



KALLIOLAN KANSALAISOPISTO

Kevät 2022

LIIKUNTAA, KIELIÄ, TAITEITA JA KÄDENTAITOJA

Lisää kursseja opiston sivuilla!

Tässä oppaassa on uudet kevään 2022 kurssit.

Aiemmin julkaistut kevään kurssit, joilla on vielä tilaa, löydät s. 11.

Kaikkien kevään kurssien tiedot ovat opiston sivuilla
opisto.kalliola.fi/kurssi

Mukavia harrastushetkiä!

Kevätkesälle eli touko-kesäkuulle tulee vielä kevään aikana lisää kursseja.

Olethan antanut meille tiedoteluvan, jotta saat tiedon ilmoittautumisesta ja uusista kursseista? Tiedote- tai markkinointilupa annetaan ilmoittautuessa henkilötietojesi yhteydessä tai voit ottaa yhteyttä asiakaspalveluun.

Meille voi kertoa kurssitoiveita ympäri vuoden. Mitä haluaisit oppia tai harrastaa? Voit täyttää lomakkeen opiston sivuilla Ota yhteyttä -kohdassa tai kertoa toiveesi asiakaspalvelulle.



opisto.kalliola.fi/kurssi



Sisällysluettelo

Yhteystiedot.....	4
Tärkeää tietoa opiskelijalle.....	5
Opetuspaikat.....	6
Ilmoittautuminen	7
Alennukset	8
Peruutusehdot.....	10
Maksaminen.....	10
Näillä kursseilla vielä tilaa.....	11

PERHE- JA LASTEN KURSSIT	12
KULTTUURI JA YHTEISKUNTA	16
MATKAT JA RETKET	18
KÄDENTÄIDOT	19
KUVATAIDE.....	23
ILMAISUTAITO	26
MUSIIKKI	27
KIRJALLINEN ILMAISU.....	31
KIELET.....	33
TERVEYS JA HYVINVOINTI	50
TANSSI	54
LIIKUNTA	57



Yhteystiedot



Infopisteen asiakasneuvonta

Sturenkatu 11,
00510 Helsinki
puh. 010 279 5080
opisto@kalliola.fi

Aukioloajat

Ma – Ke 10.00 – 16.00
To 10.00 – 18.00

opisto.kalliola.fi



Henkilökunta

Rehtori

Laura Hartikainen
puh. 050 477 7247
laura.hartikainen@kalliola.fi

Koulutuspäällikkö

Piia Surakka
Opintoneuvonta kulttuuri,
taideaineet ja kädentaidot
p. 046 850 0766,
puhelinaika ke 10–12
piia.surakka@kalliola.fi

Katso muut yhteystiedot

opisto.kalliola.fi/ota-yhteytta
tai kysy asiakaspalvelusta.

Vastaava asiakasneuvoja

Theodoros Kyriopoulos
puh. 010 279 5080,
ma – ke 10.00 – 16.00,
to 10.00 – 18.00
theodoros.kyriopoulos@kalliola.fi

Vahtimestari

Vahtimestari
Henri Aalto
puh. 040 770 9961,
ma – to 8.00 – 16.00,
pe 8.00 – 14.00
henri.aalto@kalliola.fi

Iltavahtimestari

Arki-iltaisin ja viikonloppuisin
puh. 040 766 8101
iltavahtimestari@kalliola.fi

Tärkeää tietoa opiskelijalle

Pidätämme oikeudet opinto-oppaan painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin.

Kevätlukukausi

24.1. – 29.4.2022
(Talviloma vko 8, 21. – 27.2.,
Pääsiäisenä 14. – 18.4. ei opetusta.)

Oppitunnin pituus

Oppitunti on 45 min.

Kurssitarvikkeet

Oppikirjat ja muun opiskelussa tarvittavan materiaalin opiskelijat kustantavat itse, jollei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.

Opetusta myös verkossa

Osa kursseista toteutetaan pelkästään verkossa. Lisäksi kursseja järjestetään lähijä etäopetuksen yhdistelmänä, jolloin lähiopetus striimataan verkkoon. Ilmoittautua voi joko verkko- tai lähiopetukseen. Tarvitset tietokoneen, tabletin tai puhelimen internet-yhteydellä. Huolehdi, että annat sähköpostiosoitteesi, kun ilmoittaudut. Verkkokurssin symboli on

● [Verkkokurssi](#)

Vakuutukset

Opistolla ei ole opiskelijoille tapaturmavakuutusta. Opisto ei myöskään vastaa opiston käyttämissä tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden keskenäisistä tai valmiista töistä eikä työvälineistä.

Todistukset

Opiskelija voi kurssin päätyttyä tilata osallistumistodistuksen opiskelustaan. Osallistumistodistus pitää sisällään opiskelijan osallistumistunnit kokonaistuntimäärästä. Osallistumistodistuksessa ei oteta kantaa opiskelijan edistymiseen tai saavutettuun osaamistasoon. Kurssitodistus maksaa 8 euroa. Todistus lähetetään kotiin.

Koronamuutokset

Mikäli koronatilanne pahenee jälleen ja viranomaiset kehottavat meitä siirtymään etäopetukseen, suurimmassa osassa kursseja on tähän mahdollisuus ja valmius. Jos kurssi siirtyy etäopetukseen viranomaisohjeiden seurauksena, emme tee maksupalautuksia kuin poik-

keustapauksissa. Mikäli kurssilaisella ei ole laitteiden ja osaamisen puutteen vuoksi mahdollisuutta osallistua etäopetukseen, pyydämme ottamaan yhteyttä asiakasneuvontaamme.





Opetuspaikat

Pääasiallinen opetuspaikka on Kalliolan settlementitalo, Sturenkatu 11 (sisääkäynti pääovesta tai Pajaan Kalliolanrinteen puolelta). Muut opetuspaikat on mainittu kurssien yhteydessä erikseen.

Kalliolan settlementitalo Sturenkatu 11, 00510 Helsinki

Helsingin Rudolf Steiner -koulu Lehtikuusentie 6, 00270 Helsinki

Herttoniemen yhteiskoulu Kettutie 6, 00800 Helsinki

Keramiikkatila Runeberginkatu 42, 00260 Helsinki

Kivenkolo Kivikonkaari 11, 00940 Helsinki

Kulttuuritalo, Klubi Sturenkatu 4, 00510 Helsinki

Louhelan settlementti Louhelankuja 3, 04400 Järvenpää

Metropolia AMK Myllypurontie 1, 00920 Helsinki

Shakta joogakoulu Työpajankatu 10 A, 00580 Helsinki

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen on käynnissä

verkossa **opisto.kalliola.fi**
infopisteen asiakasneuvonnassa,
puh. 010 279 5080, Sturenkatu 11

Huom! Kurseille ei voi ilmoittautua sähköpostin eikä Facebookin kautta

Ilmoittautuminen on aina sitova (katso peruutusehdot). Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun 14 päivän kuluessa. Tutustu maksukäytäntöön, alennus- ja peruutusehtoihin, opetusajankohtiin sekä kurssitarvikkeisiin ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikille kursseille on ilmoitettava etukäteen.

- Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot vielä verkkosivuilta tai kysy asiakaspalvelusta onko kurssissa jotakin erityistä huomioitavaa.
- Kurssin ollessa täynnä voit ilmoittautua jonoon. Ilmoitamme vapautuneista paikoista jonottajille ilmoittautumisjärjestyksessä joko puhelimitse tai sähköpostitse. Mikäli emme saa vastausta kurssipaikan vastaanottamisesta kahden arkipäivän sisällä, tarjoamme kurssipaikkaa seuraavana jonossa olevalle.
- Kurssipaikka on henkilökohtainen eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle.
- Verkon kautta ilmoittautuessa ohjelma vaatii myös henkilötunnuksen loppuosan ilmoittamista. Jos et halua ilmoittaa sitä tai sinulla ei ole tunnusta, voit ilmoittautua asiakasneuvonnassa.
- Kurssin peruuntumisesta tai aikataulumuutoksista ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestitse tai sähköpostitse.
- Kurssin alkamisesta ei tiedoteta opiskelijoille erikseen.
- Poissaolosta ei tarvitse ilmoittaa toimistoon erikseen. Kurssipaikkaa ei menetä poissaolojen vuoksi.

Alennukset

Jos olet oikeutettu alennuksiin, ota yhteyttä asiakasneuvontaan ennen maksamista.

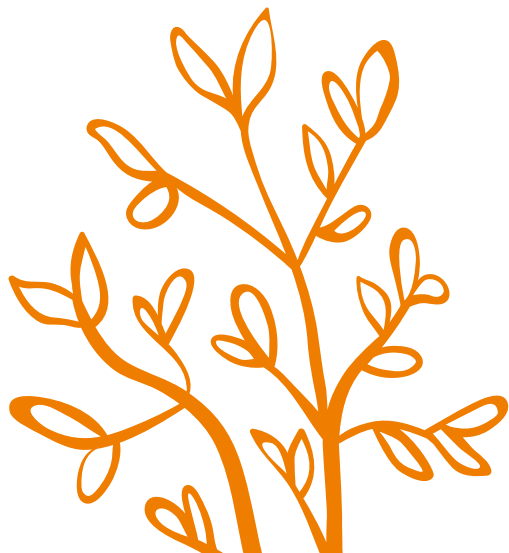
- Alennus myönnetään aina kurssin normaalihinnasta.
- Alennus ei koske mahdollista materiaalimaksun osuutta.
- Alennuksia ei anneta takautuvasti eikä päällekkäisiä alennuksia myönnetä.
- Alle 30 euron hintaisista kursseista ei myönnetä alennuksia.
- Musiikin yksilöopetuksesta ei myönnetä alennusta.
- Työttömille myönnetään 30% alennus, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Työttömyys todistetaan paperisen maksupäättöksen, Oma asiointi -palvelun paperitulosteen tai jomman kumman sähköisen version avulla. Merkintä ilmoittautumislomakkeen kohtaan "työtön" ei ole riittävä, vaan ota ensin yhteys asiakasneuvontaan alennuksen saamiseksi.
- Opiskelijoille, varus-, ja siviilipalvelusmiehille myönnetään 30%, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Opiskelija-, varusmies tai siviilipalvelusstatus todistetaan opiskelijakortilla tai muulla oppilaitoksen myöntämällä dokumentilla, varusmies-, tai siviilipalveluskortilla.
- Cityshoppari-kortilla myönnetään 20% alennus yhdestä kurssista kalenterivuoden aikana, ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Kortti on esitettävä asiakasneuvonnassa ennen kurssin alkua.
- Osan kursseista voi maksaa Smartum, TyKy- tai Virikeseteleillä, SmartumPay-sovelluksella, ePassilla, EazyBreak-, Tyky-On-

linella sekä Edenred-kortilla. Kulttuurin maksuvälineitä voi käyttää kulttuurin, kuvataiteiden ja muotoilun, käsitöiden ja askartelun, ilmaisutaidon, musiikin sekä liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen. Liikunnan maksuvälineitä voi käyttää liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen. Verottajan päätöksen mukaan kulttuuri- tai liikuntaseteleillä ei voi maksaa kielikurssien, tietotekniikan, vauvaliikunnan eikä mindfulness- tai rentoutuskurssien opintomaksuja.

- Tarkistathan asiakasneuvonnasta seteleiden soveltuvuuden kurssimaksusi maksamiseen. Näillä maksuvälineillä maksettaessa ei ole oikeutta alennuksiin eikä maksettuja maksuja palauteta.
- Opiston kursseille on saatavilla lahjakortteja. Lahjakortin voi ostaa ja lunastaa asioimalla opiston asiakasneuvonnassa osoitteessa Sturenkatu 11.



Kalliolan
Setlementti ry:n
jäsenenä saat 20%
yhdestä kurssista
lukukauden aikana,
ellei kurssin kohdalla
toisin mainita. Alle 30 euron
hintaista kursseista
alennuksia ei myönnetä.



Liity jäseneksi!

Kalliolan Setlementti ry:n jäsenenä tuet yhteiskunnallista työtämme. Olemme kotimainen yli 100-vuotias järjestö, joka on koko olemassaolonsa ajan edistänyt ihmisten välistä yhteenkuuluvuutta ja yhdenvertaisuutta.

Mitä jäsenyys tarkoittaa?

Kalliolan Setlementti ry:n jäsenenä voit vaikuttaa työhömmme reilumman yhteiskunnan eteen. Kalliolassa tarjoamme toimintaa ja palveluita yksilön sekä yhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi – sinun kanssasi.

Lähetämme säännöllisesti jäsenkirjeitä sekä kutsumme jäsenemme kehittämään toimintaamme.

Jäsenyyden vuosimaksu on 30€.

Voit liittyä jäseneksi suoraan nettisivuillamme
kalliola.fi > **tue toimintaamme** > **liity jäseneksi**

Peruutusehdot

- Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen ei ole peruminen. Peruutus on tehtävä viimeistään 8 vuorokautta ennen kurssin aloituspäivää tai kurssin kohdalla mainittuun muuhun peruutuspäivään mennessä.
- Kurssimaksu palautetaan vain, jos kurssi ei toteudu tai jos olet perunut osallistumisen kurssille peruutusehtojen mukaisesti joko ilmoittautumisjärjestelmässä perumislomakkeella, sähköpostitse (sähköpostiperuutus kuitataan vastausviestillä), opiston toimistossa tai kirjeitse. Mikäli peruutus tehdään tämän ajankohdan jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme koko osallistumismaksun.

HUOM! Opisto ei ota peruutuksia vastaan puhelimitse

- Smartum-, Tyky- tai Virikeseteleillä, ePassilla ja Tyky-Online, Edenred-kortilla tai SmartumPay -sovelluksella maksettuja kurssimaksuja ei palauteta.
- Perumatta jääneen kurssin maksu on perintäkelpoinen. Perintää hoitaa Svea Ekonomi. Maksumuistutuksesta ja -kehotuksesta peritään 5 euroa.
- Jos olet ehtinyt maksaa kurssimaksusi ja kurssi ei toteudu opistosta johtuvista syistä, ilmoita tilinumerosi asiakasneuvontaan sähköpostitse osoitteeseen opisto@kalliola.fi
- Yhtä peruuntunutta opetuskertaa ei korvata eikä siitä tehdä maksupalautusta.
- Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilavuorojen peruutuksesta, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.
- Kurssipaikkaa ei menetä poissaolojen vuoksi.

Maksaminen

Kurssi maksetaan tilille

FI55 5780 0720 216766 / OP-Pohjola.

Maksun saaja on **Kalliolan kansalaisopisto.**

Maksuehto on **14 pv netto.**

- Jos ilmoittaudut verkossa, sinulle lähetetään automaattinen ilmoittautumisvahvistus. Voit maksaa kurssimaksun halutesasi heti verkkopankissa. Muussa tapauksessa saat erikseen laskun sähköpostiisi muutaman päivän sisällä ilmoittautumisesta. Erillistä paperilaskua ei lähetetä, ellei olet estynyt ottamaan vastaan sähköistä laskua. Älä muuta laskun loppusummaa ilman, että otat ensin yhteyttä asiakasneuvontaan.
- Jos ilmoittaudut puhelimitse, sinulle lähetetään lasku sähköpostiisi. Paperilasku lähetetään ainoastaan, jos olet estynyt ottamaan vastaan sähköistä laskua.
- Laskun voi maksaa myös asiakasneuvonnassa pankki- tai luotokortilla. Opisto ei vastaanota käteismaksuja.

Pidätämme oikeudet opinto-ohjelman painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin

Näillä aiemmin julkaistuilla kursseilla on vielä tilaa:

Katso tarkemmat kurssitiedot lukuvuoden 2021–22 opinto-oppaasta tai opisto.kalliola.fi/kurssi

110123K Poplaulu
110132K Kassandrakuoro
110138K Lauluyhtye Luova, alkeet
110140K Lauluyhtye Luova, jatko
110146K Ryhmä joka ei osaa laulaa, alkeet 17.00–18.15
110147K Vahvista laulutaitojasi
110190K Kitaransoittoa aikuisille, alkeet
110192K Kitaransoittoa aikuisille, jatko
110196K Suuri viihdeorkesteri
110197K Swing /Jazz -ryhmä
110315K Piirustus
110321K Öljyvärimaalaus
110330K Akvarellimaalausta senioreille
140101K Meditaatio, alkeet/alkeisjatko verkkokurssi
810500K Dance meditation
810503K Afrotanssi rumpusäestyksellä
810505K Afro, edistyneet
810507K Itämainen tanssi alkeisjatko
810508K Itämainen tanssi jatko
810509K Soca – karibialainen karnevaalitanssi
810510K Butotanssi A
810511K Butotanssi B
810513K Kuntotanssi
830101K Capoeira Angola alkeet
830103K Kung fu
830104K Virkistävä aamujumppa
830105K Perusjumppa
830106K Pilates, alkeet
830107K Pilates, alkeet senioreille
830109K Pilates, alkeisjatko A

830110K Pilates, alkeisjatko B
830111K Pilates, keskitaso
830112K Synnyttäneiden pilates
830120K Tenavajumppa
830121K Vauvajumppa
831006K Virkistävä hathajooga
831007K Lempää hathajooga A, Kalasatama
831008K Lempää hathajooga B
831009K Hathajooga keskitaso verkossa
831010K Good morning yoga online – verkkokurssi
831016K Yin-jooga A
831017K Yin-jooga B
831023KV Vahvistava jooga A, verkko-opetus
831024KV Vahvistava jooga B, verkko-opetus
831026KV Vahvistava seniorijooga jatko, verkko-opetus
831028K Iyengarjooga, alkeet
831029K Iyengarjooga, avoin taso, verkkokurssi
831038K Raskausajan jooga C
831039K Raskausajan jooga D
831040K Äiti-vauva -jooga
831041K Joogaa lapsen kanssa
831301K Seniorin tasapaino, voima ja liikkuvuus
831302K Venytellen vetreäksi senioreille
831302KV Venytellen vetreäksi senioreille, verkko-opetus
831304K Asahi terveysliikunta, alkeet A
831305K Asahi terveysliikunta, alkeet B
831307K Asahia äijille
831308K Asahi terveysliikunta, jatkotaso
831310K Taiji Quan

PERHE- JA LASTEN KURSSIT

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

Perhekurssien hinnat sisältävät yhden lapsen ja yhden aikuisen. Ilmoita ensin lapsen nimi ja henkilötunnus ja lisää sen jälkeen omat tietosi.



199118KE

Minitaiteilijat 2-4v, sunnuntaityöpajat

Su 13.00-14.00 | 8.5.-12.6.2022

Minna Lankinen | 53,00 €

Löytyykö kotoasi minitaiteilija, joka olisi koko ajan taiteilemassa ja askartelemassa, mutta omat ideat tuntuvat loppuvan kesken. Tulkaa kolmen sunnuntain työpajaan! Kokoontuu 8.5, 22.5 ja 12.6. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 15€. Jos haluat ottaa mukaan useamman lapsen, niin ota yhteyttä asiakaspalveluun 010 279 5080.

199201K

Lapsi-vanhempi nikkarointi

Helsingin Rudolf Steiner -koulu, Lehtikuusentie 6

La ja su 10.00-16.00 | 5.-6.3.2022

Seppo Silvennoinen | 83,00 €

Työpajatyyppinen kurssi, joka lähtee liikkeelle puun työstämisestä. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssin aikana kukin tekee omavalintaisia puutöitä. Kurssilaiset hankkivat itse käytettävät materiaalit. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja pölyä sietävä vaatetus. Ilmoittautuneille toimitetaan ennakkoinfoa materiaalihankinnoista. Instruction also in English.

LIIKUNTA JA TANSSI

830102K

Capoeira Angola lapsi – aikuinen

Su 11.00–12.00 | 30.1.–8.5.2022

Eduardo Solorzano Tejeda | 61,00 €

Tule aikuisen ja lapsen yhteiselle liikuntatunnille! Capoeira on afro-brasilialainen laji, jossa yhdistyvät musiikki, tanssi, laulu, akrobatia, teatteri ja itsepuolustus. Teemme lasten kanssa yhdessä harjoituksia, joissa opitaan itseilmaisua ja vahvistetaan itseluottamusta musiikin ja tanssin kautta. Capoeirassa jokainen voi löytää oman tapansa ilmaista positiivista asennetta, iloa ja vapauksia. Soitamme elävää musiikkia lyömäsoittimilla ja laulamme portugalkiksi. Treeni vedetään suomeksi ja englanniksi, mutta opettajan on tarvittaessa mahdollista auttaa espanjaksi ja portugalkiksi. Mukaan urheiluvaatteet, lenkkarit ja vesipullo. Kaiken ikäisille aikuisille yhdessä yli 4-vuotiaan lapsen kanssa.

830117K

Vauvatanssi

La 14.00–15.00 | 19.3.2022

Josefiina Viitamäki | 23,00 €

Pidätkö vauvasi kanssa tanssimisesta? Forró on rennonrytmikäs brasilialainen paritanssi, jonka tahtiin on helppo uppoutua. Vauva on mukana aikuisen kanssa rytmissä ja liikkeessä, kun opetellaan forró'n perusaskeleet ja annetaan rytmin ja vauvan ohjata tanssin kulkua. Tunti on sopiva noin 3–12 kk ikäisille vauvoille. Tunnille tarvitet rennot vaatteet. Voit ottaa vauvallesi mukaan viltin ja/tai kantoliinan ja muut tarpeelliset tarvikkeet.

830121KE

Vauvajumppa, kevätkesä

Ma 11.00–12.45 | 2.–16.5.2022

Annika Sarvela | 64,00 €

Alle vuoden ikäisen (yli 3 kk) ja aikuisen yhteinen liikuntahetki. Tavoitteena on auttaa kehoa palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä ja tuoda iloa yhdessä liikkumiseen. Tunnilla keskitytään rennosti vanhemman hyvinvointiin ja kehon vahvistamiseen ja huoltamiseen samalla myös vauvan tarpeet huomioiden. Mikäli lapsi viihtyy itsekseen tai vaikka nukkuu tunnin aikana, voi harjoituksen tehdä myös ilman lasta. Jos haluat ottaa mukaan useamman lapsen, niin ota yhteyttä asiakaspalveluun 010 279 5080.

KERAMIikka

Kissoja ja koiria, dinosauruksia ja lohikäärmeitä. Savesta on moneksi. Opi yhdessä lapsen kanssa saventyöstön perusteita. Keramiikkatilaan mennään jyrkkiä rappusia. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 euroa (savea, lasitteet ja polttokustannukset). Poltettavien töiden määrä ja koko rajoitettu.

199123K

Aikuinen ja 6–10v lapsi kädet savessa A

Keramiikkatila, Runeberginkatu 42

La 10.00–12.00 | 12.2.–12.3.2022

Ritva Tuominen | 59,00 €

Kokoontumiskerrat: lauantaina 12.2. saven muotoilu ja lauantaina 12.3. työn lasitus. Työt saa hakea kotiin vasta myöhemmin polton jälkeen.

199124K**Aikuinen ja 6–10v lapsi kädet savessa A***Keramiikkatila, Runeberginkatu 42**La 10.00–12.00 | 26.2.–2.4.2022**Ritva Tuominen | 59,00 €*

Kokoontumiskerrat: lauantaina 26.2. saven muotoilu ja lauantaina 2.4. työn lasitus. Työt saa hakea kotiin vasta myöhemmin polton jälkeen.

Huomaa myös keramiikan päiväkurssit, joihin lapset ovat tervetulleita yhdessä aikuisen kanssa s.21.

MUSKARIT

Vauvamuskarissa saat olla vuorovaikutuksessa vauvasi kanssa musiikin rikkaiden työtapojen kautta. Muskari tarjoaa virkistystä, elämyksiä ja rauhoittumisen hetkiä sekä sinulle että vauvallesi. Jokainen tunti yhdistelee sopivasti tuttua ja uutta ja rakentuu kokonaisvaltaisuukselle. Vauvamuskari sopii jokaiselle – tervetuloa!

199205K**Vauvamuskari 0–6kk***Ke 9.00–9.30 | 26.1.–20.4.2022**Iida-Maria Ruusukallio | 57,00 €***199206K****Vauvamuskari 6–12kk***Ke 9.45–10.15 | 26.1.–20.4.2022**Iida-Maria Ruusukallio | 57,00 €***199207K****Muskari 1–2-vuotiaat***Ke 10.30–11.00 | 26.1.–20.4.2022**Helmi Hannonen | 57,00 €*

Taaperomuskari tarjoaa elämyksellisiä ja virkistäviä musiikkihetkiä sekä rauhoittavan tuokion sekä aikuiselle että taaperolle. Musisoidessa otetaan huomioon kokemuksellisuus ja kokonaisvaltaisuus. Muskari vahvistaa lapsen ja vanhempien välistä vuorovaikutusta, ja tutustuttaa positiivisten elämysten kautta musiikin ja taiteen maailmaan.

VÄRIKYLPLY**Eevi Kilponen | 58,00 €**

Värikylpy tarjoaa perheelle kiireetöntä yhdessäoloa värien ilahduttavassa maailmassa. Tavoitteena on nauttia visuaalisesti mielekkästä ja mielihyvää tuottavasta itseilmaisuudesta. Joka toinen viikko kokoontuvalla kurssilla inspiraatiota taiteelliseen työskentelyyn haetaan saduista. Värikylvyssä kaikki materiaalit ovat syötäviä. Materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan.

199112K**Vauvojen värikylpy A, 4–12kk vauvoille***Pe 12.30–13.15 | 28.1.–1.4.2022**Kokoontumiskerrat 28.1., 11.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.***199113K****Vauvojen värikylpy B, 4–12kk vauvoille***Pe 12.30–13.15 | 4.2.–8.4.2022**Kokoontumiskerrat: 4.2., 18.2., 11.3., 25.3. ja 8.4.***199114K****Vauvojen värikylpy C, 4–12kk vauvoille***Pe 11.00–11.45 | 4.2.–8.4.2022**Kokoontumiskerrat: 4.2., 18.2., 11.3., 25.3. ja 8.4.*

199115K**Taaperoiden värikylpy, 1-2v lapsille***Pe 11.00-11.45 | 28.1.-1.4.2022**Kokoontumiskerrat: 28.1., 11.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.***199119KE****Vauvojen värikylpy D, 4-12kk vauvoille***Pe 11.00-11.45 | 22.4.-20.5.2022**Kokoontuu joka viikko.***199121KE****Vauvojen värikylpy E, 4-12kk vauvoille***Pe 12.30-13.15 | 22.4.-20.5.2022**Kokoontuu joka viikko.***SUNNUNTAIVÄRIKYLVI***Minna Lankinen | 36,00 €*

Tule kolmen sunnuntain värikylpykurssille viettämään kiireetöntä sunnuntaiaamupäiviä yhdessä värien ilahduttavassa maailmassa. Työpaja etenee tunnustelusta, kokemisesta ja havaitsemisesta itse tuotettuun jälkeen. Värikylpysunnuntaihin inspiraatiota haetaan luonnosta. Syötävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Mahdolliset allergiat tulee ilmoittaa toimistolle viikkoa ennen kurssin alkua.

199116KE**Vauvojen 4-12kk värikylpy, sunnuntaityöpajat***Su 10.00-10.45 | 8.5.-12.6.2022**Kokoontumiskerrat: 8.5, 22.5 ja 12.6.***199117KE****Taaperoiden 1-2v värikylpy, sunnuntaityöpajat***Su 11.15-12.00 | 8.5.-12.6.2022**Kokoontumiskerrat: 8.5, 22.5. ja 12.6.***LASTEN KURSSIT****210224K****Lasten viuluryhmä 4-6 -vuotiaille***Ke 16.30-17.00 | 26.1.-20.4.2022**Silja Mäkinen | 115,00 €*

Tutustumme viulunsoittoon yhteisösoiton ja kansanmusiikin kautta. Viulunsoitto on helposti lähestyttävää, monipuolista ja innostavaa. Kappaleita opetellaan korvakuulolta, myös omia tai ryhmän yhteisiä sävellyksiä työstetään. Yhteisösoiton ilo taattu!

Lapset ovat tervetulleita myös viulun- ja saksofoninsoiton yksilöohjauksiin. Löydät tuntien tiedot s.30.

KULTTUURI JA YHTEISKUNTA

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.



110314K

Välimeren kulttuurihistoria esihistoriasta nykyaikaan ● [Verkkokurssi](#)

Ti 18.00–20.30 | 25.1.–5.4.2022

Liisa Väisänen | 133,00 €

Tavoitteena on nähdä Välimeren alueen kulttuurihistorian merkitys koko Eurooppalaisen identiteetin kehittäjänä. Opit ymmärtämään eurooppalaisen kulttuurihistorian synnyn Välimeren alueella kaikilla kulttuurin aloilla uskonnosta talouteen, ruoka-kulttuuriin, taiteeseen ja poliittisiin järjestelmiin. Osaat erottaa historialliset ajanjaksot, ymmärrät sivilisaatioiden liikkeet Välimeren alueella ja osaat tulkita kirjallisuutta, kuvataidetta ja musiikkia sekä poliittisia muutoksia suuremässä tieteen ja kulttuurin kehityksessä. Saat kokonaiskäsitksen Välimeren alueen historiallisesta kehityksestä. Tämä auttaa ymmärtämään myös nykypäivää sekä hyvässä että pahassa.

130202K

Ilmeellinen Intia – Tutkimusmatka taiteen ja uskontojen supervallan kulttuuriin

La 11.00–14.15 | 19.3. ja 2.4.2022

Irene Wai Lwin Moe | 32,00 €

Osa 1: Suurenmoinen Intia: Indus-kulttuurin arvoituksesta keskiajan eroottisille tempeleille 19.3., Osa 2: Kuningattaren jalokivi: Moguli-ruhtinaiden hoveista brittiläiseen Intiaan 2.4. Kahden luennon sarja on tutkimusmatka taiteen ja uskontojen supervallan kulttuuriin. 5000 vuoden mittainen taide- ja kulttuurihistoria on säteillyt vaikutustaan niin Kaakkois-Aasian tanssiteatteriin kuin kaukaisen Kiinan ja Japanin uskonnolliseen taiteeseenkin. Luennolla tarkastellaan brittien siirtomaakauden vaikutusta Intiassa ja Britanniassa. Legendat ja kuolemattomat rakkaustarinat johdattavat veistotaiteen ja miniatyyrimaalausten maailmaan, joka elää renessanssia modernin Intian nykytaiteessa.

130201K**Bollywood eilen – tänään. Intialaisen kulttuurin pyörteitä valkokankaalla***La 11.00–14.15 | 23.4.2022**Irene Wai Lwin Moe | 16,00 €*

Bollywoodissa tuotettu elokuva on jännittävä sekoitus suuria tunteita, toimintaa ja komediaa yhdistettynä tarttuvan musiikin säestämiin huimaaviin tanssinumeroihin. Minkälaisen historiallisen tien intialainen elokuva on kulkenut 1900-luvun alusta nykypäivään? Ketkä olivat valkokankaan ensimmäiset suosikkinäyttelijät ja minkälaisia roolimalleja nykyiset supertähdet tarjoavat? Mitä tekemistä ikivanhalla temppelitaiteella on elokuvassa? Entä onko Intian arkitodellisuudella tilaa unelmatehtaassa? Luennolla pohditaan myös, minkälaista mielikuvaa Intiasta elokuvat tuottavat.

130103K**Tähtitieteen lauantai
– Eksoplaneetta-tutkimuksen saavutuksia***La 10.00–13.15 | 12.3.2022**Kyösti Rynnänen | 16,00 €*

Tähtien ympäriltä löydettyjen eksoplaneettojen määrä lisääntyy kiihtyvällä tahdilla. Yhä useammasta eksoplaneetasta tiedetään sen lämpötila, tiheys, alkuainejakauma, atmosfääriin kemiallinen koostumus sekä ratatiedot. Näiden avulla pystytään rakentamaan tietokoneella planeettamalleja, joiden tuloksia voidaan verrata oman Aurinkokuntamme planeettojen ominaisuuksiin. Millaisia erilaisia eksoplaneetta-tyyppejä tunnetaan? Millä eri tavoin nämä eroavat Aurinkokuntamme planeetoista? Onko joukossa Maa-planeetta tavalla tai toisella muistuttavia eksoplaneettoja? Luennon jälkeen pystyt helpommin seuraamaan eksoplaneetta-tutkimuksen uutisia. Sopii kaikille tähtitieteestä kiinnostuneille.

TIETOTEKNIikka**340148K****Nettisirffailun ABC – superalkeet!***Ke 10.00–12.15 | 26.1.–16.2.2022**Kari Ruija | 35,00 €*

Tietokone, toimimaton hilavitkutin – vaiko avulias aparaatti. Alkeiskurssin aiheina muun muassa tiedonhaku verkossa, Googlen sovellukset, verkkopalvelut ja sähköinen asiointi. Ota kurssille oma laitteesi (kannettava, älypuhelin, tabletti).

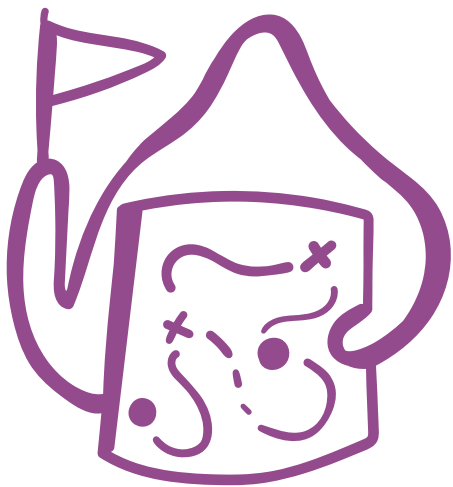
340149K**Tietokoneen käyttö tutuksi senioreille I***Ke 10.00–12.15 | 2.–23.3.2022**Kari Ruija | 35,00 €*

Erityisesti senioreille, jos tilaa on, myös muut voivat osallistua. Lähdetään aivan perusteista ja edetään rauhalliseen tahtiin. Kurssin ensimmäisellä kerralla kartoitetaan osallistujien odotuksia ja nykyistä osaamistasoa. Varsinainen kurssiohjelma rakentuu tämän pohjalta. Kurssilla käydään läpi internet ja sähköposti, sähköiset palvelut, some ja pikaviestipalvelut sekä tietoturva. Ota mukaan kannettava tietokone.

340150K**Tietokoneen käyttö tutuksi senioreille II***Ke 10.00–12.15 | 30.3.–20.4.2022**Kari Ruija | 35,00 €*

Sopii I-kurssin käynneille tai muuten vastaavat tiedot hankkineille. Ota mukaan kannettava tietokone.

MATKAT JA RETKET



130283K

Opintomatka: Hollantiin - flaamilaista taidetta ja tulppaneja!

16.-21.5.2022

Opas ja matkanvetäjä: Liisa Väisänen, FT

Ei ilmoittautumista opistoon. Ilmoittautuminen ja lisätiedot Resviarias-ta info@resviaria.com tai p. 0440 477 070

Alustava ohjelma: Opintomatkan aikana tutustutaan Amsterdamin Rijksmuseumissa Hollannin kultaisen kauden maalauksiin ja Van Goghin museossa taiteilijan laajaan tuotantoon. Haarlemissa kaupunkikierroksen lisäksi vieraillaan taidemaalari Franz Halsin museossa. Vierailukohteisiin kuuluu myös Gouda ja Utrecht, jossa vieraillaan mm. uskontojen historian museossa. Opintomatkan viimeisenä päivänä tutustutaan Alankomaiden hallintokaupunkiin Haagiin. Haagiin ajetaan Delftin kaupungin läpi. Delftissä tutustutaan perinteisin menetelmin tehtävään keramiikkaan. Flaamilaiseen taiteeseen perehdytään Max Jakob Friedländerin taidehistoriallisen jaottelun mukaan. Opintomatalla emme jää itsestäänselvyyksiin, vaan kurkistamme kliseiden taakse olipa kyseessä taide, tulppaanit tai keramiikka.

219803KE

Luonnollinen läsnäolo

Su 10.00-12.00 | 15.-29.5.2022

Irene Hursti | 29,00 €

Läsnä luonnossa – ohjatulla kävelyllä hidastamme tahtia ja havainnoimme ympäristöä kaikin aistein. Teemme helposti omaksuttavia tietoisien läsnäolon harjoitteita. Niiden avulla on mahdollista saavuttaa uudenlainen ja avartava luontokokemus. Lähtökohtana on ajatus siitä, että meillä kaikilla on yhteys luontoon, olemme osa sitä. Harjoitteiden avulla opit aistimaan ympäristösi monimuotoisuutta ja syventämään itsetuntemustasi ja suhdetasi ympäröivään maailmaan. Kuljemme hitaasti suhteellisen helppokulkuisia polkuja noin 1-2 km pituisen matkan. Paloheinän-Haltialan metsä; Ruutinkoski, Aarnimetsä ja Pitkäkoski. Tapaamiset joka kerralla eri paikassa.

KÄDENTAIIDOT

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.



112428K

Kivikorupaja, lyhytkurssi

Pe 17.00–20.00 | 11.3.2022

Kaisa Ishiguzo | 36,00 €

Onko sinulla kauniita kiviä, joiden haluaisit koristavan kaulaasi? Tule tekemään uniikkeja kivikoruja. Opit solmimaan kiviä makramee-tekniikalla ja metallilangalla sekä valmistamaan kivellesi sopivan ketjun. Mukaan tarvitetset vain omat kivet, muut tarvikkeet saat paikan päältä. Materiaalimaksu 5 euroa sisältyy kurssin hintaan.

110908KE

Helppoja origameja aloittelijoille

To 18.40–20.10 | 5.-12.5.2022

Sointu Huvinen | 40,00 €

Tervetuloa tekemään helppoja origameja opettajan johdolla! Teemme yksinkertaisia paperitaitelmia, jotka kuka tahansa voi oppia ilman aiempaa osaamista. Opit muutaman perusmallin, kuten kurjen ja lootuksen, taittelun. Ei esitietovaatimusta. Materiaalimaksu 5 euroa sisältyy kurssin hintaan.

112450K

Puutyöt

Helsingin Rudolf Steiner -koulu, Lehtikuusentie 6

Ke 17.00–20.00 | 26.1.–20.4.2022

Seppo Silvennoinen | 140,00 €

Työpajatyyppinen kurssi, joka lähtee liikkeelle puun työstämisestä ja puuntyöstökoneiden käytöstä. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssin aikana kukin tekee omavalintaisia puutöitä. Kurssilaiset hankkivat itse käytettävät materiaalit. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja pölyä sietävä vaatetus. Instruction also in English.

112451K**Kunnosta omat ikkunasi***Helsingin Rudolf Steiner -koulu, Lehtikuusentie 6**Ti 17.00–20.00 | 25.1.–19.4.2022**Seppo Silvennoinen | 140,00 €*

Vanhoiden ikkunoiden kunnostaminen on uusien hankinnan sijaan kestävä vaihtoehto. Jo sukupolven palvelleella ikkunalla on kunnostettuna edessään enemmän käyttövuosia kuin uudella "nykyikkunalla". Varaudu tuomaan ensimmäiselle kerralle 1–2 ikkunaa koosta ja kunnosta riippuen. Instruction also in English.

112430K**Hedelmien taidekaivertamisen alkeet***La 12.00–15.15 | 12.2.2022**Nittiya Kosa | 36,00 €*

Tule opettelemaan hedelmien ja vihannesten taiteellisen kaivertamisen perusteita. Harjoittelet käyttämään kaiverrusveistä ja tekemään omenoista ja vihanneksista kauniita lehtiä ja kukkia. Opettaja tuo veitset mukanaan ja niitä voi lainata korvauksetta. Veitsen voi myös ostaa omaksi. Opettaja tuo myös muut tarvittavat välineet ja raaka-aineet mukanaan. Raaka-ainemaksu 3 euroa sisältyy kurssihintaan. Instruction also in English.

112429K**Hedelmien taidekaivertamisen jatko***La 12.00–15.15 | 12.3.2022**Nittiya Kosa | 36,00 €*

Jatkokurssi on tarkoitettu peruskurssin suorittaneille. Opetellaan ruusujen tai muiden kukkien näyttävää taidekaivertamista juureksista kuten nauriista, lantusta ja porkkanasta. Instruction also in English.

110401K**Kintsugi-työpaja – Rikkoontuneen keramiikan korjaamisen kauneus***Su 12.00–15.00, Ma 18.00–19.30 | 6.2.–21.3.2022**Katja Seppinen | 141,00 €*

Tule tutustumaan aasialaiseen kintsugi-menetelmään ja korjaamaan rikki mennyt keramiikka-astiasi entistäkin arvokkaammaksi. Opit alkuperäisen lakkapuu-tradition. Kokoonnumme kuusi kertaa, ensimmäisellä kerralla Kalliolan opistolla ja jatkokerrat zoomissa. Työpajan hintaan kuuluu työohjeet, lakat ja muut erikoistarvikkeet 90 euroa. Opettaja lähettää tiedon mukaan otettavista tarvikkeista ennen kurssia. HUOM! Lakka on voimakkaan allergisoivaa, jonka vuoksi käytämme suojahanskoja ja pitkähihaista paitaa.

IKEBANA

Japanilainen kukkienasettelutaide eli ikebana on taidemuoto, jossa tänä päivänä yhdistyvät perinteet ja moderni ilmaisu. Kurseilla opiskellaan ikebanaa Sogetsu-koulukunnan mukaan, joka painottaa perusasetelmien harjoittamisen ohella täydellistä vapautta perinteiden painolastista. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan ja jokainen saa henkilökohtaista opastusta. Opettaja lähettää opiskelijoille tiedot teemoista ja materiaalien hankintaohjeet sähköpostitse noin viikkoa ennen kurssin alkua.

110910KE**Ikebana-työpaja***Su 10.00–15.00 | 15.5.2022**Jaana Pirhonen | 39,00 €*

Sopii ikebanan perusteet hallitseville. Työpajassa syvennyttään annettujen teemoihin opettajan demonstraatioiden ja kuvien avulla ja tehdään teeman mukaisia ikebana-asetelmia.

110920K**Ikebanan perusteet ja jatko***Su 10.00–15.00 | 30.1.–20.2.2022**Jaana Pirhonen | 91,00 €*

Sopii sekä vasta-alkajille että ikebanan perusteet jo hallitseville. Opettelet ikebanan perustekniikoita ja syvennyt ikebanan keskeisiin elementteihin ja käsitteisiin tehden ikebana-asetelmia omista kukka- ja oksamateriaaleistasi opettajan demonstraatioiden ja kuvien avulla. Kokoontuu 30.1., 13.2. ja 20.2.

110925K**Ikebana jatko***Su 10.00–15.00 | 13.–20.3.2022**Jaana Pirhonen | 63,00 €*

Sopii ikebanan perusteet hallitseville. Teet ikebanan perusasetelmia ja luovan teematehtävän mukaisia vapaa-asetelmia omista kukka- ja oksamateriaaleistasi. Kokoontuu 13.3. ja 20.3.

Ikebana jatko, teematyöpajat*La ja su 10.00–15.00 | Jyrki Setälä | 60,00 €*

Työpajatyöskentely sopii ikebanan perusteet hallitseville. Syvenytään annettuihin teemoihin ja materiaaleihin kuvien ja opettajan demonstraatioiden avulla. Oppilaat tuovat kurssilla tarvittavat materiaalit itse, jollei toisin etukäteen sovita.

110930K**Ikebana jatko, teematyöpaja A***5.–6.2.2022***110935K****Ikebana jatko, teematyöpaja B***5.–6.3.2022***110940K****Ikebana jatko, teematyöpaja C***9.–10.4.2022***KERAMIikka**

Materiaalimaksu kattaa paketin savea, lasitteet ja polttokustannukset. Poltettavien töiden määrä ja koko on rajoitettu (max 15cm).

110507K**Keramiikan päiväkurssi torstaina Kalliossa***To 10.00–13.00 | 27.1.–28.4.2022**Sami Rinne | 192,00 €*

Keramiikan päiväryhmässä tehdään käsinrakentaen savesta erilaisia keramiikkatöitä. Aiempi kokemus keramiikan teosta olisi hyvä mutta ei pakollista. Ryhmään ovat tervetulleita myös lapset yhdessä aikuisten kanssa. Keramiikan kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 38 euroa, ellei toisin ole ilmoitettu.

110518K**Keramiikkaa viikonloppuna***Su 12.00–17.00, Su 12.00–15.00 | 10.–24.4.2022**Katja Seppinen | 67,00 €*

Työpajatyöllinen viikonloppukurssi jossa tehdään itsenäisesti omia keramiikkatöitä. Su 10.4. klo 12–17 valmistetaan työt, jotka lasitetaan 24.4. klo 12–15. Osallistujilla pitää olla perustaidot keramiikan teosta. Käytössä myös yksi dreija. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 28 euroa.

110519KE**Keramiikan lyhytkurssi***Ma-To 17.00–20.00, Ti 17.00–20.00 | 9.–24.5.2022**Katja Seppinen | 108,00 €*

Teet omien ideoidesi pohjalta keramiikkaa. Sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssi kokoontuu ma-to 9.–12.5. sekä ti 24.5. Työt valmistetaan ensimmäisellä viikolla ja lasitetaan raakapolton jälkeen viimeisellä kerralla. Työt saa kotiin vasta myöhemmin polton jälkeen. Käytössä myös yksi dreija. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 28 euroa.

110525K**Suuri keramiikkakurssi kausi 2.,
viikonloppukurssi***Su 12.00–16.00 | 30.1.–3.4.2022**Katja Seppinen | 111,00 €*

Tule tekemään keramiikkaa TV-formaatin hengessä. Joka kerralla teemme eri tyyllisen keraamisen työn etukäteen annetun ohjeistuksen mukaisesti. Osallistuaksesi sinun pitää osata keramiikan alkeet. Kurssilla käy vierailemassa suomalainen keramiikkataiteilija. Valmiista töistä järjestetään näyttely, viimeinen kerta on näyttelyn ripustus Mutterigalleriaan. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 31 euroa.



KUVATAIDE

**Kurssit pidetään Kalliolassa,
Sturenkatu 11, ellei kurssin
kohdalla toisin mainita.**



110328KE

Taste & Paint

La 13.00–16.00 | 7.5.2022

Josefiina Viitamäki | 42,00 €

Maalaa, maistele alkoholittomia oluita ja kuuntele lattarimusaa! Oletko valmis luovaan yhdessäoloon? Kurssilla tarjotaan 3 pienen alkoholittoman alle 0,5% oluen sokkotasting, jonka ohella maalataan ja kuunnellaan rytmikkään soljuvaa brasilialaisvivah-teista musiikkia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta maalaamisesta. Saat maalata annetun aiheen mukaan tai maalata omaa aihetta rennossa tunnelmassa. Materiaalimaksu 10 euroa sisältyy kurssin hintaan. Ei alaikäisille. Opettaja puhuu selkeää suomea (B1.1 taitotasoisille). Instruction also in English.

110324K

Akvarellimaalauksen alkeet

Ma 17.30–20.30 | 24.1.–25.4.2022

Krista Kortelainen | 122,00 €

Sopii kaikille akvarellimaalauksesta kiinnostuneille sekä erityisesti aloittelijoille. Tutustut vesivärimaalauksen perusteisiin ja tekniikoihin. Tutkimme valoa, väriä, varjoja ja sommittelua, maalataamme asetelmia ja teemme värikartan harmaalle. Maalausaiheita ovat muun muassa taivas, puutarha, kasvit ja kukat. Opetuksessa tuetaan henkilökohtaista ilmaisua. Opettaja puhuu helppoa suomea.

110325K

Akvarellimaalauksen viikonloppukurssi - Viinirypäleet kolmella värillä

La ja su 10.00–15.00 | 12.–13.2.2022

Krista Kortelainen | 45,00 €

Viikonloppukurssilla teemme pitkän maalaustehtävän, joka sisältää piirtämistä, kolmen värin sekoittamista ja niiden kautta jäsentämistä muihin värisävyihin. Sunnuntaina iltapäivällä pidämme loppukatselmuksen ja keskustelun maalausviikonloppuun liittyvistä taiteellisista näkökulmista. Lista maalausmateriaaleista lähetetään ilmoittautuneille etukäteen. Opettaja puhuu helppoa suomea.

Huomaa myös kurssi 130247K Sarjakuvapäiväkirja s.32

KALLIGRAFIA

111401K ● Verkkokurssi

Kalligrafiakurssi – Copperplate III, verkkokurssi

La ja su 10.00–16.00 | 29.–30.1.2022

Pauliina Yliniitty | 98,00 €

Jatkamme copperplate-tyylin harjoittelua hiusterällä. Kokeilet tyylin erilaisia variaatioita muuttamalla perinteisiä sääntöjä, mm. viivan painoa, x- korkeutta ja kirjoituksen kulmaa. Variaatioiden kautta siirrymme copperplatesta moderniin kalligrafiaan. Sopii copperplaten peruskirjaimet ja säännöt osaaville. Kurssi on verkko-opetusta, opettaja lähettää linkin kurssille. Instruction also in English.

111406K

Kalligrafiakurssi – Valkoinen tila I

La ja su 10.00–16.00 | 19.–20.2.2022

Pauliina Yliniitty | 98,00 €

Valkoinen tila on kaksiosainen kurssi, jonka aikana tutkimme valkoisen ja mustan tilan vuoropuhelua vanhan arabialaisen kirjoituksen avulla. Etsimme samalla inspiraatiota vanhoista kirjoitustyyleistä luodaksemme uutta. Matka inspiraatiosta oman kalligrafisen tyylin kehittämiseen on jokaiselle oma prosessi. Kurssilla edetään ohjatun prosessin mukaan. Sopii kaikille kuniista kirjaimista kiinnostuneille. Mahdolliset kurssiperuutukset tulee tehdä viimeistään 3.2.2022. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei kurssimaksua palauteta. Instruction also in English.

111407K

Kalligrafiakurssi – Valkoinen tila II

La ja su 10.00–16.00 | 26.–27.3.2022

Pauliina Yliniitty | 98,00 €

Kurssilla jatkamme valkoisen ja mustan tilan vuoropuhelun tutkimista vanhan arabialaisen kirjoituksen inspiroimana. Matka inspiraatiosta oman kalligrafisen tyylin kehittämiseen on mahdollista vain jokaisen oman prosessin kautta. Tutkimme myös tumpia latinalaisten aakkosten muotoja ja mitä niille tapahtuu, kun annetaan mustan värin hallita. Jatkokurssi. Kurssilla edetään ohjatun prosessin mukaan. Mahdolliset kurssiperuutukset tulee tehdä viimeistään 10.3.2022. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei kurssimaksua palauteta. Instruction also in English.

111408KE

Kalligrafiakurssi – Sinettikirjoitus I (Seal script)

La ja su 10.00–16.00 | 14.–15.5.2022

Pauliina Yliniitty | 98,00 €

Sinettikirjoitus on kaksiosainen kurssi. Ensimmäisen osan aikana tutustumme kiinalaisten, arabialaisten ja latinalaisten kirjoitus-ten erityispiirteisiin. Kirjoittamisessa keskitymme kiinalaiseen sinettikirjoitukseen. Kiinalaisissa kirjoitusmerkeissä ei ole erityisesti valkoisia tiloja vaan voimakkaita viivoja keskipisteen ympärillä. Jokainen merkki mahtuu samankokoiseen ruutuun. Kurssilla edetään ohjatun prosessin kautta. Voit suunnitella kurssin aikana itsellesi oman merkin latinalaisin kirjaimin. Mahdolliset kurssiperuutukset tulee tehdä viimeistään 28.4.2022. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei kurssimaksua palauteta. Instruction also in English.

111409KE

Kalligrafiakurssi – Sinettikirjoitus II (Seal script)

La ja su 10.00–16.00 | 28.–29.5.2022

Pauliina Yliniitty | 98,00 €

Sinettikirjoitus on kaksiosainen kurssi. Toisen osan aikana järjestämme sinettikirjoituksen inspiroimia latinalaisia kirjaimia uuteen riviin ja järjestykseen. Jatkokurssi. Kurssilla edetään ohjatun prosessin mukaan. Mahdolliset kurssiperuutukset tulee tehdä viimeistään 12.5.2022. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei kurssimaksua palauteta. Instruction also in English.



**ÄLÄ SOTKE
VAAN TEE SE
KUNNON
VÄLINEILLÄ!**

 **Tempera**

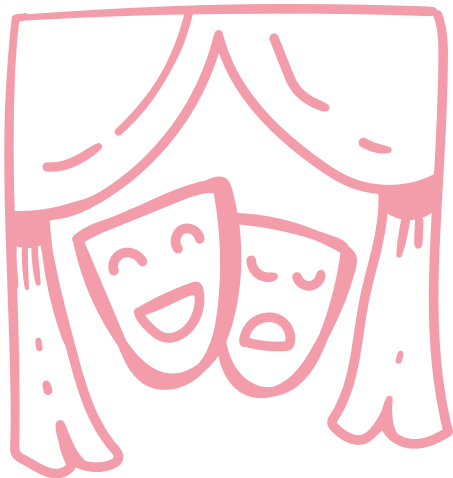
Uudenmaankatu 16
00120 Helsinki
puh. 09 612 9290

Avoimma ma–pe 10–18
la 10–16
(heinäkuussa la suljettu)

www.tempera.fi

ILMAISUTAITO

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.



110616K

Improamaan

Su 11.00–14.00 | 20.3.–3.4.2022

Tristan Selin | 49,00 €

Improvisaatio on teatteri-ilmaisua, jossa esitys luodaan esittämishetkellä. Kurssilla harjoitellaan spontaania reagoimista sekä esimerkiksi liikkeen ja äänen yhteispeliä niin ryhmässä, pareittain kuin yksinkin. Pelaamme teatteripelejä, kerromme tarinoita ja eläydymme erilaisiin, itse keksittyihin tilanteisiin ja rooleihin. Sopii kaikille, jotka haluavat kehittää esiintymistaitoaan. Kokoontumiskerrat 20.3., 27.3. ja 3.4.

110617K

Fyysisen teatterin lyhytkurssi

Pe 11.00–15.00, La 10.00–14.00 | 4.–5.2.2022

Marjo Lahti | 49,00 €

Kehotietoisuus ja kehollinen ilmaisu näyttelijäntyössä. Lyhytkurssilla perehdytään erilaisiin näyttelijäntyön fyysisiin harjoitteisiin ja tutkitaan omaa esiintymistä, kehonkieltä ja voimantuottamista. Kurssilla tutkitaan kehon voimaa, sen rajoja ja mahdollisuuksia ilmaista itseään näyttämöllä kokonaisvaltaisesti. Mukaan muistiinpanovälineet/kännykkä ja vaatteet, joissa on mukava liikkua.

MUSIIKKI

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.



ARTISTI-ILLAT

Elämäni musiikissa – musiikki elämässäni. Muusikkotapaamisissa artistivieraat puhuvat musiikista ja sen tekemisestä. Teemoina voivat olla muun muassa musiikin luomisprosessi, musiikki elämäntapana ja urana, tai artistiin eniten vaikuttaneet biisit. Keskustelun aiheet tulevat muusikoilta, juttukaverina Kärtsy Hatakka.

Ti 19.00–21.00
35,00 € / *tapahtuma*

110096K

Artisti-ilta: Paleface omin sanoin

1.3.2022

110098K

Artisti-ilta: Anssi Kela omin sanoin

26.4.2022

110101K

Opi säveltämään hyvä biisi

Ke 18.15–19.45 | 26.1.–20.4.2022

Kärtsy Hatakka | 81,00 €

Etkö usko osaavasi säveltää? Vai oletko aina haaveillut biisin kirjoittamisesta? Opi säveltämään soittimella tai ilman, biisin tyyliä ei ole rajattu vaan se voi olla myös iskelmää, kansanmusiikkia, räppiä yms. Säveltää voi monella tavalla, Kärtsy auttaa löytämään kunkin oman yksilöllisen sävellystavan. Tuo oma soitin halutessasi mukana.

LAULUNOPETUS

110179K

Löydä oma soiva äänesi Werbeck-menetelmällä, alkeet

La 11.00–12.30 | 5.3.–28.5.2022

Maria Sarmanto | 84,00 €

Sopii kaikille, aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Lauluharjoitusten avulla etsitään tietä omaan vapaana soivaan ääneen. Harjoituksissa on myös paljon elementtejä, jotka voi kokea rentouttavana hoitona äänelle, kehölle ja mielelle. Ruotsalainen oopperalaulaja Valborg Werbeck-Svärdström on Rudolf Steinerin kanssa yhteistyössä kehittänyt lauluäänen koulutustien, johon lauluharjoitukset pohjautuvat. Teemme ryhmässä yksinkertaisia lauluharjoituksia. Halutessasi voit saada myös yksilöllistä ohjausta ryhmätyöskentelyn ohessa. Tule kokemaan rauhallisia ja rentouttavia hetkiä laulaen!

110133K

Kuoro Arjen laulu

Helsingin Rudolf Steiner -koulu, Lehtikuusentie 6

Ti 18.30–20.30 | 25.1.–19.4.2022

Elina Luhtala | 94,00 €

Arjen laulu on vuonna 1965 perustettu esiintyvä sekakuoro, joka toimi nimellä Kulttuuritalon kuoro vuoteen 1993 asti. Kuoro on poliittisesti sitoutumaton, mutta sen tausta nousee työväenliikkeen perinteestä. Kuoron ohjelmisto on monipuolinen: kuoroklassikoita, elokuva- ja näyttämömusiikkia, kansan- ja lastenlauluja, viihdemusiikkia, joululauluja sekä taustasta johtuen perinteisiä ja uudempiä työväenlauluja. Kuoroon voivat tulla mukaan kaikki laulamisen innostuneet. Nuotinlukutaito suotavaa, mutta ei pakollinen.

110134K

Popviihde-kuoro, Myllypuro

Metropolia, Myllypurontie 1

Ke 17.30–19.00 | 26.1.–20.4.2022

Liisa Kivinen | 88,00 €

Tervetuloa mukaan popviihde-kuoroon! Kuorossa tutustumme monipuolisesti erilaisiin popin ja rytmimusiikin genreihin. Lisäksi kuorossa harjoittelemme laulutekniikkaa, kuorolaulamisen periaatteita ja improvisaatiota. Kuoro on tarkoitettu kaikenikäisille ja -tasoisille laulajille. Nuotinlukutaito on eduksi, mutta ei pakollista, myös sitä harjoitellaan. Kuoron tavoitteena on syventyä kuorolaulamiseen, mutta ennen kaikkea musisoida hyvässä hengessä ja ilon kautta. Kuoro myös konsertoi mahdollisuuksien mukaan.

Popjazz-yksinlaulu tiistaina

25.1.–29.3.2022

Jesse Kaikuranta | 148,00 €

Popjazz-laulutunnit on suunnattu hieman pidemmällä oleville laulajille. Tunneilla keskitytään laulutekniikan hiomiseen, tulkinnan parantamiseen ja tarinan kerrontaan.

110165K *ti 16.30–16.55*

110166K *ti 17.00–17.25*

110167K *ti 17.30–17.55*

110168K *ti 18.00–18.25*

Pop-yksinlaulu perjantaina

28.1.-29.4.2022

Kärtsy Hatakka | 215,00 €

Haluatko oppia laulamaan luontevasti omalla äänelläsi? Tule yksinlaulutunneille Kärtsy Hatakan pehmeässä ohjauksessa. Opit löytämään sisäisen äänesi. Harjoittelet myös laulutekniikkaa.

110180K pe 17.00-17.30

110181K pe 17.30-18.00

110182K pe 18.00-18.30

110183K pe 18.30-19.00

110184K pe 19.00-19.30

SOITONOPETUS

110223K

Learn Cajon drumming Beginner 1

La 14.45-15.45 | 5.2.-30.4.2022

I-Han Fu | 74,00 €

Cajon is one of the most useful percussion instruments, which can be played in many different music styles. You will learn how to play Cajon in different music styles with rhythm training and also play in an ensemble with colleagues. Through playing the Cajon, you not only enjoy the rhythm and music but also its benefits from the coordination of the body. The lesson is suitable for beginners and advanced players. Bring your own cajon drum.

110224K

Learn Cajon drumming Beginner 2

La 13.30-14.30 | 5.2.-30.4.2022

I-Han Fu | 74,00 €

This course is expanded from Beginner 1. We will discover more sounds and apply the different styles of rhythm. To attend this course, it is required to have basic knowledge of the timbre of cajon, and the basic rhythm pattern in 4/4.

Ukulelensoitto

Tuuli Jaakonaho | 56,00 €

Tule mukaan ukuleleryhmään! Opi soittamaan sointuja, säestämään erityyisiä lauluja ja soittamaan helppoja melodioita. Voit tulla mukaan vasta-alkajana tai jo jonkin verran soittaneena. Pääasia on yhdessä soittaminen ja musiikin ilo! Tarvitset kursille oman soittimen.

110170K

Ukulele A, soitonopetus ryhmässä

Ti 17.30-18.30 | 25.1.-19.4.2022

110189K

Ukulele B, soitonopetus ryhmässä

Ti 18.30-19.30 | 25.1.-19.4.2022

Saksofoninsoitto, yksilöohjaus

27.1.–28.4.2022 | Ukko Heinonen | 208,00 €

Saksofoninsoiton ja musisoinnin iloa alusta alkaen aikuisille, nuorille ja 7 vuotta täyttäneille lapsille! Soittotunnit ovat vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille soittajille. Edistyneemmille soittajille mahdollisuus myös improvisaation opiskeluun. Oma soitin mukaan.

110231K to 16.30–16.55

110233K to 17.30–17.55

110234K to 18.00–18.25

Viulunsoitto, yksilöohjaus

26.1.–20.4.2022 | Silja Mäkinen | 235,00 €

Viulun alkeisopetus kaikenikäisille 4-vuotiaasta ylöspäin. Viulutunneilla lähtökohtana on oppilaan omat kiinnostuksen kohteet sekä yhteissoiton ilo. Tunneilla on mahdollista tutustua monipuolisesti erilaisiin musiikkityyleihin, improvisaatioon ja säveltämiseen.

110194K ke 17.45–18.15

110195K ke 18.15–18.45



KIRJALLINEN ILMAISU

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.



130245K

Käsikirjoittamisen perusteet

To 17.15-18.45 | 27.1.-28.4.2022

Mirka Korhola | 88,00 €

Onko sinulla mielessäsi tarina, jonka haluaisit kirjoittaa, mutta et vain tiedä miten? Onko pöytälaatikossasi teksti, joka kaipaisi ryhtiä ja rakennetta? Käsikirjoituskurssi sopii romaanin, novellien, sarjakuvan tai draaman kirjoittamisesta kiinnostuneille. Käymme läpi tarinankertomisen perusasioita, kuten hahmonrakentamista, vuoropuhelua, erilaisia kerrontatapoja ja juonen kuljettamista sekä lajityyppejä. Teemme lyhyitä kirjoitusharjoituksia yksin ja yhdessä. Saat omaan pidempään tekstiisi haluttessasi palautetta ryhmältä ja ohjaajalta. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tarinankertomisesta, mutta avointa mieltä ja halua heittäytyä tarvitaan sitäkin enemmän.

130246K

Blogin ideointikurssi

To 19.00-20.30 | 17.3.-28.4.2022

Mirka Korhola | 59,00 €

Oletpa sitten poleemikko, kynnikko, koomikko tai syvälinen filosofi, blogin kirjoittaminen on loistava tapa selvittää ajatuksiasi ja mielenkiinnonkohteitasi sekä tuoda ne esiin. Tutustumme tietokirjoittamisen tyylilajeihin, lähteiden käyttöön, kirjoittamisen etiikkaan ja kirjoittajan tapoihin toimia puhujana. Suunnittelemme blogeille myös tyyliin sopivat kuvitukset esimerkiksi valokuvaamalla. Teemme paljon kirjoitusharjoituksia, joiden avulla aiheet ja ideat löytyvät kuin itsestään. Et tarvitse tietoteknistä osaamista tai kokemusta blogin pitämisestä. Voit suunnitella blogisi paperille, tai toteuttaa sen tutulla verkkopalustalla.

130247K**Sarjakuvapäiväkirja***To 19.00–20.30 | 27.1.–10.3.2022**Mirka Korhola | 59,00 €*

Jos et osaa päättää, haluaisitko mieluummin piirtää vai kirjoittaa, tee molemmat! Tutustumme sarjakuvan alkeisiin, tarinankerrontaan, hahmonrakentamiseen, tyyleihin ja sivusommiteluun. Kokeilemme piirtämiseen myös erilaisia työvälineitä. Teemme kokeilevaa, luovaa, terapeutista sarjakuvaa, jossa jokainen voi käsitellä omaa kokemusmaailmaansa ja elämäänsä tai sitten mielikuvituksensa liikkeitä. Teemme luovuutta avoimia piirustus- ja kirjoitusharjoituksia yksin sekä yhdessä. Sopii kaikille sarjakuvasta kiinnostuneille, eikä aiempaa kokemusta kirjoittamisesta tai piirtämisestä tarvitse olla.

130244K**Kirjoita romaani: ideasta käsikirjoitukseksi***Ke 17.00–19.15 | 26.1.–20.4.2022**Kati-Annika Ansas | 137,00 €*

Haaveiletko romaanin kirjoittamisesta? Löytyykö sinulta pöytälaatikosta tarina, jonka haluaisit saada valmiiksi, mutta kaipaat sen kanssa apua? Romaanikurssin jatko, johon ovat tervetulleita myös uudet opiskelijat. Kevään aiheina mm. romaanien aloitukset ja lopetukset, dialogin syventäminen, samaistuminen, fragmentaarisuus ja oma ääni. Sopii sekä omasta romaanista haaveileville kuin jo pidemmälle kirjoittaneillekin. Tärkeintä on, että sinulla on halua kirjoittaa ja oppia. Kurssilla myös annetaan ja saadaan palautetta sekä tehdään havainnollistavia kirjoitusharjoituksia.

130242K**Se lähtee sanoista****– Luovan kirjoittamisen jatkokurssi***Ti 18.15–19.45 | 25.1.–19.4.2022**Kati-Annika Ansas | 87,00 €*

Sopii aiemmin jo hieman kirjoittaneille, mutta sinun ei todellakaan tarvitse olla pro. Kurssilla kirjoitetaan paljon ja synnytetään tekstiä matalalla kynnyksellä, luodaan tarinoiden alkua, pieniä kohtauksia, dialogeja, runoja, fragmentteja. Kenties näistä palasista syntyy jotain pidempääkin. Matkan varrella saat myös välineitä oman kirjoittamisesi tueksi ja huomaat, että kirjoittaminen voi olla välillä myös hauskaa ja kepeää. Tarkoituksena on herätellä mielikuvitusta ja luovuutta ja löytää omia vahvuuksia kirjoittajana.

130243K**Luovaa sukuhistoriaa****– Kasvata tarinoista sukupuu***Ti 16.30–18.00 | 25.1.–19.4.2022**Kati-Annika Ansas | 87,00 €*

Luovan kirjoittamisen ryhmä, jossa kirjoitusharjoitusten avulla rakennetaan oma kaunokirjallinen sukupuu. Ryhmässä kirjoitetaan puulle juuret, oksat ja lehdet. Tutkitaan muistoja ja muistamista, lapsuutta ja aikuisuutta. Yhdistellään elämäkerrallista, omaelämäkerrallista ja terapeutista kirjoittamista sekä autofiktiota. Tällä kurssilla kaiken ei tarvitse olla faktaa, vaan kyseessä on sinun totuutesi sellaisena kuin itse sen koet.



Opiston kielikurssit on ryhmitelty eurooppalaisen viitekehyksen kielitaitotasojen mukaisesti. Kunkin kurssin kohdalla on mainittu kyseisen kurssin tavoitetaso. Tarkemmat kurssikuvaukset, aihepiirit ja rakenteet, löytyvät verkkosivuilta kyseisen kurssin kohdalta. Jos olet epävarma siitä, minkä tasoiselle kurssille sinun olisi parasta osallistua, kysy opintoneuvonnasta.

Perustaso, selviytyjän taso

Perustason kielitaidon saavuttaminen vie kielestä riippuen noin 3–6 vuotta. Perustason kursseilla opiskellaan monipuolisesti käytännön kielitaitoa, jolla selviää arkielämän tilanteissa.

A1

Aloitat kokonaan uuden kielen tai olet opiskellut kieltä hyvin vähän. Ymmärrät muutamia sanoja, lyhyitä lauseita ja kysymyksiä. Osaat kertoa jotain itsestäsi. Puheessa on taukoja, sanoja on vaikea löytää ja ääntäminen on vaikeaa.

A2

Ymmärrät selkeää ja yksinkertaista puhetta ja tekstiä. Selviät yksinkertaisissa puhetilanteissa. Ääntäminen voi tuntua vaikealta. Kielioipissa on vielä korjattavaa, mutta tunnet perusasiat.

Keskitaso, itsenäisen kielenkäyttäjän taso

Keskitason kurssit sopivat jatkoksi perustason käyneille tai lukion lyhyen kielen jatkoksi. Keskitason kursseilla saattaa opistossa olla erilaisia painotuksia, jotka selviävät kyseisen kurssin esittelytekstistä.

B1

Ymmärrät tavallisia aiheita käsittelevän tekstin ja puheen pääasiat. Selviydyt arjessa sekä puhumalla että kirjoittamalla. Kielioipissa on vähän virheitä. Ääntäminen on ymmärrettävää ja sanavarasto melko laaja.

B2

Ymmärrät yleiskieltä kaikissa tilanteissa. Puhut ja kirjoitat kieltä selkeästi ja kohteliaasti. Hallitset hyvin kieliopin ja sanaston. Pystyt osallistumaan sosiaalisiin tilanteisiin aktiivisesti.

Ylin taso, taitavan kielenkäyttäjän taso

Ylin taso sisältää erikoiskursseja, joilla syvennetään hyvää kielitaitoa.

C

Olet lähellä syntyperäisen puhujan tasoa. Ymmärrät kaikenlaisia puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Pystyt puhumaan ja kirjoittamaan melkein mistä aiheesta tahansa. Kielellinen ilmaisusi on laajaa ja hallitset kieliopin hyvin.

ALBANIA

120201K ● *Verkkokurssi*

Albanian kieli ja kulttuuri – matkustamme Albaniaan verkossa

Ke 18.00–19.30 | 26.1.–20.4.2022

Valbona Qerimi | 91,00 €

Taso A1.2. Kurssi on jatkoa syksyn kurssille, ja tarkoitettu kaikille Albanian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, joilla on jo hie-
man kielitaitoa. Opimme albanian kielen perusteita, jokapäiväi-
siä sanontoja sekä maantietoa. Opetuskielet albania, englanti
ja suomi. Opettajan oma materiaali.

ARABIA

120500K

Arabia, alkeiden jatko

Pe 17.00–18.30 | 28.1.–29.4.2022

Mikko Hakalin | 85,00 €

Taso A1.2. Kurssi on jatkoa syksyn alkeiskurssille. Aloitamme
oppikirjan kappaleesta 13. Tutustumme myös arabialaisen kie-
lialueen maihin ja kulttuuriin. Oppikirjan lisäksi käytämme myös
opettajan omaa materiaalia. Pyrimme etenemään yhden lu-
kukappaleen verran kahden tapaamiskerran aikana. Oppikirja:
Faruk Abu-Chacra: Arabiaa: kielioppia ja harjoituksia. Helsinki :
Gaudeamus, 2018. ISBN: 978-952-495-492-7.

ENGLANTI

120802K

Englanti, alkeiden jatko

Ti 18.40–20.10 | 25.1.–19.4.2022

Asta Kantola | 91,00 €

Taso A1. Sopii n. 1–2 vuotta englantia opiskelleille. Teemme
runsaasti puheharjoituksia pareittain ja ryhmissä, laajennamme
sanavarastoa ja harjoittelemmme rakenteita (yleis- ja kestopree-
sens, ajan ja paikan ilmaisut, artikkelit) sekä ääntämistä. Oppi-
kirjana on Holopainen Anni – Silventoinen Christine, Everyday
English 1.

120803K ● *Verkkokurssi*

Englannin puhetaidon aktivointi, verkkokurssi

Ti 17.00–19.15, To 17.00–19.15 | 1.–24.3.2022

Marja Juhola | 97,00 €

Tule vahvistamaan englannin perusosaamistasi. Kurssilla pääset
harjoittelemaan puhumista rennossa ilmapiirissä. Keskustelemme
paljon pienryhmissä jokapäiväiseen elämään, opintoihin ja työn-
tekoon liittyvistä aiheista. Kurssi sopii B1-B2-tason opiskelijoille.

Opiskelet etäyhteyden välityksellä. Kontaktiopetuksen (24 op-
pituntia) lisäksi teet tehtäviä oppimisolustalla (3 oppituntia).
Sinulla on halutessasi mahdollisuus saada kurssin hyväksytys-
ti suoritettuasi merkintä opintosuoritus (1 opintopiste) Oma
Opintopolku-palveluun.

120806K**Englanti, Helppo keskustelu***Ti 17.00–18.30 | 25.1.–19.4.2022**Asta Kantola | 91,00 €*

Taso A2.2-B1. Sopii kaikille, jotka haluavat parantaa suullista kielitaitoaan. Keskustelemme ajankohtaisista aiheista, esim. tv-ohjelmat, elokuvat, kirjallisuus, ympäristö, ruoka ja juoma, musiikki. Teemme paljon pari- ja ryhmätehtäviä, joiden avulla aktivoidaan jo opittua sekä opitaan uutta. Materiaalina opettajan oma materiaali sekä Morzavi, Saarinen, Von Bonsdorf: Catches Up.

ESPANJA**121106K****Espanja, intensiivialkeet***Pe 17.00–20.10 La 10.00–15.15 | 28.–29.1.2022**Alvarez Jorge | 49,00 €*

Lähtötaso O, tavoitetaso A1.1 Tiivis paketti, jolla käydään läpi alkeiskurssin syksyn osuus ja joka antaa valmiuden osallistua syksyllä alkaneen espanjan alkeiskurssin jatkokurssille. Sopii myös kertaajille. Oppikirja: Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 1. Kirjasta käydään läpi syyslukukauden osuus, kpl 1–5.

121111K**Espanjan aurinko paistaa Herttoniemessä, alkeet***Herttoniemen yhteiskoulu, Kettutie 6**To 18.30–20.00 | 27.1.–21.4.2022**Sami Salonen | 85,00 €*

Taso A.1.1 Lähtötaso O. Kurssin suoritettua hallitut yleisimmät tervehdykset ja tunnet säännöllisten verbien taivutuksen preesensissä. Osaat myös espanjan yleisimmät adjektiivit ja kykenet asioimaan kaupassa ja kahvilassa. Kurssilla tehdään myös paritehtäviä ja puhutun kielen harjoittamista, kuunnellaan espanjankielistä musiikkia ja edetään rauhalliseen tahtiin.

121107K**Espanja, alkeiden jatko Kivikossa***Kivenkolo, Kivikonkaari 11**Ke 18.30–20.00 | 26.1.–20.4.2022**Sami Salonen | 85,00 €*

Taso A.2. Kohti aurinkoa Kivikossa! Tervetuloa espanjan alkeiden jatkokurssille. Jatkokurssilla opit käyttämään menneen ajan verbimuotoja ja espanjan sanavarasto kasvaa. Kurssin suoritettua saat ilmaista itseäsi kirjallisesti yksinkertaisin lausein, ja ymmärrät hidasta keskustelua espanjaksi. Kurssi sopii alkeiskurssin suorittaneille tai muualla vastaavat tiedot hankkineille itseopiskelijoille, jotka osaavat jonkin verran espanjaa. Kurssi etenee rauhallisesti ja tarpeen mukaan kerraten suomalaisen opettajan johdolla. Kurssille ei tarvitse hankkia erillistä oppikirjaa. Käytämme opettajan laatimaa materiaalia.

121105K**Espanja, alkeiden jatko***Ke 18.40–20.10 | 26.1.–20.4.2022**Jorge Alvarez | 91,00 €*

Taso A1.1 Monipuolinen materiaali sisältää niin tekstejä ja kielioppia kuin kuuntelu- ja puheharjoituksia sekä kirjallisia tehtäviä. Oppikirja: Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 1, kpl 6–12.

121115K**Espanja IV***Ke 17.00–18.30 | 26.1.–24.4.2022**Jorge Alvarez | 91,00 €*

Taso B1. Sopii opiskelijoille, jotka ovat jo opiskelleet perfektirakenteita. Tällä kurssilla jatkamme gerundi- sekä futuuriaikamuotoa. Paljon kirjallisia ja suullisia harjoituksia. Kurssilla aloitamme opiskelemaan menneitä aikamuotoja: säännölliset ja epäsäännölliset imperfektit ja säännölliset preteritit. Oppikirja: Kaasinen – Laine – Leman – Saló i Nevado: ¡Fantástico! 2, ja ¡Fantástico! 3

121123K**Espanja VI***Ma 18.40–20.10 | 24.1.–25.4.2022**Jorge Alvarez | 85,00 €*

Taso B1. Sopii noin 3,5–4 vuotta opiskelleille ja kertaajille, jotka ovat jo opiskelleet preesensin, perfektin, gerundin ja futuurin. Jatketaan menneistä aikamuodoista: imperfektin ja preteritin ero ja pluskvamperfekti. Harjoitellaan myös opittuja pronomineja. Aloitetaan myös subjunktiivin preesensmuotoa ja sen teoriaa ja käyttöä. Oppikirja: Álvarez – Kaasinen – Kurhinen – Laine: ¡Fantástico! 3 ja ¡Fantástico! 4, kpl 1–4.

Huomaathan myös kurssin 140102K Taller de relajación y meditación en español (140102KV online)

HEPREA

Hyvät perustiedot omaaville, paljon keskustelua ja ajankohtaisaiheita sekä oman tekstin tuottamista ja analyysia. Tavoitteena ylläpitää ja kehittää monipuolisesti jo saavutettua kielitaitoa sekä laajentaa sanavarastoa niin että erilaiset ajankohtaiset aiheet, kuten esimerkiksi uutiset tulevat helpommin ymmärteyiksi. Lisäksi tavoitteena on osallistua aktiivisesti tunneilla uusien aihe-alueiden keskusteluun ja pienten esitelmien pitämiseen.

121425K**Heprea VII***Ma 17.00–18.30 | 24.1.–25.4.2022**Mila Westerberg | 91,00 €*

Taso B1.1. Oppikirja: Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part II kpl 1–4 s. 1–.

121430K**Heprea, edistyneet***Ti 17.00–18.30 | 25.1.–24.4.2022**Mila Westerberg | 91,00 €*

Taso B1.2. Oppikirja: Chayat – Israeli – Kobliner: Hebrew from Scratch, part II kpl 6–8 s. 128–.

ITALIA

122000K ● *Verkkokurssi*

Italia, alkeiden jatko, verkkokurssi

Ti 18.40–20.10 | 25.1.–24.4.2022

Bambi Stassi | 91,00 €

A1.1. Jatkamme sanaston opiskelua ja opettelemme kommunikoimaan yksinkertaisissa arkisissa tilanteissa. Kurssilla käydään perusteellisesti läpi kielioppia ja tutustaan italialaiseen kulttuuriin. Ääntämiseen kiinnitetään huomiota ja harjoittelemme myös puhumaan rohkeasti ääneen. Kurssi tarjoaa aimoannoksen kulttuuria, kielitietoa ja italialaista eleganttia elämää! Oppikirja: Imperato, Kuusela & Meurman: Bella Vista 1, kpl 6–10.

122015K

Italia III

Ti 17.00–18.30 | 18.1.–12.4.2022

Kaarina Jumisko-Puzone | 91,00 €

Taso A1.3. Tämän monipuolisesti aktivoivan kurssin tavoitteena on oppia kertomaan suunnitelmista ja menneistä tapahtumista sekä kyetä ilmaisemaan itseään tavallisissa viestintätilanteissa. Runsaasti keskustelu- ja kuunteluharjoituksia sekä italialaiseen kulttuuriin tutustumista sisältävä kurssi sopii noin 2,5 vuotta opistossa opiskelleille. Oppikirja: Imperato – Kuusela – Meurman – Feroldi: Bella Vista 1, kpl 13–14.

122020K

Italia V

To 18.35–20.05 | 20.1.–21.4.2022

Kaarina Jumisko-Puzone | 91,00 €

Taso A2.2. Tämän monipuolisesti aktivoivan kurssin tavoitteena on oppia kertomaan tavoistaan, käymään lääkärissä ja antamaan

neuvoja sekä kyetä ilmaisemaan itseään tavallisissa viestintätilanteissa. Runsaasti keskustelu- ja kuunteluharjoituksia sekä italialaiseen kulttuuriin tutustumista sisältävä kurssi sopii noin 4 vuotta opistossa opiskelleille. Oppikirja: Imperato – Kuusela – Meurman: Bella Vista 2, kpl 7–8.

122049K

Italialainen iltapäivä

To 17.00–18.30 | 20.1.–21.4.2022

Kaarina Jumisko-Puzone | 91,00 €

Taso B.1. Tällä leppoisasti etenevällä kurssilla tavoitteena on, että opiskelijan valmius käyttää kieltä vahvistuu. Teemme paljon keskusteluharjoituksia ja kertaamme ja syvennämme aiemmin opittuja kielioppiasioita. Teemme myös kuunteluharjoituksia sekä tutustumme Italian kulttuuriin. Kirjaa käymme läpi soveltuvien osien. Tämä sopii noin 6 vuotta opistossa opiskelleille sekä niille, jotka haluavat kerrata keskeistä sanastoa ja kielioppia. Oppikirja: De Savorgnani – Cordera Alberti: Chiaro! B1, kpl 3–4. Kustantaja: Alma Edizioni

122055K

Italia, helppo keskustelu

To 15.15–16.45 | 20.1.–21.4.2022

Kaarina Jumisko-Puzone | 91,00 €

Taso A2.2. Reipas keskustelukurssi, joka sopii italiaa noin 4–5 vuotta opiskelleille sekä kaikille, jotka haluavat aktivoida passiivista kielitaitoaan. Tavoitteena on saada puheen tuottaminen sujuvammaksi, joten perehdymme arkipäivän kieleen ja helppojen keskustelujen käymiseen. Luemme erilaisia tekstejä ja artikkeleita, ja keskustelemme tunnilla niiden pohjalta. Kurssin materiaalina ovat opettajan monisteet.

122090K**Italian kielioppia ja keskustelua***Ti 18.35–20.05 | 18.1.–12.4.2022**Kaarina Jumisko-Puzone | 91,00 €*

Taso B1.2. Tavoitteena on vahvistaa kielen käyttämistä, eli jatkamme Italian kulttuuriin tutustumista keskustellen sekä kerran ja syventäen aiemmin opittuja kielioppiasioita. Kurssi sopii kaikille kieltä pitkään harrastaneille, jotka haluavat laajentaa sanavarastoaan ja kerrata keskeistä kielioppia. Kirjaa käymme läpi soveltuvien osien. Oppikirja: De Savorgnani – Cordera Alberti: Chiaro! B1, kpl 9–10. Kustantaja: Alma Edizioni.

122060K**Italia, Caffè Italiano***La 10.30–12.00 | 29.1.–23.4.2022**Alberto Basili | 91,00 €*

Taso A2.2. Corso del sabato mattina: l'inizio alle 10.30 permette di finire a mezzogiorno lasciando libero il resto della giornata. Il corso offre il piacere di conversare unito all'aroma di un buon caffè. Corso per studenti entusiasti e mattinieri! Opettajan materiaali.

JAPANI**122305K****Japani, alkeiden jatko***Pe 17.00–18.30 | 28.1.–29.4.2022**Sointu Huvinen | 91,00 €*

Taso A1. Jatkamme japanin alkeiden parissa. Keväällä opetamme katakanat sekä kertomaan tekemisistämme ja kuvailemaan asioita. Oppimateriaali: Michi – Tie japanin kieleen kpl 4 →

122315K**Japani II***To 17.00–18.30 | 27.1.–28.4.2022**Sointu Huvinen | 91,00 €*

Taso A2. Keväällä opimme kertomaan syvemmin ajankäytöstämme ja kuvailemaan asioita nykyhetkessä ja menneisyydessä adjektiivein. Lisäksi opettelemme puhumaan haluamisistamme ja asioista, joista pidämme. Keskeiset rakenteet: mennä/tulla tekemään jotakin, adjektiivit lauseen lopussa, haluta tehdä jotakin. Oppimateriaali: Michi – Tie japanin kieleen kappaleesta 10 eteenpäin sekä Basic Kanji Book vol. 1.

122330K**Japani III-IV***To 18.40–20.10 | 27.1.–28.4.2022**Sointu Huvinen | 91,00 €*

Taso A2. Keväällä jatkamme uuden oppikirjan parissa. Opettelemme lukemaan ruokaohjeita ja asioimaan lääkärissä. Taso A2. Keskeiset rakenteet: verbien taiputus tuttavallisessa tyyliässä preesensissä ja imperfektissä. Oppimateriaali: Michi 2 – Vuosi Japanissa kappaleesta 3 eteenpäin sekä Basic Kanji Book vol. 1.

122340KE**Tuttavallista japania – keskustelukurssi, kevätkesä***To 17.00–20.10 | 5.–19.5.2022**Sointu Huvinen | 55,00 €*

Taso A2. Kurssi sopii erityisesti useamman vuoden japania lukeville, mutta innokkuudella pääsee hyvään alkuun. Tutustumme lyhytkurssilla tuttavalliseen puhetyyliin ja käymme pieniä keskusteluja arkisista aiheista. Oppimateriaali: opettajan materiaali, tukena voi käyttää oppikirjaa Michi 2 – Vuosi Japanissa

KARJALAN KIELI

Jatkamme tutustumista vienankarjalan kielioppiin ja kielen perusrakenteisiin. Kurssilla luetaan tekstejä, tehdään harjoituksia ja keskustellaan. Mukana myös kuvia ja musiikkia Karjalasta.

122405K ● *Verkkokurssi*

Karjalan kieli, alkeiden jatko verkossa

Ke 17.00–18.30 | 26.1.–20.4.2022

Ekaterina Kuzmina | 85,00 €

Taso A2.1. Lähtötaso A1.2. Oppikirja: Olga Karlova: Vienankarjalan alkeiskurssi

122409K ● *Verkkokurssi*

Aamukarjalaa verkossa

Ke 9.00–10.30 | 26.1.–20.4.2022

Ekaterina Kuzmina | 91,00 €

Taso A2.1 Lähtötaso A1.2. Oppikirja: Olga Karlova: Vienankarjalan alkeiskurssi, Pekka Zaikov: Vienankarjalan kielioppi

122445K

Karjalan kieli, jatkokurssi

Ti 17.00–18.30 | 25.1.–19.4.2022

Ekaterina Kuzmina | 91,00 €

Taso B2.1.–C1.2. Sopii noin kolme vuotta opistotasolla karjalan kieltä lukeneille ja kertaajille, mutta tervetulleita ovat myös kaikki karjalan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet. Jatkamme vienankarjalan opiskelua ja karjalaiseen kulttuuriin tutustumista. Kurssilla luetaan erilaisia tekstejä, tehdään harjoituksia, keskustellaan, katsotaan videoita ja kuunnellaan musiikkia. Samalla aktivoidaan ja laajennetaan sanavarastoa. Oppikirja: Zaikov Pekka: Karjalan kielen kielioppi.

KREIKKA

122965K

Kreikka, alkeet

Pe 16.30–18.00 | 28.1.–29.4.2022

Evangelos Velentzas | 91,00 €

Taso A1.2 Kurssi sopii myös hieman kreikkaa osaaville. Harjoittelemme lukemista, tekstin- ja kuullun ymmärtämistä, opimme myös matkailijalle hyödyllistä sanastoa. Kirjoitamme omia tekstejä ja opettelemme selviämään helpoista arkitilanteista, kuten matkustamisesta, ostoksista, harjoitellen kreikan puhumista lyhyissä keskusteluissa. Oppikirja: Ellinika A, Jaksot 6–8.

122970K

Kreikka, keskustelu

To 18.35–20.05 | 27.1.–28.4.2022

Evangelos Velentzas | 91,00 €

Taso B1. Laajennamme sanavarastoa ja opimme puhumaan kreikkaa sujuvammin monipuolisista aiheista. Opiskelijat voivat itse ehdottaa aihealueita, joita käsitellään ajankohtaisten tekstien, pienten tarinoiden ja videoiden avulla. Halutessaan opiskelijat voivat myös pitää pieniä esityksiä omista aiheistaan. Tunneilla on rento ja kannustava ilmapiiri.

PERSIA

129805K ● *Verkkokurssi*

Beginners' Persian, online

Ti 18.00–19.30 | 25.1.–19.4.2022

Mohsen Nasrolahi | 91,00 €

A 1.1. Starting level o. You will learn how to introduce yourself

and others in Persian, how to react in different situations and places. The situation-based learning is emphasized so you can have good conversational skills. We concentrate on required vocabularies and grammar. You will also get familiar with some aspects of Persian culture and traditions. The auxiliary language is English. Opetuskielenä englanti, tukikielenä suomi.

PORTUGALI

Kurssit toteutetaan samanaikaisena lähi- ja etäopetuksena eli ns. hybridiopetuksena. Ilmoittaudu siihen, johon haluat useimmiten osallistua. Voit valita kurssin aikana tilanteen mukaan, osallistutko lähiopetukseen vai etäopetukseen. Kurseilla on myös käytössä Peda.net-oppimislusta, mistä löytyy läksyjen lisäksi runsaasti lisämateriaalia ja linkkivinkkejä. Saat tarvittavat ohjeet opettajalta ennen opetuksen alkua.

Portugali, intensiivialkeet

123561K Lähiopetus

123561KV Verkko-opetus ● [Verkkokurssi](#)

Pe 17.30–20.00, La ja su 10.00–15.15 | 28.–30.1.2022

Eriikka Reko | 64,00 €

Lähtötaso 0. Tavoitetaso A1.1. Intensiivikurssi vasta-alkajille. Antaa valmiudet jatkaa kevätlukukaudella ryhmässä "Portugali, alkeiden jatko". Tavoitteena on käsitellä nopeassa tahdissa syksyn kurssin keskeisimmät sisällöt. Sopii myös kertaajille. Sekä oppikirja että opetus keskittyvät portugalinportugaliin. Materiaaliin kannattaa tutustua jo etukäteen.

Kurssin suoritettuaasi osaat tervehtiä portugaliksi erilaisissa tilanteissa ja vastata tervehdyksiin. Osaat esitellä itsesi ja kertoa itsestäsi yksinkertaisia perustietoja ja kysyä vastaavia tietoja muilta. Osaat reagoida tuttuihin kysymyksiin ja ilmaista mieli-

piteesi hyvin yksinkertaisesti tutuissa arkipäiväisissä tilanteissa. Oppikirja: Melo e Abreu & Siimes: Descobertas 1, kpl 1–2

Portugali, alkeiden jatko

123500K Lähiopetus

123500KV Verkko-opetus ● [Verkkokurssi](#)

Ke 18.40–20.10 | 26.1.–20.4.2022

Eriikka Reko | 91,00 €

A1.1. Kurssi on jatkoa syksyllä alkaneelle alkeiskurssille. Uusille oppilaille suositellaan pohjaopinnoiksi tammikuun intensiivikurssia. Tavoitteena on oppia kommunikoidaan yksinkertaisissa arkisissa tilanteissa. Teemme alusta saakka runsaasti suullisia harjoituksia pareittain tai ryhmissä. Kielioppirakenteet käydään perusteellisesti läpi, jotta ymmärtämys kielen rakenteista saa vahvan pohjan. Myös oikeanlaista ääntämistä treenataan edelleen. Sekä oppikirja että opetus keskittyvät portugalinportugaliin. Oppikirja: Melo e Abreu & Siimes: Descobertas 1, kpl 3–4 sekä opettajan jakama materiaali.

Portugali III

123510K Lähiopetus

123510KV Verkko-opetus ● [Verkkokurssi](#)

Ke 17.00–18.30 | 26.1.–20.4.2022

Eriikka Reko | 91,00 €

A 2.1–2.2 Löytöretki portugalin kielen maailmaan jatkuu! Sopii noin 2–3 vuotta portugalia opistotasolla opiskelleille. Teemme runsaasti suullisia harjoituksia pareittain tai ryhmissä. Sekä oppikirja että opetus keskittyvät portugalinportugaliin. Kurssin suoritettuaasi osaat kuvailla portugaliksi vapaa-ajan aktiviteetteja ja matkailutottumuksia. Osaat myös asioida erilaisissa matkailijan kohtaamisissa asiakaspalvelutilanteissa. Tunnistat indikaatiivin futuurin, konditionaalin sekä konjunktiiivin preesensin ja

konjunktiiivin perfektin käyttöyhteyksiä ja osaat selittää niiden käyttöeroja yksinkertaisten esimerkkien avulla. Oppikirja: Melo e Abreu & Siimes: Descobertas 2, kpl 3–4.

Portugali IV

123530K Lähiopetus

123530KV Verkko-opetus ● *Verkkokurssi*

Pe 15.45–17.15 | 28.1.–29.4.2022

Eriikka Reko | 91,00 €

Taso A2.2-B1.1. Oletko jo joskus opiskellut portugalin peruskie-
liopin, mutta kaipaata kertausta? Tai oletko asunut portugalinkie-
lisessä maassa ja puhut jo kieltä sujuvasti, mutta haluaisit saada
kielioppiin selvyttä? Tämä kurssi on juuri sinua varten! Tämä
syventävän tason kertauskurssi on suunnattu peruskielitaidon
omaaville, jotka haluavat aktivoida ja ylläpitää kielitaitoaan ja
kerrata samalla perusteellisesti kieliopin perusrakenteita. Hio-
taan perusrakenteita kuntoon, muistellaan unohtuneita asioita
ja syvennytään uusiin yksityiskohtiin. Myös ääntämiseen liitty-
viä seikkoja kerrataan. Oppikirja: Melo e Abreu & Siimes: Descobertas 1, kpl 5–7.

Portugali V

123540K Lähiopetus

123540KV Verkko-opetus ● *Verkkokurssi*

Ma 17.00–18.30 | 24.1.–25.4.2022

Eriikka Reko | 91,00 €

Taso A2.2-B1.1. Syventävän tason kertauskurssi peruskielitai-
don omaaville, jotka haluavat aktivoida ja ylläpitää kielitaitoaan
ja kerrata perusteellisesti kieliopin perusrakenteita. Sekä op-
pikirja että opetus keskittyvät portugaliniportugaliin. Kurssin
suoritetuasi osaat viestiä portugaliksi entistä sujuvammin eri-

laisissa tulevaisuuden haaveita ja yhteiskunnallisia kysymyksiä
koskevista keskusteluissa. Osaat ilmaista yhteiskunnallisia nä-
kemyksiä portugaliksi entistä monipuolisemmin ja idiomaatti-
semmin. Osaat entistä paremmin eritellä konjunktiiivin futuurin
ja persoonallisen infinitiivin käyttöyhteyksiä ja käyttää niitä
omissa suullisissa ja kirjallisissa tuotoksissasi. Sanavarastosi on
rikastunut entisestään, kuten myös yleistietosi portugalinkielises-
tä maailmasta. Oppikirja: Melo e Abreu & Siimes: Descobertas
2, kpl 6–7.

Portugali VI

123550K Lähiopetus

123550KV Verkko-opetus ● *Verkkokurssi*

Ma 18.40–20.10 | 24.1.–25.4.2022

Eriikka Reko | 91,00 €

Taso B1.2–B2.2. Keskustelupainotteinen edistyneiden jatkokurs-
si sujuvan peruskielitaidon omaaville, jotka haluavat aktivoida ja
ylläpitää kielitaitoaan, sekä syventää ymmärtämystään portuga-
lin ilmaisumahdollisuuksista. Ajankohtaisia aiheita sekä maa- ja
kulttuuritietoutta. Materiaalina autenttiset portugalinkieliset
tekstit, artikkelit ja videoklipit. Rakenteita kerrataan tarvittaessa.
Kurssin jälkeen osaat ilmaista itseäsi entistä sujuvammin, moni-
puolisemmin ja idiomaattisemmin portugaliksi. Sanavarastosi on
rikastunut entisestään, kuten myös yleistietosi portugalinkieliseen
maailmaan liittyvistä aiheista. linkkivinkkejä.

RANSKA

123855K

Ranska, Monde francophone

To 18.4.0–20.10 | 27.1.–28.4.2022

Opettaja avoin | 91,00 €

Taso B2.2. Venez nouer la conversation avec nous! Pour pratiquer votre français, participez à notre pluriannuel Club du jeudi. Un cours de conversation pour tous les goûts et qui ne paraît pas son âge. Nous parlons de tout et quelques hôtes français ou francophones peuvent nous rendre visite pour animer nos soirées !

SOMALI

124510K ● Verkkokurssi

Somali, alkeet verkossa

Ke 18.00–19.30 | 26.1.–20.4.2022

Nimco Noor | 91,00 €

Taso A1.1. Lähtötaso 0. Opit somalin kielen peruskielioppia ja -sanavarastoa. Harjoittelemme lisäksi tervehdyksiä, muita käytännöllisiä arkipäivän ilmaisuja, ääntämistä ja lukusanoja. Opit myös kertomaan itsestäsi, hoitamaan asioinnin mm. kahvilassa ja hoitamaan muita käytännön puhetilanteita. Somalin kielen ohella opit asioita somalialaisesta kulttuurista. Opettajan omat materiaalit.

SUOMEA ULKOMAALAISILLE – FINNISH FOR FOREIGNERS

124700K ● Verkkokurssi

Beginners' Finnish 2, online

Ke 18.15–19.45, Pe 15.30–17.00 | 26.1.–27.4.2022

Anastasia Monastyreva | 130,00 €

Lähtötaso A1.2+/A1.3. Tavoitetaso A1.3+/A2.1. Jatkoa syksyn 2021 Beginners' Finnish 1 verkkokurssille. Sinä osaat jo seuraavat asiat: Tutustuminen, tervehdykset, viikonpäivät, numerot, maat, kansalaisuudet, kielet, sää, vuodenajat, kuukaudet, vuorokaudenajat, perhe, ulkonäkö, päivän kulku, kello. Vokaaliharmonia, verbin persoonataivutus, verbityypit, negatiivinen lause, k-p-t-vaihtelu (nominin ja verbityyppi 1), kysymyssanat, -ko/-kö-kysymys, genetiivi, omistusrakenne, partitiivi. Jatetaan suomen kielen opiskelua tasolle A1.3+/A2.1. Opetuskielenä on suomi, apukielenä kieliopin opetuksessa tarvittaessa englanti. Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1 (uusi painos 2020), kpl 6–9.

124704K

Suomi, Beginners' Finnish

Ma 18.40–20.10, Ke 18.40–20.10 | 24.1.–25.4.2022

Maarit Halme | 130,00 €

Taso A1.1. Starting level 0, but students must be able to read and write Western (Latin) alphabet. Intensive course that takes you quickly from zero to understanding. The teaching language is Finnish, English is used if needed to explain the grammar. Textbook: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1, revised edition, ch 1–5. Lähtötaso 0, mutta opiskelijoiden oletetaan osaavan lukea ja kirjoittaa latinalaisia kirjaimia. Tutustutaan kielen rakenteeseen aivan alkeista lähtien. Opetuskielenä on

suomi, apukielenä kieliopin opetuksessa tarvittaessa englanti. Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1, uudistettu laitoskpl 1–5.

124706K ● Verkkokurssi

Beginners' Finnish 3, online

Ti 15.30–17.00, To 15.30–17.00 | 25.1.–26.4.2022

Anastasia Monastyreva | 130,00 €

Lähtötaso A1.3+/A2.1. Tavoitetaso A2.1+/A2.2 Jatkoa syksyn 2021 Beginners' Finnish 2 verkkokurssille. Sinä osaat jo suomen kielen alkeet, kuten: Vokaaliharmonia, verbityypit ja preesens, k-p-t-vaihtelu, genetiivi, omistusrakenne, partitiivi, paikallissijat, t-monikko, yksikön imperatiivi, sanatyypit, postpositiot, objektin perusteet. Opetuskielenä on suomi, apukielenä kieliopin opetuksessa tarvittaessa englanti. Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 2, kpl 1–4. Kurssi toteutetaan Zoom-alustalla.

124707K

Suomi, intensiivi II

To 18.40–20.10, Ti 18.40–20.10 | 25.1.–26.4.2022

Maarit Halme | 130,00 €

Taso A1.3. Lähtötaso A1.1. Jos osaat jo jonkin verran suomea, tämä kurssi sopii sinulle. Teemme paljon muoto-, sanasto- ja kommunikatiivisia harjoituksia ja etenemme melko nopeasti. Tule oppimaan uutta tai kertaamaan! Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1, uudistettu laitos, kpl 6–9.

124708KE

Suomi, Beginners' Finnish, kevätkesä

Ma 17.00–19.15, Ti 17.00–19.15, To 17.00–19.15

28.4.–6.6.2022

Maarit Halme | 130,00 €

Taso A1.1. Starting level O, but students must be able to read and write Western (Latin) alphabet. Intensive course that takes you quickly from zero to understanding. The teaching language is Finnish, English is used if needed to explain the grammar. Textbook: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1, revised edition, ch 1–5. Lähtötaso O, mutta opiskelijoiden oletetaan osaavan lukea ja kirjoittaa latinalaisia kirjaimia. Tutustutaan kielen rakenteeseen aivan alkeista lähtien. Opetuskielenä on suomi, apukielenä kieliopin opetuksessa tarvittaessa englanti. Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 1, uudistettu laitos kpl 1–5.

124710K

Suomi, intensiivi III

Ke 17.00–18.30, Ma 17.00–18.30 | 24.1.–25.4.2022

Maarit Halme | 130,00 €

Taso A2.1. Lähtötaso A1.3. Sopii sinulle, jos olet opiskellut suomea noin yhden vuoden. Harjoittelemme arkipäivän kommunikatiivisia tilanteita ja opiskelemme uusia muotoja ja sanoja. Kirja vie meidät kielen ohella matkailemaan, harrastamaan, luontoon ja viettämään vapaa-aikaa. Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 2, kpl 1–4.

124715K

Suomi, intensiivi IV

Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30 | 25.1.–26.4.2022

Maarit Halme | 130,00 €

Taso A2.2. Lähtötaso A 2.1. Sopii puolitoista vuotta suomea opiskelleille. Kirja laajentaa perussanavarastoa ja opettaa ilmaistamaan itseä eri aikamuodoissa, arjessa ja juhlassa. Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 2, kpl 5 – 8.

124716K ● *Verkkokurssi*

Intermediate Finnish 2, online

Ti 17.30–19.00, To 17.30–19.00 | 25.1.–26.4.2022

Anastasia Monastyreva | 130,00 €

Lähtötaso: A2.2+/B1.1. Tavoitetaso: B1.1+/B1.2. Jatkoa syksyn 2021 Intermediate Finnish 1 -verkkokurssille. Sinä osaat jo: Verbiyyypit, preesens, imperfekti, perfekti ja pluskvamperfekti, passiivi, 3. ja 4. infinitiivi, i-monikko, konditionaalin preesens ja perfekti, passiivin preesens, imperfekti, perfekti ja pluskvamperfekti, transitiivi- ja intransitiiviverbit, imperatiivin te-persoon, passiivin konditionaali. Opetuskielenä on suomi, apukielenä kieliopin opetuksessa tarvittaessa englanti. Oppikirja: Gehring – Heinzmann: Suomen mestari 3, kpl 5–8. Kurssi toteutetaan Zoom-alustalla.

124730K ● *Verkkokurssi*

Finés en Español nivel 1 -independiente, online

Ma 9.00–10.30, Ke 9.00–10.30 | 24.1.–20.4.2022

Giovanni Ciet | 110,00 €

Este curso es recomendado para principiantes A0-A1.1. En este curso encontrarás todo lo que necesitas para finalmente comprender el idioma Finés en tu lengua materna. Este curso no tiene sesiones en vivo, pero todas las semanas encontrarás vídeos del profesor explicándote todo lo que necesitas saber y dándote los mejores consejos de cómo aprender mejor. El profesor explica las cosas en español y comprende las principales dificultades de los extranjeros, sugiriendo así los mejores métodos para comprender el idioma finés.

Cubriremos todo el libro de Suomen Mestari 1 y además de eso, haremos muchos análisis de otros textos extra, porque es el método más eficaz para aprender finés. Así tendrás acceso a muchísimo material, que quedará disponible hasta después de la fecha del curso, por lo que lo puedes analizar y estudiar a

tu propio ritmo. Utilizaremos la plataforma Google Classroom para la cual vais a recibir una invitación. En ella podéis contactar con el profesor para cualquier duda. El profesor controla y contesta a vuestros mensajes 2 veces a la semana.

124733K ● *Verkkokurssi*

Finés en Español nivel 4 en línea

Ma 20.30–22.00, Ke 20.30–22.00 | 24.1.–6.4.2022

Jorge Alvarez | 110,00 €

Curso de continuación del nivel 3. Este curso es recomendado para estudiantes de nivel intermedio A2-B1. ¡Ven a aprender finlandés en tu lengua! Todo será más claro! Nos enfocaremos sobre todo en la comprensión de textos a través de la traducción y análisis gramatical de ellos. El profesor explica las cosas en español y comprende las principales dificultades de los extranjeros, sugiriendo así los mejores métodos para comprender el idioma finés.

Haremos un repaso de la segunda mitad del libro Suomen Mestari 2, además trabajaremos con otros materiales y textos del profesor. Nos conectamos 2 veces a la semana con Google Meets y además las sesiones serán grabadas y siempre accesibles a cualquier hora. Bienvenidos!

124791K ● *Verkkokurssi*

Suomi 1 jatko thainkielisille verkossa

Ti 19.00–20.30, To 19.00–20.30 | 25.1.–26.4.2022

Supaporn Lappalainen | 130,00 €

Taso O-A1.2. Jatkokurssilla opit lisää arkipäivän sanastoa, ilmaisuja ja rakenteita. Kurssi on jatkoryhmä suomen alkeiskurssille. Opit kertomaan omasta arkielämästä, esimerkiksi mitä teet viikonlopun, missä ja miten asut, mitä ruokaa syöt ja mihin matkustat lomalla. Harjoittelet parin ja ryhmän kanssa erilaisia arjen kielenkäyttötilanteita. Sanaston lisäksi opit kielioppia, esimerkiksi verbi-

en ja muiden sanojen taivutusta. Opetus thai-kielillä, harjoitukset suomeksi. Kohderyhmänä thaimaalaiset maahanmuuttajat.

เรียนภาษาพินินิ 1 คอร์สต่อเนื่อง (ระดับ A1.2-1.3 : เรียนออนไลน์) คอร์สต่อเนื่อง ท่านจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคำศัพท์สำนวน และโครงสร้างต่างๆ คอร์สนี้เป็นคอร์สต่อเนื่องจากคอร์สภาษาพินินิเบื้องต้น (ระดับ 0-A1.1) ท่านจะได้เรียนรู้ในการบอกกล่าวเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น ทำอะไรในวันหยุดสุดสัปดาห์ อยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร รับประทานอาหารอะไร และเดินทางไปไหนในวันหยุด มีการฝึกหัดเป็นคู่และกลุ่ม ของสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน นอกจากคำศัพท์แล้วท่านจะได้เรียนรู้หลักไวยากรณ์ เช่น การผันคำกริยา และคำอื่นๆ การเรียนการสอนเป็นภาษาไทย แบบฝึกหัดเป็นภาษาพินินิ กลุ่มเป้าหมายคือ ชาวไทย. Oppimateriaali: Suomen mestari 1 (Kpl.6–9)

124792K ● Verkkokurssi

Suomi 2 jatko thainkielisille verkossa

Ma 19.00–20.30, Ke 19.00–20.30 | 24.1.–25.4.2022
Supaporn Lappalainen | 130,00 €

Taso A1.3–A2.1. Kurssi on jatkoa Arjen alkeet thainkielisille-jatkokurssille. Painotamme kurssilla keskustelua ja puheen tuottamista sekä teemme lyhyitä kirjoitus- ja lukemisharjoituksia. Etenemme uuden oppimisessa rauhalliseen tahtiin ja kertaamme kurssin aikana myös aiemmin opiskeltua kielioppia. Opiskelu vaatii luku- ja kirjoitustaitoa latinalaisilla aakkosilla. Opetus thai-kielillä, harjoitukset suomeksi. Kohderyhmänä thaimaalaiset maahanmuuttajat.

เรียนภาษาพินินิ 2 ระดับ A2.1-A2.2 (เรียนออนไลน์) เป็นหลักสูตรต่อเนื่องจากหลักสูตรในชีวิตประจำวัน โดยหลักสูตรนี้เราเน้น การสนทนา ทำแบบฝึกหัดผ่านการเขียนและการอ่านสั้น ๆ เป็นการเรียนแบบเข้าใจ โดยเรียนรู้เพิ่มเติมในสิ่งใหม่ ๆ ทั้งนี้การเรียนมีการทบทวนหลักไวยากรณ์ที่เรียนมาก่อนหน้านี้ การเรียนต้องใช้ทักษะการอ่านและการเขียนอักษรละติน การเรียนการสอนเป็นภาษาไทย แบบฝึกหัดเป็นภาษาพินินิ กลุ่มเป้าหมาย คือ ชาวไทย. Oppimateriaali: Suomen mestari 2 (Kpl. 5–8)

SWAHILI

125002K ● Verkkokurssi

Swahili II, verkossa

Ke 16.45–18.15 | 26.1.–20.4.2022
Anna-Riitta Niemelä | 91,00 €

Taso A1.1. Sopii kaikille noin vuoden opistossa swahilia opiskelleille. Jatketaan tutustumista swahilin kielen rakenteisiin ja kielialueen kulttuureihin sekä harjoitellaan kielen käyttöä arkipäivän tilanteissa. Kurssin käytyään osaat ostaa bussi- ja junalippuja, kertoa yksinkertaisesti matkan tapahtumista sekä asioita lääkärissä. Lisäksi tunnistat ja erotat verbien eri aikamuotoja (preesens, futuuri, imperfekti ja perfekti) sekä eri substantiiviluokkien taivutuksia. Karibu kujifunza Kiswahili! – Tervetuloa opiskelemaan swahilia! Oppikirja: Aunio: Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja, kpl 7–9.

125030K

Swahili, edistyneet

Ke 18.40–20.10 | 26.1.–20.4.2022
Anna-Riitta Niemelä | 91,00 €

Taso B1.1. Sopii kaikille kielen perusteet jo osaaville. Jatketaan peruskielitaidon syventämistä sekä kerrataan ja aktivoidaan monipuolisten harjoitusten avulla aiemmin opittua. Luetaan tekstejä opiskelijoiden ja opettajan valitsemista aihepiireistä sekä tehdään runsaasti niihin liittyviä kuuntelu- ja keskusteluharjoituksia. Seurataan ajankohtaisia swahilinkielisen maailman uutisaiheita ja syvennetään maa- ja kulttuuritietoutta. Tavoitteena on kehittää jo saavutettua kielitaitoa ja syventää kielen perusrakenteiden osaamista. Aineistona opettajan omat materiaalit.

TANSKA

125201K ● *Verkkokurssi*

Tanskan alkeet nopeasti, verkossa

Pe 17.00–19.15, La 9.00–13.15, Su 11.00–14.15

14.–16.1.2022

Johanna Toivonen | 55,00 €

A1.1. Lähtötaso o. Suunnitteletko lomamatkaa Tanskaan tai ehkä opiskelua Tanskassa? Oletko mukana pohjoismaisessa yhteistyössä? Vai oletko kenties saanut Tanska-kipinän tanskalaisista tv-sarjoista? Nyt sinulla on oiva mahdollisuus oppia tanskaa ja tutustua tanskalaiseen kulttuuriin! Kurssin käytyäsi voit jatkaa opintoja kevään alkeiden jatkokursseilla. Käytämme oppikirjaa "Dansk? – Ja, tak!" ja siihen liittyvää äänimateriaalia sekä muuta autenttista ääni- ja kuvamateriaalia. Kurssikielenä on tanska, mutta opettaja opastaa tarvittaessa myös ruotsiksi ja suomeksi.

125202K ● *Verkkokurssi*

Tanska, alkeiden jatko verkossa

Ma 18.15–19.45 | 24.1.–25.4.2022

Johanna Toivonen | 85,00 €

Taso A1.2. Lähtötaso A1.1. Jatkamme tutustumista tanskan kielen ja tanskalaiseen kulttuuriin, jotta osallistujat voivat paremmin kommunikoida tanskalaisien kanssa – ja ennen kaikkea ymmärtää puhuttua tanskaa. Lueimme tanskankielisiä tekstejä ja keskitymme sanastoon, joka poikkeaa ruotsista. Kuuntelemme autenttista puhetta ja harjoittelemme ääntämistä sekä numeroita. Osallistujilta edellytetään ruotsin kielen taitoa. Oppikirja: Guldbæk-Ahvo & Toivonen: Dansk? – Ja, tak! På dette kursus får deltagerne kendskab til dansk sprog og kultur, så de bedre kan kommunikere med danskere – og især forstå talt dansk. På kur-

set læser vi danske tekster og fokuserer på ord, som afviger fra svensk. Vi lytter til autentisk tale og øver dansk udtale samt de danske cifre. Deltagerne skal kunne svensk. Kursusmateriale: Guldbæk-Ahvo & Toivonen: Dansk? – Ja, tak!

THAI-KIELI

125310K ● *Verkkokurssi*

The basics of Thai language, advanced course 2, online

Pe 18.00–19.30 | 28.1.–29.4.2022

Supaporn Lappalainen | 91,00 €

Taso A1. Lähtötaso o. Alkeiskurssin jatkokurssi jatkuu. Jatkamme matkailijan tarvitsemaan sanastoon, puhekielen ilmauksiin ja thaimaalaiseen tapakulttuuriin tutustumista. Kiinnitämme erityisesti huomiota keskusteluharjoituksiin ja ääntämiseen. Thai-kielen jatkokurssi ei ole vaatimuksena kurssille osallistumiselle.

Level A1. Entry level o. The advanced course for beginners continues. The course continues to get acquainted with the vocabulary, colloquial expressions and Thai custom culture that a tourist needs. In the course, we pay special attention to conversational exercises and pronunciation. An advanced course in Thai is not a prerequisite for attending the course.

TSEKKI

125605K ● *Verkkokurssi*

Tsekki, alkeiden jatko, verkkokurssi

Ke 17.00–18.30 | 12.1.–6.4.2022

Sirpa Seppälä | 91,00 €

Tavoitetaso A1.1. Jatkoa syksyn 2021 alkeiskurssille. Soveltuu myös kertaajille sekä itsenäiseen työskentelyyn halukaille aloittelijoille. Kurssin jälkeen opiskelijan tšekin kielen keskeisen kieliopin ja rakenteiden tuntemus on syventynyt ja kielitaito aktivoitunut ja monipuolistunut. Hän selviytyy yksinkertaista hie-
man vaativammista arkielämään ja matkailuun liittyvistä tilan-
teista ja osaa kertoa perheestään, työstään ja vapaa-ajastaan
sekä suullisesti että kirjallisesti. Oppikirja: Helena Lehecková:
Tsekkiä suomalaisille 1 ja opettajan oma materiaali.

125631K ● *Verkkokurssi*

Tsekki, jatkokurssi verkossa

Ke 18.40–20.10 | 12.1.–6.4.2022

Sirpa Seppälä | 91,00 €

Taso B1.2. Soveltuu 2 vuotta tai sitä enemmän kieltä opiskelleil-
le. Opiskelija suorittaa osan kurssista taitotasonsa mukaisessa
pienryhmässä, joten kurssi soveltuu myös erittäin edistyneille.
Kurssin käytyään osaat keskustella omaa arkeaan, työelämää,
tšekkiläistä kulttuuria, yhteiskuntaa ja nykytodellisuutta käsitte-
levistä aiheista pienryhmänsä tason mukaisesti. Ymmärrät kurs-
silla käytettävää suullista ja kirjallista kieltä ja osaat itse tuottaa
ymmärrettävää, pienryhmänsä tason mukaista tekstiä annetuista
aiheista. Kurssilla käytettävä opiskelumateriaali ilmoitetaan
kurssin alussa.

TURKKI

125940K

Turkki, alkeiden jatko

Ti 17.00–18.30 | 25.1.–19.4.2022

Engin Uludamar | 91,00 €

Taso A1.1. Jatketaan turkin kieleen ja turkkilaiseen kulttuuriin tu-
tustumista, sekä opetellaan kielen perusrakenteita. Oppikirja:
Türkçe Öğrenelim 1.

VENÄJÄ

126205K

Venäjä, alkeiden jatko

Ke 17.00–18.30 | 26.1.–20.4.2022

Dmitry Guzenko | 91,00 €

Taso A1.1. Sopii noin vuoden kieltä opiskelleille. Jatkamme ve-
näjän perusteiden opettelua. Harjoittelemme lukemista ja ään-
tämistä. Opettelemme arkielämässä tarvittavia sanontoja, kielen
perusrakenteita ja maan tapoja. Teemme paljon suullisia harjo-
ituksia. Oppikirja: Alestalo: Uudistettu Kafe Piter 1, kpl 8-.

126215K

Venäjä III

Ke 18.40–20.10 | 26.1.–20.4.2022

Dmitry Guzenko | 91,00 €

Taso A2.1. Syvennämme venäjän kielen taitoja monipuolisesti.
Harjoittelemme paljon puhumista, laajennamme sanavarastoa
sekä tutustumme maan tapoihin. Sopii 2–3 vuotta kieltä opis-
kelleille. Oppikirja: Alestalo – Malmberg: Kafe Piter 2, kpl 1-.

126220K**Venäjä IV***To 17.00–18.30 | 27.1.–28.4.2022**Dmitry Guzenko | 91,00 €*

Taso A2.1. Syvennämme venäjän kielen taitoja monipuolisesti. Harjoittelemme paljon puhumista, laajennamme sanavarastoa sekä tutustumme maan tapoihin. Sopii 3–4 vuotta kieltä opiskelleille. Oppikirja: Alestalo – Malmberg: Kafe Piter 2, kpl 4–.

126230K**Venäjän ääntämiskurssi***To 18.40–20.10 | 10.–17.2.2022**Dmitry Guzenko | 20,00 €*

Taso A.1. Tule oppimaan tai tarkentamaan venäjän kielen ääntämistä! Harjoittelemme sekä yksittäisiä äännejä että sanapainoa ja intonaatiota. Keskitymme erityisesti vaikeuksia tuottaviin kohtiin, kuten ässiin ja konsonanttien liudennukseen. Sopii kaikille venäjän kirjaimet osaaville ja aiheesta kiinnostuneille. Opettajan materiaali.

126231K**Venäjän aakkoskurssi***To 18.40–20.10 | 27.1.–3.2.2022**Dmitry Guzenko | 20,00 €*

Tule oppimaan venäjän kielen aakkoset lyhytkurssille! Opit kyrilliset aakkoset kahden illan aikana, niin että pystyt lukemaan venäjänkielisiä sanoja esimerkiksi matkoilla tai mainoksista. Monen sanan merkityksen arvaa kun pystyy hahmottamaan sanan ääntymisen. Kurssi perustuu ajatukseen: tekemällä oppii. Tarvitset mukaan vain muistiinpanovälineet, joihin kirjoitat opittavat asiat. Opettajan materiaali.

126233K**Venäjää matkailijoille***To 18.40–20.10 | 17.3.–7.4.2022**Dmitry Guzenko | 40,00 €*

Taso A.1. Tiivis selviytymispaketti matkailijan tarpeisiin. Opetellaan hyödyllisiä sanoja ja ilmaisuja, jotka tarvitaan erilaisissa arkipäivän tilanteissa: ravintolassa, hotellissa, ostoksilla, kulkuvälineissä. Kurssi ei edellytä aiempaa venäjän kielen osaamista. Opiskelijoille suositellaan kyrillisiin aakkosiin tutustumista esim. venäjän aakkoset -kurssilla. Opettajan oma materiaali.

126234K**Venäjän kaunokirjoituskurssi***To 18.40–20.10 | 3.–10.3.2022**Dmitry Guzenko | 20,00 €*

Opettelemme lukemaan ja kirjoittamaan venäläistä kaunokirjoitusta, joka poikkeaa melko paljon painokirjoituksesta. Kaunokirjoitus on tärkeä osa venäläistä viestintää, ja sitä löytyy myös painetuista teksteistä. Kurssi sopii kaikille venäjän kirjaimet osaaville. Opettajan materiaali.

126232KEV ● *Verkkokurssi***Venäjän alkeiden kertaus verkossa, kevätkesä***Ke 17.00–18.30 | 4.5.–15.6.2022**Dmitry Guzenko | 61,00 €*

Taso A1.1. Tervetuloa kertaamaan venäjän perusteet! Sopii sinulle, jos olet opiskellut venäjää noin vuoden tai jos alkeiden opiskelusta on kulunut jonkin verran aikaa. Käymme läpi perusrakenteita ja -sanantoa, joiden avulla pystyy kommunikoimaan yksinkertaisissa tilanteissa. Luemme lyhyitä, yksinkertaisia tekstejä ja teemme paljon suullisia harjoituksia. Oppikirja: Alestalo: Uudistettu Kafe Piter 1, kpl 1–9.

126235KEV ● Verkkokurssi

Lue ja opi venäjää verkkokurssi, kevätkesä

Ke 18.40–20.10 | 4.5.–15.6.2022

Dmitry Guzenko | 61,00 €

Taso A2. Luemme lyhyitä, helpohkoja tekstejä ja keskustelemme niistä hyvässä seurassa. Harjoittelempa luetun ymmärtämistä ja puhumista, laajennamme sanavarastoa ja kertaamme tarvittaessa kielen rakenteita. Sopii 2–4 vuotta kieltä opiskelleille. Opettajan materiaali.

TAIDEMATKA TALLINNAAN 16.–18.2.2022

Tervetuloa matkalle Tallinnaan. Vierailemme Noblesserin alueella Kain taidekeskuksessa, Viron Designmuseossa Tallinnassa ja Viinistun taidemuseossa Viinistun kylässä.

Hinta 368 €/hlö/2hh. 1hh lisä 80 €

Hintaan sisältyy bussikuljetukset Virossa, laivamatkat, 2 yön majoitus aamiaisella, hotellin kylpyläpalvelut, opastetut kierrokset museoissa; Kai, Designmuseo, Viinistun taidemuseo, buffetrueokailu menolailalla, 2 lounasta ja arvonlisävero.

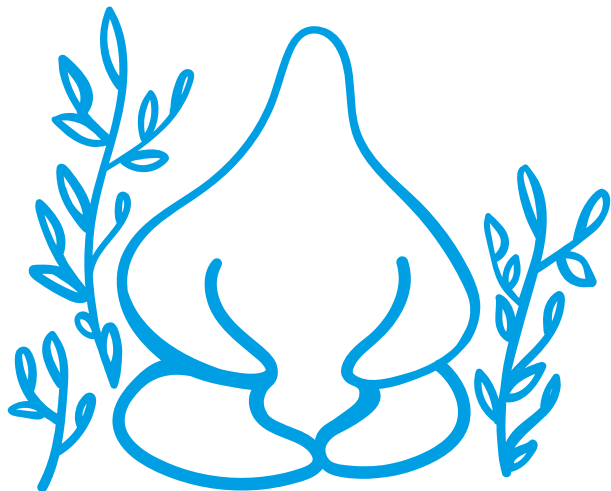
WWW.RESVIARIA.COM

0440 477 070, info@resviaria.com



TERVEYS JA HYVINVOINTI

**Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11,
ellei kurssin kohdalla toisin mainita.**



219810K

Hoitava ääni

La 10.00–14.00 | 26.3.2022

Anna Saksman | 26,00 €

Äänen eheyttävyys ja hoitavuus avautuu meille kehollisuuden kautta. Vahvistamme yhteyttä itseemme ja läsnäoloon äänen avulla. Tutkimme ääntä läsnäoloa vahvistavana, kehollisena kokemuksena. Annamme äänen sekä hoitaa meitä että johdattaa meitä syvemmälle läsnäolon kokemukseen. Annamme mahdollisuuden äänelle toimia hoitavana sylinä, jossa saamme levätä, hoivaantua ja eheytyä. Teemme helppoja ääni-, liike- ja luovuus-harjoitteita. Emme esiinny, vaan teemme harjoitteita itseämme palvellen, yhdessä. Ennakkotietoja tai -taitoja ei tarvita, mutta kiinnostus kehollisia menetelmiä kohtaan on tarpeen.

219812K

Meditatiivinen ääni

La 10.00–14.00 | 5.3.2022

Anna Saksman | 26,00 €

Hiljennymme meditaation tilaan vahvistamaan yhteyttä sisimpäämme ja läsnäoloon äänen avulla. Kuuntelemme ja tutkimme, miten hiljaisuus ja läsnäolo tapahtuvat meissä kehollisena tuntemuksena äänen tukiessa tätä prosessia. Annamme äänen sekä hoitaa meitä että johdattaa meitä syvemmälle meditaatioon. Teemme helppoja ääni- ja liikeharjoitteita sallivassa ilmapiiressä. Ennakkotietoja tai -taitoja ei tarvita, mutta kiinnostus meditaatioon ja kehollisia menetelmiä kohtaan on tarpeen. Kurssilla ei tarvitse esiintyä tai olla yksin huomion kohteena vaan teemme harjoitteita yhdessä.

219818K**Luova askel itseen, lyhytkurssi***La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 | 22.–23.1.2022**Kaisa Ishiguzo | 84,00 €*

Ota lyhyt irtiotto arjesta ja pysähdy itsesi äärelle. Mitä sinulle kuuluu? Mihin olet matkalla? Mitä tarvitset juuri nyt? Tällä viikonlopun mittaisella intensiivikurssilla pääset sukeltamaan itseesi taideterapeuttisia menetelmiä, liikettä, musiikkia, mielikuvaharjoitteita, meditaatiota, hengitysharjoituksia, NLP:tä ja kirjoittamista apuna käyttäen. Luomme yhdessä lempeän ja turvallisen tilan, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja ja pääset syvällisesti työskentelemään itsesi kanssa. Tarvitset vain mukavat vaatteet ja avoimen mielen. Olet lämpimästi tervetullut. Kurssin hintaan sisältyy 10 € materiaalimaksu.

219807VK • Verkkokurssi**Auta itseäsi akupisteitä naputtelemalla (EFT-menetelmä), verkkokurssi***La 13.00–14.30 | 5.–19.3.2022**Irene Hursti | 26,00 €*

Tutustumme Gary Craigin kehittämään yksinkertaiseen itsehoitomenetelmään (Emotional Freedom Techniques). EFT on akupunktiopisteiden naputtelua sormilla, sekä virittäytymistä samanaikaisesti tunteisiin, ajatuksiin ja kehollisiin tuntemuksiin. EFT:ssä on elementtejä mindfulnessista. Jokainen voi menetelmän avulla oppia helpottamaan oloaan sekä kehon ja mielen stressioireita. Näin koko kehon luonnolliset paranismekanismit pääsevät toimimaan paremmin. Tämä kurssi sopii kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneet itsehoidosta ja omasta hyvinvoinnistaan. Tarvitset muistiinpanovälineet.

219831K**Kinesiologisten tasapainotusten workshop***La 11.45–15.15 | 26.3.2022**Sirpa Tarvonen | 55,00 €*

Tule oppimaan, mitä tarkoittavat kinesiologiset tasapainotusmenetelmät! Workshopissa pääset kokeilemaan holististen menetelmien vaikutuksia itsessäsi ryhmätasapainotuksina ja saat käsityksen siitä, miten eri tavoin ihminen voidaan tasapainottaa. Keho itessään pyrkii jatkuvasti sisäiseen tasapainoon eli homeostaasiin ja tämän workshopin aikana tuemme tätä prosessia eri tavoin. Workshop pitää sisällään kevyttä liikettä, joten valitse yllesi vaatteet, joissa on mukava liikkua. Ota mukaan alusta, huopa ja vesipullo. Päivän teema on "Parantavaa liikettä".

219834KE**Jalat kesäkuuntoon workshop***La 11.00–14.45 | 16.4.2022**Sirpa Tarvonen | 55,00 €*

Kurssilla tarjoamme jaloille epätavanomaisia kokemuksia ja soikemme totuttuja liikeratoja. Näin keholle syntyy mahdollisuus muuttaa olemassa olevaa liikekaavaa, mikä vaikuttaa koko kehon liikkeeseen ja linjaukseen. Tavoitteenamme on parantaa jalkojen verenkiertoa, vetreyttää jalkapohjien lihaskalvoja ja vaikuttaa tasapainoa. Workshopissa hyödynnämme mm. liikeälyprosesseja. Liikkuminen on lempeää ja liikkeitä pystyy itse säätämään, joten kurssi sopii kaikille, myös nivel- ja selkäongelmallisille.

140102K ● Verkkokurssi

Taller de relajación y meditación en español

Su 11.30–12.30 | 13.3.2022

Manuel Fernandez Fernandez | 15,00 €

Practicamos estiramiento, relajación, respiración, concentración y meditación. Observamos y practicamos los tres pilares de la meditación: postura, relajación y respiración. Aprenderás las técnicas de meditación tibetana shamatha uno y dos. Estas técnicas ayudan a calmar la mente de pensamiento excesivo. Las técnicas de relajación promueven un mejor sueño y estado de ánimo, además de aumentar la concentración y la relajación durante el día. Estas relajaciones y meditaciones te pueden ayudar a aliviar la depresión y el estrés. No necesitas experiencia previa. Venyttely-, rentoutumis-, hengitys-, keskittymis- ja meditaatioharjoitteita espanjaksi. Opetuskieli on espanja, mutta opettaja käyttää tarvittaessa apukielenä myös suomea.

810101K

Kombuchan valmistaminen

Ke 16.30–19.30, Ke 17.00–18.00 | 2.–16.3.2022

Eekku Aromaa | 35,00 €

Opetellaan kombuchan valmistusta ja maistellaan eri tavalla maustettua kombuchaa. Ensimmäisellä kerralla laitetaan jokaiselle oma kombucha tekeille opettajan tuomasta scobysta, starterikombuchasta ja kurssilla valmistetusta teestä ja soke-rista sekä maistellaan erilaisia kombuchamakuja. Toinen kerta koostuu kotona toteutettavasta pullotuksesta opettajan tekemien ohjeiden ja pullotusvideon avulla. Kolmas kerta on klinikka, jossa etäyhteyden avulla käydään läpi kaikkien halukkaiden tilanne oman kombuchansa kanssa ja opettaja vastaa mahdollisiin kysymyksiin ja neuvoo, jos on tarvetta. Kurssin jälkeen valmiina on itse tehtyä kombuchaa, oman scoby ja startterikom-buchan kotivalmistusta varten. Ei alaikäisille.

SOINTUKYLPY - ÄÄNISYVÄRENTOUTUS

Sointukylpy on ryhmässä tapahtuva äänisyvärentoutus, joka hoitaa kokonaisvaltaisesti sekä kehoa että mieltä. Sointukylvyn aikana ei tarvitse suorittaa mitään. Harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattavat rentoutumisen tilaan, jossa keho ja mieli voivat päästää irti jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Sointukylpy on jokaisella kerralla ainutlaatuinen matka omaan sisimpään. Sointukylpykerta koostuu alustuksesta, ohjatusta rentoutusharjoituksesta, itse sointukylvystä eli hoitavien soitinten kuten tiibetiläisten äänimaljojen, gongin, Koshi-tuulikellojen, tingshojen, sansulan ja sadekepin äänistä sekä ohjatusta paluusta tähän hetkeen.

219813K

Sointukylpy – äänisyvärentoutus A

La 12.00–13.30 | 22.1.–18.2.2022

Irene Hursti | 28,00 €

219811K

Sointukylpy – äänisyvärentoutus B

La 12.00–13.30 | 9.4.–7.5.2022

Irene Hursti | 28,00 €

ASTROLOGIA

130290K ● Verkkokurssi

Astrologia alkeet 1, verkkokurssi

To 18.00–20.15 | 20.1.–10.2.2022

Liisa Elonheimo | 55,00 €

Haluatko tutustua astrologiaan ja oppia tulkitsemaan omaa astrologista karttaasi? Alkeiskurssin ensimmäisessä osassa tutustumme astrologisen kartan planeettoihin auringosta Plutoon ja eri horoskooppimerkkeihin. Kurssi alkaa alkeista ja sopii hyvin myös astrologian perusteiden kertaamiseen. Kurssimaksu sisältää kurssimonisteen.

130291K ● Verkkokurssi

Astrologia alkeet 2, verkkokurssi

To 18.00–20.15 | 3.–24.3.2022

Liisa Elonheimo | 55,00 €

Alkeiskurssin toisessa osassa käsitellään astrologisen kartan kahtatoista eri huonetta sekä planeettojen välisiä aspekkeja. Lisäksi tutustutaan kartan yleiskuvioihin. Kaikilla kartoilla planeetat asettuvat eri huoneisiin ja muodostavat yhteyksiä erilaisten aspektien avulla. Kurssi sopii hyvin Astrologian alkeet 1 -kurssin jatkoksi, mutta kurssin voi käydä myös omana kokonaisuutenaan.

E>

HYVÄ
TYÖELÄMÄ
EI SYNNY
ITSESTÄÄN.

Toimihenkilöliitto ERTO
on olemassa, jotta kaikilla olisi
parempi työelämä.

liityertoon.fi

TANSSI

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.



810515K

Aamun tanssi-impro

To 8.05–9.00 | 27.1.–28.4.2022

Verena Götsch | 62,00 €

Energisoiva aamuinen tanssi-improvisaatio herättelee kehoa ja aisteja tulevaan päivään. Tunneilla keskitymme erityisesti ohjaamaan kehoa aistimusten ja mielikuvien kautta. Teemme tanssillisia ja liikkeellisiä tutkimuksia, jokainen oman kehonsa lähtökohdista. Perustana työskentelylle on improvisaatio ja sitä kautta oman kehollisen luovuuden löytäminen ja harjoittaminen. Taso on avoin niin aloittelijoille kuin pidempäänkin tanssia harrastaneille. Tanssi antaa meille tilan herkistyä omaan kehollisuuteemme, aistimuksiin ja niistä nauttimiseen, antaen samalla myös esitystaiteellisia ideoita ja mahdollisuuksia.

810501K

Luova tanssi

La 14.00–16.00, Su 14.00–16.00 | 2.–3.4.2022

Annina Tuhkunen | 25,00 €

Luova tanssi on avoin kaikille, joita kiinnostaa yhdessä liikkuminen ja tanssiminen. Ohjattuun liikeimprovisaatioon perustavalla kurssilla ei opetella valmiita askeleita vaan tutkitaan eri tavoin oman kehon moninaisia mahdollisuuksia tuottaen liikettä esimerkiksi erilaisia mielikuvia apuna ja inspiraationa käyttäen. Liikkuminen ja tanssiminen tapahtuu yksinkertaisten harjoitusten avulla omaa kehoa kuunnellen. Lähtökohtana on, että jokaisen liike on yhtä arvokasta ja kiinnostavaa. Mitään kokemusta tanssista ei tarvitse olla – avoin mieli ja kiinnostus liikkeellä ilmaisuuksiin riittää.

810522K**Aikuisbaletti alkeistason jatko***Kulttuuritalo, Klubi, Sturenkatu 4**Ma 17.00–18.30 | 24.1.–11.4.2022**Susanna Nurminen | 84,00 €*

Kurssilla jatketaan klassisen baletin alkeistason liikemateriaaliin tutustumista tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tavoitteena on kehotietouden, vartalon linjauksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Sopii syksyn alkeiskurssin käyneille tai aikuisbaletin alkeisiin muuten tutustuneille.

810517K**Nykytanssi (perustaso)***Kulttuuritalo, Klubi, Sturenkatu 4**Ma 18.45–19.45 | 24.1.–25.4.2022**Iiris Laakso | 62,00 €*

Nykytanssi on virtaava ja kokonaisvaltainen tanssin muoto, jossa opiskelijat pääsevät tutkimaan ja ilmaisemaan itseään liikkujina lempeässä oppimisympäristössä. Tanssiteknillinen huomio kelluu release-tekniikan, liikkeen ketjuttamisen, läsnäolon ja itsensä kuuntelun aalloissa. Kurssi painottuu erilaisiin ohjattuihin liike- ja tanssisarjoihin, jotka saumattomasti yhdistävät niin tanssiteknillistä kuin ilmaisullista ulottuvuutta. Kurssille suositellaan joko nykytanssin tai jonkin muun vastaavan lajin perusteiden tuntemusta. Tunneilla ohjatut liikesarjat liikkuvat niin pysty- kuin lattiatasossakin, joten on toivottavaa, että opiskelija pystyy istumaan lattialla säärien päällä, ja varaamaan jonkin verran painoa käsille. Varusteiksi suositellaan liikkumiseen soveltuvia vaatteita, ja koska tunneilla ollaan myös lattiatasossa, niin pitkät hihat ja lahkeet voivat tuntua miellyttäviltä ihon ja lattian välissä.

AFROTANSSI**810506K****Nykyafro viikonloppukurssi***La 12.15–14.30, Su 12.15–14.30 | 29.–30.1.2022**Annina Tuhkunen | 47,00 €*

Yhdistämme nykytanssia länsiafrikkalaisten tanssien ja muiden afrotanssien rentoon, juurevaan, dynaamiseen ja virtaavaan liikekieleen ja rytmiikkaan. Kurssi koostuu lämmittelyistä ja monipuolisista perusharjoitteista, jotka yhdistetään tanssisarjoiksi. Kurssi sopii kaikille, joilla on jonkin verran kokemusta esimerkiksi afrotansseista, nykytanssista tai muusta tanssista. Kurssilla on livesäestys.

810504K**Afro & kehonhuolto päivällä***Ke 14.30–16.00 | 26.1.–20.4.2022**Annina Tuhkunen | 102,00 €*

Lempeän tehokkaalla afro & kehonhuolto -kurssilla yhdistellään parhaita paloja afrotanssien monipuolisesta liikekielestä ja pilatesharjoittelusta. Tunti sisältää rankaa mobilisoivaa liikettä sekä kehonhallinta- ja venyttelyliikkeitä. Helpot tanssisarjat pohjautuvat länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen. Tuloksena kokonaisvaltainen, koko kehoa monipuolisesti avaava ja vahvistava treeni. Avoimen tason kurssi, joka sopii peruskuntoisille liikkujille.

840600K**Afro ja kehonhuolto***La ja su 12.15–13.45 | 2.–3.4.2022**Annina Tuhkunen | 21,00 €***810527KE****Afrotanssi rumpusäestyksellä,
avoin taso, kevätkesä***La 12.30–15.00, Su 12.30–15.00 | 14.–15.5.2022**Lilli Rannikko | 55,00 €***810503KE****Afrotanssi rumpusäestyksellä, kevätkesä***To 19.20–20.35 | 12.5.–16.6.2022**Lilli Rannikko | 66,00 €*

Avoimen tason länsiafrikkalaisen tanssin kurssi rumpusäestyksellä. Tunteihin sisältyy perusteellinen alkulämmittely, vauhdikasta salin poikki treenausta, koreografian harjoittelua sekä palauttava ja rentouttava loppuvenyttely. Afrikkalainen tanssi on hauskaa, rytmitaju ja koordinaatiokyky kehittyvät ja kunto kohoaa kuin huomaamatta. Tanssitaan avojaloin, juomapullo mukaan.

810505KE**Afro, edistyneet, kevätkesä***Ke 18.00–19.30 | 27.4.–1.6.2022**Minna Määttä | 69,00 €*

Afrotanssia jo pidempään harrastaneille tarkoitettu tiivistahtinen kurssi. Tunti sisältää lämmittelyt, haastavampia rytmejä ja koreografioita, sekä loppuvenyttelyn.

SALSA*Annina Tuhkunen | 20,00 €*

Salsa on useiden latinalaisrytmien keitos ja tanssittyyli, joka perustuu perinteisiin kuubalaisiin tansseihin. Iloinen salsa on paritanssi, jota tanssitaan eri tyyleillä kaikkialla Latinalaisessa Amerikassa ja maailmalla. Tällä kurssilla kuitenkin tanssitaan soolona, joten paria ei tarvita. Opettelemme salsan rytmiikkaa ja peruskuvioita, jotka kootaan tanssisarjaksi.

840625K**Salsa, alkeet***La ja su 14.45–16.00 | 29.–30.1.2022*

Kurssi lähtee perusteista, aiempaa kokemusta ei tarvitse olla.

840627K**Salsa, alkeisjatko***La ja su 12.15–13.45 | 23.–24.4.2022*

Kurssi soveltuu kertauksena salsan alkeiskurssin käyneille ja muille salsan perusaskeleet ja rytmin hallitseville.

LIIKUNTA

Kurssit pidetään Kalliolassa, Sturenkatu 11, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.



PEHMEÄ LIIKUNTA

831306K

Asahi terveysliikunta, alkeet C

To 11.35–12.20 | 20.1.–21.4.2022

Kristiina Hohti | 55,00 €

Asahi on kotimaista terveysliikuntaa, joka hoitaa ja ennaltaehkäisee selän ja hartiaseudun vaivoja, kaatumisesta johtuvia murtumia sekä stressiä. Liikkeet ovat yksinkertaisia, hitaita, pehmeitä ja helposti omaksuttavia. Asahissa ei tarvitse hikoilla. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin. Harjoitella voi sukkasillaan tai kevyissä tossuissa. Asahi sopii kaikenikäisille, erityistaitoja tai peruskuntaa ei vaadita.

831309VK ● Verkkokurssi

Asahi + sointukylpy, verkkokurssi

Ti 17.30–19.00 | 15.–29.3.2022

Irene Hursti | 26,00 €

Sopii kaikille niille, jotka haluavat pitää kehon ja mielen hyvinvoinnista huolta miellyttävällä ja rennolla tavalla. Aluksi teemme seisten helppoja ja rentouttavia asahin liikkeitä. Asahin jälkeen rentoudumme ohjatusti ja nautimme jumppamatolla peiton alla harmonisten äänien ja äänivärahtelyjen rentouttavasta vaikutuksesta. Sointukylvyn soittimina on mm. äänimaljat, gongi, koshi-tuulikellot, sansula-sormipiano ja sadekeppi. Pukeudu rentoihin ja kirstämättömiin vaatteisiin. Tarvitset jumppamatton, peiton ja pienen tyynyn sekä vesipullon. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Tule sellaisena kuin olet.

831303K

Kehonhuolto-workshop

La 11.00-13.15 | 26.2.2022

Minna Määttä | 26,00 €

Kehonhuolto on monipuolista, koko elimistön lihastasapainoa kehittävää kehon linjausta. Se lisää vetreyttä, parantaa kehonhallintaa ja auttaa palautumaan rasituksesta. Kurssilla tehdään erilaisia liikkuvuusharjoituksia, dynaamisia ja staattisia venytyksiä, sekä aktivoidaan kehon tukilihaksia. Ohjaaja antaa liikkeisiin myös monipuoliset vaihtoehdot. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet, kenkiä ei tarvita.

831300K

Senioriliikunta

To 8.30-9.30 | 3.2.-21.4.2022

Timo Airaksinen | 85,00 €

Alkulämmittelyn ja kehon avauksen jälkeen teemme tai chi- ja asahi 1-sarjan kevyitä voimisteluliikkeitä. Tästä siirrymme jooga-vaikutteiseen osioon, jossa mm. syvähengitys-, venytys-, selän kierto- sekä tasapainoharjoitteita. Lopuksi teemme ohjatun syvärentoutuksen.

831302KE

Venyttelen vetreäksi senioreille, kevätkesä

Ti 9.30-10.30 | 26.4.-24.5.2022

Helena Mörsky | 26,00 €

Rauhallisia kehonhuolto- ja venyttelyharjoituksia senioreille. Harjoitukset kohentavat ryhtiä, lihastasapainoa, parantavat liikkuvuutta ja kehotietoisuutta. Monipuoliset harjoitukset vetreyttävät ja virkistävät niin kehoa kuin mieltä. Pukeudu mukaviin vaatteisiin.

FELDENKRAIS®-MENETELMÄ

Piia Surakka

Feldenkrais-menetelmällä huollat kehoasi ja sen kautta koko itseäsi. Useimmiten Feldenkrais-tunneilla makaat lattialla ja teet liikkeitä rauhallisesti ja leppoisasti. Tunnit ovat aina erilaisia ja liikkeet usein epätavallisia. Feldenkrais sopii myös niille, jotka eivät pidä liikkumisesta, tunneilla ei tule hiki ja liikutaan paljon lattiatasossa. Päälle lämpimät vaatteet, joissa voit liikkua ja jalkaan sukat. Tarvitset jumppamaton tai muun alustan ja voit ottaa myös huovan.

219819K ● Verkkokurssi

Feldenkrais®-menetelmä, verkkokurssi päivällä

Pe 11.00-12.15 | 28.1.-22.4.2022 | 110,00 €

Feldenkraisissa ei suoriteta vaan tutkaillaan helpointa tapaa tehdä liikkeet ilman turhaa lihastyötä. Pienillä liikkeillä saa paljon aikaan ja huomaat erot olossasi jo liikkeiden välissä sekä tunnin jälkeen. Feldenkrais vapauttaa turhia jännityksiä kehosta ja mielestä, jolloin keho rentoutuu, liikkuminen helpottuu ja mieli virkistyy. Saatat tuntea olevasi pitempi, kevyempi, seiso-vasi tukevammin tai hengittäväsi helpommin. Tarvitset jumppamaton, ja mahdollisesti tuolin joillekin tunneille.

219821K ● Verkkokurssi

Tutustu Feldenkrais® -menetelmään, verkkokurssi

La 10.00-13.00 | 5.2.2022 | 33,00 €

Mikä ihmeen Feldenkrais? Tule kokemaan miten voit tavallisista poikkeavien liikkeiden kautta parantaa ryhtiäsi, hengittää helpommin ja vain kokea olosi paremmaksi. Feldenkrais-menetelmän leppoisilla liikkeillä keho rentoutuu ja mieli virkistyy. Tutustut Feldenkrais-menetelmän taustaan ja kokeilet Feldenk-

rais-tunteja. Feldenkrais vapauttaa turhia jännityksiä kehosta ja mielestä, jolloin keho rentoutuu, liikkuminen helpottuu ja mieli virkistyy.

219822K ● *Verkkokurssi*

Vapautta alaselkään Feldenkrais® -menetelmällä, verkkokurssi

Lä 10.00–13.00 | 5.3.2022 | 33,00 €

Kipeytyykö alaselkäsi? Liikkuuko lantiosi lainkaan? Miten joustavat nilkkasi ovat? Feldenkrais-tuntien liikkeet auttavat vapautamaan jännitystä alaselästä, ja parantavat selän yhteistoimintaa muiden kehon osien kanssa. Rennompi alaselkä helpottaa myös lonkkia ja polvia sekä vapauttaa niskaa. Feldenkrais-menetelmällä huollat kehoasi ja sen kautta koko itseäsi.

219823K ● *Verkkokurssi*

Helpotusta niskaan ja hartioihin Feldenkrais® -menetelmällä, verkkokurssi

Lä 10.00–13.00 | 9.4.2022 | 33,00 €

Sulata jännityksiä niskahartia-alueelta Feldenkrais-menetelmän leppoisilla liikkeillä. Niska ja hartiat jännittyvät usein, ja niiden jännitykset voivat vaikuttaa käsiin, leukaan ja keskivartaloon saakka. Feldenkrais-menetelmän liikkeiden avulla muu vartalo voi tukea niskaa ja hartioita paremmin. Turha jännitys ja ponnistelu niskahartia-alueella vähenee, ja liikkuvuus paranee.

219824KE ● *Verkkokurssi*

Rennompi leuka, vapaampi hengitys Feldenkrais®-menetelmällä, verkkokurssi

Lä 10.00–13.00 | 14.5.2022 | 33,00 €

Tuntuuko, että hengität pinnallisesti? Eikö suusi aukea? Tunnet-

ko jännitystä pään tai niskan alueella? Feldenkraisin avulla saat lisää liikkuvuutta leukaan ja rintakehään. Liikkeet vaikuttavat koko kehoon vapauttaen turhia jännityksiä erityisesti leuasta ja niskahartia-alueelta. Ryhti suoriutuu, hengitys syvenee ja lihasten lisäksi mieli rentoutuu.

219820K

Voimaa lantionpohjaan naisille Feldenkrais® -menetelmällä

Ti 15.45–16.45 | 25.1.–19.4.2022 | 76,00 €

Tulet tietoisemmaksi lantionpohjastasi ja parannat sen hallintaa. Harjoitat lantionpohjaa yhdessä syvien lihasten kanssa, käyttäen muun kehon liikkeitä, hengitystä ja mielikuvia apuna. Opit havaitsemaan lantionpohjan liikettä paremmin ja tunnistamaan sen jännitystä ja rentoutta. Sopii kaikenikäisille, myös synnytysten tai leikkauksen jälkeen. Voi vaikuttaa myös esim. alaselkä- ja lantiokipuihin sekä tasapainoon. Liikomme myös seinäpöydällä ja tuolissa istuen.

219825KE

Lisää tehoa sauvakävelyyn

Ulkoliikunta

Ti 17.15–18.15 | 3.–24.5.2022 | 43,00 €

Löydä luonnollisempi ja tehokkaampi tapa kävellä sauvojen kanssa. Parannat harjoituksilla yläselän joustavuutta ja löydät lisää liikkuvuutta rintarankaan ja lapoluihin. Nilkat, polvet ja lonkat linjautuvat paremmin ja alaselkä, niska sekä lonkkanivelet rasittuvat vähemmän. Kurssi on sovellus Feldenkrais®-pohjaisesta Walk for Life®-menetelmästä. Teemme harjoituksia ja kävelemme ulkona kävelysauvojen kanssa (omat sauvat mukaan). Pukeudu sään mukaisesti.

MELT METHOD®

Piia Surakka

Meltistä tulee hyvä olo helposti! Tule purkamaan turhia jännityksiä lihaksista ja nivelten ympäriltä, ja kokemaan olosi kevyemmäksi ja joustavammaksi. Melt Method® -tunneilla käytetään pieniä palloja ja pehmeää rullaa nesteyttämään sidekudosta. Liikkeet ovat nopeita ja niiden vaikutuksen huomaa heti. Sopii kaikenikäisille, jotka haluavat elää ilman kipuja. Melt voi auttaa nukkumaan paremmin, antaa lisäenergiaa, parantaa ryhtiä, vähentää stressiä ja jännitystä. Ota jumppamatto ja vesipullo mukaan. Liehuvat lahkeet ja hihat häiritsevät liikkeiden tekemistä.

219829K

Melt Method® – vapauta jännitystä koko kehosta

To 17.00–18.00 | 27.1.–21.4.2022 | 110,00 €

219830KE

Tutustu Melt Methodiin® – vapauta jännitystä koko kehosta

To 17.00–18.00 | 5.–19.5.2022 | 43,00 €

KUNTONYRKKEILY

Jenni Blomqvist | 65,00 €

Kurssilla tarvitaan omat hanskat. Ensimmäisillä tunneilla ohjaajalla on mukana lainahanskoja. Pukeudu liikuntavaatteisiin ja sisäliikuntakenkiin.

830125K

Kuntonyrkkeily, jatko

To 18.10–19.10 | 27.1.–21.4.2022

Kuntonyrkkeilyä jo aiemmin harrastaneille. Peruslyöntien lisäksi haastavampia sarjoja sekä enemmän väistöjä ja torjuntajo ryhmän tason mukaan energisen musiikin tahdissa.

830126K

Kuntonyrkkeily, alkeet ja jatko

To 19.10–20.10 | 27.1.–21.4.2022

Kuntonyrkkeilyä jo aiemmin harrastaneille. Vasta-alkajat voivat myös ilmoittautua, mutta on huomioitava, että perehdytys ryhmään on nopeampaa kuin varsinaisella alkeiskurssilla. Peruslyöntien lisäksi haastavampia sarjoja sekä enemmän väistöjä ja torjuntajo ryhmän tason mukaan, energisen musiikin tahdissa.

JOOGA

831201K

Lempeä hathajooga A, Katajanokka

Katajanokan liikuntahalli, Merikasarminkatu 1

Ti 11.30–13.00 | 25.1.–19.4.2022

Paula Tella | 96,00 €

Hathajoogan venytykset ja taivutukset virkistävät ja rentouttavat. Tutustutaan oman hengityksen rytmiin ja annetaan hengityksen ohjata liikettä. Keskittyminen harjoitukseen rauhoittaa ja auttaa hiljaisuuden kokemuksen syntymisessä. Sopii kaikille.

831013K

Äijäjooga aamulla

To 9.45–10.45 | 3.2.–21.4.2022

Timo Airaksinen | 85,00 €

Äijäjooga on miehille suunnattu joogaryhmä, jonne voi tulla ilman aiempaa joogakokemusta. Tunnit alkavat kehoa lämmitellen ja avaten kevyin tai chi -tyyppisin liikkein ja hengitysharjoituksin. Varsinainen harjoitus koostuu seisten ja istuen tehtävistä liikkeistä sekä tasapainoharjoittelusta. Lopussa on ohjattu syvärentoutus. Tuntisisältöjä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaisiksi.

831000K ● Verkkokurssi

Halausjoogaa ja sisäistä hymyä verkossa

Ma 20.15–21.45 | 24.1.2022

Manuel Fernandez Fernandez | 11,00 €

Hymyllä on voimakkaita positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Hymyillessä tuntuu, että sydän avautuu ja tunnemme olomme onnellisemmaksi. Jos vietämme koko päivän hymyilemättä, sydän tuntuu jäätyneeltä, kuin talvisää. Kuten psykologisissa tutkimuksissa on osoitettu, useammin hymyilemisellä on suuri merkitys. Myös pehmolelujen hoito lisää tyytyväisyyttämme. Harjoituksessa joo-

gaamme samalla kun hoivaamme pehmolelua. In this session we practice yoga while grooming a cuddly toy or a plush.

831005K ● Verkkokurssi

Yoga en español – online – verkkokurssi

To 20.15–21.45 | 27.1.2022

Manuel Fernandez Fernandez | 11,00 €

Únete a una relajante práctica de yoga. Es un hatha yoga con posturas suaves, adecuado para personas de todas las edades y la mayoría de condiciones. Comprenderás mejor cómo relajarte y trabajar con tu cuerpo de una manera segura. Este yoga promueve un mejor sueño, estado de ánimo y niveles más altos de relajación en el día. Ayuda tanto a aliviar la depresión como el estrés. Aprenderás a trabajar de forma segura con tu cuerpo, previniendo lesiones en tejidos blandos y articulaciones y desarrollarás fuerza física, estabilidad y flexibilidad. Sesión es en español, pero el profesor puede dar instrucciones también en finés, en caso de ser necesario.

831009K ● Verkkokurssi

Hathajooga keskitaso verkossa

Ma 16.30–18.00 | 24.1.2022

Manuel Fernandez Fernandez | 16,00 €

Liity rentouttavaan ja virkistävään joogaryhmään mukavasti oman kodin rauhasta. Harjoitettava joogasuuntaus on hathaa, joka sopii kaiken ikäisille muutaman vuoden joogaa harrastaneille. Tunnin opeilla saat paremman käsityksen siitä, miten rentoutua ja työskennellä kehosi kanssa turvallisella tavalla; ehkäisten pehmytkudosten ja nivelten loukkaantumisia ja samalla kehittäen fyysistä voimaa, vakautta ja joustavuutta. Harjoitukset edistävät parempaa unta ja mielialaa sekä energisoivat ja voivat auttaa myös stressin lievittämisessä. The session is in Finnish, but the teacher can give instructions also in English, if needed.

Viiden elementin jooga

Annika Sarvela | 36 €

Tutustumme liikkeen ja kehotietoisuuden kautta elementtien erilaisiin laatuihin. Kun syntyy tietoisuus elementeistä, syntyy tiedostamista siitä, kuinka voimme toimia oman kehomielen ja luonnon tasapainon hyväksi. Työskentely tapahtuu liikkeen, jooga-asentojen, hengityksen, tietoisien läsnäolon ja mielikuvien kautta jokaisen yksilöllisistä lähtökohdista käsin, ilman suorituspaineita. Kurssit sopivat sekä vasta-alkajille että kokeneemmille liikkujille.

831034K

Viiden elementin jooga ja liike, maaelementti

Su 10.00–15.15 | 30.1.2022

831034K

Viiden elementin jooga ja liike, tilaelementti

Su 10.00–15.15 | 6.3.2022

831207K

Selkäjooga

La 12.00–15.00 | 5.3.2022

Solja Temmes | 25,00 €

Selkä on vartalon tuki ja se muodostaa kehon keskilinjaa. Selkärangan nivelet mahdollistavat selän monipuoliset liikkeet, eteen- ja taaksetaivutukset ja kierto- ja aaltoliikkeet. Nämä liikkeet auttavat pitämään selän vahvana ja terveenä. Selässä on usein paljon jännityksiä, jotka voidaan joogan avulla oppia rentouttamaan. Selän ongelmat heijastuvat myös muualle kehoon ja vaikuttavat asentoon ja ryhtiin. Tämä kurssi keskittyy etenkin selän hyvinvointiin. Harjoitukset vahvistavat selkää ja vapauttavat selän aluetta jännityksistä. Sopii kaikille. Tarvitset tunnille mukavat vaatteet ja tyynyn istumiseen.

831045K

Astangajooga, alkeisjatko A

Ma 17.00–18.15 | 24.1.–18.4.2022

Iina Heiskanen | 105,00 €

Soveltuu kaikenikäisille, joko astangan alkeiskurssin käyneille tai muuten astangajoogaa aikaisemmin harrastaneille. Kerrataan alkeiskurssilla opitut perustekniikat ja liikesarjat. Jatkokurssin tarkoituksena on syventää hengityksen ja liikkeiden oikeaa rytmitystä, asentojen suuntausta ja kehon kokonaishallintaa. Opetellaan jatkotason uudet asennot ja vahvistetaan asentojen harjoitusten tekniikkaa. Harjoitus parantaa liikesarjojen muistamista. Lukukauden aikana tutustutaan myös perinteiseen itsenäiseen harjoitteluun opettajan ohjauksessa, opetellaan asanoita ulkomuistista niin, että harjoittelua voi halutessaan jatkaa myös kotona. Harjoitus on melko vaativa, siinä tulee hiki ja se nostaa kuntoa. Harjoitusta tehdään kuitenkin aina omaa kehoa kuunnellen.

831004K

Astangajooga, jatko

Ma 18.20–19.50 | 24.1.–18.4.2022

Iina Heiskanen | 127,00 €

Jatkotunti soveltuu astangajoogaa aikaisemmin harrastaneille. Jatkokurssin tarkoituksena on syventää hengityksen ja liikkeiden oikeaa rytmitystä, asentojen linjausta ja kehon kokonaishallintaa. Harjoitus koostuu sekä seisoma- että isuma-asanoista. Päättävien liikkeiden sarja pyritään tekemään vähitellen kokonaan. Lukukauden aikana tutustutaan myös perinteiseen itsenäiseen harjoitteluun opettajan ohjauksessa eli opetellaan asanoita ulkomuistista. Harjoitus on melko vaativa ja se tehdään kuitenkin aina omaa kehoa kuunnellen. Pukeudu jooga-tunneille mukaviin liikunta-vaatteisiin, ota loppurentoutusta varten mukaan lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831006KE

Virkistävä hathajooga, kevätkesä

Ma 9.15–10.45 | 2.-16.5.2022

Annika Sarvela | 25,00 €

Liikeharjoitusten, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla auvautetaan kehotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle sekä tutkitaan miten hengityksen avulla voi tasapainottaa hermoston toimintaa. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

831015KE

Yin & yang -jooga, kevätkesä

Ti 17.00–18.30 | 3.5.–14.6.2022

Jepa Pihlainen | 56,00 €

Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Tehdään sekä kehon koordinaatiota, voimaa ja tasapainoa kehittäviä asanoita että yin-joogan pitkiä asanoita, jotka huoltavat kehon sidekudoksia. Lempään dynaamisissa asanoissa tutkitaan etenkin hengityksen ja sitkeän, rauhallisen liikkeen yhteyttä. Asanat linjataan turvallisesti ja kunkin kehon senhetkistä tilaa kuunnellen. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin, varaa loppurentoutusta varten lämpimät sukat ja lämmin vaate.

831016KE

Yin-jooga A, kevätkesä

Ti 18.40–20.10 | 3.5.–14.6.2022

Jepa Pihlainen | 56,00 €

Sopii kaikille. Yin-jooga on rauhallinen, kehon syvempiin kudoksiin vaikuttava sekä parasympaattista hermostoa aktivoiva harjoitusmuoto. Asennoissa ollaan useita minuutteja ilman lämpöä nostattavaa lihasaktivaatiota. Harjoitukset palauttavat kehon ja

mielen voimavaroja ja toimivat vastapainona kiireiselle arjelle sekä fyysisemmille harjoituksille. Joogassa harjoitellaan myös hyväksyvää ja tietoista läsnäoloa nykyhetkessä, jolloin hengityksen merkitys korostuu. Pukeudu joogatunneille mukaviin liikuntavaatteisiin ja ota loppurentoutusta varten mukaan sukat ja lämmin vaate.

831205KE

Metsäjooga, kevätkesä

La 13.30–16.30, Su 13.30–16.30 | 14.–15.5.2022

Solja Temmes | 40,00 €

Metsäjooga on koostuu jooga- qigong- ja meditaatioharjoituksista luonnon keskellä. Kurssi koostuu virtaavista lämmitteilyliikkeistä, seisoma-asennoista ja hengitysharjoituksista sekä kehotietoisuusmeditaatioista. Ympäröivät puut toimivat joogan apuvälineinä, ja käytämme niitä tukena asennoissa. Metsän raikas ilma on yhteydessä hengitykseen ja maa allamme ottaa kehomme painon vastaan ja auttaa meitä juurtumaan asennoissa paremmin. Lähes kaikki liikkeet tehdään seisten, mutta hengitys- ja meditaatioharjoitukset voi tehdä myös istuen. Joogaharjoitukset sopivat hyvin myös aloittelijoille. Metsäjooga-kurssi pidetään Meri-Rastilassa. Sateen sattuessa joogaamme Kalliolassa. Ota mukaan bussikortti, vedenpitävä istuinalusta ja lämpimät vaatteet.

831208KE

Liikemeditaatio, kevätkesä

La 10.00–11.30 | 21.5.2022

Jepa Pihlainen | 18,00 €

Meditatiivinen suhtautuminen liikkeeseen on kokeilevaa ja tutkivaa: emme ole kiinnostuneita oikeasta tai väärästä tavasta tehdä liikettä, vaan siitä, miltä liike tuntuu, miten mieli vähän kerrassaan rauhoittuu liikkeeseen ja hengitys ja liike kietoutuvat

yhteen. Vaikka liikemeditaatiossa huomio kohdistuu kokemukseen, tulemme samalla rentouttaneeksi kehon päästä varpaisiin ja saamme mukavan syvien ryhtilihashen herättelyn. Harjoitus päätetään hiljaiseen, paikallaan pysyttelevään lyhyeen lepoon. Sopii mainiosti kaikille, jotka haluavat syventää kehotietoisuuttaan.

831215KE

Raskausajan jooga, kevätkeä

La 12.00–14.00, Su 12.00–14.00 | 21.–22.5.2022

Solja Temmes | 35,00 €

Raskausajan joogakurssi tukee raskauden aikana muuttuvaa kehoa. Teemme rauhallista joogaharjoitusta, joka sopii raskauden loppumetreille asti. Kurssin joogaharjoitukset kuten lantionpohjan lihasten harjoitteet, hengitys- ja rentoutumisharjoitukset valmistavat kehoa synnytykseen ja voivat auttaa myös raskausajan vaivoihin. Rauhallisen harjoituksen myötä oma kehontuntemus ja side kehittyvään vauvaan voi kasvaa. Ota mukaan oma tyyny ja viltti.

831248KE

Iyengarjooga, alkeisjatko ja jatko, kevätkeä

Ke 17.30–19.00 | 4.5.–1.6.2022

Anne Anttila | 43,00 €

Iyengarjooga on samanaikaisesti sekä lempeä että voimakas harjoitusmuoto, jossa pyritään yhdistämään keho ja mieli keskittämällä ajatukset huolelliseen asanatyöskentelyyn. Tarkan työskentelyn ansiosta kehon tasapainoiset linjaukset tekevät harjoituksista turvallisia ja samalla sopivasti haastavia. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin, harjoitukset tehdään paljain jaloin. Ota mukaan sukat ja lämmin pusero loppurentoutusta varten. Sopii kaikille.

831253KE

Restoratiivinen jooga A, kevätkeä

Ti 17.00–20.00 | 26.4.2022

Jepa Pihlainen | 36,00 €

Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Restoratiivisessa joogassa tavoittelemme tilaa, jossa keho on tuettu pitkään, vähintään vartin kestäviin lempeisiin asanoihin niin hyvin, että hermoston on mahdollista rauhoittua. Tällöin keho pääsee lepäämään ja palautumaan stressistä. Asanat linjataan turvallisesti ja kunkin kehon senhetkistä tilaa kuunnellen. Ota ehdottomasti mukaan viltti, putkityyny tai muu tukeva tyyny, jotta saamme tuettua asanat riittävästi. Koska lepäämme koko harjoituksen ajan ja rentoutuminen edellyttää ihon lämpimänä pysymistä, pukeudu riittävän lämpimästi. Vaatteiden on hyvä myös joustaa.

Vahvistava jooga

Helena Mörsky

Lempeästi vahva joogamuoto, joka kehittää kehotietoisuutta ja läsnäoloa. Huolellinen työskentely auttaa suuntaamaan venytyä ja lihastyötä tasapainoisesti. Samalla mieli keskittyy ja rauhoittuu. Tuntien teemat vaihtuvat sisältäen vahvistavia ja vetreyttäviä seisomaliikkeitä, eteenpäin ja taaksepäin taivutuksia, kiertoja, tuettuja palauttavia restoratiivisia asentoja sekä rauhoittavia rentoutus- ja hengitysharjoitteita. Joogavälineitä käytetään tukena sekä syventämässä harjoituksia. Pukeudu tunneille mukavasti. Luistamattoman joogamaton lisäksi tarvitset joogavyön tai nauhan, joogatiilet tai muut tuet sekä viltin, tyynyn tai bolsterin. Ei sovi raskaana oleville.

831023KE

Vahvistava jooga A, kevätkeä

Ti 10.40–12.10 | 26.4.–24.5.2022 | 49,00 €

831024KE

Vahvistava jooga B, kevätkesä

Ke 9.00–10.30 | 27.4.–25.5.2022 | 49,00 €

831025KEV ● *Verkkokurssi*

Vahvistava seniorijooga alkeet, verkkokurssi, kevätkesä

Ti 13.00–14.00 | 26.4.–24.5.2022 | 26,00 €

Erityisesti senioreille suunnattu alkeiskurssi, jossa aloitetaan perusharjoituksista tuolia ja joogavälineitä hyödyntäen.

831026KE

Vahvistava seniorijooga jatko, kevätkesä

Ke 10.40–12.10 | 27.4.–25.5.2022 | 49,00 €

Jatkokurssi on suunnattu erityisesti senioreille, joilla on aiempaa kokemusta perusharjoituksista ja joogavälineiden hyödyntämisestä.

LOUHELA

*Louhelan setlementti, Louhelankuja 3
Jumpat on tarkoitettu seniori-ikäisille miehille.*

830114K

Louhelan onnellisten jumppa

Pe 18.00–19.00 | 28.1.–22.4.2022

Riku Rosling | 43,00 €

830115K

Miesten seniorijumppa A Louhela

Ma 9.00–10.30 | 10.1.–25.4.2022

Jussi Lescelius | 43,00 €

830116K

Miesten seniorijumppa B Louhela

Pe 9.00–10.30 | 7.1.–22.4.2022

Jussi Lescelius | 43,00 €

**Yhteisöllistä,
ekologista ja
kohtuuhintaista
asumista
kaikenikäisille**



Arjen kohtaamisia ja asukkaiden yhdessäoloa

Keväällä 2022 valmistuu uusia koteja Helsingin Pasilan Postipuistoon. Monisukupolvisen asumisen taloon rakennetaan 88 vuokra-asuntoa, joista 17 on tarkoitettu erityisesti ikääntyneille. Talo sijaitsee Pohjois-Pasilan Postiljooninkadulla, lähellä monipuolisia palveluja ja virkistysalueita. Asuntohaku alkaa helmikuussa 2022.

Lue lisää ja hae uutta kotia osoitteessa setlementtiasunnot.fi

**Setlementti
asunnot**

setlementtiasunnot.fi
facebook.com/setlementtiasunnot
info@setlementtiasunnot.fi
Puh. 010 837 5300
Sturenkatu 11 B, 00510 Helsinki

opisto.kalliola.fi
#kalliola



#kalliola

KALLIOLAN KANSALAIISOPISTO Kevät 2022



opisto.kalliola.fi

