Sukututkija Hannu Numminen

Kurssimaksu: 40 €

Ilm. päättyy 9.9.

Kiinnostaako sukututkimus mutta et tiedä, miten aloittaa?

Tällä kurssilla opit tekemään omatoimista perussukututkimusta. Kurssin pääaiheet ovat sukututkimuksen aloittaminen, kirkonkirjojen käyttö ja 1700-luvun kirjoitustyylin alkeet. Kurssilla hyödynnetään internetissä olevia tietolähteitä, joten tietokoneen käyttötaito on tarpeen. Ota oma kannettava tietokone mukaan.

## Tulossa keväällä

**1301131 Miten löytää tietoa torppareista ja maaseudun käsityöläisistä,**  
to 4.2.-18.3. klo 13.00-15.30

## Luonto

#### 1302110 Luento: Itämeren saaret

Laitilan kaupungintalo

Ke 18.00-19.30

11.11.

Tietokirjailija Antti Karlin

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 3.11.

Itämeressä on kymmeniä tuhansia saaria, joista suurin osa on asumattomia luotoja ja kareja. Suurimmat saaret ovat Gotlanti, Saarenmaa ja Öölanti. Itämeren saarilla elää yli 600 000 asukasta. Saarilla on mielenkiintoinen historia ja ne ovat merkittäviä matkailusaaria, joissa kiehtovat kulttuuri ja luonto.



## Tulossa keväällä

**4102102 Luento: Eksoottisia hedelmiä lämmittämättömästä kasvihuoneesta,**  
ke 10.2. klo 18.00-19.30

**4102103 Luento: Leikkokukkien viljely,**  
to 18.2. klo 18.00-20.00

## Muut yhteiskunnalliset aineet

### 3298110 Digitaalinen perintömme -työpaja

Laitilan kirjasto

Ti 12.00-15.00

27.10.

Suvi Soukki-Laine

Ei luentomaksua

Ilm. päättyy 19.10.

Kun henkilö kuolee, hän jättää jälkensä digitaalisen perinnön eli digitaalisessa muodossa olevaa tietoaineistoa. Miten omaan digitaaliseen jäämistöön voi vaikuttaa? Mieti etukäteen, kuka voisi olla uskottu henkilösi ja kerro se hänelle. Kirjaa muistiin, mitä toivot uskotun henkilön tekevän valokuvillesi ja asiakirjoillesi, jotka löytyvät tietokoneeltasi. Joissakin palveluissa ja sovelluksissa voi määrittää ennakkoon henkilön, joka huolehtii tilin asettamisesta muistotiliksi ja tilin lopettamisesta. Mieti ennakkoon, mihin ja miten taltioida muistojasi elämästäsi jälkipolville. Poista käyttäjätilesi ja historiatiedot palveluista ja sovelluksista, joita et enää käytä. Vie kierrätykseen vanhat ja toimimattomat tietokoneet, puhelimet ja tabletit. Kaikkea tätä teemme ja harjoitteleme digitaalisen perinnön työpajalla, joten tervetuloa. Työpaja on maksuton, ennakoilmoittautuminen. Työpaja järjestetään yhteistyössä Laitilan kirjaston kanssa.



## Taito- ja taideaineet

### Musiikki

#### 1101110 Vauvamusikari alle yksivuotiaille

Padon yhteistalo

Ke 17.00-17.45

9.9.-2.12., 13.1.-21.4.

Muusikko, musiikkileikkikoulunopettaja Johanna Kaarto

Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 1.9.

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. Ryhmään ilmoittaudutaan lapsen tiedoilla.

#### 1101111 Perhemusikari 1-4-vuotiaille

Padon yhteistalo

Ke 17.45-18.30

9.9.-2.12., 13.1.-21.4.

Muusikko, musiikkileikkikoulunopettaja Johanna Kaarto

Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 1.9.

Perhemuskarissa tarjoat lapsellesi kosketuksen musiikin hyvää tekevään maailmaan ja pääset itsekin muistelemaan vanhoja lauluja ja oppimaan uusia. Kurssi on tarkoitettu 1-4-vuotiaille lapsille. Muskarissa vanhempi on aina mukana lapsen kanssa. Ryhmään ilmoittaudutaan lapsen tiedoilla.

#### 1101130 Mieskuoro

Varpeen koulu, musiikkiluokka

Ma 17.45-19.45

10.8.-25.12., 11.1.-17.5.

Kuoronjohtaja, musiikkipedagogi Erika Laivoranta

Kurssimaksu: syksy 55 €, kevät 40 €

Laitilan Mieslaulajilla on tänä vuonna 80 v. juhlavuosi.

Mieskuorolaululla on siis vahvat perinteet, mutta suunta uuteen ja tulevaan. Tule mukaan laulamaan mukavaan porukkaan! Aikaisempaa kuorokokemusta ei tarvita, lauluintoa kylläkin. Äänenmuodostusta, kuoroäänenkäytön harjoitusta ja monipuolisen ohjelmiston valmistamista erilaisissa tilaisuuksissa esiintymisiin. Voima syntyy laulamisesta ja yhteisöllisyydestä. Ensimmäisellä kerralla otetaan vastaan uusien laulajien ilmoittautumisia. Laulu soikoon!

#### 1101131 Laitilan soittokunta

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

Ma 18.00-20.00

10.8.-14.12., 11.1.-14.6.

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!

#### 1101132 Aikuisten bändisoitto Wakkarit

Kaariaisten koulu

Ti 17.00-20.15

1.9.-8.12., 12.1.-27.4.

Musiikkipedagogi Irina Nurmi

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 46 €

Ilm. päättyy 24.8.

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

#### 1101133 Viihdekuoro Bolero

Kappelimäen koulu, musiikkiluokka

Ti 18.00-20.00

1.9.-8.12., 12.1.-18.5.

Jari Aaltonen

Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 54 €

Ilm. päättyy 24.8.

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

#### 1101134 Ukulele

Varpeen koulu, musiikkiluokka

Ti 16.30-18.00

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa

Kurssimaksu: syksy 33 €, kevät 33 €

Ilm. päättyy 31.8.

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

#### 1101135 Kitaransoitto

Varpeen koulu, musiikkiluokka

Ti 18.00-19.30

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa

Kurssimaksu: syksy 33 €, kevät 33 €

Ilm. päättyy 31.8.

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

#### 1101136 Sähkökitaransoitto

Varpeen koulu, musiikkiluokka

Ti 15.00-16.30, 19.30-21.00

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

Kitaransoitonopettaja Antti Karhumaa

Kurssimaksu: syksy 138 €, kevät 138 €

Ilm. päättyy 31.8.

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

#### 1101137 Yhteislaulua Laitilassa

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

Ke 14.00-15.30

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Sosionomi (AMK), musiikkiterapeutti Elise Erämaa

Kurssimaksu: syksy 19 €, kevät 19 € (38 € + 38 €)

Ilm. päättyy 1.9.

Emme esiinny emmekä treenaa, vaan laulamme omaksi iloksemme! Luvassa on mm. runsaasti suomalaisia ja ulkomaisia iskelmiä, elokuvasävelmiä, laulelmia, meri- ja kansanlauluja sekä lauluja eri aiheista vuodenkierronkin mukaan. Laulamme suomeksi ja suosimme tunnettuja kappaleita. Käytämme Kulista laulukirjaa (Otava). Opettaja täydentää laulustoa lisävihoilla kurssilaisten toiveita kuunnellen. Huom: Mikä tahansa Kultaisen laulukirjan painos käy, ja kirjan voi aluksi lainata kirjastosta. Voit osallistua, vaikkot saisi kirjaa ensimmäisille kerroille.

#### 1101138 Kivijärven Hupikööri

Kivijärven Puustelli

Ke 18.00-19.30

2.9.-9.12., 13.1.-28.4.

Musiikkipedagogi Irina Nurmi

Kurssimaksu: syksy 28 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 25.8.

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.

#### 1101140 Sota-ajan lauluja

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

To 16.00-17.30

10.9.-10.12., 7.1.-15.4.

FM Jukka Vehmas

Kurssimaksu: syksy 12 €, kevät 16 € (24 € + 32 €)

Ilm. päättyy 2.9.

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 kurssimaksun.

#### 1101141 Pelimannit

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

Pe 18.00-19.30

4.9.-27.11., 8.1.-23.4.

FK, harmonikansoitonopettaja Marja-Liisa Santala

Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 27.8.

Pelimannimusiikkia, kansansävelmiä ja mukavaa, rentoa meininkiä monenlaisille musikanteille!

#### 1101145 Ukrainan kulttuuririntama Suomessa - ukrainalainen lauluryhmä yli 7-vuotiaille lapsille / Культурний фронт України в Фінляндії - співочий колектив для українських дітей від 7 років

Kappelimäen koulu, musiikkiluokka

Pe 17.00-18.00

4.9.-27.11., 8.1.-9.4.

Kateryna Vdovina

Kurssimaksu: syksy 21 €, kevät 21 €

Ilm. päättyy 27.8.

Kurssilla lapset oppivat yhdessä ukrainalaisia perinteisiä ja moderneja lauluja sekä harjoittelevat kaksiäänistä laulua. Opetuskieli on ukraina. Вивчення українських традиційних та сучасних пісень. Практика співу в два голоси. Знайомство з традиціями та відтворення обрядів.

#### 1101146 Ukrainan kulttuuririntama Suomessa - ukrainalainen lauluryhmä aikuisille / Культурний фронт - співочий аматорський колектив для дорослих

Kappelimäen koulu, musiikkiluokka

Pe 18.00-19.30

4.9.-27.11., 8.1.-9.4.

Kateryna Vdovina

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €  
Ilm. päättyy 27.8.

Kurssilla aikuiset oppivat ukrainalaisia perinteisiä ja moderneja lauluja sekä harjoittelevat kaksiäänistä laulua. Opetuskieli on ukraina. Вивчення українських традиційних та сучасних пісень. Практика співу в два голоси. Знайомство з традиціями та відтворення обрядів.

## 1101148 Kitaristien ja basistien yhteensoittamistyöpajat

Varpeen koulu, musiikkiluokka  
To 17.00-20.00  
10.9., 8.10., 5.11., 26.11. ja 10.12.  
FM, musiikkipedagogi YAMK Marko Syrjäläinen  
Kurssimaksu: 25 €  
Ilm. päättyy 2.9.

Kurssi on suunnattu jonkin verran alkeita osaaville ja vähän pidemmällekin ehtineille kitaristeille ja basisteille. Pohdimme bändisaundin tavoitteita ja eri soitinkokoonpanojen mukaisia soinnutus- ja bassolinjaratkaisuja - miten saada aikaan erilaisia sointivärejä ja lisäpotkua harmonian jännitteisiin ja niiden purkamisiin? Sisältää analyttistä kuuntelua, rytmiharjoitteita, teoriaa ja soitotekniikkaa, joista saatuja oppeja siirretään käytäntöön soittamalla yhdessä useita eri tyyliuuntien kappaleita, myös toivekappaleet huomioidaan.

## 1101150 Tango- ja viihdeklassikoiden laulukurssi

Laitilan seuratalo (ent. opistotalo)  
La ja su 10.00-17.00  
19.-20.9.  
Tangotenori Harri Kaitila  
Kurssimaksu: 100 €  
Ilm. päättyy 7.9.

Haluatko kehittyä laulajana ja esiintyjänä? Oletpa vielä aloittelija tai jo pitkällä lauluharrastuksessasi oleva, aina voit parantaa lauluinstrumenttisi hallintaa ja saada siten uusia onnistumisen elämyksiä! Kurssilla käydään läpi mm. konkreettisia työkaluja tietoisempaan hengitystekniikan hallintaan ja artikulaation syventämiseen sekä niiden välisen vuorovaikutuksen havainnoimiseen, emotion yhteyttä hengitykseen ja lauluilmaisuun sekä laulun esittämiseen ja yleisökontaktin parantamiseen liittyviä konkreettisia harjoitteita. Opetus tapahtuu rennossa, iloisessa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä. Toimita viimeistään ma 7.9. mennessä kahden tai kolmen tango- ja/tai viihdeklassikon säestysnuotit Vakka-opistoon (reija.kankilampi@vakkaopisto.fi) tai suoraan kurssisäestäjille. Tarkemmat tiedot kurssista: [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen)



## Kuvataiteet

### 1103101 Kuvataidekoulu, lapset 4-5-vuotta

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,  
L 31 opiston kuvataide  
Ma 16.30-17.15  
31.8.-7.12., 11.1.-26.4.  
Taidemaalari Sanna Halme  
Kurssimaksu: syksy 45 €, kevät 45 €  
Ilm. päättyy 24.8.

### 1103102 Kuvataidekoulu, lapset 6-7-vuotta

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,  
L 31 opiston kuvataide  
Ma 17.30-18.15  
31.8.-7.12., 11.1.-26.4.  
Taidemaalari Sanna Halme  
Kurssimaksu: syksy 45 €, kevät 45 €  
Ilm. päättyy 24.8.

### 1103103 Kuvataidekoulu, lapset 8-12-vuotta

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,  
L 31 opiston kuvataide  
Ma 18.30-19.30  
31.8.-7.12., 11.1.-26.4.  
Taidemaalari Sanna Halme  
Kurssimaksu: syksy 53 €, kevät 53 €  
Ilm. päättyy 24.8.

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 hyvälle harrastukselle. Opetuksessa huomioidaan oppilaan ikä ja kehitysvaihe. Lukuvuosi huipentuu keväällä pidettävään näyttelyyn. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.



### 1103110 Kolmiulotteisten töiden rakentelu, lapset 8-12-vuotta

Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31 opiston kuvataide  
Ma 15.15-16.15  
31.8.-7.12., 11.1.-26.4.  
Taidemaalari Sanna Halme  
Kurssimaksu: syksy 53 €, kevät 53 €  
Ilm. päättyy 24.8.  
Rakennellaan eri materiaaleista kolmiulotteisia veistoksia, ihmis- ja eläinhahmoja, pienoismalleja, fasadeja, jne. Maalataan ja koristellaan työt upeiksi taideteoksiksi. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

### 1103112 Ikonimaalaus

Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31 opiston kuvataide  
Ti 13.00-15.30  
8.9.-1.12., 12.1.-6.4.  
Ikonimaalari Mari Zabysny  
Kurssimaksu: syksy 46 €, kevät 46 €  
Ilm. päättyy 31.8.  
Tule maalaamaan itsellesi ikoni vanhaa temperatekniikkaa käyttäen. Opimme myös kultausta.

### 1103113 Tiistain taidesoppi

Varpeen koulu, kuvataideluokka  
Ti 18.00-20.15  
8.9.-1.12., 12.1.-6.4.  
Taiteilija Juhani Nordman  
Kurssimaksu: syksy 44 €, kevät 44 €  
Ilm. päättyy 31.8.  
Rentoa meininkiä ja iloista seurustelua taideharrastuksen parissa. Olet sitten vasta-alkaja tai vuosikymmeniä mukana ollut, nuori, vanha tai ruuhkavuosien kiireisiin viikoittaista hengähdystaukoa kaipaava. Öljy-, akryyli-, vesiväri-, pastelli- tai sekatekniikka - mitä vain haluat kokeilla. Teemme yhdessä, opimme toisiltamme, stressinpoistoa parhaimmillaan. Taide on iloa ja oppimista - ei suorittamista ja osaamista.

### 1103114 Luovat maalarit, taiteen päiväryhmä

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,  
L 31 opiston kuvataide  
To 10.00-12.30  
3.9.-10.12., 14.1.-29.4.  
Kuvataiteilija Sanna Halme  
Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 26 € (52 € + 52 €)  
Ilm. päättyy 26.8.  
Luovat maalarit on ryhmä sekä pitkään harrastaneille, että vasta-alkajille. Voit työskennellä haluamallasi tekniikalla. Akryyli- ja öljyväri toimivat hyvin pitempikestoisissa aiheissa, kun taas vesiväri-, pastelli- ja sekatekniikoilla voit luoda taidetta kevyemmällä tarpeistolla. Voit maalata omien kiinnostuksen kohteittesi mukaan. Välillä tutkimme yhdessä taidehistoriaa. Sommittelun sekä väriopin perusteet tulevat tutuksi tekemisen ohella. Opettajana on 25 vuotta kuvataiteilijana toiminut ammattilainen, joka tuntee vanhemman maalaustaiteen sekä nykyaiteen kiemurat. Omat materiaalit.

### 1103115 Posliininmaalauskurssi

Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31 opiston kuvataide  
To 17.00-19.15  
10.9.-3.12., 7.1.-8.4.  
Sirpa Poikela  
Kurssimaksu: syksy 40 €, kevät 40 €  
Ilm. päättyy 2.9.  
Maalataan, kuvioidaan posliiniastioita, -laattoja ja koriste-esineitä eri tekniikoilla. Aiheet omien valintojen mukaan. Sopii aloittelijalle ja kokeneemmallekin maalaajalle. Valkoposliinia, maalaustarvikkeita, värit, öljyt, jne. voi ostaa opettajalta.

### 1103120 Taidevärejä puutarhasta

Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L 31 opiston kuvataide  
La 10.00-15.00  
26.9.  
Ronja Kuokkanen  
Kurssimaksu: 14 €  
Ilm. päättyy 17.9.  
Valmistetaan taidevärejä, kuten musteita ja vesivärejä, värikasvipuutarhan kasveilla. Tutustutaan puutarhassa helposti kasvatettaviin yksi- ja monivuotisiin värjäyskasveihin. Ota mukaasi pieniä pulloja musteille. Materiaalimaksu 12 euroa maksetaan opettajalle. Sisältää kuivatut värikasvit ja muut tarvikkeet.

### 1103124 Maalataan eläimiä -lyhytkurssi

Villa Aurelia  
La 11.00-16.00, su 11.00-16.00  
26.9., 11.10. ja 17.10.  
Kuvataiteilija, FM Ulla Kivimäki  
Kurssimaksu: 35 €  
Ilm. päättyy 17.9.

# Laitila

Kurssilla maalataan ja piirretään eläimiä omavalintaisella tyyllillä. Tavoitteena on pyrkiä taiteen keinoin välittämään tietty ominaisuus tai tunne, joka liittyy kuvattavaan eläimeen; lemmikkiin, kotieläimeen tai villieläimeen. Kurssilla tutustutaan myös eri aikakausien eläintaiteeseen. Lyhytkurssi soveltuu kaikenikäisille eläimistä ja taiteesta kiinnostuneille. Värejä, maalauspohjia ja siveltimiä saa tarvittaessa ostaa paikan päältä. Kahvi- ja teetarjoilu. Omat eväät mukaan.



Kuvan maalaus: Elina Ruohonen

## 1103125 Kuvataidetta -lyhytkurssi

Kappelimäen alakoulun tekstiilityöluokka  
Pe 17.00-20.30, la 10.00-15.45  
9.-10.10.

Taidegraafikko Riitta Lehto-Toivanen

Kurssimaksu: 24 €

Ilm. päättyy 1.10.

Maalauksia vesiväreillä ja akryyliväreillä, monotypioita ja gellipainoa käsin vedostamalla. Sopii kaikille kiinnostuneille.

## Tulossa keväällä

**1103130 Kuvataidetta -lyhytkurssi,**  
pe 5.3. klo 17.00-20.30 ja la 6.3. klo 10.00-15.45

**1103135 Origamilintuja kevään iloksi,**  
la 20.3. klo 12.00-14.00

**1103140 Kesäkurssi: Posliininmaalauksen kokeilukurssi,** ma 3.5.-ke 12.5. klo 17.00-20.00

## Näyttämötaiteet

### 1102105 Talvinäytelmä, teatteriesitykseen tähtäävä kurssi

Laitilan kaupungintalo  
To 17.30-19.45

Ensimmäinen kokoontuminen 10.9.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Tiia Valavuo

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 20 €

Ilm. päättyy 2.9.

Teatteriesitykseen tähtäävä teatterikurssi on suunnattu kaikille teatteriesityksen tekemisestä kiinnostuneille. Kurssilla tehdään teatteri-ilmaisun harjoitteita, keskittyen erityisesti näyttelijäntyöhön ja roolityöskentelyyn. Tavoitteena on harjoitella syksyn ja talven aikana näytelmä, jonka ensi-ilta on tammikuussa 2027. Näytelmä on Seppo Kylanderin käsikirjoittama murhamysteeri. Ensimmäiset kokoontumiset pidetään Laitilan kaupungintalolla. Ryhmän kanssa sovitaan tarkemmin harjoitusten siirtämisestä Kaivolan koululle, jossa näytelmä myös esitetään. Kokoontumisaikataulut tarkentuvat kurssin edetessä. Suhina ry maksaa kurssimaksun.

### 1102110 Tosikosta standuppariksi

Laitilan kaupungintalo

To 18.00-19.30

17.9.-10.12.

lita Aho

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 vapaaehtoisista. Mukaan tarvitaan kirjoitusvälineet (kannettava tietokone tai kynä ja vihko).

### 1102115 Kaivolan kesäteatteri

Laitilan kaupungintalo

Su 12.00-14.00

Ensimmäinen kokoontuminen 1.11.

Jani Selin

Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 75 €

Ilm. päättyy 22.10.

Kurssilla valmistetaan näytelmä Kaivolan kesäteatteriin kesäksi 2027. Syksyllä haetaan yhdessä tulevan kesän näytelmä valmiista teksteistä ja kevätkaudella varsinaiset näytelmäharjoitukset pyörähtävät käyntiin. Uudet harrastajat ovat tervetulleita ryhmään mukaan, aiempaa kokemusta näyttelämisestä ei vaadita vaan innostus ja kiinnostus riittää! Kokoontumiskerrat tarkentuvat kurssin edetessä. Kotiseutuyhdistys Suhina ry maksaa kurssimaksut.

## Tanssi

### 1105100 Satutanssi 3-4 v.

FinnLamex-halli, Peilisal

Ke 16.45-17.30

26.8.-9.12., 13.1.-19.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 80 €, kevät 100 €

Ilm. päättyy 18.8.

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. Pukeutumissuositus: vaaleanpunainen balettipuku (body) pikku hamosella tai ilman, vaaleat balettisukkahousut tai trikoot, vaaleat (mieluiten puuterinväriset) harjoitustossut, hiukset sidottu kiinni, mielellään nutturalle. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

### 1105101 Baletti 5-7 v.

FinnLamex-halli, Peilisal

To 17.45-18.30

27.8.-10.12., 7.1.-20.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 80 €, kevät 100 €

Ilm. päättyy 19.8.

Tunneilla tanssitaan alkeisbalettia, 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! Pukeutumissuositus: valkoinen balettipuku (body) pikku hamosella tai ilman, vaaleat balettisukkahousut tai trikoot, vaaleat (mieluiten puuterinväriset) harjoitustossut, hiukset sidottu kiinni, mielellään nutturalle. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

### 1105102 Baletti 8-12 v.

FinnLamex-halli, Peilisal

Ke 18.15-19.15

26.8.-9.12., 13.1.-19.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 87 €, kevät 107 €

Ilm. päättyy 18.8.

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. Pukeutumissuositus: musta balettipuku (body) ohuella lyhyellä kietaisuhameella tai ilman, vaaleat balettisukkahousut, vaaleat (mieluiten puuterinväriset) harjoitustossut, hiukset sidottu kiinni, mielellään nutturalle. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

### 1105103 Baletti alkaen 12 v.

FinnLamex-halli, Peilisal

Ma 16.45-18.15

24.8.-7.12., 11.1.-24.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 114 €, kevät 136 €

Ilm. päättyy 17.8.

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. Baletti sopii hyvin myös voimistelu- ja luisteluharrastusten tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

### 1105104 Baletti edistyneet

FinnLamex-halli, Peilisal

To 16.30-17.45

27.8.-10.12., 7.1.-20.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 94 €, kevät 114 €

Ilm. päättyy 19.8.

Tunneilla harjoitellaan klassisen baletin perusliikkeiden lisäksi myös haastavampia liikkeitä. Tavoitteena on kehittää oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Luvassa on tanssitekniikkaa, piruetteja, hyppyjä ja erilaisia tanssikoreografioita. Baletti sopii hyvin myös voimistelu- ja luisteluharrastusten tueksi. Ryhmän ikäsuositus alkaen 12 vuotta ja useita vuosia balettitreeniä takana. Suositellaan osallistumaan kahdelle kurssille viikossa: toinen tunti Baletti alkaen 12 v. maanantaisin klo 16.45-18.15 tai Aikuisbaletti maanantaisin klo 19.15-20.45 tai Balettitekniikka keskiviikkoisin klo 17.30-18.15. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

### 1105108 Aikuisbaletti

FinnLamex-halli, Peilisal

Ma 19.15-20.45

24.8.-7.12., 11.1.-24.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 60 €, kevät 70 €

Ilm. päättyy 17.8.

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

### 1105110 Balettitekniikka

FinnLamex-halli, Peilisal

Ke 17.30-18.15

26.8.-9.12., 13.1.-19.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 36 €

Ilm. päättyy 18.8.

Tunneilla keskitytään klassisen baletin balettitangon vieressä tehtäviin liikkeisiin ja harjoitteisiin. Tunti soveltuu nuorille (alkaen 13 v.) ja aikuisille, jotka haluavat kehittää balettitekniikkaansa. Tunti sopii kaiken tasoille tanssijoille alkeista edistyneisiin.

## 1105112 Dance mix 5-7 v.

FinnLamex-halli, Peilisal

To 18.30-19.15

27.8.-10.12., 7.1.-20.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 80 €, kevät 100 €

Ilm. päättyy 19.8.

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

## 1105113 Dance mix 8-12 v.

FinnLamex-halli, Peilisal

Ke 19.15-20.15

26.8.-9.12., 13.1.-19.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 87 €, kevät 107 €

Ilm. päättyy 18.8.

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

## 1105114 Dance mix alkaen 10 v.

FinnLamex-halli, Peilisal

To 19.15-20.15

27.8.-10.12., 7.1.-20.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 87 €, kevät 107 €

Ilm. päättyy 19.8.

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

## 1105115 Dance mix nuoret ja aikuiset

FinnLamex-halli, Peilisal

Ma 18.15-19.15

24.8.-7.12., 11.1.-24.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 87 €, kevät 107 €

Ilm. päättyy 17.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyylejä ovat mm. show-, jazz- ja nykytanssi sekä hiphop. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja ja venytellään. Kurssi on suunnattu kaiken ikäisille 12-vuotiaista ylöspäin. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tanssistudio Spiraalin kannatusyhdistyksen kanssa puvustuksen osalta.

## 1105120 Ukrainan kulttuuririntama Suomessa - ukrainalaiset kansantanssit yli 7-vuotiaille lapsille / Культурний фронт України в Фінляндії - курс українських танців для дітей від 7 років

FinnLamex-halli, Peilisal

Pe 15.30-16.30

4.9.-27.11., 8.1.-9.4.

Vladyslava Bukhtiak

Kurssimaksu: syksy 21 €, kevät 21 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## 1105121 Ukrainan kulttuuririntama Suomessa - ukrainalaiset kansantanssit aikuisille / Культурний фронт України в Фінляндії- курс українських танців для дорослих

Kappelimäen koulu, musiikkiluokka

Pe 19.30-20.30

4.9.-27.11., 8.1.-9.4.

Vladyslava Bukhtiak

Kurssimaksu: syksy 21 €, kevät 21 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## 1105130 Charlestonin alkeislauantai

FinnLamex-halli, Peilisal

La 10.00-16.00

26.9.

Lady Winkheart

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päättyy 17.9.

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

## 1105131 Go-Go -tanssissunnuntai

FinnLamex-halli, Peilisal

Su 10.00-16.00

27.9.

Lady Winkheart

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päättyy 17.9.

Paluu 1960- & 1970 -lukujen tanssitunnelmiin! Kurssilla käymme läpi Go-Go -tanssin perusliikekieltä, pidämme hauskaa ja teemme pientä koreografiaa, erittäin maltilliseen tahtiin. Kurssi on avoin kenelle tahansa Go-Go -tanssista kiinnostuneelle, aikaisempaa osaamista tästä tanssityylistä tai tanssitaustaa ylipäätään ei tarvitse olla. Tervetuloa tanssimaan Go-Go -tyyliin!

## Sanataide

### 1106101 Kirjailijavieras Elise Pihlajaniemi

Laitilan kirjasto

Ti 17.30-18.30

20.10.

Elise Pihlajaniemi on turkulainen tietokirjailija ja historianopettaja, jonka käsissä keskiaika, linnat ja linnoissa asuneiden ihmisten elämäntarinat muuttuvat eläväksi ja kiehtoviksi. Vierailulla Elise haluaa välittää kuulijoille ajatuksen siitä, että historia ei ole tylsää vaan täynnä salaperäisiä ja jännittäviä tarinoita, tapahtumia ja ihmisiä. Eliseltä on julkaistu kirjat Linnaelämää keskiajan Suomessa (2025, Otava) ja Ritareita, linnarouvia ja merirosvoja - Suomen keskiajan linnanväen tarinoita (2026, Otava). Tilaisuus on maksuton ja se järjestetään yhteistyössä Laitilan kaupunginkirjaston kanssa. Ennakoilmoittautuminen ei ole pakollista. Tervetuloa!

Kuva: Otava / Sabrina Bqain



## 1106105 Kipunoista kirjaimiksi

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,

L 33 opiston käden taidot

Ma 18.00-20.00

26.10.-30.11.

Sosionomi (AMK)/musiikkiterapeutti, sanataideohjaaja Elise Erämaa

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 19.10.

Halu kirjoittaa voi jäädä kyteväksi kipunaksi. Muistot, säkeet ja tarinat odottavat parempaa aikaa, vaikka aloittaa voisi vartin rupeamissa. Kurssilla saat tukea ja ohjausta. Tuntitehtävä antaa raamit, muttei rajoita tekstisi sisältöä. Jos haluat, voit lukea tekstisi ja saada palautetta. Sytykkeet palvelevat erityisesti omaelämäkerrallista kirjoittamista, mutta jättävät tilaa myös sepittämiselle. Jos kurssilaiset haluavat, voimme kirjoittaa kotitehtäviäkin. Ota mukaan haluamasi kirjoitusvälineet.

## 1106110 Sanapaja erityisryhmille

Palke 7

To 13.15-14.45

3.9.-10.12., 7.1.-22.4.

Sosionomi (AMK)/musiikkiterapeutti, sanataideohjaaja Elise Erämaa

Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €

(40€ + 40€)

Ilmoittautuminen paikan päällä

Tällä kurssilla kukin käyttää sanoja omalla tavallaan. Puhetaito on tarpeen. Luku- ja kirjoitustaito ei ole pakollinen, mutta pääset käyttämään niitä, jos haluat. Vakijutuihin kuuluu musiikin kuuntelu ja keskustelu kappaleisiin liittyvistä aiheista. Luvassa on mm. sanapelejä, sarjakuvia, mielipiteiden vaihtoa sekä tekstien tai pienten sanataide-  
teosten 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.

OPINTOSETELI



## Käden taidot

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

Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L33 opiston käden taidot

Ke 15.30-17.45

26.8.-2.12., 13.1.-5.5.

Saija Vainio

Kurssimaksu: syksy 80 €, kevät 90 €

Ilm. päättyy 18.8.

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. Opetussisällöt valitaan niin, että oppilaan taidot ja tiedot, tekniikoiden ja materiaalien sekä työvälineiden monipuolinen tuntemus ja hallinta kehittyvät. Käsityökoulussa mm. ommellaan, punotaan, kudotaan, värjätään, kirjotaan, muovataan ja painetaan kangasta. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Tähän ryhmään voivat ilmoittautua aloittavat 7. ikävuodesta eteenpäin sekä käsityökoulua jatkavat lapset ja nuoret.



## 1104105 Lasten savikurssi 5-7-vuotiaille

Varpeen lukiosiiven pohjakerros, L  
31 opiston kuvataide  
La 10.00-11.30  
5.9. ja 3.10.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päätty 27.8.

Muovailaan savesta vapaasti, esimerkiksi eläinhahmo, astia, jne. la 5.9. klo 10.00-11.30. Poltetut savityöt maalaetaan seuraavalla kerralla, la 3.10. klo 10.00-11.00. Materiaalimaksu sisältyy hintaan. Huom! Huoltaja osallistuu kurssille lapsen kanssa! Kurssille ilmoitetaan lapsen nimellä.

## 1104106 Lasten savikurssi 8-12-vuotiaille

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,  
L 31 opiston kuvataide  
La 11.30-13.00  
5.9. ja 3.10

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päätty 27.8.

Muovailaan savesta vapaasti, esimerkiksi eläinhahmo, astia, jne. la 5.9. klo 11.30-13.00. Poltetut savityöt maalaetaan seuraavalla kerralla, la 3.10. klo 11.00-12.00. Materiaalimaksu sisältyy hintaan.

## 1104112 Kankaankudonta

### Pato

Padon yhteistalo  
Ma 18.00-20.15  
31.8.-23.11., 11.1.-12.4.  
Artenomi Heljä Saloma  
Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €  
Ilm. päätty 24.8.

## 1104113 Kankaankudonta

### Leinmäki

Leinmäen kylätalo  
To 18.00-20.15  
3.9.-26.11., 14.1.-15.4.  
Artenomi Heljä Saloma  
Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €  
Ilm. päätty 26.8.

## 1104115 Kankaankudonta

### Vihtorintori, ryhmä A

Vihtorintorin kädentaitotila  
Ma 14.00-16.15  
7.9.-30.11., 11.1.-5.4.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €  
Ilm. päätty 31.8.

## 1104116 Kankaankudonta

### Vihtorintori, ryhmä B

Vihtorintorin kädentaitotila  
To 17.00-19.15  
10.9.-3.12., 14.1.-15.4.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €  
Ilm. päätty 3.9.

## 1104117 Kankaankudonta

### Suontaka

Suontaan koulu  
Ti 18.00-20.15  
1.9.-24.11., 12.1.-6.4.  
Artenomi Heljä Saloma  
Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €  
Ilm. päätty 24.8.

## 1104118 Kankaankudonta Untamala

Untamalan kylätalo Ventola  
To 14.00-16.15  
17.9.-3.12., 21.1.-1.4.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: syksy 32 €, kevät 32 €  
Ilm. päätty 10.9.  
Kurssi ei kokoonnu joka 3. kerta.

## 1104119 Kankaankudonta Katinhäntä

Itäkulman nuorisoseurantalo  
Ke 18.00-20.15  
16.9.-2.12., 20.1.-7.4.  
Puutarhuri ja tekstiiliartesaani Pauliina Lundelin  
Kurssimaksu: syksy 32 €, kevät 32 €  
Ilm. päätty 9.9.  
Kurssi ei kokoonnu joka 3. kerta.

## 1104120 Kankaankudonta Soukainen

E. Elon koulu  
Ma 17.00-19.15  
7.9.-30.11., 11.1.-12.4.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €  
Ilm. päätty 31.8.

## 1104121 Kankaankudonta Kouma-Seppälä

Soini, Kouma  
Pe 10.00-13.00  
11.9.-4.12., 15.1.-16.4.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: syksy 53 €, kevät 53 €  
Ilm. päätty 4.9.  
Kudotaan kangaspuilla erilaisia sisustus- ja käyttöteksiilejä valmiiden mallien mukaan tai niitä muunnellen sekä yhdessä uutta ideoiden. Syvennetään ja kerrataan kudonnan tietoja ja taitoja. Tarvittaessa tutustutaan myös kudonnan perusasioihin, kuten kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin, kudonnan työvälineisiin sekä perussidoksiin, joten uudetkin kudonnan harrastajat ovat lämpimästi tervetulleita. Loimet laitetaan kangaspuihin ohjatuna yhteistyönä.

## 1104122 Nypläys

Kappelimäen koulu  
Ma 18.00-21.00  
7.9.-30.11., 11.1.-12.4.  
Taina Uitto  
Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €  
Ilm. päätty 31.8.  
Nypläystä raumalaisten mallien mukaan vanhoille ja uusille harrastajille. Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa.

## 1104125 Ompelun arkitaidot

Kappelimäen koulu  
Ke 17.30-20.30  
9.9.-2.12., 13.1.-7.4.  
Mittatilausompelija ja puvustaja Jaana Renvall  
Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €  
Ilm. päätty 1.9.  
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 vaatetukseen ja sisustustekstiilien ompeluun liittyvissä asioissa. Kurssilla voit toteuttaa ideoitasi ja suunnitelmiasi ja samalla opit ompelun perustaitoja.

## 1104127 Käsityökahvila

Kappelimäen koulu  
Ti 17.30-19.45  
1.9.-24.11., 12.1.-6.4.  
FM Piia Allén  
Kurssimaksu: syksy 43 €, kevät 43 €

Ilm. päätty 25.8.

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.

## 1104130 Naisten puutyöpiiri keskustassa

Kappelimäen koulu  
Ma 18.00-21.00  
7.9.-23.11., 11.1.-12.4.  
Puuseppä Jouni Varjo  
Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €  
Ilm. päätty 31.8.  
Valmistetaan erilaisia koriste- ja pieniä käyttöesineitä puusta. Ryhmä on tarkoitettu jonkin verran puutöitä aikaisemmin harrastaneille. Vuosittain voidaan ottaa mukaan muutamia aivan alkeista aloittavia.

## 1104133 Puutyöpiiri ja sähkökitaran valmistus

Kappelimäen koulu  
Ke 17.30-21.15  
9.9.-2.12., 13.1.-7.4.  
Puuseppä Jouni Varjo, soitinrakennusalan artesaani Miika Mertenen  
Kurssimaksu: syksy 53 €, kevät 53 €  
Ilm. päätty 1.9.  
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 kurssilaisten sähkökitaran valmistukseen tulee tiedustella paikkoja ottamalla yhteyttä suoraan suunnittelijaan, puh. 044 075 0856. Kurssi ei kokoonnu joka kuun 3. keskiviikkona.



## 1104136 Huonekalujen kunnostus A

Kappelimäen koulu  
Ti 18.00-21.00 Joka toinen viikko  
25.8.-1.12., 19.1.-27.4.  
Teknisen työnopettaja Matti Salmila  
Kurssimaksu: syksy 41 €, kevät 41 €  
Ilm. päätty 19.8.  
Kokoontuu parittomilla viikoilla.



## 1104137 Huonekalujen kunnostus B

Kappelimäen koulu  
Ti 18.00-21.00 Joka toinen viikko  
1.9.-8.12., 12.1.-20.4.  
Teknisen työnopettaja Matti Salmila  
Kurssimaksu: syksy 36 €, kevät 36 €  
Ilm. päätty 26.8.  
Kokoontuu parillisilla viikoilla.



Puuesineiden ja -huonekalujen entisöintiä, puuosien korjausta ja uusimista sekä perehtymistä tarkemmin perinteisiin pintakäsittelymenetelmiin.

## 1104138 Verhoilu

Kappelimäen koulu

To 16.30-21.00

3.9.-12.11., 4.2.-15.4.

Verhoilija Sanna Lindholm

Kurssimaksu: syksy 68 €, kevät 68 €

Ilm. päättyy 26.8.

Verhoillaan vanhoja huonekaluja perinteisenä käsityöverhoiluna. Ensimmäisellä kerralla puretaan verhoilu ja tehdään materiaalilaukset, 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 niittien poistamiseen.



## 1104141 Puukon valmistuksen alkeiskurssi

Kappelimäen koulu

Ti 18.00-21.00

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

Puukkoseppä Risto Mikkonen

Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €

Ilm. päättyy 31.8.

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

## 1104142 Puukon valmistuksen jatkokurssi

Kappelimäen koulu

Ke 18.00-21.00

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Puukkoseppä Risto Mikkonen

Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €

Ilm. päättyy 1.9.

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

## 1104145 Metallityö

Kappelimäen koulu

To 17.30-20.30

3.9.-26.11., 7.1.-8.4.

Teknisen työnopettaja Akseli Wikström

Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €

Ilm. päättyy 26.8.

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.

## 1104147 Keramiikkakurssi

Varpeen lukiosiiven pohjakerros

Ti 17.00-20.00

1.9.-8.12., 12.1.-27.4.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: syksy 76 €, kevät 80 €

Ilm. päättyy 24.8.

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. Kurssimaksu sisältää poltot. Mukaan oma hengityssuojain ja suojakäsineet. Materiaalmaksu käytön mukaan.

## 1104151 Ompelun viikonloppu

Kappelimäen koulu

La 10.00-16.00, Su 10.00-16.00

24.-25.10.

Kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen

Kurssimaksu: 30 €

Ilm. päättyy 16.10.

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

## 1104155 Ompele ensimmäinen viikinkimekkosi

Varpeen lukiosiiven pohjakerros

La ja su 10.00-16.00

14.-15.11.

Edvina Walstén

Kurssimaksu: 30 €

Ilm. päättyy 5.11.

Oletko aina ihailut keskiaika- & viikinkitapahtumissa ihmisten pukeutumista? Haluaisitko osallistua historiaa huokuviin tapahtumiin astetta panostaneemmin - ikimassaan teemaan sopivassa asussa? Tule ompelemaan kanssani ensimmäinen viikinkimekkosi! Keskitymme tällä kurssilla yksinkertaisen viikinkimekon tekoon, emmekä tee sitä autenttisilla työmenetelmillä tai materiaaleilla - riittää että lopputulos näyttää aikakauteen ja tapahtumiin sopivalta. Ompelemme sekä käsin että ompelukoneella. Kurssille osallistuminen ei edellytä historiallista tietämystä tai vahvaa käsityötaustaa. Rohkeasti mukaan, jos ikioma ensimmäinen historiallinen asu kiinnostaa! Opettaja lähettää kaksi viikkoa ennen kurssia ohjeet kankaiden ja mahdollisten koristenuhojen tai kirjailulankojen ostamiseen. Omat tarvikkeet mukaan: Kangasta opettajan ohjeiden mukaan, mahdollista koristelunauhaa tai kirjailulankaa opettajan ohjeiden mukaan, mittanauha ja / tai pitkä viivoitin, nuppineuloja ja ompeluneula jos omistat. Sakset sekä kynä jolla pystyt piirtämään valitsemaasi kankaaseen.

## 1104160 Laukkuja moneen menoon

Kappelimäen koulu

La 11.00-17.00, Su 11.00-17.00

19.-27.9.

Eija Kause

Kurssimaksu: 48 €

Ilm. päättyy 11.9.

Ommellaan laukkuja kankaista, keinoahasta tai nahasta. Voit ommella mm. käsilaukun, olkalaukun, repun, vyölaukun, kännykkälaukun, kauppakassin tai vaikka pussukoita. Kurssi kahtena viikonloppuna. Tarvikeluettelon saa ennen kurssia. Opettajalla jotain laukkutarvikkeita myös myynnissä.

## 1104170 Kenkäkurssi

Kappelimäen koulu

Pe 17.00-20.00, La 9.30-17.00, Su 9.30-17.00

11.-13.9.

Nelli Nurmi

Kurssimaksu: 40 €

Ilm. päättyy 3.9.

Kenkien valmistuksessa yhdistyvät ompelu ja tekninen työ. Kurssilla opit perustaitoja kengän valmistusprosessista sekä eri materiaaleista. Valitse valmistettavaksi malliksi matala nilkkuri, pitkävartinen nilkkuri tai matalavartinen kävelykenkä. Voit valita mieleisesi lestin muutamasta vaihtoehdosta. Kenkälestien koot 35-45, valittavissa leveyttä 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 sekoittees. Kovin ohutta kangasta ei kannata valita. Kankaan määrä noin: Matala nilkkuri 70cm x 50cm Nilkkuri 80cm x 50cm Pitkävartinen nilkkuri 100cm x 50cm Opettaja tuo kurssilla tarvittavat materiaalit sekä työkalut, saat infokirjeen ennen kurssia opettajalta. Kurssi sopii ompelun alkeet hallitseville. Materiaalmaksu 45-55 € maksetaan opettajalle ensimmäisenä kurssipäivänä. Tuoksu- ja kemikaaliherkät huomioikaa, että kurssilla käytössä voimakasta kontaktiiliamaa.

## 1104171 Lasinsulatus, syksy

Varpeen koulu

Ke 18.00-18.45, La 9.30-17.00, Su 9.30-17.00

29.8.-16.9.

Kirsi-Marja Lakanen

Kurssimaksu: 35 €

Ilm. päättyy 23.8.

Valmistetaan uunisulatustekniikalla sulatuslaseista tasotöitä, lautasia, kulhoja, koruja ym. Opimme lasien yhteensopivuuden. Työsi voit tehdä myös kierrätyslasiasta. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Sulatettavista töistä maksu töiden koon ja määrän mukaan. Kurssi sopii aloittelijoille sekä jatkaajille. Lisätietoa ja tarvikelistan voit pyytää kirsi.lakanen@gmail.com. Työkalukorvaus opettajalle 8€. Kurssi kokoontuu la-su 29.-30.8. ja ke 16.9.

## 1104172 Jouluiset lasinsulatustyöt

Varpeen koulu

La 9.15-16.00, Su 9.15-16.00

7.-8.11.

Lasityönohjaaja Eeva-Liisa Rintanen

Kurssimaksu: 32 €

Ilm. päättyy 30.10.

Valmistetaan uunisulatustekniikalla sulatuslasista jouluisia lasikoristeita, lautasia, tonttuja, tähtiä ym. pieniä töitä. Materiaaleja voi ostaa kurssipaikalta. Työkalumaksu 6 € maksetaan opettajalle. Sulatettavista töistä peritään sulatusmaksu työn koon mukaan. Mukaan muistiinpanovälineet, piirustuspaperia, lyijykynä, sakset, viivain sekä lasityövälineet, jos on. Lisätietoja opettajalta puh. 050 559 0056.



# Laitila

## 1104174 Koruja hopeasta ja hopealusikoista, syksy

Kappelimäen koulu  
La 10.00-16.00, Su 10.00-16.00  
19.-20.9.

korumuotoilija Mari Syren-Fawaz

Kurssimaksu: 30 €

Ilm. päättyy 11.9.

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), korunomia, ketjuja ja hopealusikoita. Työvälinemaksu 5 €, materiaalimaksu käytön mukaan.

## 1104176 Syksyinen keramiikkalauantai aikuisille

Varpeen lukiosiiven pohjakerros

La 10.00-13.00

12.9. ja 10.10.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 47 €

Ilm. päättyy 3.9.

Muovailaan savesta syksyn inspiroimia koristeita, esineitä ja astioita la 12.9. Raakapoltetut työt lasitetaan upean värisiksi la 10.10. Kurssimaksu sisältää materiaalit ja poltot. Mukaan oma hengityssuojain. Erityiskurssi.

## 1104184 Syksyinen kehrupäivä

Laitilan seuratalo (ent. opistotalo)

La 10.00-16.00

26.9.

Tiina Pusa

Kurssimaksu: 17 €

Ilm. päättyy 18.9.

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

## 1104190 Joulukoristeita havuista ja mustikanvarvuista

Varpeen lukiosiiven pohjakerros

Ke 17.30-20.30

18.-25.11.

Eeva Sinervä

Kurssimaksu: 17 €

Ilm. päättyy 11.11.

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

## 1104192 Kynttiläpaja

Varpeen lukiosiiven pohjakerros

Su 11.00-15.30

1.11.

Sofia Pekonen

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päättyy 23.10.

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

## 1104199 Kädentaitomessut Tampereella

Pe 13.11.

Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson

Kurssimaksu: 42 €

Ilm. päättyy 9.10.

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](http://www.kadentaidot.fi)

## Tulossa keväällä

### 1104173 Lasinsulatus, kevät, Laitila

Varpeen koulu, la-su 20.-21.3. klo 9.30-17.00, ke 7.4. klo 18.00-18.45

## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjonta. Niistäkin voi löytää joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on lyhytkursseja sekä verkkokursseja, joille on helppo osallistua kauempaakin.

### Suomea ulkomaalaisille / Finnish for Foreigners

Järjestämme erilaisia suomen kursseja ulkomaalaisille. Suurin osa kursseista on normaalia opetusta ja niissä on samat kurssimaksut kuin opiston muillakin kursseilla. Tunnit ovat yleensä kerran viikossa. Ohjelmassa on sekä alkeistason että jatkotason kursseja ja monesta kurssista on mahdollista saada myös opintopisteitä. Tarkemat tiedot kursseista löytyvät osoitteesta [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen). Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 12.8. klo 17:00.

Järjestämme kursseja myös hankerahoituksella ja myyntikoulutuksena. Nämä kurssit on tavallisesti suunnattu tietyille kohderyhmälle, ja ne ovat yleensä osallistujille ilmaisia. Nämä erityiskurssit eivät näy nettisivulla. Lisätietoja kaikista syksyn suomen kursseista löytyy Vakka-opiston Peda.net -ympäristöstä ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) ja kursseista voi kysellä myös opiston koulutus- ja hankekoordinaattorilta, puh. 044 585 3100.

We organize Finnish language courses for foreigners. Most courses are part of our normal programme and have the same course fees as our other courses. Lessons are usually once a week. There are courses both for beginners and for more advanced students. On many courses it is now also possible to get credits. See our website for more detailed info on our courses [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen). Registration starts on Wednesday, 12 August at 17:00.

We organize some courses also with special funding. These courses are usually aimed at a specific target group, and they are often free for the participants. These special courses are not shown on our website. See our Peda.net learning platform ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) for more info on all our Finnish courses or contact our training and project coordinator, tel. 044 585 3100.

### 1201110 Suomen alkeet 1 (4 op)

Varpeen koulun lukiosiipi

Ma 17.15-18.45

7.9.-14.12., 11.1.-24.5.

HuK Reea Ruusuvuori

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 46 €

Ilm. päättyy 1.9.



### 1201116 Suomen alkeet 1A, jatko (2 op)

Varpeen koulun lukiosiipi

La 10.00-11.30

5.9.-12.12.

Viktoria Hulenکو

Kurssimaksu: 38 €

Ilm. päättyy 1.9.



### 1201117 Suomen alkeet 1B, jatko (2 op)

Varpeen koulun lukiosiipi

La 11.45-13.15

5.9.-12.12.

Viktoria Hulenکو

Kurssimaksu: 38 €

Ilm. päättyy 1.9.



### 1201120 Sano se suomeksi (Taitotaso A1)

Varpeen koulun lukiosiipi

Ke 19.15-20.15

9.9.-2.12.

FM Mira Suominen

Kurssimaksu: 26 €

Ilm. päättyy 1.9.

### 1201126 Suomen alkeet 2, jatko (2 op)

Varpeen koulun lukiosiipi

To 19.00-20.30

10.9.-17.12.

Viktoria Hulenکو

Kurssimaksu: 38 €

Ilm. päättyy 1.9.



### 1201130 Suomen jatkokurssi (4 op)

Varpeen koulun lukiosiipi

Ma 19.00-20.30

7.9.-14.12., 11.1.-26.4.

HuK Reea Ruusuvuori

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 38 €

Ilm. päättyy 1.9.



### 1201140 Sujuvampaa suomea (Taitotaso A2-B1)

Varpeen koulun lukiosiipi

Ke 18.00-19.00

9.9.-2.12.

FM Mira Suominen

Kurssimaksu: 26 €

Ilm. päättyy 1.9.

Ruotsin kurssi Uudessakaupungissa (s. 27)

### 1202212 Häng med! - ruotsia valealkajille

Englannin aamuryhmä Uudessakaupungissa (s. 27)

### 1203212 Come along - englantia valealkajille

### 1203143 Everyday English

Varpeen koulun lukiosiipi

Ti 17.15-18.45

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

FM Terttu Viinikkala

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Englannin perustason kurssi kieltä neljä viisi vuotta opistossa opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Kurssilla opitaan lisää kielen perusrakenteita, kartutetaan sanavarastoa ja harjoitellaan erilaisissa arkielämän tilanteissa tarvittavaa kieltä. Kaikkia kielitaidon eri osa-alueita harjoitellaan monipuolisesti, mutta pääpaino kurssilla on suullisen kielitaidon kehittämisessä. Oppikirjana on Everyday English 4, Englantia aikuisille (Finn Lectura), josta syksyllä jatketaan kappaleesta 5. Taitotaso A2.

# Laitila

## 1203162 Around the World

Varpeen koulun lukiosiipi  
Ma 18.00-19.45  
7.9.-30.11., 11.1.-22.3.  
FM Heidi Amedeo  
Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €  
Ilm. päättyy 1.9.

Matkailuaiheinen kertauskurssi englantia useamman vuoden jo 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), josta syksyllä jatketaan kappaleesta 7. Taitotaso A2-B1.

## 1204111 Saksan pika-alkeet

Varpeen koulun lukiosiipi  
Pe 17.15-20.00, La 10.15-13.00  
6.-14.11.  
FM Annika Peltö-Fröhnel  
Kurssimaksu: 22 €  
Ilm. päättyy 30.10.  
Kiinnostaisiko oppia jotain uutta kieltä? Tule tutustumaan saksan kieleen rennolla lyhytkurssilla, joka on tarkoitettu aivan vasta-alkajille. Aiempaa osaamista ei tarvita. Parin viikonlopun mittaisella saksan kurssilla opitaan kielen alkeita, hyödyllisiä arjen ja matkailun perusfraaseja, perussanastoa sekä hieman myös yleisesti saksan kielestä ja kulttuurista. Mikäli kiinnostusta on, voidaan kurssille järjestää jatkoa kevätlukukaudella.

Saksan aamuryhmä Uudessakaupungissa (s. 27)  
**1204243 Wir sprechen Deutsch**

Huomaa myös etäopetuksena järjestettävät kurssit (s. 5)  
**1210721 Meie keelesild**  
**1210741 Rohkeasti puhumaan viroa!**

Lyhytkurssi Uudessakaupungissa (s. 28)  
**1212210 Bom dia - ripaus portugalia**

Ukrainan kurssi Uudessakaupungissa (s. 28)  
**1213212 Ukrainan alkeet**

## Tietotekniikka

### 3401101 Eläkeläisille atk-perustaidot haltuun

Laitilan kirjasto  
To 12.00-15.00  
19.11.-3.12.  
Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen  
Kurssimaksu: 22 €  
Ilm. päättyy 11.11.

Kurssilla harjaannutetaan ja kerrataan atk-taitoja rauhalliseen tahtiin, kuten tietokoneen ja Windows 11 peruskäyttöä, sekä internetin ja sähköpostin monipuolista käyttöä. Kurssilla tutustutaan myös kaikille tärkeisiin tietokoneiden ja älylaitteiden ja niiden ohjelmien tärkeisiin päivityksiin ja päivitysmenetelmiin, sekä internetissä oleviin verkkopalveluihin ja niissä turvalliseen asiointiin. Kurssi sopii kaikille tietotekniikan peruskäyttötaidon kertausta kaipaaville. Kurssille on suositeltavaa ottaa mukaan oma kannettava tietokone, sillä erillisiä opetuskoneita ei kirjastossa ole. Kirjaston langaton verkko kuitenkin mahdollistaa internetin käytön omalla koneella.

### 3401131 Avoin atk- ja älylaitepaja

Kappelimäen koulu, kirjastotila  
Ke 17.00-20.00  
2.9.-9.12.  
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 tabletin. Kokoonmiskerrat ovat 2.9., 7.10., 18.11., 9.12. Pajalle voi osallistua niin monta kertaa kuin haluaa, eikä tapaamisiin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kurssimaksu 8 €/kerta maksetaan käteisellä paikalle tullessa.

## Käytännön taidot

### 7103101 Luento ja tutustumiskäynti:

**Persikan viljely Suomessa**  
Laitilan kaupungintalo ja Metomaan koepuutarha  
La 10.00-13.00  
12.9.  
Minna Pihlainen  
Luentomaksu: 15 €  
Ilm. päättyy 3.9.  
Luento koostuu kahdesta osasta. Teoriaosuus on klo 10.00-11.15 Laitilan kaupungintalolla (Keskuskatu 30, Laitila), jossa käydään läpi mm. persikan kasvupaikka (kasvihuone/avoma), leikkaus, talvehtiminen, lajikkeet ja jatkojalostus. Sen jälkeen siirtyminen Metomaan koepuutarhalle (Unaja, Rauma). Klo 11.45-13.00 kasvihuoneella tutustutaan Metomaan persikkapuihin ja kasvatustapaan. Kurssilaisille lähetetään tarkemmat ajo-ohjeet koepuutarhalle ennen luennon alkua.

### Uudenkaupungin osaston sienikurssit

**7198205 Luento: Lähdetään sieniretkelle (Lecture: Let's pick mushrooms),**  
ke 9.9. klo 18.00-20.00, Wintteri

**7198206 Sieniretki (Mushroom picking trip),** su 13.9. klo 9.30-14.00, Kalanti

### 7103103 Talvinen/jouluinen kukkakimppu tai asetelma

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,  
L 33 opiston käden taidot  
La 10.00-13.00  
28.11.  
Floristi Tiina Louhimo  
Kurssimaksu: 16 €  
Ilm. päättyy 19.11.  
Kurssilla teemme talvisen/jouluisen kimpun spiraalitekniikalla tai valinnaisesti asetelman kukkasieneen. Kurssi sisältää opetuksen ja siihen liittyvän kirjallisen materiaalin. Kimpussa tai asetelmassa käytämme sesongin mukaisia kukkia sekä luonnonmateriaaleja ja ajankohtaan sopivia koristeita. Opettajalta voi hankkia materiaalit. Materiaalimaksu käytettyjen materiaalien mukaan suoraan opettajalle. HUOM! Jos teet asetelman, otathan mukaan oman maljakon/astian asetelmaa varten.



## Tulossa keväällä

**7103106 Kukkakorukurssi,**  
la 29.5. klo 10.00-13.00

**7103108 Kukkaseppele/-kranssikurssi,**  
la 12.6. klo 10.00-13.00

### 8102110 Pursotuskurssi

Kappelimäen koulun kotitalousluokka  
La 10.00-12.00  
19.9.  
Leipuri-kondiittori Minna Kaunela  
Kurssimaksu: 14 €  
Ilm. päättyy 10.9.  
Tutustutaan pursotusvälineisiin ja harjoitellaan pursottamaan erilaisilla tyllillä. Tarvikemaksu 5 € maksetaan opettajalle. Jos omistat omia tyllitä, voit ottaa niitä mukaan. Sopii myös aloittelijoille.



### 8102112 Kakun koristelukurssi

Kappelimäen koulun kotitalousluokka  
La 10.00-12.00  
24.10.  
Leipuri-kondiittori Minna Kaunela  
Kurssimaksu: 14 €  
Ilm. päättyy 12.10.  
Käydään läpi kakukoristelun teoriaa sekä harjoitellaan sokerimassakukien tekemistä. Voit ottaa mukaan rasian koristekukkasille. Tarvikemaksu 5 € maksetaan opettajalle. Sopii myös aloittelijoille.

### 8102115 Pikujoulujen kakkukutsut

Kappelimäen koulun kotitalousluokka  
La 10.00-12.00  
21.11.  
Leipuri-kondiittori Minna Kaunela  
Kurssimaksu: 14 €  
Ilm. päättyy 12.11.  
Leivotaan erilaisia makeita leivonnaisia joulun mauista. Tarvikemaksu maksetaan opettajalle käytön mukaan. Ota mukaan rasia kotiinvietäville herkuille. Kurssi sopii leivontaa harrastaville.

### 8102120 Juurileipäluantai

Kappelimäen koulun kotitalousluokka  
La 11.00-17.00  
3.10.  
Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni Teräväinen  
Kurssimaksu: 24 €  
Ilm. päättyy 24.9.  
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 maksetaan käteisellä opettajalle. Lisäksi halukkaat voivat ostaa opettajalta erityisjauhoja, ym. Osallistujille lähetetään lista tarvittavista välineistä ennen kurssia.

## 8102121 Juurileipurin jatkokurssi 1

Kappelimäen koulun kotitalousluokka

La 11.00-18.00

10.10.

Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni

Teräväinen

Kurssimaksu: 28 €

Ilm. päättyy 1.10.

## 8102122 Juurileipurin jatkokurssi 2

Kappelimäen koulun kotitalousluokka

La 11.00-18.00

7.11.

Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri Jenni

Teräväinen

Kurssimaksu: 28 €

Ilm. päättyy 29.10.

Sinä, joka olet jo päässyt tutuiksi juurella leipomiseen, haluaisitko leipoa myös yhdessä muiden kanssa? Hapanjuuresta on moneksi. Tehdään yhdessä erilaisia leipiä sekä jotain makeaa. Käytetään opettajan juurta, mutta mukaan omat perusvälineet (vaaka, läppä, esiliina, ym). Materiaalimaksu käytettävistä aineksista riippuen, selviää paikan päällä. Kurssi on tarkoitettu juurileivonnan perusteet osaaville, perustekniikkaa ei tällä kurssilla opeteta, vaan keskitytään erilaisiin resepteihin ja laajennetaan repertuaaria. Huom! Ykkös- ja kakkoskurssilla tehdään eri leipomukset.

## 8102135 Rakkaat tavarat - koti järjestykseen ammattijärjestäjän keinoin

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,

L 33 opiston käden taidot

La 10.30-14.00

26.9.

Ammattijärjestäjä ja museonjohtaja Anna Meronen

Kurssimaksu: 15 €

Ilm. päättyy 17.9.

Tuntuuko, että kotisi kaipaisi toimivampaa järjestystä tai onko edessäsi uusi elämänvaihe, jonka vuoksi tavaroita olisi hyvä karsia? Opi erilaisia tapoja kodin tavaramäärän hallintaan sekä toimivan järjestyksen luomiseen ja ylläpitoon.

## 8102136 Säästeliäisyys, omavaraisuus ja varautuminen arjessa

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,

L 34 yleisluokka

Ke 17.30-19.00

11.-25.11.

Paula Kohijoki

Kurssimaksu: 18 €

Ilm. päättyy 3.11.

Kolmen kerran luentosarja tarjoaa käytännönläheisen ja helposti lähestyttävän katsauksen säästeliääseen arkeen, varautumiseen ja arjen omavaraisuuteen. Kurssilla opit miten voit lisätä turvaa ja säästää rahaa arjessa pienin, realistisin muutoksin. Saat ideoita ruoan, kulutuksen ja arjen valintojen kehittämiseen sekä työkaluja omaan elämäntilanteeseesi sopivan omavaraisuuden tason löytämiseen.



## 8104101 Pihkan keruu ja pihkasalvan valmistus

Kappelimäen koulun kotitalousluokka

La 11.00-17.00

5.9.

Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 27.8.

Pihkasalvan teho perustuu antimikrobiseen ominaisuuteen, jonka vuoksi se edesauttaa haavojen, palovammojen, hiertymien, ihossa olevien tulehdusten ja itikan puremien paranemista. Menemme yhdessä metsään (säävaraus!) keräämään pihkaa, jonka jälkeen teemme pihkasalvaa luonnollisista öljyistä ja mehiläisvahasta/candelillavahasta. Syvennytään lisää pihkan saloihin ja ominaisuuksiin teoriassa. Kurssin jälkeen teillä on taito ja resepti tehdä itsellenne tai kotieläimillesi valmista pihkasalvaa. Kurssilta saat itse tekemääsi, valmista pihkasalvaa! Materiaalimaksu käteisellä tai mobilepayllä opettajalle. Opettaja lähettää listan mahdollisesti tarvittavista välineistä ennen kurssia. Huom! Imoittautuminen kurssille on sitova! Jos perut osallistumisesi ilmoittautumisajan jälkeen ilman pätevää syytä, myös materiaalimaksu laskutetaan kurssimaksun lisäksi.

## 8104105 Saippuanvalmistus valmiista massasta

Varpeen lukiosiiven pohjakerros,

L 31 opiston kuvataide

La 11.00-16.00

14.11.

Luonnonvaratuottaja, kosmetologi Pia Klotz

Kurssimaksu: 22 €

Ilm. päättyy 29.10.

Tämä on hauskaa ja luovuutta huokuva, askartelumainen kurssi! Valmistamme saippuat valmiista massasta, joihin lisäämällä eri tuoksujia, 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 MobilePayllä opettajalle. Opettaja lähettää listan mahdollisesti tarvittavista välineistä ennen kurssia. Huom! Imoittautuminen kurssille on sitova! Jos perut osallistumisesi ilmoittautumisajan jälkeen ilman pätevää syytä, myös materiaalimaksu laskutetaan kurssimaksun lisäksi.



## 999101 Jokakoiran jummat, temput ja pelit

Soukaisten koulun kenttä

Ma 17.00-18.00

24.8.-21.9.

Lea Törmä

Kurssimaksu: 27 €

Ilm. päättyy 17.8.

Kurssilla tehdään helppoja jumppia, harjoitellaan erilaisia temppuja ja pelataan oppimisleikkejä sekä pidetään hauskaa. Harjoitusten avulla opitaan kouluttamaan koiraa vahvistuen samalla koiran ja ohjaajan suhdetta. Kurssi sopii kaikenikäisille rokotetuille koirille, jotka ovat ohjaajansa hallinnassa. Huom! Tulethan koirasi kanssa vain yhdelle kurssille, koira ei jaksa treenata kahta tuntia peräkkäin.



## 999102 Rally-tokon jatkokurssi

Soukaisten koulun kenttä

Ma 18.00-19.00

24.8.-21.9.

Lea Törmä

Kurssimaksu: 27 €

Ilm. päättyy 17.8.

Kurssilla harjoitellaan rally-tokon temppuja teemottain eri luokista ja tehdään lyhyitä ratapätkiä. Kurssi sopii rally-tokon alkeet osaaville, mutta myös pidempään rally-tokoa harrastaneet voivat osallistua. Kurssi sopii yli 6 kk ikäisille rokotetuille koirille, jotka ovat ohjaajansa hallinnassa. Huom! Tulethan koirasi kanssa vain yhdelle kurssille, koira ei jaksa treenata kahta tuntia peräkkäin.

## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### 8301103 Äiti-vauvajumppa

FinnLamex-halli Peilisal

La 10.00-11.00

5.9.-28.11., 16.1.-3.4.

Liikuntaneuvoja, Les Mills- ohjaaja,

äitiysliikuntavalmentaja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Äiti-vauva-jumppa on tehokas ja sosiaalinen tapa palautua synnytyksestä, vahvistaa lihaskuntoa ja parantaa liikkuvuutta vauvan ollessa mukana. Tunnit sopivat yleensä 3-12 kuukauden ikäisten vauvojen äideille, ja mukaan voi usein tulla, kun jälkitarkastus on tehty. Treeni sisältää lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä.

#### 8301107 Lasten karate (6-8-vuotiaat Shito-ryu)

RV-painisali

Ke 15.00-16.00

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

Dumitru Marian

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Kurssilla tutustutaan Shito-ryu-karaten perusteisiin turvallisessa, ohjatussa ja kannustavassa ympäristössä. Harjoittelu keskittyy perusliikuntataitojen, koordinaation, tasapainon ja kehonhallinnan kehittämiseen leikinomaisiin ja innostaviin harjoitteisiin. Oppilaat harjoittelevat karaten perustekniikoita, kuten lyöntejä, potkuja, torjuntia ja yksinkertaisia yhdistelmiä sekä tekevät hallittuja harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan. Harjoittelussa korostuvat keskittymiskyky, itseluottamus, kurinalaisuus sekä toisten kunnioittaminen. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille ja lapsille, jotka haluavat rakentaa vahvan perustan karaten harjoittelulle. Varustus: Mukavat liikuntavaatteet (t-paita ja housut), ei kenkiä Opettaja: Marian Dumitru, musta vyö (Shito-ryu) Opetuskieli: englanti / osittain suomi.

#### 8301108 Lasten karate (9-14-vuotiaat Shito-ryu)

RV-painisali

Ke 16.00-17.00

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

Dumitru Marian

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Kurssilla kehitetään ja syvennetään Shito-ryu-karaten perustekniikoita turvallisessa ja tavoitteellisessa harjoitteluympäristössä. Harjoittelu tukee koordinaation, tasapainon, voiman ja kehonhallinnan kehittymistä sekä vahvistaa keskittymiskykyä ja kurinalaisuutta. Oppilaat harjoittelevat lyöntejä, potkuja, torjuntia ja tekniikkayhdistelmiä sekä suorittavat hallittuja harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan. Harjoittelu sisältää nuorempiin ryhmiin verrattuna tarkempaa tekniikan hiomista, yhdistelmiä sekä karaten periaatteiden syvempää ymmärtämistä ja soveltamista. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo aiemmin harjoitelleille. Oppilailla on mahdollisuus edetä taitotasossaan ja suorittaa vyöarvoja vyökokeiden kautta. Varustus: Mukavat liikuntavaatteet (t-paita ja housut), ei kenkiä Opettaja: Marian Dumitru, musta vyö (Shito-ryu) Opetuskieli: englanti / osittain suomi.

## Tulossa keväällä

**7103120 Syötävä metsäpuutarha: suunnittele oma kokonaisuutesi,** ti 2.3.-6.4. klo 17.30-19.00

## 8301109 Taaperojumppa 1-2 -v.

FinnLamex-halli Peilisal

La 11.00-12.00

5.9.-28.11., 16.1.-10.4.

Liikuntaneuvoja, Les Mills- ohjaaja, äitiysliikuntavalmentaja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Taaperojumppa on 1-2-v. lasten ja aikuisten vauhdikas jumppa, jossa harjoitetaan perusliikunnan taitoja ja vietetään riemukkaita yhteisiä hetkiä. Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta tarjoaa molemmille yhdessä onnistumisen kokemuksia. Kavereiden tapaaminen ja ryhmässä toimimisen taidot harjaantuvat mukavan liikuntahetken lomassa.

## 8301121 Pumpppi C

FinnLamex-halli Peilisal

La 13.00-14.00

5.9.-28.11., 16.1.-10.4.

Liikuntaneuvoja, Les Mills- ohjaaja, äitiysliikuntavalmentaja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Pumpppi 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 venyttelyä.

## 8301122 Aerobic+Core

FinnLamex-halli Peilisal

La 12.00-13.00

5.9.-28.11., 16.1.-10.4.

Liikuntaneuvoja, Les Mills- ohjaaja, äitiysliikuntavalmentaja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Aerobic+Core -tunti on monipuolinen ryhmäliikuntatunti, joka yhdistää sykettä nostavan aerobisen treenin ja keskivartaloa vahvistavan lihaskunnan. Aerobic-osuus kestää n. 30 min. jonka aikana nostetaan syke ylös helppoilla askelsarjoilla, liikkeillä tai esimerkiksi laudalla (step). Tavoitteena on parantaa hapenottoa ja polttaa kaloreita. Core-osuus kestää n. 30 min. jolloin keskitytään vahvistamaan keskivartalon syviä ja vinoja lihaksia, selkää sekä lantiota. Liikkeet tehdään usein oman kehon painolla tai välineitä kuten palloja tai painoja käyttäen.

## 8301123 Kuntosaliharjoittelun alkeet

NurkkaGym

Ma 16.30-17.30, Ke 16.30-17.30

31.8.-23.11., 11.1.-5.4.

Liikuntaneuvoja Lotta Huuhtanen

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

Huom! Kurssi kokoontuu parillisilla viikoilla maanantaisin ja parittomina viikkoina keskiviikkoisin. Matalan kynnyksen ryhmä kaiken kuntoisille liikkujille ja kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan kuntosalilla treenaamista laitteilla sekä vapailla painoilla. Opi liikkeen ja laitteiden oikean käytön sekä suoritustekniikat.

## 8301124 Kuntosaliharjoittelu edistyneet

NurkkaGym

Ma 17.30-18.30, Ke 17.30-18.30

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

Liikuntaneuvoja Lotta Huuhtanen

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

Huom! Kurssi kokoontuu parillisilla viikoilla maanantaisin ja parittomina viikkoina keskiviikkoisin. Kurssille osallistuvalla on taustalla joko aiempina vuosina järjestetty kuntosaliharjoittelun alkeet -kurssi tai jonkin verran aikaisempaa taustaa kuntosaliharjoittelusta. Kurssilla paneudutaan suoritustekniikoiden kehittämiseen ja kehittävään harjoitteluun.

## 8301125 Core

FinnLamex-halli Peilisal

Pe 18.30-19.30

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Liikuntaneuvoja, Les Mills- ohjaaja, äitiysliikuntavalmentaja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Tehokas, pääasiassa keskivartalon syviä ja pinnallisia lihaksia vahvistava ryhmäliikuntatunti, joka parantaa ryhtiä ja kehonhallintaa. Tunti sopii kaikille. Keskivartalon voimaharjoitteet vahvistavat vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia. Liikkeet, kuten lankut, vatsarutistukset ja selän ojennukset, aktivoivat lihaksia monipuolisesti. Parantaa tasapainoa ja syvien lihasten tukea.

## 8301126 Voimapilates

FinnLamex-halli Peilisal

Ti 16.15-17.15

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 26.8.

Voimapilates on koko kehoa vahvistava tunti, jossa klassisen pilateksen pääperiaatteet kohtaavat tehokkaan lihaskuntoharjoittelun. Se on perinteistä mattopilatesta dynamisempi ja fyysisesti haastavampi muoto, joka on suunniteltu kehittämään voimaa, liikkuvuutta ja kehoitoisuutta. Harjoitus alkaa aina kehoa ja mieltä herättelevillä, avaavilla pystyliikkeillä. Tunnin edetessä siirrytään pilateksen peruseriaatteita noudattaen kohti intensiivisiä koko kehon vahvistavia pysty- ja mattoliikkeitä. Tunnit ovat perinteistä klassista mattopilatesta nopeatemppoisempia, ja moniulotteiset liikkeet etenevät virtaavasti sarjasta toiseen. Harjoittelussa hyödynnetään oman kehonpainon lisäksi vaihtelevasti eri apuvälineitä, kuten: kevyitä painoja ja vastuskuminauhuja, pilatespalloja ja -renkaita. Voimapilates haastaa koko kehon lihaskestävyyttä ja harjoittelu keskittyy erityisesti syviin tukilihaksiin. Tämä parantaa kehon kannattelua, kehittää ryhtiä ja vahvistaa keskivartaloa sisältäpäin. Voimapilates on erinomainen valinta sinulle, joka haluat lisätä harjoitteluusi perinteistä mattopilatesta enemmän fyysistä haastetta, voimaa ja monipuolisuutta. Tunti tarjoaa intensiivisen ja dynaamisen treenin, joka jättää kehon vahvaksi ja ryhdikkääksi.

## 8301127 Pumpppi A

FinnLamex-halli Peilisal

Ti 17.15-18.15

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Ihanmäki Kiia

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 26.8.

Pumpppi 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 venyttelyä.

## 8301128 Circuit

FinnLamex-halli Peilisal

Ti 19.15-20.15

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Ihanmäki Kiia

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 26.8.

Koko kehon kiertoarjoittelutreeni vahvistaa lihaksia ja kasvattaa yleiskuntoa. Circuit-treenissä saadaan kaikille kehon lihaksille ja nivelille monipuolista liikettä erilaisten liikevariaatioiden muodossa. Tunnin alkuun tehdään hyvä lämmittely, jonka jälkeen tehdään pisteillä tietyssä ajassa erilaisia liikkeitä. Välissä on aina pieni tauko ja siirtyminen seuraavalle pisteelle. Tunnilta käytämme erilaisia välineitä kuten kahvakuulia, levytankoja, käsipainoja ja jumppapalloja. Työtä tehdään itselle ja tunnilta on aina erilaisia vaihtoehtoja erilaisille liikkujille ja vaikeustasoille. Tervetuloa liikkumaan ja haastamaan itseään ilon kautta!

## 8301129 Pumpppi B

FinnLamex-halli Peilisal

Pe 17.30-18.30

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Liikuntaneuvoja, Les Mills- ohjaaja, äitiysliikuntavalmentaja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Pumpppi 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 venyttelyä.

## 8301130 Itämaisen tanssin alkeet

FinnLamex-halli Peilisal

Ti 10.00-11.00

1.9.-6.10.

Emmi Kilpeläinen

Kurssimaksu: 29 €

Ilm. päättyy 26.8.

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.

## 8301131 Aamun avaava kehonhuolto

FinnLamex-halli Peilisal

Ti 11.00-12.00

1.9.-6.10.

Emmi Kilpeläinen

Kurssimaksu: 29 €

Ilm. päättyy 26.8.

Lempeää venyttelyä ja avauksia herättelemään lihakset uuteen päivään. Joustavat, lämpimät vaatteet ja vesipullo tunnille.

## 8301132 Aerobinen voimatreeni

NurkkaGym

Ma 19.45-20.30

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Toiminnallisen harjoittelun ohjaaja Niina Kemppinen

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 28.8.

Aerobinen voimatreeni on harjoittelua, jossa yhdistyy liikkuvuus, kehonhallinta, voimantuotto ja kestävyys. Tunti aloitetaan aina lämmittelyllä jonka jälkeen jokainen pääsee haastamaan itsensä aikaa vastaan sykettä nostavia välineitä käyttäen mm. soutulaite, pyörä, hiihtolaite, kelkan työntö, farmarikävely, kuntopallo, köysiveto, boxi-hypyt. Sopii hyvän kuntopohjan omaavalle, perusterveelle liikkujalle.

## 8301133 Toiminnallinen treeni

NurkkaGym

Ma 18.00-19.00

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Toiminnallisen harjoittelun ohjaaja Niina Kemppinen

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 28.8.

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, perusterveelle liikkujalle.

## 8301134 Reisi-vatsa-pakara Suontaka

Suontaan koulu

Ma 17.00-18.00

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Henna Lilja

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Reisi-vatsa-pakara-jumppa on tehokas ja monipuolinen lihaskuntotunti, joka keskittyy ala- ja keskivartalon vahvistamiseen. Tunnilta tehdään selkeitä toistopohjaisia liikkeitä, jotka kehittävät lihaskestävyyttä ja kehonhallintaa. Tunti sopii kaikille liikkujille ja liikkeistä annetaan tarvittaessa helpompia tai haastavampia vaihtoehtoja. Tunnin päätteeksi tehdään lyhyt venyttely.

## 8301135 Lihaskuntojumppa + venyttely Suontaka

Suontaan koulu

Ma 18.00-19.15

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Henna Lilja

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Lihaskuntojumppa on monipuolinen koko kehoa vahvistava tunti, jossa kehitetään lihasvoimaa, -kestävyyttä ja kehonhallintaa. Tunti sisältää vaihtelevia liikkeitä eri lihasryhmille kehonpainolla ja välineillä. Tunti sopii kaikentasoisille liikkujille. Lihaskuntojumppa tukee jaksamista arjessa.

## 8301136 Tabata

FinnLamex-halli Peilisal

Pe 16.30-17.30

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Liikuntaneuvoja, Les Mills- ohjaaja,

äitiysliikuntavalmentaja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

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 työkoko kestää 20 sekuntia ja toistojen välissä pidetään aina 10 sekunnin tauko. Jokaisella kerralla on eri ohjelma ja haastetaso. Tabata kehittää nopeasti kuntoa, sillä se parantaa hapenottookykyä, kestävyyttä, lihasvoimaa, maitohaponsettokykyä ja ketteryyttä jokaisella harjoittelukerralla.

## 8301137 Yinjooga

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

Ke 17.45-19.15

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

SJL Joogaopettaja Ilse Becker

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

Yinjooga Yinjooga pohjautuu hathajoogaan, kiinalaisen lääketieteen meridiaaneihin, taolaiseen filosofiaan sekä länsimaisiin anatomia- ja mindfulness-oppeihin. Yinjoogassa pyritään pitkäkestoisilla ja pehmeästi muotoilluilla asanoilla elvyttämään kehon luonnollisia liikeratoja sille tasolle, mihin kunkin kehon rakenne sallii. Yritetään lempeästi ja määrätietoisesti palauttaa 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 vaatetus ja jotain lämmin kerrosta varalle.

## 8301138 Aamujooga

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

To 8.30-10.00

3.9.-26.11., 14.1.-8.4.

SJL Joogaopettaja Ilse Becker

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

Aamujooga 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 itseen keskittyminen ja tässä ja nyt -hetkessä oleminen. Harjoitus rentouttaa ja tasapainottaa mieltä ja kehoa, poistaa stressiä ja parantaa unen laatua. Sopii hyvin sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Joustava asu ja jooga-alusta tarvitaan. Kevyt peitto, pieni tyyny ja villasukat olisi myös hyvä olla mukana.

## 8301139 Äijäjooga

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

Ke 19.30-21.00

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

SJL Joogaopettaja Ilse Becker

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

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 rytmisessä. Vain oma harjoitus on tärkeää, omaan itseen keskittyminen ja tässä ja nyt -hetkessä oleminen. Harjoitus rentouttaa ja tasapainottaa mieltä ja kehoa, poistaa stressiä ja parantaa unen laatua. Sopii hyvin myös aloittelijoille. Joustava asu ja jooga-alusta mukaan. Lämpimät lisäkerrokset vaatetuksessa sekä villasukat voivat myös olla tarpeen.

## 8301140 Naisten kuntoliikuntaa Itäkulmalla

Itäkulman koulu

To 18.30-19.30

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Ohjaajana Taru Nieminen

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## 8301142 Kuntojumppa + venyttely

FinnLamex-halli Peilisal

Su 18.30-19.45

6.9.-29.11., 17.1.-11.4.

Neela lhanmäki

Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 30 €

Ilm. päättyy 28.8.

Kuntojumppa on peruskuntoa parantavaa, monipuolista liikuntaa oman kehon painolla ja eri välineillä. Tunti alkaa aina lämmittelyllä jossa tehdään avaavia keppijumppa liikkeitä. Lihaskunto osuudessa jokainen voi valita itselleen sopivan vastuksen. Lihaskuntoliikkeitä kohdistuvat kaikkiin suurimpiin päälisäryhmiin parantaen lihaskestävyyttä. Tunnin lopuksi palauttava venyttely. Kuntojumppa sopii kaiken tasoille, perusterveille kuntoliikkuville. Liikkeitä tehdään myös matolla.

## 8301143 Combat fitness

RV-painisali

Pe 17.00-18.00

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Stuntnäyttelijä Marian Dumitru

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Combat Fitness on energinen ja nopeitempoinen harjoitus, joka perustuu kamppailulajien liikkeisiin ja tekniikoihin. Harjoitus sisältää lyönti- ja potkusarjoja sekä dynaamisia liikesevenssejä, jotka nostavat sykettä, kehittävät koordinaatiota ja parantavat kokonaisvaltaista fyysistä kuntoa. Harjoittelu koostuu vaihtelevista ja haastavista liikesarjoista, jotka kehittävät kestävyyttä, lihasvoimaa ja kehonhallintaa. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat parantaa fyysistä kuntoa, lisätä energiankulutusta sekä oppia kamppailulajeista inspiroituneita liikkeitä turvallisessa ja motivoivassa ympäristössä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, ja harjoittelun kuormitusta voi säädellä oman tason mukaan. Opetuskieli: englanti / suomi

## 8301144 Treenimix Untamala

Untamalan koulu

To 17.00-18.45

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

lisa Leino

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

Treenimix on monipuolista peruskuntojumppaa vaihtuvien liikuntateemoin. Kunnan kohotusta ja lihaskuntoharjoit-

teltua oman kehon painolla sekä välinein. Tunneilla pystyt itse määrittelemään tehon ja vauhdin oman kuntotasosi mukaan. Tunti sisältää alkulämmittelyyn, lihaskunto-osuuden sekä perusteellisen loppuvenyttelyn. Mukaan oma alusta ja vesipullo.

## 8301145 Spinning A

NurkkaGym

Ma 17.00-17.45

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Spinning ohjaaja Niina Kempainen

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 28.8.

Spinning on tehokas ja raskas vauhtikestävyysalueen tunti vaihtelevassa maastossa. Tunti soveltuu hyvän kuntopohjan omaaville liikkujille. Mukaan tarvittavat pienet pyyhkeet, vesipullon ja halutessasi sisäpyöräilyjalkineet.

## 8301146 Spinning B

NurkkaGym

Ma 19.00-19.45

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Spinning ohjaaja Niina Kempainen

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 28.8.

Spinning on tehokas ja raskas vauhtikestävyysalueen tunti vaihtelevassa maastossa. Tunti soveltuu hyvän kuntopohjan omaaville liikkujille. Mukaan tarvittavat pienet pyyhkeet, vesipullon ja halutessasi sisäpyöräilyjalkineet.

## 8301162 Lihaskunto ja liikkuvuusharjoittelu miehet

Kodjalan koulu

Ke 19.00-20.00

2.9.-26.11., 13.1.-7.4.

Liikuntaneuvoja Lotta Huuhtanen

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## 8301163 Luustoliikkuja

FinnLamex-halli Peilisal

Pe 12.30-13.30

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Liikunnanopettaja Jatta lhanmäki

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €

(30 € + 30 €)

Ilm. päättyy 27.8.

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 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 tauottamaan liikkeitä. Ota mukaasi hyvät sisäliikunta jalkineet ja vesipullo.

## 8301165 Sydänliikkujan

tuolijumppa

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

Ma 14.00-15.00

31.8.-23.11., 11.1.-13.4.

Tiina Aulin

Kurssimaksu: syksy 16 €, kevät 16 € (32 € + 32 €)

Ilm. päättyy 27.8.

Terveysliikuntaa ylläpitämään lihaskuntoa, koordinaatiota, liikkuvuutta ja tasapainoa. Liikkeet teemme joko tuolijumppana tai seisten. Liikkeisiin annetaan aina jokaiselle sopiva vaihtoehto. Välineitä käytetään vaihdellen esimerkiksi keppi, kuminauha tai terapiapallo. Et tarvitse mukaan jumppamattoa vaan teemme liikkeet joko seisten tai istuen. Mukaan kannattaa ottaa vesipullo sekä sisäliikuntatossut.

OPINTOSETELI



OPINTOSETELI

## 8301167 Klassinen mattopilates (1,5 op)

FinnLamex-halli Peilisali

Pe 10.00-11.30

4.9.-27.11., 1.1.-9.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

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 asennotutumuksien 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.

## 8301168 Power

FinnLamex-halli Peilisali

Pe 11.30-12.30

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

Power on tehokas lihaskuntotunti koko kehon lihaksille tangolla ja levytangoilla. Tunnilla harjoitellaan lihaskestävyyttä pitkällä sarjoilla. Tunnin aikana käydään läpi koko kehon suurimmat lihasryhmät levytangoa, -painoja, step-lautaa ja käsipainoja hyödyntäen. Voit valita painojen määrän oman kuntotasosi mukaan ja lihaskestävyyden kasvaessa voit lisätä painoja halutesasi lisää haastetta. Power sopii ryhmäliikuntatuntina sekä miehille että naisille. Tunti ei sisällä askelsarjoja ja tunnilla käydään läpi vapaiden painojen oikeanlaisen suoritustekniikkaan.

## 8301170 Step aerobic

FinnLamex-halli Peilisali

Ti 18.15-19.15

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Ihanmäki Kiia

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 26.8.

Askeltreeni, joka koostuu helpoista, mutta tehokkaista askelsarjoista laudalle, sekä sen yllä ja ympärillä. 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.

## 8301171 Kehonhuolto- ja meditaatio

FinnLamex-halli Peilisali

Ke 12.15-13.45

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

Kehonhuolto ja meditaatio ovat erinomaisia tapoja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä ne tukevat sekä kehoa että mieltä. Tunnilla yhdistyvät myofaskaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille ja faskiakäsittely erilaisilla kehonhuoltovälineillä. Meditaatio tunnin lopuksi on mielenharjoittelua, joka auttaa rauhoittamaan mieltä, vähentämään stressiä ja parantamaan keskittymiskykyä. Säännöllinen harjoittaminen voi lievittää ahdistusta ja kipua sekä tukea fyysistä terveyttä, kuten laskea verenpainetta ja parantaa unen laatua. Ota tunnille mukaasi oma faskiapallo, Gua-Sha krpa ja hierontarulla.



## 8301172 Senioriliikunta

tuolijumppa

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

Ti 11.00-12.00

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Fysioterapeutti Tiina Louhimo

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 € (30€+30€)

Ilm. päättyy 27.8.

Ohjatun tuolijumpan tavoitteena on mielen virkistäminen yhteisen liikuntahetken merkeissä sekä fyysisen kunnan ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kurssi soveltuu kaikille senioreille ja liikkeisiin annetaan eri tasoisia liikevaihtoja 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.

OPINTOSETELI



## 8301179 Kuntoliikunta yli 65-vuotiaille

Laitilan Terveyskoti

Ti 10.30-11.30

1.9.-24.11., 12.1.-13.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 33 €, kevät 33 €

Ilm. päättyy 24.8.

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



## 8301180 Ikäihmisten kuntosali, ryhmä A

Laitilan Terveyskoti

Ti 12.00-13.00

1.9.-24.11., 12.1.-13.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 40 €, kevät 40 €

Ilm. päättyy 24.8.

## 8301181 Ikäihmisten kuntosali, ryhmä B

Laitilan Terveyskoti

To 9.30-10.30

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 40 €, kevät 40 €

Ilm. päättyy 26.8.

## 8301182 Ikäihmisten kuntosali, ryhmä C

Laitilan Terveyskoti

To 10.45-11.45

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 40 €, kevät 40 €

Ilm. päättyy 26.8.

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

## 8301185 Allasvoimistelu, ryhmä A

Laitilan Terveyskoti

To 12.15-13.00

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 40 €, kevät 40 €

Ilm. päättyy 26.8.

## 8301186 Allasvoimistelu, ryhmä B

Laitilan Terveyskoti

Pe 12.15-13.00

4.9.-27.11., 15.1.-23.4.

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.

## 8301191 Vesijumppa A

Laitilan uimahalli

Ma 18.00-18.45

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Tiina Aulin

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## 8301192 Vesijumppa B

Laitilan uimahalli

Ke 19.00-19.45

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

Tiina Aulin

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 29.8.

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 sisäänkäyntimaksu.

## 8301194 Syvänvedenjumppa

Laitilan uimahalli

Ma 19.00-19.45

31.8.-23.11., 11.1.-13.4.

Tiina Aulin

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## Terveys

### 8302110 Lempeää liikettä

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

To 18.00-19.30

10.9.-22.10.

Anne Suutari

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 2.9.

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 oivalta uutta omasta itsestäsi, rajoitustasi ja uusista mahdollisuuksista. Kurssi sopii kaikille. Tule sellaisena kuin olet, sinun ei tarvitse olla liikunnallinen, osata tanssia tai opetella askelsarjoja. Kurssi sopii erityisesti jännittyneisyyttä,

# Laitila

stressiä, ahdistusta tai ylivireyttä kokeville tai kehon jäykäksi, vieraaksi tai raskaaksi tunteille. Kun keho pääsee liikkumaan, usein mieli rauhoittuu ja ajatus kirkastuu. Voit itse säädellä osallistumistasi ja liikkumistasi. Välillä pysähdytään huomaamaan ajatuksia, tunteita ja oivaluksia, joita liikkuminen on herättänyt. Ota tunneille oma jumppamatto mukaan.

## 8302111 Rauhaa hermostolle

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

To 18.00-19.30

29.10.-3.12.

Anne Suutari

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 21.10.

Kurssilla opitaan hermoston toiminnasta ja sen tasapainottamisen merkityksestä hyvinvoinnille. Lisäksi vahvistetaan kehoitietoisuutta, itsetuntemusta, itsemyötätuntoa ja hermostonsäätelyä. Jokainen tunti alkaa alustuksella sen kerran aiheeseen, minkä jälkeen tehdään aiheeseen liittyviä harjoituksia esim. helppoja kehollisia harjoituksia tai avartavia pohdintatehtäviä. Kurssilla tutustutaan muun muassa itselle merkityksellisiin asioihin - meditaatioon - kehoitysharjoituksiin - äänimaljarentoutukseen ja tietoiseen läsnäoloon (mindfulness). Sopii hyvin myös ensikertalaisille. Ota oma jumppamatto mukaan!

## 8302112 Iltarentoutus ja meditaatio

Laitilan seurantalo (ent. opistotalo)

To 19.45-20.45

1.-29.10.

Anne Suutari

Kurssimaksu: 12 €

Ilm. päättyy 23.9.

Kurssilla pääset hiljentymään ja palautumaan päivän päätteeksi ohjatussa rentoutuksessa tai meditaatiossa. Rentoutus- ja meditaatioharjoitukset mahdollistavat rauhallisen hetken, jossa lepohermosto pääsee aktivoitumaan ja palautuminen alkamaan. Levollinen olo illalla edistää usein myös nukahtamista ja saattaa syventää unta. Pääset kokeilemaan esimerkiksi jooga Nidra -meditaatiota, jännitys-rentoutus-harjoitusta, kehomeditaatiota ja äänimaljarentoutusta. Sopii hyvin myös ensikertalaisille! Ota oma jumppamatto, viltti ja tyyny mukaan!

## 8302120 Niska- ja selkärühmä A

Laitilan Terveyskoti

Ma 15.00-16.00

31.8.-23.11., 11.1.-19.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 24.8.



## 8302121 Niska- ja selkärühmä B

Laitilan Terveyskoti

Ma 16.15-17.15

31.8.-23.11., 11.1.-19.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 24.8.



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

## 8302122 Tasapainoryhmä A

OPINTOSETELI

Laitilan Terveyskoti

Ke 9.00-10.00

2.9.-25.11., 13.1.-14.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 18 €, kevät 18 €

(36 € + 36 €)

Ilm. päättyy 25.8.



## 8302123 Tasapainoryhmä B

OPINTOSETELI

Laitilan Terveyskoti

Ke 10.15-11.15

2.9.-25.11., 13.1.-14.4.

Terveyskodin ohjaajat

Kurssimaksu: syksy 18 €, kevät 18 €

(36 € + 36 €)

Ilm. päättyy 25.8.



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

# Uusikaupunki

## Ilmoittautumiset kurseille

[www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) tai  
**Vakka-opiston toimisto puh. 050 420 5266**  
tai puh. 040 535 6822.

**Opintoseiteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 4.**

**Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2026-2027 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 5.**

## Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto

### Historia

#### 1301201 Merelliset illat, syksy

Kulttuurikeskus Cruselli

To 18.00-20.00

17.9.-17.12.

Eri luennoitsijoita, kurssinjohtajana Matti Jussila

Ei luentomaksua

Ilm. päättyy 10.9.

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:

17.9. Timo Laurmaa: Uusikaupunkilaiset vuonna 1808

- arkistojen henkilötiedot kartalla

15.10. Jessica Haapkylä: Katsaus Itämeren tilaan

19.11. Juha Sahi: Vakka-Suomen ruotsalaiset

laivanvarustajat

17.12. Ari Niittyluoto: Voimalla läpi vuosikymmenten

- Jan-Erik Nybergin tarina

Kokoontumiset klo 18-20 Kulttuurikeskus Crusellissa (Kullervontie 11, 23500 Uusikaupunki). Kevään aikataulu kevätohjelmassa.

#### 1301204 Merihistorian perinnepiiri, syksy

Hotelli Aquariuksen Waltikka-kabinetti

To 18.00-19.30

10.9.-3.12.

Merihistoriallisen yhdistyksen pj. Matti Jussila

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 3.9.

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 kokoontumisiin voidaan kutsua vierailevia asiantuntijoita esim. Forum Marinumista. Ryhmän kokoontumispäivät syyskaudella: 10.9., 8.10., 12.11. ja 3.12. Kokoontumispaikkana hotelli-ravintola Aquariuksen Waltikka-kabinetti, jollei toisin ilmoiteta. Kevään aikataulu kevätohjelmassa.

#### 1301208 Luento: Suomen puolustus

##### ja Ukrainan sodan opit

Wintteri

Ma 18.00-19.30

28.9.

Varsinais-Suomen Reserviläispiirien toiminnanjohtaja Joni Lindeman

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 28.9.

Miten Suomi vastaa mahdolliseen sotilaallisen uhkaan yhdessä kumppanien kanssa. Mitkä ovat Ukrainan sodan opit Suomen puolustukseen liittyen? Luennon pitäjä, YE-everstiluutnantti evp Joni Lindeman toimii Varsinais-Suomen Reserviläispiirien toiminnanjohtajana ja on seurannut turvallisuuspoliittista tilannetta eri puolilla.

#### 1301211 Luento: Vilttejä ja vaatteita

##### - Uudenkaupungin tekstiiliteollisuuden historiaa

Wintteri, Rauha-sali

Ti 18.00-19.30

29.9.

Museoamateurssi Jonna Junkkila

Ei luentomaksua

Villavilttien, shaalien, erilaisten kankaiden, vaatteiden ja sukien valmistaminen oli laaja ja merkittävä teollisuudenala Uudessakaupungissa 1900-luvulla. Luento valottaa Uudenkaupungin tekstiiliteollisuuden yritysten, tuotteiden ja työntekijöiden historiaa. Luento perustuu Wahlbergin museotalossa esillä olevaan näyttelyyn. Ei luentomaksua, toteutetaan Uudenkaupungin museon ja Vakka-opiston yhteistyönä.

#### 1301212 Luento: Pyhämaan uhrikirkko

##### - ainutlaatuinen ihmeitä tekevä pyhäkkö

Wintteri

Ti 18.00-19.30

6.10.

FM, tutkija Marja Tanhuanpää

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 6.10.

Pyhämaan uhrikirkko on kirkkoarkkitehtuurin ja -taiteen helmi, yksi harvoista 1600-luvulta säilyneistä puukirkkoistamme. Uhrikirkon vaatimaton ulkomuoto kätkee sisälleen monta mielenkiintoista yksityiskohtaa. Hämärässä sisätilassa Christian Wilbrandtin hämmästyttävät maalaukset peittävät kirkkosalin hirsiseinät ja vanha saarnatuoli seisoo uudelleen maalattuna ja värikkäänä salin pohjoisseinällä. Tällä luennolla esitellään Pyhämaan uhrikirkon historiaa, maalauksia, kirkkoesineitä ja kirkkoon liittyviä tarinoita. Luennolla kuullaan myös, miksi Pyhämaan uhrikirkkoa sanotaan ihmeitä tekeväksi.

## 1301214 Luento: Katujen kertomaa:

### Ugin keskusta-alueen vanhoja rakennuksia

Wintteri, Rauha-sali

Ti 18.00-19.30

10.11.2026

Museonjohtaja Mari Jalava

Ei luentomaksua

Ilm. päättyy 10.11.

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.

## 1301216 Luento: Kalannin kirkon historiaa

Wintteri

Ti 18.00-19.30

17.11.

FT, museonjohtaja Lauri Viinikkala

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 17.11.

Luennolla tutustutaan Kalannin seurakunnan vaiheisiin sekä keskiaikaiseen kirkkokoon ja sen historialliseen esineistöön.

## 1301219 Luento: Entisiä ja nykyisiä saarnatuoleja Uudenkaupungin alueen kirkoissa

Wintteri

Ti 18.00-19.30

24.11.

FM, tutkija Marja Tanhuanpää

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 24.11.

Saarnatuolit alkoivat yleistyä kirkoissa keskiajan lopulla, ja myöhemmin seurakuntia kehoitettiin sakan uhalla hankkimaan kaikkiin kirkkoihin saarnatuolit. Tällä luennolla esitellään Uudenkaupungin alueen kunkin kirkon esillä ja käytössä olevat saarnatuolit sekä myös varastoissa olevat vanhat saarnatuolit. Luennolla kuullaan saarnatuolien kiehtovasta historiasta, niiden taidokkaista puutyököristeiluista ja myöhemmin lisätyistä veistoksista sekä saarnatuolien paikallisista lahjoittajista. Luennolla esitellään myös, mitä merkityksellisiä kirjoituksia saarnatuoleissa on.

## 1301221 Uudenkaupungin perinnepiiri

Wahlbergin museotalo, Ylinenkatu 11

Ma 13.00-14.30

14.9.-14.12.

VTM Matti Jussila

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €

Ilm. päättyy 7.9.

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 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.

## 1301222 Lokalahden perinnepiiri

Lokalahden seurakuntakoti Paanula

To 18.00-19.30

24.9.-10.12.

VTM Matti Jussila

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €

Ilm. päättyy 17.9.

Vaihtuvia aiheita ja alustuksia Lokalahden paikallishistoriasta. Perinnepiiri kokoontuu noin kerran kuukaudessa torstaisin klo 18 Paanulassa. Syyskaudella kokoonnutaan 24.9., 22.10., 26.11., 10.12. Kevään kokoontumisajat kevät-ohjelmassa.

## 1301224 Pyhämaan perinnepiiri

Kuivarauman VPK:n talo, Pyhämaa

To 13.00-14.45

17.9.-31.12., 1.1.-15.4.

FM Päivi Mikola

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €

Ilm. päättyy 10.9.

Muistelua Pyhämaan menneisyydestä sekä vanhojen valokuvien katselua.

## 1301225 Karjalainen perinnepiiri

Wintteri, opiston kielet 2

Ti 14.00-15.45

22.9.-8.12., 19.1.-6.4.2027

FM Päivi Mikola

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €

Ilm. päättyy 15.9.

Puhutaan, haastetaan ja haastetaan Karjalaan ja karjalaisuuteen liittyvistä aiheista, sekä katsellaan kuvia ja filmejä.

## 1301226 Sukututkimuksen peruskurssi

Wintteri

Ma 18.00-20.15

14.9.-9.11.

Sukututkija Hannu Numminen

Kurssimaksu: 35 €

Ilm. päättyy 7.9.

Kiinnostaako sukututkimus mutta et tiedä, miten aloittaa? Tällä kurssilla opit tekemään omatoimista perussukututkimusta. Kurssin pääaiheet ovat sukututkimuksen aloittaminen, kirkonkirjojen käyttö ja 1700-luvun kirjoitustyylin alkeet. Kurssilla käytetään internetiin digitoituja asiakirjoja, joten tietokoneen käyttötaito on tarpeen. Ota oma kannettava tietokone mukaan.

## 1301231 Luento: Miten Uusikaupunki on rakennettu?

Wintteri, Rauha-sali

Ti 18.00-19.30

20.10.

Mari ja Matti Jalava

Ei luentomaksua

Mari Jalava kertoo kuvien ja sanoin Uudenkaupungin rakentamisen vaiheista 1600-luvulta 1900-luvulle. Matti Jalava kertoo Pietolan alueen rakentamisesta 1960-luvulla ja laajemminkin Uudenkaupungin asuutarakentamisesta sekä omista kokemuksistaan 60 vuoden ajalta rakennuttamassaan omakotitalossa Männäistentielä. Kahvitarjoilu. Luento on maksuton. Tarjoilujen vuoksi toivotaan ennakoilmoittautumista. Luento järjestetään Uudenkaupungin ja Laitilan Omakotiyhdistys ry:n ja Vakka-Suomen kansalaisopiston yhteistyönä.

## 1302220 Luento: Miksi viha tarttuu? - Tunteet, manipulointi ja verkon valta

Wintteri, Rauha-sali

Ti 18.00-19.30

1.9.

Filosofi ja vihatutkija Jani Sinokki, joka tunnetaan sosiaalisessa mediassa nimellä Vihatohtori.

Ei luentomaksua

Ilm. päättyy 1.9.

Vihasta puhutaan paljon - mutta mitä viha oikeastaan on? Tässä luennossa tarkastellaan vihan ja halveksunnan luonnetta filosofisesti ja pohditaan, miksi niistä on tullut keskeisiä vaikuttamisen välineitä erityisesti verkossa. Luento käsittelee tunteiden manipulointia, vastakkainasettelun rakentamista sekä häpeän usein huomaamatonta mutta tehokasta roolia ohjailun välineenä. Osallistujat saavat työkaluja tunnistaa emotionaalista vaikuttamista mediassa ja arjessa. Luento järjestetään yhteistyössä Vakka-opiston ja Uudenkaupungin lukion kanssa.

## Kulttuuri

### 1302249 Kirjallisuuspiiri

Kaupunginkirjasto

Ma 16.00-17.00

7.9.-30.11., 11.1.-10.5.

Kirjastonhoitaja Lauri Seutu

Ei kurssimaksua

Ilm. päättyy 7.9.

Kirjallisuuspiirissä keskustellaan lukukokemuksista ja vinkataan omia suosikkikirjoja toisille. Kirjallisuuspiiri

toteutetaan yhteistyössä Uudenkaupungin kirjastotoimen kanssa. Syksyn kokoontumiset: 7.9., 5.10., 2.11., 7.12. Kevään kokoontumiset kevätohjelmassa.

## 1302250 Viro-lauantai

Wintteri, Rauha-sali

La 10.00-15.00

10.10.

Eri Luennoitsijoita

Ei kurssimaksua

Viro-lauantai tulee jälleen virkistämään syksyämme. Päivän aikana Viron ajankohtaiset kuulumiset kertoo YLE:n Viron-toimittaja ja Turun Sanomien kolumnisti Rain Kooli. Kirjailijavieraksi saapuu Suvi Ratinen, joka tulee kertomaan huippusuosiota nousseesta kirjastaan Pakolainen, joka käsittelee Aino Kallasta. Jaana Vasama käy esityksessään Tiikeri virolaisessa maisemassa 10 Viron taidehistorian merkittävintä taitelijaa. Päivän aikana kuullaan myös Viron historiasta sekä jaetaan virolaisten ruokien reseptejä. Päivän kaikkiin luentoihin on vapaa pääsy - tervetuloa!

## Muut yhteiskunnalliset aineet

### 2198232 Ikis-luennot, videoluentosarja, syksy

Wintteri

Ke 14.00-16.00

16.9.-9.12.

Eri asiantuntijoita, kurssinjohtajana suunnittelija

Marko Syrjäläinen

Luentomaksu: 8 €

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. Luennosarjaa seurataan syyslukukaudella Wintterissä keskiviikkoisin klo 14-16. Syksyn aikataulu ja aiheet:

16.9. Terve ikääntyminen Emeritus pääjohtaja

Pekka Puska

7.10. Miksi kaikki on niin vaikeaa? Turvallinen asiointi digimaailmassa Dipl. Ins., tietokirjailija Petteri Järvinen

21.10. Onko kansainvälinen oikeus kriisissä? Tieteen akateemikko Martti Koskeniemi, HY

4.11. Muokattu Raamattu - Miten pyhänä pidettyjä tekstejä on historian saatossa muutettu Tietokirjailija, TT, PsM Ville Mäkipelto

18.11. Rivien väleissä ja tarinoiden takana - kirjailijan työstä ja tuotannosta Kirjailija Minna Rytisalo

9.12. Näkökulmia musiikin ja muiden taiteiden vaikutuksista hyvinvointiin MuT, PsM, psykoterapeutti, laulunopettaja Ava Numminen. Tilaisuudessa esiintyy myös Ikis-kuoro Yufei Liun johdolla.

### 3298230 Luento: Digitaalinen perintömme

Wintteri

Ti 18.00-19.30

3.11.2026

Suvi Soukki-Laine

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 27.10.

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.

### 3298233 Ikäihmisen viimeiset tahdot ja oikeustoimet -työpaja

Wintteri

Ma 18.00-20.30, Ti 18.00-20.30

9.-10.11.

Julkinen oikeusavustaja, asianajaja Risto Raivio

Kurssimaksu: 34 €

Ilm. päättyy 2.11.

Tässä kahden kokoontumiskerran työpajassa käsitellään hoitotahtoa, edunvalvontavaltuutusta, testamentti- ja

# Uusikaupunki

perintöoikeutta, lahjoituksia, lesken asemaa ym. kaikille tärkeitä aiheita osallistujille jaettavasta luentomonistees- ta löytyvien malliasiakirjojen pohjalta. Monistemaksu sisältyy kurssihintaan.

## Luonto, ympäristö

### 4102230 Luento: Lappi - ihmeiden maa

Wintteri

Ke 18.00-19.30

7.10.

Tietokirjailija Antti Karlin

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 30.9.

Lapissa on aina vetovoimaa. Talen hiihdot ja revontulet, kiihkeä ja nopea levät, kesä ja räkkä ja syksy ja ruska.

Lappi on viime vuosina kehittynyt ja se on edelleen yksi Suomen vetovoimaisimmista matkailukohteista. Erityisesti revontulimatkailun suosio on yllättänyt. Lapissa on jokaiselle jotakin.

### 4102231 Luento: Itämeren saaret

Wintteri

Ke 18.00-19.30

4.11.

Antti Karlin

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 28.10.

Itämeressä on kymmeniä tuhansia saaria, joista suurin osa on asumattomia luotoja ja kareja. Suurimmat saaret ovat Gotlanti, Saarenmaa ja Öölanti. Itämeren saarilla elää yli 600 000 asukasta. Saarilla on mielenkiintoinen historia ja ne ovat merkittäviä matkailusaaria, joissa kiehtovat kulttuuri ja luonto.

### 4102232 Luento: Baltian maat matkailukohteina

Wintteri

To 18.00-19.30

29.10.

Antti Karlin

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 1.10.

Suomalaiset tuntevat Viron, mutta Latvia ja Liettua tunnetaan huonommin. Tallinnasta Liettuan Vilnaan on yhtä pitkä matka kuin Uudestakaupungista Ouluun. Baltian maiden historia, kulttuuri ja luonto kiinnostavat matkailijoita. Linnoja, kartanoita, museoita, luontokohteita ja tapahtumia on näissä maissa paljon. Itämeren rannalta löytyy jopa meripihkaa ja Liettuassa on meripihkamuseo. Suomen kielellä pärjää Virossa, mutta Latvian ja Liettuan kielet ovat vaikeita oppia. Luennolla kerrotaan näistä maista matkailun näkökulmasta.

### 4102244 Lintukurssi, syksy

Wintteri

To 18.00-20.30, La 9.00-12.00

17.9.-3.10.

Lintuharrastaja, tietokirjailija Antti Karlin

Kurssimaksu: 19 €

Ilm. päättyy 10.9.

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



## Taito- ja taideaineet

### Musiikki

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

### Uudenkaupungin bändipajat

Wintteri

Arkisin klo 12.15-16.00

Viikot 35-50 (ei opetusta vko 42) ja viikot 2-19

(ei opetusta vko 8)

Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 38 €

### 1101222 VPK:n soittokunta

Vanha VPK:n talo torin laidalla

Ti 18.30-21.00

1.9.-8.12., 12.1.-20.4.

Lehtori Kari Leino

Kurssimaksu: 88 €

Ilm. päättyy 25.8.

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

### 1101225 Kansanmusiikkiyhtye

Wintteri, Aino musiikki

Ke 19.30-21.00

2.9.-25.11., 7.1.-7.4.

FK, harmonikansoitonopettaja Marja-Liisa Santala

Kurssimaksu: syksy 35€, kevät 35 €

Ilm. päättyy 26.8.

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

### 1101230 Laulu-Veikot

Wintteri, Aino musiikki

Ma 18.00-20.15

24.8.-30.11., 11.1.-26.4.

Rehtori Pekka Harmovaara

Kurssimaksu: 88 €

Ilm. päättyy 17.8.

Äänenmuodostusta, kuoroäänenkäytön harjoitusta ja monipuolista mieskuoro-ohjelmiston valmistamista eri tilaisuuksiin. Tässä olisi uusille laulajille erinomainen mahdollisuus liittyä kuoroon! Tervetuloa!

### 1101231 Naiskuoro D'ameni

Wintteri, Aino musiikki

Ti 18.00-20.00

1.9.-15.12., 12.1.-27.4.

Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti

Kurssimaksu: syksy 42 €, kevät 42 €

Ilm. päättyy 25.8.

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

### 1101232 Gospel choir

Wintteri, Aulis

Th 18.00-20.15

3.9.-17.12., 7.1.-29.4.

BA Granger Simmons

Kurssimaksu: syksy 44 €, kevät 44 €

Ilm. päättyy 27.8.

Jos pidät uuden oppimisesta, haluat laulaa ja oppia laulutekniikkaa ja äänenkäytön perusasioita sekä gospel- esiintymistä, niihin perehdyimme näillä hauskoilla ja inspiroivilla tunneilla. Opettelemme 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!

### 1101233 Soidaan yhdessä!

Wintteri, Aino musiikki

Ke 11.00-12.00

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

Musiikin opettaja, MuM Päivi Kurkilahti

Kurssimaksu: syksy 12 €, kevät 12 €

(24€ + 24€)

Ilm. päättyy 26.8.

Soidaan yhdessä! on kaikille avoin musatunti, jonka ajatuksena on tarjota paikka rennolle yhteismusisoinnille, 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, liikutaan kevyesti musiikin mukana, soitetaan rytmiharjoituksia kehosoitteihin ja aktiivoidaan koko keho 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 helppoista harjoitteista kohti uusia haasteita niin, että jokainen saa onnistua ja opetella omaan tahtiinsa, olemalla tärkeä osa yhdessä soivaa ryhmää. Musiikki on loistavaa aivojumppaa 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 kohtaamisiin, kokemaan onnistumisen elämyksiä ja musiikin iloa yhdessä muiden kanssa!

### 1101235 Allsång på Wintteri -bändi

Wintteri, Aina

Ke 18.00-19.30

2.9.-25.11., 13.1.-7.4.

Jarkko Kokki ja Marja-Liisa Santala

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 26.8.

Allsång på Wintteri -bändi treenaa neljän eri vuodenaika- teemaisen yhteislaulutilaisuuden ohjelmiston.

Joka kuudes kokoontumiskerta on yhteislaulutilaisuus Wintterin portailla, jossa bändi säestää ja johtaa lauluosuuksia. Oman soittimen perustuntemus riittää. Kurssilla pääset soittamaan ja/tai laulamaan paljon erilaisia kappaleita.

### 1101241 Näppäilysoitinorkesteri

Wintteri, Aulis

Ma 18.30-20.00

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Kitaransoittonopettaja Jarno Setälä

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 25.8.

Kurssi jatkaa eteenpäin aikaisempien vuosien "Ukulelen jatkokurssi"-kurssin aiheista. Aiheet soveltuvat jo perusteet kohtalaisesti osaaville. Käymme läpi muun muassa soitin- ja melodiansoittoa, soitteiden tekniikkaa ja musiikin teoriaa ja historiaa harjoittelukappaleisiin nivoutuen. Kurssi järjestetään orkesteritoimintaan nojaten, jolloin harjoiteltavissa kappaleissa saatetaan kuulla erilaisia osuuksia yhtäaikaaisesti! Opimme näin toimimaan osana

OPINTOSETELI



# Uusikaupunki

kokonaisuutta ja pääsemme nauttimaan useamman soit-timen hienosta yhteissoinnista. Kurssille ovat tervetulleita niin akustiset kuin sähköisetkin näppäilysoittimet. Näihin voidaan lukea mukaan mm. kitara, basso, ukulele, banjo ja mandoliini. Jos sinulla on kysyttävää hyväksytyistä soittimista, ole yhteydessä kurssin opettajaan jarno.setala@laitila.fi. Kurssilla edistymisen vaatii omatoimista harjoittelua n. 2h/viikko. Oma soitin mukaan! Kurssi on tarkoitettu yli 15 vuotiaille.

## 1101242 Akustisen kitaran alkeet

Wintteri, Aulis

Ke 18.00-19.00

2.9.-25.11., 7.1.-7.4.

Kitaransoitonopettaja Jarno Setälä

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 26.8.

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

## 1101243 Ukulelen alkeet

Wintteri, Aulis

Ke 19.00-20.00

2.9.-25.11., 7.1.-7.4.

Kitaransoitonopettaja Jarno Setälä

Kurssimaksu: syksy 24 €, kevät 24 €

Ilm. päättyy 26.8.

Kurssilla lähdemme liikkeelle ukulelen soiton alkeista. Käymme läpi muun muassa yleisimpiä sointuotteita, sointusäestystä sointumerkeistä, nuotinlukua ja ukulelen soittotekniikkaa. Tarkoitus on lähestyä kiinnostavaa ja monipuolista instrumenttia hauskaasti ja innostavasti, saaden pienen silmäyksen ukuleleen ensisijaisesti säestyssoittimena. Otamme ponnistusvoimaa ryhmäopiskelun mahdollistamasta vertaistuesta ja yhteissoittomahdollisuudesta. Vaatii omatoimista harjoittelua n. 2h/viikko. Oma ukulele mukaan!

## 1101245 Kevyttä yhteismusisointia aikuisille

Wintteri, Aina

Ke 16.30-18.00

2.9.-9.12., 13.1.-7.4.

FM, musiikkipedagogi YAMK Marko Syrjäläinen

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 2.9.

Tällä matalan kynnyksen kurssilla pääset osallistumaan yhteismusisointiin 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 yhteismusisoinnin ytimeen. Kaiken tasoisille keksitään soitettavaa! Opettajalle voi ennen kurssin alkua ehdottaa toivekappaleita ja kysyä lisätietoa: marko.syrjalainen@vakaopisto.fi

## 1101246 Live-ääniteknologian

perusteet (2 op)

Wintterin portaat

Ma 17.00-19.00

14.9.-30.11.

musiikkiteknologi Erika Eriksson, musiikkiteknologi

Petri Hatakka ja FM, musiikkipedagogi YAMK Marko

Syrjäläinen

Kurssimaksu: 42 €

Ilm. päättyy 7.9.



Kurssilla opetellaan käytännönläheisesti pienen tapahtuman äänentoistolaitteiden kasaaminen ja livemiksaa-minen. Teemoina turvallinen laitteiden käyttö, laitteiden käyttökunnossa pitäminen, kasaaminen ja erilaisiin käyttöolosuhteisiin varautuminen. Kurssin tavoitteena voi olla oman bändin kanssa toimiminen, tai pienten tapahtumien ääniteknikon tehtävät.

## 1101247 Musiikin historia

monitoimijatalo Wintteri, B1064 August

Ti 19.15-20.00

18.8.-15.12., 12.1.-25.5.

Maikki Autio

Kurssimaksu: syksy 75 €, kevät 75 €

Ilm. päättyy 1.10.

Mitä kaikkea jännää on tapahtunut musiikin menneinä vuosisatoina? Tällä kurssilla sukelletaan musiikin historian kiehtovaan maailmaan aikamatkalle, joka kuljettaa opiskelijan keskiajan kirkkolauluista aina modernin ajan sävelkieliin asti. Kurssilla tutustutaan eri aikakausiin – renessanssiin, barokkiin, klassismiin, romantiikkaan sekä 1900-luvun ja nykypäivän musiikkiin – ja selvitetään, millaiset ilmiöt, ihmiset ja tapahtumat ovat muokanneet musiikin kehitystä. Keskiössä ovat musiikin historian merkittävimmät sävellykset, joita kuunnellaan, analysoidaan ja pohditaan yhdessä. Opiskelijat oppivat tunnistamaan eri aikakausien tyylipiirteitä, soittimia ja säveltäjiä sekä ymmärtämään musiikin yhteyksiä omaan aikaansa ja yhteiskuntaan. Kurssi tarjoaa myös kurkistuksia säveltäjien elämään ja siihen, miten heidän teoksensa ovat syntyneet. Työtapoina käytetään kuuntelun lisäksi keskustelua, pieniä tehtäviä ja mahdollisesti luovia harjoituksia, joissa opiskelija pääsee itse kokeilemaan musiikin ilmentämistä. Kurssi sopii kaikille musiikista kiinnostuneille, eikä aiempaa musiikillista osaamista vaadita – riittää, että on utelias ja halukas kuuntelemaan. Kurssi on Vakka-Suomen musiikkiopiston opintojakso, johon kuka tahansa voi osallistua. Kurssin tavoitteena on: • lisätä ymmärrystä musiikin historian keskeisistä aikakausista • tutustuttaa opiskelija klassisen musiikin tunnetuimpiin teoksiin • kehittää kuuntelutaitoja ja musiikin hahmottamista • herättää kiinnostusta musiikkiin ja sen kulttuuriseen merkitykseen. Kurssin jälkeen opiskelija osaa sijoittaa keskeisiä teoksia ja säveltäjiä aikajanelle sekä tunnistaa musiikin tyyliä eri vuosisadoilta – ja ennen kaikkea nauttia musiikin rikkaasta historiasta uudella tavalla.

## Kuvataiteet

### 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 Tuula Kallaksen ja Auli Sormusen johdolla. Kuvataidekouluun on hyvä ottaa mukaan jokin taiteilijatakki (essu, iso paita tms.) suojaamaan vaatteita. Kuvataidekoulussa ei järjestetä opetusta koulujen syys- ja talvilomaviikoilla. Ilmoittaudu syksyllä alkaviin ryhmiin viimeistään viikkoa ennen opetuksen alkua. Vapaita tai vapautuvia paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta läpi vuoden.

## 1103201 Kuvataidekoulu 9-10 v.

Wintteri

To 15.00-16.15

27.8.-10.12., 7.1.-13.5.

Kuvataiteilija, kuvataideterapeutti Tuula Kallas

Kurssimaksu: syksy 63 €, kevät 63 €

Ilm. päättyy 20.8.

## 1103202 Kuvataidekoulu 7-8 v.

Wintteri

To 16.15-17.15

27.8.-10.12., 7.1.-13.5.

Kuvataiteilija, kuvataideterapeutti Tuula Kallas

Kurssimaksu: syksy 62 €, kevät 62 €

Ilm. päättyy 20.8.

## 1103203 Kuvataidekoulu 5-6 v.

Wintteri

To 17.15-18.15

27.8.-10.12.2026, 7.1.-13.5.2027

Kuvataiteilija, kuvataideterapeutti Tuula Kallas

Kurssimaksu: syksy 51 €, kevät 51 €

Ilm. päättyy 20.8.

## 1103204 Kuvataidekoulu 11-12 v.

Wintteri

To 18.30-20.00

27.8.-10.12., 7.1.-13.5.

Kuvataiteilija, kuvataideterapeutti Tuula Kallas

Kurssimaksu: syksy 76 €, kevät 76 €

Ilm. päättyy 20.8.

## 1103205 Kuvataidekoulu yli 13 v. (ti)

Wintteri

Ti 17.30-20.30

25.8.-8.12., 12.1.-27.4.

Taiteilija Auli Sormunen

Kurssimaksu: syksy 92 €, kevät 92 €

Ilm. päättyy 18.8.

## 1103225 Tiistamaalarit, päiväryhmä

Wintteri

Ti 13.15-16.00

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: syksy 48 €, kevät 48 €

Ilm. päättyy 25.8.

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. Harjoitteleme sommittelua, värioppia ja tekniikkaa myös joidenkin pienten tehtävien avulla. Omat materiaalit.

## 1103226 Torstamaalarit, päiväryhmä

Wintteri

To 13.15-16.00

10.9.-3.12., 14.1.-8.4.

Taiteilija Juhani Nordman

Kurssimaksu: syksy 48 €, kevät 48 €

Ilm. päättyy 3.9.

Torstamaalareissa edetään yksilöllisesti omaa ilmaisua kehittäen. 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.

## 1103243 Monotypia ja gellipainanta 3

Wintteri

Pe 17.00-20.00, La 10.00-15.00

25.-26.9.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 23 €

Ilm. päättyy 18.9.

Jatkokurssi kahdelle edelliselle kurssille, käy myös vasta-alkajille. Syvennetään taitojamme gellilevyn ihmeelliseen maailmaan ja kokeillaan rohkeasti erilaisia ilmaismuotoja. Harjoitellaan lisää kuvan nostamista ja värioppia tekemisen lomassa. Inspiroidutaan toistemme töistä! Osittain omat materiaalit, materiaalimaksu 10 €. Tekniikka käy myös nuorille ja yli 10-vuotiaille.

# Uusikaupunki

## 1103244 Elävän mallin maalaaminen

Wintteri

La 10.00-15.00, Su 10.00-15.00

24.-25.10.2026

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 42 €

Ilm. päättyy 16.10.

Maalataan elävää mallia yhdessä tai kahdessa klassisessa asennossa. Tavoitteena opetella maalaamaan kiinnostava kokonaisuus. Tutkitaan ihonväriin nyansseja ja värien sekoittamista. Maaleina vesi-, akryyli- tai öljyvärit. Kurssi soveltuu kaikille aikaisemmin hieman maalanneille. Mahdollisuus myös piirtää maalaamisen sijaan. Omat tarvikkeet, joista opettaja lähettää tiedotteen lähempänä kurssin alkua.

## 1103245 Origamilintuja aloittelijoille

Wintteri

La 11.00-14.00

24.10.2026

Outi Sillanpää

Kurssimaksu: 15 €

Ilm. päättyy 19.10.

Tervetuloa mukaan taittelemaan origamilintuja! Kurssilla opit askartelemaan kurkiorigamin ja saat ideoita siitä, miten käyttää paperilintuja esimerkiksi kodin koristelussa. Kurssin ohjaaja tuo värikkäitä, origamiin soveltuvia paperiarokkeja ja antaa vinkkejä, miten voi halutessaan jatkaa origamin parissa kurssin jälkeen. Materiaalimaksu 5 € opettajalle, käteinen tai MobilePay.

## 1103246 Tarkoituksellisia valokuvia

Wintteri

La 11.00-14.00

2.9.-28.10.

freelance-valokuvaaja Jussi Virkkumaa

Kurssimaksu: 45 €

Ilm. päättyy 26.8.

Kurssilla perehdytään valokuvaukselliseen ilmaisuun kamerateknisestä näkökulmasta, sekä perehdytään valokuvien käsittelyyn kaikille saatavilla olevilla ohjelmistoilla. Opetus koostuu lähiopetuksen ja keskustelujen lisäksi harjoitustehtävistä. Kurssi soveltuu valokuvausta jo hieman harrastaneelle, mutta antaa tukea ja vinkkejä kokeneemmallekin valokuvaajalle. Ota mukaan oma älypuhelin-, digipokkari- tai järjestelmäkameraasi.

## Näyttämötaiteet

Taiteen perusopetusta teatteritaiteessa on tarjolla yleisen oppimäärän mukaan. Lukuvuonna 2026-2027 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.

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

Kulttuurikeskus Cruselli

Ma 15.00-16.30

24.8.-14.12., 11.1.-10.5.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Elviira Davidow

Kurssimaksu: syksy 43 €, kevät 43 €

Ilm. päättyy 17.8.

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

Kulttuurikeskus Cruselli

Ma 16.30-18.45

24.8.-14.12., 11.1.-10.5.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Elviira Davidow

Kurssimaksu: syksy 63 €, kevät 63 €

Ilmoittautuminen päättyy 17.8.

## 1102206 Elämäni tarinat (2 op)

Kulttuurikeskus Cruselli

Ti 10.00-13.00

1.9.-24.11.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Elviira Davidow

Kurssimaksu: 35 € (70€)

Ilm. päättyy 25.8.

Kurssilla sukellaan tarinoiden, satujen ikiaikaiseen voimaan, yhdessä tehden ja kokemuksia jakaen. Tarinoiden kautta tutustumme toisiimme ja löydämme erilaisia ilmaisun muotoja. Tarinoiden rinnalla kokeilemme eri taiteen muotoja kuten mm. liikettä, lausuntaa, nukketähtä ja videokerrontaa. Kurssin aikana pohdiskelemme kielen voimaa ja sitä mitä kieli kertoo kulttuurisesta taustastamme.

## 1102207 Päiväkiirettömien kulttuuriretkiryhmä

Kulttuurikeskus Cruselli

Ma 10.00-12.00

19.10.-7.12.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Elviira Davidow

Kurssimaksu: 15 € (30€)

Ilm. päättyy 12.10.

Tervetuloa muodostamaan hilpeä kulttuuritutkimusmatkailijoiden ryhmä. Kahdeksan tapaamiskerran aikana retkeilemme taiteen ja kulttuurin tekemisen ja kokemuksen äärellä. Kirjoitamme ja maalaamme, kerromme ja kuuntelemme, aistimme ja oivallamme. Pääsemme itse tekemisen ääreen ja käymme myös katsomassa muiden tuotoksia vieraillemalla esim. näyttelyissä ja esityksissä. Lähde rohkeasti mukaan seikkailulle! Ryhmän vetäjänä toimii tarinankerrontaan ja kirjottamiseen sekä kuvataiteeseen ja artesaniaan erikoistunut taidepedagogi Elviira Davidow.

## Tanssi

### 1105249 Dance mix alkaen 9 v.

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ti 15.45-16.30

25.8.-8.12, 12.1.-11.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 90 €, kevät 90 €

Ilm. päättyy 18.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyyli painottuu show-, jazz- ja nykytanssiin sekä hiphoppiin. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja, pelataan tanssipelejä ja venytellään. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovuutta ja iloa!

### 1105250 Dance mix 6-8 v.

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ti 16.30-17.15

25.8.-8.12., 12.1.-11.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 90 €, kevät 90 €

Ilm. päättyy 18.8.

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja meneväksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjojen tyyli painottuu show- ja jazz-

tanssiin sekä hiphoppiin. Tunneilla harjoitellaan tanssin tekniikkaa, koordinaatiota, monipuolisia askelkuvioita, tanssisarjoja, pelataan tanssipelejä ja venytellään. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovuutta ja iloa!

### 1105251 Satubaletti 3-4 v.

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ti 17.15-18.00

25.8.-8.12., 12.1.-11.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 90 €, kevät 90 €

Ilm. päättyy 18.8.

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! Pukeutumissuositus: vaaleanpunainen balettipuku (body) pikku hamosella tai ilman, vaaleat balettisukkahousut tai trikoot, vaaleat mieluiten puuterinväriset harjoitustossut, hiukset sidottu kiinni, mielellään nutturalle.

### 1105252 Baletti 5-7 v.

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ti 18.00-18.45

25.8.-8.12., 12.1.-11.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 90 €, kevät 90 €

Ilm. päättyy 18.8.

Tunneilla tanssitaan alkeisbalettiä, 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! Pukeutumissuositus: valkoinen balettipuku (body) pikku hamosella tai ilman, vaaleat balettisukkahousut tai trikoot, vaaleat mieluiten puuterinväriset harjoitustossut, hiukset sidottu kiinni, mielellään nutturalle.

### 1105253 Baletti 8-13 v.

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ti 18.45-19.45

25.8.-8.12., 12.1.-11.5.

Tanssinopettaja Heli Koskimies

Kurssimaksu: syksy 97 €, kevät 97 €

Ilm. päättyy 18.8.

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. Pukeutumissuositus: musta balettipuku (body) ohuella lyhyellä kietaisuhameella tai ilman, vaaleat balettisukkahousut, vaaleat mieluiten puuterinväriset harjoitustossut, hiukset sidottu kiinni, mielellään nutturalle.

## Sanataide

### 1106221 Iltahämärässä - Pohjoismaisen kirjallisuusviikon avajaistilaisuus

Kaupunginkirjasto

Ma 18.00-19.30

9.11.

Avoin Luennoitsija

Ei kurssimaksua

Pohjoismaisen kirjallisuusviikon avaustilaisuus Iltahämärässä Uudenkaupungin kaupunginkirjastossa, Alinenkatu 34, ma 9.11.2026 klo 18. Ääneen lukua, esitelmä, kahvi- ja teetarjoilua, arpajaiset. Yhteistyössä Uudenkaupungin Pohjola-Norden Ry, Uudenkaupungin kirjastotoimi ja Vakka-Suomen kansalaisopisto.

# Uusikaupunki

## 1106240 Runokamari

Kaupunginkirjasto

Ke 10.15-11.45

9.9.-18.11., 20.1.-31.3.

FM Riitta Kilkku

Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 25 €

Ilm. päättyy 2.9.

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. Kokoonnumme kahden viikon välein viihtyisässä kaupunginkirjastossa. Tuo mukana ensimmällä kerralla itsellesi merkittävimmän runoilijan runoja!

## 1106245 Elämäkerrallisen kirjoittamisen kurssi

Wintteri

Ke 13.00-15.15

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

FM Päivi Mikola

Kurssimaksu: syksy 44 €, kevät 44 €

Ilm. päättyy 26.8.

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!

## 1106246 Luku- ja kirjoituspiiri: Naisia historian ja oman elämän käännekohtissa

Wintteri

To 18.00-20.00, To 18.00-20.30

8.10.-19.11.

Outi Sillanpää

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 1.10.

Tervetuloa mukaan kurssille, jolla luemme kolme erityyppistä, 1800-luvun lopulle ja 1900-luvun alkuun sijoittuvaa romaania, joiden päähenkilö on oman elämänsä suuntaa etsivä nainen. Kokoonnumme kahden viikon välein keskustelemaan kirjoista ja kirjoittamaan omia, kirjojen inspiroimia tekstejä. Ensimmäisellä kerralla tutustumme luettaviin kirjoihin, kurssin käytäntöihin ja ryhmään. Seuraavat kolme kertaa käytämme kunkin kirjan parissa. Aloitamme tapaamiset keskustellen kirjasta, minkä jälkeen teemme pieniä teemanmukaisia luovan kirjoittamisen harjoituksia. Kurssilla harjaannut monipuolisesti kirjallisuuden harrastajana - lukijana, keskustelijana ja kirjoittajana. Et tarvitse aiempaa kokemusta kirjoittamisesta osallistuaksesi kurssille.

## Käden taidot

### 1104201 Luovaa tekstiilityötä 3.-6.-luokkalaisille

Wintteri

To 17.00-19.15

3.9.-8.10.

Jenina Friberg

Kurssimaksu: 46 €

Ilm. päättyy 27.8.

Innostu kädentaidoista ja tule mukaan tekstiilikäsityökurssillemme. Kurssilla syvennymme mm. virkkauksen, kankaanpainannon ja ompelun maailmoihin. Pääset valmistamaan omia uniikkeja töitäsi rennossa ilmapiirissä. Aikaisempaa osaamista ei vaadita - tärkeintä on kokeilun ilo ja into luoda uutta! Tule mukaan oppimaan, pitämään hauskaa ja toteuttamaan omia visioitasi. Kurssilla käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

### 1104203 Syysloman savipäivä, lapset 6-8-vuotta

Wintteri

Ma 10.00-11.30, La 10.00-11.00

12.10.-7.11.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päättyy 5.10.

Aloitetaan syysloma savitöiden merkeissä! Tehdään savesta yksi isompi esine: eläinhahmo, muki, ruukku, rasia tai muu vastaava. Huoltaja mukaan apulaiseksi 6-7-vuotiaille! Teokset maalataan niiden kuivuttua ja raakapolton jälkeen la 7.11.2026 klo 10.00-11.00. Materiaalimaksu sisältyy hintaan. Lyhytkurssi.

### 1104204 Syysloman savipäivä, lapset 9-12-vuotta

Wintteri

Ma 11.30-13.00, La 11.00-12.00

12.10.-7.11.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päättyy 5.10.

Aloitetaan syysloma savitöiden merkeissä! Tehdään savesta yksi isompi esine: eläinhahmo, muki, ruukku, rasia tai muu vastaava. Teokset maalataan niiden kuivuttua ja raakapolton jälkeen la 7.11.2026 klo 11.00-12.00. Materiaalimaksu sisältyy hintaan. Lyhytkurssi.

### 1104210 Kankaankudonta, Pyhämaa

Pyhämaan kudontatupa, Mäkitarhantie 22

Ti 17.45-20.00

15.9.-24.11., 12.1.-23.3.

Tekstiilityönopettaja Oili Lehtomäki

Kurssimaksu: syksy 37 €, kevät 37 €

Ilm. päättyy 8.9.

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

### 1104211 Kankaankudonta, Kalanti (2,5 op)

Kalantitalo

Ti 16.00-18.15

15.9.-24.11., 12.1.-23.3.

Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja

Hannele Mäki-Ettala

Kurssimaksu: syksy 37 €, kevät 37 €

Ilm. päättyy 8.9.

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.

### 1104212 Kankaankudonta (2,5 op)

Tuokilan talon kudontatupa

Ma 17.30-19.45

14.9.-23.11., 11.1.-22.3.

Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja

Hannele Mäki-Ettala

Kurssimaksu: syksy 37 €, kevät 37 €

Ilm. päättyy 7.9.

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 kankaista ja laskemaan materiaalien menekit. Tutustutaan sidoksiin, joita käytetään kurssilla kudottavissa tuotteissa. Loimet suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä. Kudontakurssi sopii myös aloittelijoille.

### 1104213 Kankaankudonta, Lokalahahti (2,5 op)

Lokalahden entinen osuuskauppa

Ma 16.00-18.15

14.9.-30.11., 11.1.-22.3.

Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 38 €

Ilm. päättyy 7.9.

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.

### 1104214 Nypläys

Wintteri

To 13.00-15.15

10.9.-19.11., 14.1.-25.3.

Nypläyksen ohjaaja Pirjo Narkko

Kurssimaksu: syksy 37 €, kevät 18 € (36€)

Ilm. päättyy 3.9.

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

### 1104215 Nypläys, Kalanti

Kalannin yläkoulu

Ti 17.30-19.45

15.9.-24.11., 12.1.-23.3.

Nypläyksen ohjaaja Heli Laine

Kurssimaksu: syksy 37 €, kevät 37 €

Ilm. päättyy 8.9.

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

### 1104216 Kirjonta

Wintteri

Ti 10.00-12.15 Joka toinen viikko

8.9.-17.11., 19.1.-30.3.

Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala

Kurssimaksu: syksy 28 €, kevät 14 € (28€)

Ilm. päättyy 1.9.

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

### 1104217 Ompelun aamu (2,5 op)

Wintteri

Ke 10.00-13.00

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson

Kurssimaksu: syksy 54 €, kevät 27 € (54€)

Ilm. päättyy 2.9.

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

### 1104219 Ompelun ilta (1,5 op)

Wintteri

Ke 17.30-20.30 Joka toinen viikko

16.9.-9.12., 13.1.-21.4.

kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 26.8.

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



OPINTOSETELI

OPINTOSETELI

OPINTOSETELI



## 1104220 Vaateompelu A

Wintteri  
Ti 17.00-20.00 Joka toinen viikko  
15.9.-8.12., 12.1.-20.4.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €  
Ilm. päättyy 8.9.

## 1104221 Vaateompelu B

Wintteri  
Ti 17.00-20.00 Joka toinen viikko  
8.9.-17.11., 19.1.-13.4.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €  
Ilm. päättyy 1.9.

Tule mukaan ompelun maailmaan! Kurssilla ommellaan vaatteita ja asusteita omien toiveiden mukaan ja samalla opetellaan uusia taitoja aina ompelun perusteista erilaisiin tekniikoihin. Voidaan myös muokata ja korjata valmiita vaatteita. Kurssilla laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Sopii hyvin myös aloittelijoille. Ryhmä A kokoon-tuu parillisina viikkoina ja ryhmä B parittomina viikkoina. Jos haluat ompelemaan joka viikko, ilmoittaudu mukaan A ja B ryhmään.

## 1104222 Saumuri tutuksi

Wintteri  
Ke 17.00-20.00  
7.10.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: 15 €  
Ilm. päättyy 30.9.

Tällä kurssilla tutustutaan saumuriin ja sen erilaisiin mahdollisuuksiin. Opit saumurin langoituksen sekä eri lankojen ja säätöjen merkityksen. Lisäksi tutustutaan erilaisiin ompeleisiin 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.

## 1104223 Ompelun viikonloppu

Wintteri  
La 10.00-16.00, Su 10.00-16.00  
7.-8.11.  
Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson  
Kurssimaksu: 30 €  
Ilm. päättyy 30.10.

Tule mukaan ompelun viikonloppuun, jossa voit opetella uutta ja tehdä ompelutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssilla on käytettävissä laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai korjata ja muokata jo olemassa olevaa. Kurssi sopii hyvin myös aloittelijoille.

## 1104224 Neulepiiri (2 op)

Wintteri  
To 17.00-20.00 Joka toinen viikko  
10.9.-3.12., 7.1.-1.4.  
Artesaani Sonja Laine  
Kurssimaksu: syksy 36 €, kevät 36 €  
Ilm. päättyy 3.9.

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.



## 1104225 Kädentaitoja, Pyhämaa

Pyhämaan Nuorisoseurantalo  
Ma 10.00-12.15 Joka toinen viikko  
7.9.-30.11., 18.1.-5.4.  
Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö  
Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 14 € (28€)  
Ilm. päättyy 31.8.

Tule mukaan tekemään erilaisia käsitöitä. Kurssilla kokeillaan monenlaisia kädentaitoja kurssilaisten toiveiden mukaan, esimerkiksi erilaisia neuletekniikoita, kirjontaa, lankatöitä, huovutusta tai pieniä ompelutöitä.

## 1104231 Kahvipussikurssi

Wintteri  
Ke 17.30-20.30 Joka toinen viikko  
9.9.-18.11., 20.1.-31.3.  
Brita Laine  
Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €  
Ilm. päättyy 2.9.

Ensimmäisellä kerralla käydään läpi tekniikat, tarvikkeet ja kurssilaisten toiveet. Kurssilla tehdään ruutu- tai hakaket-jutekniikalla 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 metalliviivoin Pussit on hyvä pestä ja vain päät tulee avata, ei sivusaumoja.

## 1104232 Makrameevyöt

Wintteri  
La 10.00-14.30, Su 10.00-14.30  
5.-6.9.  
Käsi- ja taideteollisuusalan opettaja Hannele Mäki-Ettala  
Kurssimaksu: 21 €  
Ilm. päättyy 28.8.

Makrameevyöissä käytetään samoja solmuja ja samoja lankoja kuin ampeleissa ja seinävaatteissa. Tasosolmu, kohosolmu, silmusolmu ovat perussolmuja, joita vaihtelevasti käyttämällä valmistuvat vyöt. Erilaisia vyömalleja löytyy runsaasti ja niitä voi kehittää itsekin. Vyön voi tehdä periteisellä solkikiinnityksellä tai jättää työhön pitkät hapsut. Tarvitset lankaa, pyöreän puisen tai metallisen renkaan, vyösoljen ja koristeeksi puisia tai metallisia helmiä. Kurssilaisille lähetetään sähköpostilla lisätietoa tarvittavista materiaaleista.



## 1104233 Helmikirjonnan alkeiskurssi

Wintteri  
Ma 17.30-19.45  
19.10.-9.11.  
Nadiia Fedorenko  
Kurssimaksu: 21 €  
Ilm. päättyy 9.10.  
Kurssilla tutustutaan helmikirjonnan perustekniikoihin ja opetellaan työskentelemään erilaisten materiaalien ja mallien kanssa. Voit oman toiveen mukaan koristella omia vaatteita, laukkuja tai asusteita, valmistaa rintakorun tai kokeilla taulujen kirjontaa helmillä ja langoilla. Mukaan omia koristeltavia tekstiilejä ja halutessaan omia malleja ja helmiä. Helmiä, lankoja ja muita materiaaleja ostettavissa myös kurssilla. Materiaalimaksu opettajalle käytön mukaan. Tarvittavat työvälineet ja erilaisia malleja on käytössä kurssilla.

## 1104236 Kangasveistokurssi

Wintteri  
To 17.00-20.00, La 9.00-15.45, Su 9.00-15.45  
10.9.-4.10.  
Anneli Lahti

OPINTOSETELI



Kurssimaksu: 36 €

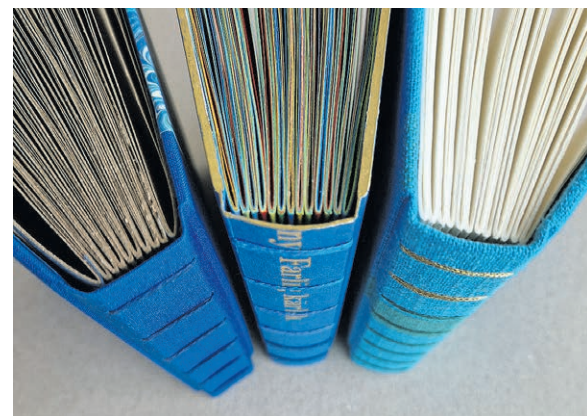
Ilm. päättyy 3.9.

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 10.9. tutustuminen työtappoihin ja materiaaleihin (löytyy jokaisen kotoa) sekä ideoihin, la 3.10. veistoksien muotoilu ja kovetus sekä su 4.10. veistoksien viimeistely ja pintakäsittely.

## 1104240 Luovaa kirjansidontaa: Lankabindisidos

Wintteri  
La 9.30-17.00, Su 9.30-17.00  
26.-27.9.  
Kirjansitojamestari Tarja Rajakangas  
Kurssimaksu: 44 €  
Ilm. päättyy 18.9.

Tervetuloa oppimaan kirjansidosmalli nimeltä lankabindisidos! Sidos näyttää perinteiseltä kirjalta, mutta on selkärakenteeltaan liimaton. Kiinnitämme sivut kansiin kaksivaiheisen ompelun avulla. Toinen ompeleista jää selkään näkyviin vaakasuuntaisina lankoina, tuoden mieleen vanhojen nahkasidosten bindit — siitä sidos onkin saanut nimensä. Kurssilla teemme perinteisen kirjan tyylliset kannet tai käytämme kierrätyskirjan kansia. Kauniit vanhat kannet voivat saada ihan uusia tarinoita sisäänsä!



## 1104245 Digitaalisen valmistuksen kurssi

Wintteri  
Ma 17.30-20.30 Joka toinen viikko  
31.8.-8.12., 11.1.-19.4.  
Teknisentyön opettaja Ossi Valtonen  
Kurssimaksu: syksy 36 €, kevät 36 €  
Ilm. päättyy 24.8.

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.

## 1104250 Perinnepuukkokurssi

Wintteri  
To 18.00-21.00  
10.9.-3.12., 7.1.-8.4.  
Teknisentyönopettaja Matti Salmila  
Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €  
Ilm. päättyy 3.9.

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

## 1104251 Vanhan ikkunan kunnostus, syksy

Wintteri  
Su 11.00-16.00  
20.9.-8.11.  
Jenni Teräväinen  
Kurssimaksu: 48 €  
Ilm. päättyy 11.9.

Kunnostetaan vanha ikkuna perinteisin menetelmin alusta lähtien käyden läpi kaikki työvaiheet, pyrkimyksenä valmis ikkuna/ovi. Ensimmäisellä kerralla kunnostettava työ mukaan, jotta voidaan tehdä työsuunnitelma. Kokoon-tumiskerrat 20.9., 4.10., 11.10., 25.10. ja 8.11.



# Uusikaupunki

## 1104252 Puu- ja metallityö

Wintteri

Ke 18.00-20.15

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Teknisen työn opettaja Arto Salonen

Kurssimaksu: syksy 43 €, kevät 43 €

Ilm. päättyy 2.9.

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

## 1104255 Puu- ja metallityö, Kalanti

Kalannin yläkoulu

Ma 17.30-20.30 Joka toinen viikko

7.9.-30.11., 18.1.-12.4.

Teknisen työn opettaja Ossi Valtonen

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 31.8.

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

## 1104260 Perinnevakka, Kalanti

Kalannin yläkoulu

Ti 18.00-21.00

22.9.-3.11.

Timo Kulmala

Kurssimaksu: 36 €

Ilm. päättyy 15.9.

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 ja lisäksi työvaiheiden välissä on aikaa ja mahdollisuus tehdä myös muuta puuaskartelua. Opettaja tuo tarvittavat materiaalit.

## 1104262 Keramiikan päiväkurssi

Wintteri

Ke 13.15-16.15

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: syksy 65 €, kevät 65 €

Ilm. päättyy 2.9.

## 1104263 Keramiikan iltakurssi

Wintteri, keramiikka

Ke 17.00-20.00

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: syksy 65 €, kevät 65 €

Ilm. päättyy 2.9.

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

## 1104264 Keramiikkalauantait

Wintteri

La 10.00-13.00

14.11.-12.12.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 60 €

Ilm. päättyy 6.11.

Muovailaan savesta syksyn ja lähestyvän joulun inspiroimia koristeita, esineitä ja astioita kahtena marraskuun lauantaina. Raakapoltetut työt lasitetaan upean värisiksi la 12.12. klo 10-13. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Erityiskurssi.

## 1104267 Koruja hopeasta ja hopealusikoista

Wintteri

La 10.00-16.00, Su 10.00-16.00

31.10.-1.11.

Korumuotoilija Mari Syren-Fawaz

Kurssimaksu: 30 €

Ilm. päättyy 23.10.

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.

## 1104270 Paperimassakoristeet

Wintteri

To 17.00-20.00

12.-19.11.

Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen

Kurssimaksu: 18 €

Ilm. päättyy 5.11.

Kurssilla tehdään paperista ja paperimassasta roikkuvia koristeita esimerkiksi joulukuuseen. Käytetään koristeiden pohjana pahvia tai styrox-palloja, jotka päällystetään paper mache -tekniikoin paperisuikaleilla ja -massalla. Toisella kokoontumiskerralla kuvioidaan koristeet maalaen. Opettajalle maksetaan 8 € materiaalimaksu paikanpäällä, joka kattaa kaikki kurssin materiaalit. Myös lapsi voi osallistua vanhemman kanssa.



## 1104279 Kynttiläpaja

Wintteri

Su 11.00-15.30

15.11.

Sofia Pekonen

Kurssimaksu: 16 €

Ilm. päättyy 6.11.

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

## 1104281 Joulukoristeita havuista ja mustikanvarvuista

Wintteri

Ma 17.30-20.30

16.-30.11.

Eeva Sinervä

Kurssimaksu: 21 €

Ilm. päättyy 9.11.

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

## Tulossa keväällä

### 1104241 Rasiat pahvista, Uusikaupunki

Wintteri, La-su 3.-4.4. klo 9.30-17.00

### 1104242 Vaapuntekokurssi, Uusikaupunki

Wintteri, Ti 19.1.-16.2. klo 17.30-20.30

## Kielet

Katso myös muiden osastojen kurssitarjontaa. Niistäkin voi löytää joku itsellesi sopiva kurssi. Ohjelmassa on lyhytkursseja sekä verkkokursseja, joille on helppo osallistua kauempaakin.

### Suomea ulkomaalaisille / Finnish for Foreigners

Järjestämme erilaisia suomen kursseja ulkomaalaisille. Suurin osa kursseista on normaalia opetusta ja niissä on samat kurssimaksut kuin opiston muillakin kursseilla. Tunnit ovat yleensä kerran viikossa. Ohjelmassa on sekä alkeistason että jatkotason kursseja ja monesta kurssista on mahdollista saada myös opintopisteitä. Tarkemmat tiedot kursseista löytyvät osoitteesta [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen). Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 12.8. klo 17:00.

Järjestämme kursseja myös hankerahoituksella ja myyntikoulutuksena. Nämä kurssit on tavallisesti suunnattu tietyille kohderyhmälle, ja ne ovat yleensä osallistujille ilmaisia. Nämä erityiskurssit eivät näy nettisivulla. Lisätietoja kaikista syksyn suomen kursseista löytyy Vakka-opiston Peda.net -ympäristöstä ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) ja kursseista voi kysellä myös opiston koulutus- ja hankekoordinaattorilta, puh. 044 585 3100.

We organize Finnish language courses for foreigners. Most courses are part of our normal programme and have the same course fees as our other courses. Lessons are usually once a week. There are courses both for beginners and for more advanced students. On many courses it is now also possible to get credits. See our website for more detailed info on our courses [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen). Registration starts on Wednesday, 12 August at 17:00.

We organize some courses also with special funding. These courses are usually aimed at a specific target group, and they are often free for the participants. These special courses are not shown on our website. See our Peda.net learning platform ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) for more info on all our Finnish courses or contact our training and project coordinator, tel. 044 585 3100.

### 1201210 Suomen alkeet 1 (4 op)

Wintteri

To 19.30-21.00

10.9.-17.12., 14.1.-27.5.

FM Annika Pelto-Fröhnel

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 46 €

Ilm. päättyy 1.9.



### 1201216 Suomen alkeet 1, jatko (2 op)

Wintteri

Ke 19.30-21.00

9.9.-16.12.

FM Annika Pelto-Fröhnel

Kurssimaksu: 38 €

Ilm. päättyy 1.9.



### 1201220 Suomen alkeet 2 (4 op)

Wintteri

Ma 17.45-19.15

7.9.-14.12., 11.1.-26.4.

FM Terttu Viinikkala

Kurssimaksu: syksy 38 €, kevät 38 €

Ilm. päättyy 1.9.



# Uusikaupunki

## 1202212 Häng med!

### - ruotsia valealkajille

Wintteri

Ke 17.45-19.15

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

FM Annika Peltö-Fröhnel

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Onko kouluruotsi ruosteessa? Tai oletko jossain muualla enemmän tai vähemmän aikaa sitten opiskellut ruotsia, mutta paljon tuntuu unohtuneen? Tämä kurssi on suunnattu kaikille, jotka ovat joskus aikaisemmin opiskelleet ruotsia, mutta kaipaavat kertausta perusasioista lähtien. Kurssilla kerrataan rakenteita, kartutetaan sanavarastoa ja harjoitellaan erilaisissa arkipäivän tilanteissa tarvittavaa kieltä, aiheina mm. perhe, lähiympäristö ja matkustaminen. Kaikkia kielitaidon eri osa-alueita harjoitetaan monipuolisesti, mutta päätavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen. Oppikirjana on Häng med! 1 (Finn Lectura). Taitotaso A1-A2.



## 1203212 Come along

### - englantia valealkajille

Wintteri

Ti 10.00-11.30

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

FM Päivi Ruusuvoori

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Oletko joskus koulussa opiskellut englantia? Tai ehkä kansalaisopiston kursseilla? Tuntuuko että kielitaito on ruosteessa ja asiat unohtuneet? Tämä kurssi on suunnattu kaikille, jotka ovat joskus aikaisemmin opiskelleet englantia, mutta kaipaavat kertausta aika perusasioista lähtien. Kurssi sisältää kirjan tekstien ja dialogien ohella runsaasti erilaisia harjoituksia, paljon parityöskentelyä, suullista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Oppikirjana on uusi Come Along Start (Finn Lectura, 2025). Aluksi keräämme tarpeen mukaan alkukappaleiden tärkeimmät asiat, jonka jälkeen jatkamme kappaleesta 4. Taitotaso A1.



## 1203223 Destinations 2

Wintteri

Ti 17.15-18.45

8.9.-1.12.

FM Päivi Ruusuvoori

Kurssimaksu: 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Englannin alkeistason kurssi, joka sopii kieltä vuoden tai pari jo opiskelleille. Sopii myös englantia vähän enemmänkin joskus opiskelleille, jos tuntuu että paljon on unohtunut. Kurssilla harjoitellaan englannin perusrakenteita sekä arkipäivän tilanteissa tarpeellista sanastoa. Tärkeimpänä tavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen, että pikkuhiljaa englanti sujuisi tavallisissa puhetilanteissa, niin kotimaassa kuin matkoillakin. Oppikirjana Destinations 2 (Finn Lectura), josta syksyllä jatketaan kappaleesta 6. Taitotaso A1.

## 1203265 Tuesday Club

Wintteri

Ti 19.00-20.30

8.9.-1.12.

FM Päivi Ruusuvoori

Kurssimaksu: 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

A conversation class aimed at students who have studied English long enough to be familiar with the basic structures and key vocabulary of the language. Come along if you already speak English quite well but would like to extend your vocabulary and improve your speaking and listening skills in English. We will do different activities and discuss various topics depending on the participants' interests and you will also get a chance to talk to some foreigners of different nationalities. Level B1-B2.

## 1204211 Saksan alkeet (3 op)

Wintteri

To 17.45-19.15

10.9.-3.12., 14.1.-15.4.

FM Annika Peltö-Fröhnel

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Vasta-alkajille suunnattu saksan kurssi, joka sopii myös kieltä vähän joskus aiemmin jo opiskelleille, jos tuntuu että kaikki on pahasti unohtunut ja on tarpeen lähteä kertaamaan asioita aivan alusta. Käytännönläheisellä kurssilla opitaan arkielämän puhekieltä ja selviytymään erilaisissa tosielämän tilanteissa saksan kielellä. Samalla tutustutaan saksankielisten maiden kulttuuriin ja elämään. Kurssilla harjoitetaan monipuolisesti kaikkia kielitaidon eri osa-alueita, mutta painopisteenä on suullisen kielitaidon kehittäminen. Oppikirjana on Hallo! 1, Saksaa aikuisille (Finn Lectura). Taitotaso A1.



## 1204243 Wir sprechen Deutsch

Wintteri

Ke 10.00-11.30

9.9.-2.12.

Hannah Knies

Kurssimaksu: 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Möchtest du wieder mehr Deutsch sprechen und dich sicherer ausdrücken? In diesem Gesprächskurs steht das aktive Sprechen im Mittelpunkt. Gemeinsam üben wir anhand von Alltagsthemen, erweitern unseren Wortschatz und bringen vorhandene Sprachkenntnisse wieder in Schwung - in entspannter und freundlicher Atmosphäre. Der Kurs wird von einem deutschen Muttersprachler geleitet. Ideal für alle, die bereits seit einiger Zeit Deutsch lernen und ihre Sprachkenntnisse festigen und erweitern möchten.

## 1205232 Chez Olivier 2 (3 op)

Wintteri

Ke 17.15-18.45

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

FM Terttu Viinikkala

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Perustason kurssi ranskaa aiemmin pari kolme vuotta opistossa opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Kurssi sopii myös kieltä vähän enemmänkin joskus opiskelleille, jos tuntuu että paljon on unohtunut. Kurssilla jatketaan kielen perusrakenteiden opiskelua, laajennetaan sanavarastoa ja harjoitellaan erityisesti erilaisissa arkielämän puhetilanteissa sekä matkaillessa tarvittavaa kieltä. Kaikkia kielitaidon eri osa-alueita harjoitellaan monipuolisesti, mutta painopisteenä on erityisesti suullisen kielitaidon kehittäminen. Oppikirjana on Chez Olivier 2, Ranskaa aikuisille (Finn Lectura), josta syksyllä jatketaan kappaleesta 7. Taitotaso A1-A2.



## 1207211 Buenas migas 1 (3 op)

Wintteri

Ke 19.00-20.30

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Edith Encina

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 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.



## 1207221 Buenas migas 2

Wintteri

Ti 18.30-20.00

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

Edith Encina

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Espanjan kielen perustason kurssi, joka sopii kieltä jo jonkin verran opiskelleille (esim. pari vuotta opistossa).

Kurssilla jatketaan espanjan perusrakenteiden harjoittelua (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. Kaikkia kielitaidon eri osa-alueita harjoitellaan monipuolisesti, mutta painopisteenä on erityisesti suullisen kielitaidon kehittäminen. Oppikirjana on uudistettu Buenas migas 2 (Finn Lectura, 2023 tai uudempi). Taitotaso A2.

## 1207231 Buenas migas 3

Wintteri

Ma 18.30-20.00

7.9.-30.11., 11.1.-12.4.

Edith Encina

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Espanjan jatkokurssi kieltä kolme neljä vuotta opistossa opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. Kurssilla syvennetään espanjan kielen taitoja - kerrataan aiemmin opittuja asioita ja opitaan uusia rakenteita (mm. subjunktiiv) sekä hyödyllistä sanastoa ja puhekielen ilmaisuja. Kirjan aihepiireinä ovat mm. harrastukset, matkailu, ruoanlaitto ja uusi teknologia. Kurssilla opitaan lisää myös Latinalaisen Amerikan maista ja niissä puhutusta kielestä. Kaikkia kielitaidon eri osa-alueita harjoitellaan monipuolisesti, mutta painopisteenä on erityisesti suullisen kielitaidon kehittäminen. Oppikirjana on uudistettu Buenas migas 3 (Finn Lectura, 2025). Taitotaso A2.2-B1.1.

## 1207251 ¡Habla español!

Wintteri

Ti 16.30-18.00

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

Silvia Belleli

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

¡Ven y conversa en español! Si quieres hablar en español y mejorar tu expresión oral conversando este curso está dirigido para tí. El curso te permitirá practicar y desarrollar tus habilidades lingüísticas de diferentes maneras: hablando de la vida cotidiana, compartiendo opiniones y escuchando música.

## 1208212 Italian alkeet

Wintteri

To 19.00-20.30

10.9.-3.12., 14.1.-15.4.

FM Päivi Ruusuvoori

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Italian alkeistason kurssi, joka sopii parhaiten kielen alkeita vähän jo aiemmin opiskelleille. Kurssilla opiskellaan italian perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan tavallisissa arjen ja matkailun viestintätilanteissa tarvittavaa kieltä. Kurssilla harjoitetaan monipuolisesti kaikkia kielitaidon eri osa-alueita, mutta erityisesti suullista kielitaitoa. Oppimateriaalina on aikuisille suunnattu alkeiskirja Italiano con gusto 1 (Finn Lectura, 2024). Kurssin alussa kertaamme kirjan alun tärkeimmät asiat, jonka jälkeen jatkamme opiskelua kappaleesta 5. Taitotaso A1.

## 1208232 In viaggio - italian kertaus

Wintteri

To 17.15-18.45

10.9.-3.12., 14.1.-15.4.

FM Päivi Ruusuvoori

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 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 harjoittelemmme erilaisissa matkailu- ja arkipäiväntilanteissa tarvittavaa kieltä. Kurssin tavoitteena on kehittää ja aktivoida erityisesti suullista kielitaitoa, jotta pikkuhiljaa selviäisi italian kielellä tavallisimmassa arkipäivän ja matkailun kielenkäyttötilanteissa. Oppikirjana on In viaggio (Finn Lectura), josta syksyllä jatkamme kappaleesta 7. Taitotaso A1.

# Uusikaupunki

Huomaa myös etäopetuksena järjestettävät kurssit (s. 5)

**1210721 Meie keelesild**

**1210741 Rohkeasti puhumaan viroa!**

## 1212210 Bom dia - ripaus portugalia

Wintteri

Pe 16.30-19.00, La 10.00-12.30

20.-28.11.

Edith Encina

Kurssimaksu: 22 €

Ilm. päättyy 12.11.

Kiinnostaisiko oppia muutama sana portugalia? Ihan muuten vaan tai ehkä haaveilet matkustamisesta portugalinkieliseen maahan? Tule mukaan rennolle lyhytkurssille, joka on tarkoitettu aivan vasta-alkajille. Parin viikonlopun mittaisella kurssilla tutustutaan portugalinkieleen, harjoitellaan vähän ääntämistä ja opitaan perus-sanastoa sekä arkipäivän tilanteissa hyödyllisiä fraaseja. Mikäli kiinnostusta on, voidaan kurssille järjestää jatkoa kevätlukukaudella.

## 1213212 Ukrainan alkeet

Wintteri

Ti 17.15-18.45

8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

Viktoria Hulenko

Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €

Ilm. päättyy 1.9.

Alkeistason kurssi kaikille ukrainan kielestä kiinnostuneille. Kurssilla on käytössä oppikirja Ukrainan kielen alkeet (Oppian, 2025), joka on ensimmäinen Suomessa julkaistu ukrainan kielen kirja. Tekstit ja dialogit ovat elävää nykykieltä ja kirjassa harjoitellaan monipuolisesti kaikkia kielitaidon eri osa-alueita. Kurssi on jatkoa kevään alkeille, mutta uudetkin opiskelijat ovat tervetulleita mukaan. Kurssin alussa kerrataan keväällä opiskellut asiat, jonka jälkeen jatketaan kirjan kappaleesta 3. Taitotaso A1.

## Tietotekniikka

### 3401201 Atk-peruskurssi, iltakurssi

Wintteri, opiston tietotekniikka

Ma 17.00-20.15

19.10.-9.11.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 30 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.

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 tuskaileville. Voit myös käyttää kurssilla omaa kannettavaa tietokonettasi opetus koneen rinnalla, ja saat myös tärkeitä vinkkejä oman koneen hankinnasta sekä tietokoneen ja internetin tietoturvalisistä käytöstä.

### 3401205 Kuvankäsittelyn perustaidot haltuun

Wintteri, opiston tietotekniikka

Ti 17.00-20.15

20.10.-10.11.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 30 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.

Kurssilla opit siirtämään kuvat kamerasta tai puhelimesta tietokoneelle käsiteltäväksi. Saat myös oppia digitoitujen kuvien käsittelystä, kuten kuvien paranteluista ja korjailuista, sekä tallentamisesta haluttuun muotoon eri tallennusvälineille. Lisäksi saat tietoa tarvittavista laitteista ja osin ilmaisistakin kuvaohjelmista, jotka auttavat digitoitujen valokuvien käsittelystä. Kurssille voi ottaa mukaan oman kannettavan tietokoneen, johon voidaan

asentaa ohjatusti kurssin aikana kaikille jokin ilmainen kuvankäsittelyohjelma. Ota mukaan myös oman kamera, älypuhelin tai muu tallennusväline joka sisältää omia valokuvia. Myöhemmillä kokoontumiskerroilla ota mukaan omia paperivalokuvia, dioja tai filmejä joita muutamia voidaan skannata digitaaliseen muotoon käsiteltäväksi ja säilytettäväksi.

### 3401208 AI: Tekoälyä teoriasta käytäntöön ja vähän enemmänkin

Wintteri, opiston tietotekniikka

La 10.00-15.00, Su 10.00-15.00

10.-11.10.

Tradenomi Kai Åkerfelt

Kurssimaksu: 28 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.10.

Opit tällä kurssilla hyödyntämään sujuvasti ja helposti lähestyttävästi MicroSoftin Copilotia, Googlen Geminiä ja ChatGPT:tä sekä ymmärtämään tekoälyn perusteet, mahdollisuudet ja mahdolliset haittapuoleet. Harjoittele tekstien kirjoitusta, kuvien luomista ja omien tiedostojen analysointia tekoälyn avulla sekä opit siirtämään tuotettua sisältöä ilmaiseen Google Docs -tekstinkirjoitusohjelmaan jatkokäsiteltäväksi. Koulutuksen jälkeen hallitset tekoälypalveluiden ilmaisversioiden turvallisen käytön ja osaat soveltaa uusia tekoälyominaisuuksia käytännön tarpeisiin ilman aiempaa kokemusta. Opit myös hallitsemaan koko prosessin tiedostojen lataamisesta valmiin sisällön pilvipalveluun siirtämiseen saakka. Opit lisäksi miten voit ladata omia tekstitiedostoja ja valokuvia tekoälyyn muokattavaksi ja analysoitavaksi. Kurssi sopii kaikille - ei vaadi aiempaa kokemusta. Tekoäly kehittyy nopeasti ja kurssilla esitellään myös uusia ominaisuuksia niiden ilmestyessä.

### 3401221 Avoin atk- ja älylaitteipaja

Wintteri, opiston tietotekniikka

Ma 17.00-20.00, Ti 17.00-20.00

1.9.-7.12.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 8 €/kerta

Atk- ja älylaitteipajalle voit tulla kertaamaan ja harjaantamaan 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. Kokoontumiskerrat ovat 1.9., 14.9., 5.10., 16.11. ja 7.12. Pajalle voi osallistua niin monta kertaa kuin haluaa, eikä tapaamisiin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kurssimaksu 8 €/kerta maksetaan käteisellä paikalle tullessa.

### 3401231 Eläkeläisille atk-perusteet päiväkurssi

Wintteri, opiston tietotekniikka

To 10.00-13.15

10.9.-1.10.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 29 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.

Kurssilla tutustutaan rauhalliseen tahtiin tietokoneen käytön perusasioihin, kuten tietokoneen ja tarpeellisten ohjelmien peruskäyttöön. Lisäksi tutustutaan myös internetin ja sähköpostin peruskäyttöön, ja luodaan tarvittaessa myös kaikille oma ilmainen sähköpostiosoite. Kurssi sopii hyvin ihan vasta-alkajille, tai yhtä lailla tietokoneen käyttötaidojen kertaamista kaipaaville, eli aiempaa kokemusta ei edellytetä. Voit myös käyttää kurssilla omaa kannettavaa tietokonettasi opetus koneen rinnalla, ja saat myös tärkeitä vinkkejä tietokoneen tietoturvalisistä käytöstä.

### 3401233 Eläkeläisille älypuhelimien käytön alkeiskurssi

Wintteri, opiston tietotekniikka

Ti 10.00-13.15

22.9.-6.10.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 22 €

Ilmoittautuminen päättyy 16.9.

Kurssilla tutustutaan rauhalliseen tahtiin älypuhelimien aivan peruskäyttöön, kuten normaaliin soittamiseen ja

yhteystietojen hallintaan, viestittelyyn, kuvaamiseen, sekä älypuhelimien ohjelmien eli appien turvalliseen asentamiseen ja käyttöönottoon, sekä internetin käyttöön puhelimella. Oma älypuhelin kannattaakin ottaa mukaan kurssille. Kurssille voi myös osallistua, vaikka vielä harkitsisi sellaisen ostamista, sillä kurssilla saat myös hyviä hankintavinkkejä.

### 3401234 Eläkeläisille Windowsin ja internetin kertauskurssi

Wintteri, opiston tietotekniikka

Ti 10.00-13.15

17.11.-8.12.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 29 €

Ilmoittautuminen päättyy 10.11.

Kurssilla kerrataan ja syvennetään tietotekniikan osaamista, kuten Windows 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-opetus koneen rinnalla. Opetustilan langaton verkko mahdollistaa tarvittavan internetin käytön myös omalla tietokoneella.

### 3401236 Eläkeläisille älypuhelimien käytön kertauskurssi

Wintteri, opiston tietotekniikka

To 10.00-13.15

26.11.-10.12.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 22 €

Ilmoittautuminen päättyy 19.11.

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 appien hallittua asentamista ja poistamista tietoturvalisuus huomioiden, sekä puhelimen ja appien päivytystä ajan tasalle. Oma älypuhelin latureineen ja kaapeleineen kannattaa ottaa mukaan kurssille.

## Käytännön taidot

### 5102257 Rannikkolaivurikurssi

Wintteri

To 18.00-20.00

3.9.-3.12.

merikapteeni Hannu Soinila

Kurssimaksu: 62 €

Ilm. päättyy 27.8.

Kurssi antaa valmiudet veneillä avomerellä rannikon läheisyydessä. Kurssiin osallistuminen edellyttää saaristolaivurikurssin tietojen hallintaa. Kurssilla käsitellään Suomen Navigaatioliiton opetus suunnitelman mukaiset asiat. Opiskelumateriaalin (oppikirja, harjoitusmerikartta ym.) hankinta yhteistilauksena. Tarvikkeiden hinta on n. 55 €. Navigaatioseuran järjestämä tutkinto järjestetään 11.12.2026, mistä peritään erillinen tutkintomaksu.

### 7103201 Puutarhapiiri

Kulttuurikeskus Cruselli

Ke 18.00-19.45

19.8.-25.11., 3.2.-29.5.

Puutarhurit Pauliina Lundelin ja Henna Routi

Kurssimaksu: syksy 19 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 19.8.

Vaihdetaan kokemuksia ja vinkkejä puutarhanhoidosta. Osanottajien kiinnostuksen mukaan valitaan sopivia aiheita. Syyskaudella viisi kokoontumista: 19.8., 2.9., 23.9., 14.10., ja 25.11.. Keväällä yhdeksän kokoontumista: 3.2., 3.3., 24.3., 14.4., 28.4., 12.5., 19.5., 26.5., sekä yksi retkipäivä, jonka ajankohta varmistuu kevään aikana. Syksyllä piiri kokoontuu vähemmän, joten kevätlukukauden maksu on korkeampi.

# Uusikaupunki

## 7121240 Moderni omavaraisuus

Wintteri, yläkoulun reaalit 2  
Ti 17.30-19.00  
8.9.-1.12.

Omavaraisuuden ja kestävä arjen kouluttaja  
Paula Kohijoki  
Kurssimaksu: 38 €  
Ilm. päättyy 1.9.

Kurssi tarjoaa käytännönläheisen ja helposti lähestyttävän katsauksen moderniin omavaraisuuteen ja varautumiseen kotitalouksissa maaseudulla. Painopisteenä ekologinen ruokaomavaraisuus ja keinot lisätä omavaraisuutta osallistujan omassa arjessa.



## 7121241 Sadon säilöntä ja varautuminen - teoriaa ja käytäntöä

Wintteri, kotitalous 1  
La 11.00-15.00  
3.10.

omavaraisuuden kouluttaja Paula Kohijoki  
Kurssimaksu: 17 €  
Ilm. päättyy 25.9.

Päivän mittainen työpaja tarjoaa kokonaiskuvan sadon säilönnän eri mahdollisuuksista osana omavaraisuutta ja varautumista. Työpajassa käydään läpi säilönnän eri menetelmiä, säilytystilojen ja varustoinnin ratkaisuja sekä tehdään käytännön osuus hapattamisesta. Työpaja sopii sekä aloittelijoille että niille, joilla on jo jonkin verran kokemusta säilönnästä.



## 7198205 Luento: Lähdetään sieniretkelle (Lecture: Let's pick mushrooms)

Wintteri  
Ke 18.00-20.00  
9.9. Kauppasienineuvoja Matti Becker  
Luentomaksu: 10 €  
Ilm. päättyy 2.9.

Luento sopii syksyn sieniretkien taustaksi ja kaikille sieniä kiinnostuneille. Tutustumme yleisimpiin sienimme kuvien kera: tuntomerkkeihin, 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.

## 7198206 Sieniretki (Mushroom picking trip)

Su 9.30-14.00  
13.9.  
Kauppasienineuvoja Matti Becker  
Kurssimaksu: 18 €  
Ilm. päättyy 7.9.

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.



## 8102223 Riistalihan käsittely

Novidan opetuskeittiö  
Ti 18.00-21.00, Ke 18.00-21.00  
20.-21.10.



Keittiömestari Simo Reijonsaari

Kurssimaksu: 24 €

Ilm. päättyy 13.10.

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 kasvislisäkeitä. Materiaalista maksetaan n. 25-30 €/hlö käteisellä opettajalle. Hintaan sisältyy leikattava peuranruho ja kaikki tarvittavat raaka-aineet. Erytyiskurssi.

## 8102225 Juurileipäluantai, alkeiskurssi

Wintteri, kotitalous 1  
La 11.00-17.00  
24.10.

Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri

Jenni Teräväinen

Kurssimaksu: 24 €

Ilm. päättyy 19.10.

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



## 8102226 Juurileipurin jatkokurssi

Wintteri, kotitalous 1  
La 11.00-17.00  
31.10.

Kahvilayrittäjä, intohimoinen juurileipuri

Jenni Teräväinen

Kurssimaksu: 24 €

Ilm. päättyy 23.10.

Sinä, joka olet jo päässyt tutuiksi juurella leipomiseen, haluaisitko leipoa myös yhdessä muiden kanssa? Hapanjuuresta on moneksi. Tehdään yhdessä erilaisia leipiä sekä jotain makeaa. Käytetään opettajan juurta, mutta mukaan omat perusvälineet (vaaka, läppä, esiliina, ym). Materiaalimaksu käytettävistä aineksista riippuen, selviää paikan päällä. Kurssi on tarkoitettu juurileivonnan perusteet osaaville, perustekniikkaa ei tällä kurssilla opeteta, vaan keskitytään erilaisiin resepteihin ja laajennetaan repertuaaria.

## 8104250 Kotiparturi 1, pitkien hiusten taseus

Wintteri, opiston tekstiilityö  
Ma 17.00-20.00  
14.9.

Parturi-Kampaaja, Estenomi AMK, Hius- ja kauneudenhoitoalan ammatillinen opettaja Jatta Ihanmäki  
Kurssimaksu: 16 €  
Ilm päättyy 7.9.

Pitkien hiusten taseausleikkaus on nopea ja edullinen kampaamopalvelu, jolla siistitään kuluneet latvat ilman merkittävää pituuden menetystä. Tällä kurssilla voit opetella itse pidentämään kampaamokäytien väliä siistimällä kuivat latvat pois. Säännöllinen taseus auttaa hiuksia kasvamaan pitemmiksi ehkäisemällä latvojen haaroittumista ja katkeilua. Hiukset kannattaa taseata noin 2-4 kuukauden välein. Yleensä vain 1-2 senttimetriä riittää poistamaan kuivat latvat. Taseus voidaan tehdä eri muotoihin riippuen halutusta lopputuloksesta. Suora leikkaus on klassinen tyyli, joka saa hiukset näyttämään paksummilta. U- tai V-muoto antaa hiuksille pehmeämmän tai terävämmän muodon takaa katsottuna. Kurssille tarvitset oman aikuisen mallin tai voitte harjoitella pareittain leikkausta toisillemme. Välineinä tarvitsette terävät leikkaus sakset, kamman, selvitysharjan, hiusklipsejä 4-6kpl ja leikkauskapan tai pyyheliinan harteille sekä vesisuihkepullon.



## 8104251 Kotiparturi 2, koneajo

Wintteri, opiston tekstiilityö  
Ma 17.00-20.00  
21.9.

Parturi-Kampaaja, Estenomi AMK, Hius- ja kauneudenhoitoalan ammatillinen opettaja Jatta Ihanmäki  
Kurssimaksu: 16 €  
Ilm. päättyy 14.9.

Miesten hiusten koneajo on nopea ja edullinen tapa pitää hiukset siistinä. Koneajo tarkoittaa yleensä koko pään ajamista samalla pituudella (0-12 mm) tai siistiä lyhyttä mallia, jossa sivut ajetaan koneella ja pääliosa muotoillaan saksilla leikkaamalla. Tällä kurssilla voit opetella itse leikkaamaan koneajo- ja saksityönä miestenhiusten leikkauksen. Koneajoa käytetään niska- ja ohimoiden siistimisessä ja pääliosassa harjoitellaan leikkaamaan mittapituuden mukaan sekä yhdistämään pääliosan leikkaus koneajoon. Kurssille tarvitset oman aikuisen mallin, hiustenleikkukone jossa on eri vaihtoteriä tai vaihtokampoa, terävät hiustenleikkaussakset, ohennussakset, leikkuukampa, suihkevesipullo ja kappi tai pyyhe hartioille.



## 8104252 Kotiparturi 3, juhlakampaus

Wintteri, opiston tekstiilityö  
Ma 17.00-20.00  
28.9.

Parturi-Kampaaja, Estenomi AMK, Hius- ja kauneudenhoitoalan ammatillinen opettaja Jatta Ihanmäki  
Kurssimaksu: 16 €  
Ilm. päättyy 21.9.

Juhlakampaus kurssilla opetellaan tekemään helppoja ja tyylikkää tee-se-itse -juhlakampauksia, jotka sopivat valmistujaisiin, häihin tai muihin kauden juhliin. Kampaukset onnistuvat kotona ilman ammattilaista. Kurssille ilmoitetaan pareittain ja molemmilla malleilla tulee olla pitkät hiukset. Kurssilla toteutetaan kaksi juhlakampaus mallia. Opettelemme tekemään klassisen ja romanttisen niskanutturin sekä elegantin banaaninutturin. Kurssilla tarvitset lämpökihartimen, lämpösuojasuihkeen, tuoksumon hiuslakka, piikkikampa, selvitysharja, pinnejä 30-40kpl/kampaus, hengettäviä pinnejä 30kpl/kampaus, kumilenkkejä, kampaus klipsejä ja kapan tai pyyhkeen hartioille.

## 8203210 Special rescue -toimintaa erityisryhmille

Kalannin VPK:n talo  
To 17.30-19.45  
27.8.-5.12.

Sairaanhoitaja AMK Marika Metsä-Tokila, apuohjaajina Ih Riitta Parviainen ja Ih Vesa-Matti Telkola

OPINTOSETELI



## Liikunta, terveys, ensiapu

### Liikunta

#### 8301201 Lasten karate (6-8-vuotiaat, Shito-ryu)

Wintterin budosali  
Ti 15.00-16.00  
1.9.-24.11., 12.1.-6.4.  
Stuntnäyttelijä Marian Dumitru  
Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €  
Ilm. päättyy 26.8.

Kurssilla tutustutaan Shito-ryu-karaten perusteisiin turvallisessa, ohjatussa ja kannustavassa ympäristössä. Harjoittelu keskittyy perusliikuntataitojen, koordinaation, tasapainon ja kehonhallinnan kehittämiseen leikinomaisiin ja innostaviin harjoitteisiin. Oppilaat harjoittelevat karaten perustekniikoita, kuten lyöntejä, potkuja, torjuntia ja yksinkertaisia yhdistelmiä sekä tekevät hallittuja harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan. Harjoittelussa korostuvat keskittymiskyky, itseluottamus, kurinalaisuus sekä toisten kunnioittaminen. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille ja lapsille, jotka haluavat rakentaa vahvan perustan karaten harjoittelulle. Varustus: Mukavat liikuntavaatteet (t-paita ja housut), ei kenkiä. Opettaja: Marian Dumitru, musta vyö (Shito-ryu). Opetuskieli: englanti / osittain suomi.

## 8301202 Lasten karate (6-8-vuotiaat, Shito-ryu)

Wintterin budosali

La 15.00-16.00

5.9.-28.11., 16.1.-10.4.

Stuntnäyttelijä Marian Dumitru

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päätty 28.8.

Kurssilla tutustutaan Shito-ryu-karaten perusteisiin turvallisessa, ohjatussa ja kannustavassa ympäristössä. Harjoittelu keskittyy perusliikuntataitojen, koordinaation, tasapainon ja kehonhallinnan kehittämiseen leikinomaisiin ja innostaviin harjoitteisiin. Oppilaat harjoittelevat karaten perustekniikoita, kuten lyöntejä, potkuja, torjuntia ja yksinkertaisia yhdistelmiä sekä tekevät hallittuja harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan. Harjoittelussa korostuvat keskittymiskyky, itseluottamus, kurinalaisuus sekä toisten kunnioittaminen. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille ja lapsille, jotka haluavat rakentaa vahvan perustan karaten harjoittelulle. Varustus: Mukavat liikuntavaatteet (t-paita ja housut), ei kenkiä. Opettaja: Marian Dumitru, musta vyö (Shito-ryu). Opetuskieli: englanti / osittain suomi

## 8301203 Lasten karate (9-14-vuotiaat, Shito-ryu)

Wintterin budosali

Ti 16.00-17.00

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Stuntnäyttelijä Marian Dumitru

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päätty 26.8.

Kurssilla kehitetään ja syvennetään Shito-ryu-karaten perustekniikoita turvallisessa ja tavoitteellisessa harjoitteluympäristössä. Harjoittelu tukee koordinaation, tasapainon, voiman ja kehonhallinnan kehittämistä sekä vahvistaa keskittymiskykyä ja kurinalaisuutta. Oppilaat harjoittelevat lyöntejä, potkuja, torjuntia ja tekniikkayhdistelmiä sekä suorittavat hallittuja harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan. Harjoittelu sisältää nuorempiin ryhmiin verrattuna tarkempaa tekniikan hiomista, yhdistelmiä sekä karaten periaatteiden syvempää ymmärtämistä ja soveltamista. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo aiemmin harjoitelleille. Oppilaille on mahdollisuus edetä taitotasossaan ja suorittaa vyöarvoja vyökokeiden kautta. Varustus: Mukavat liikuntavaatteet (t-paita ja housut), ei kenkiä. Opettaja: Marian Dumitru, musta vyö (Shito-ryu). Opetuskieli: englanti / osittain suomi

## 8301204 Lasten karate (9-14-vuotiaat, Shito-ryu)

Wintterin budosali

La 16.00-17.00

5.9.-28.11., 16.1.-10.4.

Stuntnäyttelijä Marian Dumitru

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päätty 28.8.

Kurssilla kehitetään ja syvennetään Shito-ryu-karaten perustekniikoita turvallisessa ja tavoitteellisessa harjoitteluympäristössä. Harjoittelu tukee koordinaation, tasapainon, voiman ja kehonhallinnan kehittämistä sekä vahvistaa keskittymiskykyä ja kurinalaisuutta. Oppilaat harjoittelevat lyöntejä, potkuja, torjuntia ja tekniikkayhdistelmiä sekä suorittavat hallittuja harjoituksia kuviteltua vastustajaa vastaan. Harjoittelu sisältää nuorempiin ryhmiin verrattuna tarkempaa tekniikan hiomista, yhdistelmiä sekä karaten periaatteiden syvempää ymmärtämistä ja soveltamista. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo aiemmin harjoitelleille. Oppilaille on mahdollisuus edetä taitotasossaan ja suorittaa vyöarvoja vyökokeiden kautta. Varustus: Mukavat liikuntavaatteet (t-paita ja housut), ei kenkiä. Opettaja: Marian Dumitru, musta vyö (Shito-ryu). Opetuskieli: englanti / osittain suomi

## 8301212 Äijäjooga

Wintteri, ryhmäliikuntatila

To 18.00-19.30

24.9.-3.12., 7.1.-8.4.

Joogaopettaja Saira Koivisto

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päätty 17.9.

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.

## 8301213 Muistijooga

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ti 11.30-13.00

29.9.-10.11., 12.1.-16.2.

Joogaopettaja Saira Koivisto

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päätty 22.9.

Muistijoogan tavoitteena on ennaltaehkäistä muistihäiriöitä ja ylläpitää harjoittajan toiminnallisia kykyjä, lisätä sosiaalista aktiivisuutta ja kokonaisvaltaista terveyttä. Tunnilla tehdään liikkuvuutta ja tasapainoa lisääviä harjoituksia, jotka pohjautuvat hathajoogaan sekä erillisiä, aivoja aktivoivia tehtäviä niitä varten kehitetyillä Muistimatolla. Lisäksi opetellaan tietoista hengitystä ja rentoutumista, jotka ovat merkittäviä hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Muistijooga sopii kaikille liikunnallisesti perusterveille henkilöille. Muistijooga ei paranna muistisairauksia. Harjoitteet tehdään seisten tai tarvittaessa tuolilla. Valitse tunnille mukavat liikkumisen sallivat arkivaatteet ja vaaleat sukat, myös vesipullo kannattaa ottaa mukaan.

## 8301214 Asahi 1

Seikowin koulu, liikuntasali

Ke 13.00-14.00

30.9.-11.11., 13.1.-17.2.

Joogaopettaja Saira Koivisto

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €

Ilm. päätty 23.9.

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jonka taustalla olevat periaatteet pohjautuvat lääketieteeseen ja terveysliikunnan suosituksiin. Asahi on kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka tukee sekä fyysistä terveyttä että henkistä hyvinvointia. Asahi liikkeitä tehdään rauhallisesti ja ne ovat helposti omaksuttavia. Liikesarjalla avataan ja rentoutetaan koko kehoa sekä harjoitetaan tasapainoa. Asahi sopii kaikille liikkuvuutta lisääväksi harjoitusmuodoksi. Erityisen hyvin se tukee nivel- ja selkävaivoista kärsiviä ja ikääntyvien liikkumista. Tunnille ei tarvita mitään erityistaitoja tai notkeutta. Asahiharjoitus tehdään seisten tai tarvittaessa tuolilla. Valitse tunnille mukavat liikkumisen sallivat arkivaatteet, sisätossut tai villasukat, myös vesipullo kannattaa ottaa mukaan.

## 8301216 Hyvinvointia joogasta A

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Pe 10.00-11.15

25.9.-4.12., 8.1.-9.4.

Joogaopettaja Saira Koivisto

Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 30 €

Ilm. päätty 17.9.

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.

## 8301217 Hyvinvointia joogasta B

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Pe 11.30-13.15

25.9.-4.12., 8.1.-9.4.

Joogaopettaja Saira Koivisto

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päätty 17.9.

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.

## 8301219 Kehonhuolto ja meditaatio

Wintteri, ryhmäliikuntatila

To 9.30-11.00

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päätty 28.8.

Kehonhuolto ja meditaatio ovat erinomaisia tapoja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä ne tukevat sekä kehoa että mieltä. Tunnilla yhdistyvät myofaskaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille ja faskiakäsittely erilaisilla kehonhuoltovälineillä. Meditaatio tunnin lopuksi on mielenharjoittelua, joka auttaa rauhoittamaan mieltä, vähentämään stressiä ja parantamaan keskittymiskykyä. Säännöllinen harjoittaminen voi lievittää ahdistusta ja kipua sekä tukea fyysistä terveyttä, kuten laskea verenpainetta ja parantaa unen laatua. Ota tunnille mukaasi oma faskiapallo, Gua-Sha krapa ja hierontarulla.

## 8301222 Step aerobic

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Pe 17.15-18.15

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Kiia Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päätty 28.8.

Askeltreeni, joka koostuu helpoista, mutta tehokkaista askelsarjoista laudalle, sekä sen yli 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 kyykkyä, askelkyykkyä sekä hauis- ja ojentajaliikkeitä. Lihaskuntoliikkeisiin voi hakea lisää tehoa pienillä lisäpainoilla.

## 8301223 Iskelmäjumppa

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Pe 18.15-19.15

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Kiia Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päätty 28.8.

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

## 8301224 Pumppi

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Pe 19.15-20.15

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Kiia Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päätty 28.8.

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

## 8301225 Jooga

Wintteri, ryhmäliikuntatila

To 16.30-18.00

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päätty 27.8.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Harjoitukset lisäävät liikkuvuutta ja kehoahallintaa, 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.



# Uusikaupunki

## 8301228 Klassinen mattopilates (1,5 op)

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ti 10.00-11.30

1.9.-24.11., 1.1.-6.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 26.8.

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 asennotutumuksien 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. Tunneille tulevilla on hyvä olla pilatesin perusteet jo hallussa.



## 8301229 Luustoliikkuja

Wintteri, ryhmäliikuntatila

To 11.00-12.00

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €

(30 € + 30 €)

Ilm. päättyy 27.8.

Luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa uudistuakseen ja vahvistuakseen. 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. Lihasvoimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa parannamme eri välineitä käyttäen. Tunnilla on mahdollista käyttää tuolia tuottamaan liikkeitä. Ota mukaasi hyvät sisäliikunta jalkineet ja vesipullo.

OPINTOSETELI



## 8301236 Kuntojumppa ja kehonhuolto, Lokalahti

Lokalahden koulu

To 18.30-20.00

3.9.-26.11., 14.1.-15.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 27.8.

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

## 8301237 Senioriliikunta

miehet tuolijumppa

Wintteri, Areena (B+D)

Ti 11.30-12.30

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 23 €, kevät 23 € (46 € + 46 €)

Ilm. päättyy 26.8.

Ohjatun tuolijumpan tavoitteena on mielen virkistäminen yhteisen liikuntahetken merkeissä sekä fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kurssi soveltuu kaikille senioreille ja liikkeisiin annetaan eri tasoisia liikevaihtoja itsensä haastamiseen. Tunti aloitetaan aina kevyellä lämmittelyllä jossa yhdistyvät koko kehoa avaavat liikkeet ja erilaiset koordinaatiot sekä rytmytykset jotka ovat erinomaista aivojumppaa. Lihaskuntoa vahvistetaan erilaisilla

OPINTOSETELI

tuoli, pilates pallo, kuminauha ja tasapaino liikkeillä. Tunti päätetään aina rauhallisiin venytyksiin. Oma pitkä kuminauha ja pilatespallo mukaan tunnille.

## 8301238 Senioriliikunta

naiset tuolijumppa

Wintteri, Areena (B+D)

Ti 12.30-13.30

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 23 €, kevät 23 € (46 € + 46 €)

Ilm. päättyy 26.8.

Ohjatun tuolijumpan tavoitteena on mielen virkistäminen yhteisen liikuntahetken merkeissä sekä fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kurssi soveltuu kaikille senioreille ja liikkeisiin annetaan eri tasoisia liikevaihtoja itsensä haastamiseen. Tunti aloitetaan aina kevyellä lämmittelyllä jossa yhdistyvät koko kehoa avaavat liikkeet ja erilaiset koordinaatiot sekä rytmytykset 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.

OPINTOSETELI

## 8301240 Pilates perusteet (1 op)

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ma 10.00-11.00

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 27.8.

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 perusperiaatteisiin pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittämällä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Lisäksi harjoitteilla rentoutetaan ylimääräisiä lihaskireyksiä ja haetaan liikkumiseen virtaavuutta ja joustavuutta.



## 8301241 Terve selkä

lihaskuntojumppa

Wintteri, ryhmäliikuntatila

Ma 11.00-12.00

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 € (30 € + 30 €)

Ilm. päättyy 25.8.

Terve selkä -tunti on reipastahtinen lihaskuntojumppa jossa tehdään aluksi avaava lämmittely kepillä ja pilates-pallolla. Lämmittelyn jälkeen tehdään vahvistavia liikkeitä lisäpainoilla ja ilman. Pääpaino harjoitteissa on niskahartiaseudun, keskivartalon sekä selkälihasten vahvistamisessa ja avaamisessa. Huom! Terve selkä lihaskuntojumpan jälkeen jatkuu vesijumppa joka toimii hyvin myös palauttavana liikuntamuotona lihaskuntojumpan jälkeen.

OPINTOSETELI



## 8301242 Vesijumppa seniorinaiset

Uudenkaupungin uimahalli

Ma 12.15-13.00

31.8.-23.11., 11.1.-12.4.

Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 25.8.

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

## 8301243 Vesijumppa seniorimiehet

Uudenkaupungin uimahalli

Pe 10.15-11.00

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Johanna Laihonon

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 25.8.

Monipuolinen vesijumppa tunti vahvistamaan ja avaamaan lihaksia. Tunnilla tehdään lihaskuntoliikkeitä veden nostetta ja vastusta hyödyntäen. Välillä käytetään erilaisia vesijumppavälineitä. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uimahallin sisäänkäyntimaksu.

## 8301244 Kuntosaliharjoittelu

seniorimiehet

Wintterin kuntosali

Pe 9.00-10.00

4.9.-27.11., 15.1.-16.4.

Johanna Laihonon

Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 € (30 € + 30 €)

Ilm. päättyy 27.8.

Tehokas voimaharjoittelu tunti. Et tarvitse aikaisempaa kuntosali taustaa aloittaaksesi ryhmässä. Kurssilla harjoitellaan kuntosalilla treenaamista laitteilla sekä vapailla painoilla. Opit liikkeiden ja laitteiden oikean käytön sekä suoritustekniikat. Huom! Kuntosalikurssin jälkeen jatkuu seniorimiesten vesijumppa joka toimii hyvin myös palauttavana liikuntamuotona kuntosaliharjoittelun jälkeen.

OPINTOSETELI



## 8301246 RVP

Wintterin budosali

Ti 17.00-18.00

1.9.-24.11., 12.1.-6.4.

Liikuntaneuvoja Jenni Patama

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 26.8.

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

## 8301247 Aamusalicircuit

Wintterin kuntosali

Ke 7.00-8.00

23.9.-2.12., 11.1.-24.3.

Outi Soininen

Kurssimaksu: syksy 28 €, kevät 28 €

Ilm. päättyy 16.9.

Aamuvirkkujen kiertoarjoittelu on matalan kynnyksen kuntosaliyryhmä peruskuntoilijoille. Harjoitus tehdään kiertoarjoitteluna kuntosalilaitteilla, ja jokainen säätää harjoittelun tehon itselleen sopivaksi painoja valitsemalla. Kurssilainen maksaa erillisen kuntosalimaksun ja saa samalla rannekkeen kuntosalille päästäkseen.

## 8301248 Combat fitness

Wintterin budosali

Sa 14.00-15.00

5.9.-28.11., 16.1.-10.4.

Stuntnäyttelijä Marian Dumitru

# Uusikaupunki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €  
Ilm. päättyy 28.8.

Combat Fitness on energinen ja nopeatempoinen harjoitus, joka perustuu kamppailulajien liikkeisiin ja tekniikoihin. Harjoitus sisältää lyönti- ja potkusarjoja sekä dynaamisia liikesekvenssejä, jotka nostavat sykettä, kehittävät koordinaatiota ja parantavat kokonaisvaltaista fyysistä kuntoa. Harjoittelu koostuu vaihtelevista ja haastavista liikesarjoista, jotka kehittävät kestävyyttä, lihasvoimaa ja kehonhallintaa. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat parantaa fyysistä kuntoaan, lisätä energiankulutusta sekä oppia kamppailulajeista inspiroituneita liikkeitä turvallisessa ja motivoivassa ympäristössä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, ja harjoittelun kuormitusta voi säädellä oman tason mukaan. Opetuskieli: englanti / suomi

## 8301249 Power

Wintteri, ryhmäliikuntatila  
To 12.00-13.00  
3.9.-26.11., 14.1.-15.4.  
Liikunnanopettaja Jatta Ihanmäki  
Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €  
Ilm. päättyy 27.8.

Power on tehokas lihaskuntotunti koko kehon lihaksille tangolla ja levypainoilla. Tunnilla harjoitellaan lihaskestävyyttä pitkällä sarjoilla. Tunnin aikana käydään läpi koko kehon suurimmat lihasryhmät levytankoa, -painoja, step-lautaa ja käsipainoja hyödyntäen. Voit valita painojen määrän oman kuntotasosi mukaan ja lihaskestävyyden kasvaessa voit lisätä painoja halutesasi lisää haastetta. Power sopii ryhmäliikuntatuntina sekä miehille että naisille. Tunti ei sisällä askelsarjoja ja tunnilla käydään läpi vapaiden painojen oikeanlaiseen suoritustekniikkaan.

## 8301250 Keppijumppa

Wintteri, Pohitullin tanssisali  
Ti 18.15-19.15  
1.9.-24.11., 12.1.-6.4.  
Liikuntaneuvoja Patama Jenni  
Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €  
Ilm. päättyy 26.8.

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

## Terveys, ensiapu

### 6101216 SPR Ensiapukurssi EA 1\* (16t)

**lähikoulutus, iltakurssi**  
SPR:n Ystävän Tupa  
Ti 17.00-20.00, Ke 17.00-20.00  
27.10.-4.11.  
ETK Mia Flemming  
Kurssimaksu: 79 €  
Ilm. päättyy 20.10.

Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita ja ensiavun antamisen perustietoja ja -taitoja. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa. Keskeisiä teemoja: toiminta auttamistilanteessa, tajuttoman/elottoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu sekä sairauskohtauksien tunnistaminen ja ensiapu. Lisäksi tapaturmien ensiapu, ennalta ehkäisy ja terveyden edistäminen. Ensiapukurssi EA 1\* -todistus on voimassa 3 vuotta (selainpohjainen mobiilikortti, sisältyy kurssimaksuun). Läsnäolo joka kurssikerralla on pakollista ja ensiapupätevyyden saa vasta, kun koko kurssi on suoritettu. Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitte, henkilötunnus ja osoitetiedot, jotta kurssisuorituksesi voidaan kirjata ensiavun pätevyysrekisteriin. Huom! Hätäensiavun (8t) kertaaminen on mahdollista osallistumalla ensimmäisiin kurssipäiviin, ilmoita asiasta toimistoon! Hätäensiavun kurssimaksu 44e. Erityiskurssi.

# Pyhäranta

**Pyhärannan osastonjohtajana toimii  
Minna Kurki, puh. 044 738 3458, sähköposti  
minna.kurki@pyharanta.fi**

**Ilmoittautumiset kurseille  
www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen tai  
Vakka-opiston toimisto puh. 050 420 5266  
tai puh. 040 535 6822.**

**Opintoseteli-merkinnällä varustetun kurssin  
maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa  
on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkem-  
min s. 4.**

**Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2026-  
2027 monipuolisen kattauksen etäopetusta,  
tutustu tarjontaan s. 5.**

## Taito- ja taideaineet

### Kuvataiteet

#### 1103303 Lasten ateljee 6-8 vuotiaille

Ihoden koulu  
Ti 17.00-18.45  
8.9.-1.12., 12.1.-6.4.  
Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla  
Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 25 €  
Ilm. päättyy 1.9.

Elämyksellinen tutustuminen värien ja erilaisten materiaalien maailmaan musiikin, tarinoiden ja mielikuvituksen vauhdittamana. Monipuolisesti kuvataiteen tekniikoita eri välineillä piirustukseen grafiikkaan ja maalaukseen sekä kolmiulotteiseen muotoiluun. Poimimme ideoita taidehistoriasta, nykytaiteesta ja omasta ympäristöstämme.

#### 1103304 Mustaa, valkoista ja kaikki harmaan sävyt

Ihoden koulu  
La 10.00-15.00  
3.10.  
Graafinen taiteilija Merja Ala-Olla  
Kurssimaksu: 12 €  
Ilm. päättyy 26.9.

Piirustusta ja maalausta hiilellä ja musteella. Kokeillaan myös grafiittikyniä, valkooliitua (esim. conte') ja grafiittijauhetta. Ota mukaan omat tarvikkeet, jos sinulla on, mutta opettajalta voi ostaa myös tarvikkeita. Aikuisen kanssa voi osallistua lapsi 6-12v. Aikuinen ja lapsi tekevät molemmat omaa teosta.

### Käden taidot

#### 1104311 Kankaankudonta, Kukola

Mäki-Tanila  
To 15.45-18.00  
3.9.-10.12., 4.2.-22.4.  
Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö  
Kurssimaksu: syksy 36 €, kevät 36 €  
Ilm. päättyy 27.8.

Kukolan kudontakurssi pidetään idyllisessä vanhan talon tuvassa. Käytettävissä on kahdeksat kangaspuut, joihin tehdään yhteisloimia. Mattojen lisäksi kudotaan muita sisustustekstiilejä, kuten pöytäliinoja, pyyheliinoja ja poppanaa. Suunnitellaan yhdessä, millaisia kudontatöitä halutaan talven aikana tehdä. Kurssille voivat tulla sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat.

#### 1104312 Kankaankudonta, Kauka

Nälkloukkan kyläkoti  
Ti 15.00-17.15  
8.9.-1.12., 12.1.-6.4.  
Tekstiilityön opettaja Oili Lehtomäki  
Kurssimaksu: syksy 34 €, kevät 34 €  
Ilm. päättyy 1.9.

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.

#### 1104330 Ompelu, Kauka

Nälkloukkan kyläkoti  
Ke 17.30-20.30  
16.9.-9.12., 13.1.-7.4.  
Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö  
Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 26 €  
Ilm. päättyy 9.9.

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 parillisina viikkoina.

#### 1104332 Ompeluvuorokurssi

Pyhäranta, Reila  
Pe 17.30-20.30, La 10.00-16.00  
25.-26.9.  
Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö  
Kurssimaksu: 20 €  
Ilm. päättyy 19.9.

Tule mukaan ompelemaan viikonloppukurssille. Voit tehdä vaatteita, sisustustekstiilejä ja muita käsityötuotteita (esim. kehyskukkarot) omien toiveidesi mukaan. Opettajalla on paljon erilaisia kaavoja. Sopii sekä kokeneille, että aloitteleville ompelijoille.

#### 1104374 Puutyöt, Kauka

Nälkloukkan kyläkoti  
Ti 17.00-20.00  
8.9.-24.11., 12.1.-30.3.  
Puuseppä Jouni Varjo  
Kurssimaksu: syksy 49 €, kevät 49 €  
Ilm. päättyy 31.8.  
Erialaisten käyttö- ja koriste-esineiden valmistusta sekä korjausta ja entisöintiä.

#### 1104383 Verhoilu, Kauka

Nälkloukkan kyläkoti  
Su 10.00-15.15  
13.9.-22.11., 7.2.-18.4.  
Verhoilija Sanna Lindholm  
Kurssimaksu: syksy 44 €, kevät 44 €  
Ilm. päättyy 30.8.  
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.

#### 1104386 Kirjonta, neuleet ja virkkaus

Pyhäranta Rohdainen  
Ke 17.30-19.45  
9.9.-2.12., 20.1.-31.3.  
Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö  
Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 25 €  
Ilm. päättyy 2.9.  
Kurssilla tehdään erilaisia kirjontatöitä ja neuleita. Kirjonnassa voi tehdä esim. perinteistä rekipeitto- eli villikirjontaa tai muuta pistokirjontaa. Neulonnassa ja virkkauksessa opetellaan erilaisia neuletekniikoita osallistujien toiveiden mukaisesti. Kurssi on tarkoitettu kaikille kirjonnasta, neuleista ja virkkaamisesta kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin pidempään harrastaneille. Joka toinen viikko parittomina viikkoina.



# Pyhäranta

## 1104387 Ommellaan karkkipapereista

Nälkloukkan kyläkoti, Kaukka  
Pe 17.30-20.30, La 10.00-16.00  
27.-28.11.

Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö

Kurssimaksu: 18 €

Ilm. päättyy 20.11.

Ommellaan pieni laukku, pussukka tai kotelo karkki- tai käärepapereista, myös vanhat sarjakuvalehdet tai muu paperi sopivat tarkoitukseen. Mukaan tarvitet paperien lisäksi puuvillakangasta, ohutta kristallimuovia, tukikangasta ja leveää kanttinauhaa.

## Kielet

Katso muiden osastojen kielikurssitarjonta. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Tarjolla on useita eri kieliä. Ohjelmassa on myös lyhytkursseja sekä verkkokursseja, joille on helppo osallistua kauempaakin. Esimerkiksi:

Etäopetuksena järjestettävät viron kurssit (s. 5)

**1210721 Meie keelesild**

**1210741 Rohkeasti puhumaan viroa!**

Saksan tutustumiskurssi Laitilassa (s. 14)

**1204111 Saksan pika-aiheet**

Lyhytkurssi Uudessakaupungissa (s. 28)

**1212210 Bom dia - ripaus portugalia**

## Tietotekniikka

### 3401301 Pyhärannan atk-kurssi

Rohdaisten koulu  
Ke 17.00-20.00  
21.10.-11.11.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 22 €

Ilm. päättyy 8.10.

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 mukaisesti mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Aihealueina ovat esimerkiksi oman tietokoneen hallinta ja tietokoneen ja älylaitteiden päivitysten ajan tasalle saattaminen ja niiden tietoturvalinen 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.



## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### 8301323 Tabata

Ihoden koulu  
To 18.00-19.00  
3.9.-3.12, 7.1.-8.4.

Toimintaterapeutti Maria Mäkimattila

Kurssimaksu: syksy 23 €, kevät 23 €

Ilm. päättyy 27.8.

Tabata on intervallitunti, jossa pääset haastamaan itsesi kovatehoisella treenillä, yleensä kahvakuulaa hyödyntäen. Tabatassa jokainen voi tehdä omaan tahtiinsa ja kilpailla itseään vastaan. Tabatassa tehdään 8 eri liikettä ja jokainen liike toistetaan 8 kertaa. Yksittäinen työkakso 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, maitohapon-sietokykyä ja ketteryyttä jokaisella harjoittelukerralla.

#### 8301329 Circuit+kehonhuolto

Rohdaisten koulu

Ma 19.00-20.30

7.9.-30.11, 11.1.-12.4.

Kiia Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 29 €, kevät 29 €

Ilm. päättyy 31.8.

Circuit on erilaisilla välineillä sekä kehonpainoa hyödyntäen tehtävä kiertoarjoittelutunti. Tunti sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille ja liikkeitä voidaan varioida kaikille sopiviksi. Jokainen voi haastaa itseään päivän kunnon ja tunnon mukaan. Liikkeet tehdään aikaa vastaan ja monipuoliset liikkeet kehittävät lihaskestävyyttä, tasapainoa, koordinaatiota, hapenottokykyä ja liikkuvuutta. Tunti alkaa aina koko kehoa avaavilla ja lämmittävillä liikkeillä. Tunnin lopuksi venyttely.

#### 8301332 Punttikoulu

Pyhärannan kuntosali, Rohdainen

To 18.15-19.15

1.-29.10.

TtM Satu Lamminpää

Kurssimaksu: 15 €

Ilm. päättyy 24.9.

Lyhytkurssi on suunniteltu sinulle, joka haluat treenata kuntosalilla, mutta et ole vielä saanut aikaiseksi aloittaa lihaskuntoharjoittelua. Pienryhmässä pääset tekemään itsellesi yksilöllisen harjoitusohjelman, josta on hyvä jatkaa omaoimiseen kuntosaliharjoitteluun.

#### 8301336 Asahi

Pyhäranta, Rohdainen

To 19.30-20.30

1.-29.10.

TtM Satu Lamminpää

Kurssimaksu: 12 €

Ilm. päättyy 24.9.

Rauhoita kehosi illalla hitailla liikkeillä, joista muodostuu virtaava liikesarja. Asahin avulla sekä vahvistat, että rentoutat itsesi. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. Hidas tunti!

#### 8301337 Riinan räkki

Pyhäranta, Rohdainen

To 18.00-19.00

10.9.-3.12, 7.1.-8.4.

Riina Anto

Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €

Ilm. päättyy 3.9.

Monipuolista toiminnallista treeniä kehonpainolla sekä kahvakuulalla. Tiedossa vauhdikasta sykkeen kohotusta + lihaskuntoharjoitusta sopivassa suhteessa. Mukaan tarvitet sisäliikuntakengät ja juomapullon. Oma kahvakuula mukaan, jos sellainen löytyy.

#### 8301339 Lantio liikkeelle tanssien

Pyhäranta, Reila

Ti 18.00-19.00

8.9.-1.12, 12.1.-6.4.

Maija Paunu

Kurssimaksu: 48 €

Ilm. päättyy 1.9.

Kurssilla opitaan tekniikoita eri tanssisuuntauksista, joilla saamme lantion alueelle eloa, liikettä ja voimaa. Tutustumme lajeihin kuten salsa, reggaeton, twerk, dancehall, afrotanssi ja vatsatanssi aloittelijaystävällisesti. Ohjaajalla on kannustava ja lempeä ote. Tunneista saa liikunnan ja tanssin iloa sekä uuden oppimista ilman suorituspainetta.

#### 8301340 Tasapainottava jooga

Pyhäranta, Reila

Ti 19.00-20.00

8.9.-1.12, 12.1.-6.4

Joogaopettaja Maija Paunu

Kurssimaksu: 48 €

Ilm. päättyy 1.9.

Kokonaisvaltainen ja lempeä joogaharjoitus vie sinua pikkuhiljaa syvän hengityksen, liikkeen ja rentoutumisen

kautta kohti terveyttä ja tasapainoa. Se sopii hyvin aloittelijalle, mutta antaa haastetta kokeneemmallekin. Tämä johtuu siitä, että harjoitus on suoritusvapaa, ja kannustaa jokaista kuuntelemaan omaa kehoaan.

#### 8301345 Syksyn kuntostartti

Pyhärannan kuntosali, Rohdainen

To 17.30-18.30

3.-24.9.

TtM Satu Lamminpää

Kurssimaksu: 12 €

Ilm. päättyy 27.8.

Onko liikuntamotivaatio hukassa? Aloita kuntoilu neljän kerran starttipaketilla. Tarjolla turvalliset kuntotestaukset: puristusvoima ja Polarin kuntotesti. Ulkotreeniä, kuntosaliharjoittelua ja sisäliikuntaa. Löydä lii kunnan ilo ja aloita aktiivinen syksy.

#### 8301346 Pumppi

Ihoden koulu

Ma 17.30-18.30

7.9.-30.11, 11.1.-12.4.

Kiia Ihanmäki

Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €

Ilm. päättyy 31.8.

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

#### 8301347 Kuntosaliharjoittelu edistynyt

Pyhärannan kuntosali, Rohdainen

Su 14.00-15.00

1.-29.11.

Joogaopettaja Maija Paunu

Kurssimaksu: 18 €

Ilm. päättyy 18.10.

Jos kuntosali on jo tuttu paikka ja tiedät perusteet harjoittelusta, mutta kaipaat lisää potkua treeneihisi, tämä on oikea paikka. Saat ohjeita, miten saada vielä enemmän irti kuntosaliharjoittelusta. Teemme harjoituksia, jotka vaativat jo hieman voimaa ja liikkuvuutta, mutta voit säätää niitä omalle keholle sopiviksi painoja ja apuvälineitä käyttäen.

## Terveys

### 8302328 Kotihierontakurssi

Rohdaisten koulu

To 18.00-19.30

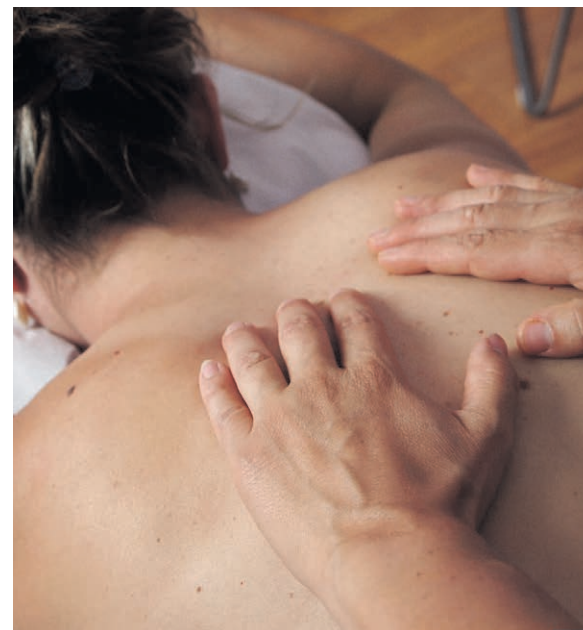
5.-19.11.

TtM Satu Lamminpää

Kurssimaksu: 18 €

Ilm. päättyy 29.10.

Harjoittele hieronnan perusotteita yhdessä oman parisi kanssa. Opit rentouttavan ja rauhoittavan tavan hoitaa. Saat tietoa hieronnan vaikutuksista ja vasta-aiheista. Tule kurssille puolison tai kaverin kanssa. Ilmoita samalla kertaa molemmat osallistujat.



Taivassalon osastonjohtajana toimii Päivi Martinsuo, puh. 040 620 5477, sähköposti paivi.martinsuo@edu.taivassalo.fi

**Ilmoittautumiset kursseille**  
[www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) tai  
Vakka-opiston toimisto puh. 050 420 5266  
tai puh. 040 535 6822.

**Opintoseteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 4.**

**Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2026-2027 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 5.**

## Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto

### Historia

#### 1301415 Perinnepiiri

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ke 18.00-20.15

26.8.-25.11.

TaM Inga Grönlund

Kurssimaksu: 12 €

Ilm. päättyy 19.8.

Perinnepiiri kokoontuu 26.8., 23.9., 28.10. ja 25.11.. Keskustelu- ja muistelupiiri. Jatkamme edelleen Taivassalon kylän historiaa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kotiseutukierros linja-autolla.

#### 4102414 Luento: Vakka-Suomen suurpedot

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ti 18.00-19.30

27.10.

Tietokirjailija Antti Karlin

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 20.10.

Suurpetoja on ollut Vakka-Suomessa vuosisatojen saatos ja niitä on metsästetty. Viime vuosina susien ja ilvesten määrät ovat alueella lisääntyneet ja niiden poikueitakin on havaittu. Moni on myös nähnyt suden ja harvemmat ilveksiä, karhunkin näkeminen on mahdollista. Valkohäntäpeurat ja metsäkauriit ovat suurpedoille tärkeitä saaliseläimiä. Luennolla kerrotaan suurpedoista historiallisessa ja nykytiedon mukaan sanoin ja kuvin.

## Taito- ja taideaineet

### Kuvataiteet

#### 1103403 Akvarelliviikonloppu

Taivassalon yhtenäiskoulu

La 10.00-15.00, Su 10.00-15.00

19.-20.9.

Päivi Hannula

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 11.9.

Lyhytkurssilla tehdään maalauksia eri akvarellitekniikoin opettajan ohjauksessa. Mukaan tarvitaan vesivärit, siveltimejä ja laadukasta akvarellipaperia (opettajalta voi myös ostaa sellaista). Tarkemmat tiedot lähetetään ilmoittautu-neille ennen kurssia.

### Käden taidot

#### 1104404 Kranssi workshop

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ke 18.00-20.00

18.11.

Vilhelmiina Vähätalo

Kurssimaksu: 9 €

Ilm. päättyy 11.11.

Tee itse upea ovikranssi koristamaan joulunaikaa. Käytössäsi on valikoima erilaisia luonnonmateriaaleja sekä jalohavuja. Lopuksi saat koristella kranssisi haluamillasi koristeilla. Materiaalimaksu 25 €.

#### 1104410 Kudonta

Taivassalon kudontatupa

To 17.30-19.45

10.9.-1.4.

Tekstiiliartesaani Johanna Österman

Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €

Ilm. päättyy 3.9.

Syvennetään kankaankudonnan tietoja ja taitoja sekä teoriassa että käytännössä. Suunnitellaan ja kudotaan pääasiallisesti sisustus- ja käyttötekstiilejä käyttäen monipuolisesti erilaisia sidoksia ja materiaaleja. Kudotaan myös tuotteita vaatetukseen. Tarvittaessa opetetaan myös kudonnan alkeita.

#### 1104462 Ompelun ilta

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ti 17.30-20.30

15.9.-24.11.

kädentaitojen tuntiopettaja Sanna Järvinen

Kurssimaksu: 29 €

Ilm. päättyy 8.9.

Tule mukaan ompelamaan! Kurssilla voit tehdä omien toiveiden mukaisia ompelutöitä. Opettaja auttaa ompelupulmissa sekä ompelukoneen että saumurin käytössä, jotka löytyvät kurssipaikalta. Voit myös ottaa oman ompelukoneen tai saumurin mukaan, jos tarvitset apua niiden käytössä. Kankaat on hyvä kastella etukäteen eli kutistaa valmiiksi. Opettajalla helppoja kaavoja, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Lyhytkurssi. Kokoontuminen parillisina viikkoina 15.9., 29.9., 27.10., 10.11. ja 24.11..

#### 1104470 Tekninen työ

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ti 18.00-20.00

15.9.-30.3.

kuvanveistäjä Pekka Pyykönen

Kurssimaksu: syksy 16 €, kevät 16 €

Ilm. päättyy 8.9.

Valmistetaan osanottajien valinnan mukaan erilaisia esineitä puusta ja metallista. Perehdytään koneiden käyttöön. Suoritetaan erilaisia koti-irtaimiston kunnossapitotöitä sekä uudisrakentajien pikkutöitä. Vanhojen huonekalujen ja muiden puuesineiden entisöintiä. Kokoontuminen parillisina viikkoina.

#### 1104477 Neulepiiri (2 op)

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ma 17.30-19.45

14.9.-22.3.

Artesaani, lähihoitaja Sonja Laine

Kurssimaksu: syksy 37 €, kevät 37 €

Ilm. päättyy 7.9.



Neulepiirissä vietetään mukavaa aikaa yhdessä neuloen ja virkatien, opetellaan uusia tekniikoita ja valmistetaan erilaisia neuletöitä. Neulepiiriin voit aina ottaa myös oman keskeneräisen työn mukaan ja tulla viihtymään ja neulomaan iloisessa seurassa.

#### 1104480 Pajusydämet ja -tähdet

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ke 17.30-20.30

11.11.

Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen

Kurssimaksu: 14 €

Ilm. päättyy 4.11.

Kurssilla tehdään tähti- ja sydänkoristeita pajusta punomalla. Koristeet soveltuvat parhaiten ulkokäyttöön ja kylmiin tiloihin, esimerkiksi ulko-oveen tai talon ulkoseinään, ja niihin voi ripustaa myös kausivaloja. Kurssi on hyvä ensikosketus pajutöihin. Mukaan kurssille tarvitset haaratonta ja lehdetöntä pajunvitsaa yhden kourallisen kokoisen nipun. Opettajalta on mahdollista ostaa pajua työn punontaosuuteen pientä maksua vastaan, mikäli omat vitsasi eivät riitä koko työhön tai ole tarpeeksi sopivia punontaan.

#### 1104484 Nahkalaukku

Taivassalon yhtenäiskoulu

Pe 17.30-20.30, La 10.00-16.00

23.-24.10.

Kädentaitojenopettaja Johanna Kivistö

Kurssimaksu: 23 €

Ilm. päättyy 16.10.

Kurssilla tehdään erikokoisia nahkalaukkuja koneella ommeltavasta nahasta. Hyödynnetään ompelukoneen teflon -paininjalkaa ja yläsyöttäjää. Laukku tehdään helpolla kaavalla, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Nahkaa voi tuoda mukanaan tai ostaa lähellä tuotettua pehmeää vuohennahkaa opettajalta.

#### 1104485 Keramiikan kurssi

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ti 18.00-20.15

6.10.-8.12.

FM, diplomikuvataiteilija Leena Pylkkö

Kurssimaksu: 23 €

Ilm. päättyy 29.9.

Tervetuloa sekä vasta-alkajat että pidemmälle ehtineet. Kurssilla perehdytään käsillä rakentamisen perustekniikoihin. Saat myös tukea omien ideoiden toteuttamiseen. Kokoontumiset 6.10., 20.10., 17.11. sekä 8.12..

#### 1104486 Vettä, villaa ja wow-hetkiä!

Taivassalon yhtenäiskoulu

La 10.00-16.00, Su 10.00-16.00

3.-4.10.

Artesaani Minna Perälä

Kurssimaksu: 25 €

Ilm. päättyy 26.9.

Kurssilla opit märkähuovutuksen perusteita. Opit huovutamaan tasohuopaa käsin hieromalla ja rullaamalla. Kuviot syntyvät erivärisistä huopuvista langoista sekä karstavillasta. Tasohuopana valmistettu työ voi olla istuinalusta vaikkapa retkelle tai auton penkkiin. Toisena työnä opit valmistamaan kaavan avulla kolmiulotteisen kulhon, joka muotoillaan pienen jumppapallon avulla pyöreäksi. Kurssi sopii kaikille huovutuksesta kiinnostuneille.

#### 1104487 Villahousut

Taivassalon yhtenäiskoulu

Ti 17.30-20.30

8.-22.9.

Tekstiiliartesaani Johanna Österman

Kurssimaksu: 18 €

Ilm. päättyy 1.9.

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. Kokoontumiset 8.9. ja 22.9.

## Kielet

Katso muiden osastojen kielikurssitarjonta. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Tarjolla on useita eri kieliä. Ohjelmassa on myös lyhytkursseja sekä verkkokursseja, joille on helppo osallistua kauempaakin.

Esimerkiksi:

Englannin kertauskurssi Vehmaalla (s. 38)  
**1203631 Let's speak English**

Etäopetuksena järjestettävät viron kurssit (s. 5)  
**1210721 Meie keelesild**  
**1210741 Rohkeasti puhumaan viroa!**

Lyhytkurssi Uudessakaupungissa (s. 28)  
**1212210 Bom dia - ripaus portugalia**

## Käytännön taidot

### 8102481 Leivotaan leipää!

Taivassalon yhtenäiskoulu  
To 17.30-20.30  
8.10.

Kirsi Tuononen  
Kurssimaksu: 11 €  
Ilm. päättyy 1.10.

Leivotaan pikajuureen sämpylöitä, patonkia ja limppua. Valmistetaan myös levitettä ja ruokaisa salaatti. Nautitaan lopuksi iltateen kera. Lyhytkurssi. Materiaalimaksu opettajalle.



## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### 8301401 Jooga

Taivassalon nuortenkoti  
Ti 19.00-20.00  
8.9.-6.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 20 €  
Ilm. päättyy 1.9.

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä keholle ja mielelle. Tunneilla teemme asanaharjoituksia oman hengityksen tahtiin sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Jooga kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja ryhtiä sekä opettaa havainnoimaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille. Tarvittaessa liikkeistä löytyy erilaisia vaihtoehtoja. Välineiksi tarvitset joogamaton.

#### 8301410 Ikiliikkuajat

Taivassalon liikuntahalli  
Ti 16.30-17.30  
8.9.-6.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 15 €, kevät 15 €  
(30€+30€)

Ilm. päättyy 1.9.

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 rennosti kunnan kohottamisesta mukavassa seurassa. Mukaan voi ottaa jumppa-alustan ja juomapullon sekä sisäliikuntakengät.

#### 8301426 Kuntosalicircuit varttuneille ryhmä A

Taivassalon liikuntahalli  
Pe 10.00-11.00  
11.9.-9.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 23 €, kevät 23 €  
Ilm. päättyy 4.9.

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 tasoille kuntoilijoille, sillä harjoittelun tehon voi säätää oman kunnan mukaan. Tervetuloa mukaan!

#### 8301427 Kuntosalicircuit varttuneille ryhmä B

Taivassalon liikuntahalli  
Pe 11.00-12.00  
11.9.-9.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 23 €, kevät 23 €  
Ilm. päättyy 4.9.

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 tasoille kuntoilijoille, sillä harjoittelun tehon voi säätää oman kunnan mukaan. Tervetuloa mukaan!

#### 8301445 Toiminnallinen circuit

Taivassalon liikuntahalli  
Ti 17.45-18.45  
8.9.-6.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 23 €, kevät 23 €  
Ilm. päättyy 1.9.

Nopetahtinen ja monipuolinen kiertoharjoittelutunti. Harjoitukset toteutetaan vaihtelevalla rytmityksellä kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla ja kahvakuulilla sekä kehonpainoliikkeillä. Kurssi soveltuu peruskuntoiselle liikkujalle, joka haluaa haastaa itseään.

#### 8301458 Kehomieli-työpaja

Taivassalon nuortenkoti  
To 18.30-19.30  
10.9.-22.10.

Fysioterapeutti AMK Arja-Riitta Leino  
Kurssimaksu: 15 €  
Ilm. päättyy 3.9.

Kurssilla yhdistellään erilaisia kehonhuoltomenetelmiä, kuten syvävenyttelyä, itsekäsittelyä ja dynaamista liikkuvuusharjoittelua. Lisäksi vaikutteita otetaan mm. ying joogasta, pilateksesta ja Asahista. Joka kerta lopussa 10-15 min. rentoutus eri menetelmin. Kurssi sopii kaikille, jotka kaipaavat hetkeä kehon ja mielen huoltamiseen ja kuunteluun. Mukaan jumppa-alusta ja lämpöistä vaatetta lopputunnin rentoutukseen.

## OPINTOSETELI



#### 8301459 Tanssimix

Taivassalon nuortenkoti  
To 17.30-18.30  
17.9.-12.11.

Teija Mahlavirta  
Kurssimaksu: 22 €  
Ilm. päättyy 10.9.

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!

#### 8301460 Kehonhuolto

Taivassalon nuortenkoti  
Ke 18.00-19.00  
9.9.-2.12.

Fysioterapeutti AMK Arja-Riitta Leino  
Kurssimaksu: 33 €  
Ilm. päättyy 2.9.

Rauhallinen tunti kaikille, jotka haluavat parantaa kehon liikkuvuutta ja hyvinvointia. Alkutunnin aktiiviset ja dynaamiset venyttelyt parantavat verenkiertoa ja vähentävät kireyksiä, lopputunnin pidempikestoisilla 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 vaatetta lopputunnin venyttelyihin ja lyhyeen rentoutukseen.

#### 8301461 Toiminnallinen treeni

Taivassalon liikuntahalli  
To 17.30-18.30  
10.9.-15.4.

valmentaja Mirjam Palo  
Kurssimaksu: syksy 19 €, kevät 19 €  
Ilm. päättyy 3.9.

Monipuolinen ja vaihteleva koko kehon treeni, jossa kehitetään lihasvoimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kestävyttä. Treeneissä hyödynnetään kehon painon lisäksi erilaisia välineitä ja lisäpainoja, kuten kahvakuulia, käsipainoja ja vastuskuminauhoja. Kuormitusta säädetään oman tason mukaan. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille liikkujille.



#### 8301462 Hiit

Taivassalon liikuntahalli  
To 18.30-19.30  
10.9.-15.4.

valmentaja Mirjam Palo  
Kurssimaksu: syksy 19 €, kevät 19 €  
Ilm. päättyy 3.9.

Tehokas koko kehon harjoitus, jossa yhdistyvät lihaskunto ja sykketänostattava tekeminen. Tunti koostuu lyhyistä työjaksoista ja palautuksista, ja liikkeitä tehdään kehon painolla ilman välineitä. Harjoitus kehittää kestävyttä, lihasvoimaa ja kehon hallintaa sekä tukee rasvanpolttoa. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille liikkujille.

Kustavin osastonjohtajana toimii Anu Taivalkoski, puh. 040 353 3845, sähköposti [anu.taivalkoski@vakkaopisto.fi](mailto:anu.taivalkoski@vakkaopisto.fi)

Ilmoittautumiset kursseille [www.vakkaopisto.fi/ ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ ilmoittautuminen) tai Vakka-opiston toimisto puh. 050 420 5266 tai puh. 040 535 6822.

Opintoseteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 4.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2026-2027 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 5.

## Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto

### Historia

#### 1301501 Perinnepiiri

Kivimaan koulu

Pe 15.00-17.15

18.9.-13.11.

Inga Grönlund

Kurssimaksu: 15 €

Ilm. päättyy 12.9.

Perinnepiirissä käydään läpi Kustavin kylien historiaa eri näkökulmista valokuvien ja vanhoja asioita muistellen.

#### 7101501 Moderni omavaraisuus maaseudulla

Kivimaan koulu

Ke 18.00-19.30

23.9.-21.10.

Paula Kohijoki

Kurssimaksu: 15 €

Ilm. päättyy 4.9.

Kolmen kerran kurssi tarjoaa käytännönläheisen ja helposti lähestyttävän katsauksen säästeliääseen arkeen, varautumiseen ja arjen omavaraisuuteen. Kurssilla opit miten voit lisätä turvaa ja säästää rahaa arjessa pienin, realistisin muutoksin. Saat ideoita ruoan, kulutuksen ja arjen valintojen kehittämiseen sekä työkaluja omaan elämäntilanteeseesi sopivan omavaraisuuden tason löytämiseen.



## Taito- ja taideaineet

### Kuvataiteet

#### 1103509 Lasten ja nuorten taidepaja, Kustavi

Kivimaan koulu

Ti 17.00-18.30

1.9.-16.12., 12.1.-27.4.

Kuvataiteen- ja tekstiilityön opettaja Pia Ärnfors

Kurssimaksu: syksy 45 €, kevät 45 €

Ilm. päättyy 31.8.

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.

#### 1103510 Valoa ja varjoa 3 taidekurssi

Vanha kunnantalo

La 10-14, Su 10-14

19.-20.9.

Taidemaalari Sanna Halme

Kurssimaksu: 24 €

Ilm. päättyy 15.9.

Opiskellaan varjojen muodostumista ja valon heijastumia yksinkertaisten asetelmien ja selkeän valaistusratkaisun kautta. Tule leikittelemään hiilen, lyijykynän, pastellivärien, tai vesivärien kanssa tunnelmalliselle lyhytkurssille, jossa valo ja varjo ottavat mittaa toisistaan, Sopiai vasta-alkajille ja pidempään piirtäneille. Ei haittaa, vaikka et olisi ollut aikaisemmin mukana. Luvassa on mielenkiintoisia esineitä ja kokonaisuuksia, joista taiteilemme teoksia omalla twistillä. Omat materiaalit, opettaja tiedottaa niistä lähempänä kurssin alkua. Lyhytkurssi, sitova ilmoittautuminen.

### Sanataide

#### 1302501 Kirjoittajapaja: Katoavat hetket, haalistuvat kuvat

Palvelukeskus

La 11.00-15.30

12.12.

Outi Sillanpää

Kurssimaksu: 17 €

Ilm. päättyy 31.10.

Tervetuloa mukaan yhden päivän kurssille ottamaan aikaa itselle, löytämään uusia kulmia kirjoittamiseen ja pysähtymään oman elämän prosessien äärelle. Tällä retiriitinomaisella päiväkurssilla etsimme ideoita ja oivalluksia luonnon kiertokulusta, japanilaisesta estetiikasta ja henkilökohtaisista elämänvaiheista. Kirjoittamisen aiheita voivat olla esimerkiksi siirtymät, hajoamiset ja muutostilat. Tutkimme kirjoittamalla irtipäästämistä ja lopulta myös uusia alkuja. Kurssilla hyödynnetään kuvien, muistojen ja muutoksen kanssa työskentelyä ja kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä.

#### 1302502 Luku- ja kirjoituspiiri: Naisia historian ja oman elämän käännekohtissa

Palvelukeskus

Ma 17.00-19.15

19.10.-16.11

Outi Sillanpää

Kurssimaksu: 20 €

Ilm. päättyy 30.9.

Tervetuloa mukaan kurssille, jolla luemme kolme erityyppistä, 1800-luvun lopulle ja 1900-luvun alkuun sijoittuvaa romaania, joiden päähenkilö on oman elämänsä suuntaa etsivä nainen. Kokoonnumme keskustelemaan kirjoista ja kirjoittamaan omia, kirjojen inspiroimia tekstejä. Et tarvitse aiempaa kokemusta kirjoittamisesta osallistuaksesi kurssille.

### Käden taidot

#### 1104530 Kankaankudonta (2,5 op)

Kivilinnan kudontatila

Ti 13.30-15.45

8.9.-1.12, 12.1.-6.4.

Kädentaitojen opettaja Marita Karlsson

Kurssimaksu: syksy 45 €, kevät 45 €

Ilm. päättyy 1.9.

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.



#### 1104531 Käsityöpaja

Palvelukeskus

To 17.00-19.15

10.9.-26.11., 14.1.-8.4.

Sinikka Virtanen

Kurssimaksu: syksy 30 €, kevät 30 €

Ilm. päättyy 3.9.

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.



#### 1104532 Rakukurssi

Vanha kunnantalo

Ke 16.00-19.45

2.-23.9.

Riitta Rindell

Kurssimaksu: 30 €

Ilm. päättyy 31.8.

Rakennetaan savesta eläinhahmo, hedelmä tai omavalintaistisesti koriste-esine. Työt raakapolttetaan ensin sähköuunissa ja lasituspoltto tapahtuu ulkona raku-uunissa. Savi laskutetaan erikseen käyttömäärän mukaan ja maksetaan opettajalle paikan päällä.

#### 1104533 Ompele oma lempivaate

Palvelukeskus

Ke 17.00-19.15

9.9.-2.12., 13.1.-7.4.

Tekstiilityön opettaja Pia Ärnfors

Kurssimaksu: syksy 43 €, kevät 43 €

Ilm. päättyy 4.9.

Kurssilla suunnitellaan ja toteutetaan oman idean pohjalta vaate. Vaatteeseen piirretään kaavat, tai muokataan kaava itselle sopivaksi valmiin kaavan tai vaateen pohjalta. Voit hyödyntää myös kierrätysmateriaaleja ja muokata vanhasta lempivaatteestasi uuden. Opit kurssilla vaateen valmistuksen prosessin alusta loppuun saakka opettajan ohjauksessa. Tarvitset mukaan kurssille oman ompelukoneen, valitsemasi kankaat sekä ompeluun tarvittavat tarvikkeet. Saat näistä myöhemmin listan opettajalta. Voit osallistua kurssille, vaikka sinulla ei olisi paljon aikaisempaa ompelukokemusta.



#### 1105501 Jouluihin kranssikurssi

Palvelukeskus

Su 12.00-14.15

15.11.

Vilhelmiina Vähätalo

Kurssimaksu: 10 €

Ilm. päättyy 30.10.

Tee itse upea ovikranssi koristamaan joulunaikaa. Käytössäsi on valikoima erilaisia luonnonmateriaaleja sekä jalohavuja. Lopuksi saat koristella kranssisi haluamillasi koristeilla. Materiaalimaksu 25 €.

#### 1105502 Ekoprint kasvipainanta

Kivimaan koulu

La 10.00-14.30, Su 10.00-14.30

12.-13.9.

Artesaani Minna Perälä

Kurssimaksu: 20 €

Ilm. päättyy 31.8.

## Kustavi

Kurssilla valmistetaan kontaktivärjästekniikalla soijapohjustetulle puuvilla- tai pellavakankaalle sekä akvarelliperille 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. Esikäsitteilyohje sekä tiedot kaikista kursseista tarvittavista tarvikkeista lähetetään 2 viikkoa ennen kurssin alkua. Materiaalimaksu.

### 1105503 Huovutettu tonttu

Palvelukeskus  
La 10.00-14.15  
5.12.

Neulahuovutustaiteilija Helena Heinonen

Kurssimaksu: 17 €  
Ilm. päättyy 20.11.

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 €.

### 1105504 Kynttiläpaja

Palvelukeskus  
Su 11.00-15.30  
22.11.

Sofia Pekonen

Kurssimaksu: 17 €  
Ilm. päättyy 3.10.

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

## Kielet

Katso muiden osastojen kielikurssitarjonta. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Tarjolla on useita eri kieliä. Ohjelmassa on myös lyhytkursseja sekä verkkokursseja, joille on helppo osallistua kauempaakin.

Esimerkiksi:

Etäopetuksena järjestettävät viron kurssin (s. 5)  
**1210721 Meie keelesild**  
**1210741 Rohkeasti puhumaan viroa!**

Englannin kertauskurssi Vehmaalla (s. 38)  
**1203631 Let's Speak English**

## Tietotekniikka

### 3401521 Tietokoneen ja älypuhelimien päivitykset kuntoon -kurssi

Palvelukeskus  
Pe 13.00-16.00  
23.10.

Tietotekniikan opettaja Eero Ollikainen

Kurssimaksu: 10 €  
Ilm. päättyy 8.10.

Miten varmuuskopioin helposti tärkeät valokuvat tai tiedostot muistitikulle tai ulkoiselle kiintolevylle? Onko tietoturva kunnossa ja tietoturvapäivitykset ajan tasalla koneellani? Mistä löydän hyväksi todettuja ilmaisohjelmia, miten saan ne käyttööni? Kurssilla tutustutaan omien tiedostojen varmuuskopioinnin eri menetelmiin, sekä tietokoneen tietoturvalliseen 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

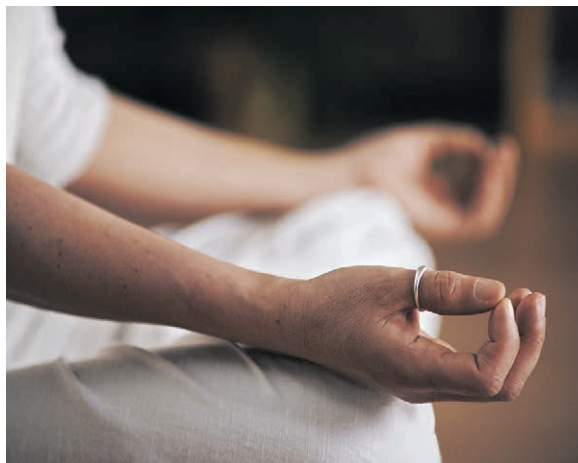
#### 8301522 Jooga

Kustavin urheilutalo  
Ke 18.30-20.00  
9.9.-2.12., 13.1.-21.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen

Kurssimaksu: syksy 32 €, kevät 32 €  
Ilm. päättyy 31.8.

Tunneilla tehdään kokonaisvaltaisesti asana-harjoituksia ja erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia tavoitteena kehittää tietoista läsnäoloa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Kurssi sopii kaikille kehon ja mielen kehittämisestä kiinnostuneille. Mukaan tarvitetset joogamatton.



#### 8301523 Lasten liikuntakerho

Kustavin urheilutalo  
To 15.00-16.00  
3.9.-10.12., 13.1.-29.4.

Liikunnanohjaaja Melina Sjöroos  
Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 25 €  
Ilm. päättyy 31.8.

Lasten liikuntakerhossa opitaan liikkumisen perusteita. Pelit, leikit ja radat kehittävät lasten ja nuorten juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen, voimistelun ja kiipeämisen taitoja hausalla tavalla.

#### 8301524 Tabata

Kustavin urheilutalo  
To 16.15-17.00  
2.9.-10.12.

Liikunnanohjaaja Melina Sjöroos

Kurssimaksu: 25 €  
Ilm. päättyy 31.8.

45 minuutin monipuolinen kokovartalotreeni, jossa yhdistyy energiset askelsarjat ja tehokas lihaskuntoharjoittelu tabatan-tyylillä! Tunnilla pääset kehittämään kestävyyttä, lihaskuntoa, rytmitajua sekä kehonhallintaa. Askelsarjat nostattaa sykettä, kun taas tabata-osuuksissa tehdään tehokkaita koko kehoa kehittäviä lihaskuntoliikkeitä aikaa vastaan. Tunti sopii kaikenlaisille liikkujille. Treenataan hyvällä energialla ja pidetään hauskaa yhdessä!

## Vehmaa

Vehmaan osastonjohtajana toimii Marko Syrjäläinen, puh. 044 585 3282, sähköposti marko.syrjalainen@vakkaopisto.fi

Ilmoittautumiset kursseille  
[www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen) tai  
Vakka-opiston toimisto puh. 050 420 5266  
tai puh. 040 535 6822.

Opintoseteli-merkinnällä varustetun kurssin maksu on puolet normaalista. Ohjelmassa on valmiiksi alennettu maksu. Katso tarkemmin s. 4.

Vakka-opisto tarjoaa lukuvuonna 2026-2027 monipuolisen kattauksen etäopetusta, tutustu tarjontaan s. 5.

## Historia, kulttuuri, yhteiskunta, luonto

### Historia

#### 1301601 Luento: Lohikäärmeen sukupuu

- Vehmaan vaakunapedosta nykyfantasian ratsuksi

Vehmaan koulu

To 18.00-19.30

22.10.

FM, historioitsija Tiina Hero

Luentomaksu: 10 €

Ilm. päättyy 19.10.

Luennolla perehdytään lohikäärmeiden pitkään historiaan ihmisen rinnalla. Keskiajalla pyhimysten vastuksena kuvastusta olenosta on muovautunut fantasia klassikko ja nykyään entistä suosituampi romantasia-kirjallisuuden luotettava taistelutoveri.

## Taide- ja taitoaineet

### Kuvataiteet

#### 1103600 Parempia valokuvia

Vehmaan koulu

Ke 17.00-20.00

16.9.-30.9.

Jussi Virkkumaa

Kurssimaksu: 21 €

Ilm. päättyy 9.9.

Kurssilla perehdytään valokuvauksen perusasioihin, tutustutaan jokaisen omaan järjestelmä-, tai älypuhelin-kameraan, katsellaan minkälainen on hyvä valokuva, ja annetaan helppoja keinoja oman kuvailmaisun kehittämiseen. Kurssi soveltuu aloittelijoille, sekä valokuvausta tunteville opiskelijoille. Opinnot koostuvat kahdesta intensiivipäivästä. Opiskelijat saavat harjoitustehtävän, johon palataan toisena kurssipäivänä. Ota mukaan oma älypuhelin-, digipokkari- tai järjestelmäkameraasi.

#### 1103601 Joulukoristeita origamilintuja

taittelemalla

Vehmaan koulu

La 11.00-14.00

28.11.

Outi Sillanpää

Kurssimaksu: 15 €

Ilm. päättyy 20.11.

Tervetuloa mukaan jouluisen askartelupajaan, jossa opettelemme taittelemaan perinteisen japanilaisen origamilinnun ja hyödyntämään paperilintuja joulukoristeina. Opit paperilinnun taittelamisen lisäksi tekemään jouluisen koristeen mallin mukaan ja saat vink-

# Vehmaa

kejä siitä, miten koristella kotia askartelemillasi linnuilla. Et tarvitse aiempaa kokemusta origamityöskentelystä osallistuaksesi kurssille. Materiaalimaksu 6 € opettajalle, käteinen tai MobilePay.

## Tanssi

### 1105602 Vanhempi ja lapsi tanssityöpajat

Seurala

Su 14.30-16.00

13.9.-29.11., 10.1.-4.4.

Elviira Davidow

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 4.9.

3-15-vuotiaille lapsille ja vanhemmille ja isovanhemmille tarkoitettu luovan tanssi-ilmalaisen kurssi. Kurssilla sukkelletaan tanssillisen liikkeen iloihin, kontaktissa liikkussa syntyvään kieleen, autenttisen liikkeen syviin viesteihin. Tanssillisessa ohjauksessa kokeilemme erilaisia leikkillisiä liikkumisen harjoitteita, nautimme musiikin tuomista tuntemuksista, tanssimme pareissa ja ryhmissä ja ennen kaikkea aistimme ja oivallamme toisiamme. Lasten kanssa tanssiminen on tärkeää. Vain lapsi ilmoitetaan kurssille, yksi aikuinen tanssivaa lasta kohden mukaan.

### 1105603 Vapauttavan liikkeen ja tanssin ryhmä

Seurala

Su 16.00-17.30

13.9.-29.11., 10.1.-4.4.

Elviira Davidow

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 35 €

Ilm. päättyy 4.9.

Tervetuloa tanssillisen liikkeen ja ilon äärelle. Tähän ryhmään sopivat kaikki! Vaikka kokisit välillä kehosi viholliseksi ja luovan liikkumisen hankalaksi, niin tässä ryhmässä sinun ei tarvitse tunneva suorittamisen painetta! Jokainen tuottaa liikettä omalla tavallaan, omista lähtökohdistaan. Puolentoista tunnin aikana teemme helppoja harjoitteita, nautimme musiikista ja herättelemme itseämme leikkimään tanssien ja liikkuen. Nauru ja ääni kuuluvat myös tähän ryhmään. Ryhmän vetäjänä toimii esiintyvätaiteilija ja tanssipedagogi Elviira Davidow

## Sanataide

### 1106649 Muistot talteen kirjoittamalla

Vehmaan koulu

To 16.15-18.30

10.9.-3.12., 14.1.-8.4.

Anne Silver

Kurssimaksu: syksy 44 €, kevät 44 €

Ilm. päättyy 3.9.

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!

## Käden taidot

### 1104611 Kahvipusseista designtuotoksia

Vehmaan koulu

Ma 17.00-20.00

21.9.-30.11., 18.1.-5.4.

Brita Laine

Kurssimaksu: syksy 36 €, kevät 36 €

Ilm. päättyy 14.9.

Kahvipussiaskartelu on helppoa, kiva 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 sivusaumoja. Lisäksi kurssilla tarvitaan viivoitin, sakset, tylppäpäinen neula, musta tussi sekä ohut lahjanaru. Kurssi soveltuu



kaikille käsityöstä ja askartelusta kiinnostuneille. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

### 1104612 Puusta on moneksi

Vehmaan koulu

Ti 17.00-20.00

15.9.-24.11., 12.1.-23.3.

KM, opettaja Mika Nurmi

Kurssimaksu: syksy 44 €, kevät 44 €

Ilm. päättyy 8.9.

Kurssilla valmistetaan osallistujien oman valinnan mukaan erilaisia esineitä ja tuotteita ja suoritetaan erilaisia koti-irtaimiston kunnossapitotoita sekä uudisrakentajien pikkutöitä. Kurssilaiset saavat käyttöönsä monipuoliset työtilat sekä tarvittaessa perehdytystä koneiden käyttöön. Kurssi on tarkoitettu kaikille. Riittää, kun on intoa ja tykkää yhdessä tekemisestä ja ideoimisesta. Tarvittavat materiaalit opiskelija kustantaa itse.

### 1104613 Kankaankudonta

Lahdingon koulu

Ti 18.00-20.15

8.9.-24.11., 12.1.-30.3.

Tekstiilialan artonomi Johanna Haapanen

Kurssimaksu: syksy 40 €, kevät 40 €

Ilm. päättyy 1.9.

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.

### 1104614 Huonekaluverhoilu

Vehmaan koulu

Ke 17.30-20.30

16.9.-2.12., 13.1.-24.3.

Anne Silver

Kurssimaksu: syksy 44 €, kevät 44 €

Ilm. päättyy 9.9.

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.



### 1104615 Neulepiiri, (2 op)

Nuorisotila

Pe 10.00-12.15

18.9.-4.12., 15.1.-9.4.

Artesaani, lähihoitaja Sonja Laine

Kurssimaksu: syksy 40 €, kevät 20 € (40€)

Ilm. päättyy 11.9.

Neulepiirissä vietetään mukavaa aikaa yhdessä neuloen ja virkaten sekä opetellaan uusia tekniikoita ja valmistetaan erilaisia neuletöitä. Kurssilla voi myös kirjoa neuleita. Neulepiiriin voit aina ottaa myös oman kesken eräisen työn mukaan ja tulla viihtymään ja neulomaan iloisessa seurassa. Kurssi on tarkoitettu kaikille neulomisesta kiinnostuneille.

## OPINTOSETELI



## Kielet

Katso myös muiden osastojen kielikurssitarjonta. Niistäkin voi löytyä joku itsellesi sopiva kurssi. Tarjolla on useita eri kieliä. Ohjelmassa on myös lyhytkursseja sekä verkkokursseja, joille on helppo osallistua kauempaakin.

### 1203631 Let's speak English

Vehmaan koulu

Ke 17.30-20.00

21.10.-25.11.

FM Päivi Ruusuvoori

Kurssimaksu: 28 €

Ilm. päättyy 9.10.

Oletko enemmän tai vähemmän aikaa sitten opiskellut jonkun verran englantia, mutta asiat ovat unohtuneet? Ehkä puhuminen pelottaa tai sanat eivät tule mieleen silloin, kun niitä tarvitsisi? Tervetuloa mukaan lyhyelle englannin kertaus- ja aktivoitkurssille! Tällä kurssilla harjoittelemme erilaisissa arkipäivään ja matkailuun liittyvissä asiointitilanteissa tarvittavaa kieltä. Kertaamme englannin keskeistä sanastoa ja siinä sivussa vähän tarpeellisia perusrakenteita, mutta kurssin päätavoitteena on kehittää erityisesti osallistujien suullista kielitaitoa, saada rohkeutta ja lisää sujuvuutta puhumiseen. Taitotaso A1-A2.

## Tietotekniikka

### 3401606 Tietotekniikka- ja älylaitetuki 1

Vehmaan koulu

To 17.00-20.00

24.9.2026

FM Petri Puukki

Kurssimaksu: 8 €

Ilm. päättyy 17.9.

Pulmia tietokoneen kanssa? Kysymyksiä kännykäs-tä? 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 ennakoon. Kurssimaksun voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä verkossa tai käteisellä paikan päällä.

### 3401607 Tietotekniikka- ja älylaitetuki 2

Vehmaan koulu

Ke 17.00-20.00

18.11.

FM Petri Puukki

Kurssimaksu: 8 €

Ilm. päättyy 11.11.

Pulmia tietokoneen kanssa? Kysymyksiä kännykäs-tä? 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 ennakoon. Kurssimaksun voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä verkossa tai käteisellä paikan päällä.

## Käytännön taidot

Huom. tänä vuonna Luento: Lähdetään sieniretkelle ja Sieniretki tarjolla ainoastaan Uudenkaupungin osastolla.

### 7101640 Luento: Omavaraisuutta puutarhasta - käytännönläheinen johdanto

Vehmaan koulu  
Ke 18.00-19.30  
16.9.

Omavaraisuuden ja kestävän arjen kouluttaja Paula Kohijoki  
Luentomaksu: 10 €  
Ilm. päättyy 9.9.

Tämä luento johdattaa ruokaomavaraisuuden ja ekologisen puutarhan perusteisiin. Saat kokonaiskuvan siitä, mitä omavaraisessa puutarhassa kannattaa huomioida, aina maaperästä ja viljelytavoista kasvivalintoihin ja vuodenkiertoon. Saat ymmärryksen ekologisen puutarhan toiminnasta sekä konkreettisia ideoita, joiden avulla voit aloittaa omassa arjessa.



### 7101641 Sadon säilöntä ja varautuminen - teoriaa ja käytäntöä

Vehmaan koulu  
Su 11.00-15.00  
4.10.

Paula Kohijoki  
Kurssimaksu: 17 €  
Ilm. päättyy 28.9.

Päivän mittainen työpaja tarjoaa kokonaiskuvan sadon säilönnän eri mahdollisuuksista osana omavaraisuutta ja varautumista. Työpajassa käydään läpi säilönnän eri menetelmiä, säilytystilojen ja varastoinnin ratkaisuja sekä tehdään käytännön osuus hapattamisesta. Työpaja sopii sekä aloittelijoille että niille, joilla on jonkin verran kokemusta säilönnästä.



## Liikunta ja terveys

### Liikunta

#### 8301601 Tuolijumppa

Vehmaan koulu  
Ma 16.30-17.15  
7.9.-30.11., 11.1.-19.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 23 €, kevät 23 €  
Ilm. päättyy 31.8.

Tuolijumppatunneilla tehdään vahvistavia, tasapainoa kehittäviä ja niveliä sekä mieltä virkistäviä liikkeitä. Kurssi soveltuu kaikille kevyestä liikunnasta kiinnostuneille. Ei erillisiä välineitä. Tunnilla ollaan pehmeissä jumppatosuissa tai sukkasillaan.

#### 8301602 Power circuit

Vehmaan liikuntahalli  
Ma 17.30-18.30  
7.9.-30.11., 11.1.-19.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 25 €  
Ilm. päättyy 31.8.

Power circuit -tunneilla kehitetään monipuolisesti kehon fyysisiä ominaisuuksia. Harjoittelu tapahtuu erilaisilla rytmityksillä ja liikkeitä tehdään monipuolisesti kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla, kahvakuulilla ja kehonpainolla. Kurssi soveltuu peruskuntoiselle liikkujalle, joka haluaa haastaa itseään.



#### 8301603 Jooga

Vehmaan koulu  
Ma 19.00-20.30  
7.9.-30.11., 11.1.-19.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 31 €, kevät 31 €  
Ilm. päättyy 31.8.

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 havainnointaan hengitystä ja kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi käy kaikille joogasta kiinnostuneille. Tarvittaessa liikkeitä löytyy erilaisia vaihtoehtoja. Välineiksi tarvitset joogamatton.

#### 8301604 Kuntosalicircuit aamu

Vehmaan liikuntahalli  
To 10.00-11.00  
10.9.-3.12., 7.1.-15.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 13 €, kevät 13 € (26 € + 26 €)  
Ilm. päättyy 3.9.

Kurssi on kuntosalilla toteutettava kurssi, jossa tehdään fyysistä toimintakykyä kehittäviä harjoitteita. Tavoitteena on lisätä ja ylläpitää lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Kurssi soveltuu kaikille kiinnostuneille. Sisäliikuntavarustus.

OPINTOSETELI

#### 8301605 Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu ikääntyneille

Vehmaan liikuntahalli  
To 11.15-12.15  
10.9.-3.12., 7.1.-15.4.

Joogaopettaja (SJL) Noora Mannonen  
Kurssimaksu: syksy 27 €, kevät 27 €  
Ilm. päättyy 3.9.

Kurssi sisältää tasapainoa ja lihasvoimaa ylläpitäviä ja lisääviä harjoitteita, joita tehdään pääsääntöisesti kuntosaliympäristössä. Samalla tavoitteena on oppia turvallisia ja fyysistä toimintakykyä kehittäviä keinoja omatoimiseen tasapainoharjoitteluun. Kurssi soveltuu ikääntyneille, jotka kokevat haasteita tasapainonsa hallinnassa. Sisäliikuntavarustus.



#### 8301606 Tanssimix syksy

Seurala  
To 19.15-20.15  
17.9.-12.11.

Teija Mahlavirta  
Kurssimaksu: 22 €  
Ilm. päättyy 10.9.

Tällä tunnilla liikutaan musiikin tahdissa ja ehkä jopa opitaan samalla tanssimaan. Tanssimme hyvien kotimaisien ja latinokappaleiden tahtiin salsaa, tangoa, jiveä, cha-chata, jenkkaa, humppaa jne. Et tarvitse paria, vain iloisen mielen ja mukavat vaatteet ja kengät. Voit hyvin tulla tälle tunnille, vaikka sinulla ei olisi aiempaa tanssikokemusta. Pääasia on liikunnan ja rytmin ilo. Juomapullo mukaan, hiki takuu!

#### 8301608 Liikunnallinen lauantai 1

Seurala  
La 10.00-10.45, La 11.00-11.45, La 12.00-12.45,  
La 13.00-14.00  
19.9.

Fysioterapeutti (YAMK) Selja Eskonen  
Kurssimaksu: 10 €  
Ilm. päättyy 11.9.

Tervetuloa mukaan liikunnalliseen lauantaihin sisäliikunnan merkeissä. Ota mukaan jumppamatto, juomapullo ja sisäliikuntaan soveltuvat kengät. Ota rentoutustunnille tarpeeksi vaatetta mukaan. Voit osallistua samalla kurssimaksulla yhdelle tai useammalle tunnille.

10.00-10.45 Tuolijumppa. Tunnilla liikkeitä tehdään tuolilla istuen ja seisten tuolia tukena käyttäen. Keskitytään lihasvoimaharjoitteluun ja tasapainon kehittämiseen, sopii ikäihmisille.

11.00-11.45 Toiminnallinen harjoittelu. Tunti sisältää lyhyen alkulämmittelyn, treeniovuudessa tehdään yksinkertaisia liikkeitä kehonpainoa hyödyntäen. Treenissä yhdistyy lihasvoima, liikkuvuus ja sykeharjoittelu. Tunnilla liikutaan oman kuntotason mukaisesti.

12.00-12.45 Kehonhuolto. Tunnilla tehdään rauhalliseen tahtiin liikkuvuutta edistäviä harjoituksia, dynaamisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä.

13.00-14.00 Rentoutus. Rentoutus tunnilla tehdään progressiivinen rentoutusharjoitus, jota kutsutaan myös lihasjännitys- rentoutukseksi. Menetelmän avulla voi oppia huomaamaan ja rentouttamaan jännitystiloja keuhossa. Tunnin lopuksi tehdään mielikuvarentoutus.

#### 8301609 Liikunnallinen lauantai 2

Seurala  
La 14.00-14.45, La 15.00-15.45, La 16.00-17.00  
26.9.

Fysioterapeutti (YAMK) Selja Eskonen  
Kurssimaksu: 10 €  
Ilm. päättyy 18.9.

Tervetuloa mukaan liikkumaan ulkona kestävyysliikunnan merkeissä. Voit osallistua samalla kurssimaksulla yhdelle tai useammalle tunnille. Varusteiksi ulkoliikuntaan soveltuvat vaatteet, juoksukengät ja juomapullo. Säävaraus.

14.00-14.45 Porrastreeni. Tunnilla kehitetään aerobista kuntoa ja lihasvoimaa kuntoportaita hyödyntäen oman kuntotason mukaisesti. Tunti sisältää lämmittelyn, sykettä nostavan osuuden ja loppujäähdyttelyn.

15.00-15.45 Juoksijan oheisharjoitus. Tunnilla keskitytään juoksua tukeviin koordinaatio ja lihasvoimaharjoitukseen, tavoitteena juoksu tekniikan parantaminen. Tunti sisältää lyhyen lämmittelyn, harjoitteluosuuden ja lopuksi lyhyet venyttelyt.

16.00-17.00 Juoksuharjoitus. Tunnilla juostaan juoksuharjoitus, jossa on eripituisia ja eritehoisia vetoja. Tunnilla jokainen juoksee oman kuntotasonsa mukaan. Tunti sisältää lyhyen alkulämmittelyn, juoksuharjoituksen ja loppujäähdyttelyn.

#### 8301610 Liikunnallinen lauantai 3

Seurala  
La 10.00-10.45, La 11.00-11.45, La 12.00-13.00  
14.11.

Fysioterapeutti (YAMK) Selja Eskonen  
Kurssimaksu: 10 €  
Ilm. päättyy 6.11.

Tervetuloa liikkumaan ja huoltamaan kehoa sisäliikunnan merkeissä. Voit osallistua samalla kurssimaksulla yhdelle tai useammalle tunnille. Ota tunnille mukaan sisäliikuntaan soveltuvat kengät, jumppamatto ja juomapullo.

10.00-10.45 Toimiva selkä. Tunnilla keskitytään selän hyvinvointiin. Liikkeitä tehdään rauhalliseen tahtiin omaa kehoa kuunnellen. Tunnin tavoitteena on selän liikkuvuuden, toiminnallisuuden ja lihasvoiman parantaminen. Tunti sisältää lämmittelyn, harjoitteluosuuden ja loppujäähdyttelyn.

11.00-11.45. Niska-hartiaseudun liikkuvuus ja voima. Tunnilla tehdään niska-hartiaseudun liikkuvuutta ja voimaa kehittäviä liikkeitä omaa kehoa kuunnellen. Tavoitteena on parantaa olkanivelen ja lapoluiden liikkuvuutta sekä vahvistaa hartioiden ja niskan tukilihaksia. Tunti sisältää lämmittelyn, harjoitteluosuuden ja loppujäähdyttelyn.

12.00-13.00 Koordinaatio ja tasapaino +65-vuotiaille. Tunnilla tehdään koordinaatiota ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia suunnattuna +65-vuotiaille. Tavoitteena on tasapainon kehittäminen ja kehonhallinnan lisääminen. Tunnilla tehdään liikkeitä myös lattiatasossa. Tunti sisältää lämmittelyn, harjoitteluosuuden ja loppujäähdyttelyn.

## Ilmoittautuminen kursseille alkaa keskiviikkona 12.8. klo 17:00

### Ilmoittaudu netissä

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

### Ilmoittaudu puhelimitse

Puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan keskiviikkona 12.8.2026 klo 17:00-18:00 numeroissa

**040 535 6822** ja/tai **050 420 5266**.

Ilmoittautumisillan 12.8. jälkeen puhelimitse voi ilmoittautua opiston toimistoihin niiden aukioloaikoina. Netin kautta voi ilmoittautua milloin vain.

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

## Kursseja etäopetuksena

Tarjoamme erilaisia opintoja etätoteutuksena. Tämä antaa mahdollisuuden opiskella paikasta riippumatta. Etäopetukseen osallistutaan kurssiohjelman aikataulun mukaisesti omalta laitteelta. Etäopetukseen ilmoittautumisessa on erityisen tärkeää muistaa ilmoittaa sähköpostiosoite, sillä ohjeet kursseilla toimimisesta ja kurssialueelle liittymisestä toimitaan ennen kurssin alkua sähköpostitse. Katso tarkemmat tiedot etäopetustarjonnastamme s. 5.

## Osaamisperusteiset kurssit

Lakimuutos helpottaa vapaan sivistystyön koulutuksissa hankitun osaamisen tunnistamista ja kirjaamista. Kansalaisopistot voivat nyt järjestää osaamisperusteisia kursseja, joiden suoritukset voidaan tallentaa Koski-tietovarantoon, jolloin osaaminen on paremmin hyödynnettävissä. Vakka-opistossa tällaisia kursseja on tarjolla lukuvuonna 2026-2027. Niissä on selkeästi määritellyt sisällöt, aktiivinen osallistuminen ja osaamisen arviointi, ja hyväksytyt suoritus voidaan opiskelijan luvalla tallentaa Koski-tietovarantoon muiden koulutustietojen tapaan.



Kursseille voi osallistua myös ilman arviointia. Kurssin alussa valitaan, ketkä haluavat arvioinnin; muille kurssi toimii kuten ennenkin.

## Suomea ulkomaalaisille/ Finnish for Foreigners

Järjestämme erilaisia suomen kursseja Vakka-Suomen alueella asuville maahanmuuttajille. Ohjelmassa on sekä alkeistason että jatkotason kursseja. Monesta kurssista on nyt mahdollisuus saada myös opintopisteitä. Kursseja on Laitilassa ja Uudessakaupungissa, mutta mahdollisuuksien mukaan myös muualla. Uusia ryhmiä perustetaan lukuvuoden aikana tarpeen ja resurssien mukaan.

Tarkemmat tiedot kaikille avoimista suomen kursseista löytyvät tästä esitteestä, Peda.net -ympäristöstämme ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) sekä verkkosivuillemme osoitteessa [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen), jossa kursseille voi myös ilmoittautua. Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 12.8. klo 17:00. Kurssit alkavat syyskuussa. Tavallisten kurssien lisäksi järjestämme myös erityiskursseja, jotka eivät näy nettisivuilla. Kursseja järjestetään sekä hankerahoituksella että myyntikoulutuksena. Nämä kurssit on tavallisesti suunnattu tietyille kohderyhmälle, ja ne ovat yleensä osallistujille ilmaisia.

Lisätietoja kaikista syksyn suomen kursseista voi tiedustella opiston koulutus- ja hankekoordinaattorilta puh. 044 585 3100.

We organize Finnish language courses for foreigners who live in Vakka-Suomi area. There are courses both for beginners and for more advanced students. On many courses it is now also possible to get credits. We have courses in Laitila and in Uusikaupunki but also elsewhere when possible. New groups can start throughout the year depending on resources and need.

More detailed information on our Finnish courses open to everybody can be found in this brochure, on our Peda.net learning platform ([peda.net/vk/kielet/suomi](http://peda.net/vk/kielet/suomi)) and on our website [www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen), where you can also register for the courses. Registration starts on Wednesday, 12 August at 17:00. The courses start in September. In addition to our normal courses, we also have some special courses that are not shown on our website. These courses are tailor-made and organized with special funding. They are usually aimed at a particular target group and mostly free of charge for the students.

For more information on all our Finnish courses, contact our training and project coordinator tel. +358 44 585 3100.

## Peda.net

Käytämme sähköisenä oppimisalustana Peda.nettiä. Sieltä löytyy lisätietoa toiminnastamme ja kurseistamme. Osalla kursseista alustalta löytyy täydentäviä materiaaleja kurssilaisten käyttöön. Peda.netissä on mahdollista myös jakaa kuvia kurssitöistä. Tutustu osoitteessa [peda.net/vk](http://peda.net/vk).

## Taiteen perusopetus

Luova toiminta edistää oppimista ja innostaa kehittämään omaa osaamista. Järjestämme taiteen perusopetusta ensisijaisesti lapsille ja nuorille kuvataiteessa, teatteritaiteessa ja käsityössä yleisen oppimäärän mukaan. Taiteen perusopetus on kokonaisuus, jossa tavoitteet ja sisällöt on kirjattu opetussuunnitelmaan kullekin taiteen alalle. Opintojen päättyessä annetaan todistus. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukainen keskimääräinen kesto on noin 5 vuotta. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmat ovat luettavissa opiston nettisivuilla.

## Kestävä tulevaisuus

Vakka-opistolla on vuodesta 2016 lähtien ollut valtakunnallinen oppilaitosten kestävän kehityksen sertifikaatti. Se uusitaan kolmen vuoden välein ja viimeisin uusinta tehtiin keväällä 2026 kestävän tulevaisuuden kriteerien mukaisesti. Sertifikaatti koskee sekä vapaata sivistystyötä että taiteen perusopetusta. Kestävän tulevaisuuden rakentaminen on opiston päämääränä ja se halutaan pitää näkyvänä ja pysyvänä osana opiston kaikkea toimintaa: opetusta, toimintakulttuuria ja johtamista. Kursseilla tämä näkyy mm. kurssi- ja luentoaiheina, materiaalivalintoina, sähköisten viestimien suosimisena, yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämisenä sekä kulttuuriperinteen ja paikallishistorian läsnäolona.