

# OPETUSOHJELMA 2020 - 2021

## Raisio-opisto

Raisio, Masku, Rusko, Mynämäki, Nousiainen

Luonnos 25.9.2020.

Muutokset mahdollisia.

## **RAISIO-OPISTO**

Kirkkoväärtinkuja 18, 21200 Raisio  
raisio.fi/opisto

## **TOIMISTO**

ma - pe klo 9 - 15, opisto@raisio.fi

Mari Tammela, palvelusihteeri, p. 044 797 1266, [mari.tammela@raisio.fi](mailto:mari.tammela@raisio.fi)  
Mari Saarinen, suunnittelijaopettaja, p. 044 797 1930, [mari.saarinen@raisio.fi](mailto:mari.saarinen@raisio.fi)  
Gitte Enqvist, rehtori, p. 044 797 1004, [gitte.enqvist@raisio.fi](mailto:gitte.enqvist@raisio.fi)

## **ILMOITTAUTUMINEN**

Kursseille ilmoittaudutaan internetissä: [www.raisio.fi/opisto](http://www.raisio.fi/opisto)

Ilmoittautumisaika päättyy viikkoa ennen kurssin alkamista. Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle.

Kurssipaikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen on sitova. Kurssin alkamisesta ei lähetetä erillistä ilmoitusta. Lisätietoja opiston toimistosta, p. 044 797 1266.

KORONATILANTEEN VUOKSI KAIKKI MUUTOKSET MAHDOLLISIA.

## **MAKSUT**

Oppikirjat ym. materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun. Jos aloitat koko lukuvuoden kestävän kurssin vasta kevätkaudella, alennetaan kurssihintaa vastaavasti. Kurssimaksu laskutetaan ilmoittautumisen perusteella, mikäli peruutusta ei ole tehty määräajassa.

## **PERUUTUKSET**

Ilmoittautumisen voi perua itse määräaikana internetissä tai soittamalla opiston toimistoon, p. 044 797 1266. Pääsääntöisesti ilmoittautumisen voi perua maksutta, jos kurssin alkamiseen on vähintään 7 päivää. Mikäli peruutus tapahtuu tämän jälkeen, mutta viikon kuluessa kurssin alkamisesta, peritään 20 euron käsittelymaksu. Kurssimaksu peritään täysimääräisenä, jos peruutus tehdään toisen kokoontumiskerran jälkeen.

Lyhytkursseista (1-3 kokoontumiskertaa) peritään koko kurssin maksu, mikäli peruutusta ei ole tehty kurssin alkamispäivää edeltävään arkipäivään klo 16.00 mennessä.

Oppitunneilta poisjääminen tai ainoastaan opettajalle tehty ilmoitus eivät riitä peruutukseksi.

Maksettua kurssimaksua ei palauteta eikä käyttämättömiä kurssikertoja hyvitetä. Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen tai korvaavaan opetuskertaan koko lukuvuoden kestävällä kurssilla.

## **VAKUUTUKSET**

Opiskelijat huolehtivat itse vakuutusturvastaan.

## **LOMA-AJAT**

syysloma        ma 12.10. - su 18.10.  
talviloma       ma 22.02. - su 28.02.  
pääsiäisloma   to 01.04. - ma 05.04.

## **OPINTOSETELIALENNUKSET**

Opetushallitus on myöntänyt Raisio-opistolle avustusta erityisryhmille järjestettävään opintotoimintaan. Avustusta voivat käyttää maahanmuuttajat, työttömät, seniorit, eläkkeellä olevat ja oppimisvaikeuksia kokevat. Näiden ryhmien opiskelua tuetaan sekä em. kohderyhmille suunnitelluilla kursseilla että kurssimaksualennoilla, niin kauan kuin saatua avustusta riittää. Opintosetelimahdollisuus on merkitty kurssin kohdalle OPINTOSETELI-merkillä.

Raisio

## MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

Ilmoittautuminen: raisio.fi/opisto tai p. 044 797 1266

### **Paikallistietous**

260118 Uudet suomalaiset alppiruusut

To 10.9. klo 17.00 - 18.30 Lukio

Mitkä ovat parhaiten Suomessa menestyvät alppiruusulajikkeet? Suomessa jalostetut upeat uutuudet. Miten alppiruusun saa kukoistamaan, miten se istutetaan ja miten sitä tulisi hoitaa? Rhododendron-kerhon puheenjohtaja Kristian Theqvist.

260119 Nojatuolimatka paikallisiin taide-elämyksiin: Raisiossa sijaitsevat taideteokset

Pe 9.10. klo 17.00 - 18.30 Lukio

Tervetuloa tutustumaan Raisiossa sijaitseviin taideteoksiin - kaikki kiva ei näy ohikulkijalle! Seija Sorsavirta.

260120 Raisio tutuksi pyöräillen!

Ma 26.10. klo 18.00 - 19.30 Kirjasto, Raisio-huone

Mitä jokaisen raisiolaisen tulee tietää omasta rakkaasta kotiseudustaan? Mitä Raisiosta voisi kertoa tänne saapuneelle vieraalle? 14 kohdetta, jotka voi kiertää vaikkapa polkupyörällä. Altti Koivisto.

260113 Muistojen Heideken

Pe 30.10. klo 17.00 - 18.30 Lukio

Synnytyslaitos Heideken (1890-1996) on monien muistojen lähde. Synnytyslaitoksen perustaja Carl von Heideken kohdisti uransa äitien ja lasten aseman sekä hyvinvoinnin edistämiseksi yhteiskunnassa. Heidekenin yli satavuotisen historian aikana talossa on koettu niin onnea kuin tragedioitakin. Muistojen Heideken teoksessamme olemme sukeltaneet Heidekenin monivaiheiseen historiaan. Olemme haastatelleet Heidekenin työntekijöitä, siellä synnyttäneitä ja syntyneitä. Nämä henkilökohtaiset tarinat toimivat teoksemme ytimenä ja niitä olemme hyödyntäneet runsaasti. Tuomme esiin erilaisia näkökulmia, jotta Heidekenin tarina näyttäytyisi koko värikylläisyydessään. Mia Alhonmäki.

260121 Patsastelua Suomen Turussa

Pe 13.11. klo 17.00 - 18.30 Lukio

Suomen Turussa on patsas poikineen! Tule kuulemaan patsaiden tarinat ja tekijät. Seija Sorsavirta.

### **Kielet ja kulttuurit tutuiksi**

260101 Nojatuolimatka tuttuun ja tuntemattomaan Tukholmaan

Pe 6.11. klo 17.00 - 18.30 Lukio

Tule kuulemaan mukaansatempaavia tarinoita tutusta ja tuntemattomasta Tukholmasta. Saat vinkkejä matkallesi Pohjolan Venetsiaan. Joko tunnet Abba-museon ja Juni-backenin? Oletko ajellut Hop on Hop off -kiertoajelubussilla? Gröna Lund, Skansen, Vasa-museo, Vikingaliv-museo, Valokuvamuseo Fotografiska, Nobel-museo, Globenin huipulle kuljettava

SkyView-gondoli, Walldemarsudde ja paljon muuta tulee tutuksi tällä nojatuolimatalla. Seija Sorsavirta.

260102 Kuvamatka Myanmariin

Pe 25.9. klo 18.15 - 19.45 Lukio

Myanmar on noussut viime aikoina puheeksi vaateteollisuuden heikko-osaisena tuottajamaana. Millaisesta maasta on oikein kyse? Kuinka köyhissä oloissa ihmiset todella elävät? Kurkistetaan Myanmarin pääkaupungin Yangonin, rauniokaupunki Baganin sekä järviolue Inle Laken näkymiin. Maria Krankkala.

260103 Armenian monet kasvot

Pe 23.10. klo 18.15 - 19.45 Lukio

Granaattiomenat, kristinuskon pisimmät perinteet ja laskettelurinteet - Armenia yllättää monipuolisuudellaan. Kurkistetaan kuvien kautta suomalais-iranilaiseen Armenian lomaan ja pohditaan, millaista on olla ympäristössä, jossa englannin kielellä ei pärjää. Maria Krankkala.

260104 Budjettimatka Sveitsiin

Pe 12.2. klo 18.15 - 19.45 Lukio

Sveitsin vuoristomaisemat ovat henkeäsalpaavan upeita, mutta onko maahan mahdollista matkustaa ilman, että pankkitili kuivuu olemattomiin? Riippuu asenteesta. Katsellaan Sveitsin upeita maisemia, annetaan budjettivinkkejä ja ihmetellään sveitsinsaksan ominaispiirteitä. Tiesitkö, että auton vuokraaminen tulee Sveitsissä junamatkailua halvemmaksi? Maria Krankkala.

### **Muut luennot**

260131 Miten lukea laboratoriokokeiden tuloksia? Esimerkkeinä rautavarastot ja kilpirauhasen toiminta.

To 26.11. klo 17.30 - 19.00 Kirjasto, Martinsali

Yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n kanssa. Ei ennakoilmoittautumista. Kliinisen kemian erikoislääkäri, dosentti ja professori Kerttu Irjala.

260132 Aurinko, Sonne ja sun ovat eri värisiä? Kokemuksia synestesiasta kielten oppimisessa. Pe 19.3. klo 18.15 - 19.45 Lukio

Perjantai on väriltään keltainen, E-kirjain puolestaan vihreä ja numero 2 punainen.

Kuulostaako kummalliselta? Mahdollisesti. Synestesia tarkoittaa yksilön kokemaa aistien sekoittumista, jossa kuvailut havainnot ovat tavallisia. Tule kuulemaan, miten erityisesti kirjoitusmerkkeihin ja väreihin liittyvä synestesia (grapheme-color synesthesia) vaikuttaa kielten opiskeluun. Maria Krankkala.

### **LASTEN JA NUORTEN KURSSIT**

110200 Lasten teatteri (8-10 v)

7.9.-23.11., 11.1.-29.3. (29 t) 39 €

Tutustutaan teatterin tekemiseen erilaisten draamaleikkien, improvisaation ja roolin rakentamisen avulla. Syyskaudella keskitytään ryhmähengen luomiseen ja yhteistyön tekemiseen, keväällä valmistetaan esitys. Sopii sekä alkaville että jatkaville harrastajille. Tarvittaessa alkeis- ja jatkoryhmä. Ma 17.00 - 18.00 Raison teatteri. Antti Ainola.

810210 Lasten kokkikurssi (7-9 v), syksy

8.9.-27.10. (14 t) 32 €

Valmistamme leivonnaisia ja teemme yhdessä ruokaa. Raaka-ainemaksu 35 € (käteismaksu 1. kerralla). Mukaan esiliina ja sisätossut, hiuslenkki pitkille hiuksille. Ilmoitathan erityisruokavalioista etukäteen. Ti 16.00 - 17.30 Vaisaaren koulu. Sari Saine.

810211 Lasten kokkikurssi (7-9 v), kevät

12.1.-2.3. (14 t) 32 €

Kuten edellä.

810212 Nuorten kokkikurssi (10-14 v), syksy

8.9.-27.10. (14 t) 32 €

Valmistamme leivonnaisia ja teemme yhdessä ruokaa. Raaka-ainemaksu 35 € (käteismaksu 1. kerralla). Mukaan esiliina ja sisätossut, hiuslenkki pitkille hiuksille. Ilmoitathan erityisruokavalioista etukäteen. Ti 18.00 - 19.30 Vaisaaren koulu. Sari Saine.

810213 Nuorten kokkikurssi (10-14 v), kevät

12.1.-2.3. (14 t) 32 €

Kuten edellä.

810214 Aikuinen-lapsi -kokkikerho

5.-12.11. (6 t) 20 €

Kokataan yhdessä helppoa ja hyvää ruokaa, aikuisten ja lasten suosikkeja. Raaka-ainemaksu 20 €/pari (käteismaksu 1. kerralla). Mukaan esiliina, sisätossut ja hiuslenkki pitkille hiuksille. Lapsi ja aikuinen ilmoittautuvat erikseen. Ilmoitathan erityisruokavalioista etukäteen. To 17.00 - 19.15 Vaisaaren koulu. Sari Saine.

830530 Satubaletti (3-4 v)

13.9.-13.12., 10.1.-18.4. (16 t) 24 €

Leikitään, tanssitaan ja liikutaan monipuolisesti, tutustutaan baletin liikemuotoon ja etsitään baletinomaista tapaa liikkua. Tunnit kehittävät mm. koordinaatiota, oman kehon hallintaa, tilan ja musiikin hahmottamista sekä itsensä ilmaisua. Musiikkina käytetään klassista musiikkia sekä lasten musiikkia. Edellytyksenä osallistumiselle on, että lapsi pystyy jäämään tunnille ilman vanhempaa. Su 11.30 - 12.00 Ulpukka. Laura Moisanen.

830531 Satubaletti (3-4 v)

13.9.-13.12., 10.1.-18.4. (16 t) 24 €

Kuten edellä. Su 12.00 - 12.30 Ulpukka.

830532 Alkeisbaletti ja luova tanssi (5-8 v)

13.9.-13.12., 10.1.-18.4. (24 t) 36 €

Tutustutaan baletin liikekieleen leikkien ja mielikuvituksen kautta. Tanssilliset harjoitteet tukevat motorista kehitystä. Annetaan virikkeitä luovuudelle ja tanssille, kehitetään perusliikuntataitoja ja harjoitellaan ryhmässä toimimista. Su 12.30 - 13.15 Ulpukka. Laura Moisanen.

830533 Lastentanssi (5-8 v)

13.9.-13.12., 10.1.-18.4. (24 t) 36 €

Lastentanssitunti pohjautuu nyky-, jazz- ja street-tansseihin sekä balettiin. Tanssilliset harjoitteet, leikit ja alkeisakrobatian opettelu tukevat motorista kehitystä. Su 13.15 - 14.00 Ulpukka. Laura Moisanen.

## TAITEEN PERUSOPETUS

### **Raision lasten ja nuorten kuvataidekoulu**

Kuvataidekoulun ryhmiä ohjaa kuvataiteilija Tarja Orvokki Virtanen. Ryhmät kokoontuvat Kylä-Klemelässä (Hulvelankatu 35).

Jatkavilla oppilailta on etusija kurssipaikkoja jaettaessa. Mikäli uusia oppilaita tulee enemmän kuin kurssilla on vapaita oppilaspaikkoja, paikat jaetaan arpomalla.

Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuminen koskee myös kevätlukukautta. Kevätlukukauden voi perua maksutta toimistoon ennen opetuksen alkamista.

Sisaralennus on 10 €. Materiaalit sisältyvät kurssihintaan.

#### *Varhaisiän kuvataidekasvatus (6 v)*

110320 Kuvataidekoulun valmentava ryhmä (6 v)

9.9.-25.11., 13.1.-7.4. (30 t) 41 €/lukukausi

Tästä alkaa matka kuvataiteen kiehtovaan maailmaan! Tunneilla tutustutaan kuvataiteeseen leikinomaisen työskentelyn avulla. Kokeillaan rohkeasti uusia välineitä ja materiaaleja, harjoitellaan työskentelemään sekä itsenäisesti että yhdessä muiden kanssa. Ke 17.15 - 18.15.

#### *Yhteiset opinnot (yli 7 v)*

110321 Minä ja kuvat

8.9.-15.12., 12.1.-27.4. (38 t) 57 €/lukukausi

Tavoitteena on innostaa oppilasta ilmaisemaan itseään ja kuvaamaan lähiympäristöään kuvailmaisun keinoja käyttäen. Tutkitaan yhdessä kuvan rakentumista mm. värin, viivan, muodon, rytmin, tunnelman ja sommittelun pohjalta. Oppilasta kannustetaan nauttimaan kuvataiteesta. Ryhmässä harjoitellaan keskustelemaan kuvista ja niiden vaikuttavuudesta. Ti 17.15 - 18.15.

110322 Luonnon muotoja

8.9.-15.12., 12.1.-27.4. (38 t) 57 €/lukukausi

Tutkimuskohteena on ympäröivä luonto. Opitut taidot laajenevat ja oppilas löytää uusia kuvakulmia. Monipuolista kuvien kehittelyä niin havainnoista kuin mielikuvituslähtöisesti. Tutustutaan perusmateriaaleihin ja -välineisiin, harjoitellaan niiden käyttöä, valitsemista sekä huoltamista. Ti 18.15 - 19.15.

110323 Havainto ja havaitseminen

7.9.-14.12., 11.1.-26.4. (46 t) 57 €/lukukausi

Tutkitaan faktaa ja fiktiota kuvassa. Monipuolista kuvallisen taidon kehittämistä ja

tukemista. Viiva-, väri- ja muototyöskentelyssä havaintojen merkitys painottuu. Ma 17.00 - 18.15.

110324 Ennen ja nyt

7.9.-14.12., 11.1.-26.4. (46 t) 57 €/lukukausi

Kulttuuriperintö ja luonto, tila- ja ympäristötaide, ulko- ja sisätila. Herätellään kiinnostusta taidehistoriaan, tutkitaan taidesuuntauksia ja pohditaan kuvien muutosta tähän päivään. Ma 18.15 - 19.30.

110325 Ympäristön kuvamaailma

10.9.-17.12., 14.1.-29.4. (56 t) 57 €/lukukausi

Tutustutaan paikalliseen, rakennettuun ympäristöön ja harjoitellaan visuaalista havaitsemista. Tavoitteena on innostaa oppilasta havainnoimaan ympäristöä ja tutkimaan sen visuaalisuutta. To 17.10 - 18.30.

110326 Kuvien aika

6 10.9.-17.12., 14.1.-29.4. (56 t) 57 €/lukukausi

Tarkastellaan taidehistoriaa ja nykyaikaa oman tekemisen kautta. Tuetaan suvaitsevaisuutta, kulttuurien tulkintaa ja tuntemusta. Kehitetään kuvan tekemisen taitoja ja tietoja. To 18.30 - 20.00.

*Teemaopinnot (yli 13 v)*

110327 Maalauspaaja

9.9.-16.12. (46 t) 57 €

Opitaan lisää maalauksen tekniikoista ja niiden soveltamisesta omaan työskentelyyn. Oppilaan kyky hallita tehtäväkokonaisuuksia laajenee, materiaalien tunteminen syvenee ja itseilmaisu maalaamisen keinoja soveltaen kehittyy. Suunnitellaan ja toteutetaan teoskokonaisuuksia itsenäisesti ja yhdessä ryhmän kanssa. Ke 18.15 - 20.45.

110328 Piirustuspaaja

13.1.-28.4. (49 t) 57 €

Opitaan lisää piirustuksen tekniikoista ja niiden soveltamisesta omaan työskentelyyn. Oppilaan kyky hallita tehtäväkokonaisuuksia laajenee, materiaalien tunteminen syvenee ja itseilmaisu piirtämisen keinoja soveltaen kehittyy. Suunnitellaan ja toteutetaan teoskokonaisuuksia itsenäisesti ja yhdessä ryhmän kanssa. Ke 18.15 - 20.45.

MUSIIKKI

100101 Viihdekuoro "Kulkurit"

8.9.-1.12., 12.1.-6.4. (64 t) 71 €

Laulamme viihdekuoroa sekakuoromusiikkia. Esiinnymme säännöllisesti erikseen sovittavina aikoina. Uudet laulajat sopivat koelauluajan, p. 040 5574 776 (tekstiviesti). Ti 18.00 - 20.00 Friisilän koulu. Minna Lappalainen.

100102 Sekakuoro "Raision laulajat"

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 58 €

Musiikkia laidasta laitaan, kansanlauluista iskelmiin ja kaikkea siltä väliltä! Kurssi sisältää



pieniä esiintymisiä sekä joul- ja kevätkonsertin. Vietämme 40-vuotisjuhlavuotta. Uudet laulajat sopivat koelauluajan, p. 040 5187 767. Ke 17.30 - 19.00 Lukio. Johanna Järvinen.

100103 Laulu ja näyttämöilmaisu, alkeet

8.9.-10.11., 12.1.-16.3. (76 t) 84 €

Kehitetään laulutekniikkaa, harjoitellaan näyttämöilmaisu pienryhmissä sekä saadaan rohkeutta laulamiseen ja esiintymiseen. Luodaan esityskokonaisuus yksin tai pienryhmissä harjoitelluista lauluista. Ti 18.00 - 21.00 Lukio. Katriina Virta.

100104 Laulu ja näyttämöilmaisu, jatko

9.9.-11.11., 6.1.-17.3. (72 t) 80 €

Kehitetään klassista laulutekniikkaa ja näyttämöliikuntaa, harjoitellaan näyttämöilmaisu pienryhmissä sekä saadaan rohkeutta laulamiseen ja esiintymiseen. Luodaan esityskokonaisuus yksin tai pienryhmissä harjoitelluista lauluista. Sopii jonkin verran laulu- ja näyttämökokemusta omaaville. Ke 17.30 - 20.30 Lukio. Katriina Virta.

100201 Bassokitaran alkeet, syksy

12.-26.9. (12 t) 20 €

Bassokitara on tärkeä, joskin turhan vähäiselle huomiolle jäänyt soitin. Bassokitara hoitaa rytmia yhdessä rumpalin kanssa ja tukee laulumelodiaa. Opitaan bassonsoiton perusteita ja basson roolia rytmimusiikissa. Opetellaan myös soittoergonomiaa ja käyttämään soittoteknisiä välineitä. Oma basso mukaan. La 10.00 - 13.00 Lukio. Jari Ranki.

100202 Bassokitaran alkeet, kevät

16.-30.1. (12 t) 20 €

Kuten edellä.

100203 Kitaransoiton alkeet verkossa

15.9.-1.12., 12.1.-6.4. (23 t) 34 €

Harjoitellaan kitaransoiton alkeet verkkomateriaalin avulla, ajasta ja paikasta riippumatta! Sisältää yhteisten materiaalien lisäksi viikoittain henkilökohtaista ohjausta. Lisätietoja: ville.tomminen@gmail.com. Ti 20.00 - 20.45 Lukio. Ville Tomminen.

100204 Kitarapiiri

15.9.-1.12., 12.1.-6.4. (30 t) 45 €

Soitetaan hyvässä porukassa kitarasovituksia monenlaisesta musiikista! Yhteissoiton lomassa opimme musiikin teoriasta, sovittamisesta ja soittotekniikasta. Sopii alkeet jo osaaville. Ti 18.45 - 19.45 Lukio. Ville Tomminen.

100205 Bänditreenit 15.9.-1.12., 12.1.-6.4. (46 t) 69 €

Sovitetaan ja soitetaan rennolla otteella yhdessä valittuja pop-rock -kappaleita. Mukaan ovat tervetulleita kaikkien bändisoitinten soittajat ja laulajat. Alkeiden hallinta on suotavaa, mutta puuttuvan taidon voi korvata asenteella! Ti 17.00 - 18.30 Lukio. Ville Tomminen.

100301 Puhallinorkesteri

9.9.-25.11., 13.1.-7.4. (69 t) 80 €

Oletko joskus soittanut puhallinsoitinta? Kaiva instrumenttisi esiin ja tule mukaan aktiiviseen

puhallinorkesteriin! Tavoitteena nauttia yhteissoitosta stressaamatta. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Jari Miettinen, p. 0400 760 717. Ke 18.00 - 20.15 Friisilän koulu. Essi Rae.

110100 Kotistudion pystytys, laitteet ja sofat

21.9.-16.11. (24 t) 36 €

Tutustumme kotistudion pystyttämiseen ja sen parantamiseen. Käymme läpi huoneakustiikkaa, äänikortit ja niiden liitännät, kaiuttimet sekä luurikuuntelut. Tutustumme ääninysoftiin sekä plug in/virtual -instrumenteihin. Sopii aloittelijoille, laitehankintoja mieltäville sekä musiikin harrastajille. Ohjaaja: raja-audio.com. Mukaan kannettava ja luurit. Ma 17.00 - 19.15 Lukio. Kari Laaksonen.

## KIELET

120101 Suomen alkeet 1 päiväkurssi, syksy

8.9.-8.10. (20 t) 24 € OPINTOSETELI

Opitaan selviytymään suomen kielellä erilaisissa asioimis- ja viestintätilanteissa. Opetusta eriytetään opiskelijoiden taitojen mukaan. PERUSTASO. Ilmoittautuminen opettajalle paikan päällä. Ti, to 10.00 - 11.30 Perhekeskus Satelliitti. Tiia Björkskog.

120102 Suomen alkeet 2 päiväkurssi, syksy

20.10.-19.11. (20 t) 24 € OPINTOSETELI

Kuten edellä.

120103 Suomen alkeet 3 päiväkurssi, kevät

12.1.-11.2. (20 t) 24 € OPINTOSETELI

Opitaan selviytymään suomen kielellä erilaisissa asioimis- ja viestintätilanteissa. Jatkamme opiskelua syksyn kurssien pohjalta. Opetusta eriytetään opiskelijoiden taitojen mukaan. PERUSTASO. Ilmoittautuminen opettajalle paikan päällä. Ti, to 10.00 - 11.30 Perhekeskus Satelliitti. Tiia Björkskog.

120104 Suomen alkeet 4 päiväkurssi, kevät

2.3.-6.4. (20 t) 24 € OPINTOSETELI

Kuten edellä.

120106 Suomen alkeet 1, iltakurssi - Finnish for Beginners 1, syksy

9.9.-25.11. (22 t) 26 € OPINTOSETELI

Tutustumme suomen kielen alkeisiin monipuolisten harjoitusten avulla. Tavoitteena on arkisista tilanteista selviytyminen suomeksi. Apukielenä englanti. Oppikirja Suomen mestari 1. Taitotaso A1.1./PERUSTASO. Ilmoittautuminen opettajalle paikan päällä. Ke 16.45 - 18.15 Lukio. Inkeri Kanninen.

You will learn the basics of everyday Finnish. The language of instruction is Finnish, aid language is English. Course book Suomen mestari 1. Skill level A1.1. Enrolments to the teacher in the first lesson.

120107 Suomen alkeet 2, iltakurssi - Finnish for Beginners 2, kevät

13.1.-7.4. (24 t) 29 € OPINTOSETELI

Kuten edellä.

120201 Lycka till! - ruotsia aivan alusta

7.9.-23.11., 11.1.-29.3. (44 t) 53 €

Sinulle, joka et ole koskaan opiskellut ruotsia, tai olet unohtanut kaiken ja haluat kerrata alusta asti. Harjoittelemme niin sanastoa, rakenteita, kuuntelemista (sekä suomenruotsi että ruotsinruotsi) kuin puhumistakin. Tavoitteena on oppia ruotsia arkielämän perustilanteita varten kulttuuritietoutta unohtamatta. Oppikirja Lycka till! PERUSTASO. Ma 19.00 - 20.30 Lukio. Maria Krankkala, Suvi Mäntynen.

120202 Rentoa puhetta ruotsiksi

11.9.-27.11., 15.1.-26.3. (42 t) 50 €

Tarvitsetko ruotsia arjessasi, mutta puhuminen takkuua? Olisiko työpaikallasi hyötyä ruotsin kielitaidosta tai haluaisitko puhua ruotsia ystävän kanssa? Tule verestämään ruotsin kielen taitojasi rennosti ja käytännönläheisesti. Treenaamme arjen tilanteita sekä kertaamme sanastoa ja kielioppia. Sopii jonkin verran ruotsia osaaville. HELPOHKO KESKITASO. Pe 16.30 - 18.00 Lukio. Maria Krankkala.

120203 Kaffesvenska - Fika med mig!

15.9.-10.11. (8 t) 20 €

Tervetuloa virkistämään ruotsin kielen keskustelutaitoja rennossa joukossa kahvi- tai teekupin kera! Kokoonnumme ensimmäisellä kerralla Raisio-opistossa, muista viihtyisistä kokoontumispaikoista päätämme yhdessä. Rohkaistut puhumaan ruotsia ja opit uusia asioita länsinaapuristamme. Ensimmäinen kokoontuminen ti 15.9. klo 18.00. Muut kokoontumiskerrat 7.10., 26.10. ja 10.11. Välkommen! Ma, ti, ke 18.00 - 19.30 Lukio. Seija Sorsavirta.

120300 Englannin alkeiden syyspurtti

26.8.-2.9. (6 t) 20 €

Do vai does? Oletko unohtanut, kumpi on oikein? Tule kahdeksi illaksi kertaamaan englannin alkeita! Kertaamme sääntöjä, teemme pariharjoituksia ja harjoittelemme esim. do/does/did -rakenteita, prepositioita, there is/are -rakennetta sekä hieman sanastoa. Sopii n. 2 vuotta opiskelleille. Opettajan materiaali. Ke 18.00 - 20.15 Lukio. Annamari Heinonen.

120301 Englannin syysikermä

25.8.-1.9. (6 t) 20 €

Haluatko virkistää englannin taitojasi? Tule kahdeksi illaksi verryttelemään englantia! Kertaamme perustason kielioppia kuten imperfektiä ja perfektiä, harjoittelemme puhetta ja vähän matkailutilanteitakin, kaikkea mukavasti pari- tai pienryhmäharjoituksin. Sopii 2-3 vuotta opiskelleille. Opettajan materiaali. Ti 18.00 - 20.15 Lukio. Annamari Heinonen.

120302 Englannin alkeet

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 62 €

Harjoittelemme englannin käyttöä arkielämän tilanteissa. Opimme kertomaan itsestä, perheestä, harrastuksista sekä asioimaan ravintolassa. Paljon pariharjoituksia. Oppikirja Everyday English Starter. PERUSTASO. Ke 18.45 - 20.15 Lukio. Milla Lindström.

120303 Everyday English 2 - alkeisjatko

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 62 €

Opettelemme englannin perusasioita keskittyen suullisiin taitoihin. Tarkoituksena on kerrata paljon, puhua paljon ja oppia paljon - rennossa ilmapiirissä tietysti! Oppikirja Everyday English 2 kpl:sta 3. PERUSTASO. Ke 17.00 - 18.30 Lukio. Milla Lindström.

#### 120304 Perusenglantia

10.9.-3.12., 14.1.-22.4. (50 t) 60 €

Haluatko oppia ja kerrata rauhallisesti perusasioita sekä vahvistaa puhetaitoasi? Tule mukaan leppoisalle kurssille, jonka aikana kielitaitosi kohenee! Rakenteiden osaamisesi vahvistuu, opit uutta sanastoa ja saat rohkeutta puhumiseen. Aihepiireinä mm. lentomatkailu. Paljon pariharjoituksia. Vaihdamme keväällä uuteen oppikirjaan, joten kevätlukukaudellakin voi aloittaa. Oppikirja Everyday English 4 kpl:sta 6, keväällä siirrymme kirjaan 5. Sopii ruostuneiden perustaitojen kertaajille. HELPOHKO KESKITASO. To 18.45 - 20.15 Lukio. Annamari Heinonen.

#### 120305 Stepping Stones 1

8.9.-1.12., 12.1.-13.4. (50 t) 60 €

Kaipaatko englannin verryttelyä? Palauta hauskesti ja helposti vanhat opintosi mieleen harjoituksia tehden ja uutta oppien. Aihepiirit ovat tuttuja ja käytännönläheisiä, mm. matkailu, ruoka ja ostokset. Sopii peruskoulutaitojen kertaajille. Oppikirja Stepping Stones 1 kpl:sta 5. HELPOHKO KESKITASO. Ti 18.45 - 20.15 Lukio. Annamari Heinonen.

#### 120306 Stepping Stones 2

9.9.-2.12., 13.1.-14.4. (50 t) 60 €

Haluatko oppia englantia käytännönläheisesti? Opiskelet kieltä harjoituksia tehden, useimmiten pareittain ja puhumalla. Tunnet varmaan jo perusrakenteet: kertaamme niitä ja opimme uutta sanastoa. Aihepiireinä mm. työelämä, taide ja luonto. Opiskelu etenee rauhallisesti ja tunneilla on rento meininki. Sopii ykkösosan opiskelleille tai peruskoulutaitojen päivittäjille. Oppikirja Stepping Stones 2 kpl:sta 5. KESKITASO. Ke 18.45 - 20.15 Lukio. Annamari Heinonen.

#### 120308 Way Ahead

9.9.-2.12., 13.1.-14.4. (50 t) 60 €

Oletko kaivannut englannin keskustelukurssia? Keskustelemme mukavien harjoitusten ja muiden aktiviteettien avulla erilaisista aiheista. Oppikirja on sanastonsa puolesta tarkoitettu edistyneille oppijoille, mutta kaikki halukkaat ovat tervetulleita. Jokainen keskustelee omaehtoisesti pareittain tai pienryhmissä. Saat pontta puheeseesi pienten kuuntelu- ja lukuharjoitusten avulla, aihepiireinä mm. oma elämä, viihde, teknologia, ilmasto, kansalaisliikkeet. Sopii lukiossa englantia opiskelleille. Oppikirja Way Ahead. KESKITASO/YLINTASO. Ke 17.15 - 18.45 Lukio. Annamari Heinonen.

#### 120309 Upper Intermediate English

8.9.-1.12., 12.1.-13.4. (50 t) 60 €

Haluatko virkistää lukiossa oppimaasi? Jos perusasiat ovat sinulle jo tuttuja, tule verryttelemään kielitaitoasi uuden ja inspiroivan oppikirjan avulla. Opiskelemme sanastoa ja rakenteita, kuuntelemme, luemme ja harjoittelempa puhetta pareittain tai pienryhmissä. Ilmapiiri on leppoisaa ja opiskelutahti rauhallinen. Oppikirja Cutting Edge Upper Intermediate, 3rd Edition, Unit 5 alkaen. YLEMPI KESKITASO. Ti 17.15 - 18.45 Lukio. Annamari Heinonen.

### 120310 Advanced English

10.9.-3.12., 14.1.-22.4. (50 t) 60 €

Vieläkö englannista löytyisi sinulle uutta opittavaa? Edistyneiden ryhmässä opit varmasti uutta! Olemme englannin hienouksien äärellä ja treenaamme kielen eri osa-alueita laajasti. Harjoitteleme puhetta pareittain tai pienryhmissä, rennossa ilmapiirissä. Oppikirja on huippumoderni (sisältää mm. BBC videomateriaalia) ja opiskelutahti rauhallinen. Sopii lukion taidot omaaville. Oppikirja Speakout Advanced, 2nd Edition, Unit 5 alkaen. YLIN TASO. To 17.15 - 18.45 Lukio. Annamari Heinonen.

### 120401 Hallo! 1 - saksaa aivan alusta

10.9.-26.11., 14.1.-15.4. (46 t) 55 €

Opiskellaan saksan alkeita ja saksankielisten alueiden kulttuuria. Harjoitellaan puhumista, kirjoittamista ja kuullun ymmärtämistä. Oppikirja Hallo 1. PERUSTASO. To 17.15 - 18.45 Lukio. Maria Krankkala.

### 120402 Hallo! 3 - saksa 3

7.9.-23.11., 11.1.-29.3. (44 t) 53 €

Noin 2 vuotta opiskelleille tai aiemmin opitun kertaajille. Aiheina mm. ostoksilla käynti, ulkonäön kuvailu, matkailu ja työ. Opimme lisää rakenteita kuten adjektiivin taivutuksen sekä jatkamme saksalaiseen kielialueeseen ja sen kulttuuriin ja ihmisiin tutustumista. Oppikirja Hallo 2 kpl:sta 5. PERUS/KESKITASO. Ma 17.15 - 18.45 Lukio. Maria Krankkala, Suvi Mäntynen.

### 120403 Arjen saksaa - Deutschklub

10.9.-26.11., 14.1.-15.4. (46 t) 55 €

Pääpaino käytännön saksan harjoittelussa. Luemme ajankohtaisia tekstejä saksankielisistä maista ja teemme suullisia harjoituksia pareittain tai pienissä ryhmissä. Vaikka painotus onkin suullisen kielitaidon harjoittamisessa, teemme myös sanastoharjoituksia ja treenaamme kuullun ymmärtämistä. Sopii vähintään 3 vuotta opiskelleille. Opettajan materiaali. KESKI TASO/YLIN TASO. To 19.00 - 20.30 Lukio. Maria Krankkala.

### 120404 Saksalaista musiikkia - mitä, miten ja miksi?

19.9.-7.11. (10 t) 20 €

Rammstein, Juli, Cro, Alligatoah, Moe Phoenix, Die Ärzte. Saksalaiseen musiikkiin mahtuu paljon. Opiskellaan saksaa nykyaikaisen saksalaisen musiikin avulla, artisteihin ja genreihin tutustuen. Millaisista teemoista lauletaan, ja millaisia näkökantoja esitetään? Millaista sanastoa käytetään, ja noudatetaanko aina saksan tiukkoja kielioppisääntöjä? Kappaleisiin tutustumisen ohessa keskustellaan saksalaiseen kulttuuriin liittyvistä teemoista. KESKITASO/YLIN TASO. La 12.00 - 13.30 Lukio. Maria Krankkala.

### 120501 Ranskan alkeet

8.9.-1.12., 12.1.-30.3. (46 t) 55 €

Sopii vasta-alkajille. Tehdään monipuolisesti suullisia ja kirjallisia harjoitus- ja kuuntelutehtäviä. Opitaan esittäytymään ja tervehtimään sekä asioimaan hotellissa ja ostoksilla. Opetellaan säännöllisiä ja epäsäännöllisiä verbejä sekä luku- ja kysymyssanoja. Tehdään tutkimusmatka ranskankieliseen kulttuuriin, teemoina myös frankofonia ja kreolin

kieli (la Martinique -saaren esittely). Oppikirja C'est parfait! 1. PERUSTASO. Ti 18.00 - 19.30 Lukio. Linda Vahtera.

120601 Venäjän jatkokurssi

8.9.-3.11., 12.1.-9.3. (34 t) 41 €

1-2 vuotta opiskelleille. Opiskelu etenee rauhalliseen tahtiin. Harjoitteleme kielen rakenteita, ääntämistä, kirjoittamista ja puhevalmiutta erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Tutustutaan tapakulttuuriin, matka-, ruoka- ja työtilanteisiin. Pari- ja ryhmätyöskentelyä. Oppikirja Pora! 1 kpl:sta 9, jonka jälkeen Pora! 2. PERUSTASO. Ti 17.15 - 18.45 Lukio. Marina Hämäläinen.

120700 Espanjan alkeet

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (52 t) 62 €

Sinulle, joka haluat aloittaa espanjan opiskelun aivan alusta. Harjoitellaan ääntämistä, opiskellaan perusrakenteita ja -sanastoa. Aiheet ovat käytännönläheisiä, tavoitteena on oppia mm. tervehtimään, esittäytymään ja tilaamaan kahvilassa. Oppikirja Perfecto 1. PERUSTASO. Ti 18.30 - 20.00 Lukio. Minna Aaltonen.

120701 Espanjan alkeet 2

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (52 t) 62 €

Rauhalliseen tahtiin etenevä kurssi hieman espanjaa osaaville. Teemme monipuolisesti harjoituksia ja keskitymme erityisesti käytännön puhetilanteiden harjoitteluun. Opimme mm. tilaamaan ravintolassa ja asioimaan hotellissa. Kertaamme myös kirjan alkuosan asioita. Oppikirja Ventana 1 kpl:sta 5. PERUSTASO. Ti 17.00 - 18.30 Lukio. Minna Aaltonen.

120702 Espanjan alkeet 3, päiväkurssi

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 62 €

Noin 1-2 vuotta harrastaneille. Etenemme rauhallisesti, harjoitteleme suullisesti ja kirjallisesti, aiheina mm. arkitoimet ja luonto. Kielioppiasioista opimme mm. perfektin ja refleksiiviverbejä. Tutustumme myös espanjalaiseen elämänmenoon. Oppikirja Ventana 2. PERUSTASO. Ma 14.30 - 16.00 Kirjasto, Raisio-huone. Minna Aaltonen.

120703 ¡Más español! 2

23.9.-2.12., 13.1.-31.3. (35 t) 42 €

2-3 vuotta opiskelleille. Tavoitteena on oppia selviytymään espanjaksi erilaisissa arjen ja matkailun tilanteissa: vuokraamme asunnon Meksikosta, käymme vaateostoksilla Barcelonassa ja pääsemme espanjalaisiin syntymäpäiväjuhliin! Rakenteista tutustumme menneisiin aikamuotoihin, erityisesti imperfektiin. Tunneilla painottuvat suulliset harjoitukset: ääntäminen, puhuminen pareittain tai ryhmissä ja puheen ymmärtäminen. Oppikirja Ventana 2 kpl:sta 5. PERUSTASO. Ke 17.30 - 18.45 Lukio. Elina Koivu.

120704 Ventana 2 jatko

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (52 t) 62 €

Noin 3 vuotta opiskelleille. Jatkamme kielen alkeiden opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Opimme käyttämään mm. objektipronomineja ja imperfektiä. Oppikirja Ventana 2 kpl:sta 6. Keväällä Ventana 3. PERUSTASO. To 18.45 - 20.15 Lukio. Mauricio Bernal.

120706 ¡Buenas tardes! 6

16.9.-25.11., 13.1.-31.3. (42 t) 50 €

Noin 5 vuotta espanjan opintoja harrastaneille. Paljon keskusteluharjoituksia, kulttuuritietoutta espanjankielisistä maista ja monipuolista sanastoa. Kieliopissa kertaamme aikaisemmin opittua ja jatkamme subjunktiivin harjoittelua. Oppikirja Ventana 4 kpl:sta 4. KESKITASO. Ke 17.15 - 18.45 Lukio. Pirita Lentiö.

120707 Curso de español, päiväkurssi

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (52 t) 62 €

N. 4 vuotta espanjaa harrastaneille. Opimme sanastoa mm. terveelliseen elämään ja juhliin liittyen. Harjoittemme paljon suullisesti pienryhmissä ja kertaamme myös aiemmin opittuja asioita. Oppikirja ¡Fantástico! 3 kpl:sta 9. KESKITASO. To 9.30 - 11.00 Kirjasto, Raisiohuone. Minna Aaltonen.

120709 Bien dicho

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (52 t) 62 €

Dirigido a estudiantes que han alcanzado un nivel intermedio-avanzado en el proceso de aprendizaje. El objetivo principal es que los estudiantes sean capaces de intervenir en aquellas situaciones comunicativas que se les presenten como hablantes de español. YLINTASO. To 17.15 - 18.45 Lukio. Mauricio Bernal.

120800 Sisilian seikkailut - matkailuitaliaa

9.9.-2.12. (20 t) 24 €

Haluaisitko oppia matkailuitalian alkeita ja tutustua Välimeren suurimpaan saareen Sisiliaan? Nyt sinulla on mahdollisuus tehdä mielikuvamatka Sisiliaan ja oppia samalla hyödyllisiä matkailuilmauksia. Saat ideoita seuraavan matkan suunnitteluun, lisäksi opit tilaamaan lempiannoksesi ravintolassa ja selviytymään yleisimmistä ongelmatilanteista hotellissa tai lentokentällä. Opettajan materiaali. Ei tunteja 14.-28.10. PERUSTASO. Ke 17.00 - 18.00 Lukio. Heidi Amedeo.

120801 Piacere - italian alkeet

9.9.-9.12., 13.1.-24.3. (42 t) 50 €

Aiheina mm. kahvilasanasto ja itsestä kertominen. Pyrimme tekemään paljon suullisia harjoituksia esim. pelien ja pariharjoitusten avulla. Saamme tietoa italialaisten tavoista ja elämänmenosta. Oppikirja Bella Vista I. Ei tunteja 14.-28.10. PERUSTASO. Ke 18.00 - 19.30 Lukio. Heidi Amedeo.

120802 Italiaa iltpäivääsi

9.9.-2.12., 13.1.-31.3. (46 t) 55 €

Opimme käytännön kieltä ja opimme esimerkiksi ruokasanastoa, ravintolassa asioimista ja vapaa-ajasta kertomista. Saat rohkeutta sekä suulliseen että kirjalliseen ilmaisuun, sillä teemme runsaasti keskusteluharjoituksia käytännön tilanteita simuloiden. Kuuntelemme paljon italialaista musiikkia ja tutustumme italialaiseen elämänmenoon. Oppikirja Bella Vista I kpl:sta 4. PERUSTASO. Ke 15.00 - 16.30 Lukio. Alina Jaakonaho, Annika Vuorenmaa.

120803 Italia 3

9.9.-2.12., 13.1.-31.3. (46 t) 55 €

Etenemme rauhalliseen tahtiin aluksi hieman kerraten. Kartutamme aktiivista sanavarastoa monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla harjoituksilla. Tutustumme italialaiseen elämänmenoon kiinnostavien teksti-, video- ja kuvamateriaalien avulla. Tulevia teemoja ovat ruokakaupassa ja torilla asiointi sekä junalla matkustaminen. Oppikirja Bella Vista I kpl:sta 9. PERUSTASO., Ke 17.00 - 18.30 Lukio. Alina Jaakonaho, Annika Vuorenmaa.

120804 Italian keskustelukurssi

10.9.-3.12., 14.1.-25.3. (44 t) 53 €

Sopii kaikille italian kielen oppimisesta kiinnostuneille. Tehdään monipuolisesti suullisia harjoitustehtäviä ja keskustellaan ajankohtaisista aiheista. Teemoina mm. italiantielinen kulttuuri ja kirjallisuus sekä monikulttuurisuus. Oppikirja Si parte 1. PERUSTASO. To 14.30 - 16.00 Lukio. Linda Vahtera.

120805 Bella vista II - italian jatkokurssi

9.9.-2.12., 13.1.-14.4. (50 t) 60 €

Saat lisää eväitä ja varmuutta suulliseen sekä kirjalliseen ilmaisuun. Sanavarastosi karttuu, kielitaitosi vahvistuu ja opit lisää Italiasta sekä italialaisista runsaan oheismateriaalin avulla. Tulevia teemoja mm. terveydestä puhuminen, stereotyyppiä, luonto ja koulumaailma. Oppikirja Bella vista II kpl:sta 4. PERUSTASO. Ke 18.30 - 20.00 Lukio. Alina Jaakonaho, Annika Vuorenmaa.

129800 Nykykreikan alkeet

7.9.-30.11., 11.1.-12.4. (48 t) 57 €

Opimme puhumaan, kirjoittamaan ja lukemaan alkeistason kreikkaa. Tunteja leimaavat runsaat suulliset harjoitukset ja kertaukset. Oppikirja Oriste! - Nykykreikan alkeiskurssi. PERUSTASO. Ma 18.30 - 20.00 Lukio. Mina Martini.

129801 Viron alkeet

16.9.-2.12., 13.1.-7.4. (46 t) 55 €

Perehdytään viron kielen alkeisiin alusta alkaen, opitaan arkipäivän ilmauksia ja selviämään yksinkertaisissa puhetilanteissa, ymmärtämään tekstiä sekä kirjoittamaan lyhyitä viestejä ja kirjeitä. Oppikirja Meie keelesild. PERUSTASO. Ke 17.15 - 18.45 Lukio. Mare Kallas.

129802 Viron jatkokurssi

16.9.-2.12., 13.1.-7.4. (46 t) 55 €

Sopii vähintään vuoden opiskelleille. Syvennämme rakenteiden hallintaa ja kartutamme sanavarastoa esim. ympäristön tilaan liittyvistä aiheista. Oppikirja Meie keelesild kpl:sta 9. KESKITASO. Ke 19.00 - 20.30 Lukio. Mare Kallas.

## KOTITALOUS

810201 Terveellisten herkkujen paja

19.11. (6 t) 20 €

Monesti herkut hivelevät makunystyröitä, mutta eivät edistä terveyttä. Entäpä jos voisitkin yhdistää maun ja terveellisuuden? Tule mukaan, jos haluat oppia tekemään terveyttä tukevia herkuja ilman gluteenia, maitoa ja valkoista sokeria! Osa herkuista on ns. raakaherkkuja, osa kypsennetään. Teemme illan aikana mm. raakajäätelöä, raakapatukoita, fudgea,



hamppunaksuja, dippiä - ja tietysti herkuttelemme vatsat täyteen! Lopuksi saat tietoa terveyttä tukevasta ravinnosta ja vinkkejä ruokaostoksilla käyntiin. Raaka-ainemaksu 20 € (käteismaksu). Ilmoitathan erityisruokavaliosta etukäteen. Mukaan esiliina. To 16.30 - 21.00 Vaisaaren koulu. Anu Kankarjärvi.

#### 810202 Vegeruoat maailmalta

20.-27.11. (8 t) 21 €

Valmistamme kasvisruokia eri maanosien keittiöistä. Vegeruokaa on helppo valmistaa ja maut ovat monipuolisia. Raaka-ainemaksu 25 € (käteismaksu 1. kerralla). Ilmoitathan erityisruokavaliosta etukäteen. Pe 17.00 - 20.00 Vaisaaren koulu. Sari Saine.

#### 810203 Meksikolaiset ruoat

6.-13.11. (8 t) 21 €

Tutustutaan meksikolaisen keittiön monipuolisiin arkiruokiin sekä rakennetaan niistä herkullisia menukokonaisuuksia, jotka nautitaan lopuksi yhdessä. Raaka-ainemaksu 25 € (käteismaksu 1. kerralla). Ilmoitathan erityisruokavaliosta etukäteen. Pe 17.00 - 20.00 Vaisaaren koulu. Sari Saine.

#### 810204 Tapas - espanjalaiset herkut

8.-15.4. (8 t) 21 €

Valmistetaan espanjalaisia herkkuja laidasta laitaan, makeasta suolaiseen. Raaka-ainemaksu 25 € (käteismaksu 1. kerralla). Ilmoitathan erityisruokavaliosta etukäteen. To 17.00 - 20.00 Vaisaaren koulu. Sari Saine.

#### 810208 Sulaneet lumiukot -piparikurssi

4.-5.12. (7 t) 21 €

Leivotaan pipareita, joita korostaa ihana sulanut lumiukko. Ensimmäisellä kerralla leivotaan piparit ja aloitetaan koristelu, toisella kerralla koristellaan lumiukot. Materiaalimaksu 10 € maksetaan opettajalle 1. kerralla. Mukaan esiliina ja astia piparkakkujen kuljettamiseen. Ohjaajan sivut: [minttumaarian.fi](http://minttumaarian.fi). Pe 18.00 - 21.00, la 10.00 - 12.15 Vaisaaren koulu. Minna Korppinen.

#### 810209 Pieni piparitalo, sokerimassatonttu ja kuusi

11.-12.12. (7 t) 21 €

Ensimmäisellä kerralla leivotaan piparitalon osat sekä paistetaan ja koristellaan ne. Valmistetaan tonttu ja kuusi sokerimassasta. Toisella kerralla kootaan piparitalo. Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle 1. kerralla. Mukaan esiliina ja astia piparkakkutalon kuljettamiseen. Ohjaaja: [minttumaarian.fi](http://minttumaarian.fi). Pe 18.00 - 21.00, la 10.00 - 12.15 Vaisaaren koulu. Minna Korppinen.

#### KUVATAITEET JA MUOTOILU

##### 110301 Maalauskurssi "Taidehistoriaa maalaten"

14.9.-9.11., 11.1.-15.3. (68 t) 87 €

Perehdytään taidemaalauksen tekniikoihin tutustumalla eri aikakausien maalausteeseen. Aiheena maalaustaide aina renessanssijasta nykyaikaiseen. Harjoitellaan sekä kerrosmaalaustekniikoita että maalausveitsen käyttöä ja maalataan esimerkiksi

kierrätysmateriaaleille. Tutustutaan maalauksiin myös keskustelemalla ja kuvien avulla. Syksyllä perehdytään materiaaleihin, sommitteluun ja värioppiin erilaisten harjoitusten kautta. Yhtenä vahvana teemana on ympäristön havainnointi ja luonnonmonimuotoisuuden kuvaaminen. Keväällä painotus on oman kuvallisen ilmaisun syventämisessä. Maalaamme myös elävää mallia kolmena kertana. Sopii vasta-alkajalle ja pidemmälle ehtineelle. Ma 18.00 - 21.00 Lukio. Jarkko Rantanen.

110302 Maalaustyöpaja ateljeessa

10.9.-19.11., 14.1.-4.3. (68 t) 77 €

Vasta-alkajille ja taitojaan avartaville. Kehitetään kuvallista ilmaisua ja teknistä osaamista. Kurssilla annettaviin tavoitteisiin keskitytään värimaalauksen keinoin. Syksyllä ja keväällä omakustanteinen luonnosteluretki. To 9.30 - 12.30 Kylä-Klemelä. Tarja Orvokki Virtanen.

110303 Metalligrafiikan työpaja

18.9.-13.11., 15.1.-12.3. (64 t) 72 €

Työstetään kuvia alumiinille kuivaneulatekniikalla ja kuparilaatalle kemiallisella tekniikalla. Vedostetaan laatoilta kuvia paperille. Materiaalimaksu. Pe 18.00 - 21.00 Kylä-Klemelä. Tarja Orvokki Virtanen.

110304 Metalligrafiikan työpaja, viikonloppukurssi

11.-13.9. (15 t) 33 €

Intensiivinen työskentelyviikonloppu myös vasta-alkajille. Materiaalimaksu. Pe 18.00 - 20.15, su-la 10.00 - 14.30 Kylä-Klemelä. Tarja Orvokki Virtanen.

110305 Ikonimaalaus, päiväryhmä

11.9.-4.12., 15.1.-26.3. (72 t) 81 €

Puuta, kananmunia, maavärejä, pellavaöljyä - luonnonantimia ikonimaalauksessa. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Pe 10.00 - 13.00 Kylä-Klemelä. Mari Zabyshnyi.

110306 Ikonimaalaus, iltaryhmä

11.9.-4.12., 15.1.-26.3. (72 t) 81 €

Kuten edellä. Pe 17.30 - 20.30 Lukio.

110307 Ikonimaalaus, kesäpäivä

31.5.-5.6. (36 t) 65 €

Intensiivikurssi ikoneiden maailmaan. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Ma-la 10.00 - 14.30 Kylä-Klemelä. Mari Zabyshnyi.

110308 Ikonimaalaus, kesäilta

7.-12.6. (36 t) 65 €

Kuten edellä. Ma-pe 17.00 - 21.30, la 10.00 - 14.30 Kylä-Klemelä.

114500 Päiväkeramiikka

9.9.-18.11., 13.1.-24.3. (80 t) 107 €

Savi on materiaali, joka muovautuu tekijänsä käsissä moneksi - vain mielikuvitus on rajana! Tutustumme keramiikan perustekniikoihin: käsinrakennus, muottitekniikat, halukkaat voivat syventyä myös dreijaukseen. Käytämme useita savilaatuja, pintakäsittelyihin engobeja,

oksideja sekä lasitteita. Käytössämme on lasitusruisku. Materiaalimaksu. Ke 10.00 - 13.00 Kylä-Klemelä. Jonna Oksanen.

114502 Keramiikkaa ilta-aikaan

10.9.-19.11., 14.1.-25.3. (80 t) 107 €

Harjoitamme ja syvennämme omaa ilmaisua ja materiaalitietoutta. Opimme perustiedot keramiikasta, savilaaduista, työtavoista ja koristelumenetelmistä sekä esineiden poltosta ja lasittamisesta. Esineet valmistamme keramiikan käsinrakennustekniikoilla, kipsimuotteja apuna käyttäen ja dreijaamalla. Käytössämme on lasitusruisku. Materiaalimaksu määräytyy käytön perusteella. To 17.30 - 20.30 Kylä-Klemelä. Jonna Oksanen.

114517 Lasinsulatusta keramiikalle

21.10. (6 t) 20 €

Valmistamme savesta tasotöitä, esim. kynttiläanalusia, peilinkehyksiä, seinälautasia tai nimikylttejä. Savesta tehtyjen esineiden pintaan sulatamme värillisiä lasinpaloja, joista esineet saavat hehkuvat värinsä ja säröpintansa. Materiaalimaksu 10 € (käteismaksu 1. kerralla). Ke 16.30 - 21.00 Kylä-Klemelä. Jonna Oksanen.

114520 Raku-kurssi A

2.-19.9. (18 t) 39 €

Raku-keramiikka on perinteinen japanilainen tapa tehdä keramiikkaa. Esineet valmistetaan perinteisin käsinrakennusmenetelmin ja raakapoltetaan sähköuunissa. Lasituspolto tapahtuu ulkona lieskauunissa, jonka jälkeen esineet savustetaan. Jokainen raku-esine on ainutkertainen tuote, koska savustuksen voimakkuus sekä lasitepinnan pelkistyminen ja säröily ovat ennalta arvaamattomat. Materiaalimaksu 25 € (käteismaksu 1. kerralla). Kurssipäivät: 2.9., 3.9., 16.9., 19.9. Ke, to, pe 17.00 - 20.00, la 10.00 - 15.00 Kylä-Klemelä. Jonna Oksanen.

114521 Raku-kurssi B

5.-20.9.2020 (18 t) 39 €

Kuten edellä. Kurssipäivät: 5.9., 6.9., 18.9., 20.9. La, su 11.00-14.00, pe 17.00-20.00 Kylä-Klemelä.

114522 Keraaminen joulukranssi

28.10.-11.11. (12 t) 22 €

Valmistamme käsinrakennustekniikalla kolmiulotteisen kranssin oveen tai pöydälle. Pintakäsittely patinoimalla tai lasitteilla. Materiaalimaksu 15 € (käteismaksu 1. kerralla). Ke 17.00 - 20.00 Kylä-Klemelä. Jonna Oksanen.

## KÄDEN TAIDOT

114401 Kahvipussi- ja nipsukurssi

6.9.-29.11. (20 t) 34 €

Opit valmistamaan kahvipusseista tai nipsuista kasseja, koruja, sisustus- ja koriste-esineitä. Su 15.00 - 19.00 Lukio. Seija Saarinen.

114403 Tilkkuja Sannan tapaan

25.-27.9. (22 t) 41 €

Tilkkutöitä vaikkapa lahjaksi, esim. uusi pussukkamalli, eläinaiheisia patalappuja ja muitakin blokkimalleja. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Ohjaajan blogi: [tilkkujasannantapaan.blogspot.fi](http://tilkkujasannantapaan.blogspot.fi). Pe 18.00 - 21.00, la-su 9.00 - 16.30 Vaisaaren koulu. Sanna Paranko.

114402 Sashiko - japanilainen kirjonta

20.10.-3.11. (9 t) 21 €

Opetellaan japanilaisen kirjontatyylin perusteet ja kirjaillaan tyyny/vaate. Tekniikka soveltuu myös paikkaamiseen. Mukaan kirjontalankaa ja tyynyliina/vaate. Ohjaaja: [madeinnummila.fi](http://madeinnummila.fi). Ti 18.00 - 20.15 Vaisaaren koulu. Pia Laihonaho.

114404 Huovutetaan hattu ja laukku

28.-29.11. (12 t) 24 €

Huovutetaan hattu ja laukku ja koristellaan ne neulahuovuttamalla. Villaa voi tarvittaessa ostaa ohjaajalta. Mukaan esiliina ja Marseille/Cat-saippuaa. La, su 10.00 - 15.00 Lukio. Pia Laihonaho.

114405 Tee itse kesäkengät!

14.1.-11.2. (20 t) 31 €

Virkataan kesäkengät. Opitaan suunnittelemaan ja toteuttamaan kesäkengät niin, että pystyt itse helposti muokkaamaan kengät eri kokoisiksi tai näköisiksi. Tarvikemaksu 7 €. Ohjaaja voi kiinnittää kumipohjat (35 €). Sopii virkkaukset perusteet osaaville. To 17.00 - 20.00 Vaisaaren koulu. Pia Laihonaho.

114406 Pitsinnypläys

9.9.-25.11., 13.1.-31.3. (66 t) 73 €

Tutustutaan työväliseisiin ja materiaaleihin, opetellaan perustaidot toteuttaen yhdessä valittuja malleja tekijän taitojen mukaan. Pidemmälle ehtineille opastusta vaativammassa haasteissa. Opetellaan mm. pala- ja nauhapitsi- sekä jatkuvalankaisia tekniikoita. Mukaan nypläystarvikkeet (jos on). Ke 18.00 - 20.15 Lukio. Merja Heikkilä.

114407 Havuasetelma

27.10. (3 t) 20 €

Opitaan sommittelemaan havuasetelma, joka sopii esimerkiksi hautakoristeeksi. Tarvikemaksu 15 € pieni, 20 € iso asetelma (käteismaksu). Ti 18.00 - 20.15 Lukio. Tuula Warnke.

114408 Metallilankapunonta

27.-29.11. (14 t) 22 €

Tule kokeilemaan taipuuko rautalanka tahtosi mukaan! Muutamalla perustekniikalla osaat tehdä pieniä esineitä vaikkapa jouluksi. Ota mukaan sivuleikkurit, pyöreäkärkiset pihdit, litteäkärkiset pihdit, helmiä ja metallilankoja sekä suojakäsineet. Metallilankaa voi ostaa opettajalta. Pe 17.00 - 18.30, la-su 10.00 - 15.00 Lukio. Anna Alaranta.

114511 Lasityöpaja, syksy I

19.9.-4.10. (24 t) 35 €

Perehdytään tiffany-, lyijylasi-, lasimosaiikki- ja lasinsulatustekniikkaan valmistamalla

lasitöitä: koruja, tasotöitä, lampuja jne. Sopii sekä aloittelijalle että jo lasitöitä tehneelle, jokainen voi valita työlleen sopivan valmistustavan. Materiaalimaksu. Kurssipäivät: 19.-20.9. ja 3.-4.10. La, su 10.00 - 15.00 Lukio. Kirsi-Marja Lakanen.

114512 Lasityöpaja, syksy II

24.10.-8.11. (24 t) 35 €

Kuten edellä. Kurssipäivät 24. - 25.10. ja 7. - 8.11.

114513 Lasityöpaja, kevät I

30.1.-14.2. (24 t) 35 €

Kuten edellä. Kurssipäivät: 30.- 31.1. ja 13.- 14.2.

114514 Lasityöpaja, kevät II

6.-21.3. (24 t) 35 €

Kuten edellä. Kurssipäivät: 6. - 7.3. ja 20. - 21.3.

114600 Tehdään perinnejousi!

26.9.-4.10. (28 t) 40 €

Veistetään saarnipuusta helppotekoinen, noin 35 paunainen, pitkäjousi "flatbow". Opitaan hyvän jousipuun valinta, muotoilu, tilleröinti, janteen punonta sekä nahkaisen kädensijan valmistus. Materiaalimaksu 50 € (käteismaksu 1. kerralla). Ohjaaja: loimuluonto.fi. La 10.00 - 17.00, su 10.00 - 16.00 Ihalan koulu. Markku Kuittinen.

114601 Veistetään grönlantilaismela!

6.-14.2. (24 t) 47 €

Veistetään grönlantilaismallinen mela kotimaisesta kuusesta tai männystä. Aloitetaan melan suunnittelulla, minkä jälkeen sahaamme ja veistämme mela-aihion lopulliseen muotoonsa. Lopuksi pintakäsittely pellavaöljyllä. Sopii puutyön perustaidot omaaville. Materiaalimaksu n. 50 € (käteismaksu 1. kerralla). La, su 10.00 - 15.00 Ihalan koulu. Markku Kuittinen.

114602 Tehdään meditaatiopenkki!

5.-6.3. (12 t) 24 €

Tehdään mäntypuinen, keinuva meditaatiopenkki. Penkissä on taittavat jalat kuljettamisen helpottamiseksi. Penkki soveltuu meditaatio- ja joogatuokioihin sekä selkää aktivoivaan istumisen. Meditaatiopenkki on helppotekoinen, materiaalit voi ostaa ohjaajalta n. 15 € (käteismaksu 1. kerralla). Pe 17.00 - 20.00, la 10.00 - 16.00 Ihalan koulu. Markku Kuittinen.

114700 Verhoilua kaikille, syksy

22.10.-15.11. (32 t) 47 €

Kahden viikonlopun kurssilla ehdit verhoilemaan pikkutuoleja tai kevyen lepotuolin. To 22.10. saat ohjeet tarvitsemistasi materiaaleista ja työkaluista. Kurssipäivät: 22.10., 30.10.- 1.11. ja 13.-15.11. To 18.00 - 19.30, pe 18.00 - 20.15, la-su 10.00 - 14.30 Ihalan koulu. Sanna Hakakoski.

114701 Verhoilua kaikille, kevät

12.-31.1. (32 t) 47 €

Kuten edellä. Ti 12.1. saat ohjeet tarvitsemistasi materiaaleista ja työkaluista. Kurssipäivät:

12.1., 15.-17.1. ja 29.-31.1. Ti 18.00 - 19.30, pe 18.00 - 20.15, la-su 10.00 - 14.30 lhalan koulu. Sanna Hakakoski.

#### 114800 Nahan kuviointikurssi

24.10.-8.11. (32 t) 60 €

Valmistetaan kuvioitu omavalintainen nahkatyö, esim. vyö, koiranpanta, ranneke, taskupeili tai silmälasikotelo. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan työt ja leikataan nahat. Toisella kerralla kuvioidaan nahkaa stamping-tekniikalla. Jälkimmäisenä viikonloppuna työt värjätään ja ommellaan valmiiksi. Ompelu- ja kuviointivälineet saa lainaksi, materiaaleja voi ostaa opettajalta. Materiaalikustannukset työn mukaan. Sopii aloittelijoille ja jatkaville.

Tiedustelut: p. 050 541 6941. Mallitöitä: nahkamaakari.com sekä Laukkasen Satula ja Nahkatyöt (Facebook). La, su 10.00 - 16.30 Lukio. Annika Härkönen.

#### 114801 Nahkatyökurssi

13.-14.3. (16 t) 30 €

Valmistetaan perinteisellä käsin ompelutekniikalla paksusta valjasnahasta laadukkaita nahkatöitä. Vasta-alkajat aloittavat kaikki pienellä yhteisellä työllä. Viikonlopun aikana ehtii tekemään esim. pieniä valjastöitä hevoselle, koiran pannan tai remmin, vyön tai punoksella koristellun rannekorun. Sopii aloittelijoille ja jatkaville. Kurssilaisten toiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Ompeluvälineet saa lainaksi ja materiaaleja voi ostaa opettajalta. Lounastauko. Lisätietoja: nahkamaakari.com. Tiedustelut: p. 050 541 6941. La, su 10.00 - 16.30 Lukio. Annika Härkönen.

#### 114900 Posliininmaalaukset

17.9.-10.12., 14.1.-15.4. (72 t) 79 €

Toteutamme posliinille osallistujalle mieluisia töitä ja tutustumme afrikkalaisten eläinten ja lintujen maalauksiin. Kurssin päätyttyä aloittelijat taitavat perustekniikat ja pidempään maallanneet osallistujat pörröisten eläinten ja linnunsulkiensa maalaamisen tekniikat. Sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään maallanneille. Opettaja polttaa oppitunneilla maalatut posliinityöt ja perii poltosta töiden koon ja määrän mukaisen maksun. To 17.30 - 20.00 Lukio. Kirsi Ollonqvist.

#### 119800 Kalligrafia

14.1.-18.3. (27 t) 31 €

Käydään läpi kalligrafian historiaa ja tyyliä sekä välineitä. Opetellaan kolme perinteistä kirjoitustyyliä teorian ja runsaan harjoittelun avulla. Kirjoituksen ja kalligrafian historiaa, kirjoitusvälineet ja välineiden käytön perusteet, antikvakursiivi, unsiaali, goottilaiset tyyli. Materiaalimaksu 25 € (maksetaan käteisellä 1. kurssikerralla, varaa mukaasi tasaraha). To 18.00 - 20.15 Lukio. Kimmo Turtiainen.

#### LIIKUNTA JA TANSSI

##### 830100 Aamupäivän kuntojumppa A

10.9.-10.12., 14.1.-15.4. (25 t) 37 €

To 8.45 - 9.30 Jäähalli. Tuula Välimäki.

830101 Aamupäivän kuntojumppa B  
10.9.-10.12., 14.1.-15.4. (33 t) 49 €  
To 9.30 - 10.30 Jäähalli. Tuula Välimäki.

830102 Aamupäivän kuntojumppa C  
10.9.-10.12., 14.1.-15.4. (33 t) 49 €  
To 10.30 - 11.30 Jäähalli. Tuula Välimäki.

830103 Vatsa-pakaratreeni  
17.9.-3.12., 14.1.-22.4. (24 t) 35 €  
Helpon alkulämmittelyn jälkeen tehdään keski- ja alavartalon tehotreeni. Monipuolisilla kyykky-, tasapaino- ja sykeliikkeillä saat hien pintaan ja poltetta lihaksiin. Ei askelsarjoja. Mukaan kahvakuula tai käsipaino. To 16.05 - 16.50 Liikuntatila. Kaisa-Riitta Aho.

830105 Keppijumppa  
17.9.-3.12., 14.1.-22.4. (24 t) 35 €  
Vetreytetään koko kehoa. Helppoja liikkeitä, jotka nostavat hien pintaan ja vilkastavat verenkiertoa. Hyvä ryhti syntyy vahvistavien ja venyttävien liikkeiden vuorottelusta. Sopii erityisesti istumatyöntekijöille, senioreille ja liikuntaharrastusta aloitteleville. To 15.15 - 16.00 Liikuntatila. Kaisa-Riitta Aho.

830107 Asahi  
7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 78 €  
Terveysliikuntaa, jossa pehmeät, tehokkaat liikkeet rentouttavat, virkistävät ja parantavat tasapainoa. Ma 9.15 - 10.30 Jäähalli. Marita Kraama.

830108 Seniorijumppa miehille ja naisille  
9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 50 €  
Kuntopiiripainotteinen tunti, joka sisältää lihaskuntoa, tasapainoa, sykettä ja liikkuvuutta parantavia harjoitteita. Ke 11.30 - 12.30, Jäähalli. Tuula Välimäki.

830109 Hulvelan vesijumppa, syksy  
8.9.-8.12. (13 t) 37 €  
Rauhallista ja tehokasta vesiliikuntaa eläkkeellä oleville naisille. Sopii myös nivelvaivoista kärsiville ja vähän liikkuneille. Hulvelan palvelukeskuksen uintimaksu 2,5 €/krt. Ti 11.15 - 12.00 Hulvelan palvelukeskus. Tuula Välimäki.

830110 Hulvelan vesijumppa, kevät  
12.1.-13.4. (13 t) 37 €  
Kuten edellä.

830111 Qigong - kiinalainen terveysliikunta, alkeet  
10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (34 t) 51 €  
Qigongilla pyritään kehon ja mielen tasapainoon, hengityksen säätelyyn sekä energian vahvistamiseen. Harjoitusten avulla poistat stressiä sekä parannat keskittymiskykyä. Qigong vaikuttaa lihasten, jänteiden ja nivelten liikkuvuuteen sekä immuniteettiin. Harjoitukset ovat ulkoisesti yksinkertaisia, mutta vaikutuksiltaan syviä. Tule mukaan, vaikka et olisi harrastanut mitään liikuntaa! To 12.20 - 13.20 Liikuntatila. Thea Mantsinen.

830112 Qigong - kiinalainen terveysliikunta, jatko

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (34 t) 51 €

To 11.15 - 12.15 Liikuntatila. Thea Mantsinen.

830113 Kahvakuula

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (34 t) 50 €

Tehokasta lihaskuntojumppaa koko kropalle kahvakuulaa hyödyntäen. Tunti sisältää huolellisen alkulämmittelyn, treenin, jossa liikepatteereita sekä loppulämmittelyn. Mukaan kahvakuula. Ma 17.00 - 18.00 Jäähalli. Henna Viljanen.

830114 Voimaa ja kuntoa kahvakuulalla!

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 50 €

Hanki voimaa, kestävyyttä ja lihaskuntoa! Kahvakuula on monipuolinen ja tehokas tapa saada itsensä kuntoon. Opetellaan tekniikat, kahvakuulan voi valita kunnan ja voimien mukaan. Vaatimuksia kunnan tai taidon suhteen ei ole, voit tulla sellaisena kuin olet. Oma kahvakuula mukaan. Ti 19.00 - 20.00 Jäähalli. Jari Ranki.

830115 Kahvakuula

17.9.-3.12., 14.1.-22.4. (24 t) 35 €

Vasta-alkajille tunti tarjoaa perustekniikoiden opettelua ja helpon koko kehon treenin. Tehokkaat liikkeet antavat kuitenkin kunnan haasteen myös edistyneemmille ja kovista treeneistä nauttiville. Alkulämmittelyn jälkeen harjoitus tehdään intervalleissa, jossa rauhallisemmat ja korkeamman sykkeen osuudet vuorottelevat. Lopuksi palauttavat venyttelyt. Mukaan kahvakuula. Ei selkä-, ranne- tai olkapäävaivoista kärsiville. To 18.05 - 18.50 Liikuntatila. Kaisa-Riitta Aho.

830117 Keppijumppa

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 50 €

Keppijumppa on monipuolista ja kaikille sopivaa liikuntaa. Liikkeet parantavat tasapainoa, lihaskestävyyttä, notkeutta ja parantavat ryhtiä. Vaatimuksia kunnan tai taidon suhteen ei ole, tunti sopii kaikille. Turvalliset liikkeet opitaan tunnilla ja kunto paranee treenatessa. Ti 20.05 - 21.05 Jäähalli. Jari Ranki.

830118 Äijäenergiaa liikkuvuusharjoittelulla

17.9.-3.12., 14.1.-22.4. (24 t) 35 €

Matalankynnyksen venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu miehille. Verenkiertoa vilkastavassa reippaassa alkulämmittelyssä välineinä voidaan hyödyntää keppejä ja jumppakuminauhaa. Sitten keskitytään ehkäisemään kehon kireystiloja ja vetreytetään selkää ja hartioita. Kaikki harjoitteet tehdään omassa tahdissa. Sopii erityisesti istumatyöntekijöille, senioreille ja liikuntaa aloitteleville. To 17.00 - 17.45 Liikuntatila. Kaisa-Riitta Aho.

830120 Ryhtiä Foamroller-harjoittelulla

17.9.-3.12., 14.1.-22.4. (24 t) 35 €

Käytetään rullaa keskivartalon lihasten ja lonkan tukilihasten vahvistamiseen. Harjoitukset tehdään rauhalliseen tahtiin seisten ja matolla. Tunti kehittää tasapainoa, syvien lihasten yhteistoimintaa sekä stabiilaatiokykyä. Mukaan 90 cm pitkä rulla. To 19.00 - 19.45 Liikuntatila. Kaisa-Riitta Aho.



830122 Nivelten iloksi - ilman hyppyjä!

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 50 €

Kiinteyttävää perusjumppaa ilman niveliä rasittavia hyppyjä. Ti 19.00 - 20.00 Vaisaaren koulu. Terttu Venäläinen.

830123 Pullukkajumppa - iloa liikunnasta!

9.9.-9.12., 1.1.-14.4. (34 t) 50 €

Hauskaa, monipuolista liikuntaa tasaisesti kuntoa kohottaen ja kehoa kuunnellen. Sopii vähemmän liikuntaa harrastaneille. Ke 17.30 - 18.30 Jäähalli. Tuula Välimäki.

830124 Urosjumppa - Miesten kuntojumppa

9.9.-16.12., 11.1.-21.4. (37 t) 57 €

Ke 18.30 - 19.30 Jäähalli. Tuula Välimäki.

830125 Miesten kuntolentopallo

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (52 t) 72 €

Harrastelentistä n. 40-60 -vuotiaille. Ti 20.00 - 21.30 Ihalan koulu. Altti Koivisto.

830126 Toiminnallinen harjoittelu

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (34 t) 50 €

Koko kropan kokonaisvaltainen treeni, joka koostuu huolellisesta alkulämmittelystä, treeniosuudesta ja loppuverryttelyssä. Itse treeni tehdään aikaa vastaan, Intervallityyillisesti. Pääset haastamaan kestävyyskuntoa sekä voimaa. Välineenä oman kehon paino. Ma 18.05 - 19.05 Jäähalli. Henna Viljanen.

830127 Zumba®

9.9.-9.12., 1.1.-14.4. (26 t) 38 €

Tanssiliikunnan kestoosuus ja suosittu fitness-ohjelma. Musiikki perustuu latinalaisvaikutteisiin tansseihin (esim. salsa, merengue, cumbia ja reggaeton). Party-tunnelmaa luodaan myös muilla maailmanrytmeillä (bollywood, belly dance, flamenco, samba). Ke 19.40 - 20.25 Jäähalli. Mia Kuusisto.

830128 Zumba®

10.9.-10.12. (17 t) 25 €

Hauska ja hikinen tanssiliikuntatunti, jossa musiikkina soivat merengue, cumbia, reggaeton, salsa ym. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta ja pienistä koreografioista. To 18.15 - 19.15 Jäähalli. Sanna Akkanen.

830133 DanceFit - tanssi itsesi kuntoon!

12.9.-31.12., 16.1.-24.4. (26 t) 39 €

Tehokas, tanssillinen kuntoliikuntatunti. Tunti alkaa helpolla askelluksella ja siirtyy reippaisiin liikesarjoihin, jotka saavat hien pintaan ja sykkeen nousemaan. Lihaskunto-osuudet sisältävät selkeitä ja tehokkaita liikkeitä, joita voit tehdä oman kehosi ehdoilla. Lopuksi venytellään. Helpot askelsarjat. Mukaan alusta. La 10.00 - 10.45 Jäähalli. Svetlana Johansson.

Kevään lyhytkurssit ks. [www.raisio.fi/opisto](http://www.raisio.fi/opisto)

830700 Venyttely ja kehonhuolto

11.9.-11.12., 15.1.-23.4. (43 t) 65 €

Keskitymme vahvistamaan tukilihaksistoa sekä avaamaan ja vetreyttämään kireitä lihaksia. Käymme läpi eri lihasryhmiä ja pyrimme rauhoittumaan omaa kehoa arvostaen ja kuunnellen. Sopii kaikille. Mukaan alusta. Pe 9.45 - 11.00 Jäähalli. Janette Karsikas.

830701 Kehonhallinta ja venyttely, alkeet

7.9.-14.12., 11.1.-12.4. (34 t) 51 €

Aloitellijoille. Pilates- ja syvävenytystyyppisillä harjoituksilla tavoitteena on koko kehon hallinnan ja liikkuvuuden sekä lihastasapainon parantaminen. Mukaan alusta. Ma 18.30 - 19.30 Tikanmaan koulu. Tuula Välimäki.

830702 Kehonhallinta ja venyttely, jatko A

7.9.-14.12., 11.1.-12.4. (34 t) 51 €

Kuten edellä. Vähintään alkeiskurssin käyneille. Ma 16.30 - 17.30 Tikanmaan koulu.

830703 Kehonhallinta ja venyttely, jatko B

7.9.-14.12., 11.1.-12.4. (34 t) 51 €

Kuten edellä. Vähintään alkeiskurssin käyneille. Ma 17.30 - 18.30 Tikanmaan koulu.

Kevään lyhytkurssit ks. [www.raisio.fi/opisto](http://www.raisio.fi/opisto)

830704 Kehonhuolto 7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (43 t) 65 €

Monipuolinen kehon liikkuvuutta ja ryhtiä parantava tunti. Lempeitä ja rauhallisia liikkeitä, lopuksi rentoutus. Välineiksi mielellään kaksi palloa, esim. tennispallot tai lacrosse-pallot (jos on). Ma 19.10 - 20.25 Jäähalli. Henna Viljanen.

830705 Mindful Body®

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (26 t) 39 €

Opit tulkitsemaan oman kehon viestejä, tunnistamaan kireyksiä, kiputiloja ja heikkouksia sekä sitä kuinka näitä voi kehittää ja omaa olotilaa parantaa. Alkulämmittely voitelee niveliä, parantaa kudosten verenkiertoa sekä hapensaantia ja avaa kehon liikeratoja. Tasapaino-, kehonhallinta-, sekä pilates-osiot vahvistavat kehon syviä lihaksia ja niiden hallintaa tukien hyvää, avonaista ryhtiä ja vahvaa kehoa. Rentouttava musiikki, hengitykseen keskittyminen ja hetkeen pysähtyminen auttavat vähentämään stressiä ja rentouttamaan kehon lisäksi mieltä. Mukaan alusta. Ke 20.25 - 21.10 Jäähalli. Mia Kuusisto.

830706 Syvävenyttely

12.9.-19.12., 16.1.-24.4. (26 t) 51 €

Pitkiä venyttelyjä ja liikkuvuusharjoitteita koko keholle. La 10.50 - 11.35 Jäähalli. Svetlana Johansson.

830401 Aikuisbaletti 1

12.9.-19.12., 16.1.-24.4. (43 t) 67 €

La 15.45 - 17.00 Ulpukka. Tuire Saira.

830402 Aikuisbaletti 2

12.9.-19.12., 16.1.-24.4. (43 t) 67 €

La 14.30 - 15.45 Ulpukka. Tuire Saira.

830403 Aikuisbaletti 3

12.9.-19.12., 16.1.-24.4. (43 t) 67 €

La 12.00 - 13.15 Ulpukka. Tuire Saira.

830404 Kuntobaletti

12.9.-19.12., 16.1.-24.4. (43 t) 67 €

La 13.15 - 14.30 Ulpukka. Tuire Saira.

830500 Tanssiksi!

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 78 €

Tanssimme mukaansa tempaavien rytmien tahdissa, opimme lavatanssien perusaskeleet ja lajinomaisen liikkumisen. Ma 10.35 - 11.50 Jäähalli. Marita Kraama.

830501 Espanjalaisen rivitanssin alkeet

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 51 €

Helppoa tanssiliikuntaa yli 55 vuotiaille. Ti 10.00 - 11.00 Jäähalli. Arja Nikkola.

830502 Itämaiset ikiliikkujat - tanssia kaiken ikää!

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (34 t) 51 €

Tehokasta, mutta lempeää, tanssillista liikuntaa ja kehonhuoltoa. Löydät mm. kehon syvät lihakset, jotka ylläpitävät ryhtiä ja tasapainoa. Ei koreografiaa. Sopii yli 55-vuotiaille. To 14.00 - 15.00 Jäähalli. Anu Toivonen.

830503 Cubamania, alkeet

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 51 €

Tutustutaan helpoin askelin erilaisiin tansseihin, mm cha cha, mambo, salonkisalsa. Ti 17.00 - 18.00, Liikuntatila. Julia Torres-Huhtala.

830504 Cubamania, edistyneet

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 51 €

Opimme uusia tansseja, mm. pilon ja salsa-rumba. Ti 18.00 - 19.00 Liikuntatila. Julia Torres-Huhtala.

830505 Itämainen tanssi

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (34 t) 51 €

Harjoitellaan itämaisen tanssin liikkeitä ja tehdään lyhyitä sarjoja, treenataan lihaskuntaa ja harjoitetaan koordinaatiota. Opetellaan koreografiaa. To 19.35 - 20.35 Jäähalli. Anu Toivonen.

830506 Kuntotanssi aikuisille

13.9.-13.12., 10.1.-18.4. (32 t) 48 €

Helppoja tansseja eri musiikkityylien tahdissa, monipuolisesti latinalaistansseista lava- ja kansantansseihin. Tanssit opetellaan vähitellen, toistamalla liikkeitä suoraan musiikin tahdissa, pitäen liikettä yllä. Aluksi tehdään lihaskunto-osa, ja lopussa venytellään. Tunti kehittää lihasvoimaa, hapenottokykyä ja venyvyyttä, ja samalla tasapaino, koordinaatio ja

ryhti kohenevat. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille, aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita., Su 14.00 - 15.00 Ulpukka. Laura Moisanen.

#### 830507 Tanssiksi!

10.9.-10.12. (17 t) 25 €

Tule nauttimaan liikkumisesta ja tutuista tanssirytmistä kuten foksista, humpasta ja valssista. Käymme läpi lavatanssien alkeita ja tanssilajien perusaskeleita, unohtamatta reipasta sykkeen nostoakaan. 17.00 - 18.00 Jäähalli. Sanna Akkanen.

#### 830600 Lempeä aamujooga

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 72 €

Kehoa ja mieltä virkistävä aloitus päivällesi. Lempeällä hathajoogaharjoituksella löydät liikkuvuutta, tasapainoa ja läsnäoloa kehoon sekä mieleen. Tehdään myös äänirentoutuksia. Mukaan joogamatto ja mukavat joustavat vaatteet. Sopii sekä aloittajille että aiemmin jooganneille. Ma 10.00 - 11.30 Liikuntatila. Sarita Viitamäki.

#### 830601 Hathajoogaa ja äänirentoutuksia

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (52 t) 72 €

Hathajoogaharjoitus vahvistaa ja rentouttaa kehoa, ja auttaa löytämään tasapainoista läsnäoloa arkeen. Teemme myös äänirentoutuksia. Aloittelijoille ja jatkaajille. Mukaan alusta. To 9.30 - 11.00 Liikuntatila. Sarita Viitamäki.

#### 830602 Päiväjooga

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 72 €

Pehmeää ja kiireetöntä hatha-joogaa naisille ja miehille. Helppojen ja kaikille soveltuvien harjoitusten avulla lisätään kehoon joustavuutta, parannetaan tasapainoa ja aineenvaihduntaa sekä kohennetaan lempeällä tavalla omaa fyysistä kuntoa. Ke 12.00 - 13.30 Boleron sali. Janette Karsikas.

#### 830603 Joogan jatkoryhmä

11.9.-31.12., 1.1.-24.4. (52 t) 72 €

Hatha-joogaharjoituksilla lisätään kehon liikkuvuutta ja lihastasapainoa. Tavoitteena on tukea kehon ja mielen hyvinvointia sekä lisätä elinvoimaisuutta. Opetellaan rentoutumista, tietoista hengitystä ja läsnäoloa. Soveltuu joogan perusteet omaavalle. Pe 8.00 - 9.30 Ulpukka. Jaana Heino-Ellilä.

#### 830604 Äijäjooga

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 72 €

Hathajoogaa, jossa tehdään asana-, rentous- ja keskittymisharjoituksia oman hengityksen tahdissa. Mukana pientä fyysistä haastetta. Harjoittelun tavoitteena on saada vahvistusta lihaksiin, notkeutta niveliin, rentoutta kehoon sekä tyyneyttä tietoisuuteen. Sopii kaiken kuntoisille miehille, aloittelijoille ja pidempään joogaa harrastaneille. Päälle joustava, lämmin asu ja mukaan alusta sekä tarvittaessa pieni tyynty. Ma 19.30 - 21.00 Kuloisten koulu. Susanna Rynänen.

#### 830605 Selkäjooga

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 72 €

Lempeää hathajoogaa, jossa keskitytään lisäämään selkärangan liikkuvuutta, vahvistamaan lihaskuntoa sekä venyttämään kireitä lihaksia joogan keinoin oman hengityksen tuella. Tavoitteena on tukea kehon ja mielen tasapainoa sekä antaa keinoja selkävaivojen ennaltaehkäisyyn. Soveltuu aloittelijoille sekä pidempään jooganneille. Päälle joustava, lämmin asu ja alusta, tarvittaessa pieni tyyny. Ma 17.30 - 19.00 Liikuntatila. Susanna Ryyänen.

#### 830606 Yin-jooga

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (52 t) 72 €

Yin-jooga on kaikille sopiva, syvärentouttava laji, jossa pitkäkestoisilla venytyksillä pyritään vaikuttamaan sidekudoksiin ja nivelsiteisiin. Teemme myös erilaisia hengitysharjoituksia ja keskitymme meditatiiviseen läsnäoloon. Harjoituksessa käytämme apuvälineitä (joogatyyny, vyö, pari joogatiiltä), joiden avulla on helpompi viipyä eri asennoissa. Mukaan apuvälineet, alusta ja huopa. Opettaja neuvoo omien välineiden hankinnassa (alkuun pääset parilla joogatiileillä ja pitkällä huivilla). Ti 19.30 - 21.00 Liikuntatila. Marianne Mäntymäki.

#### 830607 Kundaliinijooga

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 72 €

Kundaliinijooga on energisoivaa, dynaamista ja meditatiivista joogaa. Harjoitukset vahvistavat lihaksia, lisäävät liikkuvuutta ja syventävät hengitystä. Tunti muodostuu alku- ja loppumantroista, hatha- ja kundaliinijoogaperinteen harjoituksesta, rentoutuksesta ja meditaatiosta. Teemme paljon erilaisia hengitysharjoituksia. Mukaan alusta, huopa ja pieni tyyny. Ke 19.30 - 21.00 Liikuntatila. Marianne Mäntymäki.

#### 830608 Joogaa aloittelijoille, syksy

12.9.-19.12. (26 t) 36 €

Lempeää joogaharjoittelua - kohti kehon ja mielen syvempää tuntemista: jooga-asentojen, oikeanlaisen hengittämisen ja keskittymisen kautta voi löytyä tasapainoinen keho ja rauhallinen mieli (hatha-jooga). La 11.30 - 13.00 Kuloisten koulu. Lasse Aitokari.

#### 830609 Joogaa aloittelijoille, kevät

16.1.-24.4. (26 t) 36 €

Kuten edellä.

#### 830610 Joogan jatkokurssi

12.9.-12.12., 16.1.-24.4. (50 t) 70 €

Lempeää joogaharjoittelua - kohti kehon ja mielen syvempää tuntemista. Harjoituksissa edetään hienovaraiseen kehon kuuntelemiseen ja samalla on pientä fyysistä haastetta mukana (Hatha-jooga). La 10.00 - 11.30 Kuloisten koulu. Lasse Aitokari.

Kevään lyhytkurssit ks. [www.raisio.fi/opisto](http://www.raisio.fi/opisto)

#### TIETOTEKNIikka

#### 340110/111 Digiopastusta etänä

11.9.-11.12.

Miten tilaan ruokakassin internetistä? Miten asennan kännykkään tarvitsemani sovelluksen näköpuheluja varten? Miten lähetän sähköpostia, miten löydän internetistä tietoa tai uusin

reseptin? Ikäihmisille suunnatussa etäopastuksessa saat ohjeita arjen päivittäiseen verkkoasiointiin. Digiopastuksessa neuvotaan muun muassa mobiililaitteiden, sovellusten ja nettipalveluiden käyttöön liittyvissä asioissa. Opastusta voi saada puhelimitse tai tietokoneen etäyhteyden avulla, tarkemmat ohjeet saat ilmoittautuessasi. Opastusaika enintään 45 min/hlö. Etäopastuksiin varataan aika maanantaisin klo 9.00 - 10.00, p. 044 797 1930.

Etäopastuksissa noudatamme valtakunnallisia digituen eettisiä ohjeita. Sopii 63 vuotta täyttäneille tai eläkkeellä oleville. Maksuton. Pe 9.00 - 9.45 ja 10.00 - 10.45 Mari Saarinen.

#### 340112 Digikaffet

11.9.-11.12., 15.1.-23.4.

Maksuttomille digikaffeille ovat tervetulleita kaikki digitaitojensa parantamisesta kiinnostuneet ja digitukea kaipaavat. Digikaffella keskustellaan ajankohtaisista digiaiheista ja jaetaan vinkkejä mm. verkkoasiointiin sekä tablettien, kännyköiden ja Windows-kannettavien kotikäyttöön. Mahdollisuus myös henkilökohtaiseen opastukseen päivän aiheen tiimoilta. Pe 12.00 - 14.15 Hulvelan palvelukeskus. Muutokset mahdollisia.

Pe 11.09. klo 12.00 Tilaa ruokakassi netistä!

Pe 18.09. klo 12.00 Tavataan ja harrastetaan etänä: Google Meet ja Zoom

Pe 25.09. klo 12.00 WhatsApp-viestittelyä kännykällä

Pe 02.10. klo 12.00 Mobiilivarmenne sähköisen tunnistautumisen välineenä

Pe 09.10. klo 12.00 Verkkokaupat ja ostaminen internetistä

Pe 23.10. klo 12.00 Turvallisuus ennen kaikkea: 112 Suomi ja ICE-henkilö

Pe 30.10. klo 12.00 Mikä ihmeen QR-koodi?

Pe 06.11. klo 12.00 Kartta- ja sijaintipalvelut kännykässä ja tabletissa

Pe 13.11. klo 12.00 Äänikirjat ja e-kirjat kännykkään

Pe 20.11. klo 12.00 Mobiilitelkut tabletissa: YLE Areena, Ruutu, MTV

Pe 27.11. klo 12.00 Ajankulua ja ideoita etäarkeen: Pinterest

Pe 04.12. klo 12.00 Terveyssovellukset kännykässä - hyödyksi vai haitaksi?

Pe 11.12. klo 12.00 Mihin kännykän kuvat tallentuvat?

#### 340113 Windows 10 lyhyesti 6.-7.11. (9 t) 22 €

Opit Windows 10 -kannettavan olennaisimmat perustoiminnot. Opit muuttamaan aloitusnäyttöä, lisäksi opit Edge-selaimen hyödyllisimmät toiminnot, kuvien siirtämisen omalle koneelle sekä kuvakäsittelyn alkeet Kuvat-sovelluksella. Käydään lyhyesti läpi olennaisimmat perusasetukset. Mukaan oma Windows 10 -kannettava. Pe 17.00 - 19.15, la 9.00 - 14.00 Lukio. Mari Saarinen.

#### 340114 iPad ja iPhone

19.-21.10. (9 t) 22 €

Opimme liittämään oman laitteen verkkoon, muokkaamaan kotivalikon mieleiseksi sekä asentamaan hyödyllisiä sovelluksia. Tutustumme olennaisimpiin asetuksiin ja opimme hallitsemaan omaa iCloud-pilvtilaa: mitä pilveen tallentuu ja kuinka pilvtilaa hallitaan? Perehdymme digikuvien hallintaan ja opimme mm. muokkaamaan ja jakamaan omia

digikuvia ystäville. Mukaan oma iPad tai iPhone sekä AppleID-tunnus. Ma-ke 17.00 - 19.15  
Lukio. Mari Saarinen.

#### 340115 Älypuhelin tutuksi (Android)

13.2.-6.3. (18 t) 35 €

Onko sinulla Samsung, LG, Huawei, Honor, Sony tai uusi Nokia -älypuhelin? Tule tutustumaan älypuhelimesi toimintoihin ja ohjelmiin. Aloitetaan perustoiminnoista ja käytöstä, kuten ohjelmien latauksesta ja päivityksistä sekä perusasetuksista. Opetellaan hyödyntämään puhelimen mukana tulevia sovelluksia, kuten kameraa ja karttaa. Tutustutaan QR-koodin käyttöön. Oma puhelin mukaan. La 9.30 - 14.30 Lukio. Mika Rantala.

#### 340116 Seniorit somettaa!

11.1.-8.3. (16 t) 31 €

Sosiaalinen media on niin paikallisen kuin maailmanlaajuisenkin tiedon lähde, lisäksi se toimii oivana viestintävälineenä ja ideapankkina esimerkiksi meneillään olevassa poikkeustilanteessa. Tutustutaan suosittuihin sosiaalisen median sovelluksiin, kuten Facebookiin, Twitteriin ja Pinterestiin. Lisäksi tutustutaan ryhmän kiinnostuksen mukaan Instagramiin tai johonkin muuhun sosiaalisen median sovellukseen sekä muutamaan kaikille hyödylliseen kännykkäsovellukseen. Opitaan sovellusten peruskäyttö ja tarkistetaan yksityisyysasetukset, pohditaan luotettavan tiedon merkitystä ja etsitään itselle sopivat tiedonlähteet. Samalla opitaan käyttämään oman puhelimen sovelluskauppaa. Sopii aloittelijoille tai kertausta kaipaaville. Oma Windows-kannettava ja älypuhelin mukaan. Ma 10.00 - 11.30 Raison kirjasto. Mari Saarinen.

#### 340118 Helppoa kuvankäsittelyä, monimuoto/verkko-opetus

5.10.-16.11. (12 t) 26 €

Opitaan siirtämään digikuvia kamerasta tietokoneelle ja muokataan kuvia suomenkielisellä, maksuttomalla kuvankäsittelyohjelmalla. Tutustutaan myös Windows 10 -tietokoneen Kuvat-sovellukseen (kuvien siirto, pienet muokkaukset). Ensimmäinen kokoontuminen 5.10. klo 17.00. Ma 17.00 - 18.30 Lukio. Mari Saarinen.

#### 340119 Googlega on moneksi - etäkokouksista pilvipalveluun!

26.10.-11.11. (8 t) 21 €

Tutustutaan yleisimpiin Googlen maksuttomiin palveluihin: Chrome-internetselain, Gmail-sähköposti, karttapalvelu Maps, pilvipalvelu Drive sekä Google-dokumenttien (Docs, Sheets, Slides) yhteiskäyttö ja jakaminen, Google Forms -lomakkeet, Google Kuvat, sovelluskauppa Play, Google Meet sekä mahdollisesti videopalvelu YouTube. Opit mm. hallitsemaan Googlen pilvitalennustilaa, hyödyntämään yhteiskäytön mahdollistavia ominaisuuksia ja hallinnoimaan etäkokouksia Meet-sovelluksella. Mukaan oma kannettava ja google-tilin tunnukset (emme luo tunnuksia koulutuksen aikana, joten teethän tunnuksen valmiiksi etukäteen). Ma, ke 17.00 - 18.30 Lukio. Mari Saarinen.

#### 340127 Julkaisujen suunnittelu Canva-ohjelmalla

9.-10.10. (9 t) 22 €

Canva-ohjelman hallinta, valmiiden julkaisupohjien käyttö, tekstin muotoilu, omien kuvien lataaminen ja käyttö. Käytännön harjoituksia: materiaalin suunnittelu sosiaaliseen mediaan (FB, Instagram jne.), printtaviestinnän suunnittelu painoon (flyerit, julisteet jne.) ja

sähköiseen median. Kuvapankit ja tekijänoikeudet, julkaisujen tiedostomuodot ja julkaisu sekä tulostaminen. Oma kannettava mukaan. Sopii yksityishenkilöille, yhdistysten yms. viestinnästä vastaaville ja muille graafisesta suunnittelusta kiinnostuneille. Pe 18.00 - 20.15, la 9.00 - 14.00 Lukio. Merja Kärkkäinen.

340128 Adobe Photoshop, perusteet

28.-29.11. (12 t) 26 €

Opitaan keskeiset kuvankäsittelytaidot käytännön esimerkkien avulla. Käydään läpi myös tärkeimpiä kuvaformaatteja ja niiden eroja. Opitaan hallitsemaan kuva-aineistoja, muuttamaan kuvan kokoa ja resoluutiota, korjailemaan kuvia sekä värimaailmaa, poistamaan kuvista tausta, yhdistelemään kuvia, tekstejä ja logoja jne. Sisältö: Photoshopin valikot, työkalut ja paletit, kuvakoon muutokset, kuvan sävy ja värikorjailut, kuvakorjailu, taustan poistaminen eli syvääminen, kuvayhdistelyt, käytännön harjoituksia. Edellytyksenä tietokoneen käytön perusosaaminen, aikaisempaa kokemusta PhotoShop-ohjelmasta ei tarvita. Mikäli sinulla ei ole Photoshop-ohjelmaa, asenna ennakkoon 7 päivän kokeiluversio. Oma kannettava mukaan. La, su 9.00 - 14.00 Lukio. Merja Kärkkäinen.

340129 Adobe InDesign, perusteet

12.-13.12. (12 t) 26 €

Julkaisujen suunnittelu Indesign-ohjelmalla: flyeri, monisivuinen esite jne. Käyttöliittymä, työkalut, sivut, paneelit, värien hallinta, tekstin kappaletyylit jne. Mikäli sinulla ei ole Adobe InDesign-ohjelmaa, asenna ennakkoon Adobe Illustrator CC:n ilmainen 7 päivän kokeiluversio. Oma kannettava mukaan. La, su 9.00 - 14.00 Lukio. Merja Kärkkäinen.

340130 Opi 360-valokuvaus!

TIEDOT PUUTTUVAT VIELÄ, JÄTETÄÄN TÄHÄN HIUKAN TILAA.

## MUUT KURSSIT

130203 Makustellaan runoja ja tulkintaa

9.9.-7.10. (15 t) 33 €

Vapaamuotoinen kylpy runouden maailmaan. Keskustellaan runoudesta, sen tuottamasta ilosta, lohdusta ja luetaan omia tai lempirunoilijoiden tekstejä. Ohjaaja antaa vinkkejä runouden esittämiseen. Tavoitteena on tulkita vapaavalintainen lyhyt runo. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai kosketusta runouteen - eletty elämä riittää. Rentoudutaan yhteisen intohimon äärellä, poissa arjen vilinästä. Ke 18.00 - 20.15 Lukio. Mikko Rantanen.

130100 Arkeologiaa metallinetsijöille

12.-13.9. (16 t) 27 €

Luodaan katsaus Suomen ja Raision esihistorian pääpiirteisiin ja arkeologisiin kenttätutkimusmenetelmiin. Kurssiin sisältyy myös pienimuotoinen koetutkimus, jonka kautta saadaan käytännön kokemusta arkeologisista kenttätutkimuksista. Yhteistyössä Raision museo Harkon kanssa. La, su 10.00 - 16.00 Lukio. Jari Näränen.



130101 Pintaa syvemmältä - Naantalın ja Raision rauta- ja keskiaika

23.3.-5.5. (29 t) 30 €

Kiinnostaako kotikaupunkisi menneisyys? Perehdymme Naantalın ja Raision rauta- ja keskiaikaan sekä tutustumme arkeologin työhön. Kokonaisuus muodostuu luennoista ja kenttätöosuudesta, tarkemmat aikataulut ja paikat internetissä. Yhteistyössä Naantalın opiston ja Raision museo Harkon kanssa. Ma, ke 10.00 - 14.00, ti 13.00 - 15.00 ja 10.00 - 14.00. Jari Näränen.

830700 Voi hyvin varpaista alaselkään

19.1.-2.2. (9 t) 21 €

Perehdytään erilaisiin jalkojen ja alaselän kiputiloihin, niiden syihin, ennaltaehkäisyyn ja kotihoitoon. Teorian ja käytännön harjoitusten avulla opit pitämään huolta niin jalkaterien kunnosta kuin alaselän liikkuvuudestakin. Mukaan alusta. Ti 17.00 - 19.15 Lukio. Raija Salminen.

610100 Itsehoitoa akupainelun keinoin

24.9.-19.11. (24 t) 41 €

Opitaan löytämään akupisteitä, joita käsittelemällä voi hoitaa ja ennaltaehkäistä monia vaivoja. Milloin voit hoitaa itse, miten löydät akupisteet omasta kehosta? Mukaan muistiinpanovälineet. To 17.30 - 20.00 Lukio. Anne Nevantausta.

130200 Kulttuuriklubi, syksy

8.9.-24.11. (24 t) 27 €

Kulttuuri tekee hyvää! Käymme mm. teattereissa, näyttelyissä, konserteissa, taidenäyttelyissä ja kotiseutukierroksilla. Tutustumme eri maiden kulttuureihin kohdekäyntien ja asiantuntijoiden avulla. Ensimmäisessä kokoontumisessa (8.9. klo 18.00 Lukio) sovimme tarkemmin ohjelmasta. Viikonpäivät ja kellonajat ovat vaihtuvia, mahdolliset lippumaksut jokainen kustantaa itse. Yhteistyössä Naantalın opiston kanssa. Seija Sorsavirta.

130201 Kulttuuriklubi, kevät

12.1.-13.4. (24 t) 27 €

Kuten edellä. Ensimmäinen kokoontuminen 14.1. klo 18.00.

410200 Geokätköilyn jatkokurssi

9.9.-21.10. (18 t) 34 €

Lähikätköt on haettu, nyt halutaan enemmän haasteita! Pureudutaan syvemmälle geokätköilyyn: multit, letterboxit, mysteerit, heijastin kätköt, wherigo ja earth sekä kätköilyn lisävarusteet ja travelbugit. Teemme omakustanteisia retkiä. Sään mukainen vaatetus. Ke 17.30 - 19.45 Lukio. Mia Vieltojärvi.

410201 Mysteereistä koordinaateiksi?

7.9.-26.10. (21 t) 46 €

Geokätköilyssä on myös mysteerikätköjä (ongelmanratkaisutehtäviä), mutta kuinka niistä voisi saada koordinaatit? Käymme läpi apuvälineitä, joilla pääsee alkuun. Pohditaan yhdessä mysteereitä ja ratkaisuvaihtoehtoja. Sopii aloitteleville mysteerin ratkaisijoille. Oma tietokone tai tabletti mukaan. Ma 17.30 - 19.45 Lukio. Mia Vieltojärvi.

410203 Valokuvauksen perusteet

22.10.-26.11. (18 t) 35 €

Perehdytään valokuvauksen perustekniikkaan ja työnkulkuun ajanmukaisilla välineillä ja sovelletaan tietoa omassa valokuvailmaisussa. Tutustutaan valokuvauksen peruskäsitteisiin, valon ominaisuuksiin ja mittaamiseen. Tavoitteena on saada oma digitaalinen järjestelmäkamera tutuksi, kehittyä kameratekniikassa sekä valokuvailmaisussa. To 18.00 - 20.15 Lukio. Ville Koski.

510201 Saaristolaivurikurssi, syksy

9.9.-2.12. (36 t) 53 €

Veneilijöille tarkoitettu Suomen Navigaatioliiton saaristolaivuritutkintoon valmistava peruskurssi. Opitaan mm. merimerkit, merikartan lukeminen, kompassin käyttö ja merenkulun säännöt. Kurssin päätyttyä on mahdollisuus suorittaa saaristolaivuritutkinto. Oppimateriaalit yhteishankintana noin 80 €. Mukaan muistiinpanovälineet. Ke 17.30 - 20.00 Lukio. Heikki Suokivi.

510202 Saaristolaivurikurssi, kevät

13.1.-7.4. (36 t) 53 €

Kuten edellä.

## Rusko

### LASTEN JA NUORTEN KURSSIT

830160 Perheliikunta (1-3 v)

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (26 t) 37 €

Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta- ja tempuilutunti. Harjoitellaan perusliikuntataitoja, tempuilleen, lauletaan, loruillaan sekä tutustutaan välineisiin. Tunti alkaa ja loppuu yhteisellä osuudella ja huipentuu tempurataan, jonka kukin osallistuja tekee lapsen kehitystason mukaan. Yksi ilmoittautuminen sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen. To 16.45 - 17.30 Merttelän koulu. Marjut Nyholm.

830161 Perheliikunta (3-5 v)

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (26 t) 37 €

Kuten edellä. To 17.30 - 18.15 Merttelän koulu.

### KIELET

120364 Everyday English 4

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (48 t) 57 €

N. 4 vuotta opiskelleille. Syvennämme rakenteiden ja sanavaraston osaamista. Jatkamme puhumisen harjoittelua. Saamme tietoa englanninkielisten maiden kulttuurista ja erilaisista matkustukseen liittyvistä asioista. Aloitamme opiskelun kertaamalla kappaleet 2-4, minkä jälkeen siirrymme kappaleeseen 5. Aihepiireinä mm. lentomatkustaminen, puutarha- ja kasvisanasto sekä matkalla Australiassa. Oppikirja Everyday English 4. Ei tunteja 22.9. ja 29.9. KESKITASO. Ti 17.15 - 18.45 Maunun koulu. Kirsti Strate.

120862 Bellissimo 2 - italian jatkokurssi pienryhmässä

18.9.-4.12. (18 t) 90 €

Olet harrastanut italian opiskelua 2 - 3 vuotta. Haluat ylläpitää ja kehittää kielitaitoasi pienryhmässä. Kertaamme Bella Vista I -kirjan asioita, keskitymme erityisesti suullisen kielitaidon kehittämiseen. Oppikirja Bella Vista I. Ei tunteja 16.10. - 30.10. KESKITASO. Pe 17.00 - 18.30, la 10.00 - 11.30 Maunun koulu. Heidi Amedeo.

### KUVATAITEET

110360 Maalauskurssi "Taidehistoriaa maalaten"

15.9.-10.11., 12.1.-16.3. (68 t) 87 €

Aiheena maalaustaide aina renessanssijasta nykyaikaiseen. Harjoitellaan sekä kerrosmaalaustekniikoita että maalausveitsen käyttöä ja maalataan esimerkiksi kierrätysmateriaaleille. Tutustutaan maalauksiin myös keskustelemalla ja kuvien avulla. Maalaamme myös elävää mallia kolmena kertana. Ti 18.00 - 21.00 Hiidenvainion koulu. Jarkko Rantanen.

110361 Maalauksen kevätkurssi

6.4.-11.5. (24 t) 43 €

Ti 18.00 - 21.00 Hiidenvainion koulu. Jarkko Rantanen.

## KÄDEN TAIDOT

114462 Makramee-seinävaate tai -verho

8.9.-6.10. (20 t) 31 €

Opettelemme perussolmut, joiden pohjalta suunnitellaan ja valmistetaan seinävaate tai verho. Tavoitteena on oppia suunnittelemaan omia malleja ja hyödyntämään internetistä löytyviä ideoita. Solmuilla voi myös tehdä koruja, ampeleita tai vöitä. Ohjaajalta voi tilata Moppari-lankaa 2 vko etukäteen. Ohjaaja: madeinnummila.fi. Ti 17.00 - 20.00 Maunun koulu. Pia Laihonaho.

114464 Sisustustekstiilejä ja asusteita kangaspuilla kutoen

9.9.-25.11., 13.1.-31.3. (66 t) 72 €

Opetellaan kangaspuilla kudotun työn valmistus suunnittelusta viimeistelyyn. Perehdytään tavanomaisten kierrätysmateriaalien (räsy-, trikoo- ja eko-ontelokuteet) lisäksi myös muihin ekologisiin kudontamateriaaleihin (Tencel, bambu, hamppu). Lisäksi kokeillaan silkin kutomista. Ke 18.00 - 20.15 Hiidenvainion koulu. Anne Aalto.

114465 Muodista vanhaa, ideoi uutta!

10.9.-12.11., 7.1.-14.3. (63 t) 69 €

Inspiroidu uusiokäyttämään käytöstä poistettavat farkut, lakanat, neulotut pöytäliinat ja pussilakanat. Ompele niistä mm. kodintekstiilejä, laukkuja, päähineitä ja vaatteita. To 17.30 - 19.45 Maunun koulu. Minna Vainio.

114463 Verhoilua kaikille

4.2.-7.3. (32 t) 47 €

Kahden viikonlopun kurssilla ehdit verhoilemaan pikkutuoleja tai kevyen lepotuolin. 4.2. saat ohjeet materiaaleista ja työkaluista. Kurssipäivät: 4.2., 12.-14.2. ja 5.-7.3. To 18.00 - 19.30, pe 18.00 - 20.15, la-su 10.00 - 14.30 Maunun koulu. Sanna Hakakoski.

114467 Puu- ja metallityö

15.9.-24.11., 12.1.-30.3. (63 t) 69 €

Jatkokurssi, jonka aikana valmistetaan pienehköjä kodin käyttö- ja koriste-esineitä oman suunnitelman pohjalta. Ti 17.30 - 19.45 Maunun koulu. Tapio Suominen.

114666 Valmistetaan puukko terästä tuppeen

Kevät 2021 (28 t) 40 €

Valmistetaan käsityönä puukko ja sille nahkatuppi. Opimme yhden puukkomallin tekemisen, mutta myös muita puukkomalleja voidaan mahdollisuuksien mukaan valmistaa. Tutustutaan puukon historiaan ja valmistusmenetelmiin sekä materiaaleihin. Kurssilainen tekee kaikki puukon osat itse, valmisosia ei käytetä. Materiaalimaksu n. 50 € (käteismaksu 1. kerralla). Valmistuksessa käytetään mahdollisimman paljon tavallisia käsityövälineitä, näin jokainen pystyy jatkamaan harrastusta myös kurssin jälkeen. Ohjaaja: eerokovanen.com. Ikäraja 18 v. Kurssipäivät tarkentuvat syksyn aikana. La, su 9.15 - 15.15 Maunun koulu. Eero Kovanen.

## LIIKUNTA

830760 Kehonhallintaa ja -huoltoa

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (43 t) 65 €

Rauhallinen keskivartaloa herättelevä tunti, jossa vaikutteita mm. joogasta ja pilateksesta. Lopuksi keskitytään venyttelemään koko keho läpi, osittain syvävenyttelyä. Välineiksi pilatespallo ja -nauha, ensimmäisellä tunnilla sovitaan välineiden hankinnasta. Mukaan alusta. To 18.15 - 19.30 Merttelän koulu. Marjut Nyholm.

#### 830660 Flow-jooga

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 72 €

Virtaavaa joogaa, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Harjoitukset lämmittävät ja avaavat kehoa sekä rauhoittavat mieltä. Tehdään myös aurinkotervehdyksiä ja flow-sarjaa, joten tunnit ovat vähän fyysisempiä ja joogaharjoituksessa tulee lämmin. Sopii kaikille, niin miehille kuin naisille. Mukaan alusta ja huopa. Ma 18.30 - 20.00 Hiidenvainion koulu. Janette Karsikas.

#### 830661 Yin-jooga

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 72 €

Kaikille sopiva, syvärentouttava laji, jossa pitkäkestoisilla venytyksillä vaikutetaan sidekudoksiin ja nivelsiteisiin. Teemme hengitysharjoituksia ja keskitymme meditatiiviseen läsnäoloon. Käytämme apuvälineitä (joogatyyny, vyö, pari joogatiiltä), joiden avulla on helpompi viipyä asennoissa. Mukaan omat apuvälineet, alusta ja huopa. Opettaja neuvoo välineiden hankinnassa (alkuun pääset parilla joogatiilellä ja pitkällä huivilla). Ke 17.20 - 18.50 Hiidenvainion koulu. Marianne Mäntymäki.

#### TIETOTEKNIikka

##### 340110/111 Digiopastusta etänä

11.9.-11.12.

Ikäihmisille suunnatussa etäopastuksessa saat ohjeita arjen päivittäiseen verkkoasiointiin. Opastusta voi saada puhelimitse tai tietokoneen etäyhteyden avulla, tarkemmat ohjeet saat ilmoittautuessasi. Opastusaika enintään 45 min/hlö. Etäopastuksiin varataan aika maanantaisin klo 9.00 - 10.00, p. 044 797 1930. Etäopastuksissa noudatamme valtakunnallisia digituen eettisiä ohjeita. Sopii 63 vuotta täyttäneille tai eläkkeellä oleville. Pe 9.00 - 9.45 ja 10.00 - 10.45. Mari Saarinen.

##### 340160 Digitreffit

10.9.-10.12., 14.1.-22.4.

Maksuttomille digitreffeille ovat tervetulleita kaikki digitaitojensa parantamisesta kiinnostuneet ja digitukea kaipaavat. Digitreffeillä keskustellaan ajankohtaisista digiaiheista ja jaetaan vinkkejä mm. verkkoasiointiin sekä tablettien, kännyköiden ja Windows-kannettavien kotikäyttöön. Mahdollisuus myös henkilökohtaiseen opastukseen päivän aiheen tiimoilta. To 15.30 - 17.00 Maunun koulu. Muutokset mahdollisia. Mari Saarinen.

10.09. Tilaa ruokakassi netistä!

17.09. Tavataan ja harrastetaan etänä: Google Meet ja Zoom

24.09. WhatsApp-viestittelyä kännykällä

01.10. Mobiilivarmenne sähköisen tunnistautumisen välineenä

08.10. Verkkokaupat ja ostaminen internetistä

22.10. Turvallisuus ennen kaikkea: 112 Suomi ja ICE-henkilö

- 29.10. Mikä ihmeen QR-koodi?
- 05.11. Kartta- ja sijaintipalvelut kännykässä ja tabletissa
- 12.11. Äänikirjat ja e-kirjat kännykkään
- 19.11. Mobiilitelkut tabletissa: YLE Areena, Ruutu, MTV
- 26.11. Ajankulua ja ideoita etäarkeen: Pinterest
- 03.12. Terveyssovellukset kännykässä - hyödyksi vai haitaksi?
- 10.12. Mihin kännykän kuvat tallentuvat?

#### 340161 Älypuhelin tutuksi (Android)

24.10.-14.11. (18 t) 35 €

Onko sinulla Samsung, LG, Huawei, Honor, Sony tai uusi Nokia -älypuhelin? Tule tutustumaan älypuhelimesi toimintoihin ja ohjelmiin. Aloitetaan perustoiminnoista ja käytöstä, kuten ohjelmien latauksesta ja päivityksistä sekä perusasetuksista. Opetellaan hyödyntämään puhelimen mukana tulevia sovelluksia, kuten kameraa ja karttaa. Tutustutaan QR-koodin käyttöön. Oma puhelin mukaan. La 9.30 - 14.30 Maunun koulu. Mika Rantala.

#### MUUT KURSSIT

#### 130260 Lukupiiri, Vahto

14.1.-15.4. (10 t) 20 €

Tutustutaan monipuolisesti kotimaiseen ja käänöskirjallisuuteen uutuuksista klassikoihin. Kokoontumiset joka 3. vko. To 18.45 - 20.15 Vahdon lähikirjasto. Liisa Linnainmaa.

Masku

## YLEISÖLUENNOT

260240 Musiikilliset runomatkat

La 16.1. klo 16.00 - 17.30 Lemun kirjasto

Musiikilliset runomatkat yhdistävät klassisen musiikin mestariteoksia ja Satu Haapalan runoja. Kuulemme kolme tuttua teosta: Felix Mendelssohnin Hebridit-alkusoiton, Bedrich Smetanan Moldaun ja Joaquin Rodrigon Concierto de Aranjuezin. Teokset saavat uusia sävyjä, kun elämän eri puolia kuvaavat runot on sovitettu musiikin kulkuun. Satu Haapala.

## LASTEN JA NUORTEN KURSSIT

110240 Lasten teatteri (n. 8-12 v)

30.9.-2.12., 13.1.-17.3. (36 t) 49 €

Kurssi kannustaa leikkimielisten improvisaatioharjoitteiden kautta itsensä ilmaisuun. Tutustumme teatterin osa-alueisiin aina käsikirjoituksen ideoinnista valmiiseen esitykseen. Lapset saavat suunnitella ja toteuttaa esityksen, joka saa ensi-iltansa kurssin lopussa. Inspiraatiota saamme alan vierailijoista ja retkestä (omakustanteinen) Turun Kaupunginteatteriin. Ke 17.00 - 18.30 Seikelän koulu. Henriikka Saine.

110241 Sirkuskoulu (7-9 v)

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 49 €

Harjoitellaan sirkuksen alkeita. Pääpaino permanto- ja pyramidiakrobatiasa. Lisäksi harjoitteleminen jongleerausta ja tasapainolajeja. Myös verryttelyleikkejä sekä voima- ja venyvyysharjoittelua. Sopii aloittelijoille ja kokeneemmille. Ke 17.00 - 18.00 Maskutalo. Pauliina Toivio-Seppä.

110242 Sirkuskoulu (10-12 v)

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 49 €

Harjoitellaan permantoakrobatiaa ja pyramidiakrobatian perusteita, myös jongleerausta ja tasapainolajeja voidaan kokeilla. Lisäksi voima- ja venyvyysharjoitteita sekä verryttelyleikkejä. Sopii aloittelijoille ja kokeneemmille. Ke 18.00 - 19.00 Maskutalo. Pauliina Toivio-Seppä.

## KIELET

120442 Hallo! - saksa 2

10.9.-10.12., 14.1.-8.4. (44 t) 53 €

2-3 vuotta opiskelleille. Jatkamme kielen parissa rennosti ja käytännönläheisesti. Harjoitteleminen puhumista, kuuntelemista, kielen rakenteita ja kartutamme sanavarastoa. Oppimateriaalissa kerrotaan myös saksankielisissä maissa asuvien ihmisten arjesta. Aiheina esim. vaateostokset, mökkiloma Suomessa, ulkonäkö sekä harrastukset. Oppikirja Hallo! 2 kpl:sta 6. Ei tunteja 24.9. ja 1.10. PERUSTASO/HELPOHKO KESKITASO. To 18.00 - 19.30 Hemmingin koulu. Kirsti Strate.

120742 ¡Hola! Espanjan alkeet 2, Lemu

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (52 t) 62 €

Rauhallisesti etenevä espanjan kurssi hieman espanjaa osaaville. Teemme monipuolisesti harjoituksia ja keskitymme erityisesti käytännön puhekielen harjoitteluun. Aiheina mm. kaupunkisanasto, ostokset ja lomailu. Kertaamme myös kirjan alkuosan asioita. Oppikirja Perfecto 1 kpl:sta 5. PERUSTASO. To 16.00 - 17.30 Lemun koulu. Minna Aaltonen.

120842 Bella Vista II

10.9.-10.12., 14.1.-25.3. (40 t) 48 €

Jatkamme italian kielen opiskelua. Opimme lisää perfektistä, uutena aikamuotona tulee imperfekti. Saamme tietoa lomaviettotavoista ja kulttuurieroista. Pyrimme tekemään paljon suullisia harjoituksia esim. pelien ja pariharjoitusten avulla, kuuntelemme italialaista musiikkia ja tutustumme Italian upeisiin paikkoihin. Oppikirja Bella Vista II kpl:sta 4. Ei tunteja 15.-29.10. eikä 4.3. KESKITASO. To 17.00 - 18.30 Hemmingin koulu. Heidi Amedeo.

#### KÄDEN TAIDOT

114441 Sisustustekstiilejä ja asusteita kangaspuilla kutoen, Lemu

8.9.-24.11., 12.1.-30.3. (66 t) 72 €

Opetellaan kangaspuilla kudotun työn valmistus suunnittelusta viimeistelyyn. Perehdytään tavanomaisten kierrätysmateriaalien (räsy-, trikoo- ja eko-ontelokuteet) lisäksi myös muihin ekologisiin kudontamateriaaleihin (Tencel, bambu, hamppu). Lisäksi kokeillaan silkin kutomista. Ti 18.00 - 20.15 Wanha-Oskari. Anne Aalto.

114442 Sisustustekstiilejä ja asusteita kangaspuilla kutoen, syksy, Askainen

10.9.-26.11. (33 t) 36 €

Kuten edellä. To 18.00 - 20.15 Askaisten kudontatila.

114443 Sisustustekstiilejä ja asusteita kangaspuilla kutoen, kevät, Askainen

14.1.-15.4. (33 t) 36 €

Kuten edellä. To 18.00 - 20.15 Askaisten kudontatila.

114444 Tekstiilitekniikoita Niemenkulmalla

17.9.-26.11., 7.1.-25.3. (63 t) 69 €

Opitaan kankaankudonnan työvaiheet, kudotaan kodin tekstiilejä ja perehdytään erilaisiin lankatekniikoihin. To 17.00 - 19.15 Niemenkulman kerhotila. Anna-Liisa Heinonen.

114445 Kankaankudonta

24.9.-3.12., 14.1.-8.4. (63 t) 69 €

Opit kankaankutomisen perustiedot ja -taidot, aiemmin kutoneet kartuttavat taitojaan suunnitellen ja kutoen esim. poimintoja ja damastia. To 18.00 - 20.15 Tekstiilitalo. Anna Alaranta.

114440 Neulahuovutetut eläimet

10.-11.10. (12 t) 26 €

Tehdään neulahuovuttamalla kolmiulotteinen eläinhahmo, yksi isompi tai pari pienempää. Huovutetaan lemmikkieläimiä, metsän eläimiä, lintuja. Villaa muotoillaan huovutusneulalla, tarvittaessa käytetään esim. rautalankaa. Lopuksi eläin väritetään ja tehdään kasvojen yksityiskohdat. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Materiaalimaksu 6 € (käteismaksu 1. kerralla). La-su 10.00 - 15.00 Hemmingin koulu. Helena Heinonen.



## LIIKUNTA

### 830140 Asahi

11.9.-11.12., 15.1.-23.4. (34 t) 51 €

Asahissa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan perinteet. Liikkeet ovat yksinkertaisia, pehmeitä ja ne tehdään oman hengityksen kannattelemana, seisten ja ilman musiikkia. Tunti sisältää rentoutuksen sekä niska-, hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot.

Liikesarjat laukaisevat lihasjännitystä ja lisäävät rentoutta. Sopii kaikille. Pe 11.30 - 12.30

Maskutalo. Minna Vainio-Järvinen.

### 830141 Naisten jumppa, Askainen

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (43 t) 63 €

Jumppaohjelmia ilman välineitä ja välineiden kanssa. Kunto ja lihasvoima kasvavat sekä liikkuvuus lisääntyy. Harjoitamme myös tasapainoa ja kehonhallintaa. Venyttely tehostaa lihasten verenkiertoa ja ehkäisee lihasjäykkyyttä. Mindfulness-tyyppiset rentoutusharjoitukset auttavat elimistöä lepäämään ja rentoutumaan. Sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Mukaan alusta. Ma 19.15 - 20.30 Askaisten koulu. Satu Haapala.

### 830142 Miesten kuntojumppa

7.9.-11.12., 1.1.-12.4. (34 t) 50 €

Tehokas keskivartalotreeni yhdistää selkä-, kylki- ja vatsalihasten harjoittamisen sekä kehonhuollon. Harjoittelu vahvistaa kehoa, parantaa aerobista kuntoa, kiinteyttää ja venyttää lihaksia sekä kehittää tasapainoa ja ryhtiä. Sopii sekä aktiiviliikkuvalle että vasta-alkajalle, ei askelsarjoja. Mukaan alusta. Ma 20.15 - 21.15 Hemmingin liikuntahalli. Sirpa Rönkkönen.

### 830143 Kuntoliikunta, Lemu

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (34 t) 50 €

Monipuolinen kuntoliikuntakurssi naisille ja miehille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osioista sekä loppuverryttelystä ja -venyttelystä. Kuntopiirien teemoina mm. kehonpainoharjoittelu, keppijumppa, circuit, kahvakuula, käsipainot, villasukkatreeni. Ei vaikeita askelsarjoja, saattaa sisältää hyppyjä (vaihtoehtoisia liikkeitä niille, jotka eivät halua hyppiä). Sopii kaikille. Mukaan kahvakuula ja/tai käsipainot. Ma 18.00 - 19.00 Lemun koulu. Hanna Uusikartano.

### 830144 Kuntoliikunta, Askainen

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 50 €

Kuten edellä. Ti 17.30 - 18.30 Askaisten koulu.

### 830145 Foamrolling, Lemu

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 51 €

Teemme erilaisia rullaus- ja liikkuvuusharjoituksia ja opettelemme turvallisia rullaustekniikoita. Rullaus edistää kehon palautumista, lisää liikkuvuutta, ehkäisee venähdyksiä ja rentouttaa kehoa. Koko keho on töissä ja tukilihaksisto vahvistuu. Sopii kaikille aktiivisesta kehonhuollosta kiinnostuneille. Tarvittavat välineet (rulla, fasciapallo ja Gua Sha -krapa) tilaamme ensimmäisellä tunnilla yhteistilauksena (n. 48 €). Mukaan alusta. Ke 18.45 - 19.45 Lemun koulu. Inkeri Kanninen.

830146 Nivelten iloksi - ilman hyppyjä!

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 50 €

Kiinteyttävää perusjumppaa ilman niveliä rasittavia hyppyjä. Ke 17.45 - 18.45 Tammenahjon päiväkot. Terttu Venäläinen.

830149 Aikuinen-lapsi -ryhmäliikuntatunti (3-5 v), Askainen

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (34 t) 48 €

3-5 -vuotiaille lapsille yhdessä oman aikuisen kanssa. Harjoitellaan monipuolisesti ja lapsilähtöisesti perusliikuntataitoja. Taitoja harjaannutetaan leikkien, pelien, erilaisten ratojen, tehtävapisteen ja musiikin avulla. Mukaan pallo, huivi, hyppynaru ja hulavanne. Ilmoittautuminen sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Ti 16.30 - 17.30 Askaisten koulu. Hanna Uusikartano.

830640 Yin-jooga

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (52 t) 72 €

Kaikille sopiva syvärentouttava laji, jossa pitkäkestoisilla venytyksillä pyritään vaikuttamaan sidekudoksiin ja nivelsiteisiin. Teemme myös erilaisia hengitysharjoituksia ja keskitymme meditatiiviseen läsnäoloon. Harjoituksessa käytämme apuvälineitä (joogatyyny, vyö, pari joogatiiltä). Mukaan omat apuvälineet, alusta ja huopa. Opettaja neuvoo välineiden hankinnassa (alkuun pääset parilla joogatiilellä ja pitkällä huivilla). Ti 17.30 - 19.00 Maskutalo. Marianne Mäntymäki.

830642 Hyvän mielen jooga

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 72 €

Lempeää joogaharjoitusta, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Jooga vahvistaa kehoa, lisää liikkuvuutta ja kehittää tasapainoa, se on hyväksi keholle ja mielelle. Mukaan alusta ja huopa. Ke 10.00 - 11.30 Maskutalo. Janette Karsikas.

830641 Flow-jooga, Lemu

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (52 t) 72 €

Virtavaa joogaa, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Harjoitukset lämmittävät ja avaavat kehoa sekä rauhoittavat mieltä. Tehdään myös aurinkotervehdyksiä ja flow-sarjaa, joten tunnit ovat vähän fyysisempiä ja joogaharjoituksessa tulee lämmin. Etenemme rauhallisesti, joten tunti sopii kaikille, niin miehille kuin naisille. Mukaan alusta ja huopa. To 19.30 - 21.00 Lemun koulu. Janette Karsikas.

830645 Flow-jooga, kevät, Lemu

29.4.-27.5. (8 t) 23 €

Kuten edellä.

830741 Kehonhuolto ja venyttely, Lemu

9.9.-9.12., 1.1.-14.4. (34 t) 51 €

Vahvistamme tukilihaksistoa sekä avaamme ja vetreytämme kireitä lihaksia. Käymme läpi eri lihasryhmiä ja rauhoitumme omaa kehoa arvostaen ja kuunnellen. Sopii kaikille. Mukaan alusta. Ke 19.45 - 20.45 Lemun koulu. Inkeri Kanninen.

## 830742 Runomeditaatio-Mindfulness

7.10.-4.11. (4 t) 20 €

Kaipaako pysähtymistä, aikaa itsesi kuuntelemiselle ja rentoutumiselle? Runomeditaatioissa yhdistyvät runojen rauhoittavat mielikuvat, kevyt venyttely, hetkessä oleminen ja hyväksyvä läsnäolo. Hartioiden kireys hellittää, hengitys rauhoittuu, pysähtyminen ja runot antavat tilaa levätä. Pääset myös tekemään itse meditatiivisia runoja. Mukaan alusta. Ke 19.15 - 20.00 Lemun kirjasto. Satu Haapala.

## TIETOTEKNIikka

### 340110/111 Digipastusta etänä

11.9.-11.12.

Ikäihmisille suunnatussa etäopastuksessa saat ohjeita arjen päivittäiseen verkkoasiointiin. Opastusta voi saada puhelimitse tai tietokoneen etäyhteyden avulla, tarkemmat ohjeet saat ilmoittautuessasi. Opastusaika enintään 45 min/hlö. Etäopastuksiin varataan aika maanantaisin klo 9.00 - 10.00, p. 044 797 1930. Etäopastuksissa noudatamme valtakunnallisia digituen eettisiä ohjeita. Sopii 63 vuotta täyttäneille tai eläkkeellä oleville. Pe 9.00 - 9.45 ja 10.00 - 10.45. Mari Saarinen.

### 340140 Digikaffet

9.9.-9.12., 13.1.-14.4.

Maksuttomille digikaffeille ovat tervetulleita kaikki digitaitojensa parantamisesta kiinnostuneet ja digitukea kaipaavat. Digikaffella keskustellaan ajankohtaisista digiaiheista ja jaetaan vinkkejä mm. verkkoasiointiin sekä tablettien, kännyköiden ja Windows-kannettavien kotikäyttöön. Mahdollisuus myös henkilökohtaiseen opastukseen päivän aiheen tiimoilta. Ke 13.00 - 15.05 Lemun kirjasto. Kaikki muutokset mahdollisia. Mari Saarinen.

Ke 09.09. klo 12.00 Tilaa ruokakassi netistä!

Ke 16.09. klo 12.00 Tavataan ja harrastetaan etänä: Google Meet ja Zoom

Ke 23.09. klo 12.00 WhatsApp-viestittelyä kännykällä

Ke 30.09. klo 12.00 Mobiilivarmenne sähköisen tunnistautumisen välineenä

Ke 07.10. klo 12.00 Verkkokaupat ja ostaminen internetistä

Ke 21.10. klo 12.00 Turvallisuus ennen kaikkea: 112 Suomi ja ICE-henkilö

Ke 28.10. klo 12.00 Mikä ihmeen QR-koodi?

Ke 04.11. klo 12.00 Kartta- ja sijaintipalvelut kännykässä ja tabletissa

Ke 11.11. klo 12.00 Äänikirjat ja e-kirjat kännykkään

Ke 18.11. klo 12.00 Mobiilitelkut tabletissa: YLE Areena, Ruutu, MTV

Ke 25.11. klo 12.00 Ajankulua ja ideoita etäarkeen: Pinterest

Ke 02.12. klo 12.00 Terveyssovellukset kännykässä - hyödyksi vai haitaksi?

Ke 09.12. klo 12.00 Mihin kännykän kuvat tallentuvat?

### 340141 Omat digikuvat kirjaksi

19.2.-1.3. (9 t) 22 €

Opit siirtämään kuvat kamerasta tai kännykästä omalle kannettavalle, lisäksi harjoitellaan tiedostojen hallinnan perusteita ja laaditaan omista kuvista valokuvakirja, jonka voit

halutessasi tilata omakustanteisesti valmistajalta. Vinkkejä myös pienimuotoiseen kuvankäsittelyyn ja kuvien turvalliseen säilyttämiseen (esim. varmuuskopiointi ulkoiselle kovalevylle). Oma Windows-kannettava mukaan. Pe 17.00 - 19.15, la 10.00 - 15.00 Askaisten koulu. Mari Saarinen.

#### MUUT KURSSIT

130140 Digiajan sukututkimus, jatkokurssi 1

21.9.-9.11. (21 t) 35 €

Lisätietoa sukututkimuksesta digitoitujen asiakirjojen avulla: 1700-luvun kirjoitustyylistä, perukirjoista, henkikirjoista. Edellyttää sukututkimuksen peruskurssin suorittamista tai vastaavia tietoja. Oma kannettava mukaan. Ma 18.00 - 20.15 Hemmingin koulu. Hannu Numminen.

130141 Digiajan sukututkimus, jatkokurssi 2

18.1.-8.3. (21 t) 35 €

Vielä lisää tietoa sukututkimuksesta digitoitujen asiakirjojen avulla: 1700-luvun kirjoitustyylistä, sotilasrullista, tuomiokirjoista, siirtolaisuudesta, Suomen Asutuksen Yleisluettelosta. Edellyttää sukututkimuksen peruskurssin suorittamista tai vastaavia tietoja. Oma kannettava mukaan. Ma 18.00 - 20.15 Hemmingin koulu. Hannu Numminen.

Mynämäki

## YLEISÖLUENNOT

260110 Sisilian maisemia ja makuja

Pe 27.11. klo 18.00 - 20.00 Lukio

Välimeren suurin saari Sisilia pitää sisällään historiallisia nähtävyyksiä ja upeita maisemia. Pääset tekemään Sisilian kiertomatkan tutustumalla kuvien kautta saaren mielenkiintoisimpiin paikkoihin Taorminaan, Palermoon ja Eolisiin saariin. Sisilia on kuuluisa myös laadukkaasta ekstreaneitytoliiviöljystä. Saat tietoa oliivien sadonkorjuusta ja pääset maistelemaan huippulaadukkaita oliiviöljyjä. Heidi Amedeo.

## LASTEN JA NUORTEN KURSSIT

100270 Kitararyhmä lapsille

15.9.-1.12., 12.1.-6.4. (23 t) 57 €

Tutustutaan kitaransoittoon rennolla asenteella. Opetellaan kitaran viritys, etsitään hyvää soittoasentoa ja opetellaan soittamaan perussointuja sekä melodioita tabulatuureista. Soittimeksi sopii niin akustinen kuin sähkökitarakin. Opettaja auttaa tarvittaessa soittimen hankinnassa. Sopii alakouluikäisille. Ti 17.30 - 18.15 Lukio. Eetu Klemetti.

110271 Lasten teatteri (n. 8-12 v)

28.9.-30.11., 11.1.-6.3. (38 t) 51 €

Kurssi kannustaa leikkimielisten improvisaatioharjoitteiden kautta itsensä ilmaisuun. Tutustumme teatterin osa-alueisiin aina käsikirjoituksen ideoinnista valmiiseen esitykseen. Lapset saavat suunnitella ja toteuttaa esityksen, joka saa ensi-iltansa kurssin lopussa. Inspiraatiota saamme alan vierailijoista ja retkestä Turun Kaupunginteatteriin. Ma 17.00 - 18.30 Laurin koulu. Henriikka Saine.

## MUSIIKKI

100170 Lahjattomat laulaa! alkeet

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 60 €

Tule laulamaan kevyttä musiikkia rennolla otteella! Alkeisryhmä sopii kaikille aloittelijoille, taitotasoon tai ikään katsomatta. Laulamisen lisäksi teemme äänenavauksia, hengitys- ja ääniharjoituksia sekä opettelemme nuottien lukemisen ja musiikin teorian alkeita. Panostamme äänenhuoltoon ja oman äänenkäytön vahvuuksien sekä kehityskohteiden löytämiseen. Tehdään pieniä esiintymisiä sekä omakustanteista, vapaaehtoista oheistoimintaa (esim. studiovierailu). Lauluvalinnat osallistujien toiveiden mukaan. Ke 17.30 - 19.00 Laurin koulu. Sainio Viljami.

100171 Lahjattomat laulaa! jatko

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (52 t) 60 €

Jatkoryhmä on tarkoitettu jo vähän laulukokemusta omaaville laulajille. Jos koet, että sävelkorvasi on saanut pientä viritystä, rytmi alkaa sykkiä ja hengityskin solahtelee jotakuinkin paikoilleen, niin tämä porukka on juuri sinulle. Jatkamme ja syvennämme alkeisryhmästä tuttua rentoa lauleskelua, ääni- ja hengitysharjoituksia sekä nuotinluvun ja teorian opettelua. Panostamme äänenhuoltoon, omaan äänenkäyttöön sekä teemme

yhteisiä esiintymisiä ja oheistoimintaa. Lauluvalinnat osallistujien toiveiden mukaan. Ke 19.00 - 20.30 Laurin koulu. Sainio Viljami.

100172 Mieskuoro Mynämäen mieslaulajat

7.9.-23.11., 11.1.-29.3. (66 t) 72 €

Ohjelmassa perinteistä sekä uudempaa musiikkia, säestyksellä ja ilman. Syyskaudella keskitytään joulukonsertin valmisteluun ja kevätkausi huipentuu kevätkonserttiin. Ma 18.00 - 20.15 MKTO:n auditorio. Kristina Raudanen.

100271 Kitararyhmä aikuisille

15.9.-1.12., 12.1.-6.4. (23 t) 57 €

Tutustutaan kitaransoittoon rennolla asenteella. Opetellaan kitaran viritys, etsitään hyvää soittoasentoa ja opetellaan soittamaan perussointuja sekä melodioita tabulatuureista. Soittimeksi sopii niin akustinen kuin sähkökitarakin. Opettaja auttaa tarvittaessa soittimen hankinnassa. Sopii yläkouluikäisille ja vanhemmille aloittaville soittajille. Ti 18.30 - 19.15 Lukio. Eetu Klemetti.

100272 Kitaransoiton jatkoryhmä

15.9.-1.12., 12.1.-6.4. (23 t) 57 €

Sopii kaikille kitaran perusteet jo hallitseville. Ohjelmisto räätälöidään osallistujien taitotason mukaan. Soittimeksi sopii niin akustinen kuin sähkökitarakin. Ti 19.30 - 20.15 Lukio. Eetu Klemetti.

100275 Kitaran huolto

26.9.-3.10. (8 t) 20 €

Opitaan kitaran perushuolto. Opetellaan kaularaudan, hienovireen sekä kielen korkeuden säätö ja tutustutaan esim. nauhojen hiontaan tai sähkötöihin, mikäli aikaa riittää. Mukaan korjauskelpoinen sähkö- tai akustinen kitara. Myös sähköbassot ja mandoliinit tervetulleita. La 10.00 - 13.00 Lukio. Eetu Klemetti.

100370 Puhallinorkesteri

8.9.-10.11., 12.1.-30.3. (60 t) 69 €

Oletko joskus soittanut puhallinsoitinta? Oletko pitänyt tauon? Ei haittaa - tule mukaan reippaaseen puhallinorkesteriin oppimaan ja nauttimaan soittamisesta! Oma soitin mukaan, tarvittaessa lainaaminenkin mahdollista. Ti 18.00 - 20.15 Laurin koulu. Kari Lilja.

100371 Mynämäen pelimannit

14.9.-30.11., 11.1.-12.4. (46 t) 53 €

Soitetaan kansanmusiikkia Suomesta ja miksei muualtakin. Osallistujalta toivotaan ainakin jonkin verran soittotaitoa, mutta ennen kaikkea positiivista asennetta. Tervetuloa mukaan valitsemallasi soittimella! Ma 18.00 - 19.30 Lukio. Eetu Klemetti.

## KIELET

120370 Everyday English Starter

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (48 t) 57 €

Jos et ole koskaan opiskellut englantia, niin aloita se nyt! Tai tule aktivoimaan jo unohtunutta kielitaitoa. Aloitamme aivan alusta. Harjoitteleme kielen käyttöä arkielämän

tilanteissa. Opimme kertomaan perusasiat itsestä ja perheestä. Tutustumme arkeen, kotiin ja harrastuksiin liittyvään sanastoon sekä opimme asioimaan ravintolassa. Oppikirja Everyday English Starter. Ei tuntia 23.9. ja 30.9. PERUSTASO. Ke 18.45 - 20.15 Lukio. Kirsti Strate.

#### 120372 Stepping Stones

8.9.-8.12., 12.1.-23.3. (42 t) 50 €

Opitaan lisää englannin kielen rakenteita ja kartutetaan sanavarastoa. Teemoina mm. uutiset, kulttuuri ja luonto. Kirjan monipuoliset harjoitukset kannustavat erityisesti puhumiseen, jota harjoitellaan usein pareittain. Sopii perusrakenteita jo aiemmin opiskelleille ja peruskoulutaitojen päivittämiseen. Oppikirja Stepping Stones 2. Ei tunteja 13.10.-27.10. KESKITASO. Ti 16.30 - 18.00 Lukio. Heidi Amedeo.

#### 120373 Learn and Practice Online -verkkokurssi

8.9.-1.12., 12.1.-6.4. (48 t) 60 €

Kertaamme englannin kielioppia, tutkimme lauseenjäsäniä ja lauseenmuodostusta. Aloitamme lauserakenteella ja verbeillä ja jatkamme substantiiveilla. Oppimateriaali on itseohjaavaa: Grammar Capital -kielioppi esittää asiat selvästi ja tehtäviin on annettu vastaukset. Luemme tekstejä ja teemme niihin liittyviä harjoituksia. Harjoittelemme muodostamaan lauseita ja kirjoittamaan pieniä esseitä, joista opettaja antaa palautteen. Kirjoittaminen, eli kielen tuottaminen, on syväprosessointia ja paras tapa oppia. Tämä auttaa myös puheen tuottamisessa. Voit valita, teetkö lauseita vai pieniä esseitä. Vapaaehtoinen aloitustapaaminen Naantalın opistolla 8.9. klo 17.15-18.45, ilmoittautuminen opettajalle: [jsaari.allendo@gmail.com](mailto:jsaari.allendo@gmail.com). Tapaamisessa tutustumme Peda.net verkko-oppimisympäristöön ja materiaaliin. Oma tietokone mukaan. Ti 17.15 - 18.45. Verkko-opetus. Jaana Saari.

#### 120971 Hallo! - saksa 1

9.9.-9.12., 13.1.-31.3. (44 t) 53 €

Nyt sinulla on oiva tilaisuus oppia saksaa! Onko joskus oppimasi koulusaksa ruosteessa? Käymme läpi keskeisiä tilanteita, joihin matkalla saattaa joutua. Teemme sekä suullisia että kirjallisia tehtäviä. Tutustumme saksankielisten maiden kulttuuriin ja ihmisten arkielämään. Teemoina mm. perustietoja saksankielisistä maista, tervehdykset, kahvilassa ja ravintolassa sekä harrastukset. Oppikirja Hallo! 1. Ei tunteja 23.9. ja 30.9. PERUSTASO. Ke 17.00 - 18.30 Lukio. Kirsti Strate.

#### 120972 Wir sprechen Deutsch! - pienryhmä

12.9.-28.11. (18 t) 90 €

Luet ja kuuntelet saksaa melko sujuvasti. Osaat sanoja ja kielioppia. Mutta se puhuminen! Lähde harjoittelemaan suullista ilmaisua leppoisassa ilmapiirissä. Aloitamme perusasioista kuten kuulumisten kysyminen, itsensä esittely, kansallisuus ja asuinpaikka. Opimme selviytymään erilaisissa kielenkäyttötilanteissa, esim. ravintolassa, kaupassa ja hotellissa. Opettajan materiaali. KESKITASO. La 10.00 - 11.30 Lukio. Kirsti Strate.

#### 120572 Chouette! - opitaan ranskaa pienryhmässä

16.1.-20.3. (18 t) 90 €

Onko kouluranskasi unohtunut? Onko puhuminen haastavaa? Kertaamme ranskan kielen alkeita. Aloitamme äänneistä ja etenemme melko ripeästi. Pääpaino on sanastossa ja

puhekielen fraaseissa. Tavoitteena on käytännön kielitaidon saavuttaminen. Teemoina ovat esim. itsensä esittely, ammatti, perhe, kahvilassa, viikonpäivät ja säälmauksia. Oppikirja Ranskaa matkailijoille. PERUSTASO. La 10.00 - 11.30 Lukio. Kirsti Strate.

120772 ¡Buenas tardes! - espanjan alkeet 2

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 62 €

Rauhallisesti etenevä kurssi hieman espanjaa osaaville. Teemme monipuolisesti harjoituksia ja keskitymme erityisesti käytännön puhekielen harjoitteluun. Aiheina mm. kaupunkisanasto, ostokset ja lomailu. Kertaamme myös kirjan alkuosan asioita. Oppikirja Perfecto 1 kpl:sta 6. PERUSTASO. Ma 18.00 - 19.30 Lukio. Minna Aaltonen.

120870 Italian alkeet

8.9.-8.12., 12.1.-23.3. (42 t) 50 €

Opimme mm. kahvilasanastoa sekä kertomaan itsestä ja asioimaan kaupungilla. Harjoittelemme ääntämistä. Monipuoliset harjoitukset tekevät opiskelusta hauskaa ja tunneilla kuulet lisätietoa Italiasta ja italialaisesta elämänmenosta. Oppikirja Bella Vista I. Ei tunteja 13.10. - 27.10. PERUSTASO. Ti 18.00 - 19.30 Lukio. Heidi Amedeo.

120871 Bella Vista I -kertauskurssi

10.9.-10.12. (22 t) 26 €

Kertailemme Bella Vista I -kirjan tärkeimpiä asioita. Aihepiireinä mm. kahvila- ja ravintolasanasto, ostoksilla käynti sekä ruokakaupassa ja hotellissa asiointi. Teemme erityisesti suullisia pariharjoituksia ja kuuntelutehtäviä. Palautamme myös mieleen perfektin, jonka avulla osaamme kertoa menneistä tapahtumista. Jos olet aikaisemmin opiskellut italiaa 2-3 vuotta tai Bella Vista I -kirja on sinulle tuttu, tule treenaamaan ja ylläpitämään kielitaitoasi. Opiskelijoiden toiveet huomioiden, keväällä mahdollisuus siirtyä Bella Vista II -kirjaan. Oppikirja Bella Vista I. Ei tunteja 15.-29.10. KESKITASO. To 19.00 - 20.30 Lukio. Heidi Amedeo.

## KUVATAITEET

110370 Taidemaalaus

8.9.-17.11., 12.1.-9.3. (72 t) 81 €

Työskennellään opettajan tehtävien tai omien aiheiden pohjalta vapaavalintaisin maalaus- tai piirustusvälinein. Lukuvuoden teemoina myös kierrätys, kollaasi ja monitekniikat - voit käyttää kaikkia kaappien pohjilta löytyviä askartelumateriaaleja, jota yhdistellään luovasti omaan taidetyöhön. Ti 16.45 - 19.45 Lukio. Nanna Jalkanen.

110371 Ikonimaalaus

9.-13.4. (25 t) 45 €

Intensiivikurssi ikoneiden maailmaan. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Ma, ti, pe 16.15 - 20.00, la-su 10.00 - 13.45 Lukio. Mari Zabyshnyi.

## KÄDEN TAIDOT

114478 Pyheen kankaankudonta, Mietoinen

16.9.-25.11., 13.1.-24.3. (40 t) 44 €

Kierrätetään vanhat tekstiilit kutomalla ne uusiksi tuotteiksi. Opetellaan loimen



rakentamisen eri työvaiheet ja kudotaan toiveiden mukaan erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä. Sopii aloittelijoille ja kokeneemmille kankureille. Ke 19.30 - 21.00 Pyhän koulu. Johanna Haapanen.

114479 Kankaankudontaa Mietolassa, Mietoinen

16.9.-25.11., 13.1.-24.3. (60 t) 66 €

Kuten edellä. Ke 17.00 - 19.15 Kylätalo Mietola.

114470 Huopikaskurssi

11.-20.9. (14 t) 28 €

Huovutetaan nilkkurit ulko- tai sisäkäyttöön ja viimeistellään ne lisäämällä nauhat ja neulahuovuttamalla kuvia. Materiaalikustannus 32 €. Ohjaaja voi tarvittaessa kiinnittää pohjat ja kantapäävahvikkeet (50 €/pari). Infokerta 11.9. Ohjaaja: madeinnummila.fi. Pe 16.30 - 18.00, la-su 10.00 - 15.00 Lukio. Pia Laihonaho.

114471 Värttinäkehräys

12.-13.9. (12 t) 26 €

Käydään läpi villan karstaus myllyllä ja karstoilla sekä opetellaan kehräämään värttinällä. Tarvikemaksu 25 € (sis. villaa ja värttinän), myös omat tarvikkeet voi ottaa mukaan. Mukaan esiliina ja karstat (jos on). Ohjaaja: madeinnummila.fi. La-su 10.00 - 15.00 Tavastilan koulu. Pia Laihonaho.

114475 Nahkatyökurssi

3.-4.10. (16 t) 30 €

Valmistetaan perinteisellä käsinompelutekniikalla paksusta valjasnahasta laadukkaita nahkatöitä. Vasta-alkajat aloittavat kaikki pienellä yhteisellä työllä. Viikonlopun aikana ehtii tekemään esim. pieniä valjastöitä hevoselle, koiran pannan tai remmin, vyön tai punoksella koristellun rannekorun. Sopii aloittelijoille ja jatkaville. Toiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Ompeluvälineet saa lainaksi ja materiaaleja voi ostaa opettajalta. Lisätietoja: nahkamaakari.com. Tiedustelut: p. 050 541 6941. La-su 10.00 - 16.30 Lukio. Annika Härkönen.

114477 Nypläys, Laajoki

21.9.-30.11., 18.1.-12.4. (52 t) 57 €

Alussa opetellaan ja kerrataan peruslyönnit harjoituspitsejä tekemällä. Sopii aloitteleville ja jo nyplänneille, aloittavia opastetaan välineiden hankinnassa ensimmäisellä kerralla. Joka 2. vko. Ma 12.45 - 15.45 Laajoen kyläkeskus. Anna Alaranta.

114473 Posliininmaalaukset

14.9.-7.12., 18.1.-19.4. (72 t) 79 €

Toteutamme posliinille osallistujalle mieluisia töitä ja tutustumme afrikkalaisten eläinten ja lintujen maalauksiin. Kurssin päätyttyä kurssilaiset taitavat pörröisten eläinten ja linnunsulkien maalaamisen tekniikat. Sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään maalanneille. Opettaja polttaa oppitunneilla maalatut posliinityöt ja perii poltosta töiden koon ja määrän mukaisen maksun. Ma 17.30 - 20.00 Lukio. Kirsi Ollonqvist.

LIIKUNTA JA TANSSI

#### 830170 Asahi

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 51 €

Asahissa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan perinteet. Liikkeet ovat yksinkertaisia, pehmeitä ja ne tehdään oman hengityksen kannattelemana, seisten ja ilman musiikkia. Tunti sisältää rentoutuksen sekä niska-, hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot. Liikesarjat laukaisevat lihasjännitystä ja lisäävät rentoutta. Opit kehonhallintaa, josta on apua arjessa. Sopii kaikille. Ke 10.50 - 11.50 Vanha yhteiskoulu. Minna Vainio-Järvinen.

#### 830171 Kuntojumppa ja venyttely

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 50 €

Sisältää alkulämmittelyn sekä vaihtelevan lihaskunto-osuuden, lopuksi venytellään. Ensimmäiselle tunnille mukaan kuminauha. Sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille naisille ja miehille. Ke 9.45 - 10.45 Vanha yhteiskoulu. Minna Vainio-Järvinen.

#### 830175 Naisten kuntoliikunta

14.9.-30.11., 4.1.-29.3. (23 t) 35 €

Ma 19.30 - 20.15 Karjalan maamiesseurantalo. Liisa Valtanen.

#### 830172 Zumba® syksy, Mietoinen

13.9.-13.12. (14,63 t) 23 €

Zumba on superhauska ja hikinen tanssiliikuntatunti, jossa musiikkina soivat merengue, cumbia, reggaeton, salsa ym. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta ja pienistä koreografioista. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehonosien sijasta koko vartaloon. Heittäydy mukaan, et tarvitse aiempaa tanssitaitoa. Su 18.00 - 19.00 Tavastilan koulu. Sanna Akkanen.

#### 830173 Zumba® kevät, Mietoinen

17.1.-25.4. (17 t) 28 €

Kuten edellä.

#### 830174 Kahvakuula

19.4.-17.5. (8 t) 20 €

Sopii sekä naisille että miehille. Aloitetaan perusliikkeistä ja edetään kohti vaativampia voimaharjoitteita. Kukin opetuskerta rakentuu eri lihasryhmiä harjoittavista sarjoista, joissa käytetään sekä kahvakuulaa että oman kehon painoa (vatsa-, selkä- ja jalkalihakset sekä sykeharjoitukset). Tunnit koostuvat koko kehon toiminnallisista lihasvoima- ja sykeharjoituksista, joita jokainen voi tehdä oman kuntonsa mukaan. Mukaan kahvakuula (voi ottaa eri painoisia kuulia, suositus naiset n. 6 kg ja miehet n. 10 kg) ja alusta. Ma 18.00 - 19.15 Tavastilan koulu. Minna Vainio-Järvinen.

#### 830570 Tanssiksi! syksy, Mietoinen

13.9.-13.12. (14 t) 23 €

Tule nauttimaan tutuista tanssirytmistä kuten foksista, humpasta ja valssista. Käymme läpi lavatanssien alkeita ja tanssilajien perusaskeleita, unohtamatta sykkeen nostoa. Et tarvitse aiempaa tanssitaitoa etkä tanssiparia. Su 19.15 - 20.15 Tavastilan koulu. Sanna Akkanen.

830571 Tanssiksi! kevät, Mietoinen

17.1.-25.4. (17 t) 28 €

Kuten edellä.

830670 Jooga

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (50 t) 70 €

Lempää joogaharjoittelua - kohti kehon ja mielen syvempää tuntemista: jooga-asentojen, oikeanlaisen hengittämisen ja keskittymisen kautta löytyy tasapainoinen keho ja rauhallinen mieli. Sopii niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille. Ei tuntia 21.9. Mukaan alusta. Aikataulumuutokset mahdollisia. Ma 18.00 - 19.30 Pikkulaurin päiväkoti. Lasse Aitokari.

830671 Hyvän mielen jooga, Mietoinen

10.9.-10.12., 14.1.-22.4. (52 t) 72 €

Katkaise kiire ja tule joogaan rentoutumaan! Teemme lempeää joogaharjoitusta, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Jooga vahvistaa kehoa, lisää liikkuvuutta ja kehittää tasapainoa, se on hyväksi keholle ja mielelle. Mukaan alusta ja huopa. To 17.30 - 19.00 Tavastilan koulu. Janette Karsikas.

830672 Hyvän mielen jooga, kevät, Mietoinen

29.4.-27.5. (8 t) 23 €

Kuten edellä.

830770 Kehonhuolto ja venyttely

11.9.-11.12., 15.1.-23.4. (34 t) 51 €

Rauhallista liikuntaa lämmittelyksi. Teemme sekä avaavia eli kireitä lihaksia rentouttavia että dynaamisia venytyksiä, jotka parantavat liikkuvuutta. Samalla myös mieli rentoutuu. Apuna voidaan käyttää mm. palloja ja keppejä. Lopuksi rentoutumisharjoite. Pe 10.00 - 11.00 Vanha yhteiskoulu. Minna Vainio-Järvinen.

830771 Venyttely ja kehonhuolto A

8.9.-8.12., 12.1.-13.4. (22 t)

Keskitymme vahvistamaan tukilihaksistoa sekä avaamaan ja vetreyttämään kireitä lihaksia. Käymme läpi eri lihasryhmiä ja pyrimme rauhoittumaan omaa kehoa arvostaen ja kuunnellen. Sopii kaikille. Mukaan alusta. Kaikki muutokset mahdollisia. Ti 19.00 - 20.00. Tila avoin. Inkeri Kanninen.

830772 Venyttely ja kehonhuolto B

6.10.-15.12., 12.1.-23.2. (22 t)

Kuten edellä. Ti 20.00 - 21.00.

## TIETOTEKNIikka

340110/111 Digiopastusta etänä

11.9.-11.12.

Ikäihmisille suunnatussa etäopastuksessa saat ohjeita arjen päivittäiseen verkkoosiointiin. Opastusta voi saada puhelimitse tai tietokoneen etäyhteyden avulla, tarkemmat ohjeet saat ilmoittautuessasi. Opastusaika enintään 45 min/hlö. Etäopastukseen varataan aika maanantaisin klo 9.00 - 10.00, p. 044 797 1930. Etäopastuksissa noudatamme

valtakunnallisia digituen eettisiä ohjeita. Sopii 63 vuotta täyttäneille tai eläkkeellä oleville. Pe 9.00 - 9.45 ja 10.00 - 10.45. Mari Saarinen.

#### 340171 Digikaffet

10.9.-10.12., 14.1.-22.4.

Maksuttomille digikaffeille ovat tervetulleita kaikki digitaitojensa parantamisesta kiinnostuneet ja digitukea kaipaavat. Digikaffella keskustellaan ajankohtaisista digiaiheista ja jaetaan vinkkejä mm. verkkoasiointiin sekä tablettien, kännyköiden ja Windows-kannettavien kotikäyttöön. Mahdollisuus myös henkilökohtaiseen opastukseen päivän aiheen tiimoilta. To 12.00 Mynämäen kirjasto. Muutokset mahdollisia. Mari Saarinen.

10.09. Tilaa ruokakassi netistä!

17.09. Tavataan ja harrastetaan etänä: Google Meet ja Zoom

24.09. WhatsApp-viestittelyä kännykällä

01.10. Mobiilivarmenne sähköisen tunnistautumisen välineenä

08.10. Verkkokaupat ja ostaminen internetistä

22.10. Turvallisuus ennen kaikkea: 112 Suomi ja ICE-henkilö

29.10. Mikä ihmeen QR-koodi?

05.11. Kartta- ja sijaintipalvelut kännykässä ja tabletissa

12.11. Äänikirjat ja e-kirjat kännykkään

19.11. Mobiilitelkut tabletissa: YLE Areena, Ruutu, MTV

26.11. Ajankulua ja ideoita etäarkeen: Pinterest

03.12. Terveyssovellukset kännykässä - hyödyksi vai haitaksi?

10.12. Mihin kännykän kuvat tallentuvat?

#### 340172 Windows 10 lyhyesti

29.9.-27.10. (8 t) OPINTOSETELI

Opit Windows 10 -kannettavan olennaisimmat perustoiminnot. Opit muuttamaan aloitusnäyttöä, lisäksi opit Edge-selaimen hyödyllisimmät toiminnot, kuvien siirtämisen omalle koneelle sekä kuvakäsittelyn alkeet Kuvat-sovelluksella. Käydään lyhyesti läpi olennaisimmat perusasetukset. Mukaan Windows 10 -kannettava. Ti 12.00 - 13.30 Mynämäen kirjasto. Mari Saarinen.

#### 340173 Googlega on moneksi - etäkokouksista pilvipalveluun!

25.-26.9. (8 t) 21 €

Tutustutaan yleisimpiin Googlen maksuttomiin palveluihin: Chrome-internetselain, Gmail-sähköposti, karttapalvelu Maps, pilvipalvelu Drive sekä Google-dokumenttien (Docs, Sheets, Slides) yhteiskäyttö ja jakaminen, Google Forms -lomakkeet, Google Kuvat, sovelluskauppa Play, Google Meet sekä mahdollisesti videopalvelu YouTube. Opit mm. hallitsemaan Googlen pilvitallennustilaa, hyödyntämään yhteiskäytön mahdollistavia ominaisuuksia ja hallinnoimaan etäkokouksia Meet-sovelluksella. Mukaan kannettava ja google-tilin tunnukset (emme luo tunnuksia koulutuksen aikana, joten teethän tunnuksen etukäteen). Pe 17.00 - 18.30, la 9.00 - 14.00 Tavastilan koulu. Mari Saarinen.

#### 340174 iPad ja iPhone

16.1. (6 t) 20 €

Opimme liittämään oman laitteen verkkoon, muokkaamaan kotivalikon mieleiseksi sekä

asentamaan hyödyllisiä sovelluksia. Tutustumme olennaisimpiin asetuksiin ja opimme hallitsemaan omaa iCloud-pilvitilaa: mitä pilveen tallentuu ja kuinka pilvitilaa hallitaan? Opimme muokkaamaan ja jakamaan omia digikuvia ystäville. Mukaan iPad tai iPhone sekä AppleID-tunnus. La 10.00 - 15.00 Lukio. Mari Saarinen.

#### MUUT KURSSIT

410270 Valokuvaus ja digikamera

3.-10.10. (12 t) 26 €

Tiedätkö mikä on kultainen leikkaus tai miten säädät valotusaikaa kamerastasi? Tule tutustumaan valokuvauksen ja hyvän valokuvan perusteisiin sekä opettelemaan, miten kamerasta löytyviä säätöjä hyödynnetään valokuvatessa. Harjoitellaan pienillä kuvaustehtävillä. Mukaan oma digikamera (järkkäri, pokkari tai älylaite). Sopii kaikille valokuvauksesta kiinnostuneille. La 9.30 - 14.30 Lukio. Mika Rantala.

110270 Laajoen kesäteatteri

27.2.-22.5. (60 t) 67 €

Kesäteatterin alkamisesta ilmoitetaan keväällä.

## Nousiainen

### LASTEN JA NUORTEN KURSSIT

110291 Teatteri-ilmaisu lapsille (7-12 v)

8.9.-24.11., 12.1.-6.4. (38 t) 51 €

Tutustumme teatterin osa-alueisiin. Ryhmässä opimme teatterin joukkuehenkeä, sitoutumista ja yhteistyökykyä. Samalla opimme improvisaatiota, draamaleikkejä, roolin tekemistä sekä tekstityöskentelyä. Ti 17.00 - 18.15 Työväentalo. Riia Bergring.

110292 Nuorten näytelmäkerho (13-20 v)

8.9.-24.11., 12.1.-6.4. (46 t) 58 €

Teatteri-ilmaisuuden oppeja eri osa-alueilta: improvisaatiota, draamaa, roolin tekemistä ja tekstityöskentelyä. Ti 18.30 - 20.00 Työväentalo. Riia Bergring.

### MUSIIKKI

100190 Sekakuoro "Nousiaisten laulajat"

8.9.-24.11., 12.1.-6.4. (46 t) 53 €

Ohjelmistossa on ikivihreitä lauluja, hengellistä musiikkia sekä operetti- ja musikaalisävelmiä. Esiinnymme muutaman kerran vuodessa. Ti 18.00 - 19.30 Henrikin yhtenäiskoulu. Tiina Lustig.

### KIELET

120394 Everyday English 3

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (48 t) 57 €

N. 3 vuotta opiskelleille. Päättävöitteenä on oppia puhumaan kieltä sujuvasti. Harjoittelemmme myös kuuntelemista ja kielen rakenteita. Lisäksi opimme uusia sanoja, kertaamme vanhoja ja saamme tietoa englanninkielisestä kulttuurista. Kertaamme kappaleet 2 ja 3, sitten siirrymme kappaleeseen 4. Aiheina esim. hyvinvointi, luonto ja ympäristö, asuminen sekä ostosten teko. Oppikirja Everyday English 3. Ei tunteja 21.9. ja 28.9. PERUS/KESKITASO. Ma 17.15 - 18.45 Henrikin yhtenäiskoulu. Kirsti Strate.

### KUVATAITEET

110391 Maalauskurssi

7.9.-16.11., 11.1.-8.3. (72 t) 81 €

Työskennellään opettajan tehtävien tai omien aiheiden pohjalta vapaavalintaisin maalaus- tai piirustusvälinein. Lukuvuoden teemoina myös kierrätys, kollaasi ja monitekniikat. Omakustanteinen tutustumiskäynti Turun taidemuseon Royal Salute -näyttelyyn. Aloitellijoille suositellaan vesiliukoisia öljyvärejä tai akryylivärejä. Ensimmäisellä kerralla mukaan kotoa jo löytyvät välineet, esim. kynä/hiili ja paperi. Ma 17.00 - 20.00 Henrikin yhtenäiskoulu. Nanna Jalkanen.

### KÄDEN TAIDOT

114499 Kankaankudonta

21.9.-30.11., 11.1.-29.3. (63 t) 69 €

Vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille. Opit kutomisen perustiedot ja -taidot, aiemmin kutoneet kartuttavat taitojaan moninaisten vaativampien kankaiden kutomisessa. Teoriaa, suunnittelua sekä käytännön harjoittelua myös omalla ajalla. Ma 17.30 - 19.45 Asema. Anna Alaranta.

114498 Kaunista käsin ja kangaspuilla

26.9.-5.12., 9.1.-27.3. (60 t) 66 €

Opitaan kankaankudonnan eri työvaiheet sekä myös muita ajankohtaisia käsityötekniikoita ryhmän toiveiden mukaan. Sopii kädentaidoista kiinnostuneille, sekä vasta-alkajille että jo harrastaneille. Joka 2. vko. La 10.00 - 14.00 Kudontakammari. Anna Alaranta.

114497 Kahvipussi- ja nipsukurssi

17.1.-21.3. (20 t) 34 €

Opit valmistamaan kahvipusseista tai nipsuista kasseja, koruja, sisustus- ja koriste-esineitä. Su 15.00 - 19.00 Henrikin yhtenäiskoulu. Seija Saarinen.

## LIIKUNTA JA TANSSI

830590 Itämainen tanssi

9.9.-9.12., 13.1.-14.4. (34 t) 51 €

Reipas ja sykettä kohottava tanssitunti, joka koostuu itämaisen tanssin perusliikkeiden harjoituksista sekä tansillisista sarjoista, jotka nostavat hien pintaan. Liikkeet vahvistavat syviä lihaksia, minkä myötä ryhti ja liikkuvuus paranevat. Tanssin ohessa tutuksi tulevat myös Lähi-Idän musiikki ja kulttuuri. Tanssimme joko pehmeäpohjaisissa jumppatossuissa tai paljain jaloin. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Ke 20.00 - 21.00 Kirkonpiirin koulu. Katarina Hellström-Peippo.

830690 Jooga

7.9.-7.12., 11.1.-19.4. (52 t) 72 €

Lempeää joogaharjoittelua. Sopii niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille. Aikataulumuutokset mahdollisia. Ma 20.00 - 21.30 Henrikin yhtenäiskoulu. Lasse Aitokari.

830691 Lujan lempeää joogaa

15.9.-15.12., 19.1.-20.4. (46 t) 64 €

Kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Sopii kaikille. Mukaan alusta. Ei tunteja 20.10., 1.12., 23.2. ja 6.4. Ti 17.00 - 18.30 Henrikin koulu. Liisa Ylitalo.

## TIETOTEKNIikka

340110/111 Digiopastusta etänä

11.9.-11.12.

Ikäihmisille suunnatussa etäopastuksessa saat ohjeita arjen päivittäiseen verkkoasiointiin. Opastusta voi saada puhelimitse tai tietokoneen etäyhteyden avulla, tarkemmat ohjeet saat ilmoittautuessasi. Opastusaika enintään 45 min/hlö. Etäopastukseen varataan aika maanantaisin klo 9.00 - 10.00, p. 044 797 1930. Etäopastuksissa noudatamme

valtakunnallisia digituen eettisiä ohjeita. Sopii 63 vuotta täyttäneille tai eläkkeellä oleville. Pe 9.00 - 9.45 ja 10.00 - 10.45. Mari Saarinen.

#### MUUT KURSSIT

##### 410290 Luolaretket

8.-29.9. (8 t) 21 €

Suomessa on tuhansia luolia, ja myös Varsinais-Suomesta löytyy paljon luolia. Vaikka luolat eivät ole suuria, ne ovat mielenkiintoisia retkikohteita ja jokaisella luolalla on oma tarinansa kerrottavanaan. Tutustutaan lähiseutujen luoliin, jokaisella kerralla tutustumme eri luolakohteeseen. Varaudu säänmukaisella ja kulutusta kestäväällä vaatetuksella sekä lampulla. Ensimmäinen tapaamispaikka ilmoitetaan kurssin alkaessa. Ti 17.30 - 19.00 Henrikin yhtenäiskoulu. Mia Vieltojärvi.

##### 510290 Saaristolaivurikurssi

11.9.-4.12. (36 t) 53 €

Veneilijöille tarkoitettu Suomen Navigaatioliiton saaristolaivuritutkintoon valmistava peruskurssi. Opitaan mm. merimerkit, merikartan lukeminen, kompassin käyttö ja merenkulun säännöt. Kurssin päätyttyä on mahdollisuus suorittaa saaristolaivuritutkinto. Oppimateriaalit yhteishankintana noin 80 €. Mukaan muistiinpanovälineet. Pe 17.30 - 20.00 Henrikin yhtenäiskoulu. Heikki Suokivi.

##### 340190 Lightroom - perusteet digikuvien käsittelyyn

16.-30.1. (18 t) 35 €

Adobe Lightroom on tehokas työkalu digikuvien muokkaukseen, järjestelyyn ja hakuun. Tutustumme Lightroomin ominaisuuksiin ja harjoittelemme sen käyttöä. Ota mukaan oma kannettava tietokone, johon on asennettuna joko Lightroom tai Adobe CC Valokuvajäsenyys (maksullinen 12,90 €/kk, sisältäen Lightroom Classic ja Photoshop, voimassa kurssilaisen haluaman ajan). Soveltuu kuvankäsittelystä kiinnostuneille aloittelijoista pidempään kuvanneille. La 9.00 - 14.30 Henrikin yhtenäiskoulu. Mika Rantala.

##### 110290 Nutturlan kesäteatteri

26.2.-14.5. (60 t) 67 €

Kesäteatterin alkamisesta ilmoitetaan keväällä. Pe 15.00 - 20.00 Työväentalo.