

VIRTA-OPISTO

OPINTO-OHJELMA

2024-2025



IMATRA

Virta-opisto

Toimisto

Virastokatu 1, 55100 Imatra
Palveluaika: ma-to klo 9-11 ja 13-15
maanantaisin klo 17 saakka
12.8.-19.12.2024 ja 7.1.-28.5.2025

www.imatra.fi/virta-opisto
tyovaenopisto@imatra.fi
musiikkiopisto@imatra.fi

Opistosihteerit

Työväenopisto
Hanna-Leena Arvio, puh. 020 617 5400

Musiikkiopisto
Jaana Huhtanen, puh. 020 617 6622

Rehtori

Sarianna Purtilo, puh. 020 617 5401

Apulaisrehtorit

Työväenopisto
Kari Salin, puh. 020 617 5402

Musiikkiopisto
Anna-Mari Sopenen, puh. 020 617 6624

Sähköposti: etunimi.sukunimi@imatra.fi

Opiston opetushenkilökunta ja yhteystiedot

Työväenopisto

Maija-Liisa Hallikainen, kuvataide puh. 020 617 5406

Musiikkiopisto

Opetuspaikka Kulttuuritalo Virta,
Virastokatu 1, 55100 Imatra

Ann-Christin Forsell-Kirvesmies, piano
Mika Haarala, klarinetti ja saksofoni
Virve Jääskeläinen, harmonikka
Juho Karppinen, kitara
Simo Koskinen, kitara ja sähkökitara
Nerses Kostandian, sello, kontrabasso ja kitara
Pinja Kouvonen, piano (Rautjärvi ja Parikkala)
Katja Laidinen, kantele
Anna-Leena Matero-Karppinen, piano
Tuija Muona, varhaisiän musiikkikasvatus
Elisa Mäkelä, piano ja musiikin perusteet
Eemeli Männistö, sähköbasso
Stina Myllys, saksofoni
Kalle Pajari, viulu
Varja Pajari, klassinen laulu
Olga Pravdina, viulu
Sonja Salla-Jantunen, pop/jazzlaulu
Tero Savolainen, vaskisoittimet ja musiikin perusteet
Anna-Mari Sopenen, apulaisrehtori ja viulu
Marja Syrjälä, huilu
Reetta Taavila, piano
Tommi Taavila, lyömäsoittimet ja musiikin perusteet

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@edu.imatra.fi



Työväenopisto

Ohjeita työväenopiston kursseille

Opetuskausitiedot lv. 2024-2025

Syyslukukausi 9.9.-5.12.2024
Kevätlukukausi 7.1.-7.4.2025

Loma-ajat

Syysloma 21.-27.10.2024
Talviloma 24.2.-2.3.2025
Pääsiäisloma 17.4.-21.4.2025

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu osoitteessa [imatra.fi/virta-opisto](https://www.imatra.fi/virta-opisto) tai opiston toimistossa. Tee ilmoittautuminen kursseille ajoissa. Näin varmistat itsellesi opiskelupaikan ja kurssin toteutumisen.

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan koko kurssimaksun.

Jos ilmoittauduit koko lukuvuoden kestävälle kurssille syksyllä, ilmoittautuminen on automaattisesti voimassa myös kevätlukukaudella. Kurssipaikka on henkilökohtainen.

Kursseille voi ilmoittautua myös lukuvuoden aikana, mikäli kurssi toteutuu ja kurssilla on tilaa.

Kurssimaksut

Voit maksaa kurssimaksun heti ilmoittautumisen yhteydessä netissä tai voit maksaa kurssin **maksulinkin kautta, joka lähetetään myöhemmin sähköpostiisi**. Maksulinkin kautta voit maksaa Smartumilla tai ePassilla. **Jos et maksa kurssia maksulinkin kautta, saat laskun, joka lähetetään postitse.**

Erilaisilla kulttuuri- ja liikuntaseteleillä maksaminen on mahdollista kaupungintalon asiakaspalvelussa ilmoittamalla nimesi ja kurssi, jonka maksat.

Kurssin peruuntuessa kulttuuri- ja liikuntaseteleillä maksettuja kurssimaksuja ei voida palauttaa, mutta maksu voidaan lukuvuoden aikana käyttää toisen kurssin maksamiseen.

Alle 100 € maksavat kurssit laskutetaan yhdessä erässä. 100 € tai yli maksavat kurssit laskutetaan kahdessa erässä (1. erä syyskaudella, 2. erä kevätkaudella). Huom! ilmoittautuminen on sitova myös kevätlukukaudeksi koko lukuvuoden kestäville kursseille.

Syyskuussa alkavat kurssit laskutetaan lokakuun aikana ja kesken vuotta alkavat kurssit viimeistään kurssin alettua.

Alennukset

Huom! Alennusta ei voida myöntää ennakkoon maksetusta kurssimaksusta. Saadaksesi alennuksen, älä maksa kurssia verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä. Yhtä kurssia kohden voi saada vain yhden alennuksen.

Mikäli tulet kevätlukukaudeksi syksylä alkaneelle kurssille, kurssimaksu on 50 % koko lukuvuoden maksusta (alennus huomioidaan toimistossa).

Opintoseteliavustus

Opisto saa Opetushallitukselta opintoseteliavustusta lukuvuodelle 2024-2025. Avustukseen oikeutettuja ovat seuraavat kohderyhmät: työttömät, eläkkeellä olevat, perusopetuksen jälkeistä koulutusta vailla olevat. Avustus on 15 €/hakija.

Hakeminen: Avustusta voi hakea ilmoittautumisen yhteydessä verkossa tai vapaamuotoisella hakemuksella, jossa tulee olla hakijan nimi, osoite ja puhelinnumero. Hakemus lähetetään osoitteeseen tyovaenopisto@imatra.fi.

Hakuaika 12.8.-22.9.2024. Mikäli avustusrahaa ei riitä kaikille, niin saajat arvioidaan.

Työttömät

Työttömän työnhakijan on mahdollista hakea 30 %:n alennusta kurssimaksusta TE-toimiston todistuksen koodeilla 02, 03 ja 07. Lähetä TE-toimiston "Todistus työnhauun voimassaolosta" opiston sähköpostiin tyovaenopisto@imatra.fi viimeistään 7 vrk ennen kurssin alkua. Vaihtoehtoisesti esitä todistus toimistossa.

Kaikukortti

Kaikukortilla voi osallistua työväenopiston kurssille maksutta. **Kaikukortti kurssipaiikkoja on yksi/asiakas/ lukuvuosi ja yhteensä yksi paikka/opintoryhmä.** Kortti kattaa kurssimaksun, mutta mahdollisista materiaali- tai oppikirjakuluista opiskelija vastaa itse. Etuus ei koske yksilöopetusta. Jos haluat käyttää Kaikukorttia, ilmoittaudu opiston toimistossa.

Kurssipaikan peruminen

Jos joudut perumaan varaamasi kurssipaikan, tee se vähintään 7 vrk ennen kurssin alkua tai viimeistään viimeisenä mainittuna ilmoittautumispäivänä

- netissä ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai sähköpostitse tyovaenopisto@imatra.fi

seuraavien ehdoin:

- Koko lukuvuoden kestäville kursseille kurssin ensimmäisen opetuskerran jälkeen
- Lukukauden kestäville tai lyhytkursseilla viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä tai vähintään viikko ennen kurssin alkua

Mikäli perumista ei ole tehty tai opiskelija ei tule kurssille lainkaan, peritään koko kurssimaksu. Kurssi-peruutusta ei voi tehdä puhelimitse eikä pelkästään ilmoittamalla opettajalle.

Kurssin lopettaminen

Mikäli kurssi joudutaan lopettamaan kesken opiskelijoiden vähäisen määrän takia, ei kurssimaksua palauteta. **Kurssimaksua ei myöskään palauteta**, mikäli opiskelija itse lopettaa kurssin kesken. **Kurssin voi vaihtaa sopimalla asiasta toimistossa.**

Ilmoittaudu osoitteessa [imatra.fi/virta-opisto](https://www.imatra.fi/virta-opisto)

Opetuskerran peruuntuminen

Ryhmä voi peruuntua yhden kerran lukukauden aikana opettajan sairastumisen vuoksi ilman korvaavaa kertaa. Jos opettajan poissaoloja tulee enemmän, opisto hankkii sijaisen tai puuttuvat kerrat pidetään erikseen sovittavana aikana.

Todistukset

Todistuksen saa pyynnöstä, mikäli on osallistunut vähintään 75 % oppitunneista. Todistuksen hinta on 10 € ja merkintä edellisistä vuosista 2 € (yli kymmenen vuotta vanhoja todistuksia ei anneta).

Tiedottaminen

Kurssin alkamisesta ei erikseen ilmoiteta. **Opistosta otetaan yhteyttä vain, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta.**

Huomioitavaa

Opiskelijat kustantavat itse kaiken opiskelumateriaalin. Oppitunnin pituus on 45 minuuttia. Mahdollisista poikkeuksista tiedotamme kotisivuillamme.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Opintopistekurssit

Osasta Virta-opiston kursseja on mahdollisuus suorittaa opintopisteitä, jotka viedään opintosuoritusmerkintänä Oma opintopolku - palveluun, jossa näkyy jokaisen oma koulutushistoria.

Opintosuoritusmerkintä on helppo tapa osoittaa vapaa-ajalla ja harrastuksissa hankittu osaaminen työnantajalle esimerkiksi työnhaussa ja lisäksi suoritusmerkintöjä voi oppilaitoksen hyväksynnällä sisällyttää osaksi tutkintoa.

Mikä on opintopistekurssi?

- Opintopistekurssi on normaali opiston kurssi. Kurssille voi osallistua ilman kurssisuorituksen arviointia.
- Opintopistekurssin kuvauksesta selviävät kurssin tavoitteet ja kriteerit, joiden perusteella osaamista arvioidaan.
- Kurssin laajuus ilmoitetaan opintopisteinä. Yksi opintopiste on laskennallisesti 27 tuntia opiskelijan työtä. Se voi olla sekä kurssikerroille osallistumista että opiskelijan itsenäistä työskentelyä.
- Opiskelija päättää kurssin alkaessa, haluaako hän kurssista virallisen opintopistemerkinnän ja ilmoittaa tästä ensimmäisellä kerralla kurssin opettajalle.
- Osaaminen osoitetaan kurssin aikana. Osaamisen osoittaminen edellyttää siis sitä, että kurssille osallistuu aktiivisesti.
- Opettaja arvioi kurssin hyväksytyksi, kun opiskelija on kurssin aikana saavuttanut osaamistavoitteet. Keskeytyneitä tai hylättyä suorituksia ei kirjata.
- Kurssit on merkitty noppa-merkillä

Miten toimin?

- Ilmoittaudu kurssille normaalisti
- Ilmoita opettajalle ensimmäisellä kurssikerralla haluavasi kurssi-arvioinnin.
- Täytä suostumuslomake tietojen vientiin Oma opintopolku-palveluun
- Osaamisen osoittaminen tapahtuu osana kurssin toimintaa, joten opintosuoritusmerkinnän saaminen vaatii aktiivista osallistumista kurssille.
- Kurssi arvioidaan hyväksytyt/hylätty-arvosanoilla. Osaamisen edistymisestä on hyvä keskustella opettajan kanssa kurssin aikana varmistaaksesi kurssin hyväksymisen



Musiikkiopisto

Imatralla musiikkiopiston juuret ulottuvat jo 80 vuoden päähän. Vuonna 2025 juhlistamme opiston pyöreitä vuosia!

Tervetuloa musiikin taiteen perusopetuksen pariin!

Opetuksemme on:

- opetussuunnitelmaan pohjautuvaa ja tavoitteellista
- säännöllistä ja monipuolista
- oppilaan henkilökohtaiset lähtökohdat huomioivaa

Musiikkiopistosta löydät Imatran suurimman joukon musiikin ammattilaisia ja musiikkipedagogeja, jotka opettavat oppilaitaan suurella sydämellä. **Musiikin perusopinnoissa** opetus sisältää pääsoittimen yksityistuntien lisäksi musiikin hahmotusaineita sekä monenlaista yhteismusisointia. **Varhaisiän musiikkikasvatuksessa** tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä omaan ikäänsä sopivalla tavalla sekä tietysti tutustutetaan lapsi leikkien, laulaen ja soittaen musiikin maailmaan. **Avoimella linjalla** voit valita laajasta soitinvalikoimastamme juuri sinua kiinnostavan instrumentin ja opiskella haluamiasi asioita ammattilaisen ohjauksessa.

Instrumenttiopetusta annamme seuraavissa soittimissa:

Puupuhaltimet:

poikkihuilu, klarinetti, saksofoni

Vaskipuhaltimet:

kornetti, trumpetti, alttotorvi, baritonitorvi, tenoritorvi, tuuba

Jousisoittimet:

viulu, alttoviulu, sello, kontrabasso

Muut:

kitara, sähkökitara, sähköbasso, piano, harmonikka, kantele, lyömäsoittimet, pop/jazz-laulu (n. 12 v. alkaen), klassinen laulu (n. 15 v. alkaen).

Miten pääsen mukaan?

Kaikkiin musiikkiopiston opintoihin voi ilmoittautua sähköisellä hakulomakkeellamme osoitteessa imatra.eepos.fi Opinnot eivät millään linjalla edellytä ennakkotaitoja, joten mukaan voi hakeutua matalalla kynnyksellä. Oppilaat otetaan sisään vapaille paikoille ilmoittautumisjärjestyksessä. Virta-opiston toimistosta voi kysyä lisätietoja ilmoittautumisesta.

Musiikin perusopinnot sekä syventävät opinnot

- taiteen perusopetusta musiikin laajan oppimäärän mukaisesti
- lapsille, nuorille Imatran, Ruokolahden, Rautjärven ja Parikkalan kotikuntalaisille
- opinnot koostuvat soiton opetuksesta, yhteismusisoinnista, muha-opinnoista sekä esiintymis- ja kuuntelukasvatuksesta
- uusien oppilaiden haku pääsääntöisesti keväisin
- opetuskertoja lukuvuoden aikana on yhteensä 34-35, itsenäisyyspäivästä, loppiaisesta ja vapusta johtuen (joulujakso ja kevätkonsertit sisältyvät opetuskerroihin)

Varhaisiän musiikkikasvatus

- kaikki halukkaat ovat tervetulleita!
- pienet ryhmät ikäluokittain, joita ohjaa lempeä ja aurinkoinen Tuija-ope
- muskariryhmät vauvoista 5-6 -vuotiaisiin
- 6-8 -vuotiaille musiikkivalmennus koulukeskuksilla, soitinvalmennusryhmät (piano- ja ukulele) sekä vekarabändit!
- mukaan voi hakea vuoden ympäri: imatra.eepos.fi

Varhaisiän musiikkikasvatuksen ryhmät 2024-2025

MAANANTAI

12.30-13.15 Musiikkivalmennus A
Mansikkalan koulukeskus

13.15-14.00 Musiikkivalmennus B
Mansikkalan koulukeskus

TIISTAI

13.15-14.00 Musiikkivalmennus
Kosken koulukeskus

15.00-15.45 Vauvamuskari

16.00-16.45 Muskari 3-4 vuotiaat

16.45-17.30 Muskari 1-2 vuotiaat

17.45-18.30 Muskari 5-6 vuotiaat

KESKIVIIKKO

16.00-17.00 Pianovalmennus

TORSTAI

13.15-14.00 Musiikkivalmennus
Vuoksenniskan koulukeskus

15.45-16.30 Perhemuskari

16.45-17.30 Muskari 3-4 -vuotiaat

17.30-18.15 Vekarabändi A

18.15-19.00 Vekarabändi B

Huom. Muutoksia aikatauluihin saatetaan tehdä ryhmien toteutumisesta riippuen.

Avoin linja

- kaikki halukkaat voivat hakeutua opintoihin
- valitse sinulle sopiva opintopaketti vaihtoehtoistamme ja opiskele haluamiasi asioita
- oppilaspaikkoja myönnetään ilmoittautumisjärjestyksessä opettajien resurssien mukaan
- mukaan voi hakea vuoden ympäri: imatra.eepos.fi

Avoimen linjan paketit

- Soitonopetus 5 x 30 min = 178 €
- Soitonopetus 10 x 30 min = 356 €
- Soitonopetus 17 x 30 min = 612 €
(sisältää yhteismusisoinnin ja muha-opetuksen)
- Soitonopetus 5 x 45 min = 267 €
- Soitonopetus 10 x 45 min = 535 €
- Soitonopetus 17 x 45 min = 902 €
(sisältää yhteismusisoinnin ja muha-opetuksen)

Lukukausimaksut

Musiikkiopistossa opiskelu on maksullista. Lukukausimaksut löytyvät musiikkiopiston Internet-sivuilta: www.imatra.fi/virta-opisto

Opetuskausitiedot

Syyslukukausi 12.8.-20.12.2024
Kevätlukukausi 7.1.-23.5.2025

Loma-ajat

Syysloma 21.-27.10.2024
Talviloma 24.2.-2.3.2025
Pääsiäisloma 18.-21.4.2025

Musiikkiopiston konsertit ja tapahtumat lv. 2024-2025

SYKSY

Ti 1.10. klo 18.30	Lokakuun lumoa Kaleva-sali
Ke 9.10. klo 17	Lennokas lokakuu Kahvila Virta
Ti 29.10. klo 18.30	Halloween-konsertti Kaleva-sali
Su 3.11. klo 14	Näppäri-kurssin konsertti Karelia-sali
To 14.11. klo 17	Marrasmusaa Kahvila Virta
Ti 26.11. klo 18.30	Pikkujoulu-konsertti Kaleva-sali
Ke 4.12. klo 17	Soivat sävelet Kahvila Virta
Ti 10.12. klo 18.30	Monet melodiat Kaleva-sali
Ti 17.12. klo 18	Muskarin joulujuhla Karelia-sali
Ke 18.12. klo 18 (väliajallinen)	Opiston joulukonsertti Karelia-sali

Parikkalan ja Rautjärven toimipisteiden joulukonserttien ajankohdat varmistuvat myöhemmin.

KEVÄT

Ke 29.1. klo 17	Tahdikas tammikuu Kaleva-sali
Ti 4.2. klo 18.30	Hempeitä säveliä Kaleva-sali
Ke 19.2. klo 17	Helmikuun harmoniaa Kahvila Virta
Ti 11.3. klo 18.30	Maalismelodioita Kaleva-sali
Ke 26.3. klo 17	Melodie di Marzo Kahvila Virta
La 12.4. klo 11	Lastenkonsertti Karelia-sali
La 12.4. klo 12-14	Soitinpolku-tapahtuma Kulttuuritalo Virta
Ti 15.4. klo 18.30	Huhtikuun hurmaa Kaleva-sali
Ti 6.5. klo 18.30	Toukokuun tempo Kaleva-sali
To-pe 8.-9.5.	Virta-festari, Karelia-sali
Ti 20.5. klo 18	Muskarin kevätjuhla Karelia-sali
Ke 21.5. klo 18 (väliajallinen)	Opiston kevätkonsertti Karelia-sali

Parikkalan ja Rautjärven toimipisteiden kevätkonserttien ajankohdat varmistuvat myöhemmin.

**KONSERTTEIHIN ON VAPAA PÄÄSY,
TERVETULOA!**



Lasten ja nuorten kurssit

Tanssi

Lastentanssi (5-8 v.)

10.9.-3.12.2024, 7.1.-1.4.2025 Tunteja 24
Kosken koulukeskus, liikuntasali
Ti 16.00-16.45
Sanna Kinni
60,00 €

Lasten tanssissa opettelemme motorikkaa tanssin ja erilaisten leikkien sekä pelien kautta. Tunnilla opetellaan rytmikkaa, erilaisia tanssiliikkeitä ja pieni-muotoisia koreografioita. Lapset pääsevät myös itse tekemään ja ideoimaan koreografioita. Mukaan oma juomapullo ja iloinen mieli.

Nykytanssi 1 (9-11 v.)

10.9.-3.12.2024, 7.1.-1.4.2025 Tunteja 24
Kosken koulukeskus, liikuntasali
Ti 16.50-17.35
Sanna Kinni
60,00 €

Tunneilla harjoitamme eri tanssityylejä (nykytanssi, hiphop, jazz yms.) mielenkiinnon mukaan ja tottakai hyvässä ilmapiiressä. Keskitymme tunneilla myös kehittämään liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa sekä luovuutta mukavien tanssisarjojen lomassa.

Nykytanssi 2 (12-14 v.)

10.9.-3.12.2024, 7.1.-1.4.2025 Tunteja 32
Kosken koulukeskus, liikuntasali
Ti 17.40-18.40
Sanna Kinni
79,00 €

Tunneilla harjoitamme eri tanssityylejä (nykytanssi, hiphop, jazz yms.) mielenkiinnon mukaan ja tottakai hyvässä ilmapiiressä. Keskitymme tunneilla myös kehittämään liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa sekä luovuutta mukavien tanssisarjojen lomassa.

Nykytanssi 3 (15-18 v.)

10.9.-3.12.2024, 7.1.-1.4.2025 Tunteja 48
Kosken koulukeskus, liikuntasali
Ti 18.45-20.15
Sanna Kinni
97,00 €

Tunneilla harjoitamme eri tanssityylejä (nykytanssi, hiphop, jazz yms.) mielenkiinnon mukaan ja tottakai hyvässä ilmapiiressä. Keskitymme tunneilla myös kehittämään liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa sekä luovuutta mukavien tanssisarjojen lomassa.

Kädentaitokurssit

Käsityökurssi 7-8-vuotiaille

9.9.-2.12.2024, 13.1.-7.4.2025
Tunteja 48
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Ma 16.30-18.00
Anu Peippo
110,00 €

Kurssi on tarkoitettu käsityöistä ja muotoilusta kiinnostuneille 7-8-vuotiaille. Tutkitaan ja kokeillaan monipuolisesti erilaisia käsityömateriaaleja ja tekniikoita kuten esim. ompelua, lankatekniikoita ja muotoilua eri materiaaleista. Oivaluksiin, luovuuteen ja oppimisen iloon kannustetaan uteliaisuutta herättävien tehtävien avulla, ja samalla harjaannutaan materiaalien ja työvälineiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 30 €.

Käsityökurssi 9-11-vuotiaille

10.9.-3.12.2024, 7.1.-1.4.2025 Tunteja 48
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Ti 16.15-17.45
Anu Peippo
110,00 €

Kurssi on tarkoitettu käsityöistä ja muotoilusta kiinnostuneille 9-11-vuotiaille. Tutkitaan ja kokeillaan monipuolisesti erilaisia käsityömateriaaleja ja tekniikoita kuten esim. ompelua, lankatekniikoita ja muotoilua eri materiaaleista. Oivaluksiin, luovuuteen ja oppimisen iloon kannustetaan uteliaisuutta herättävien tehtävien avulla. Samalla harjaannutaan materiaalien ja työvälineiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 30 €.

Nuorten kädentaitopaja

11.9.-4.12.2024, 8.1.-2.4.2025
Tunteja 48
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Ke 16.00-17.30
Anu Peippo
110,00 €

Kurssi on tarkoitettu käsityöstä ja muotoilusta kiinnostuneille 12-17-vuotiaille nuorille. Tuunaa vanha villapaita neula-huovutuksella tai T-paita värjäämällä ja kirjomalla, tuftaa kiva tyyny, ompele vaatteita tai tee sisustukseen jotain uutta, valmista vaikka koruja! Materiaalimaksu 30 € sisältyy kurssin hintaan.



Käsityö- ja muotoiluleiri 9-12-vuotiaille

2.-5.6.2025 Tunteja 24
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Ma-To 10.00-15.00
Anu Peippo
74,00 €

Aloita kesälomasi käsityöiden ja muotoilun parissa. 9-12-vuotiaille tarkoitettulla leirillä on luvassa tekemisen iloa ja oivaluksia omaa luovaa ilmaisua kehittäen eri käsityötekniikoita opiskellen. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 30 €. Omat eväät mukaan.

Käsityö- ja muotoiluleiri 7-8-vuotiaille

9.-12.6.2025 Tunteja 24
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Ma-To 10.00-15.00
Anu Peippo
74,00 €

Aloita kesälomasi käsityöiden ja muotoilun parissa. 7-8 -vuotiaille tarkoitettulla leirillä on luvassa tekemisen iloa ja oivaluksia omaa luovaa ilmaisua kehittäen eri käsityötekniikoita opiskellen. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 30 €. Omat eväät mukaan.

Kuvataiteen kurssit ja työpajat

Kuvataidekurssi 8-9-vuotiaille

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 50

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Ti 16.30–18.00

Emmi Pellinen

116,00 €

Lasten kuvataidekursseilla tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen eri ilmiöihin ja tekniikoihin kuvataideopettajan johdolla. Kuvataidekursseilla piirretään, maalataan, muotoillaan, tehdään grafiikka ja rakennellaan teoksia kannustavassa ilmapiirissä. Opetuksessa käytetään laadukkaita materiaaleja ja välineitä. Sisältää materiaalimaksun 32 €.

Kuvataidekurssi 9-10-vuotiaille

11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 50

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Ke 17.45–19.15

Emmi Pellinen

116,00 €

Kurssi on tarkoitettu niin jatkaville kuin aloittelevillekin oppilaille. Kuvataidekursseilla tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen eri ilmiöihin ja tekniikoihin kuvataideopettajan johdolla. Kuvataidekursseilla piirretään, maalataan, muotoillaan, tehdään grafiikka ja rakennellaan teoksia kannustavassa ilmapiirissä. Opetuksessa käytetään laadukkaita materiaaleja ja välineitä. Sisältää materiaalimaksun 32 €.

Kuvataidekurssi 11-14-vuotiaille

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 50

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Ti 18.30–20.00

Emmi Pellinen

116,00 €

Kurssi on tarkoitettu niin jatkaville kuin aloittavillekin oppilaille. Tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen eri ilmiöihin ja tekniikoihin kuvataideopettajan johdolla. Tällä kurssilla syvennymme vielä enemmän oppilaan omiin mielenkiin-

non kohteisiin ja mieleisiin tekotapoihin unohtamatta uuden kokeilua. Samaa teosta tehdään monen kerran aikana eteenpäin valmiiksi ennen uuteen teokseen siirtymistä. Näin opettelemme samalla havainnointia, pitkäjänteisyyttä ja huolellisuutta. Tutustumme myös syvemmin mm. väreihin ja niiden käyttöön taiteessa. Kuvataidekursseilla piirretään, maalataan, muotoillaan, tehdään grafiikka kannustavassa ilmapiirissä. Opetuksessa käytetään laadukkaita materiaaleja ja välineitä. Sisältää materiaalimaksun 32 €.

A Perhekuvis 2 x kk lauantaisin taaperoikäisille (2-5-vuotias), yhden aikuisen kanssa

14.9.–30.11.2024, 11.1.–26.4.2025

Tunteja 20

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

La 9.00–10.00

Emmi Pellinen

102,00 €

Tule viettämään kiireetöntä lauantaita perhekuviskursilla! Perhekuvis on perheen yhteinen kuviskurssi, jossa rennosti tutustutaan taiteen ja muotoilun maailmaan leikkien ja tutkien. Kurssilla tehdään sekä lapsille että aikuisille sopivia piirustus-, maalaus-, muovailu ja grafiikkatehtäviä erilaisista turvallisista materiaaleista.

Tällä kurssilla pienemmät voivat työkennellä lattiatasolla (voi tuoda aikuiselle oman istuinlستان, luokassakin on muutama) ja pöydissä työskentelevät ne, jotka voivat jo istua tuolilla. Tehtävät voidaan mukauttaa jokaisen ikä- ja taitotasoon sopivaksi. Lapsen kanssa kurssille osallistuu yksi läheinen aikuinen esim. vanhempi, isovanhempi, kummi tai muu lapselle tärkeä henkilö. Aikuista voi myös tarvittaessa vaihtaa. Syyslukukaudella kokoonnutaan 7 kertaa 14.9., 28.9., 12.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., ja kevätlukukaudella 8 kertaa 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. ja 26.4. Kurssimaksu 102 € yht. lapselta ja aikuiselta sisältäen materiaalimaksun 40 €. Ilmoittautuminen lapsen nimellä. Ilmoita myös lapsen mukana tulevan aikuisen nimi.

B Perhekuvis 2 x kk sunnuntaisin, 3-6-vuotias lapsi yhden aikuisen kanssa

15.9.–1.12.2024, 12.1.–27.4.2025

Tunteja 30

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Su 10.15–11.45

Emmi Pellinen

128,00 €

Tule viettämään kiireetöntä sunnuntaita perhekuviskursilla! Perhekuvis on perheen yhteinen kuviskurssi, jossa rennosti tutustutaan taiteen ja muotoilun maailmaan leikkien ja tutkien. Kurssilla tehdään sekä lapsille että aikuisille sopivia piirustus-, maalaus-, muovailu ja grafiikkatehtäviä erilaisista turvallisista materiaaleista. Lapsen kanssa kurssille osallistuu yksi läheinen aikuinen esim. vanhempi, isovanhempi, kummi tai muu lapselle tärkeä henkilö. Aikuista voi myös tarvittaessa vaihtaa. Syyslukukaudella kokoonnutaan 7 kertaa 15.9., 29.9., 13.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja kevätlukukaudella 8 kertaa 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4. ja 27.4. Kurssimaksu 128 € yht. lapselta ja aikuiselta sisältäen materiaalimaksun 40 €. Ilmoittautuminen lapsen nimellä. Ilmoita myös lapsen mukana tulevan aikuisen nimi.



C Perhekuvis 2 x kk sunnuntaisin, 3-6-vuotias lapsi yhden aikuisen kanssa

15.9.–1.12.2024, 12.1.–27.4.2025

Tunteja 30

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Su 12.15–13.45

Emmi Pellinen

128,00 €

Tule viettämään kiireetöntä sunnuntaita perhekuviskursilla! Perhekuvis on perheen yhteinen kuviskurssi, jossa rennosti tutustutaan taiteen ja muotoilun maailmaan leikkien ja tutkien. Kurssilla tehdään sekä lapsille että aikuisille sopivia piirustus-, maalaus-, muovailu ja grafiikkatehtäviä erilaisista turvallisista materiaaleista. Lapsen kanssa kurssille osallistuu yksi läheinen aikuinen esim. vanhempi, isovanhempi, kummi tai muu lapselle tärkeä henkilö. Aikuista voi myös tarvittaessa vaihtaa. Syyslukukaudella kokoonnutaan 7 kertaa 15.9., 29.9., 13.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja kevätlukukaudella 8 kertaa 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4. ja 27.4. Kurssimaksu 128 € yht. lapselta ja aikuiselta sisältäen materiaalmaksun 40 €. Ilmoittautuminen lapsen nimellä. Ilmoita myös lapsen mukana tulevan aikuisen nimi.

Perhekuvisen kesäpäivät, 3-6-vuotias lapsi yhden aikuisen kanssa

7.–8.6.2025 Tunteja 8

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

La-Su 10.00–13.30

Emmi Pellinen

65,00 €

Tule viettämään mukavat kesäpäivät perhekuvisen kesäkursilla! Perhekuvis on perheen yhteinen kuviskurssi, jossa rennosti tutustutaan taiteen ja muotoilun maailmaan leikkien ja tutkien. Kesäkursilla teemme taidetta paljon ulkona sään salliessa, mutta vesisateellakin otamme ulkoilman ja luonnon mukaan taiteeseemme! Luvassa siis mm. vesileikkejä taidetta yhdistäen. Kurssilla tehdään sekä lapsille että aikuisille sopivia piirustus-, maalaus- ja grafiikan tehtäviä erilaisista turvallisista materiaaleista. Lapsen kanssa kurssille osallistuu yksi läheinen aikuinen, esim. vanhempi, isovanhempi, kummi tai muu lapselle tärkeä henkilö.

Kurkistuksia kuvataiteeseen -kesäkurssi 7-9-vuotiaille

2.–5.6.2025 Tunteja 20

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Ma-To 10.00–14.15

Emmi Pellinen

56,00 €

Tule aloittamaan kesälomasi kuvataiteellisen työskentelyn parissa. Sukella taiteen maailmaan erilaisia tekniikoita opiskellen ja ammentaen aiheita luonnosta ja mielikuvituksesta. Taiteilu ei rajoitu luokkahuoneeseen, vaan työskennellään sään salliessa myös ulkona. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit ja tarvikkeet.

Ilmoittautuminen 18.5. mennessä

Kurkistuksia kuvataiteeseen -kesäkurssi 10-12-vuotiaille

9.–12.6.2025 Tunteja 20

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Ma-To 10.00–14.15

Emmi Pellinen

56,00 €

Tule aloittamaan kesälomasi kuvataiteellisen työskentelyn parissa. Sukella taiteen maailmaan erilaisia tekniikoita opiskellen ja ammentaen aiheita luonnosta ja mielikuvituksesta. Taiteilu ei rajoitu luokkahuoneeseen, vaan työskennellään sään salliessa myös ulkona. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit ja tarvikkeet.

Ilmoittautuminen 18.5. mennessä

Kurkistuksia kuvataiteeseen -kesäkurssi 9-14-vuotiaille

16.–18.6.2025 Tunteja 15

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

Ma-Ke 10.00–14.15

Emmi Pellinen

48,00 €

Tule aloittamaan kesälomasi kuvataiteellisen työskentelyn parissa. Sukella taiteen maailmaan erilaisia tekniikoita opiskellen ja ammentaen aiheita luonnosta ja mielikuvituksesta. Taiteilu ei rajoitu luokkahuoneeseen, vaan työskennellään sään salliessa myös ulkona. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit ja tarvikkeet.

Ilmoittautuminen 2.6. mennessä

Kuvataiteen kesäkurssi 13-16-vuotiaille nuorille

9.–12.6.2025 Tunteja 20

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ma-To 10.00–14.15

Merja Heiskanen

56,00 €

Tule aloittamaan kesälomasi kuvataiteellisen työskentelyn parissa. Sukella taiteen maailmaan erilaisia tekniikoita opiskellen ja ammentaen aiheita luonnosta ja mielikuvituksesta. Taiteilu ei rajoitu luokkahuoneeseen, vaan työskennellään sään salliessa myös ulkona. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit ja tarvikkeet.





Lasten ja nuorten taiteen perusopetus

Kuvataidekoulu

Mitä kuvataiteen perusopetus on?

- lainsäädäntöön perustuvaa
- lapsille ja nuorille suunnattua
- säännöllistä ja tavoitteellista opetusta

Kuvataiteen perusteet 5-6

29.8.–5.12.2024, 9.1.–22.5.2025

Tunteja 60

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

To 15.45–17.15

Maija-Liisa Hallikainen

168,00 €

Opiskelu on tarkoitettu kuvataiteesta kiinnostuneille 10-13-vuotiaille. Opintojen tavoitteena on kuvataiteen perustaitojen hankkiminen ja oppilaan rohkaiseminen kuvalliseen ilmaisuun. Oppilaan oman taidesuhteen kautta luodaan käsitystä itsestä ja kuvataiteesta, ja kehitetään kohti tavoitteellista kuvailmaisuja kannustavan kuvallisen työskentelyn avulla. Oppilaan visuaalista lukutaitoa kehitetään havainnoimalla ympäristöä moniaistisesti, tulkitsemalla visuaalista kulttuuria ja käyttämään erilaisia kuvatulkinnan keinoja. Kannustetaan oppilasta ilmaisemaan näkemyksiään ja pohditaan yhdessä kuvataiteen merkityksellisyttä ja merkitystä.

Kuvataiteen teemaopinnot 1

26.8.–2.12.2024, 13.1.–19.5.2025

Tunteja 90

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ma 16.00–18.15

Maija-Liisa Hallikainen

233,00 €

Opiskelu on tarkoitettu kuvataiteesta kiinnostuneille 12-16 vuotiaille nuorille. Syventävissä opinnoissa lisätään edelleen tietoutta erilaisista kuvallisista materiaaleista, välineistä ja tekotavoista. Oppilaat oppivat yhä pitkäjänteisempään työskentelyyn tiedostaessaan työskentelyn monet mahdollisuudet ja vaatimukset. Syvennetään ja vahvistetaan omaa ilmaisua.

Kuvataiteen teemaopinnot 2-3

27.8.–3.12.2024, 7.1.–6.5.2025

Tunteja 90

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ti 16.00–18.15

Maija-Liisa Hallikainen

233,00 €

Opiskelu on tarkoitettu kuvataiteesta kiinnostuneille 14-18-vuotiaille nuorille. Syventävissä opinnoissa lisätään edelleen tietoutta erilaisista kuvallisista materiaaleista, välineistä ja tekotavoista. Oppilaat oppivat yhä pitkäjänteisempään työskentelyyn tiedostaessaan työskentelyn monet mahdollisuudet ja vaatimukset. Syvennetään ja vahvistetaan omaa ilmaisua.



Yleissivistävä koulutus

Ohjattu päiväkirja

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 32

Etäopetus

To 18.00–19.00

Henna Laitinen

58,00 €

Kerran viikossa, pysähdymme hetkeksi ja kirjoitamme ohjatusti päiväkirjaa. Ohjaus tarkoittaa annettuja teemoja, pohdinnan aiheita, impulsseja ja kysymyksiä.

Miksi?

Saada selkeyttä ajatuksiin, tunteisiin. Saada etäisyyttä tilanteisiin. Aktivoida aivoja, pysähtyä omien tavoitteiden, ajatusten ja unelmien ääreen. Kehittyä kirjoittajana.

Kenelle?

Kaikille, joita kiinnostaa intuitiivinen kirjoittaminen, itsensä kehittäminen, oman suunnan kirkastaminen, menneisyytensä käsittely kirjoittamalla, ja päiväkirjan kirjoittaminen ohjatusti.

Millä tavoin?

Etäyhteyksin Teamsilla. Jokainen kirjoittaa vain itselleen, itseään varten. Omia kirjoituksia ei tarvitse jakaa muille. Kirjoitusten väleissä ja lomassa voidaan käydä keskustelua teemoista ja kirjoitusten herättämistä ajatuksista, mutta kaikki sellainen on täysin vapaaehtoista.

Ryhmää ohjaa ratkaisukeskeinen valmentaja ja lyhytterapeutti Henna Laitinen

Luovuuden Virta, syksy

12.9.–21.11.2024 Tunteja 36

Mansikkalan koulukeskus,

kuvataideluokka C156

To 17.00–20.00

Sonja Yousif

64,00 €

Käsillä tekeminen on tutkitusti monella tavalla hyvää tekevää ja sen harjoittaminen tärkeää. Luovan tekemisen kurssi, jolla et tarvitse mitään ennakkotietoja tai -taitoja. Tämä ei ole kuvistunti, vaan eri kuvataiteen menetelmin tehdään harjoitteita ratkaisukeskeisessä hengessä. Tarvitset mukaan mm. A4 vesiväreillehtiön, lyijykynän, kuulakärkikynän, tussin, siveltimet ja vesivärit. Löydä uudelleen tekemisen ilo! Osan kurssimateriaaleista saat vetäjältä. Kurssin antia: kädentaito-

jen harjoitus, käden ja aivojen yhteistyön kehittäminen ja etenkin ilo tekemisestä ja oivallukset, mitä luovat aikaansaannokset antavat.

Luovuuden Virta, kevät

30.1.–3.4.2025 Tunteja 36

Mansikkalan koulukeskus,

kuvataideluokka C156

To 17.00–20.00

Sonja Yousif

64,00 €

Käsillä tekeminen on tutkitusti monella tavalla hyvää tekevää ja sen harjoittaminen tärkeää. Luovan tekemisen kurssi, jolla et tarvitse mitään ennakkotietoja tai -taitoja. Tämä ei ole kuvistunti, vaan eri kuvataiteen menetelmin tehdään harjoitteita ratkaisukeskeisessä hengessä. Tarvitset mukaan mm. A4 vesiväreillehtiön, lyijykynän, kuulakärkikynän, tussin, siveltimet ja vesivärit. Löydä uudelleen tekemisen ilo! Osan kurssimateriaaleista saat vetäjältä. Kurssin antia: kädentaitojen harjoitus, käden ja aivojen yhteistyön kehittäminen ja etenkin ilo tekemisestä ja oivallukset, mitä luovat aikaansaannokset antavat.

Jalat maassa painonhallinta-kurssi

16.9.–25.11.2024 Tunteja 16,67

Mansikkalan koulukeskus, luokka F114

Ma 17.00–18.15

Ravintovalmentaja, LCAF Certified

Coach Eija Huovinen

39,00 €

Kurssin aikana keskitytään perusasioihin ja palautetaan mieleen jo tiedossa olevat asiat painonhallinnasta ja syvennetään niitä. Teemoina mm. syömisen taito, joustava syöminen, nälkä vai mieliteko ja terveellinen ruokasuhte sekä monta muuta keskeistä asiaa syömisestä. Ryhmän kokemus otetaan käyttöön ja jaetaan ryhmäläisten kesken vertaistukiperiaatteella. Kynnys osallistua on matala - kaikki asiasta kiinnostuneet tervetuloa. Huomioithan, että kurssi ei ole dieetti-kurssi!

Pirjan äänimaljat soi

18.9.–13.11.2024 Tunteja 16

Kulttuuritalo Virta

Ke 17.30–19.00

Pirja Arponen

79,00 €

Äänimaljarentoutus sopii sinulle, jos kaipaat rentoutumista tai parempaa yhteyttä itseesi, olet stressaantunut tai kehossasi on paljon jännitystä. Äänimaljarentoutus on terveyttä edistävää hoitoa. Se vahvistaa kehon omaa värähtelyä ja vastustuskykyä palauttamalla kehoa hermostollisesti, aineenvaihdunnan tasolla sekä energieettisesti. Äänimaljojen lisäksi tunneilla soivat mm. tuulikellot, sadeputki, rumpu ja laulu.

Sukututkimuksen peruskurssi

18.9.–11.12.2024 Tunteja 24

Mansikkalan koulukeskus, luokka F121

Ke 17.15–18.45

Liisa Raitinpää

48,00 €

Kiinnostavatko omat juuret? Tällä kursilla rakennetaan 4 sukupolvea kattava sukupuu perehtymällä sukututkimuksen arkistolähteisiin ja haun apuvälineisiin. Lisäksi kerätään tutkimusta elävöittävää aineistoa ja verkostoidutaan toisten tutkijoiden kanssa. Oma kannettava tietokone tarvitaan.

Sukututkimuksen jatkokurssi

8.1.–2.4.2025 Tunteja 24

Mansikkalan koulukeskus, luokka F121

Ke 17.15–18.45

Liisa Raitinpää

48,00 €

Oletko aloittanut sukututkimuksen, mutta kaipaat tukea harrastuksen jatkamiseksi? Sukututkimuksen jatkokurssilla syvennetään peruskurssilla käsiteltyjä asioita, etsitään lisää tietolähteitä ja ratkotaan yhdessä tutkimuksessa eteen tulleita ongelmia.

Hellitä hetkeen!

30.9.–21.10.2024 Tunteja 8

Kulttuuritalo Virta, vierashuone

Ma 17.00–18.30

Mindfulness-opettaja MBSR Liisa Flykt
21,00 €

Mindfulness-pohjainen stressinhallintakurssi. Kurssilla käydään läpi sitä, mikä tuo kiirettä ja stressiä elämään ja miten voi hellittää ja elää tässä hetkessä. Tutustutaan siihen, miten itsearvostus avaa meitä tuntemaan omia rajojamme ja sitä, mikä on juuri minulle tärkeää. Kuunnellaan itseä ja omia tarpeita, meditoidaan ja tehdään pieniä harjoituksia. Joogan kautta tutustutaan omaan kehoon ja hengitykseen sekä siihen, mitä haluan elämältä. Hellitetään hetkeen.

Kotitalous

Bake your cake - pikkujoulun kakkukurssi

26.–27.10.2024 Tunteja 10

Mansikkalan koulukeskus,
kotitalousluokka

La-Su 10.00–14.00

Sanna Kinni

65,00 €

Kurssilla leivotaan pullaa, joululeivonnaisia (mm. jouluhalko) sekä jouluisia kakkuja sekä makeita että suolaisia. Mukaan tarvitetset essun ja sisäkengät. Kokemusta et tarvitse osallistumiseen.



Luennot

Tavallisen tarhurin tupaillat

19.9.–14.11.2024 Tunteja 8

Kulttuuritalo Virta, vierashuone

To 17.30–19.30

Tynkkynen Raija

Maksuton

Tupaillat järjestetään yhteistyössä Imatran Puutarhan Ystävien kanssa. Tupaillassa perehdytään kerran kuukaudessa asiantuntijan johdolla puutarhanhoidon ajankohtaisiin teemoihin. Tupaillat ovat tarkoitettu kaikille tavallisille puutarhurille. Ei ennakoilmoittautumista.

Syksyn aiheet:

19.9. Maanpeitekasvit

- puutarhan elävä matto

17.10. Kasvien tuoksut ja myrkyt

14.11. Matka Uuteen-Seelantiin

- kasvit, kulttuuri, ilmasto

Toiminnallisten vatsavaivojen (IBS) ruokavalio

17.9.2024 Tunteja 2

Kulttuuritalo Virta, taiteilijalämpio

Ti 17.30–19.00

Maaria Haltsonen

Maksuton

Tule kuulemaan toiminnallisten vatsavaivojen ruokavaliohoidosta; Miten koostaa monipuolinen ruokavalio ja saada oireet paremmin hallintaan. Luennoitsijana Maaria Haltsonen, ravitsemusterapeutti (TtM)

Sydän- ja verisuoniterveyttä tukeva ruokavalio

1.10.2024 Tunteja 2

Kulttuuritalo Virta, taiteilijalämpio

Ti 17.30–19.00

Maaria Haltsonen

Maksuton

Saako kananmunia enää syödä? Mitä merkitystä on rasvan laadulla? Miten kuidut vaikuttavat verisuoniterveyteen? Miksi liikaa suolaa kannattaa välttää? Tule kuulemaan sydän- ja verisuoniterveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Luennoitsijana Maaria Haltsonen, ravitsemusterapeutti (TtM)

Tyypin 2 diabeteksen ruokavaliohoito

14.1.2025 Tunteja 2

Kulttuuritalo Virta, vierashuone

Ti 17.30–19.00

Maaria Haltsonen

Maksuton

Kuinka pitää parhaiten verensokeri tasapainossa? Voiko sokeria syödä olenkaan? Mikä merkitys on aterioiden ajoituksella ja sisällöllä verensokerin näkökulmasta? Tule kuulemaan verensokeritasapainoa tukevasta ravitsemuksesta. Luennoitsijana Maaria Haltsonen, ravitsemusterapeutti (TtM)

Ravitsemusmyytit tarkasteluun: Totta vai tarua?

11.2.2025 Tunteja 2

Kulttuuritalo Virta, vierashuone

Ti 17.30–19.00

Maaria Haltsonen

Maksuton

Tule kuulemaan ja keskustelemaan erilaisista ravitsemusmyyteistä! Ovatko hiilihydraatit pahoja? Mikä dieetti on paras laihdutukseen? Mitä rasvoja kannattaa käyttää ja miksi? Onko ravintolisistä hyötyä? Luennoitsijana Maaria Haltsonen, ravitsemusterapeutti (TtM)



Tekoölyn aikakausi - missä mennään nyt?

24.9.2024 Tunteja 2

Pääkirjasto

Ti 17.00–18.30

Erno Tantt

Maksuton

Yhteiskunta on suuressa muutoksessa tekoölyn kehittyessä. Terminaattorit eivät ehkä vielä tule koputtelemaan ovellesi, mutta totuuden hahmottaminen internetissä hankaloituu päivä päivältä. Koodareitakaan ei vielä korvata roboteilla, mutta hissimusiikkiorkesterille ei välttämättä enää löydy töitä.

Tule oppimaan tekoölyn mahdollisuuksista, vaaroista ja samalla viihtymään mielenkiintoisten demojen pariin! Luennon aikana saat perusymmärryksen siitä, miten tekoöly toimii sekä miten se voi muuttaa modernia elämää. Kouluttaja Erno Tantt näkee tekoölyn eettisesti haastavana elämää helpottavana työkaluna, josta kaikkien pitäisi olla erittäin kiinnostuneita juuri nyt.

Veljeyttä ja salaliittoteorioita – suomalaisen vapaamuurariuden historia

16.10.2024 Tunteja 2

Kulttuuritalo Virta, Karelia-sali

Ke 18.00–19.30

Samu Nyström

Maksuton

Vapaamuurarit on maailman tunnetuin salaseura. Suljettu salaisuuksiaan varjeleva veljeskunta on saanut kanssaihmisien mielikuvituksen laukkaamaan. Miksi sillä on salaisuuksia? Miksi monet maailmanhistorian merkkimiehet kuninkaista ja presidenteistä taiteilijoihin ja tiedemiehiin ovat liittyneet veljeskuntaan? Historiantutkija ja tietokirjailija Samu Nyström on ensimmäinen veljeskunnan ulkopuolinen historiantutkija, joka on saanut käyttöönsä järjestön suljetut arkistot.

Mannerheim - Puolan vuodet

10.4.2025 Tunteja 2

Kulttuuritalo Virta, Karelia-sali

To 18.00–19.30

Jukka Soisalon-Soininen

Maksuton

Muistelmissaan Mannerheim kirjoittaa seitsemästä Puolan vuodestaan, joiden hän kertoo olleen hänen elämänsä parhaat. Mannerheim kirjoittaa Muistelmissaan: "Minulla ei ollut mitään sitä vastaan, että sijoituspaikakseni tuli Puola, jonne minun myöhemminkin oli aina hauska palata. Mitä enemmän tutustuin puolalaisiin, sitä paremmin ymmärsin heitä ja viihdyin heidän parissaan.

Rajavartiolaitoksen luentoja

Kulttuuritalo Virta

Maksuton

Yhteistyössä Rajavartiolaitoksen kanssa. Aikataulu ja aiheet tarkentuvat myöhemmin.



Tietotekniikka

Koko lukuvuoden kurssit

Tietotupa - apupoika auttaa

9.9.–27.11.2024, 7.1.–4.4.2025

Kulttuuritalo Virta

Kari Salin

5,00 €

Tietotuvassa saat henkilökohtaista apua tietokoneeseen tai puhelimeen liittyviin ongelmiin esim. päivitykset, asennukset. Voit myös tulla harjoittelemaan tietokoneen käyttöä esim. sähköposti, laskujen maksu jne. Tupaan varataan aika opettajalta sähköpostilla: kari.salin@imatra.fi tai soittamalla / laittamalla viesti p. 020 617 5402. Kertamaksu (1h) on 5 euroa. Tämä palvelu on kaikille avuntarvitsijoille.

Syksyn lyhytkurssit

Tietokoneen käytön perusteet

18.9.–16.10.2024 Tunteja 15

Kulttuuritalo Virta, kokoushuone

Kannel

Ke 10.00–12.15

Kari Salin

36,00 €

Tällä kurssilla pääsemme sisään oman tietokoneen ominaisuuksiin ja käyttöön. Rauhallisessa tahdissa etenemme yhdessä läpi arjen tietoteknisten ongelma-kohtien. Tutustumme internetin palveluihin ja niiden turvalliseen käyttöön. Tämä kurssi sopii jokaiselle vasta-alkajallekin.

Omat kannettavat matkaan.

Tältä kurssilta on mahdollisuus saada 1 opintopisteen suoritusmerkintä.



Tutustutaan omaan älypuhelimeen (Android), syksy

26.9.–17.10.2024 Tunteja 12

Kulttuuritalo Virta, kokoushuone

Kannel

To 12.00–14.15

Kari Salin

31,00 €

Kurssilla tutustutaan Android-käyttöjärjestelmää (muut kuin Applen laitteet) käyttävän tabletin ja puhelimen käyttöön, asetuksiin ja sovelluksiin. Kurssi sopii kaikille. Omat laitteet matkaan.

Mitä olen unohtanut -kertauskurssi

30.10.–27.11.2024 Tunteja 15

Kulttuuritalo Virta, kokoushuone

Kannel

Ke 10.00–12.15

Kari Salin

36,00 €

Tällä kurssilla palautamme mieleen mahdollisesti hieman ruostuneita taitoja. Kertaamme monipuolisesti mm. internetiin ja sähköpostiin sekä oman koneen ja tiedostojen hallintaan liittyviä asioita. Löydämme vastauksia moniin ongelmiin. Tämä kurssi sopii kaikille jonkin verran tietokonetta käyttäneille, jotka muistavat, että tyhmiä kysymyksiä ei ole. Omat kannettavat matkaan.

Kevään lyhytkurssit

Tutustutaan omaan älypuhelimeen (Android), kevät

15.1.–5.2.2025 Tunteja 12

Kulttuuritalo Virta, kokoushuone

Kannel

Ke 10.00–12.15

Kari Salin

31,00 €

Kurssilla tutustutaan Android-käyttöjärjestelmää (muut kuin Applen laitteet) käyttävän tabletin ja puhelimen käyttöön, asetuksiin ja sovelluksiin. Omat mobiililaitteet matkaan.

Kuvat kuntoon

6.–20.2.2025 Tunteja 9

Kulttuuritalo Virta, kokoushuone

Kannel

To 12.00–14.15

Kari Salin

24,00 €

Otetaan kuvia, siirretään kuvia ja parannetaan niitä. Opimme tallentamaan kuvia eri tavoin. Opettelemme kansiodien tekoa sekä kuvien kopiointia ja siirtoa. Lisäksi tutustumme kuvien parantamisen mahdollisuuksiin. Oma puhelin ja kannettava mukaan. Kurssi sopii kaikille.



Musiikki

Soitonopetus

Pianonsoitto A

9.9.–2.12.2024, 10.1.–11.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 355
Ma 16.00–17.30, Pe 15.00–18.00
Varvara Pajari
114,00 €

Henkilökohtaista soitonopetusta 30 min joka toinen viikko, vasta-alkajille tai aiemmin soittoa harrastaneille. Soittoajan sopimisesta ilmoitetaan myöhemmin.

Pianonsoitto B

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 353
To 13.00–17.00
Pinja Kouvonon
114,00 €

Sama sisältö kuin edellä olevassa kurssissa.

Harmonikansoitto, yksilöopetus joka viikko

9.9.–5.12.2024, 7.1.–7.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 261
Ma 18.00–20.15, Ti 18.00–20.15
Harmonikansoiton opettaja
Virve Jääskeläinen
363,00 €

Henkilökohtaista soitonopetusta 45 min joka viikko vasta-alkajille tai aiemmin soittoa harrastaneille. Henkilökohtaiset soittoajat sovitaan opettajan kanssa maanantaiksi tai tiistaiksi. Soittoajan sopimisesta ilmoitetaan myöhemmin.

Harmonikansoitto, yksilöopetus joka toinen viikko

10.9.–5.12.2024, 7.1.–1.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 261
Ma 18.00–20.15, Ti 18.00–20.15
Harmonikansoiton opettaja
Virve Jääskeläinen
182,00 €

Henkilökohtaista soitonopetusta 45 min joka toinen viikko, vasta-alkajille tai aiemmin soittoa harrastaneille. Henkilökohtaiset soittoajat sovitaan opettajan kanssa maanantaiksi tai tiistaiksi. Soittoajan sopimisesta ilmoitetaan myöhemmin.

Yksinlaulu

Yksinlaulu A 30 min

9.9.–9.12.2024, 10.1.–7.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 355
Ma 14.30–17.00, Pe 15.00–16.30
Varvara Pajari
248,00 €

Yksinlauluopetusta yli 16-vuotiaille. Henkilökohtaista opetusta 30 min/vko. Sekä vasta-alkajille että aikaisemmin laulua harrastaneille. Laulutuntien sopimisista ilmoitetaan myöhemmin.

Yksinlaulu B 30 min

11.9.–5.12.2024, 8.1.–3.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 355
Ke 14.00–20.00, To 14.00–20.00
Sini Kouvonon
248,00 €

Sama sisältö kuin edellä olevassa kurssissa.

Yksinlaulu A 45 min

9.9.–2.12.2024, 10.1.–11.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 355
Ma 14.30–17.00, Pe 15.00–17.00
Varvara Pajari
363,00 €

Yksinlauluopetusta yli 16-vuotiaille. Henkilökohtaista opetusta 45 min/vko. Sekä vasta-alkajille että aikaisemmin laulua harrastaneille. Laulutuntien sopimisista ilmoitetaan myöhemmin.

Yksinlaulu B 45 min

11.9.–5.12.2024, 8.1.–3.4.2025
Kulttuuritalo Virta, lk 355
Ke 14.00–20.00, To 14.00–20.00
Sini Kouvonon
363,00 €

Sama sisältö kuin edellä olevassa kurssissa.

Löydä oma lauluäänesi

23.–24.11.2024
Kulttuuritalo Virta, Kaleva-sali
La-Su 11.15–18.00
Senja Syrjälä
55,00 €

"Löydä oma lauluäänesi" on laulukurssi ensimmäistä kertaa laulutunnille uskaltautuvalla sekä jo pidempään laulaneelle. Kurssi sopii erinomaisesti myös puhetyöläisille, jotka haluavat löytää tervettä äänenkäyttöä jokapäiväiseen äänenkäyttöön. Kurssi sisältää 2 x 45 min henkilökohtaista laulunopetusta yksityistunnilla. Tämän lisäksi kummankin kurssipäivän päätteeksi on 1,5 h ryhmäopetustunti. Ryhmäopetuksessa on mukana pianisti ja laulaja saa halutessaan oman säestystuntihetken. Tämän lisäksi käymme yhdessä läpi tekniikkaa ja laulamme yhdessä pianistin säestyksellä.

Yksinlaulu lyhytkurssi, syksy

10.9.–4.12.2024
Mansikkalan koulukeskus, lk C136
Ti 16.00–18.15, Ke 16.00–18.15
Sini Kouvonon
124,00 €

Henkilökohtaista laulunopetusta 8 opetuskertaa á 45 min ajalla 10.9.-4.12.2024 (tunti sovittavissa joko ti tai ke). Laulutuntien sopimisista ilmoitetaan myöhemmin.

Hengitystekniikan ja äänenmuodostuksen yksilöllistä opetusta oppilaan valitsemiin lauluihin soveltaen. Käyttökelpoisinta laulumateriaalia klassinen tai sen tyylinen laulumusiikki, esimerkiksi kansanlaulut, helpot musikaalisävelmät ja melodinen musiikki yleensä.



Laulun yksilöopetus netissä

10.9.–7.12.2024, 7.1.–31.7.2025

Etäopetus

Ti-Pe 16.00–20.00, La 12.00–16.00

Teija Immonen

78,00 €

Laulun yksilöopetusta 5 x 45 min oppitunnin paketteina (tiistaisin, keskiviikkoisin tai perjantaisin klo 16.00 - 20.00 ja lauantaisin klo 12.00 - 16.00). Harjoittelutavat laulut valitset yhdessä opettajan kanssa. Saat käyttöösi 5 laulua, jotka ovat harjoitustaustoinen sinulle sopivassa sävellajissa. Ota yhteys opettajaan (puh. 0400 261 565) ja sovi opetuskerrojen ajankohdat. Esteen sattuessa tunti tulee perua suoraan opettajalle viimeistään 24 t ennen tunnin alkua, muutoin tunti katsotaan pidetyksi. Pitämättä jääneitä tunteja ei voi siirtää seuraavalle lukuvuodelle. Opisto ei vastaa häiriöstä opiskelijan nettiyhteyksissä.

Minä laulan

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Ke 16.00–19.15

Teija Immonen

186,00 €

Laulutekniikkaa ja äänenmuodostusta oppilaan tason mukaisesti 12 x 45 min keskimäärin kahden viikon välein. Harjoitusmateriaalina oppilaan ja opettajan yhdessä valitsevat nuotinnokset. Opetusta viikoittain keskiviikkoisin.

Säveltapailu

15.9.–1.12.2024, 12.1.–30.3.2025

Tunteja 24

**Mansikkalan koulukeskus,
musiikkiluokka C123**

Su 12.00–13.30

Teija Immonen

48,00 €

Säveltapailua laulajille ja soittajille! Opi nuotinlukua sekä rytmittä solfanimiä käyttäen ja intervaleihin tutustuen unohtamatta sävelnimiä ja sanojen lukemista rytmissä, opetusmateriaalina opettajan valmisteleva materiaali. Opetusta sunnuntaisin syyslukukaudella 15.9., 29.9., 13.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. ja kevätlukukaudella 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 16.3. ja 30.3.

Yhteismusisointi

Laulu soi

12.9.–5.12.2024, 7.1.–3.4.2025 Tunteja 32

Kulttuuritalo Virta, taiteilijalämpö

To 16.30–17.30

Pinja Kouvonen

56,00 €

Yhteislauluryhmä kaikille laulamiseksi pitävälle. Ryhmässä voit laulaa ilman suorituspainetta. Laulut valitaan ryhmäläisten toiveiden mukaan. Monistemaksu tai laulukirjan hankinta ei kuulu kurssimaksuun.

Viihdekuoro, Karelia Singers

17.9.–10.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 64

Kulttuuritalo Virta, Kaleva-sali

Ti 18.15–20.15

Sonja Salla-Jantunen

110,00 €

Kaikille viihdekuorolaulusta kiinnostuneille esiintymisiin tähtäävää kuorolaulua. Laulamme 2-4-äänistä ohjelmistoa, mutta nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Stemmojen harjoittelua, yhteislaulutekniikkaa ja -ilmaisua. Monipuolisen, viihdemusiikkiin painottuvan ohjelmiston harjoittelua hyvällä meiningillä. Uusia laulajia kaivataan, erityisesti miesääniä!

Kehitysvammaisten musiikki- ja teatteriryhmä

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 48

Tietäjätalo, luokka 111

Ma 16.30–18.00

Suvi Laukkanen

80,00 €

Musiikkiteatteriesityksen valmistaminen. Jos kurssilainen tarvitsee apua siirtymässä, hygieniassa, pukeutumisessa tms, tulee hänellä olla henkilökohtainen avustaja mukana!

Kehitysvammaisten karaokekurssi

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 48

Tietäjätalo, luokka 111

To 16.30–18.00

Suvi Laukkanen

80,00 €

Opettelemme kurssilla karaokelle ominaista mieleisten ja itselle sopivien laulujen etsintää, laulun ilmoittamista juontajalle, uusien kappaleiden laulanta ja niiden hiomista esityskuntoon. Ohessa opimme mikrofoniin laulamista ja oikeaa mikrofoniin käyttötekniikkaa. Kannustamme ja tuemme muita laulajia, sekä opimme odottamaan omaa lauluvuoroa. Kurssilainen ottaa tarvittaessa oman avustajan mukaan.



Vuoksi Big Band

15.9.–15.12.2024, 12.1.–25.5.2025

Tunteja 56

Kulttuuritalo Virta, Kaleva-sali

Su 16.30–18.00

Stina Myllys

112,00 €

Vuoksi Big Band on harrastelijatason big band, joka kerää yhteen niin uransa alkutaipaleella olevat kuin pidemmällekin soittamisessa ehtineet puhallinsoittajat. Komppisoittajilta toivotaan sujuvaa nuotinlukutaitoa. Harjoituksissa keskitymme rytmimusiikkiin soolosoittoa unohtamatta. Esiinnyimme säännöllisesti erilaisissa tapahtumissa. Musiikkiopiston oppilaille bändi maksuton. Tarkempi harjoitusaikataulu selviää lukukauden alussa. Tiedustelut: stina.myllys@edu.imatra.fi

Big Band

15.9.–8.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Tunteja 96

Kulttuuritalo Virta, Kaleva-sali

Su 19.00–21.30

Antti Rissanen

178,00 €

Big Band- ohjelmistoa monipuolisesti, sisältää mm. swing- fraseerauksen perusteita ja Big Band- musiikin estetiikkaa.

Yhteissoittoa harmonikalla, jatkoryhmä

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 72

Mansikkalan koulukeskus, lk C136

To 18.30–20.45

Kimmo Viinanen

117,00 €

Tavoitteellista harmonikkaorkesteritoimintaa monipuolisella ohjelmistolla. Opiskelijoilta edellytetään välttävää nuotinlukutaitoa sekä aiempaa soittokokemusta.

Virran harmonikat

12.8.–16.12.2024, 13.1.–19.5.2025

Tunteja 34

Kulttuuritalo Virta, Kaleva-sali

Ma 17.00–17.45

Virve Jääskeläinen

168,00 €

Sinulla tulee olla oma harmonikka ja taito soittaa nuoteista. Ilmoittautuminen musiikkiopiston avoimelle linjalle/yhteismusisointi imatra.eepos.fi Tiedustelut opettajalta 12.8. alkaen p. 040 521 8971

Säestän pianolla alkeiskurssi, syksy

9.9.–27.11.2024 Tunteja 10

Mansikkalan koulukeskus,

musiikkiluokka C123

Ma 16.00–20.30, Ke 16.15–17.45

Hanna Saarela

52,00 €

Kurssilla tutustutaan pianoon säestyssoittimena. Joka toinen viikko pidettävillä ryhmätunneilla (5 x 90 min) harjoitellaan sointumerkeistä soittamisesta, erilaisia säestystapoja ja komppeja. Yksilötunneilla (2 x 30 min) kurssin alussa ja lopussa saadaan henkilökohtaista ohjausta. Tavoitteena on oppia säestämään yksinkertaisia melodioita sointumerkeistä. Kurssilla harjoitellaan myös kolmisointujen kääntämistä sekä tutustutaan pienimuotoisesti septimisointuihin ja transponointiin.

Alkeiskurssi sopii säestystaidoista kiinnostuneille ikään katsomatta.

Ryhmätunnit 18.9., 2.10., 16.10., 6.11. ja 20.11. Yksilötunnit klo 16–20.30 välisenä aikana, kullekin opiskelijalle 2 x 30 min, erikseen sovitut ajat kurssin alussa ja loppupuolella: ma 9.9., ke 11.9. tai ma 16.9. sekä ke 30.10., ma 18.11. tai ke 27.11.

Säestän pianolla jatkokurssi, syksy

9.9.–27.11.2024 Tunteja 10

Mansikkalan koulukeskus,

musiikkiluokka C123

Ma 16.00–20.30, Ke 18.00–19.30

Hanna Saarela

52,00 €

Kurssilla tutustutaan pianoon säestyssoittimena. Joka toinen viikko pidettävillä ryhmätunneilla (5 x 90 min) harjoitellaan sointumerkeistä soittamisesta, erilaisia säestystapoja ja komppeja. Yksilötunneilla (2 x 30 min) kurssin alussa ja lopussa saadaan henkilökohtaista ohjausta. Tavoitteena on kehittää soittajan säestystaitoja. Duuri- ja mollikolmisointujen lisäksi käydään läpi myös muita sointumerkkejä ryhmän taso huomioiden. Harjoitellaan myös improvisointia (esim. alku- ja loppusoitot) ja transponointitaitoja.

Kurssi sopii säestystaidoista kiinnostuneille ja jonkin verran pianoa soittaneille ikään katsomatta.

Ryhmätunnit 18.9., 2.10., 16.10., 6.11. ja 20.11. Yksilötunnit klo 16–20.30 välisenä aikana, kullekin opiskelijalle 2 x 30 min, erikseen sovitut ajat kurssin alussa ja loppupuolella: ma 9.9., ke 11.9. tai ma 16.9. sekä ke 30.10., ma 18.11. tai ke 27.11.

Säestän pianolla alkeiskurssi, kevät

8.1.–2.4.2025 Tunteja 10

Mansikkalan koulukeskus,

musiikkiluokka C123

Ma 16.00–20.30, Ke 16.15–17.45

Hanna Saarela

52,00 €

Sama sisältö kuin syksyn kurssilla Ryhmätunnit 15.1., 29.1., 12.2., 12.3., 26.3. Yksilötunnit klo 16–20.30 välisenä aikana, kullekin opiskelijalle 2 x 30min, erikseen sovitut ajat kurssin alussa ja loppupuolella ke 8.1., ma 13.1. tai ma 20.1. sekä ke 5.3. ma 31.3. tai ke 2.4.

Säestän pianolla jatkokurssi, kevät

8.1.–2.4.2025 Tunteja 10

Mansikkalan koulukeskus,

musiikkiluokka C123

Ma 16.00–20.30, Ke 18.00–19.30

Hanna Saarela

52,00 €

Sama sisältö kuin syksyn kurssilla Ryhmätunnit: 15.1., 29.1., 12.2., 12.3., 26.3. Yksilötunnit klo 16–20.30 välisenä aikana, kullekin opiskelijalle 2 x 30min, erikseen sovitut ajat kurssin alussa ja loppupuolella ke 8.1., ma 13.1. tai ma 20.1. sekä ke 5.3., ma 31.3. tai ke 2.4.



Kielet

Suomi

Suomi vieraana kielenä 1

10.9.–4.12.2024, 7.1.–2.4.2025

Tunteja 96

Mansikkalan koulukeskus, luokka F119

Ti 19.00–20.30, Ke 16.00–17.30

Anne Piironen

151,00 €

Opimme suomen kielen alkeita. Oppikirjana Suomen mestari 1 UUDISTETTU PAINOS. Monistemaksu sisältyy kurssimaksuun. Finnish language course for beginners. Textbook Suomen mestari 1 NEW EDITION. Taitotaso A1.

Suomi vieraana kielenä 2

10.9.–5.12.2024, 7.1.–3.4.2025

Tunteja 96

Mansikkalan koulukeskus, luokka F119

Ti 17.15–18.45, To 17.45–19.15

Anne Piironen

151,00 €

Jatkamme suomen kielen perusteiden opiskelua. Oppikirjana Suomen mestari 2 UUDISTETTU PAINOS. Monistemaksu sisältyy kurssimaksuun. Taitotaso A2.

Suomi vieraana kielenä 3

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F119

Ma 19.00–20.30

Anne Piironen

84,00 €

Jatkamme suomen kielen opiskelua. Oppikirjana Suomen mestari 2 (UUDISTETTU PAINOS), sivulta 219 eteenpäin ja seuraavana Suomen mestari 3. Monistemaksu sisältyy kurssimaksuun. Taitotaso A2.2.

Englanti

Pikastartti englantiin

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F119

Ma 17.15–18.45

Anne Piironen

84,00 €

Opiskele englannin perusteita tai kertaa unohtuneita tavoitteena käytännön eng-

lannintaito! Oppikirjana Everyday English 1. Monistemaksu sisältyy kurssimaksuun. Taitotaso A1.

Tältä kurssilta on mahdollisuus saada 3 opintopisteen suoritusmerkintä.



Startista jatkoon

- More Steps into English

13.9.–13.12.2024, 10.1.–4.4.2025

Tunteja 48

Kulttuuritalo Virta, kokoushuone

Kannel

Pe 10.00–11.30

Anne Piironen

84,00 €

Opiskelemme englannin perusteita ja kertaamme unohtuneita asioita. Harjoittelemmme monipuolisesti arkielämän tilanteita, matkailuenglantia ja perusrakenteita. Oppikirjana Everyday English 2, jatkamme sivulta 118 eteenpäin. Monistemaksu sisältyy kurssimaksuun. Taitotaso A1-A2.

First Steps First

- Lisää jatkoaskelia englantiin

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F119

To 16.00–17.30

Anne Piironen

84,00 €

Opiskelemme lisää perusrakenteita ja jokapäiväisessä kielenkäytössä ja matkaillessa tarvittavaa sanastoa. Oppikirjana Everyday English 3 sivulta 78 eteenpäin. Monistemaksu sisältyy kurssimaksuun. Taitotaso A2.

English for Travel

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F119

Ke 19.30–20.45

Anne Piironen

84,00 €

Tavoitteena matkalla tarvittava englannin taito - lähde mukaan! Oppikirjana Around the World. Monistemaksu sisältyy kurssimaksuun. Taitotaso A2.

Tuesday Morning English

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 Tunteja 48

Kulttuuritalo Virta, kokoushuone

Kannel

Ti 10.00–11.30

Anne Piironen

84,00 €

Practice makes perfect - haluatko kehittää suullista kielitaitoasi ja saada lisää itsevarmuutta kielen käyttäjänä, laajentaa sanavarastoasi ja kerrata rakenteita? Tässä kurssi sinulle! Toiveiden mukaan voimme myös lukea novelleja ja muita lyhyitä tekstejä. Oppikirjana Way Ahead. Monistemaksu sisältyy kurssin hintaan. Taitotaso B2-C1.

Saksa

Deutsch im Griff

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F119

Ke 17.45–19.15

Anne Piironen

84,00 €

Übung macht den Meister - tervetuloa keskustelemaan, kertaamaan ja tutustumaan saksankieliseen maailmaan! Kertaamme peruskielioppia ja syvennämme osaamista haastavampiin rakenteisiin. Oppikirjana Angenehm. Monistemaksu sisältyy kurssin hintaan. Taitotaso B1.

Venäjää

Venäjää 1

10.9.–3.12.2024, 14.1.–8.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F113

Ti 17.15–18.45

Irja Karpenko

80,00 €

Alkeiskurssi, jolla tutustutaan venäjän kieleen ja kulttuuriin. Opit tervehtimään, kertomaan itsestäsi ja tekemään kysymyksiä, asioimaan ostoksilla ja ravintoloissa. Kafe Piter 1, vanha painos.

Eurooppalainen viitekehys määrittelee kielen kuullun, luetun, kirjallisen tuottamisen ja puhumisen taitotasot. Kurssien kohdalla on maininta siitä mille taitotasolle kyseinen kurssi tähtää. Tarkempia tietoja taitotasojen kuvauksista saat imatra.fi/virta-opisto/opetustarjonta/kielet

Venäjä 5

10.9.–3.12.2024, 14.1.–8.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F113

Ti 19.00–20.30

Irja Karpenko

83,00 €

Opitaan käytännön venäjää. Harjoitellaan arkielämän puhetilanteita. Aiheina: loma, juhlat, ostokset, tilaukset. Lisäksi liikeverbien käyttöä. Monistemaksu kuuluu kurssimaksuun. Kafe Piter 1, kpl 15, vanha painos.

Venäjä 7

12.9.–5.12.2024, 16.1.–10.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka F113

To 17.15–18.45

Irja Karpenko

83,00 €

Kertauksen jälkeen jatkamme opiskelemaan mm. seuraavia aiheita: asuminen, puhelinkeskustelu, sairastuminen, lippu-tilaukset. Kielioppina monikon sijamuodot ja lisäksi liikeverbien harjoituksia. Monistemaksu kuuluu kurssimaksuun. Kafe Piter 2, kpl 1.

Espanja

Espanjan alkeet

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka D106

Ma 18.30–20.00

Silvina Pereira

80,00 €

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille. Opitaan käyttämään kieltä yksinkertaisessa arkipäivän tilanteessa. Aiheina: tervehdminen, voinnin kysyminen, aakkoset, numerot, ammatit, värit, sää, itsestä ja perheestä kertominen sekä kahvilassa asiointi. Keskeiset rakenteet: ääntäminen, persoonapronominit, substantiivien yksikkö ja monikko, adjektiivit, artikkelit, omistusrakenne, kysymyssanoja, sekä olla, pitää ja asua -verbien taivutus. Harjoitellaan kuullun ja luetun ymmärtämistä, puhumista ja kirjoittamista. Oppikirjana käytetään Ventana 1

Espanjan jatkokurssi

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 48

Mansikkalan koulukeskus, luokka D106

Ma 17.00–18.30

Silvina Pereira

80,00 €

Kerrataan ja syvennetään aikaisemmin opittua. Laajennetaan sanavarastoa, kehitetään ja vahvistetaan suullista kielitaitoa. Jatketaan Ventana 1 kirja kpl 3. Keskeiset rakenteet: verbien säännöllinen preesenstaivutus sekä tavallisimpia epä-säännöllisiä verbejä, omistuspronominit, verbi+verbin perusmuoto, prepositiot, adjektiivit ja demonstratiivipronominit. Harjoitellaan kuullun ja luetun ymmärtämistä, puhumista ja kirjoittamista.

Hablemos español

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 48

Etäopetus Ke 17.00–18.30

Clara Marin

80,00 €

Verkkokeskustelukurssi, jolla voit tutustua espanjan kieleen tai parantaa sitä eri tavoin. Keskusteluharjoituksia, kuunteluharjoituksia ja tutustumista espanjankielisten maiden kulttuuriin audiovisuaalisten materiaalien ja kirjojen avulla.

Italia

Italian kertauskurssi

2.–5.9.2024 Tunteja 9

Etäopetus Ma-Ti, To 18.30–20.45

Antti Tapaninaho

24,00 €

Italian kertauskurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat palauttaa mieliin ja syventää italian kielen taitojaan. Keskitymme puheharjoituksiin, kieliopin kertaamiseen ja sanaston laajentamiseen. Sopii kaikille aiemmin italiaa opiskelleille. Kurssialustana Zoom. Ohjeet ennen kurssin alkua.

Italia 1

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 48

Etäopetus To 16.30–18.00

Antti Tapaninaho

80,00 €

Alkeiskurssi, oppikirjana Bella vista 1,

kappaleesta 1. Aiheina mm. itsensä esittely, erilaiset asiointitilanteet (ravintola, kahvila, apteekki, lehtioskio), liikennevälineet ja ammatit. Kurssialustana Zoom. Ohjeet lähetetään ennen kurssin alkua. Tältä kurssilta on mahdollisuus saada 3 opintopisteen suoritusmerkintä.



Italian jatkokurssi

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 48

Etäopetus To 18.00–19.30

Antti Tapaninaho

80,00 €

Jatketaan italian kielen ja peruskieliopin opiskelua. Syvennetään Italian maa- ja kulttuuritietoisuutta. Käsitellään italian peruskielioppia alkeiskurssia syvällisemmin. Käytetään sekä Bella vista 2 (vähintään 3 v. opiskelleille) ja In viaggio (n. 1-2 v. opiskelleille)- oppikirjoja. Riittää kun hankit toisen kirjoista. Kurssialustana Zoom. Ohjeet lähetetään ennen kurssin alkua.

Muut kielet

Tukiviittomakurssi

23.–30.11.2024 Tunteja 12

Kulttuuritalo Virta, vierashuone

La 9.00–14.00

Puhevammaisten tulkki/AAC-ohjaaja

Irene Kuusenhako

49,00 €

Tukiviittomakurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat oppia tukiviittomia ja niiden käyttöä kommunikoinnissa. Kurssilla opit viittomia arkipäivän eri tilanteisiin sekä kuinka viittomia käytetään kommunikoinnissa puheen tukena. Oppimateriaali sisältyy kurssin hintaan.

Tukiviittomat - jatkokurssi

18.–25.1.2025 Tunteja 12

Kulttuuritalo Virta, vierashuone

La 9.00–14.00

Puhevammaisten tulkki/AAC-ohjaaja

Irene Kuusenhako

49,00 €

Soveltuu kaikille ja vähän viittoneille. Kertaamme alkeita, kasvatamme sanavarastoa ja syvennämme viittomien käyttöä kommunikoinnin tukena. Oppimateriaali sisältyy kurssin hintaan.

Kuvataiteet

Koko lukuvuoden kurssit

Ikonimaalauksen perusteet, ihmiskeho ikoneissa

9.9.–18.11.2024, 13.1.–24.3.2025

Tunteja 80

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Ma 10.15–13.15

Ikonimaalari Liisa Tynkkynen

126,00 €

Tällä kurssilla perehdymme ikonimaalauksen perusteisiin keskittyen erityisesti kehon ja vaatteiden kuvaamiseen. Tutustumme vaatteiden laskosten piirtämiseen ja erilaisiin muotoa luoviin vaalennusmenetelmiin. Kurssi sopii aloittaville maalareille sekä syventäväksi kertaukseksi ikonimaalausta jo pitempään harrastaneille.

Kuvanveiston alkeet

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 72

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Ma 18.15–20.30

Kristiina Pellinen

117,00 €

Päästä luovuus valloilleen ja sukella kolmiulotteiseen maailmaan. Kurssilla opetellaan kuvanveiston perusasioita aina viivapiirroshahmotelmasta valmiin veistoksen toteutukseen. Tekniikkoina tutuksi tulevat kipsiveistoksen ja paperimassatyöskentelyn eri työvaiheet ja toteutus. Materiaalihankinnat tehdään yhdessä kurssilla.

Piirtämisen henkilökohtaisuus

9.9.–2.12.2024, 13.1.–28.4.2025

Tunteja 72

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ma 18.30–20.45

Maija-Liisa Hallikainen

117,00 €

Piirtämistä lähdetään miettimään ja toteuttamaan keinona uuden kokemiseen ja välineenä omaan ajatteluun. Kurssilla tutkitaan idean syntyä, havaintoa ja niiden työstämistä eteenpäin piirtämisen keinoin. Kurssin tavoitteena on laajentaa opiskelijan piirtämisen ilmaisua ja oppia käyttämään erilaisia tekniikoita ja materiaaleja piirtämisessä. Kurssi on tarkoitettu edistyneemmille piirtäjille.

Keramiikkaa illansuussa jatkokurssi

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 96

Mansikkalan koulukeskus,

kuvataideluokka C156

Ma 17.10–20.10

Tarja Ahokainen

147,00 €

EI VASTA-ALKAJILLE. Iloa ja hyvinvointia saven kanssa työskentelystä! Valitse materiaali erilaisista kivitavaramassoista ja syvennä materiaalituntemustasi, keraamista osaamistasi ja ilmaisuasi toteuttamalla omia suunnitelmiasi haluamillasi tekniikoilla.

Keramiikan työpaja

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Tunteja 96

Mansikkalan koulukeskus,

kuvataideluokka C156

Ti 17.10–20.10

Tarja Ahokainen

147,00 €

Keramiikkaryhmä eritasoisille tekijöille, myös vasta-alkajille. Toteutat omia suunnitelmiasi ja näkemyksiäsi eri tekniikoilla. Kehität muototajuasi ja keramiikkatyöskentelyä oman taiteellisen ilmaisun välineenä.

Keramiikkaa illanvirkuille jatkokurssi

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 96

Mansikkalan koulukeskus,

kuvataideluokka C156

Ke 17.10–20.10

Tarja Ahokainen

147,00 €

EI VASTA-ALKAJILLE. Iloa ja hyvää oloa saven kanssa työskentelystä! Valmista esineitä käyttöön tai koristeeksi haluumastasi massasta. Kehitä henkilökohtaista ilmaisuasi keraamisin keinoin, syvennä oppimiasi tekniikoita ja toteuta omia suunnitelmiasi omaan tahtiin.

Lasten ja nuorten kurssit löytyvät omasta osiostaan.

Akryylimaalauus

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 Tunteja 72

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ti 10.00–12.15

Merja Heiskanen

117,00 €

Kurssilla syvennetään omaa osaamista erilaisten tekniikkaharjoitusten ja aiheiden avulla. Kurssi soveltuu jo hieman akryylimaalausta harrastaneille ja edistyneimmille maalareille.

Laatalta vedokseksi grafiikanmenetelmin

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 72

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ke 10.00–15.00

Maija-Liisa Hallikainen

117,00 €

Grafiikan opiskelu mahdollistaa laajan ja täysin ainutlaatuisen kuvallisen ilmaisun. Opiskelija tutustuu grafiikan tekniikoiden monimuotoisuuteen uusien työmenetelmien kautta. Opetellaan grafiikan työskentelyn eri vaiheita ideoinnista laatan työstämisen kautta vedostamiseen. Opetus on tarkoitettu vasta-alkajille ja jo hieman grafiikkaa harrastaneille. Opetuksessa huomioidaan opiskelijan lähtötaso ja kuvan tekemisen historia. Syyslukukauden opintokerrat: 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11. Kevätlukukauden opintokerrat: 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 19.3. ja 9.4.

Havainto ja tulkinta värein ja muodoin- maalaus

12.9.–5.12.2024, 9.1.–24.4.2025

Tunteja 72

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

To 10.00–12.15

Maija-Liisa Hallikainen

117,00 €

Tavoitteena on etsiä uusia menetelmiä ja välineitä, joilla voidaan muodostaa kuvaa. Lisätään käsitystä tekniikoiden perusteista ja maalauksen kielestä. Samalla haastetaan omaa ajattelua maalauksesta ja kasvatetaan omalle kuvalle merkityksiä. Maalausta lähestytään maaliaineena, havaintona ja tunnetilana. Kurssille voivat osallistua jo aiemmin maalausta harrastaneet.

Väri kuultaa ja peittää - maalaus

12.9.–5.12.2024, 9.1.–24.4.2025

Tunteja 72

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

To 13.00–15.15

Maija-Liisa Hallikainen

117,00 €

Kurssilla tutustutaan vesiliukoisiin maalaustekniikoihin: maalataan akvarelleilla, nestemäisellä tussilla ja akryylillä. Syvennetään tietoutta väristä ja tutkitaan sen sävyeroja. Omaa havaintokykyä harjaannutetaan suhteessa muotoon, väriin, valoon ja tilaan. Kurssille voivat osallistua jo aiemmin maalausta hieman harrastaneet sekä myös vasta-alkajat.

Vedos rakentaa seuraavaa- grafikka

18.9.–4.12.2024, 15.1.–16.4.2025

Tunteja 72

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ke 10.00–15.00

Maija-Liisa Hallikainen

117,00 €

Syvennetään tietoutta grafiikan perinteisistä tekniikoista, joista luotsataan näkemyksiä grafiikan nykypäivään ja tutustutaan sen uusiin ilmaisumahdollisuuksiin. Kurssilla voit valita grafiikan eri tekniikoista haluamasi ja syventyä siihen tai kokeilla useita tekniikoita. Mahdollisia tekniikoita ovat mm. kuivaneula, viivasyövytys, akvatinta, pehmeäpohja, carborundum, monotypia, kohopaino, paperilaakapaino ja mezzotinto. Voit myös jatkaa aikaisempia kesken jääneitä töitäsi. Kurssi sopii jo grafiikkaan perehtyneille. Syyslukukauden opintokerrat: 18.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. Kevätlukukauden opintokerrat: 15.1., 29.1., 12.2., 12.3., 26.3. ja 16.4.

Syksyn lyhytkurssit

Piirustustaidottomien piirustuskurssi

10.9.–3.12.2024 Tunteja 36

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ti 12.45–15.00

Merja Heiskanen

64,00 €

Tämä piirustuskurssi sopii kaikille, jotka haluavat päästä alkuun piirtämisessä. Yksinkertaisten harjoitusten avulla tutustumme piirtämisen perusasioihin, muun muassa miten piirretään mallista tai kuinka tehdään piirtäen valo- ja varjokohdat. Kurssi sopii myös kertauskurssina alkeita jo opiskelleille. Ensimmäiselle kerralle mukaan piirustuspaperia, lyijykynä ja pyyhekumi.

Maalaustaidottomien maalauskurssi

12.9.–5.12.2024 Tunteja 36

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

To 18.00–20.15

Merja Heiskanen

64,00 €

Tämä kurssi sopii kaikille, jotka haluavat päästä alkuun maalausharrastuksessa tai haluavat kokeilla maalaamista. Kurssilla käymme läpi maalauksen alkeita, tutustumme aluksi maalausvälineisiin ja vesiliukoisiin akryyliväreihin. Opettelemme myös värisävyjen sekoittamista sekä teemme pieniä maalausharjoituksia. Kurssille osallistumiseen riittää kokeiliva mieli ja kiinnostus väreillä työskentelelyyn. Opettajalta voi ostaa maalaustarvikkeita tai käyttää omia.

Hengähdä ja hiljenny värimaalauksen äärelle

21.9.–17.11.2024 Tunteja 18

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

La-Su 13.00–15.15

Merja Heiskanen

40,00 €

Tällä kurssilla annamme värien rentouttaa ja virkistää sekä mieltä että kehoa. Värimaalaus sopii kaikille luovasta toiminnasta ja sen mahdollisuuksista kiinnostuneille. Maalatessa voi hiljentää ja hidastaa itsensä läsnä olevaan hetkeen ja tekemiseen. Kurssille osallistumiseen riittää kokeileva mieli ja kiinnostus väreillä työskentelelyyn. Opettajalta voi ostaa maalaustarvikkeita tai käyttää omia. Kurssipäivät 21.-22.9., 19.-20.10. ja 16.-17.11.

Tee oma pienlehti!

12.–13.10.2024 Tunteja 10

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

La-Su 10.00–14.15

Tuukka Teponoja

26,00 €

Lojuuko pöytälaatikossasi tai tietokoneen kätöksissä tekstejä tai kuvia, joista haluaisit tehdä julkaisun? Tällä viikonloppukurssilla opit tekemään monenkokoisia ja -muotoisia lehtiä tee-se-itse-asenteella. Tule tekemään ainutlaatuinen taidlehti tai kopioitava julkaisu! Kurssi sopii myös skräppäämisestä kiinnostuneille. Lisäksi käymme läpi omakustantamisen käytänteitä. Työskentelemme ilman tietokonetta.

Sarjakuva kaikenikäisille

21.–25.10.2024 Tunteja 25

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ma-Pe 10.00–14.15

Tuukka Teponoja

50,00 €

Kurssilla tutustumme sarjakuvantekemisen perusteisiin ja tekovälineisiin lyhyiden, hauskojen harjoitusten ja esimerkkien avulla. Opimme myös ideoimaan tarinoita ja hahmoja. Et tarvitse aiempaa kokemusta sarjakuvien tekemisestä tai piirtämisestä. Sarjakuvia voi tehdä kuka tahansa!



Kevään lyhytkurssit

Piirustustaidottomien piirustuskurssi

7.1.–1.4.2025 Tunteja 36

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ti 12.45–15.00

Merja Heiskanen

64,00 €

Tämä piirustuskurssi sopii kaikille, jotka haluavat päästä alkuun piirtämisessä. Yksinkertaisten harjoitusten avulla tutustumme piirtämisen perusasioihin, muun muassa miten piirretään mallista tai kuinka tehdään piirtäen valo- ja varjokohdat. Kurssi sopii myös kertauskurssina alkeita jo opiskelleille. Ensimmäiselle kerralle mukaan piirustuspaperia, lyijykynä ja pyyhekumi.

Maalaustaidottomien maalauskurssi, jatko

9.1.–20.2.2025 Tunteja 21

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

To 17.45–20.00

Merja Heiskanen

45,00 €

Kurssi sopii hieman maalauksen alkeita osaaville. Syvennämme myös osaamista erilaisilla maalausharjoituksilla ja aiheilla. Tällä kurssilla menemme kohti oman ilmaisun vahvistumista ja erilaisten maalaustapojen tuntemista omaa ilmaisua rikastuttamaan.

Monotypia – maalauksen yhdistäminen grafiikkaan

11.1.–26.4.2025 Tunteja 32

Taiteiden talo, kuvataideluokka 2

La 13.00–16.15

Emmi Pellinen

88,00 €

Tule viettämään rentoja taidekurssipäiviä monotypian parissa. Monotypiassa tekemäsi vedos on aina uniikki. Siinä yhdistyy mm. maalaus, erilaisten jälkien tutkiminen ja tekeminen eri materiaaleilla ja kuvan painaminen paperille vedokseksi. Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille taiteesta kiinnostuneille aikuisille. Se sopii niin aloittelijoille kuin jo kokeneemmillekin. Kokeilemme eri keinoja ja tyylejä, sekä materiaaleja esim. suosiossa olevan Gelli-painannan geelimäistä levyä. Monotypia on tekniikkana todella

rentouttava. Voit tehdä sekä abstraktia että esittäväkin kuvaa. Kokoonnumme kevätlukukaudella 8 kertaa: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. ja 26.4. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Hengähdä ja hiljenny värimaalauksen äärelle

18.1.–16.3.2025 Tunteja 18

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

La-Su 13.00–15.15

Merja Heiskanen

40,00 €

Tällä kurssilla annamme värin rentouttaa ja virkistää sekä mieltä että kehoa. Värimaalaus sopii kaikille luovasta toiminnasta ja sen mahdollisuuksista kiinnostuneille. Maalatesa voi hiljentää ja hidastaa itsensä läsnä olevaan hetkeen ja tekemiseen. Kurssille osallistumiseen riittää kokeileva mieli ja kiinnostus väreillä työskentelyyn. Opettajalta voi ostaa maalaustarvikkeita tai käyttää omia. Kurssipäivät 18.-19.1., 15.-16.2. ja 15.-16.3.

Kokeellinen geelilaattapainanta omaksi iloksi tai omaan työhön

1.–9.2.2025 Tunteja 20

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

La-Su 10.00–14.15

Tuukka Teponoja

43,00 €

Geelilaattapainanta on helppo ja monipuolinen grafiikanmenetelmä, jolla voi painattaa useimmille paperilaaduille, vanerille ja jopa tekstiiliin. Perusteiden lisäksi tutustumme erilaisiin kopiosiiro-, leimaamis- ja sapluunatekniikoihin sekä kokeilemme monikerroksista työskentelyä. Alkuun pääsemiseksi tarvitaan vain laatta, tela, hieman värejä ja paperia. Tarvittavat materiaalit voi lunastaa kurssin opettajalta. Et tarvitse aiempaa kokemusta grafiikan tekemisestä. Kurssi sopii erinomaisesti esim. graafikoille ja maalaajille sekä lasten ja nuorten kanssa toimiville. Käytämme kurssilla vesiohenteisia värejä, pääasiassa akryylia. Kurssipäivät ovat 1.-2.2. ja 8.-9.2. Huom! Ilmoittautuminen 11.1. mennessä.

Sarjakuva kaikenikäisille

24.–28.2.2025 Tunteja 25

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ma-Pe 10.00–14.15

Tuukka Teponoja

50,00 €

Kurssilla tutustumme sarjakuvantekemisen perusteisiin ja tekovälineisiin lyhyiden, hauskojen harjoitusten ja esimerkkien avulla. Opimme myös ideoimaan tarinoita ja hahmoja. Et tarvitse aiempaa kokemusta sarjakuvien tekemisestä tai piirtämisestä. Sarjakuvia voi tehdä kuka tahansa!

Tee oma pienlehti!

8.–9.3.2025 Tunteja 10

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

La-Su 10.00–14.15

Tuukka Teponoja

26,00 €

Lojuuko pöytälaatikossasi tai tietokoneen kätöksissä tekstejä tai kuvia, joista haluaisit tehdä julkaisun? Tällä viikonloppukurssilla opit tekemään monenkokoisia ja -muotoisia lehtiä tee-se-itse-asenteella. Tule tekemään ainutlaatuinen taidelehti tai kopioitava julkaisu! Kurssi sopii myös skräppäämisestä kiinnostuneille. Lisäksi käymme läpi omakustantamisen käytänteitä. Työskentelemme ilman tietokonetta.

Keramiikkaa oppimaan!

10.–28.4.2025 Tunteja 22

Mansikkalan koulukeskus,

kuvataideluokka C156

To, Ma-to 17.10–20.10, Ma 17.30–19.00

Tarja Ahokainen

46,00 €

Keramiikan intensiivikurssi vasta-alkajille. Pikainen perehdytys käsinrakentamisen alkeisiin ja töiden lasittamiseen. Lisäksi materiaalit opettajalta n. 20 euroa. Kurssipäivät 10.4, 14.4., 15.4., 16.4., 24.4., klo 17.10–20.10 ja 28.4. klo 17.30–19.

Betonista veistos

5.–19.5.2025 Tunteja 12

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Ma 18.15–21.15

Kristiina Pellinen

31,00 €

Tutustu betoniin veistomateriaalina sekä ilmaisunvälineenä ja luo oma teos betonista. Kurssilla ideoidaan ja suunnitellaan jokaisen oppijan henkilökohtaisen kuvamaailman kautta toteutettavaa veistosta. Opit muotinteon eri työvaiheet sekä betonivalutekniikan. Materiaalihan- kinnat tehdään yhdessä kurssilla.

Ilahdu luonnon väreistä!

-maalaukurssi

16.–19.6.2025 Tunteja 24

Taiteiden talo, kuvataideluokka 1

Ma-To 11.00–15.45

Merja Heiskanen

48,00 €

Kurssilla harjoittelemme kukkien ja muiden kasvien värien sekoittamista sekä niiden maalaamista vesiliukoisilla väreillä. Opettelemme myös, miten valittu aihe luonnostellaan ja sommitellaan maalaus pohjalle ja miten siitä edetään valmiiseen maalaukseen. Voit käyttää maalaustesi aiheina ja mallina omia kasveja tai valokuvia kasveista. Kurssipaikan pihalta voi löytää myös aiheita maalaukseen. Kurssille osallistumiseen riittää kokeileva mieli ja kiinnostus väreillä maalaamiseen. Voit käyttää omia maalaustarvikkeita (akryyli-, vesi- tai peitevärit) tai ostaa opettajalta tarvikepaketin, joka sisältää akryylivärit, siveltimet, maalausaineen ja maalauspaperia. Omat eväät mukaan.



Kädentaidot

Lasten ja nuorten kurssit löytyvät omasta osiostaan.

Koko lukuvuoden kurssit

Nykyajan ompeluseura 1

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 72

Kosken koulukeskus, TS

Ma 17.30–19.45

Helena Roiha

117,00 €

Ompelun peruskurssi, jossa opetellaan yhdessä ompelukoneen ja saumurin käyttöä erilaisissa ompelutöissä. Voit ommella uusia vaatteita, korjata tai muodistaa vanhoja tai opetella tekemään tilkkutöitä.

Nykyajan ompeluseura 2

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 Tunteja 72

Kosken koulukeskus, TS

Ti 17.30–19.45

Helena Roiha

117,00 €

Ompelukurssi, jolla voit ommella uusia vaatteita, korjata vanhoja tai tehdä tilkkutöitä.

Kädentaitopaja

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 Tunteja 72

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Ti 18.00–20.15

Anu Peippo

117,00 €

Tule mukaan monipuolisten kädentaitotekniikoiden pariin valmistamaan kaunistakotiin! Kurssilla voit käyttää valintasi mukaan uusia materiaaleja tai kierrättää ja tuunata vanhaa. Ompele, solmeile tai tuftaa moderni miniryijy, paikkaa tai kirjo vaatteita ja tekstiileitä japanilaisilla sashiko ja boro-tekniikoilla, luo uutta ilmettä perinteisillä kirjontapistoilla. Ensimmäisellä kerralla ideoidaan ja sovietaan yhteisistä tekniikoista.

Kansallispukujen ompelu

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 96

Kosken koulukeskus, TS

Ke 16.30–19.30

Soja Murto

147,00 €

Kansallispukujen ompelun ohessa tutustutaan niiden historiaan, tekniikoihin, materiaaleihin, käyttöön ja huoltoon. Uusille ja jatkaville puvun tekijöille. Voit tulla myös korjaamaan vanhaa pukua tai opiskelemaan kansallispuvuissa käytettäviä tekniikoita. Ompelemme pääasiassa käsin, ilman ompelukoneita. Katso kotisivuilta tarvikkeet ja tarkemmat tiedot. Kurssilla ei tehdä muinaispukuja eikä feresejä.

Tältä kurssilta on mahdollisuus saada 5 opintopisteen suoritusmerkintä.



Makramee-solmeilu ja mikromakramee

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 72

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Ke 17.45–20.00

Anu Peippo

117,00 €

Solmeile moderni seinätekstiili, huivi, pussukka, kassi, amppeli, pöytätabletti, tyynynpäällinen, varjostin tai vaikkapa koruja. Kurssilla opetellaan makramee-solmeilun perussolmut ja niiden yhdistämistä. Perusasioihin jo perehtyneiden kanssa syvennetään osaamista perussolmujen sovelluksilla, koristesolmuilla tai esim. makrakudonta-tekniikalla. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan erilaisiin makramee-töihin, solmeiluun sopiviin materiaaleihin ja tarvikkeisiin. Ota mukaan sakset, teippiä ja haluamiasi solmeilumateriaaleja esim. moppinarua, puuvillanyöriä tai hamppunarua.

Tilkkutyöt

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Tunteja 83

Kosken koulukeskus, TS

To 17.00–20.00

Hanna Vierikko

132,00 €

Valmistetaan erilaisten tekniikoiden avulla peittoja, kasseja, koristeita, pehmoleluja tai muita käyttötekstiileitä. Ryhmä sopii kaiken tasoisille tilkkuijoille. Syksyllä 11 kokoontumiskertaa aj. 12.9.–5.12. klo 17.00–20.00 ja keväällä 13 kokoontumiskertaa aj. 9.1.–10.4. klo 17.00–19.15.

Koru- ja pienesinemuotoilu

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 96

Kosken koulukeskus, TN

To 17.00–20.00

Anu Peippo

147,00 €

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja tai esineitä omavalintaisista materiaaleista käsityömenetelmin. Voit muokata vanhoista koruista ja esineistä uusia, luoda uutta esim. kuparista, hopeasta tai kierrätysmateriaaleista, punoa perinteisiä tai moderneja käätyjä eri metallilangoista tai siemenhelmistä, valaa epoksihartsikoruja, tehdä upeita alkoholimusteilla koristeltuja vanerikoruja, tai vaikka nikkaroida ja muotoilla lyhtyjä pimeisiin syysiltoihin. Kurssilla opitaan mm. lehtisahausta, juottamista, metallilankatekniikoita. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan mahdollisuuksiin sekä sovietaan yhteisistä tekniikoista ja tarvikehankinnoista. Sopii niin aloittelijoille kuin aiheeseen jo perehtyneillekin.

Lasityöpaja konkareille

12.9.–28.11.2024, 16.1.–10.4.2025

Tunteja 96

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

To 12.30–15.30

Anna-Maija Jokinen

147,00 €

Kurssi edistyneille lasiharrastajille. Pajassa teemme tiffany-, lyijykisko- ja sulasmenetelmillä taso- ja kolmiulotteisia käyttö- ja koriste-esineitä. Voit toteuttaa töitä myös näitä tekniikoita yhdistellen. Hyödynnetään myös tähdelasit ja käytetään kierrätyslasiä (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen erilaisia tuunaustapoja. Kurssi kokoontuu myös su 6.10. klo 15–18

Lasi- ja mosaiikkipaja

12.9.–28.11.2024, 16.1.–10.4.2025

Tunteja 73

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

To 17.00–19.15

Anna-Maija Jokinen

118,00 €

Pajassa teemme käyttö- ja koriste-esineitä tiffany-, lyijykisko- ja lasinsulatusmenetelmillä. Voit toteuttaa töitä myös mosaiikkitekniikalla tai eri tekniikoita yhdistellen. Töissäsi voit hyödyntää myös kierrätysideaa ja käyttää esim. pulloja, purkkeja, ikkunalaseja ja kaakeleita kokeillen erilaisia tuunaustapoja. Kurssi sopii lasiharrastusta aloittaville sekä jatkaville. Kokoonnutaan myös su 6.10. klo 11–14.

Toiveista totta ompelukurssi & kahvipussien punonta iltakurssi

25.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

Tunteja 76

Mansikkalan koulukeskus, TS

Ke 17.00–20.00

Erja Paajanen

123,00 €

Onko haaveissasi ollut sopivan kokoinen vaate tai jokin muu idea, joka valmistetaan ommellen? Valmistetaan vaatteita "vauvasta vaariin". Sopii myös pyörätuolissa istuville. Toteutetaan vilttejäkin toiveet nyt yhdessä. Tehdäänkö rakkaasta vanhasta liian kuluneesta neuleesta, nahkatakista, farkuista yms. vaikka reppu, laukku, matto, tyynynpäällinen, säilytysastia, rahi, uusi vaate, peitto, liina, lemmikin vaate? Vai ommellaanko iki-ihanasta uudesta kankaasta vartalollesi sopiva vaate?

Peruskaavoja voidaan piirtää omilla mitoilla. Rintaliivien ompelu omilla mitoilla trikoosta, pitsistä tai vaikka tilkkuillen onnistuu myös. Kurssi sopii aloittelijoista konkareihin. Kahvipussipunontaa myös uusimmilla kalanruoto- ja nepalilaisella tuulimyllypunonnalla.

Toiveista totta ompelukurssi & kahvipussien punonta päiväkurssi

27.9.–10.12.2024, 10.1.–28.3.2025

Tunteja 84

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Pe 11.30–14.30

Erja Paajanen

133,00 €

Onko haaveissasi ollut sopivan kokoinen vaate tai jokin muu idea, joka valmistetaan ommellen? Toteutetaan vilttejäkin toiveet nyt yhdessä ja valmistetaan vaatteita "vauvasta vaariin." Tehdäänkö rakkaasta vanhasta liian kuluneesta neuleesta, nahkatakista, farkuista yms. vaikka reppu, laukku, matto, tyynynpäällinen, säilytysastia, rahi, uusi vaate, peitto, liina, lemmikin vaate? Vai ommellaanko iki-ihanasta uudesta kankaasta vartalollesi sopiva vaate?

Peruskaavoja voidaan piirtää omilla mitoilla. Rintaliivien ompelu omilla mitoilla trikoosta, pitsistä tai vaikka tilkkuillen onnistuu myös. Kurssi sopii aloittelijoista konkareihin. Kahvipussipunontaa myös uusimmilla kalanruoto- ja nepalilaisella tuulimyllypunonnalla.



Syksyn lyhytkurssit

Ekoprinttaus

6.–8.9.2024 Tunteja 15
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Pe 17–20, La 10–15, Su 12–15.45
Sirpa Hackselius
36,00 €

Kurssilla opetellaan kuvioimaan kangasta ja paperia luonnosta saatavilla kasveilla kontaktivärjäysmenetelmää käyttäen. Kurssin aikana käydään läpi ekoprinttauksen perusmenetelmiä, joilla saadaan yksilöllisiä kuvioita tekstiili- ja paperipinnoille. Opettaja kerää 10 euron materiaalimaksun.

Kirjansidonnan alkeet

7.9.–30.11.2024 Tunteja 44
Taiteiden talo, kuvataideluokka 2
La 10.30–13.30
Helena Pentti
75,00 €

Kurssilla sidotaan peruskirja kokoon A5. Käydään läpi kaikki vaiheet sivujen taittelusta ompelamiseen, kansien valmistukseen ja viimeistelyyn asti. Peruskirjan jälkeen teemme kaksi erillisellä ompelutavalla tehtyä kirjaa. Materiaalit ovat edulliset ja voimme käyttää kirjoihin monenlaisia kierrätysmateriaaleja. Aivan ensimmäiselle tunnille opettaja tuo lehtipaperit, langat ja neulat, jotta pääsemme helposti alkuun. Teemme pienen muistivihkosien.

Nypläyksen alkeet

10.9.–3.12.2024 Tunteja 36
Mansikkalan koulukeskus, TS
Ti 17.00–19.15
Helena Pentti
64,00 €

Nypläyksen perustekniikkaa aloittelijoille. Teemme pieniä harjoitustöitä, joissa opimme nypylöitten siirrot. Tutustumme lankavaihtoehtoihin ja nypläysalustoihin. Jokaisesta pienestä työstä teemme jonkin pienen valmiin tuotteen. Ensimmäiselle tunnille opettaja tuo tarvittavat välineet ja aineet. Jos itsellä on jo välineitä, voi ne tuoda jo paikalle. Nypläten tehdään yleensä kauniita pe-

rinnepitseejä, mutta tekniikkaa voi myöhemmin laajentaa hyvin moderneihin malleihin tai vaikka karkeisiin materiaaleihin. Ensin opimme kuitenkin perusasiat! Tulehan mukaan oppimaan uusi taito ja harrastamaan aivovoimistelua!

Saippuaa

27.9.–12.10.2024 Tunteja 16
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Pe 17.30–19.45, La 10.00–14.00
Anu Peippo
37,00 €

Kurssilla valmistetaan saippuaa kasvirasvoista kylmä- ja kuumamenetelmillä. Tutustutaan saippuanvalmistuksen raaka-aineisiin, eri menetelmien mahdollisuuksiin, ja opitaan turvalliset työskentelytavat, valmiiden reseptien muokkausta, sekä värjäys- ja kuviointimenetelmiä. Raaka-aineiden lisäksi tarvitset teräksisiä, muovisia tai lasisia sekoitusastioita ja sekoitusvälineitä, valumuotteja, essun, suojalasit ja suojahanskat. Tarkemmat ennakkotiedot lähetetään osallistujille sähköpostilla viikko ennen kurssin alkua. Kurssi ei sovellu lapsille. Kurssi voidaan tarvittaessa toteuttaa osin tai kokonaan tuoksuttomana. Tuoksuttomuudesta sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kurssipäivät pe-la 27.-28.9. ja 11.-12.10.

Kinnasneulatekniikan kertaus- ja jatkokurssi

7.10.–25.11.2024 Tunteja 21
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Ma 18.15–20.30
Anu Peippo
45,00 €

Kinnasneulatekniikalla on Pohjolassa tehty asusteita yli tuhat vuotta. Kurssilla kerrataan suomalaisen piston aloitustapoja ja perusvariaatiot. Jatkajien kanssa kokeilemme uusia pistoja, raitatekniikoita ym. toiveiden mukaan. Sopii myös aloittelijoille. Nopeimmat ja myös kotona ahkeroinvat ehtivät saada kurssin aikana valmiiksi kintaat, myssyn, tai pienen huivin. Tarvitset kinnasneulan ja lankaa. Alkuharjoitteluun sopii esim. sukkalanka tai vastaava vähän paksumpi.

Sashiko-kirjonta

11.–13.10.2024 Tunteja 15
Mansikkalan koulukeskus, TS
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00,
Su 12.00–15.45
Sirpa Hackselius
36,00 €

Sashiko on Japanista lähtöisin oleva vanha kirjontatekniikka, jota käytetään tekstiilien vahvistamisessa ja paikkaamisessa sekä perinteisissä kirjontatöissä. Kurssilla tutustutaan sashiko-kirjontaan ja sen erilaisiin käyttömahdollisuuksiin sekä valmistetaan työ, jossa tekniikkaa hyödynnetään jossakin muodossaan. Voit esim. valmistaa pienen kirjontatyön tai vaikka korjata reikiintyneet farkut kirjomalla.

Mosaiikkia kotiin ja puutarhaan, syksy

1.–24.11.2024 Tunteja 26
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Pe 17.00–18.30, La-Su 11.00–15.30
Anna-Majja Jokinen
52,00 €

Kierrätä vanhaa ja tuunaa uutta. Tehdään mosaiikkitöitä sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä materiaalien yhteensopivuus huomioiden. Hyödynnetään myös kodin kätkeistä astioita, kaakeleita, peilejä, taulun kehyksiä, purkkeja ja kansia uusiokäyttöön. Voit myös valaa kuivabetonista töihisi pohjia, esim. ruukkuja. Info pe 1.11. klo 17.00–18.30. Kurssi kokoontuu la-su 9.-10.11. ja 23.-24.11.

Virkatut joulukoristeet

23.11.2024 Tunteja 6
Mansikkalan koulukeskus, TS
La 10.00–15.00
Sirpa Hackselius
17,00 €

Tule mukaan virkkaamaan helppoja ja hauskoja joulukoristeita, joita voit ripustaa kuuseen, käyttää lahjapakettien koristeena tai sujauttaa vaikka pikkujoulupakettiin. Mallit ovat helppoja, joten perussilmukoilla pärjää hyvin.

Kevään lyhytkurssit

Metallisavesta koruksi

17.1.–21.2.2025 Tunteja 28
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00
Anu Peippo
55,00 €

Valmistetaan koruja hopea- tai kuparisavesta, jotka polton jälkeen ovat täyttä metallia. Hopeasavea voi yhdistää kuparisaveen, ja polton jälkeen molempiin voi yhdistää esim. uv-hartsia, polymeerimassoja ja muita materiaaleja. Info-kerralla 17.1. tutustutaan metallisavien mahdollisuuksiin ja tehdään materiaalitus. Materiaalikustannukset hopeasaven osalta 80–150 €, kuparisaven osalta 30–60 €, maksetaan opettajalle. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiheeseen jo perehtyneille. Info pe 17.1. klo 17–20, kurssipäivät pe-la 31.1.–1.2. ja 14.–15.2. sekä pe 21.2. Tältä kurssilta on mahdollisuus saada 1,5 opintopisteen suoritusmerkintä.



Himmeli

23.1.–22.3.2025 Tunteja 23
Kosken koulukeskus, TS
To 19.30–20.15, Pe 17.00–20.00,
La 10.00–16.00
Hanna Vierikko
48,00 €

Valmistetaan himmeleitä, ensin harjoitellen eri tekniikoita. Mahdollista tehdä himmeleitä lasiputkista, oljesta, puuhelmistä tai muusta sopivasta materiaalista. Kurssi-info ja tarviketilaus to 23.1. klo 19.30–20.15. Kurssipäivät 7.–8.2. ja 21.–22.3.

Korupaja

7.–29.3.2025 Tunteja 19
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Pe 17.30–19.45, La 10.00–14.00
Anu Peippo
40,00 €

Kurssilla tehdään koruja eri materiaaleista yhdistellen esim. vanhat korulaitikon korut uusiksi, kumihimopunontaa, metallilangan virkkausta, askartelumassakoruja, helmikoruja. Kurssi-info ja suunnittelu pe 7.3. klo 17.30–19.45. Kurssipäivät pe-la 14.–15.3. ja 28.–29.3.

Mosaikkiruukkuja pihalle ja parvekkeelle, kevät

14.3.–6.4.2025 Tunteja 26
Taiteiden talo, kädentaitoluokka
Pe 17.00–18.30, La-Su 11.00–15.30
Anna-Maija Jokinen
52,00 €

Kierrätä vanhaa ja tuunaa uutta. Tehdään mosaikkiruukkuja ja muuta mukavaa sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä materiaalien yhteensopivuus huomioiden. Hyödynnetään myös kodin kätkeistä astioita, kaakeleita, peilejä, taulun kehyksiä, purkkeja ja kansia uusiokäyttöön. Mahdollisuus tehdä myös lasitesseroita sulattamalla. Info pe 14.3. klo 17.00–18.30. Kurssi kokoontuu la-su 22.–23.3. sekä 5.–6.4.

Virkatut pääsiäiskoristeet

5.4.2025 Tunteja 6
Mansikkalan koulukeskus, TS
La 10.00–15.00
Sirpa Hackselius
17,00 €

Virkataan yhdessä hauskoja ja suloisia pääsiäiskoristeita. Ohjeet ovat helppoja, joten perussilmukoilla pärjää hyvin.

Kudonnan alkeis- ja alkeisjatkokurssi

7.4.–12.6.2025 Tunteja 42
Taiteiden talo, omatoimikutomo
Ma 17.00–19.15, To 17.00–18.30
Helena Pentti
72,00 €

Kurssi sopii aivan aloittelijoille sekä vähän jo kutoneille. Kudotaan perinteinen matto, poppanaa ja myös ohuempia töitä, kuten pyyheliinoja tai laudeliinaa. Käydään läpi sidosopin perusasioita, työohjeen lukemista ja menekkilaskelmia.

Tällä kurssilla työt aloitetaan parityökentelynä eli kahdella kutojalla on käytössään yhdet puut. Niihin he yhdessä suunnittelevat ja laittavat työnsä ja kutovat vuoroperään. Toisen kutoessa on toiselle pienempi välityö varattuna. Kutomon väki avustaa materiaalien hankinnassa. Itse tehty matto omista kuteista on edullinen aloitustyö.



Puutyöt ja huonekalujen entisöinti

Puutyökurssi A

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Tunteja 96

Mansikkalan koulukeskus, TN

Ti 17.00–20.00

Antti Korhonen

147,00 €

Kurssilla opetellaan ja kerrataan puun-työstön perusteita ja harjoitellaan koneiden käyttöä. Kurssilla valmistetaan peruspuutoita kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että jatkajille. Tuotteiden valmistus omista materiaaleista.

Puutyökurssi B

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 96

Mansikkalan koulukeskus, TN

Ke 17.00–20.00

Antti Korhonen

147,00 €

Kurssilla opetellaan ja kerrataan puun-työstön perusteita ja harjoitellaan koneiden käyttöä. Kurssilla valmistetaan peruspuutoita kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että jatkajille. Tuotteiden valmistus omista materiaaleista.

Huonekalujen entisöinti ja verhoilu A

11.9.–4.12.2024 Tunteja 72

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Ke 9.30–14.30

Mari Sorvali

117,00 €

Kurssitöiksi soveltuvat sekä pienehköt puuhuonekalut että verhoillut kalusteet. Perinteisten, kierrejoustimilla ja heinä-täytteellä pehmustettujen ja uudempien, vaahtomuovilla pehmustettujen istuinten teko. Puuosien pienimuotoiset entisöinti- ja pintakäsittelyt. Tarvitsemansa materiaalit opiskelijat hankkivat itse. Ota kunnostettavat työt mukaan aloituskerralle. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja jo jonkin verran harrastaneille.

Huonekalujen entisöinti ja verhoilu B

21.9.–16.11.2024, 11.1.–21.3.2025

Tunteja 72

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

La 9.15–15.00

Mari Sorvali

117,00 €

Kurssitöiksi soveltuvat sekä pienehköt puuhuonekalut että verhoillut kalusteet. Perinteisten, kierrejoustimilla ja heinä-täytteellä pehmustettujen ja uudempien, vaahtomuovilla pehmustettujen istuinten teko. Puuosien pienimuotoiset entisöinti- ja pintakäsittelyt. Tarvitsemansa materiaalit opiskelijat hankkivat itse. Ota kunnostettavat työt mukaan aloituskerralle. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja jo jonkin verran harrastaneille. Kurssin kokoontumispäivät: 21.9., 5.10., 19.10., 2.11. ja 16.11. sekä 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3. klo 9.15–15 ja 21.3. klo 17–18.30.

Huonekalujen entisöinti ja verhoilu C

8.1.–2.4.2025 Tunteja 72

Taiteiden talo, kädentaitoluokka

Ke 9.30–14.30

Mari Sorvali

117,00 €

Kurssitöiksi soveltuvat sekä pienehköt puuhuonekalut että verhoillut kalusteet. Perinteisten, kierrejoustimilla ja heinä-täytteellä pehmustettujen ja uudempien, vaahtomuovilla pehmustettujen istuinten teko. Puuosien pienimuotoiset entisöinti- ja pintakäsittelyt. Tarvitsemansa materiaalit opiskelijat hankkivat itse. Ota kunnostettavat työt mukaan aloituskerralle. Kurssi sopii aloittelijoille ja jo jonkin verran harrastaneille.



Puukonrakennusiltamat A

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 72

Vuokseniskan koulukeskus, TN

To 16.00–18.15

Jari Kokkonen

117,00 €

Teemme puukkoja toinen toiselta oppien-ajatuksella. Sopii vanhoille tekijöille sekä ensikertalaisille. Puukon voit tehdä puolivalmiista osista tai itse takoen. Kurssilainen hankkii itse omat tarvikkeensa esim. www.puukot.fi. Kurssin alaikäraja 16 vuotta.

Puukonrakennusiltamat B

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 72

Vuokseniskan koulukeskus, TN

To 18.15–20.30

Jari Kokkonen

117,00 €

Teemme puukkoja toinen toiselta oppien-ajatuksella. Sopii vanhoille tekijöille sekä ensikertalaisille. Puukon voit tehdä puolivalmiista osista tai itse takoen. Kurssilainen hankkii itse omat tarvikkeensa esim. www.puukot.fi. Kurssin alaikäraja 16 vuotta.

Erityisryhmien kädentaidot

Askartelut Vuokko ja Paajalanrinne

25.9.–4.12.2024, 8.1.–26.3.2025

Ke 12.30–16.00

Erja Paajanen

108,00 €

Kehitysvammaisille opiskelijoille suunnattu kädentaitokurssi. I ryhmä klo 12.30–14.00 II ryhmä klo 14.30–16.00. Askarrellaan pieniä ja helppoja käsitöitä sekä tehdään isoja kokonaisuuksia. Ryhmien kanssa tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja tekniikoihin, kuten huovutus, kankaanpainaminen, massojen muotoilu ja juhlapyhien koristeet.

Omatoimikutomo

Toimii osoitteessa Telkänkatu 2 (Tainionkosken ent. koulu)

Omatoimikutomo on avoin kankaankudontapaikka kaikille halukkaille. Kutomossa ei ole opetusta ja siitä johtuen kutomisen perustaidot tulisi pääosin hallita. Paikalla olevat kutojat kuitenkin mielellään auttavat ongelmatilanteissa.

Kutomossa on käytössä kapeita ja leveitä kangaspuita sekä kahdet damastipuut ja yhdet atk-avusteiset puut. Erikoispuissa on aina pitkät yhteisloimet, joihin kaikki saavat kutoa. Kutomossa on mahdollista kutoa mattoja, poppanaa, pyyhkeitä, pöytäliinoja, huiveja, shaaleja - monenlaista. Vaikka monet loimet ovat yhteisloimia, voi saada myös omat puut käyttöönsä ja tehdä kokonaan omaa työtään. Kutomossa voi tehdä töitään milloin haluaa 24/7.

Materiaalit jokainen kustantaa itse. Usein teemme yhteishankintoja. Edullisimmat työt saadaankin yhteisloimiin yhteisillä tilauksilla.

Viime vuosina kutomossa on ollut noin 8 "päätoimista" kutojaa suunnittelemassa ja järjestämässä toimintaa. Kudontapaikkoja on noin 15. Ilmoittautuminen tapahtuu opiston sivujen kautta osiossa "omatoimikutomo". Ennen ilmoittautumista tulee ottaa yhteyttä kutomon yhteyshenkilöön (tällä kaudella Helena Pentti p. 044 301 1052) ja sopia, milloin voi aloittaa ja mikä on ensimmäinen työ. Voi tulla myös paikan päälle sovittuna aikana. Kutomomaksut ovat vuosimaksu 360 €, puolen vuoden maksu 200 €, 3 kk:n maksu 120 €.

Olemme myös mukana Taiteiden talon avoimien ovien tapahtumissa pitäen näyttelyitä, järjestäen työnäytöksiä ja samalla meillä on ollut myös pienimuotoista kudontatöiden myyntiä. Seuraavat avoimet ovat 23.-24.11.

Toimintamme on mukavasti yhteisöllistä ja kutoessa aika kuluu rattaisti!

Tervetuloa mukaan!



Tanssi ja liikunta

Lasten ja nuorten kurssit löytyvät omasta osiostaan.

Tanssi

Twerkkkaus alkeet

31.8.–1.9.2024 Tunteja 8

Kosken koulukeskus, liikuntasali

La-Su 10.00–13.00

Sanna Kinni

21,00 €

Twerkkkauksen alkeet viikonlopussa käymme läpi twerkkauksen alkeita (mm. poppingit pystyssä, lattialla ja konttaus-asennossa) liikkumistapoja ja rytmitystä. Mukaan tarvitetset hikipyöhykkeen, juomista, vähän evästä (pieni välipalaketki) sekä sisäkengät. Jos omistat polvisuojat, ota ne myös mukaasi.

Twerkkkaus

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 48

Kosken koulukeskus, liikuntasali

Ma 18.00–19.30

Sanna Kinni

97,00 €

Perustwerkkkausliikkeitä, koreoita yhdessä ja pienemmissä ryhmissä, kehonliikkuvuusharjoituksia. Välillä myös vaativampia liikkeitä joukossa. Tunnilla myös lihaskuntoa. Tunti sopii kaikille twerkkauksesta ja tanssista sekä hauskanpidosta kiinnostuneille. Suosituksena polvisuojat ja juomapullo. Tule pitämään hauskaa meidän kanssamme ja nauttimaan tanssin ilosta!

Aikuisbaletti

8.9.–1.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Tunteja 48

Kosken koulukeskus, liikuntasali

Su 13.00–14.30

Annina Paajanen

97,00 €

Tunnit sopivat niin vasta-alkajille, kuin balettia aiemmin harrastaneille. Opettellemme klassisen baletin perustekniikkaa ja yksinkertaisia tanssillisia liikesarjoja. Baletti kehittää mm. kehonhallintaa, lihasvoimaa, tasapainoa ja venyvyyttä ja kaunis balettimusiikki auttaa unohtamaan hetkeksi arjen kiireet. Tunneille tarvitetset joustavat liikuntaan soveltuvat vaatteet ja pehmeät balettiosut tai sukat.

Barre

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 32

Kosken koulukeskus, liikuntasali

To 18.00–19.00

Annina Paajanen

79,00 €

Barretunti vahvistaa tehokkaasti kehon tukilihaksistoa ja parantaa liikkuvuutta. Harjoitus antaa sopivasti haasteita myös tasapainolle ja koordinaatiokyvyille. Kaunis musiikki ja balettiin pohjautuva liikekieli ja sanasto luovat tunnille ainutlaatuisen ryhdikkään ja uljaan tunnelman. Aikaisempaa kokemusta baletista ei vaadita. Tunnille ei tarvitse jalkineita vaan balettiosut tai sukat toimivat hyvin.

Kaikki tanssii

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 32

Kosken koulukeskus, liikuntasali

Ma 16.50–17.50

Sanna Kinni

79,00 €

Sekoitus erilaisia tanssityylejä osittain toiveiden mukaan esim. TikTok, shuffle, lattarit, nykytanssi jne. Mukana tunnilla myös lihaskunto-osio. Mukaan tarvitetset hikipyöhykkeen, juomapullon ja jumppamaton sekä iloista mieltä. Tunti on valmennuspohjainen.

LAVIS- lavatanssijumppa

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 Tunteja 32

Vuokseniskan koulukeskus, uusi sali

(E-talo)

Ti 16.15–17.15

Ulla Siitonen

79,00 €

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jossa sekoittuvat lavatanssi- ja perinteiset jumppa- ja keho-osat. Lavasta tanssitaan yksin ja se sopii kaiken ikäisille - myös aloittelijoille.

Lavatanssi 1

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 40

Savikannan koulu, liikuntasali

Ma 19.45–21.00

Juha Auvinen

88,00 €

Kurssilla tutustutaan perinteisiin lavatansseihin sekä latinalaisten rytmien peruskuvioihin. Kurssi soveltuu niille, joilla ei ole aikaisempaa tanssikokemusta tai vähäinen sellainen. Huom! Lavatanssikurssi vaatii tanssiparin. Kurssille voi ilmoittautua kuitenkin myös ilman paria. Mikäli kurssilta ei paria löydy, niin huolehdi peruminen 22.9. mennessä.

Lavatanssi 2-3

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 40

Vuokseniskan koulukeskus, uusi sali

(E-talo)

Ke 18.30–19.45

Juha Auvinen, Liisa Auvinen

158,00 €

Kurssi soveltuu lavatanssin perusteet osaaville sekä jo pidempään tanssineille. Kurssilla käydään eri tanssilajien tekniikoita syvällisemmin sekä keskitytään vientiin ja seuraamiseen. Huom! Lavatanssikurssi vaatii tanssiparin. Kurssille voi ilmoittautua kuitenkin myös ilman paria. Mikäli kurssilta ei paria löydy, niin huolehdi peruminen 22.9. mennessä.

Argentiinalainen tango alkeet

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 40

Vuokseniskan koulukeskus, uusi sali

(E-talo)

Ke 19.45–21.00

Juha Auvinen, Liisa Auvinen

158,00 €

Kurssilla opiskellaan argentiinalaisen tangon perusteita ja tekniikkaa. Kurssi sopii myös pidempään tanssineille, jotka haluavat vahvistaa omaa tanssitekniikkaa ja parin kanssa työskentelyä. Kurssi vaatii parin, mutta ilmoittautua voi kuitenkin myös ilman paria. Mikäli kurssilta ei paria löydy, niin huolehdi peruminen 22.9. mennessä.

Lavatanssia senioreille

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 48

Savikannan koulu, liikuntasali

To 10.00–11.30

Marjatta Lahti

97,00 €

Kurssilla harjoitellaan paritanssien perusteet. Kurssin aikana opetellaan kaikkiaan 18 tanssipaikeissa soitettavaa tanssilajia: Suomalainen valssi, Foksi, Kävelyhumppa, Hidas valssi, Tango, Fusku, Hidas Foksi, Samba, Masurkka, Polkka, Blues, Cha-cha, Jenkka, Wienin valssi, Rumba, Jive, PasoDoble ja Salsa. Varioidaan tarvittaessa tanssit jokaiselle sopivaksi.

Tanssi harrastuksena vahvistaa kehoa ja parantaa tasapainoa, tuottaa iloa ja parantaa sosiaalisia suhteita. Parin toisena osapuolena voi olla myös pyörätuolia käyttävä tanssija. Omin jaloin kulkeville liikuntarajoitteisille voidaan soveltaa tanssikuviot sopiviksi. Oma tanssipari ei ole välttämätön. Kurssille voi ilmoittautua yksinkin. Opettajana seura- ja kilpatanssia ohjannut tanssiaktiivi.

Itämainen tanssi peruskurssi

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 48

Kosken koulukeskus, liikuntasali

Ke 17.30–19.00

Susa Wikström

97,00 €

Itämainen tanssi koostuu pehmeästä liikekielestä, värinöistä, voimakkaista iskuista ja kehon hallinnasta. Tunneilla harjoitellaan tanssin perusliikkeitä, tekniikkaa ja askelsarjoja. Kevätlukukaudella opetellaan pienen koreografian. Luvassa on menevää musiikkia, letkeitä lanteita, kehon liikkuvuutta ja hyvää mieltä. Soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidempäänkin tanssineille. Päälle jumpa-asu ja mukaan vesipullo.

Itämainen tanssi 3

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 48

Kosken koulukeskus, liikuntasali

Ke 19.00–20.30

Susa Wikström

97,00 €

Tunneilla kertaamme ja syvennämme itämaisen tanssin ilmaisua ja tekniikkaa liikevariaatioiden sekä askelsarjojen avulla. Tutustumme tanssin eri tyyleihin sekä välineisiin. Jatkokurssi on koreografiapainotteinen. Soveltuu yli 3 vuotta tanssineille.

Hyvän olon latinorytmit

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 32

Kosken koulukeskus, liikuntasali

To 16.45–17.45

Volodymyr Bekauri

79,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat tutustua latinalaisamerikkalaisiin tansseihin terveyshyötyjä ajatellen. Kaikki harjoitukset suoritetaan keskinopealla tai nopealla tahdilla, mikä antaa lisää kardiokuormitusta harjoittelun aikana. Tunnit perustuvat tansseihin cha-cha-cha, samba, rumba, jive ja salsa. Tunnilla tehdään harjoituksia, joissa opitaan käyttämään jalkoja, polvia, lantiota, vartaloa ja käsivarsia latinalaisamerikkalaisissa tansseissa. Opimme myös näiden tanssien perusaskelia ja -liikkeitä. Ajan myötä on mahdollista siirtyä yksinkertaisten koreografoiden oppimiseen.

Irlantilainen tanssi (Riverdance)

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025

Tunteja 48

Kosken koulukeskus, liikuntasali

To 19.00–20.30

Annina Paajanen

97,00 €

Tällä kurssilla tutustumme irlantilaisen tanssin peruseriaatteisiin ja opimme tärkeimmät askeleet: promenade, hop back, side step, joilla rakennamme perinteisen irlantilaisen tanssin koreografian. Sopii aloittelijoille ja kaikille irlantilaisista tansseista kiinnostuneille.

Liikunta

PhysioFit jumppa A

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 32

Urheilutalo, Peilisali

Ma 11.00–12.00

Ulla Siitonen

79,00 €

Fysioterapeutin ohjaama intervallityyppinen ryhmäliikunta. Harjoiteltavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä selkä-, niska- ja nivelistävällisiä perusliikkeitä. Toiminnalliset harjoitteet kehittävät kehonhallintaa sekä tasapainoa ja pila-testyyppisillä lattialiikkeillä parannetaan erityisesti keskivartalon lihasvoimaa ja koko kehon liikkuvuutta. Tunnin lopuksi tehdään sykettä laskeva venyttely- ja rentousosuus.



PhysioFit jumppa Seniorit

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 26,66

Urheilutalo, Peilisal

Ma 12.10–13.00

Ulla Siitonen

63,00 €

Fysioterapeutin ohjaama intervallityyppinen ryhmäliikunta, joka sopii kaikenkuntoisille ja jossa huomioidaan ikään-tyvän liikkujan tarpeet. Harjoiteltavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä selkä-, niska- ja nivelistävällisiä perusliikkeitä. Toiminnalliset harjoitteet kehittävät kehonhallintaa sekä tasapainoa ja pila-testyyppisillä lattialiikkeillä parannetaan erityisesti keskivartalon lihasvoimaa ja koko kehon liikkuvuutta. Tunnin loppuksi tehdään sykettä laskeva venyttely- ja rentousosuus.

Dynaaminen venyttely

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 32

Urheilutalo, Peilisal

Ma 13.10–14.10

Ulla Siitonen

79,00 €

Kehonhuoltotunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, lihaskuntoa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Avaavilla liikkeillä ja dynaamisilla venytyksillä lisätään selkärangan, nivelten ja sidekudosraken- teiden liikkuvuutta ja aktivoidaan monipuolisesti lihastoimintaketjuja.

Lihaskunto

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 24

Kosken koulukeskus, liikuntasali

Ma 16.00–16.45

Sanna Kinni

60,00 €

Tunnilla tehdään kehonpainolla erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Tunneilla vaihdellaan sykealueita ja painotuksia eri keho- nosien välillä. Sopii kaikenkuntoisille. Mukaan tarvitetset juomapullon ja oman jumppamatjan.

Rakas keho - kehonhuolto

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 24

Kosken koulukeskus, liikuntasali

Ma 19.35–20.20

Sanna Kinni

60,00 €

Tunnilla käydään eri tekniikoilla kehon- huoltoa läpi, jotta jokainen löytäisi omalle keholleen sopivan tavan huoltaa sitä. Mukana mm. syvävenyttelyä, mobilisoi- vaa venyttelyä, keppijumppaa, flow-tyy- listä venyttelyä, nivelliikkuvuutta jne. Tunnin lopussa myös loppurentoutus.

Flow-jooga

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 32

Kulttuuritalo Virta

Ma 17.00–18.00

Tiia Takkinen

79,00 €

Flow-jooga on dynaamista joogaa, joka voimistaa koko kehoa. Harjoituksessa yhdistetään rauhallinen liike ja tietoinen hengitys. Flow-jooga kehittää myös kehonhallintaa ja parantaa keskitty- miskykyä. Tunnilla tarvitetset mukavan, joustavan asun ja oman jooga- tai jump- pamaton.

Äijä-jooga

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025

Tunteja 32

Kulttuuritalo Virta

Ma 18.05–19.05

Tiia Takkinen

79,00 €

Kurssilla käydään läpi joogan perusteet: Kehon ja mielen yhteyden tavoittaminen ja tasapainottaminen kehoa vahvistavilla ja rentouttavilla liikkeillä. Mukava, jous- tava (lämmin) asu ja oma alusta.

Vatsapeppu

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Tunteja 32

Savikannan koulu, liikuntasali

Ti 17.00–18.00

Minna Piirainen

79,00 €

Kiinteyttä, kuntoa ja muotoja! Helppo al- kulämmittely, jota seuraa monipuolinen lihaskuntojumppa. Keskitytään etenkin vatsa- ja pakaraseudun lihasryhmiin. Tunnin lopussa kevyt venyttely.

Kahvakuula

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Tunteja 32

Savikannan koulu, liikuntasali

Ti 18.05–19.05

Minna Piirainen

79,00 €

Monipuolinen ja tehokas toiminnallinen treeni. Useimmissa liikkeissä koko keho työskentelee samanaikaisesti, joten rasvanpoltto ja kunnon kohoaminen on taattu. Myös tasapaino ja kehonhallinta parantuvat. Omat kuulut mukaan.

Kehonhuolto ja liikkuvuus

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 Tunteja 24

Savikannan koulu, liikuntasali

Ti 19.10–19.55

Minna Piirainen

60,00 €

Kehoa huoltava tunti, joka koostuu liik- kuvuutta lisäävistä harjoituksista sekä erilaisista venytyksistä. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Hathajooga

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Tunteja 32

Vuokseniskan koulukeskus, uusi sali (E-talo)

Ti 17.25–18.25

Hathajoogaohjaaja Sari Tiimonen

79,00 €

Hathajooga edistää kehon liikkuvuutta ja voimaa sekä vahvistaa yhteyttä kehoon ja mieleen. Hengityksen yhdistäminen liikkeeseen tuo energiaa, rentoutta ja läsnäoloa. Kehoa lämmittäviin aurin- kotervehdyksiin ja asanaharjoitteluun yhdistyvät erilaiset hengitys- ja rentou- tusharjoitteet. Hathajooga sopii kaikille, joskin asanaharjoittelua tehdään eri al- kuasennoissa toteutettuna dynaamisesti sekä staattisella pidolla, jolloin voidaan tarvita erilaisia variaatioita, jos esim. ranteissa tai polvissa on vaivaa. Tunnille oma alusta mukaan.



Yinjooga

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025

Tunteja 40

Vuoksenniskan koulukeskus, uusi sali (E-talo)

Ti 18.25–19.40

Yoga Yinful® ohjaaja Sari Tiimonen
88,00 €

Yinjooga on lempeä kehon ja mielen yhtäaikainen harjoitus, jolla vaikutetaan erityisesti parasympaattiseen hermostoon, joka mm. alentaa stressitasoa ja verenpainetta. Yinjoogan avaavissa asanoissa viipyillään pitkään mahdollistaen vaikutukset aina sidekudoksiin asti vapauttaen kehon liikkuvuutta. Suorittamattomuus hellii hermostoa, tuo rentoutta ja hyvää oloa. Loppuren-
toutus harjoituksessa ollaan pääosin lattiatasossa, joten pukeudu lämpimästi ja ota mukaan esim. tyyny, huopia, jos mahdollista myös putkityyny, jotta saat tuettua itsesi lempeisiin asentoihin. Yinjooga sopii kaikille, et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta.

PhysioFit jumppa B

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 32

Vuoksenniskan koulukeskus, B-talon liikuntasali

Ke 16.00–17.00

Ulla Siitonen

79,00 €

Fysioterapeutin ohjaama intervallityyppinen ryhmäliikunta. Harjoiteltavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä selkä-, niska- ja nivelistävällisiä perusliikkeitä. Toiminnalliset harjoitteet kehittävät kehonhallintaa sekä tasapainoa ja pila-testyyppisillä lattialiikkeillä parannetaan erityisesti keskivartalon lihasvoimaa ja koko kehon liikkuvuutta. Tunnin lopuksi tehdään sykettä laskeva venyttely- ja rentousosuus.

Dynaaminen venyttely ja rentous

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 32

Vuoksenniskan koulukeskus, B-talon liikuntasali

Ke 17.10–18.10

Ulla Siitonen

79,00 €

Kehonhuoltotunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, lihaskuntoa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Avaavilla liikkeillä ja dynaamisilla venytyksillä lisätään selkärangan, nivelten ja sidekudosten liikkuvuutta ja aktivoidaan monipuolisesti lihastoimintaketjuja. Rentoutumista harjoitellaan erilaisia menetelmiä mm. syvähengitystekniikkaa kokeillen. Oma jumppa-alusta ja lämmintä vaatetta rentousosioon.

Lihaskuntoa kaikille

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 24

Savikannan koulu, liikuntasali

Ke 18.00–18.45

Terhi Niiranen

60,00 €

Sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Lämmittelyosuuden jälkeen tehdään lihaskuntoa kehittäviä ja ylläpitäviä liikkeitä sekä kestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta lisääviä liikkeitä.



Yksinkertainen ja tehokas jumppa aktiiviliikkujasta penkkiurheilijaan. Lopuksi venyttelyt suurimmille lihasryhmille. Rohkeasti rehkimään! Oma kahvakuula mukaan.

Kehonhuolto

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 24

Savikannan koulu, liikuntasali

Ke 19.00–19.45

Terhi Niiranen

60,00 €

Rauhallisempaa liikuntaa kaipaaville venyttelyä ja kehoa huoltavia liikkeitä, joissa painopiste on liikkuvuuden ja liikehallinnan kohentamisessa. Teemme erilaisia avaavia harjoituksia sekä liikkuvuutta lisääviä dynaamisia ja staattisia venytyksiä. Lopuksi rentoutus. Oma jumppa-alusta mukaan.

Soundful Yin® Yoga

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025

Tunteja 32

Savikannan koulu, liikuntasali

Ke 20.00–21.00

Terhi Niiranen

79,00 €

Yin-jooga, äänimaljat sekä lempeä, intuitiivinen kosketus yhdistyvät harmoniseksi kokonaisuudeksi. Sopii kaikille. Jumppa-alusta, rennot vaatteet, jooga-bolsteri (tai napakka villtirulla) ja jooga-tiili (tai kahvipaketti tms.) ja villti mukaan.

Oikeudet muutoksiin pidätetään



Taiteiden talo

