

opistopalvelut.fi/seinajoki
www.seinajoki.fi/kansalaisopisto



SEINÄJOEN KANSALAI SOPISTO

Opinto-ohjelma 2019-2020

YHTEYSTIEDOT

Sähköposti: kansalaisopisto@seinajoki.fi
tai etunimi.sukunimi@seinajoki.fi

REHTORI

KM Maija-Liisa Gröhn
p. 06 416 2587

APULAISREHTORI

KM Teppo Latvanen
Avoin yliopisto
p. 040 774 8391

SUUNNITTELIJAOPETTAJAT

LitM Kirsi Tammivaara
Suunnittelijaopettaja
*Teatteri, liikunta ja tanssi, terveys ja vartiointi, taiteen perus-
opetus teatteritaide*
p. 044 754 1612

FM Päivi Väli-Torala
Suunnittelijaopettaja
Kielet, yleiset kielitutkinnot
p. 044 754 1801

Liiketalouden tradenomi YAMK Aino Pätsi
Suunnittelijaopettaja
*Tieto- ja viestintäteknikka, valokuvaus, ravitsemus, puutarha,
yhteiskunnalliset aineet, sanataide ja kirjallisuus*
p. 044 425 5319

Artenomi AMK Niina Hallila
Vs. kädentaitojen suunnittelijaopettaja
Kädentaidot
p. 044 425 5838

MuM Anna Pellikka
Suunnittelijaopettaja
*Musiikki, taiteen perusopetus rytmimusiikki ja kuvataide,
kauneus*
p. 044 754 1738

PÄÄTOIMISET OPETTAJAT

Kuvataiteen opettaja (Luovaamo),
TaM Mikko Hakomäki p. 06 416 2767

TOIMISTOSIHTTEERIT

Katja Ania p. 06 416 2892 (taiteen perusopetuksen
oppilaslasiat)

Kati Ylitähti p. 06 416 2893

Johanna Lehtisaari p. 06 416 2528 (talous- ja hallintosihteeri)

Jaana Saukko p. 06 416 2463

PROJEKTIKOORDINAATTORIT

Sosionomi Jenna-Miia Knuts, Hyvinvoinnin tilat –hanke,
Startti
p. 044 754 1855

Harrastajateatteriohjaaja Laura Kivimäki, Laatu- ja
kehittämishanke
p. 044 418 1140

Toimintaterapeutti Lotta Lahti, Ohjauspalvelu
p. 044 425 5485

VAHTIMESTARI

Esa Kivimäki p. 040 774 8279
Vahtimestari tavattavissa ma-to klo 13.00-21.00,
pe toimiston aukioloaikojen mukaan.

OPISTOLAISKUNTA

Opistolaiskunta on opiskelijoiden itsehallinnollinen yhdistys,
jonka jäseniä ovat kaikki lukuvuoden aikana kansalaisopiston
kurssimaksun maksaneet opiskelijat. Puheenjohtajana toimii
Reetta Svehom ja sihteerinä Birgitta Javanainen.

Opistolaiskunnan vuosikokous järjestetään tiistaina 1.10.
klo 19.00 Opistotalossa, luokassa 117. Kaikki opiston opis-
kelijat ovat tervetulleita. Opistolaiskunta on hankkinut myös
opiskelijoiden käyttöön viikko-osakkeen Kuortaneen liikunta-
hotellista. Lisätietoja löytyy Googlen hakusanoilla "Opistola-
iskunta palvelee".

**Löydät opiston
myös Facebookista
ja Instagramista!**

@seinajoenkansalaisopisto
#seinajoenkansalaisopisto

Oppaan merkintöjen selitteitä:



Opetushallituksen valtionavusteiset kurssit (ks. sivu 4)

Värit kertovat kurssin sijainnin:

Seinäjoen alue

Nurmon alue

Peräseinäjoen alue

Ylistaron alue

Opinto-ohjelma - Sisällys

ILMOITTAUTUMINEN JA OHJEITA	3	KIRJALLISUUS JA KIRJOITTAMINEN	60
OHJAUSPALVELU	5	Kirjallisuus	60
Meneillään olevat hankkeet.....	5	Kirjoittaminen	61
TAPAHTUMAT JA LUENNOT	6	Sanataide	62
Tapahtumat	6	TEATTERI	62
Luennot	6	Teatteri ja ilmaisu.....	62
AVOIN YLIOPISTO	10	Teatteri-ilmaisu: lapset ja nuoret	63
TAIDE- JA MUSIIKKIKOULU LUOVAAMO -		KUVATAITEET JA KUVALLINEN ILMAISU	64
TAITEEN PERUSOPETUS	10	Piirustus ja maalaus	64
HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS	12	Grafiikka	66
PSYKOLOGIA	12	Keramiikka ja kuvanveisto	67
TERVEYS JA KAUNEUS	13	Lasitaide ja posliininmaalaus	68
Terveys	13	Muut tekniikat	69
Kauneus	16	Eryiskuvataideryhmät	70
MUSIIKKI	18	Kuvataide: Lapset ja nuoret	71
Musiikin yksilöopetus	18	KÄDENTAITOT JA MUOTOILU	73
Kuorot ja lauluryhmät	19	Kädentaitoja eri aiheista	73
Orkesterit ja yhtyeet	21	Ompelu ja lankatyöt	77
Musiikin ryhmäopetus	21	Kudonta	82
Musiikin lyhytkurssit	23	Entisöinti ja verhoilu	84
Lasten ja vanhempien musiikkiryhmät	25	Puu- ja metallityöt	84
Eryismusiikkiryhmät	26	Kädentaidot: lapset ja nuoret.....	86
KIELTENOPISKELU JA MAAHANMUUTTAJILLE		Sisustus ja somistus	87
SUUNNATUT KURSSIT	27	LIIKUNTA	88
Englanti.....	30	Kuntoliikunta ja kuntojumppa	88
Ruotsi.....	34	Kuntosali	92
Saksa.....	35	Kehonhuolto	94
Ranska	35	Jooga	98
Venäjä	36	Ulkoliikunta	102
Espanja	37	Liikunta: lapset ja nuoret	104
Italia.....	38	RUOKA, PUUTARHA, LUONTO	106
Muut kielet	39	Ruoka.....	106
Maahanmuuttajille suunnatut kurssit	42	Puutarha	110
Suomi	43	Luonto	111
TIETOTEKNIikka, VALOKUVAUS JA MEDIA 46		PÄTEVÖITTÄVÄ JA MUU KOULUTUS	111
Valokuvaus ja videointi	46	Terveystenhoito.....	111
Tietotekniikan peruskurssit.....	48	Vartiointi	112
Tietotekniikan yksilöohjaus	49		
Muu tietotekniikka	50		
Ohjelmointi ja suunnittelu	52		
TANSSI	53		
Paritanssit	53		
Soolotanssit	54		
Tanssi: lapset ja nuoret	58		

Avarra
maailmaasi

OHJAUSPALVELU



LUENNOT JA
TAPAHTUMAT



AVOIN YLIOPISTO



TAITEEN
PERUSOPETUS



HISTORIA,
YHTEISKUNTA JA
TALOUS



PSYKOLOGIA JA
KASVATUS



TERVEYS JA
KAUNEUS



MUSIIKKI



KIELTENOPISKELU
JA MAAHAN-
MUUTTAJILLE
SUUNNATUT KURSSIT



TIETOTEKNIikka,
VALOKUVAUS
JA MEDIA



TANSSI



KIRJALLISUUS JA
KIRJOITTAMINEN



TEATTERI JA
SANATAIDE



KUVATAITEET JA
KUVALLINEN ILMAISU



KÄDEN TAITOT



LIIKUNTA



RUOKA,
PUUTARHA JA
LUONTO



PÄTEVÖITTÄVÄ JA
MUU KOULUTUS



Kansalaisopistosta kajahtaa

Kansalaisopisto näkyy ja kuuluu jälleen! Toimintamme ulottuu lähes jokaiseen kolkkaan Seinäjoen kaupungin alueella – tämän lisäksi olemme mukana vähintäänkin yhteistyökumppanina tai osatoteuttajana useissa eri projekteissa, hankkeissa ja tapahtumissa.

Opiston ilme ja logo uudistettiin kevään aikana aiempaa eläväisemmäksi ja sen inspiroimana alkavan lukuvuoden 2019-20 teemaksi nostettiin **VÄRIÄ JA VIRKEYTTÄ ELÄMÄÄN**. Kyseinen teema kiteyttää tahotilamme olla osa mahdollisimman monen kaupunkilaisen elämää: innoittajana, virkistäjänä, maailman avartamisessa ja hyvinvoinnin lähteenä sekä tukena elämän muutoksissa, suunnan etsimisessä ja valinnoissa. Teema on otettu huomioon opinto-ohjelman laajan ja hurjan monipuolisen kurssitarjonnan suunnittelussa sekä muissa opiston järjestämissä tapahtumissa ja hankkeissa. Tuomme väriä ja elämää mm. Seinäjoen taajamiin elokuussa järjestettävällä PopAndUp –kiertueella.

Yksi sydämen asia opistolle on olla kehittämässä, kaupungin muiden toimijoiden kanssa, **Lapsiystävällistä Seinäjokea** Unicefin mallin mukaisesti. Sen tavoitteena on jokaisen lapsen hyvä elämä! Tämä tarkoittaa jokaisen lapsen oikeutta mm. kuulluksi tulemiseen, harrastamiseen ja kavereihin. Monien lapsille ja lapsiperheille suunnattujen ryhmien lisäksi kansalaisopiston alaisuudessa toimiva taide- ja musiikkikoulu Luovaamo tarjoaa niin ikään mahdollisuuksia lasten ja nuorten pitkäjänteiseen taideharrastukseen kuva- ja teatteritaiteessa sekä rytmimusiikissa.

Kansalaisopistotoiminta Suomessa täyttää tänä vuonna 120 vuotta ja Kansalaisopistojen liitto 100 vuotta. Seinäjoella tämä juhlavuosi näkyy ja kajahtaa marraskuussa eteläpohjalaisten opistojen vaikuttavana kuorokonserttina, jonka nimenä on **"Kansalaisopistosta kajahtaa"**.

Vanhan lääninsairaalan alueelle, Tammi –kampuselle, rakentuvien uusien toimitilojemme saneeraus työt ovat hyvässä vauhdissa. Seinien sisällä tehtyä purkutyötä seuraa nyt jälleenrakennus tekniikan, pintojen, osin rakenteiden ja seinienkin uusiminen. Kevään 2020 aikana pääsemme ainakin jo pienten maistiaisten ja työpajojen muodossa aistimaan uuden **Kansalaiskampuksen** tunnelmasta alkuvuodesta valmistuvissa osissa. Varsinainen opiston muutto ajoittuu kesälle 2020 ja kokonaisuutena toimintamme alkaa uusissa tiloissa seuraavan lukuvuoden alusta. Samaan tapaan totuttelempa Kalevan Navettaan valmistuvien teknisen työn tilojen käyttöä kevätkaudella ja täysillä toiminta alkaa sielläkin syksyllä 2020.

Nämä kaupungin tekemät, merkittävät investoinnit koituvat suoraan kaupunkilaisten ja asukkaiden hyväksi ja hyödyksi. **Tutkimuksinkin on todettu, että yhden euron sijoitus kansalaisopistoon tuottaa noin viisinkertaisen hyödyn yhteiskunnalle ihmisten hyvinvointina. Otetaanpa siis oppi, ohjaus ja mielekäs tekeminen ilolla vastaan matkalla omaan ihmisyyteen ja maailmamme avartamiseen!**

Maija-Liisa Gröhn
rehtori



Hei, olen Tammen Terho!

Olen kotoisin Tammikampuksen suuresta, suojaisasta tammesta. Asutelin tammessa, kunnes tulevaa kansalaiskampusta alettiin remontoida ja isot työmaakoneet saapuivat jylläämään ihan viereeni! Näin parhaimmaksi tiputtautua kotioksaltani ja suunnistaa rakennusajaksi Opistotalon suojiin, kunnes voin siirtyä kansalaisopiston kanssa uusiin, remontoituihin tiloihin Tammikampukselle. Opistolla minut otettiin hyvin vastaan ja sain jäädä mukaan kansalaisopiston toimintaan!

Tule kanssani tutustumaan ja seikkailemaan opiston toimintaan ja tapamaan minua erilaisiin tapahtumiin!

ILMOITTAUTUMINEN JA OHJEITA

ILMOITTAUTUMINEN

Ole ajoissa ilmoittautumassa ja varaudu ruuhkaan.

- Internetissä: www.opistopalvelut.fi/seinajoki
- Soittamalla opiston toimistoon p. 06 416 2440
- Opistotalolla ohjastusti atk-luokassa maanantaina 19.8.2019 klo 15.00–17.00
- Lähikirjastoissa. Voit pyytää kirjaston henkilökunnalta apua tarvittaessa

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA maanantaina 19.8.2019 seuraavasti

- klo 15.00 alkaen kädentaidot ja tanssi
- klo 15.30 alkaen liikunta
- klo 16.00 alkaen kuvataide ja musiikki
- klo 16.30 alkaen tietotekniikka, jooga, kielet, luennot ja muut aiheet

Ilmoittautumis -ja peruutusohjeet löytyvät Seinäjoen kansalaisopiston nettisivuilta, www.seinajoki.fi/kansalaisopisto, kohdasta Yleiset ehdot tai pyytämällä opiston toimistolta.

ILMOITTAUTUMISESSA HUOMIOITAVAA

Sekä netti-, että puhelinilmoittautuminen avautuvat aineryhmittäin tarkalleen ilmoitettuna aikana. Järjestelmä ei ota vastaan ilmoittautumista kursseille ennen aineryhmän avautumisaikaa.

Ilmoittautuminen kursseille jatkuu ympäri vuoden, netin kautta ympäri vuorokauden.

Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan kurssimaksun. Tiedon kurssille pääsystä näet välittömästi. Sähköpostiosoitteensa täyttäneille tulee lisäksi sähköpostivahvistus kurssille pääsystä.

Alle 18-vuotiaalla on oltava huoltajan suostumus kurssi-ilmoittautumiseen. Ilmoittautumiseen tarvitaan myös huoltajan henkilötiedot laskutusta varten.

Ilmoittaudu varasijalle, vaikka kurssi olisikin täynnä. Opistolta otetaan yhteyttä, jos opiskelija saa varasijalta paikan kurssille.

Seinäjoen kansalaisopisto pidättää oikeuden mahdollisiin muutoksiin oppaassa ja kurssimaksuissa.

NETTI-ILMOITTAUTUMISEN HARJOITTELU

Ilmoittautumisjärjestelmään voi tutustua ja harjoitella kursseille ilmoittautumista ja nettiperuuttamista maksuttomasti harjoittelukurssilla. Harjoittelukurssin numero on 00001 ja kurssin nimi NETTI-ILMOITTAUTUMISEN HARJOITTELU. Tälle kurssille voit ilmoittautua ja perua ilman mitään sitoumuksia.

LOMA-AJAT (Pääsääntöisesti ei opetusta)

Syysloma (vko 42)	14.–20.10.2019
Itsenäisyyspäivä	6.12.2019
Talviloma (vko 9)	24.2.–1.3.2020
Kiirastorstai	9.4.2020
Pääsiäinen	10.–13.4.2020

KURSSIN ALKAMINEN

Kurssien alkamis- ja päättymisajat sekä opetusajat näkyvät opinto-ohjelmasta kunkin kurssin kohdalla.

Ilmoitamme kurssimuutokset ja -peruutukset tekstiviestillä. Pidä huolta, että yhteystietosi ovat ajan tasalla.

KURSSIN PERUMINEN

Peruutus tulee tehdä viimeistään 8 vrk ennen kurssin alkamista netissä tai puhelimitse.

Nettiperuutus toimii vain netin kautta ilmoittautumisen tehneillä. Mikäli perumista ei ole tehty määräajassa, opiskelija maksaa kurssimaksun kokonaan. Myös siinä tapauksessa, jos jättää tulematta kurssille tai keskeyttää sen. Kurssin maksamatta jättäminen tai opettajalle ilmoittaminen ei ole peruminen.

Koko lukuvuoden kestäville kursseilla on mahdollisuus käydä kurssin ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustumassa, mutta **peruutus on tehtävä heti ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen** ottamalla yhteyttä opiston toimistoon puhelimitse.

KURSSIN LASKUTUS

Kurssilasku postitetaan kurssin alkamisen jälkeen ja laskutuksessa huomioidaan viimeistään kurssin alkamispäivänä opistolle toimitetut alennuksiin oikeuttavat lomakkeet sekä liikunta- ja kulttuuriseteli.

Kurssimaksu laskutetaan, mikäli peruutusta ei ole tehty ajoissa.

Maksamatta jätetty kurssimaksu siirtyy perintätoimisto Lowelin hoidettavaksi.

Kursseja ei voi maksaa netti-ilmoittautumisen yhteydessä (poikkeus Sportti- ja Kulttuuripassi sekä Smartum).

Jos opiskelija ilmoittautuu jo syksyllä alkaneelle kurssille vasta kevätkaudella, laskutetaan aloittavilta 50 % kurssimaksusta + 5 € pyöristettynä ylöspäin seuraavaan kokonaiseen euro-määrään.

Muista opiston kurssilahjakortti.

Voit tilata lahjakortin valitsemallasi summalla ilmoittautumalla kurssinumerolla:
sähköinen lahjakortti 00005,
painettu lahjakortti 00006

ETUUEDET KURSSIMAKSUISTA

Alennukset ovat henkilökohtaisia. Alennusten saaminen edellyttää alennusoikeuden todistamista opiston toimistolla viimeistään kurssin alkamispäivänä. Myös mahdolliset lahja- ja etukortit on esitettävä toimistolla viimeistään kurssin alkamispäivänä.

Työttömät työnhakijat

- Työttömät työnhakijat voivat opiskella lv. 2019–2020 kursseilla puoleen hintaan (kurssimaksu väh. 10 €).
- Etu ei koske taiteen perusopetusta, avointa yliopistoa ja tilauskoulutusta.
- Etuuden saamiseksi on esitettävä **Todistus työnhaun voimassaolosta henkilökohtaisesti** opiston toimistossa ennen kurssin alkua. Lomake löytyy kirjautumalla te-palvelut.fi-sivuston kautta Oma asiointi-palveluun.

63+ opintoetu

- Etu on 30 euroa
- Yli 63-vuotiaille, jotka eivät ole viimeisen viiden vuoden aikana osallistuneet kansalaisopiston ryhmiin
- Täytä oppaasta löytyvä lomake (sivulla 87) ja toimita se opiston toimistoon henkilökohtaisesti ennen kurssin alkua.

Opetushallituksen avustamat kurssit

Opetushallitus on myöntänyt Seinäjoen kansalaisopistolle lukuvuodelle 2019–2020 valtionavustusta **työttömien työnhakijoiden, senioreiden, eläkeläisten, oppimisvaikeuksia kokevien ja maahanmuuttajien kurssimaksujen alentamiseen**.

- ♦ Tähtikuviolla merkityillä kursseilla kurssimaksu on em. kohderyhmiin kuuluville alennettu kurssikohtaisesti (tarkista maksun suuruus kurssin tiedoista)
- Alennukseen oikeuttavia lomakkeita on saatavana opiston toimistosta ja opiston nettisivuilta. Voit kysyä lomaketta myös OPH-kurssin opettajalta. **Palauta lomake toimistoon kurssin toiseen kokoontumiskertaan mennessä, muuten kurssimaksu laskutetaan täysimääräisenä.**

Vinkki

Lisätietoja tapahtumista osoitteesta: www.seinajoki.fi/kansalaisopisto, facebook-sivuiltamme sekä Seinäjoen sanomien opistopalstalta.

www.linnunrata.fi

Löydä kokonaan uusia elämyksiä!

Jos haluat etsiä uuden harrastuksen tai etsit tekemistä tietyllä ajankohdalla, voit selata tarjontaa aihepiireittäin tai siirtyä etusivulta tarkempaan hakuun ilman hakusanaa. Tämän jälkeen voit esimerkiksi viikonpäivän ja ajankohdan perusteella etsiä kaikki lähialueesi palvelut!

Voit etsiä palveluja myös koko Suomen alueelta, jos et löydä etsimääsi lähialueeltasi. Mukana on kursseja, retkiä, leirejä ja tapahtumia koko Suomesta.

KURSSIN MAKSAMINEN KULTTUURI-JA LIIKUNTAEDUILLA

Kansalaisopiston kurssimaksuihin pystyy hyödyntämään liikunta- ja kulttuurietuja. Seteleillä ja mobiilimaksuilla maksaminen on mahdollista ainoastaan henkilökohtaisesti opiston toimistossa, jossa tarkistetaan opiskelijan henkilöllisyys. **Oikeus etuun esitettävä viimeistään kurssin alkamispäivänä, etuus ei ole käytettävissä tämän jälkeen.**

Kansalaisopistolla käytössä olevat kulttuuri- ja liikuntasetelit ovat

- Smartum liikunta-, ja liikuntakulttuuriseteli
- SmartumPay -mobiilimaksu
- RJ-tyky-kuntoseteli+ ja Tyky-Online
- Eazybreak mobiiliseteli
- E-passi (Sportti- ja KulttuuriPassi)

ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ MAKSAMINEN

Netti-ilmoittautumisen yhteydessä maksaminen onnistuu ainoastaan **Smartumilla sekä Sportti- tai KulttuuriPassilla**.

Smartumilla ei voi maksaa kurssia koskevia materiaalihankintoja, tutkintoon tai tutkinnon osaksi johtavaa kieli- ja taidekursseja, ruoka- ja juomakulttuuriin liittyviä kursseja tai tavarahankintoja. Sportti- ja KulttuuriPassilla maksettaessa ostoskoriin ei voi samanaikaisesti ottaa muita kuin liikuntakursseja. Sähköisellä setelillä voi maksaa vain koko kurssimaksun (ei osamaksuja).

SEINÄJOELLA TOISEEN ASTEEN OPPILAITOKSISSA JA AMMATTIKORKEAKOULUSSA OPISKELEVAT

Kun ilmoittaudut kansalaisopiston taito- ja taideaineiden kursseille, voit kurssin päätyttyä pyytää sen hyväksi lukemista osaksi opintojasi oppilaitoksesi käytäntöjen mukaisesti. Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijat voivat halutessaan kerätä vapaavalinnaisiin opintoihin 1 op/lukuvuosi. Kurssipasseja joihin tunnit voi kerätä, saa SAMON tai kansalaisopiston toimistosta. Kurssin jälkeen kyseinen opettaja hyväksyy osallistumisestasi merkitsemäsi tunnit. Kun olet kerännyt 26 t, pyydä 1 op merkintä vapaaehtoisiin opintoihin oppilaitokses-tasi.

KURSSIPALAUTE JA KURSSIEHDOTUKSET

Kansalaisopisto ottaa mielellään vastaan palautetta kaikkeen toimintaansa liittyen. Palautelomake löytyy opiston nettisivuilta.

Myös kurssiehdotuslomake löytyy opiston nettisivuilta, käyhän jättämässä omat kurssitoiveesi!

HYVÄ TIETÄÄ

- Kurkseista on mahdollista saada pyydetessä todistus. Opintotodistuksen hinta on 5€ kahdelta viimeiseltä lukuvuodelta ja sitä aikaisemmilta lukuvuosilta maksu on 8€.
- **Opiston toiminnasta tiedotetaan kansalaisopiston netti- ja Facebook -sivuilla sekä Seinäjoen sanomien opistopalstalla. Ajankohtaiset kurssitiedot ja kurssiesittelyt löydät www.opistopalvelut.fi/seinajoki**
- Seinäjoen kaupungin asukkaat, jotka opiskelevat kansalaisopiston kursseilla tai osallistuvat sen järjestämään toimintaan, kuuluvat kaupungin voimassa olevan **vakuumaturvan** piiriin.

Ohjausta elämänhallintaan, hyvinvointiin ja itsesi kehittämiseen

Seinäjoen kansalaisopisto käynnistää uutena toimintamuotona ohjauspalvelua tukemaan oman elämän pohdintaa eri elämän tilanteissa. Tällä hankkeella kehitetään elinikäistä ohjausta Seinäjoen kaupungissa ja hankekauden aikana tullaan kokeilemaan erilaisia ohjauksen malleja ja kursseja osana kansalaisopiston toimintaa. Ohjauspalvelua voi hyödyntää esimerkiksi elämänhallintaan, mielekkään vapaa-ajan toiminnan löytämiseen sekä omien polkujen etsimiseen ja harjoitteluun niin opiskelussa kuin työssä. Ohjauspalvelua toteutetaan ryhmä- ja yksilömuotoisena. Tartu rohkeasti tähän uuteen mahdollisuuteen ja valitse alla olevista vaihtoehdoista sinulle sopivin.

Ilmoittautuminen alkaa 1.8.2019 klo 9.00:

91000 OHJAUSPALVELU

Opistotalo, Vapaudentie 83, Maksuton
Lotta Lahti

Ohjauspalvelu auttaa sinua tunnistamaan omat kykysi, osaamisesi ja kiinnostuksen kohteesi Onko läheiselläsi tai itselläsi vielä harrastus hukassa? Mitä sinä haluaisit elämältäsi? Vastaako nykytila toiveitasi, vai kaipaanko mahdollisesti tukea ja ohjausta mahdollisen elämänmuutoksen toteuttamisessa. Maksuton ohjauspalvelu auttaa sinua tunnistamaan omat kykysi, osaamisesi ja kiinnostuksen kohteesi. Nostetaan yhdessä nämä esiin ja tehdään suunnitelma niiden hyödyntämiseksi. Jos perheessä on työttömyyttä, opisto mahdollistaa opiskelun kursseilamme puoleen hintaan ja lapsille jopa maksutta harrastussetelillä. Ilmoittautumisen jälkeen otamme yhteyttä ja soviin henkilökohtainen ohjausaika. Pienet ihmeet saavat aikaan suuria muutoksia! Tulossa myös ohjausta chatti-palveluna.

**Seuraa
ilmoitteluamme
Seinäjoen Sanomissa!**

MENEILLÄN OLEVAT HANKKEET

KOKEILLAAN YHYRES

Laatu- ja kehittämishanke

Syksyllä 2019 alkanut hanke on keskittynyt opiston reuna-alueisiin ja kaupunkilaisten kohtaamiseen mm. tarinakahviloiden kautta. Peräseinäjoen, Ylistaron ja Nurmon alueilla on käsitelty kaupungin ja alueiden lähihistoriaa ja ominaispiirteitä. Keskustelujen pohjalta on saatu kurssi-ideoita ja kehitystoiveita kansalaisopistolle.

Hankkeen näkyvin tuotos on kansalaisopiston uutiskirje (jonka voi tilata osoitteesta <http://seinajoen-kaupunki.mail-eur.net/>). Uutiskirje ilmestyy n.2kk:n välein ja siinä kerrotaan ajankohtaisista asioista, tapahtumista ja tulevista kursseista yms. Kirjeessä pyritään myös esittelemään ryhmien toimintaa eri puolilla Seinäjoeta.

Hanke jatkuu vielä syyslukukauden ajan, keskittyen erityisesti nuoriin ja nuorten harrastamiseen.

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30:**

91001 MINÄ ITSE - MATKA ITSETUNTEMUKSEEN

ke 17.30-19.30, 4.9.2019-8.10.2019

Opistotalo, luokka 117, Vapaudentie 83

Haapoja Raija (13,35 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 14 osallistujaa

Nuoret 12-15 vuotiaat - Haluatko oppia tuntemaan itsesi paremmin? Mitä osaan, mitä haluan oppia, mistä haaveilen? Turvallisen ryhmän avulla saat rohkeutta ja opit vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Opitaan itsetuntemusta, etsitään omia vahvuuksia ja harjoitellaan rentoutumista. Suunnitellaan yhdessä toiminnallista tekemistä.

91011 KARTOITA ELÄMÄÄSI, LÖYDÄ TAVOITTEESI

to 18.00-19.00, 3.10.2019-7.11.2019

Opistotalo, luokka 117, Vapaudentie 83

Annamari Korkeakoski, (7,98 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Elätkö elämässäsi ruuhkavuosia tai oletko jonkinlaisessa käännekohtausdassa? Kaipaanko uusia tuulia ja etsitkö ehkä suuntaa elämänpolulle? Miten rakennat hyviä tavoitteita ja kuinka niitä voisit saavuttaa? Tule kartoittamaan elämääsi ja löytämään tavoitteesi! Menetelminä mm. kirjoittaminen, piirtäminen, visualisointi, mielikuvaharjoitteet, rentoutusharjoitteet ja ripaus teoriaa. 5 kokoontumiskertaa ja lisäksi mahdollisuus halutessasi yhteen henkilökohtaiseen valmennuskertaan. Mukaasi tarvitset muistiinpanovälineet, villasukat ja avoimen, ennakkoluulottoman mielen. Nähdään!

HYVINVOINNIN TILAT -hanke

<https://hyvinvoinnintilat.fi/>

Seinäjoen kansalaisopistolle, Tammikampukselle rakentuvat uudet tilat Seinäjoen vanhaan lääninsairaalaan vuoden 2019 aikana. Hyvinvoinnin tilat -hankkeen tavoitteena on kansalaisopiston uusien tilojen myötä avata kansalaisopiston toimintaa entistä laajemmin. Muutoksilla pyritään kehittämään kansalaisopistoa entistä avoimemmaksi kohtaamispaikaksi.

Hankkeen tavoitteena on kuulla toiveita ja unelmia tulevaisuuden Tammikampuksesta. Syksyn 2019 ja Kevään 2020 aikana toteutetaan pop-up tapahtumia ja erilaisia workshoppeja. Hyvinvoinnin tilat -hanke ja kansalaisopisto yhdessä sidosryhmien, yksilöiden ja yhteisöjen kanssa muodostavat tulevaisuuden Tammikampuksen.

TAPAHTUMAT JA LUENNOT



Tapahtumat

POP AND UP -kiertue

Kansalaisopisto jalkautuu koko Seinäjoen alueelle viikolla 33 seuraavasti:

Bussikiertue:

Maanantai 12.8. klo 15.00-18.00 Ylistaron S-market

Tiistai 13.8. klo 15.00-18.00 Peräseinäjoen S-market

Keskiviikko 14.8. klo 15.00-18.00 Tanelinrannan S-market

Bussikiertueen ohjelmassa työpajoja sisällä ja ulkona sekä kurssimaistiaisista mm. liikunnan ja kielten kursseista.

Torstai 15.-perjantai 16.8. Seinäjoen tori

Torstai klo 16.00-19.00 ohjelmaa koko perheelle

Perjantaina klo 17.00-20.00 ohjelmaa nuorille ja nuorille aikuisille

Kiertueen aikana järjestetään myös TaitoFestarit, jonne kuka tahansa voi tulla pitämään workshoppiä ilmoittautumalla ennakoon jenna-miia.knuts@seinajoki.fi

Eskoon minimessut

Kansalaisopisto ja Eskoo järjestävät yhteistyössä minimessut eri harrastusmahdollisuuksista. Tule tutustumaan lukuvuoden kurssitarjontaan!

Torstai 15.8. klo 13.00-14.30 ja 14.30-16.00.

Ilmoittautuminen anu.sorvisto@esko.fi

Kansalaisopistosta kajahtaa! – Etelä-Pohjanmaan kansalaisopistojen kuorojen konsertti

Kansalaisopistotoiminta 120v juhlaconsertti

Keskiviikko 20.11. klo 18.00 Seinäjoki-Sali

00005 IDEOI, SUUNNITTELE, TOTEUTA

ke 17.30-19.30, 8.1.2020-11.3.2020

Rytmi- ja musiikkisali, Vaasantie 11

Jenna Knuts, projektikoordinaattori (26,7 t), Maksuton, max 30 osallistujaa

Kaipaatko asuinalueellesi säpinää? Kurssin aikana saat yleiskatsauksen tapahtumien järjestämisen perusteisiin käytännön tekemisen kautta, mm. apurahan hakeminen tapahtuman toteuttamiseksi. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen elävän musiikin yhdistyksen sekä Preppaamo -hankkeen kanssa. Mikäli idea etenee toteutukseen saakka, Preppaamo -hankkeen työryhmä tukee käytännön toteutuksessa. Ilmoittaudu kurssille - ideoidaan, suunnitellaan sekä toteutetaan asuinalueesi tapahtuma yhdessä!

Luennot

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30.

SUURMIESTEN JA MAHTINAISTEN MATKASSA

Suurmiesten ja mahtinaisten matkassa -luentosarja vie kuulijat tieteen, taiteen, kulttuurin ja yhteiskunnallisten ilmiöiden maailmaan 1800-luvun loppupuoliskolta nykyaikaan saakka. Luennoilla lähestytään historiaa ja ajankuvia tunnettujen esimerkkihenkilöiden kautta. Sarjan aloittaa Seinäjoella ja Tampereella vaikuttanut Gustaf August Wasastjerna. Äänneen pääsevät myös kirjailija Minna Canth, kuvataiteilijat Oiva Polari ja Arvid Broms sekä säveltäjä Jean Sibelius. Elokuviin glamouria edustaa Tauno Palo, arkkitehtuurin humanismia Alvar Aalto. Eläinlääkäri Agnes Sjöberg ja A. I. Virtanen johdattavat meidät tieteiden ja keksintöjen pariin, marsalkka Mannerheim ja presidentti Kekkonen valtakunnan politiikkaan. Huima matka käynnistyy syyskuussa ja päättyy toukokuussa. Luentosarja toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen museoiden kanssa.

00501 GUSTAF AUGUST WASASTJERNA, TALOUSVAIKUTTAJA JA TEOLLISUUSMIES

ke 18.00-20.15, 18.9.2019

Etelä-Pohjanmaan museo

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Kirsi Hänninen, museolehtori, FT

"Suurmiesten ja mahtinaisten matkassa" -luentosarjan ensimmäisessä luennossa kerrotaan kuinka Seinäjoen kasvu ja kehitys käynnistyi Gustaf August Wasastjerna-suvun toimeliaisuudella. Ruukin tarina alkoi Abraham Falanderista, ja se jatkui seuraavien sukupolvien aikana. Falanderin pojanpoika Gustaf August Wasastjerna oli 1800-luvun puolivälissä yksi Suomen varakkaimmista miehistä. Östermyrassa toiminnan ohella hän oli perustamassa myös Tampereelle konepajaa ja puuvillatehdasta. Liiketoiminnan rönsyt, heikot suhdanteet sekä yhtiökumppanien konkurssit veivät Wasastjerna vararikoon. Hänen saavutuksensa maatalouden kehittäjänä tunnustettiin laajalti. Östermyran kartano olikin mallitila, josta vaikutteet levisivät laajalti ympäröivälle maaseudulle.

00511 MINNA CANTH

ke 18.00-19.30, 9.10.2019

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Leena Virtanen, Toimittaja-kirjailija

Tänä vuonna on juhlittu 175-vuotiaasta Minna Canthia. Canth oli kirjailija, aktiivinen keskustelija, menestyvä kauppias, leski ja seitsemän lapsen yksinhuoltajaäiti. Hän oli kotikaupunkinsa Kuopion keskeinen hahmo, jonka painokkaat puheet ja suorasanaiset kirjoitukset herättivät huomiota ja närkäystystäkin. Canthin näytelmiä esitettiin Helsingissä, mutta Canth itse viihtyi parhaiten omissa piireissään. Canth puolusti köyhien, työläisten ja naisten oikeuksia aikana, jolloin tasa-arvokysymykset olivat vasta nousemassa esiin.

00521 JEAN SIBELIUS

ke 18.00-19.30, 23.10.2019

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Aatu Pyy, FM

Jean Sibeliuksen (1865-1957) kansainvälinen läpimurto Pariisin maailmanäyttelyyn yhteydessä vuonna 1900 ajoittui myrskyisään aikaan. Venäjän kiristäessä otetaan autonomisesta Suomesta, vahvisti Sibeliuksen kansallisromanttinen ilmaisu alati nousevaa kansallistunnetta Suomessa. Sibeliuksen asema koko kansan ihailemana säveltäjänä ei muodostunut kuitenkaan välittömästi, ja taiteilijan musiikki onkin merkinnyt suomalaisille eri asioita jo pitkälti toistasataa vuotta. Luennolla perehdytään Sibeliuksen pitkään uraan ja elämään.

00531 AGNES SJÖBERG, SUOMEN ENSIMMÄINEN NAISELÄINLÄÄKÄRI

ke 18.00-20.15, 13.11.2019

Etelä-Pohjanmaan museo

Maksuton. Max 60 osallistujaa

Katri Helminen, ELL, FT

Kauhajoella syntynyt ja Seinäjoella työskennellyt Agnes Sjöberg (1888–1964) oli Suomen ensimmäinen naiseläinlääkäri. Hän opiskeli 1910-luvulla Saksassa, sillä Suomeen saatiin eläinlääkäreitä koulutava korkeakoulu vasta vuonna 1945. Miespuoliset kollegat suhtautuivat häneen ennakkoluuloisesti, asiakkaat sen sijaan hyväksyivät naiseläinlääkäriä mutkattomammin. Esitelmässään eläinlääkäri ja filosofian tohtori Katri Helminen pohtii 1900-luvun alkupuolella eläneen naisen mahdollisuuksia akateemisella alalla ja tieteentekijänä Agnes Sjöbergin tarinan kautta.

00541 HULTTIO, C. G. A. MANNERHEIMIN PAINAVA NUORUUS 00541

ti 18.00-19.30, 3.12.2019

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Teemu Keskisarja Historioitsija, FT

Gustaf Mannerheimin lapsuus ja nuoruus olivat koettelemuksia täynnä. Isä hukkasikin sukupolvien rikkauudet ja karkasi rakastajattaren kanssa. Suurperheen äiti kuoli häpeään ja suuruun. Orpo sisarusarja hajosi maailmalle. Nuori Mannerheim oireili koulukiusattuna ja -kiusaajana sekä huligaanina. Varattomuus pakotti Gustafin vapaaoppilaaksi Haminan kadettikouluun. Gustaf selvisi kuitenkin "miseraabelista mielialastaan". Hän kapusi nöyryytyksen kuopasta maanpinnalle ja lopulta kansakunnan kaapin päälle. Nuoruus satutti ja haavoitti, ja sen painoa ja sielun arpia hän kantoi vielä jumaloituna marsalkkana.

00551 KEKKOSEN SUOMI, KANSAN URHON KINTEREILLÄ SISÄLLISSODASTA TIETOKONEAIKAAN

ke 18.00-20.15, 15.1.2020

Suojeluskunta- ja lottamuseo

Maksuton. max 60 osallistujaa

Timo Tuikka Tietokirjailija, FT

Suomi ja Urho Kaleva Kekkonen varttuivat ja vanhenivat käsi kädessä. Poliittiset ikiliikkuajat kulkivat yhtä matkaa sisällissodan sekasorrosta tietokoneiden aikakauteen. Mutkikkaan reittinsä varrella matkakumppanukset kohtasivat lukuisia vaaroja ja viettelyksiä natseista neuvostoliittolaisiin. Edessä on siis tietokirjailija Timo Tuikan johdattama hurja seikkailu joulukuun 1917 Suomesta ja Kajaanista vuoden 1981 Kekko-slovakiaan.

00561 ALVAR AALLON HUMAANI MODERNI ARKKITEHTUURI

ke 18.00-20.15, 12.2.2020

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Tommi Lindh Arkkitehti, tekniikan lisensiaatti, Alvar Aalto

-säätiön toimitusjohtaja

Luennolla kuvailaan Alvar Aallon toimiston ihmisläheistä suunnittelua 1920–1930-lukujen vaihteesta aina 1970-luvulle. Huolellisesti valikoituja esimerkkejä, kuulijalle pyritään avaamaan niitä ominaisuuksia, jotka tekivät Aallosta yhden modernin arkkitehtuurin suurista nimistä maailmalla ja joista hänen omaleimaisen ajattelutavan parhaiten tunnistaa.

00571 TAUNO PALO

ke 18.00-19.30, 11.3.2020

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Lauri Meri, Kirjailija

Suomenruotsalaisen isän ja suomalais-venäläisen äidin poika Tauno Palo (1908-1982) saavutti 1930-luvun alussa nopeasti vakaan aseman suomalaisen teatterin, elokuvan ja viihdemusiikin palveluksessa. Palo kuului neljäkymmenen vuoden ajan Suomen Kansallisteatterin taiteilijakuntaan ja esiintyi lukuisissa radiokuunnelmissa sekä televisio-ohjelmissa. Teatteriarvostelija ja tietokirjailija Lauri Meri kartoittaa esitelmässään, miltä pohjalta Tauno Palon kohosi kansalliseksi ikoniksi ja kaikkien aikojen suosituimmaksi suomalaiseksi näyttelijäksi

00581 OIVA POLARI & ARVID BROMS - AIKANSÄ AIRUEET

ke 18.00-19.30, 15.4.2020

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Hilla Hautanen, Taiteilija ja taidehistorian maisteri

Seinäjokinen taiteilija Oiva Polari on tunnettu sinisävyisistä lakeusmaailmistaan, mutta monipuolisen uran varrelle on mahtunut useita tyyliä ja aiheita. Surrealistisen taidesuuntauksen edustaja Arvid Broms puolestaan maalasi friisin Lakeuden kansan vaellus, jonka voi löytää Seinäjoen Maakuntatalon seinältä. Luennolla tutustutaan viime vuosisadalla alueellamme vaikuttaneisiin taiteilijoihin Oiva Polariin sekä Arvid Bromsiin ja valotetaan ajan ilmiöitä heidän teostensa sekä elämänvaiheidensa kautta.

00591 MAATALOUDEN AINUTLAATUINEN MAA, SUOMI

ke 18.00-19.30, 13.5.2020

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 120 osallistujaa

Yrjö Ojaniemi

Maataloutemme historia on monessa mielessä ainutlaatuinen maailmassa. Maailman pohjoisin ruoantuottaja; torpparivapautus, siirtolaisten asuttaminen, teknologian kehitys ja innovaatiot; erityisesti juuri AIV -innovaatiot → voisuola teki maastamme voinviennin suurvallan ja AIV -rehu nosti nautakarjatalouden uudelle tasolle.



11411 ANTIIKIN KREIKASTA PERIYTYNEET SANAT

To 17.30 - 19.00, 19.9.2019-10.10.2019

Opistotalo, luokka 212

Evangelia Manika (8t), Kurssimaksu 20,00 €

Suomen ja englannin kieleen on tullut paljon sanoja kreikan kielestä. Luentosarja sopii myös kaikille kieltenopettajille lisäkoulutukseksi. Hae siis esimieheltäsi täydennyskoulutukseksi!

11921 IT-ENGLISH WORKSHOP

la 09.30-11.45, 26.10.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Maksuton. Max 20 osallistujaa

Tiina Kangas-Bryan (3 t)

Haluatko hallita paremmin tietotekniikkasanastoa englanniksi? Tule talkoisiin, joissa harjoitteleme yhdessä tarvitsemiamme termejä. Ota läppäri tai tabletti mukaan. Tutustutaan sanastoihin netissä ja kartoitetaan mitä omassa käytössä tarvitaan. Would you like to master IT-English better? Join our workshop, where we practise together the terms we need. Bring your laptop or tablet. Introduction of different online vocabularies and finding the essential terms for our own use.

17061 ITALIAN RENESSANSSI

su 11.00-13.00, 19.1.2020

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Maksuton. Max 19 osallistujaa

Andrea Burci, tuntiopettaja (3 t)

1400-luvulla käynnistyi useissa Italian osissa ajanjakso, joka toi suuria muutoksia yhteiskuntaan, kaupunkikuvaan, kulttuuriin ja taiteeseen. Muutokset vaikuttivat myös Eurooppaan. Tänäpä renessanssista ovat jäljellä taiteen ja arkkitehtuurin suurteokset. Tutkimme yhdessä tätä ajanjaksoa, joka jätti jälkeensä tärkeän perinnön.

17041 VATIKAANIN PIETARIN KIRKON TARINA

pe 14.00-15.30, 11.10.2019

Virastotalo, Ainonkulma, Alvar Aallon katu 9

Maksuton. Max 30 osallistujaa

Andrea Burci, tuntiopettaja (3 t), Maksuton, max 30 osallistujaa

Vatikaanin Pietarin kirkko ei ole ainoastaan kristillisyyden symboli. Se on myös tarina historiassa ja 60:en sukupolven työn hedelmä. Kirkkoa on rakennettu ja tuhouttu ja muutettu 2000 vuoden ajan, joten se on muovautunut siksi ainutlaatuisiksi paikaksi, jota tänään voimme ihaila. Matkaamme Pietarin kirkon vaiheet läpi yhdessä historian suurten merkkihenkilöiden kera. Luento on myös yksi Vanhusten viikon tapahtumista.

17051 ROOMAN VALTAKUNNAN TIET JA TIEVERKKO

la 11.00-14.15, 23.11.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Maksuton. Max 20 osallistujaa

Andrea Burci, tuntiopettaja (3 t)

Kaikki tiet "lähtevät" Roomasta! Moderni tie on roomalaisten keksintö. Rakennusmenetelmät eivät ole paljon muuttuneet...ne olivat kyllä parempia silloin. Tieverkko oli erittäin tärkeä ja mitään samankaltaista ei ollut ollut olemassa aikaisemmin. Vielä nykyäänkin voimme kulkea vanhat reitit eri paikoissa Italiassa. Videoiden, kuvien, karttojen ym. avulla kerrotaan Rooman valtakunnan ajoista.

17301 ITALIAN VÄRIKÄS VALTIOJOHDON HISTORIA

ke 18.00-19.30, 30.10.2019

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 30 osallistujaa

Liisa Väisänen (2 t)

Tutustutaan 10 italialaiseen valtiojohtajaan aina Italian yhdistymisestä nykypäivään. Tapansa mukaan Liisa käsittelee aihetta syventäen sitä kulttuuriin ja kunkin aikakauden ilmiöihin. Liisa Väisänen on laaja-alainen kulttuurin ja matkailun ammattilainen. Hän on filosofian maisteri kirjallisuustieteestä ja filosofian tohtori estetiikasta. Hän on väitellyt islamilaisesta taidefilosofiasta Genovan yliopistossa ja opiskellut muun muassa filosofiaa, taidehistoriaa, kirjallisuutta, estetiikkaa ja teologiaa Kairon, Sorbonnen, Helsingin ja Joensuun yliopistoissa. Liisa Väisäsellä on Vatikaanin hyväksymä uskonnollisten kulttuurimatkojen diplomi ja matkailun teknisen johtajan tutkinto sekä matkailualan yrittäjätutkinto Italiassa. Viimeisimmän kirjansa Liisa on julkaissut syksyllä 2018 "Symbolien pitopöydässä" ja televisiossa juuri lähetetty ohjelma "Graalin maljasta emojiin", joka on katsottavissa Areenassa. Ohjelman Liisa on tehnyt Ella Kannisen kanssa.

17321 UNESCON MAAILMANPERINTÖPAIKAT ITALIASSA

la 10.00-13.15, 15.2.2020

Virastotalo, Ainonkulma, Alvar Aallon katu 9

Maksuton. Max 20 osallistujaa

Andrea Burci, tuntiopettaja (3 t)

Tämä visuaalinen matka Italiaan vie meidät eri puolille maata- pohjoiseen, keskiosiin ja eteläiseen Italiaan. Luento on myös matka läpi aikojen, kun kohtaamme paikkoja, luontoa, taidetta ja monumentteja, jotka ovat peräisin eri aikakausilta. Tämä vaihtelevuus on erityisesti ominaista maailmanperintökohteille Italiassa.

30201 H. C. ANDERSENIN SADUT LAPSEN MENETYSTEN TULKKEINA JA SELVIYTYMISEN KEINOJEN TARJOAJINA

to 18.00-19.30, 26.9.2019

Seinäjoen pääkirjasto, Jaaksi-sali, Alvar Aallon katu 14

Maksuton. Max 30 osallistujaa

Sanna Heinoja, KM (2 t)

Elämässä voi tapahtua monenlaista yllättävää, pelottavaa ja surullistakin, mitä lapsen on joskus vaikeaa ymmärtää ja pystyä käsittelemään. Tule mukaan löytämään tutuista Andersenin saduista lapselle tärkeitä tunne-elämän kehityksen rakennuspalikoita. Luento pohjautuu luennoitsijan tekemään varhaiskasvatuksen opinnäytetyöhön

74011 HENGITYKSEN JA TAUKOJEN MERKITYS JOOGAHARJOITUKSESSA LUENTO

la 13.30-15.00, 16.11.2019

Kaupungintalo, valtuustosali, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 40 osallistujaa

Minna Lahdenperä, jooganopettaja SJL®, Suomen Joogaliiton puheenjohtaja (2 t)

Joogan tarkoituksena on edistää kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia. Joogaharjoitus kehittää ruumiin, hengityksen ja mielen joustavuutta sekä tasapainoa. Hengitys luo yhteyttä mielen nopean ja ruumiin hitaan rytmin välille. Luenolla käsitellään tämän yhteyden kehittymistä ja vaikutuksia sekä taukojen merkitystä keskittymiselle ja harjoituksen syventämiselle. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Seinäjoen Seudun Joogayhdistyksen kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista.

78341 VAPAAEHTOISUUDESTA VOIMAA

ke 17.00-20.00, 23.10.2019–6.11.2019

Järjestötalo, Kauppakatu 1, 2 krs

Maksuton. Max 20 osallistujaa

Kouluttajat järjestöistä (12 t)

Haluatko voimaantua vapaaehtoistoiminnasta? Tule mukaan peruskoulutukseen, voit löytää sinulle sopivan vapaaehtoistoiminnan muodon. Koulutus järjestetään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Mukana otetaan 20 osallistujaa. Koulutus on kaikille avoin ja maksuton. Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset Järjestötalolle johanna.west@jtalo.fi, puh. 0405057266

00601 PELILLISET ENERGIA- JA KIEROTALOUSRATKAISUT –HANKE ETELÄ-POHJANMAALLA (EAKR)

To 18.00 - 19.30, 7.11.2019

Kaupungintalo, valtuustosalin, Kirkkokatu 6

Maksuton. Max 100 osallistujaa

Saija Alanko, Projektitutkija

Yleisöluento tammikuussa alkaneesta kaksivuotisesta Vaasan yliopiston toteuttamasta EAKR –hankkeesta, jossa kehitetään pelillisiä ratkaisuja edistämään energiatehokkuutta, kiertotaloutta sekä oman talouden hallintaa. Hankkeen tavoitteena on uudistaa Etelä-Pohjanmaan elinkeinoelämää, kehittää pk-yritysten innovaatiotoimintaa sekä luoda edellytyksiä alan startup -yritysten toiminnalle.

78131 LIKKUMISEN APUVÄLINEIDEN OIKEAOPPINEN KÄYTTÖ SEKÄ KÄVELYN AVUSTAMINEN

ti 12.00-13.30, 8.10.2019

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Maksuton eläkeläisille ja senioreille. Max 12 osallistujaa

Mira Rinta-Keturi, fysioterapian opettaja, TtM (2 t)

Olemme mukana vanhustenviikolla! Opi säätämään kävelykeppi, kyynärsauvat ja rollaattori oikean korkuiseksi sekä kävelemään niillä oikein ja mahdollista kipua parhaiten lievittäen sekä tasapainoa parhaiten tukien. Tunnista myös apuvälineiden korjaus ja huoltotarve. Opi myös avustamaan kävelyä kevyesti. Tule apuvälineen kanssa tai ilman! Voit jäädä tämän jälkeen liikuntapalveluiden maksuttomaan tuolijumppaan klo 13.30-14.15. Ennakoilmoittautuminen suotavaa. Maksuton senioreille ja eläkeläisille, muille 10€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

VARAUDU VANHUUTEEN -LUENNOT!

Keskustelua ikääntymiseen liittyvistä asioista. Mitä voin tehdä terveyteni hyväksi? Teemoja mm. ravitsemus, liikunta, mielen hyvinvointi, ajankohtaiset terveyteen liittyvät asiat. Ennakoilmoittautuminen suotavaa. Luennot ovat maksuttomia senioreille ja eläkeläisille. Luennoitsijana sairaanhoitaja ja hoitotyön opettaja Paula Paloniemi



78241 VARAUDU VANHUUTEEN Luento SEINÄJOKI

ma 13.00-14.30, 7.10.2019

Seinäjoen pääkirjasto, Jaaksi-sali, Alvar Aallon katu 14

78242 VARAUDU VANHUUTEEN Luento PERÄSEINÄJOKI

ti 13.00-14.30, 8.10.2019

Peräseinäjoen kirjasto, Keikulinkuja 2

78243 VARAUDU VANHUUTEEN Luento NURMO

ke 13.00-14.30, 9.10.2019

Nurmon keskustan kirjasto, Nurmontie 20

78244 VARAUDU VANHUUTEEN Luento YLISTARO

to 13.00-14.30, 10.10.2019

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5

**Tiesitkö, että
kansalaisopisto-
toiminta täyttää
tänä vuonna
120v**

KANSALAI-
OPISTOT
120 |||

AVOIN YLIOPISTO

**Ilmoittautuminen alkaa 6.6.2019
(Puhelimitse 1.8.2019 klo 09.00)**

Avoimen yliopiston opintoihin voivat osallistua kaikki kiinnostuneet iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta. Opetus on yliopiston opetussuunnitelman mukaista ja vastaa sisällöltään ja vaatimuksiltaan perusopetusta. Avoimessa yliopistossa on mahdollista opiskella joko laajoja opintokokonaisuuksia tai yksittäisiä opintojaksoja.

Ainekohtaisia esitteitä voi katsoa netissä: www.seinajoki.fi/kansalaisopisto kohdasta Lukuvuoden opintotarjonta/Avoin yliopisto. Opetus ovat nähtävissä myös avoimen yliopiston sivuilla: <http://www.opintopolku.fi> (haku: Seinäjoen kansalaisopisto).

Ilmoittautuminen opintoihin alkaa 6.6.2019 osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/seinajoki> Lisätietoja ja puhelinilmoittautuminen 1.8.2019 alkaen Seinäjoen kansalaisopiston toimisto puh 06 416 2463 tai kansalaisopisto@seinajoki.fi Ilmoittautumisen päättymisajankohta on mainittu jokaisen opintokokonaisuuden ja kurssin kuvauksen yhteydessä. Avoimen yliopiston opintokokonaisuuksien aikataulut ja sisältötarkennukset näet netistä.

Lähtökohtaisesti koko kurssimaksu veloitetaan. Viimeistään 14 päivää ennen opetuksen alkamista peruttua kurssia ei laskuteta. Mikäli suoritat järjestämiemme Jyväskylän avoimen yliopiston opintokokonaisuuksien yksittäisiä kursseja, ilmoit-taudu suoraan Jyväskylän yliopiston avoimeen yliopistoon. Katso tarkemmat ajankohdat ja lisätiedot netistä.

01001 KASVATUSTIEDE PERUSOPINNOT 25 OP (JY)

ke 17.00-19.15, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-1.4.2020
Alvarinpohja, Kirkkokatu 6
Suvi Leppänen, KM (70 t), Kurssimaksu 360,00 €, max 20 osallistujaa

Kasvatustieteen perusopinnoissa keskeisiä teemoja ovat mm. erilaiset kasvu ympäristöt ja kasvatustieteelliset tutkimukset, ihmisen koko elämänsä ajan lapsuudesta vanhuuteen sekä kehitykseen, oppimiseen ja ohjaamiseen liittyvät vuorovaikutusprosessit. Kasvatustieteen opiskelu sopii kaikille, joita kiinnostaa kasvatuksen, koulutuksen ja opetuksen tarkastelu tieteen ja tutkimuksen näkökulmasta. Opinnot suoritetaan Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen kasvatustieteen yksikön pääainevaatimusten mukaan ryhmänohjausmallilla. Aikataulu tarkentuu myöhemmin. Ensimmäinen kokoontuminen 4.9. kaupungintalon Alvarinpohjassa.

TAIDE- JA MUSIIKKIKOULU LUOVAAMO - TAITEEN PERUSOPETUS

Taiteen perusopetus on lapsille ja nuorille suunnattua opetussuunnitelman mukaista, tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta. Opetus tarjoaa oppimisen iloa ja monipuolisia mahdollisuuksia taiteen tekemiseen ja kokemiseen sekä taiteesta nauttimiseen. Luovaamon opetus on jaettu varhaisiän opintoihin, yhteisiin opintoihin ja teemaopintoihin. Varhaisiän opinnot luovat pohjaa taiteen perusopetukselle.

Lisätietoja: Luovaamoseinajoki.blogspot.com

Opetussuunnitelma on osoitteessa:
<https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjakoulutus/kansalaisopisto/taiteenperusopetus.html>

Opintoihin on jatkuva ilmoittautuminen. Luovaamon syyslukukausi alkaa viikolla 36. Syyslomalla (vko 42) ja talvilomalla (vko 9) ei ole opetusta.

Kuvataide

Taidekoulu Oiva Pellervonkatu 6

Varhaisiän opinnot (5-7v.)

Työskentely on kokonaisvaltaista ja toiminnallista. Keskeistä on leikki ja tekemisen ilo.

Yhteiset opinnot

Opintokokonaisuudet 1-5 (8-13v.) Kehitetään itsensä ilmaisua kuvataiteen keinoin eri osa-alueilla.



Teemaopinnot

Työpajat (14-18v.) Oppilailla on mahdollisuus valita lukuvuositain työpaja, jonka tekniikkaa ja aihealueita haluavat syventää.

Ilmoittautuminen jonoon vapautuvalle opiskelupaikalle osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/seinajoki>

59001 VAPAUTUVAT OPISKELIJAPAIKAT

Kun paikka vapautuu, opiskelijan huoltajaan otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti. Lisätietoja kansalaisopiston toimisto puh. 06 416 2892

Rytmimusiikki

Vaasantie 11, Rytmikorjaamon kerrostalo

Varhaisiän opinnot

Rockarit (6-7v.) Bändisoittimiin tutustumista pienryhmässä.

Yhteiset opinnot

Opintokokonaisuus 1 Ryskärit (8-10v) Bändisoittimiin tutustumista pienryhmässä.

Opintokokonaisuudet 2-4 (11-14v): Soittotaidon harjoittaminen bändissä. Viikoittaiseen opetukseen kuuluu yksilö-soittotunti (25min) ja bänditunti (60min).

Teemaopinnot

Opintokokonaisuudet 5-6 Bändiopinnot (15-18v.) Soittotaidon syventäminen. Viikoittaiseen opetukseen kuuluu yksilösoittotunti (25min) ja bänditunti (60min).

Ilmoittautuminen jonoon vapautuvalle opiskelupaikalle osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/seinajoki>

6-10-vuotiaat ilmoitetaan ryhmäkohtaisiin jonoihin:

49171 **Rockarit (6-7v)** 49161 **Ryskärit (8-10v)**

yli 10-vuotiaat ilmoitetaan instrumenttikohdaisiin jonoihin:

49101 **Basso** 49111 **Laulu** 49001 **Lauluyhtye**

49121 **Koskettimet** 49131 **Kitara**

49141 **Rummut** 49151 **Saksofoni**

Huomioithan, että ilmoittautuessasi instrumenttikohdaisiin jonoihin olet valmis ottamaan myös paikan bändistä.

Lisätiedot musiikin suunnittelijaopettaja Anna Pellikka, anna.pellikka@seinajoki.fi

Teatteritaide

Varhaisiän opinnot

Pikkuteatteri (6-7v.) Lähestytään teatterin maailmaa leikkien, pelien ja satujen kautta.

Yhteiset opinnot

Teatteri 1 (8-10 v.)

Tutustuttaa teatterin ja draaman maailmaan leikin ja sadun kautta.

Teatteri 2 (11-12 v.)

Perehdytään laajemmin teatterin ja draaman eri osa-alueisiin ja taitoihin, joita teatterin teke-misessä tarvitaan.

Teatteri 3 (12-13 v.)

Valmistetaan Demoesitys1 opintokokonaisuuksissa 1 ja 2 opitun taidon ja tiedon pohjalta. Demoesitys päättää yhteiset opinnot.

Teemaopinnot

Teatteri 4 (14-16 v.)

Kehitetään edelleen mm. fyysistä ilmaisua, roolinrakentamista ja äänenkäyttöä. Toteutetaan teatteriproduktio, jossa vastuu eri osa-alueista on entistä enemmän ryhmän jäsenillä.

Teatteri 5 (16-18v.)

Valmistetaan Demoesitys2, joka päättää teatteritaiteen teemaopinnot ja on luonteeltaan lopputyön omainen. Demoesityksessä oppilaat saavat tuoda esille omia vahvuuksiaan ja taitojaan, joita ovat oppineet teatteritaiteen perusopinnoissa.

Ilmoittautuminen jonoon vapautuvalle opiskelupaikalle osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/seinajoki>

Kun paikka vapautuu, opiskelijan huoltajaan otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

Oppilaat ilmoitetaan ikäryhmittäisiin jonoihin

31232 **Pikkuteatteri (6-7v.)** Aallon kirjasto, Koulukatu 21

31400 **Teatteri 1-5 (8-18v.)** Aallon kirjasto, Koulukatu 21; Seinäjoen lukion teatteritila, Kirkkokatu 16; Seinäjoen kaupunginteatterin verstasteatteri, Koulukatu 19

Lisätiedot projektikoordinaattori Laura Kivimäki laura.kivimaki@seinajoki.fi tai suunnittelijaopettaja Kirsi Tammivaara kirsi.tammivaara@seinajoki.fi



**Yksi ainoa väri niin elämässä
kuin taiteilijan paletissakin
luo merkityksen elämään ja
taiteeseen. Se on rakkauden
väri. - Marc Chagall**

HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

38301 SUKUTUTKIMUKSEN PERUSKURSSI

ti 17.00-19.30, 10.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-31.3.2020
Opistotalo, luokka 120, Vapaudentie 83

Elise Airas, sukututkimuksen opettaja (66 t), Kurssimaksu 75,00 €, max 14 osallistujaa

Kun tiedät juuresi tunnet itsesi. Sukututkimusta perinteisin faktein vasta-alkajille. Perehdyimme internetin avulla sukututkimusmenetelmiin sekä lähteisiin ja oman suvun lähihistoriaan. Perussukututkimusta kirkollisilla asiakirjoilla. Tutustumme vanhoihin käsialoihin, lyhen-teisiin sekä sukututkimuksen sanastoihin. Luokka D001A.

38311 SUKUTUTKIMUKSEN SYVENTÄVÄ KURSSI

ke 17.00-19.30, 11.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-1.4.2020
Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Elise Airas, sukututkimuksen opettaja (66 t), Kurssimaksu 75,00 €, max 12 osallistujaa

Sinulle, joka hallitset jo sukututkimuksen perusteet. Omatoimista tutkimusta internetin avulla. Keskustelua ja pohdiskelua tutkimukseen liittyvistä ongelmakohdista.

38321 TAIDEHISTORIA

ma 17.00-18.30, 2.9.2019-7.10.2019

Alvarinpohja, Kirkkokatu 6

Hilla Hautanen Taidehistorian maisteri (12 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Mikä on Willendorfin venus tai Altamiran biisoni? Tule mukaan kiehtovalle matkalle taiteen maailmaan aina esihistoriallisista ajoista nykypäivään. Kurssilla käsitellään kuvan keinoin taiteen eri virstanpylväitä. Mikä on kuva? Miten kalliomaalaukset syntyivät? Miten esihistoriallisella ajalla puukeuduttiin? Miten kuvista tuli kirjaimia? Miten tyyli syntyi? Sukeilla rohkeasti mukaan taiteen maailmaan - mitään ennako-osaamista ei tarvita. Teemme kullakin kerralla myös pienen kuvallisen harjoituksen luonnoskirjaan. Kurssilla tarvittavat materiaalit (henkilökohtainen kovakantinen luonnoskirja ja pieni tus-sipaketti yhteensä 5e) sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi pidetään kaupungintalolla Alvarinpohja 3:ssa.

00351 LASTENHOITOKURSSI

la 09.00-16.00, 28.9.2019-26.10.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Eri luennoitsijoita (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan lasten kasvua, kehitystä ja hoitoa. Käsitellään myös vuorovaikutustaitoja, pohditaan, miten ehkäistään lasten tapaturmia ja miten toimia lapsen sairastuessa. Kurssi koostuu lähiope-tuksesta, oppimispäiväkirjasta ja harjoittelusta perheessä. Kurssin suorittaneena saa todistuksen kurssisuorituksesta ja haastattelun kautta on mahdollista päästä mukaan MLL:n lastenhoitorinkiin, jossa toimitaan hoitajana perheen kotona. Ikä kurssille 16-70 vuotta Kurs-sipäivät ovat 28.9., 5.10., 12.10. ja 26.10. Katso ohjelma lisätiedoista.

PSYKOLOGIA

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

00441 SUOMALAINEN EROSEMINAARI ®

ke 17.30-20.45, 11.9.2019-27.11.2019

Luontotalo Kärpälikkö

Lea Salin, Suomalainen eroseminaari ® -ohjaaja (44 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 14 osallistujaa

SUOMALAINEN EROSEMINAARI ® www.suomalaineneroseminaari.fi on vertaisryhmä, jossa käsitellään eroon liittyviä kysymyksiä, tun-teita ja tapahtumia koulutetun ohjaajan johdolla. Se pohjautuu ame-rikkalaisen psykologin Bruce Fisherin luomaan menetelmään, jota on kehitetty Suomessa psykologi Kari Kiianmaan ja parisuhdekouluttaja Marianna Stolbowin toimesta sopivaksi suomalaiseen erolähtee-seen. Ohjaaja ottaa yhteyttä ilmoittautuneisiin ennen seminaarin al-kua. Ks. lisätiedot netistä.

00451 PIDÄ PUOLESI - IRTI NARSISTIN HAMPAISTA

ti 18.00-20.00, 10.9.2019

Kaupunginkirjasto Jaaksi-sali

Janne Viljamaa, sosiaalipsykologi (2,67 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 100 osallistujaa

Kurssi on tarkoitettu narsismista, vallankäytöstä, manipulaation muo-tojen tunnistamisesta kiinnostuneille ja narsistin kohdanneille ihmisil-le. Tunnista narsisti ja psykopaatti, opi ilmaisemaan rajasi. Koulutta-jaa, sosiaalipsykologi Janne Viljamaa on kirjoittanut narsismista kirjat Pidä puolesi - irti narsistin hampaista ja Narsistin lapsena.

00481 JUTTU-TUPA - KOHTAAMISPAIKKA AFAATTISILLE HENKILÖILLE

ke 12.30-14.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-15.4.2020

Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83

Marjo Helene Haanpää musiikkipedagogi (ylempi AMK) (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 10 osallistujaa

Juttu-tupa -kurssin tavoitteena on edistää afaattisten henkilöiden osallistumista, tukea kommunikoinnissa ja antaa vertaistukea. Juttu-tuvan kurssikerroilla on aina sama tuttu runko: ajankohtaiset asiat, kommunikaatioryhmä, teemoina esimerkiksi: kulttuuri, terveys, his-toria ja ympäristö, musiikki jne. Kursseille voi osallistua myös puhe-vammaisten tulkin tai avustajan kanssa. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 30€, muille 63€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

**Hiljenny
rentoutumaan!
Keskity kehoosi!
Jätä kännykkä
hyllylle.**

Terveys

Tutustu myös terveysaiheisiin luentoihin sekä kuvataiteen, valokuvauksen ja kirjallisuuden voimaannuttaviin kursseihin.

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30.**

78131 **LIKKUMISEN APUVÄLINEIDEN OIKEAOPPINEN KÄYTTÖ SEKÄ KÄVELYN AVUSTAMINEN**

ti 12.00-13.30, 8.10.2019

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Mira Rinta-Keturi, fysioterapian opettaja, TtM (2 t), Maksuton,
max 12 osallistujaa

Olemme mukana vanhustenviikolla! Opi säättämään kävelykeppi, kyynärsauvat ja rollaattori oikean korkuiseksi sekä kävelemään niillä oikein ja mahdollista kipua parhaiten lievittäen sekä tasapainoa parhaiten tukien. Tunnista myös apuvälineiden korjaus ja huoltotarve. Opi myös avustamaan kävelyä kevyesti. Tule apuvälineen kanssa tai ilman! Voit jäädä tämän jälkeen liikuntapalveluiden maksuttomaan tuolijumppaan klo 13.30-14.15. Ennakoilmoittautuminen suotavaa. Maksuton senioreille ja eläkeläisille, muille 10€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit". Katso myös Luennot sivulla 9.

78000 **MIELENTERVEYDEN ENSIAPU 1®**

la 10.00-16.00, su 10.00-16.00, 9.11.2019-10.11.2019

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Heli Kataja, mielenterveyden ensiapuohjaaja (14 t), Kurssimaksu
55,00 €, max 20 osallistujaa

Mielenterveystaitoja voi oppia. Koulutuksessa käydään läpi arkisia ja yksinkertaisia keinoja, joiden avulla jokainen voi edistää omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Kurssilla rohkaistaan puhumaan, ottamaan asioita puheeksi ja auttamaan. Kurssikirja 30€ sisältyy hintaan.

78001 **AURINKOA JA AAMUPALAA - KULTTUURIKERHO ELÄKELÄISILLE**

ma 09.00-10.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Hilla Hautanen, Taiteilija ja taidehistorian maisteri (50 t),
Kurssimaksu 190,00 €, max 20 osallistujaa

Tule innostumaan musiikista, kuvataiteesta, runoista, kädentaidoista, muisteluista ja muusta mukavasta. Jokaisella kerralla myös valmistaamme ja nautimme yhdessä aamiaista. Maanantaiaamuisista kokoontumisista pirteyttä ja iloa alkavaan viikkoon! Kurssihintaan sisältyy materiaalmaksu ja aamiaismaksu. Alennettu hinta eläkeläisille 70€, muille 190€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

78011 **SOIVAT ÄÄNIMALJAT JA RUMMUT SYVÄRENTOUTUS PÄIVÄ**

pe 13.00-14.00, 6.9.2019-29.11.2019

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Kultti Anne luovuusvalmentaja, Siirilä Anne Voice massage-
terapeutti (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Tyhjennä mielesi ja rentoudu ennen viikonloppua nauttien harmonisten, hoitavien äänimaljojen sekä kehoa värissyttävien rumpujen vaikutuksesta. Äänen värähtely kulkee kehon solunesteissä auttaen vapautumaan fyysisistä ja emotionaalisista jumeista sekä saattelee mielen nopeasti lepotilaan. Ota mukaasi lämpimät, rennot vaatteet, sekä oma alusta ja viltti. Vettä kannattaa juoda ennen ja jälkeen rentoutuksen, sillä värähtely laittaa aineenvaihdunnan liikkeelle. Huom! Rumpurentoutusta ei suositella psykoosiin taipuvaisille henkilöille, sillä se saattaa joillakin nostaa vahvoja tunnetiloja pintaan.

78021 **SOIVAT RUMMUT RENTOUTUSRYHMÄ**

ke 18.00-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Steiner päiväkot, Vuorenmaanrinne 28

Kultti Anne luovuusvalmentaja, Siirilä Anne Voice massage-
terapeutti (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 12 osallistujaa

Tule nauttimaan poronahkarummun ikaikaisesta äänestä ja antamaan rummun värähtelyn saatella sinut syvään rentoutumisen tilaan. Ihmisen kehosta yli 70% on vettä, joten värähtely kulkee solutasolle saakka auttaen kehoa vapautumaan fyysisistä ja emotionaalisista jumeista. Rummuttelu saattaa nostaa pintaan ja vapautettavaksi haastavia tunnetiloja, minkä vuoksi rumpurentoutusta suositellaan vain psyykkisesti tasapainoisessa tilassa oleville. Ota mukaasi lämpimät, rennot vaatteet, sekä oma alusta ja viltti. Vettä kannattaa juoda ennen ja jälkeen rummuttelun, sillä värähtely laittaa aineenvaihdunnan liikkeelle. Rentoutuksen jälkeen olo rento ja uni maistuu hyvin. Kurssi on tarkoitettu työikäisille.

78031 **SOIVAT ÄÄNIMALJAT RENTOUTUSRYHMÄ**

ke 19.00-20.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Steiner päiväkot, Vuorenmaanrinne 28

Kultti Anne luovuusvalmentaja, Siirilä Anne Voice massage-
terapeutti (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 12 osallistujaa

Tule nauttimaan harmonisten, hoitavien äänimaljojen taista. Ihmisen kehosta yli 70 % on vettä. Äänen värähtely kulkee solujen nesteissä auttaen kehoa vapautumaan fyysisistä ja emotionaalisista jumeista sekä saattelee mielen nopeasti syvärentoutuneeseen tilaan, unen ja valheen rajamaille. Ota mukaasi lämpimät, rennot vaatteet, sekä oma alusta ja viltti. Vettä kannattaa juoda ennen ja jälkeen äänimaljarentoutuksen, sillä värähtely laittaa aineenvaihdunnan liikkeelle. Rentoutuksen jälkeen mieli on tyhjä, olo rento ja uni maistuu hyvin. Hyvinvointia äänen värähtelyn ja yksinkertaisten harjoitusten avulla. Wellness -ryhmässä voit rentoutua äänimaljojen tai rummun värähtelemissä soinnuissa, kokea mielikuvamatkoja maailman ääriin sekä löytää uudenlaisen yhteyden kehoosi sekä omaan ääneesi helppojen harjoitusten avulla. Opi myös kuuntelemaan hengitystäsi ja muuntamaan sitä syvemmäksi. Tervetuloa elämysten äärelle, kokemaan uutta itsestäsi! Kurssi on tarkoitettu työikäisille.

78041 KEHOTIETOISUUS JA OHJATTU OLEMINEN

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Steiner päiväkot, Vuorenmaanrinne 28

Anne Siirilä, jäsenkorjaaja, koulutettu hieroja, Voice Massage-terapeutti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Onko mieli ähkyssä? Kertaatko kalenteria ja muistilistaa päivän mitaan uudelleen ja uudelleen uuvuksiin asti? Tiedätkö mitä liikettä kehosi tarvitsee juuri nyt? Haluatko oppia kuulemaan? Haluatko varata aikaa nauttia läsnäolosta ja yhteydestä kehoosi? Ohjatussa tunnissa vaiennetaan mielen älämölöä ja rauhoitetaan stressin ylivirtämää kehoa tekemällä mm. yksinkertaisia kehotietoisuutta parantavia harjoituksia, lempeää venyttelyä ja hengitysharjoituksia. Varaamme aikaa myös vapaalle ja luovalle liikkeelle sekä yksin että yhdessä toteutettavaksi. Jokainen ohjaukselta sisältää myös loppurentoutuksen. Tavoitteena on hissukseen laskeutuminen sekä kehollisesti että mielellisesti rentoutuneeseen tilaan. Mitään aikaisempaa kokemusta ei tarvita eikä ole väliä oletko kömpelö vai liikkumisen taituri. Tässä ryhmässä jokainen liikkuu omilla ehdoillaan ja omaa kehoa kunnioittaen. On kuitenkin iso vaara, että innostut ja tulee hiki. Varaa siis liikkumiseen soveltuvat vaatteet sekä loppurentoutusta varten alusta, tyyny ja viltti. Kurssi on tarkoitettu työikäisille.

78051 KEHOTIETOISUUS JA OHJATTU OLEMINEN PÄIVÄRYHMÄ

to 10.30-12.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Yrityskeskus, Päivöläkatu 32

Anne Siirilä, jäsenkorjaaja, koulutettu hieroja, Voice Massage-terapeutti (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Onko mieli ähkyssä? Kertaatko kalenteria ja muistilistaa päivän mitaan uudelleen ja uudelleen uuvuksiin asti? Tiedätkö mitä liikettä kehosi tarvitsee juuri nyt? Haluatko oppia kuulemaan? Haluatko varata aikaa nauttia läsnäolosta ja yhteydestä kehoosi? Ohjatussa tunnissa vaiennetaan mielen älämölöä ja rauhoitetaan stressin ylivirtämää kehoa tekemällä mm. yksinkertaisia kehotietoisuutta parantavia harjoituksia, lempeää venyttelyä ja hengitysharjoituksia. Varaamme aikaa myös vapaalle ja luovalle liikkeelle sekä yksin että yhdessä toteutettavaksi. Jokainen ohjaukselta sisältää myös loppurentoutuksen. Tavoitteena on hissukseen laskeutuminen sekä kehollisesti että mielellisesti rentoutuneeseen tilaan. Mitään aikaisempaa kokemusta ei tarvita eikä ole väliä oletko kömpelö vai liikkumisen taituri. Tässä ryhmässä jokainen liikkuu omilla ehdoillaan ja omaa kehoa kunnioittaen. On kuitenkin iso vaara, että innostut ja tulee hiki. Varaa siis liikkumiseen soveltuvat vaatteet sekä loppurentoutusta varten alusta, tyyny ja viltti.

78061 VIIDEN TÄHDEN WELLNESS

ke 15.00-16.30, 23.10.2019-20.11.2019

Eskoo, Eskoentie 47

Kultti Anne luovuusvalmentaja, Siirilä Anne Voice massage-terapeutti (10 t), Kurssimaksu 5,00 €, max 8 osallistujaa

Hyvinvointia äänen värähtelyn ja yksinkertaisten harjoitusten avulla. Wellness -ryhmässä voit rentoutua äänimaljojen tai rummun värähtelevissä soinnuissa, kokea mielikuvamatkoja maailman ääriin sekä löytää uudenlaisen yhteyden kehoosi sekä omaan ääneesi helppojen harjoitusten avulla. Opi myös kuuntelemaan hengitystäsi ja muuntamaan sitä syvemmäksi. Tervetuloa elämysten äärelle, kokemaan uutta itsestäsi! Kurssi on suunnattu erityistä tukea tarvitseville. Jos osallistuja tarvitsee henkilökohtaista tukea, avustajan on hyvä olla kurssilla mukana. Paikka: Eskoo, aistikeskus Alennettu hinta erityisoppijoille 5€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetuslaitoksen avustamat kurssit".

78071 TRE -STRESSIN PURKU JA RENTOUTUMINEN

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-8.10.2019

Tikkuvuoren päiväkot, Huhtalantie 78

Marianne Koivula, Tre® -ohjaaja, sosionomi (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 14 osallistujaa

Tervetuloa tutustumaan Tre®-stressinpurkumenetelmään sekä rentoutumaan! Tre on amerikkalaisen David Bercelin kehittämä itsehoitojärjestelmä, jolla on mahdollista palauttaa ja ylläpitää omaa hyvinvointia. Taustalla on ajatus, että kehollamme on kyky purkaa jännitteitä ja stressiä värinän ja venyttelyn avulla, vaikka emme aina tietäisi jännitteiden alkuperää. Tärinä saadaan aikaiseksi rasittamalla ja venyttelemällä ensin tiettyjä lihaksia, mikä sitten laukaisee värinän. Menetelmän opittuasi voit ottaa sen osaksi omaa elämää, hyvinvointiasi tueksi. Kurssille kannattaa pukeutua mukaviin, joustaviin vaatteisiin sekä ottaa mukaan vesipullo, huopa ja joogamatto tmv. Kurssi soveltuu perusterveelle, jolla kykyä tehdä yksinkertaisia alkulämmittelyliikkeitä.

78081 NLP - UUSIA NÄKÖKULMIA

la 10.00-12.15, 7.9.2019-12.10.2019

Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83

Tiina Vahvaselkä, FM, NLP Trainer (18 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 16 osallistujaa

Kurssilla on mahdollisuus rentoutua, pysähtyä omien asioiden ääreen ja vaihtaa ajatuksia. Tutustumme NLP-harjoituksiin, joita voimme käyttää apuvälineinä, kun haluamme tutkia omaa ajatteluaamme tai kehittää ideoita oman elämämme asiantuntijoina. Ensimmäisellä kerralla läsnäolo tärkeää.

78091 NLP 2 - KOHTI UUTTA AJATTELUA

la 10.00-12.15, 11.1.2020-15.2.2020

Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83

Tiina Vahvaselkä, FM, NLP Trainer (18 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 16 osallistujaa

Sinulle, joka olet jo tutustunut NLP:hen kurssilla käytännön harjoitusten avulla: Tervetuloa rentoutumaan sekä kertaamaan ja syventämään taitoja!

78101 LÄÄKKEETÖN KIVUNLIEVITYS

su 10.00-14.15, 22.9.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Mira Rinta-Keturi, fysioterapian opettaja, TtM (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Kärsitkö jatkuvasta tai ajoittaisesta kivusta? Opi lievittämään kipua kylmä- ja lämpöpakkaushoidolla, TNS-sähkökipuhoidolla sekä rentouttavalla niska-hartiaseudun hieronnalla. Opi myös milloin eri kivunlievitysmenetelmiä voi käyttää.

78111 ALEXANDER -TEKNIKKAA ARKEEN

la 10.00-16.15, su 10.00-15.30, 21.9.2019-22.9.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Turo Vuorenpuro, Alexander-tekniikan opettaja (13 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Kärsitkö niska- ja hartiakivuista, selkävivuista tai stressioireista? Raskaita istumatyö? Vaivaavatko rasitusvammat? Tuntuuko liikkumisen vaikealta ja raskaalta? Tule tutkimaan oman keho-mielesi toimintaa Alexander-tekniikan avulla ja löydä parempi terveys, hyvinvointi ja toimintakyky arjessa, työssä ja vapaa-ajan harrastuksissa!

78121 ITSETUTKIMUS

la 10.00-16.15, su 10.00-15.30, 25.1.2020-26.1.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Turo Vuorenpuuro, Alexander -tekniikan opettaja (13 t),

Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kärsitkö stressistä? Etsitkö mielenrauhaa? Haluatko vapautua? Tämä kurssi paljastaa, kuinka vapautuminen stressistä, tyytymättömyydestä, ahdistuksesta, masennuksesta jne. ei vaadi välttämättä mitään muuta kuin sen, että pysähdyt, tutkit ja oivallat, että et ole oikeasti se, kuka uskot olevasi.

78151 KAUSTISLAINEN JÄSENKORJAUS KOTIKÄYTTÖÖN

ma 18.00-20.30, 9.9.2019-2.12.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Graalion, Matti Visanninkuja 6, Joka 4. viikko

Anne Siirilä, jäsenkorjaaja, koulutettu hieroja, Voice Massage-terapeutti (23,31 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 8 osallistujaa

Tällä kurssilla opiskellaan turvalliset perusotteet kaustislaisesta jäsenkorjauksesta, joita voidaan soveltaa käytettäväksi kotiolosuhteissa. Kurssin aikana ehditään käymään läpi selän, polven, nilkan, ranteen, kyynärpään, olkapään ja niskan aluetta. Kuulet myös lyhyesti jäsenkorjauksen taustoista ja eri tyyliuunnista. Ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa käydään läpi käytännön harjoitteluun nivoutuen. Viikonloppukurssista poiketen tällä osakokonaisuuksittain toteutetulla kurssilla on myös mahdollisuus kerrata, käydä läpi esimerkkitapauksia sekä syventyä osakokonaisuuksiin viikonloppukurssia tarkemmin. Kurssi ei anna edellytyksiä hyödyntää oppeja ihmisten hoitamiseen ammatillisessa mielessä, mutta soveltuu kyllä orientaatiokurssiksi jäsenkorjaustaidoista kiinnostuneille. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja rennot vaatteet. Syyslukukaudella kokoontumiset kuukauden ensimmäisenä ja kevtlulukukaudella kuukauden toisena maanantaina.

78161 KAUSTISLAINEN JÄSENKORJAUS KOTIKÄYTTÖÖN VIIKONLOPPU SYKSY

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00, 5.10.2019-6.10.2019

Graalion, Matti Visanninkuja 6

Anne Siirilä, jäsenkorjaaja, koulutettu hieroja, Voice Massage-terapeutti (16 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 8 osallistujaa

Tällä viikonloppukurssilla opiskellaan turvalliset perusotteet kaustislaisesta jäsenkorjauksesta, joita voidaan soveltaa käytettäväksi kotiolosuhteissa. Viikonlopun aikana ehditään käymään läpi selän, polven, nilkan, ranteen ja kyynärpään aluetta sekä olkapäätä soveltuvilta osin. Kuulet myös lyhyesti jäsenkorjauksen taustoista ja eri tyyliuunnista. Ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa käydään läpi käytännön harjoitteluun nivoutuen. Viikonloppukurssi ei anna edellytyksiä hyödyntää oppeja ihmisten hoitamiseen ammatillisessa mielessä, mutta soveltuu kyllä orientaatiokurssiksi jäsenkorjaustaidoista kiinnostuneille. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja rennot vaatteet. Varaa myös halutessasi lounasevää.

78171 KAUSTISLAINEN JÄSENKORJAUS KOTIKÄYTTÖÖN VIIKONLOPPU KEVÄT

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00, 22.2.2020-23.2.2020

Graalion, Matti Visanninkuja 6

Anne Siirilä, jäsenkorjaaja, koulutettu hieroja, Voice Massage-terapeutti (16 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa

Tällä viikonloppukurssilla opiskellaan turvalliset perusotteet kaustislaisesta jäsenkorjauksesta, joita voidaan soveltaa käytettäväksi kotiolosuhteissa. Viikonlopun aikana ehditään käymään läpi selän, polven, nilkan, ranteen ja kyynärpään aluetta sekä olkapäätä soveltuvilta osin. Kuulet myös lyhyesti jäsenkorjauksen taustoista ja eri tyyliuunnista. Ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa käydään läpi käytännön harjoitteluun nivoutuen. Viikonloppukurssi ei anna edellytyksiä hyödyntää oppeja ihmisten hoitamiseen ammatillisessa mielessä, mutta soveltuu kyllä orientaatiokurssiksi jäsenkorjaustaidoista kiinnostuneille. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja rennot vaatteet. Varaa myös halutessasi lounasevää.

78191 INTIALAINEN PÄÄHIERONTA

la 10.00-16.00, su 10.00-14.30, 8.2.2020-9.2.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Lippe Äystö, diplomiuntaisterapeutti (12 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 18 osallistujaa

Kurssilla opetellaan ihana tapa hoitaa läheisiä intialaisen päähieronnan tekniikalla. Ota mukaan iso pyyhe tai niskatyyny.

78221 REIKI 1

la 10.00-17.00, su 11.00-18.00, 28.9.2019-29.9.2019

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Anne Aho, reiki-opettaja (16 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Virkeyttä ja voimaa itselle ja läheisille. Reiki on universaali energia, joka sopii kaikille. Kurssilla tutustutaan Reikin perusperiaatteisiin ja menetelmiin. Reiki eheyttää, tasapainottaa, nostaa mielialaa ja lisää henkilökohtaista voimaa.

78231 REIKI 2

la 10.00-15.00, su 11.00-16.00, 7.3.2020-8.3.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Anne Aho, reiki-opettaja (12 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 10 osallistujaa

Virkeyttä ja voimaa, itselle ja läheisille. Reiki on universaali energia, joka sopii kaikille. Reiki eheyttää, tasapainottaa, nostaa mielialaa ja lisää henkilökohtaista voimaa. Edellytetään, että Reiki 1 -kurssi on käyty.

78261 KETO KERHO SYKSY

ma 17.30-19.00, 16.9.2019-25.11.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Oletko kiinnostunut ketogeenisestä ruokavaliosta? Oletko jo jonkin aikaa ketoillut? Haluatko syödä terveellistä ja herkullista ruokaa, saada aikaan pysyvän elämänmuutoksen ja päästä vihdoin eroon kalorien laskemisesta tai hirmuisesta määrästä hikijumppaa? Haluatko saada selkeämmän olon ja päästä eroon aivosumusta, makeannälästä tai turvotuksesta? Tule mukaan jakamaan kokemuksia ja saamaan vinkkejä. Jokaisella kerralla on ruokavaliioon liittyvä oma aihealustus keskusteluun, kuten ruokavaliosta alkuunpääsy, ruokavaliion terveysvaikutukset, liikunta, lepo, stressi ym. Kurssi toteutetaan kahvilakeskustelutyypistä.



78271 KETO-KERHO, KEVÄT

ma 17.30-19.00, 13.1.2020-23.3.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (20 t),

Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Oletko kiinnostunut ketogeenisestä ruokavaliosta? Oletko jo jonkin aikaa ketoillut? Haluatko syödä terveellistä ja herkullista ruokaa, saada aikaan pysyvän elämänmuutoksen ja päästä vihdoin eroon kalorien laskemisesta tai hirmuisesta määrästä hikijumppaa? Haluatko saada selkeämmän olon ja päästä eroon aivosumusta, makeannälästä tai turvotuksesta? Tule mukaan jakamaan kokemuksia ja saamaan vinkkejä. Jokaisella kerralla on ruokavalioon liittyvä oma aihealustus keskusteluun, kuten ruokavaliossa alkuunpääsy, ruokavalion terveysvaikutukset, liikunta, lepo, stressi ym. Kurssi toteutetaan kahvilakeskustelutyypistä.

78281 SYÖ ITSESI ENERGISEKSI

ti 19.00-20.30, to 19.00-20.30, 14.1.2020-3.3.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Armi Ahovaara, AMK-muotoilija, väri- ja tyylikonsultti (15 t),

Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Oletko kiinnostunut 2:2:3 aineenvaihduntadieetistä? Opettaja kertoo omia kokemuksiaan menetelmästä; miten ja miksi se toimii. Kurssin aikana saat vinkkejä, miten voit aloittaa dieetin ja mitä voit syödä. Tehosta aineenvaihduntaasi syömällä hyvin, kevenny ja virkisty! Ko-koonntumispäivät: 14.1, 21.1, to 30.1, 4.2, 11.2, 18.2, 3.3.

78301 SUPERFOODEJA SUOMEN LUONNOSTA

to 18.00-19.30, 5.3.2020-2.4.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Raija-Liisa Äystö, diplomiluontaisterapeutti (10 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan joihinkin Suomen luonnosta löytyviin kasveihin: tunnistamiseen, kasvien ruokakäyttöön ja lääkinällisiin ominaisuuksiin. Luvassa reseptejä sekä ruokiin, rohdoksiin että kosmetiikkaan.

78303 LÄÄKKEETÖN KIVUNLIEVITYS PERÄSEINÄJOKI

su 10-14.15, 17.11.2019-17.11.2019

Toivolannan koulu, alakoulu, Koulutie 1

Mira Rinta-Keturi, fysioterapian opettaja, TtM (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Kärsitkö jatkuvasta tai ajoittaisesta kivusta? Opi lievittämään kipua kylmä- ja lämpöpakkaushoidolla, TNS-sähkökipuhoidolla sekä rentouttavalla niska-hartiaseudun hieronnalla. Opi myös milloin eri kivunlievitysmenetelmiä voi käyttää.

78314 LÄÄKKEETÖN KIVUNLIEVITYS YLISTARO

su 10.00-14.15, 24.11.2019

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Mira Rinta-Keturi, fysioterapian opettaja, TtM (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Kärsitkö jatkuvasta tai ajoittaisesta kivusta? Opi lievittämään kipua kylmä- ja lämpöpakkaushoidolla, TNS-sähkökipuhoidolla sekä rentouttavalla niska-hartiaseudun hieronnalla. Opi myös milloin eri kivunlievitysmenetelmiä voi käyttää.

Kauneus

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30.

79001 VIIDEN TÄHDEN STYLE

ti 17.00-18.30, 27.8.2019-24.9.2019

Eskoo, Eskoentie 47

Armi Ahovaara, AMK-muotoilija, väri- ja tyylikonsultti (10 t), Kurssimaksu 5,00 €, max 8 osallistujaa

Tyyliä pukeutumiseen. Tule mukaan kurssille jossa selvitetään askel askeleelta mitkä ovat parhaat värit, kuviot, asusteet ja kampausta juuri sinun persoonaasi. Kurssi on suunnattu erityistä tukea tarvitseville. Jos osallistuja tarvitsee henkilökohtaista tukea, avustajan on hyvä olla kurssilla mukana. Paikka: Eskoo, terapiatila. Alennettu hinta erityisoppijoille 5€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

79011 LETTEJÄ ARKEEN JA JUHLAAN

pe 18.00-20.15, la 11.00-13.15, 11.10.2019-12.10.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Niina Hallila, artemi (6 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.4.10.2019 16:00:00 mennessä

Tervetuloa tutustumaan letityksen saloihin! Kurssilla harjoitellaan tekemään erilaisia lettejä ja kuinka niitä voi yhdistää kampauksiin. Kurssilla voit letittää omia hiuksia tai harjoitella pareittain. HUOM! Jos parista molemmat harjoittelevat, myös molemmat ilmoittautuvat ja maksavat. Jos olet tulossa esim. lapsen kanssa ja sinä harjoittelet, ilmoita tällöin vain itsesi.

79021 LETITYSKURSSI ISÄLLE JA LAPSELLE

la 10.00-12.15, 26.10.2019-26.10.2019

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Niina Hallila, artemi (3 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 18 osallistujaa

Ilm.18.10.2019 16:00:00 mennessä

Tule yhdessä lapsesi kanssa tutustumaan letityksen saloihin! Kurssin aikana opetellaan erilaisia letitystekniikoita ja niksejä letitykseen. Myös isoisät tervetulleita viettämään laatu-aikaa lapsenlapsen kanssa! Vain lapsi ilmoittautuu ja huoltajan tiedot laskutusosoite -kenttään.

79051 MEIKKIKURSSI

pe 17.00-20.00, la 10.00-14.00 20.3.2020-4.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Leena Puro, Meikkaaja/ maskeeraaja (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Meikkaus on kivaa ja luovaa puuhaa, nautinto kauneuden luomisesta ja oman visuaalisuuden kehittymisestä. Käydään kauneusmeikin osa-alueet. Perehdytään kasvonmuotoihin ja ammattimaiseen korostamiseen ja varjostamiseen. Opetellaan tekemään täydellinen ja kestävä meikkipohja. Etsitään meikkiin oikeita värejä, korostamaan omia tai asiakkaan parhaita puolia ja erilaisia tekniikoita silmämeikin tekemiseen. Kurssilla tarvitaan sivellinsetti, josta löytyy tarvittavat sivellimet, muutamia meikkisieniä. Kurssilta voi myös ostaa sivellinsettejä. Musta/tumma kasvovyyhe ja vauvanpyyhkeitä. Omat meikit mukaan. Kurssi sopii alalle aikoville, mutta myös harrastajille, kosmetiikkakonsulteille ja myyjille tukemaan osaamista. Kurssi kokoontuu 20.3.; 27.3.; 28.3.; 3.4. ja 4.4.

79061 NAISTENILTA

ke 17.00-20.00, 11.3.2020-11.3.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Leena Puro, Meikkaaja/ maskeeraaja (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Tarkastellaan meikkipussin sisältöä ja katsotaan mitä uutta tyyliä voitaisiin saada omaan meikkiin. Me usein jääme tekemään meikkiä aina samalla tavalla, pienillä asioilla on iso merkitys meikin lopputuloksen kannalta. Naisten illassa paneudutaan muutama juttuun, kokeillaan miltä näytän entisellä meikillä ja päivitettyllä versiolla. Kauniin ja kestävän meikin tekemiseen ei tarvita mitään erikoistaitoja. Tule mukaan ja koe ihastuttava naistenilta ja opi samalla uusia nikkejä. Oma meikkipussi mukaan.

79071 NUORTEN MEIKKIKURSSI

la 10.00-13.00, 25.4.2020-25.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Leena Puro, Meikkaaja/ maskeeraaja (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Tutustutaan nuoren ihonhoitoon ja kauniin meikin tekemiseen. Opetellaan valon ja varjon paikkaa kasvoilla ja miten se muuttaa kasvojen muotoa. Etsitään kasvoista ne kohdat mitä korostetaan, mitä pitää varjostaa ja miksi. Mihin meikissä tulee kiinnittää eniten huomiota. - Omat meikit mukaan jos on.

79081 KULMAT KUNTOON

pe 17.00-20.00, 14.2.2020-14.2.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Leena Puro, Meikkaaja/ maskeeraaja (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Kulmille on monta tapaa tehdä ja luoda erilaisia tyyliä. Niillä myös ilmennetään meidän persoonamme, ne voivat kertoa luonteen ja kulloisenkin mielentilan. Kauneudessa ja meikissä niillä on ihan oma paikkansa, ne kehystävät silmän antavat ryhdin kasvoille ja kohottavat katsetta. Miksi kulmia on hyvä muotoilla, mistä kohdasta ja kuinka paljon. Mitä kaikkia mahdollisuuksia on muokata omia kulmia, joko pysyvään suuntaan tai joka aamu uudestaan. Nyt on katse kulmiisi, tule mukaan muokkaamaan omat kulmasi. Oma kulmaväri mukaan

79101 TYYLIKURSSI NAISILLE

ti 18.00-21.00, 24.9.2019-5.11.2019

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Armi Ahovaara, AMK-vaatetusmuotoilija, väri- ja tyylikonsultti (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Testaa oma pukeutumistyyli niin välttyä virheistoilta ja kaapissasi on aina päälle pantavaa. Täydennä tietosi parhaista väreistä, kamppauksesta ja kehyksistä itsellesi. Harjoitellaan asusteiden käyttöä ja käydään vaateliikkeessä.

79111 EKO-KOSMETIIKKAA RUOKAKAAPISTA KEVÄT

ti 18.00-19.30, 3.3.2020-31.3.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Armi Ahovaara, AMK-muotoilija, väri- ja tyylikonsultti (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Tehdään ekologista kotikosmetiikkaa hyödyntämällä aineksia jotka löytyvät ruokakaapistasi. Valmistetaan hoitotuotteita kasvoille, hiuksille, käsille ja jaloille. Opettaja kerää noin 5€ materiaalimaksun kurssin aikana.

79031 LETTEJÄ ARKEEN JA JUHLAAN PERÄSEINÄJOKI

la 11.00-14.00, 18.1.2020

Toivolanrannan koulu, alakoulu, Koulutie 1

Niina Hallila, artemoni (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.10.1.2020 16:00:00 mennessä

Tervetuloa tutustumaan letityksen saloihin! Kurssilla harjoitellaan tekemään erilaisia lettejä ja kuinka niitä voi yhdistää kampauksiin. Kurssilla voit letittää omia hiuksia tai harjoitella pareittain. HUOM! Jos parista molemmat harjoittelevat, myös molemmat ilmoittautuvat ja maksavat. Jos olet tulossa esim. lapsen kanssa ja sinä harjoittelet, ilmoita tällöin vain itsesi.

79041 LETTEJÄ ARKEEN JA JUHLAAN YLISTARO

la 11.00-14.00, 25.1.2020

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Niina Hallila, artemoni (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.17.1.2020 16:00:00 mennessä

Tervetuloa tutustumaan letityksen saloihin! Kurssilla harjoitellaan tekemään erilaisia lettejä ja kuinka niitä voi yhdistää kampauksiin. Kurssilla voit letittää omia hiuksia tai harjoitella pareittain. HUOM! Jos parista molemmat harjoittelevat, myös molemmat ilmoittautuvat ja maksavat. Jos olet tulossa esim. lapsen kanssa ja sinä harjoittelet, ilmoita tällöin vain itsesi.

Muista hyödyntää kulttuuri- ja liikuntaselisi – oikeus etuun on esitettävä opiston toimistolla viimeistään kurssin alkamispäivänä.



Musiikin yksilöopetus

Kansalaisopiston musiikin yksilöopetus tarjoaa opiskelijalle kolmen lukuvuoden opinto-oikeuden laulun lisäksi seuraavissa instrumenteissa: **piano, kitara, viulu, huilu, yksinlaulu, saksofoni, harmonikka, rummut, mandoliini.**

Opinto-oikeus edellyttää säännöllistä opiskelua. Viikoittainen opetusaika 22,5min/ oppilas, poikkeuksena yksinlaulu 45min/ oppilas joka toinen viikko. Kaikki yksilöopetukset sopivat niin vasta-alkajille kuin pidemmällä olevillekin oppilaille. Instrumentikohtaiset alaikärajat on ilmoitettu jonokohtaisesti. Yläikärajaa ei ole. Opiskelun keskeyttämisestä tulee ilmoittaa välittömästi kansalaisopiston toimistoon. Opetus alkaa viikolla 36.

Yksinlaulukurssin osallistujat arvotaan ilmoittautuneista. Ilmoittautumisaika on 19.8.2019 klo 16.00 - 20.8.2019 klo 15.00. Ilmoittautuneista arvotaan kurssille pääsevät. Arvonta suoritetaan Opistotalolla tietokoneella 20.8.2019 klo 15.15. Kaikkiin ilmoittautuneisiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

Yksilösoitto Piano / Seinäjoki ja Piano / Nurmo osallistujat arvotaan ilmoittautuneista. Ilmoittautumisaika on 19.8.2019 klo 16.00 - 21.8.2019 klo 10.00. Ilmoittautuneista arvotaan kurssille pääsevät. Arvonta suoritetaan Opistotalolla tietokoneella 21.8.2019 klo 10.15. Kaikkiin ilmoittautuneisiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

Ilmoittautuminen alkaa 19.8.2019 klo 16.00

49011 PIANO SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opistotalo, Vapaudentie 83. Kurssimaksu 90,00 €
Opettajina Tanja Kuivinen FM, Heta Lemminkäinen FM, Liisa Talvio Musiikkipedagogi AMK, Tero Hietamäki kanttori AMK, Päivi Pääkkönen, Mari Luomala-Kulkula
Monipuolinen pianonsoiton harrastus.



49021 KITARA SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Lintuviidan koulu, Tapiolantie 20. Kurssimaksu 90,00 €
Opettaja Arttu Vainiola
Kitaransoiton alkeita, antaa valmiuksia bändityöskentelyyn. Opistolta voi kysyä kitaran lainamahdollisuudesta.

49031 VIULU SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opistotalo, Vapaudentie 83. Kurssimaksu 90,00 €
Opettajina Liisa Talvio musiikkipedagogi AMK ja Antti Laasanen kapellimestari.
Alaikäraja 5-vuotta. Opistolta voi tiedustella lainaviulua (aikuisten).

49041 HUILU SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opistotalo, Vapaudentie 83. Kurssimaksu 90,00 €
Opettajina Mari Luomala-Kulkula musiikinohjaaja ja Emilia Alho MuM.
Alaikäraja on 7 vuotta. Oma huilu välttämätön.

49051 HARMONIKKA SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Marttilankoulu, Kirkkokatu 9. Kurssimaksu 90,00 €
Opettajina Antti Purola muusikko ja Seppo Heikkilä muusikko.
Oma harmonikka välttämätön.

49061 LAULU SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opistotalo, Vapaudentie 83. Kurssimaksu 170,00 €
Opettajina Marjohelene Haanpää laulunopettaja musiikkipedagogi YAMK, musiikkiterapeutti ja Riikka Pekkala musiikkipedagogi AMK.
Klassista ja rytmimusiikin laulunopetusta.

49071 SAKSOFONI SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Rytmikorkaamon pienkerrostalo, Vaasantie 11. Kurssimaksu 90,00 €
Opettaja Markus Kaikkonen
Rytmimusiikin saksofoniovetusta. Alaikäraja 12-vuotta. Oma soitin välttämätön.

49012 PIANO NURMO / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opetuspaikat: Hyllykallionkoulu, Valkiavuoren koulu, Venestalo, Tanelinrannan koulu. Kurssimaksu 90,00 €
Opettajina Tanja Kuivinen FM ja Katri Kivimäki.

49052 RUMMUT NURMO / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikka: Valkiavuoren koulu, musiikkiluokka.
Kurssimaksu 90,00 €
Opettaja Kari Konttinen

49013 PIANO PERÄSEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOIHIN

Opetuspaikat: Honkaylän kylätalo, Toivolanrannan alakoulu, Alaviitalan koulu. Kurssimaksu 90,00 €
Opettajina Tanja Kuivinen FM, Kari Konttinen muusikko, Päivi Mäki-Reini lastenhojaaja.

49014 PIANO YLISTARO / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOIHIN

Opetuspaikka Kirja-Matin koulu. Kurssimaksu 90,00 €
Opettajina Tero Hietämäki kanttori AMK ja Juha Runsala musiikkipedagogi AMK.

49024 KITARA JA RUMMUT YLISTARO / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOIHIN

Opetuspaikka Kirja-Matin koulu. Kurssimaksu 90,00 €
Opettaja Pekka Lehtinen muusikko.

49034 VIULU YLISTARO / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOIHIN

Opetuspaikka Kirja-Matin koulu. Kurssimaksu 90,00 €
Opettaja Juha Runsala musiikkipedagogi AMK.

42332 PIANONSOITTO

ma 15.00-18.00, ti 16.15-17.45, 2.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-20.4.2020

Romo, Taapelitie 3

Eija Romo (137,5 t), Kurssimaksu 120,00 €, max 8 osallistujaa

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille. Monipuolinen pianonsoiton harrastus: soitetaan klassisen, kansan- ja populaarimusiikin kappaleita, vapaata säestystä jne. Lisäksi mahdollisuus omien melodiodien ja laulujen keksimiseen ja pienimuotoisten pianokappaleiden säveltämiseen. Opetuskerta on 30min/oppilas. Opetuspaikan osoite: Taapelitie 3, Hylläkallio.

42342 PIANONSOITTO KUVIONUOTEILLA

to 14.30-18.00, 12.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Valkiavuoren koulu, Toukatie 4

Johanna Saarikoski, KM (100 t), Kurssimaksu 120,00 €, max 6 osallistujaa

Pianonsoittoa kuvionuottimenetelmää käyttäen. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti erityislapsille ja muille henkilöille, joille perinteisen nuotikirjoituksen omaksuminen on haasteellista. Ohjelmisto suunnitellaan oppilaan omien edellytysten ja toiveiden mukaan. Soittoaajoista sovitaan lukukauden alkaessa opettajan kanssa. Opetusta on 30min/vko/oppilas. Jos ryhmässä on tilaa, myös muut kiinnostuneet voivat tiedustella paikkoja. Lisätietoja ja ilmoittautuminen opettajalta Saarikoski Johanna 050-3057564

42344 MANDOLIINISOITON ALKEISKURSSI

to 19.45-20.45, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Kirja-Matin koulu, Kirkkokuja 20

Musiikkipedagogi Juha Runsala (33,25 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Mandoliinisoiton alkeisopetusta aluksi korvakuulolla joten nuotinlukutaito ei välttämätöntä. Yksilöopetus/ryhmäopetus riippuen osallistujamäärästä. Kurssilla käydään läpi: Seppo Sillanpään, Mandoliiniopasta.

Kuorot ja lauluryhmät

Ilmoittautuminen alkaa 19.8.2019 klo 16.00

40101 SEINÄJOEN VETERAANIKUORO

to 13.00-15.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Mariika Ahonen (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 30 osallistujaa

Kuoro laulaa isänmaallisia ja veteraani aiheisiä lauluja. Esiintymisiä. Alennettu hinta työttömille, senioreille ja eläkeläisille 30€, muille 63€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

40121 SEKAKUORO

ma 18.00-20.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Klaus Hildén, musiikinopettaja (85 t), Kurssimaksu 68,00 €, max 40 osallistujaa

Kuorolaulua hengellisestä viihteeseen. Uudet laulajat - tervetuloa!

40131 SEINÄJOEN NAISLAULAJAT

ti 18.00-20.00, 27.8.2019-10.12.2019 ja 7.1.2020-12.5.2020

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Anna Pellikka, musiikkipedagogi (105 t), Kurssimaksu 75,00 €, max 40 osallistujaa

Etsitkö mukavaa porukkaa, jossa pääset oppimaan yhdessä laulamalla? Tässä sinun kuorosi. Kuoro soveltuu myös vuorotyössä oleville, eikä nuotteja tarvitse osata. Ohjelmisto koostuu monipuolisista kolmiäänisistä sovituksista, jotka on tehty juuri tälle kuorolle. Ei laulukoetta.

40141 SERENOKUORO

ke 17.30-20.15, 7.8.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Sennula, Jouppilantie 23

Jaakko Laakso, Musiikinopettaja (106 t), Kurssimaksu 80,00 €, max 50 osallistujaa

Monenlaista rytmimusiikkia iskelmistä poppiin ja viihteelliseen jazziin laulava kuoro. Uudet laulajat tervetulleita. Ohjelmisto koostuu 3-äänisistä kuorosovituksista. Nuotinlukutaito suotava.

40151 NAISKUORO SORJA

ti 18.00-20.30, 6.8.2019-17.12.2019 ja 7.1.2020-19.5.2020

Hylläkallion koulu, Opintie 8

Pirjo Kotkaniemi, KM (127 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 40 osallistujaa

Sorja on eteläpohjalaisten naisten kuoro. Se pyrkii rikkomaan perinteisiä naiskuorolaulun rajoja ja kehittämään ilmaisuun. Sorja satsaa äänenhuoltoon ja käyttää ilmaisussaan draaman keinoja. Laulajalta toivotaan kykyä vastaamaan omasta stemmastaan ja mahdollisuutta sitoutua harrastukseensa. Otamme kuoron sekä sopraanoja että altoja. Ilmoittaudu rohkeasti koelauluun! Tiedustelut ja koelauluun ilmoittautumiset kuoron johtaja Pirjo Kotkaniemi p. 0400 926400.

40161 PRELURI

ke 17.00-18.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Marttilan koulu, musiikkiluokka, Kirkkokatu 9

Riikka Kivisaari, KM, Johanna Rintamäki KM (45 t), Kurssimaksu 90,00 €, max 30 osallistujaa

Iloinen laulua, leikkiä ja liikettä yhdistävä lapsikuoro Preluri. Laulunäytteistä voi tiedustella Riikka Kivisaarelta (050-4143244) ja Johanna Rintamäeltä (050-3372048). Tervetuloa alakouluikäiset laulamisesta ja esiintymisestä kiinnostuneet tytöt ja pojat!



40171 LURITUS

ti 16.30-18.15, 20.8.2019-17.12.2019 ja 7.1.2020-26.5.2020
Sennula, Jouppilantie 23
Hanne Orrenmaa (163 t), Kurssimaksu 120,00 €, max 40 osallistujaa

Luritus on iloinen, energinen 12-18-vuotiaiden nuorisoryhmä, jossa laulaa niin tyttöjä kuin poikiakin. Luritus laulaa moniäänisesti, tanssii, näyttelee, räppää ja soittaa. Luritus viettää kymmenvuotisjuhlaan lukuvuonna -19-20, jonka kunniaksi kuoro valmistelee vauhdikkaan joulushown, lapsille suunnatun hauskan musiikinäytelmän sekä suomalaisen musiikkiin pohjautuvan, koreografiallisen juhlakonsertin. Kesällä 2020 kuorolla on aikomus tehdä konserttimatka Lappiin ja Pohjois-Norjaan. Lisätietoja Lurituksesta ja laulunäytteestä musiikin maisteri, draamakasvattaja Hanne Orrenmaalta 0400-573637.

40191 ILOA LAULUSTA!

ma 13.30-15.00, 9.9.2019-9.12.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83
Silja Palomäki, MuM (50 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 42 osallistujaa

Matalan kynnyksen kuoro laulun ystäville. Ohjelmisto kansanlauluista iskelmiin.

40201 LAULURYHMÄ NOSTALGIA

ti 11.30-13.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Toimintojen talo, Kasperinviita 13
Leena Jaakkola (54 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 24 osallistujaa
Lauluryhmä laulun ystäville. Lauluja laidasta laitaan.

40221 LAULUYHTYE VOCAL!

ma 17.00-20.15, 26.8.2019-16.12.2019 ja 13.1.2020-18.5.2020
Seinäjoen lukio, peilisali, Kirkkokatu 16
Satu-Maarit Veikkola Muusikko AMK, Sirja Lepistö koreografi (150 t), Kurssimaksu 130,00 €, max 21 osallistujaa

VOCAL! on rento, rempseä ja humoristinen show tyylinen lauluyhtye laulajille, joilla on jo kokemusta laulamasta. Vocal tarjoilee 3-6 äänisiä harmonioita, koreografioituja esityksiä ja "ämmäenergiaa". Laulamisen lisäksi toimintaan sisältyy esiintymistaitoa ja tanssiharjoituksia, joilla luodaan useisiin esiintymisiin kunnon SHOW! Ryhmään pääset koelaulujen kautta. Ilmoittaudu: lauluyhtyevocal@gmail.com tai 0405777926 / Satu-Maarit Veikkola.

40231 SALAMA MUSIikkITEATTERIRYHMÄ

ti 17.00-20.15, 3.9.2019-10.12.2019 ja 7.1.2020-12.5.2020
Marttilan koulu, musiikkiluokka, Kirkkokatu 9
Jenni Packalén, Jenni Lalli (200 t), Kurssimaksu 170,00 €, max 15 osallistujaa

Hei sinä luova ja laulava näyttelijänalku! Heittäydy rohkeasti musiikkiteatterin maailmaan. Salamassa harjoitellaan monipuolisesti musiikkiteatterin eri osa-alueita kuten laulua, näyttelemistä, liikekieltä ja käsikirjoittamista. Kaikki tämä toteutetaan yhdessä ja ryhmälähtöisesti devising- menetelmän keinoin. Kurssin aikana työestetään myös omia produktioita. Kurssi on suunnattu nuorille aikuisille 18-vuotiaasta ylöspäin. Salama kokoontuu säännöllisesti tiistaisin ja erikseen sovit-tavin harjoitusajoin. Käy tutustumassa Salamaan osoitteessa www.musiikkiteatterisalama.fi.

40241 SERENO-LAULUYHTYE

la 18.00-19.30, 7.9.2019-30.11.2019 ja 11.1.2020-18.4.2020
Sennula, Jouppilantie 23
Jaakko Laakso, Musiikinopettaja (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

Perinteikkään viihdekuoro Serenon sisälle perustetaan lauluyhtye, johon ovat tervetulleita myös uudet laulajat. Lauluryhmän repertuaari tulee koostumaan pääasiassa neliäänisistä rytmimusiikkikappaleista. Sovitukset ovat sopivan tavoitteellisia – ne voivat sisältää vaativaa rytmikkaa ja harmoniaa sekä erilaisia mausteita kuten keho-rytmiikkaa. Lauluryhmän koko voi olla tuplakvartetista vahvistettuun triplakvartettiin, 8-14 henkeä. Ohjelmisto pohditaan yhteisesti ryhmän kokoonpanon mukaan. Vähintään auttava nuotinlukutaito vaaditaan. Lauluyhtyeeseen liittyminen ei vaadi Sereno-kuoroon liittymistä, mutta lauluryhmä tekee yhteistyötä Serenon kanssa ja mm. esiintyy yhteisillä keikoilla. Ryhmään pyritään laulukokeen kautta. Ota yhteyttä Jaakko Laaksoon

40183 SINITAIVAS -KUORO

ti 19.00-21.15, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Luoman koulu, Luomantie 130 A

Leena Jaakkola (85 t), Kurssimaksu 68,00 €, max 40 osallistujaa
Äänenmuodostusta kuorolle. Ohjelmistossa klassista musiikkia, kansanmusiikkia ja erilaista viihdekuoromusiikkia. Mukaan otetaan uusia ja jo aikaisemmin kuorossa laulaneita. Ennen kuoron alkua voidaan määritellä laulajien ääniala.

Kansalaisopisto
järjestää virkistystoimintaa
palvelutaloihin. Ryhmissä lauletaan,
kuunnellaan musiikkia, tehdään kuva-
taidetta ja vietetään aikaa yhdessä.
Kansalaisopiston ryhmiä käy pitkin
lukuvuotta esiintymässä
palvelutaloissa.

40261 VIIDEN TÄHDEN ILMAISU - KUORO

ma 15.00-16.30, 2.3.2020-30.3.2020

Eskoo, Eskoontie 47

Jenni Packalén (10 t), Kurssimaksu 5,00 €, max 15 osallistujaa
Iloa, energiaa ja terveyttä yhdessä laulamises! Kuorossa laulamme rennolla otteella tuttuja ja uusia kansan-, iskelmä- ja poplauluja. Voit myös itse toivoa lempilauluasi laulettavaksi. Yhdessä laulaminen virkistää mieltä ja tekee iloiseksi. Tule rohkeasti mukaan! Kurssi on suunnattu erityistä tukea tarvitseville. Jos osallistuja tarvitsee henkilökohtaista tukea, avustajan on hyvä olla kurssilla mukana. Paikka: Eskoo sali Alennettu hinta erityisoppijoille 5€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

Orkesterit ja yhtyeet

Ilmoittautuminen alkaa 19.8.2019 klo 16.00

41111 JOUSIORKESTERI - AVENTURA DE ARCOS

ma 18.30-21.00, 2.9.2019-2.12.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Antti Laasanen, kapellimestari (124 t), Kurssimaksu 90,00 €, max 40 osallistujaa

Käy FB:ssä tutustumassa meihin. Sieltä löydät tietoa konserteistamme ja millaista konserttitoimintaa teemme. Netistä löytyy myös useita artikkeleja Aventura de Arcosista. Etsimme nyt joukkoomme uusia soittajia 1. ja 2. viuluun, alttoon ja bassoon. Ota rohkeasti yhteyttä kapellimestariin ja tule mukaan soittamaan! Puh. 0503516175

41121 PUHALLINORKESTERI

ti 18.30-20.15, 27.8.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-21.4.2020

Seinäjoen kirkko, Keskuskatu 32 B

Panula Arto (60 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 30 osallistujaa

Puhallinorkesterin yhteissoitto.

41131 SEINÄJOEN UKULELEORKESTERI

ma 17.00-19.15, 9.9.2019-2.12.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Silja Palomäki, MuM (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 30 osallistujaa

Seinäjoen ukuleleorkesteri (SUO) toivottaa riveihinsä mukaan uusia harrastajia, olit sitten nuori tai aikuinen. Soiton perusteet on hyvä olla hallussa. Orkesterin ohjelmisto koostuu mm. hiteistä eri vuosikymmeniltä. Orkesteri esiintyy aktiivisesti. Aloha!

41181 PELIMANNIRYHMÄ

ti 16.30-17.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83

Antti Laasanen, konserttimestari (33,25 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 10 osallistujaa

Pelimanniryhmä jo jonkin verran soittaneille. Nyt rohkeasti mukaan kaikki, joita kiinnostaa soittaminen rennolla meiningillä. Ohjelmistossa mm. viihde- ja kansanmusiikkia eri maista. Kysy lisää opettajalta! Puh. 0503516175

44061 HARMONIKKA 2-RIVISET ALKEET

ti 17.00-18.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Riina Sakala, pelimanni (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Perinteistä vanhaa ja uutta kansanmusiikkia kaksirivisellä harmonikalla. Aloitetaan alkeista ja edetään rauhalliseen tahtiin.

44071 HARMONIKKA 2-RIVISET JATKAJAT

ti 18.30-20.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Riina Sakala, pelimanni (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Jatkajien ryhmä; 2-rivinen harmonikka jo hallinnassa. Opetellaan uutta ja harjoitellaan yhteissoittoa.

41122 NURMON SOITTOKUNTA

ke 19.00-20.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Nurmon yläaste, musiikkiluokka, Toukotie 3

Jukka Heinonen, muusikko (56 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 40 osallistujaa

Puhallinmusiikin harjoittelua sekä esiintymistä erilaisilla kokoonpanoilla. Musiikkia laidasta laitaan.

41141 NURMON PELIMANNIT

ke 19.00-20.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Antti Vuorela, LTO (51 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 10 osallistujaa

Yhteissoittoa, ohjelmakokonaisuuksien valmistamista, soittotaidollisia harjoituksia ja stemmasoittoa. Uudet soittajat lämpimästi tervetuloa mukaan! Alennettu hinta eläkeläisille ja työttömille 30€, muille 53€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

44072 HANURINSOITTO

ti 18.00-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Hyllykallion koulu, Opintie 8

Pertti Suokko (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Harmonikalle sovitun musiikin ja perinteisen tanssimusiikin soittoa.

41143 PERÄSEINÄJOEN PELIMANNIT

ti 19.00-20.30, 10.9.2019-3.12.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Kulttuuritalo Pokki, Keskustie 28

Antti Sytelä (50 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 20 osallistujaa

Perinteistä tanssi- ja hanurimusikkoa. Alennettu hinta eläkeläisille ja työttömille 30€, muille 53€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

Musiikin ryhmäopetus

Ilmoittautuminen alkaa 19.8.2019 klo 16.00

43011 KITARARYHMÄ AIKUISILLE

ke 12.00-12.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Kari Konttinen, muusikko (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 15 osallistujaa

Aikuisten musiikkia; valssi, tango, humppa ym. Edetään helpoista soinnuista vaikeampiin. Alennettu hinta eläkeläisille ja työttömille 20€, muille 40€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

43021 KITARARYHMÄ ALKEET A

ti 18.15-19.00, 10.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Timo Luostari (24 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa

Kitaran ryhmäopetusta alaluokkalaisille. Rennolla otteella ja rauhallisella tempolla sointuja helpoista vaativampiin. Myös erilaisia säes-tyrsytmejä. Oma kitara ja plektra välttämättömiä. Käynti B-ovesta.

43031 KITARARYHMÄ ALKEET B

ti 19.00-19.45, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Timo Luostari (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa

Kitaran ryhmäopetusta nuorille ja aikuisille. Sointuja helpoista vaikeampiin ja erilaisia säestysrytmejä. Oma kitara ja plektra välttämättömiä. Käynti B-ovesta.

43041 KITARARYHMÄ ALKEET C

ke 18.00-18.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Kari Konttinen, muusikko (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 15 osallistujaa

Alkeiskitararyhmä nuorille ja aikuisille. Sointuja helpoista vaikeampiin. Aluksi helppoja kappaleita, sitten pop-musiikkia. Teoriaa kappaleiden mukaan, virittämistä, oikea soittoasento. Oma kitara ja plektra välttämättömiä.

43051 KITARARYHMÄ ALKEET D

ke 18.45-19.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Kari Konttinen, muusikko (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 15 osallistujaa

Kitaran alkeita jo vähän soittaneille nuorille ja aikuisille. Sointuja helpoista vaikeampiin. Teoriaa kappaleiden mukaan, virittämistä, oikea soittoasento. Oma kitara ja plektra välttämättömiä.

43061 KITARARYHMÄ JATKAJAT A

ti 19.45-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Timo Luostari (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 20 osallistujaa

Kitaransoiton ryhmäopetusta nuorille ja aikuisille. Kurssilla soitetaan jo useita sointuja erilaisilla säestystyyleillä. Ohjelmistossa uutta sekä ajatonta popmusiikkia. Oma kitara ja plektra välttämättömät.

43071 KITARARYHMÄ JATKAJAT B

ke 19.30-20.15, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Kari Konttinen, muusikko (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 15 osallistujaa

Kitaransoiton ryhmäopetusta nuorille ja aikuisille. Kurssilla soitetaan jo useita sointuja ja erilaisia komppeja. Ohjelmistossa uutta sekä ajatonta poppia. Oma kitara ja plektra välttämättömät.

43081 UKULELEN ALKEISKURSSI SYKSY

ma 16.15-17.00, 9.9.2019-2.12.2019

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Silja Palomäki (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ukulele on matalan kynnyksen soitin kaikenikäisille. Alkeiskurssilla opetellaan virittämään soitin, löytämään sopiva soittoasento sekä laulujen komppaamisen perusteet helpoilla soinnuilla. Tutustutaan erilaisiin ukulele-soittimiin. Kurssi sopii vasta-alkajille. Aiempaa soitokokemusta ei tarvita. Kurssi kokoontuu syyskauden aikana 12 kertaa.

43091 UKULELEN ALKEISKURSSI KEVÄT

ma 16.15-17.00, 13.1.2020-20.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Silja Palomäki (13 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ukulele on matalan kynnyksen soitin kaikenikäisille. Alkeiskurssilla opetellaan virittämään soitin, löytämään sopiva soittoasento sekä laulujen komppaamisen perusteet helpoilla soinnuilla. Tutustutaan erilaisiin ukulele-soittimiin. Kurssi sopii vasta-alkajille. Aiempaa soitokokemusta ei tarvita. Kurssi kokoontuu kevätkauden aikana 13 kertaa.

43101 LAULUN RYHMÄOPETUS, ALOITTAVIEN RYHMÄ

ti 18.30-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-21.4.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Marjo Helene Haanpää, laulunop, mus.pedagogi (YAMK), mus. terapeutti (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Laulunopiskelua ryhmässä. Kurssilla opitaan yksinlaulun perusasioita, hengitys- ja laulutekniikkaa. Opitaan myös tunnistamaan oman kehon toimintaa lauletaessa, esiintymisiin valmentautumista sekä opitaan esiintymisjännityksen hallintaa. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

43111 LAULUN RYHMÄOPETUS, JATKORYHMÄ

ti 18.30-19.30, 10.9.2019-19.11.2019 ja 21.1.2020-14.4.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Marjo Helene Haanpää, laulunop, mus.pedagogi (YAMK), mus. terapeutti (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 13 osallistujaa

Yksinlaulunopiskelua ryhmässä, kurssi on jatkokurssi ja nyt opitaan lisää laulutekniikasta. Unohtamatta perusasioiden kertaamista. Opitaan tunnistamaan oman kehon toimintaa edelleen niin esiintymisen kuin esiintymisjännityksen hallinnan kautta. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

43121 LÖYDÄ ÄÄNESI

ti 18.00-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83

Judit Bálint, Musiikinopettaja (50 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 15 osallistujaa

Oletko unelmoinut laulamisesta? Tule ryhmään etsimään omaa ään-täsi rauhallisessa ilmapirissä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Harjoitukset on kehittänyt ruotsalainen Werbeck-Svårdström yhteistyössä Rudolf Steinerin kanssa. Tunnilta tehdään lempeitä lauluharjoituksia ja lauletaan helppoja lauluja yhdessä.

43141 HARMONIKANSOITTO

to 20.15-21.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Marttilan koulu, Kirkkokatu 9

Seppo Heikkilä, opettaja (41,75 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 15 osallistujaa

Harmonikansoiton opetusta vasta-alkajille ja aikaisemmin opiskelleille sekä yhteissoittoa ryhmässä.

43073 UKULELEN SOITTO

to 17.00-17.45, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Etelä-Seinäjoen lukio, musiikkiluokka, Ville Ritolantie 2 A

Päivi Mäki-Reini, lastenohjaaja (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Kurssin aluksi on mahdollisuus lainata soitin kansalaisopistolta. Opetellaan sointuja ja soitusäestystä helppojen laulujen avulla. Luokka LU21 (musiikkiluokka lukiorakennuksen toisessa kerroksessa).



**46001-46011:
Upeat koulutukset
lasten ja ikäihmisten
musiikkitoiminnan
kehittämiseen!**

43083 UKULELE JATKAJAT

to 18.00-18.45, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Etelä-Seinäjoen lukio, musiikkiluokka, Ville Ritolantie 2 A
Päivi Mäki-Reini, lastenohjaaja (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssi sopii jo vähän ukulelea soittaneille. Kurssin aluksi on mahdollisuus lainata soitin kansalaisopistolta. Opetellaan soittoa ja soitinhuoltoa erilaisien laulujen avulla. Luokka LU21 (musiikkiluokka lukiorakennuksen toisessa kerroksessa).

Musiikin lyhytkurssit

Ilmoittautuminen alkaa 19.8.2019 klo 16.00

43171 SOI VAAN!

to 15.00-18.00, la 09.00-12.00, 12.9.2019-12.10.2019
Hyllykallion koulu, Opintie 8
Pirjo Kotkaniemi, KM (16 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 6 osallistujaa

Soi vaan! -kurssi soveltuu esim. musiikin opetuksen parissa työskenteleville, jotka haluavat rohkaistua ja saada vinkkejä musiikin opetustyöhön. Musiikilliset tavoitteet luodaan ryhmän taitotason mukaan. Tutustumme erilaisiin soittimiin, mm. ukulele, kantele, nokkahuilu, kitara. (Soittimet tarkennetaan ryhmäläisten toiveitten mukaan.) Tutustumme teorian alkeisiin ja äänenkäyttöön. Yhteismusisoinnissa lähtökohdista uteliaisuus asenne ja rohkeus lähteä kokeilemaan! Kokoon-tumiskerrat 19.9.; 21.9.; 10.10.; 12.10.

46001 MUSIIKKI LAPSEN KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN TUkena

ma 17.00-20.00, 7.10.2019-18.11.2019
Hyllykallion koulu, Opintie 8
Musiikkiterapeutti ja varhaiskasvattaja Sari Mutanen ja Yhteisömusiikkio sekä varhaiskasvatuksen opettaja Riikka Rauhalu (16 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 10 osallistujaa
Mitä, miten ja miksi musiikilla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä? Tällä kurssilla kaikki aiheesta kiinnostuneet pääsevät kokeilemaan ja opettelemaan toiminnallisten osioiden kautta vastaukset edellä esitettyihin kysymyksiin. Kurssin eri kerroilla paneudumme it-sesäätelyyn, tunteisiin, motorikkaan sekä kieleen. Jokaisella kerralla on lisäksi luento-osuus. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille. 7.10 Musiikki lapsen itsesäätelyn tukena 21.10. Tunteiden kokeminen ja ilmaisu musiikissa 4.11. Musiikki motorisen kehityksen tukena 18.11. Musiikki kielen kehityksen tukena. Tervetuloa kokemaan musiikin iloa ja elämyksiä. Opettajina Musiikkiterapeutti ja varhaiskasvattaja Sari Mutanen & Yhteisömusiikkio sekä varhaiskasvatuksen opettaja Riikka Rauhalu

46011 IKÄIHMISET JA MUSIIKKI

ma 17.00-20.00, 3.2.2020-16.3.2020
Hyllykallion koulu, Opintie 8
Musiikkiterapeutti ja varhaiskasvattaja Sari Mutanen ja Yhteisömusiikkio sekä varhaiskasvatuksen opettaja Riikka Rauhalu (16 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa
Kurssilla tutustutaan miten musiikkia voi käyttää ikäihmisten kanssa osallistaen ja aktivoiden heidän arkeaan. Musiikkitoiminta edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja kohottaa mielialaa. Kurssi sisältää pienen luento-osuuden ja keskustelua. - Kurssi on toiminnallinen, ota mukaasi juomapullo ja liikkumiseen sopivat vaatteet. Aikataulu 3.2.2020 Laulaminen. Muistot ja tunteet, muisti-toimintojen aktivointi. 17.2.2020 Musiikki ja liike. Fyysinen aktivointi musiikin tukemana. 23.2.2020 Rytm. Kehorytmejä ja yhteissoittoa. 16.3.2020 Musiikin kuuntelua ja maalausta. Opettajina Musiikkiterapeutti Sari Mutanen ja Yhteisömusiikkio Riikka Rauhalu.

46121 KLASSEN LAULUN LYHYTKURSSI A

to 15.00-20.00, pe 15.00-20.45, 5.9.2019-13.9.2019
Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83
Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 6 osallistujaa

Kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin (terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen). Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille – edetään jokaisen omista lähtökohdista käsin. Henkilökohtaiset tunnit (4x45min) ja yhteinen ryhmätunti. Kurssi kokoontuu kahtena peräkkäisenä viik-kona to-pe.

46131 KLASSEN LAULUN LYHYTKURSSI B (JOULULAULUKURSSI)

to 15.00-20.00, pe 15.00-20.45, 28.11.2019-29.11.2019
Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83
Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (13 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 6 osallistujaa

Kaksipäiväisellä kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin (terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen) joululaulujen kautta. Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille – edetään jokaisen omista lähtökohdista käsin. Henkilökohtaiset tunnit (2x45min) ja yhteinen ryhmätunti.

46141 KLASSEN LAULUN LYHYTKURSSI C

to 15.00-20.00, pe 15.00-20.45, 9.1.2020-17.1.2020
Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83
Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 6 osallistujaa

Kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin (terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen). Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille – edetään jokaisen omista lähtökohdista käsin. Henkilökohtaiset tunnit (4x45min) ja yhteinen ryhmätunti. Kurssi kokoontuu kahtena peräkkäisenä viik-kona to-pe.

46151 KLASSISEN LAULUN LYHYTKURSSI D (KESÄKURSSI)

ma 15.00-20.00, ti 15.00-20.00, ke 15.00-20.45, 11.5.2020-13.5.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (19 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 6 osallistujaa

Kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin (terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen). Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille – edetään joko omista lähtökohdista käsin. Henkilökohtaiset tunnit (3x45min) ja yhteinen ryhmätunti.

46181 DUETTO KLASSISEN LAULUN JATKOKURSSI (NAISÄÄNILLE)

to 18.00-20.15, pe 18.00-20.15, 6.2.2020-7.2.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (6 t),
Kurssimaksu 25,00 €, max 8 osallistujaa

Kurssi tarkoittaa laulajien yhteismusiisointia. Opetus on ryhmäopetusta. Kurssi on suunnattu niille, joilla on jo aiempaa klassisen laulun harrastuneisuutta tai muuta kokemusta stemmalaulusta. Käytettävä ohjelmisto on aika vaativaa (vaatii ääneltä laajuutta ja "nuotissa pysymistä"). Ohjelmistossa mm. kotimaisia ja saksankielisiä duettoja. Kurssin ohjelmisto annetaan tutustuttavaksi viimeistään viikko etukäteen. Tämän kurssin ohjelmisto on suunnattu naisäänille.

46201 KIRKKOLAULUJA JA AARIOITA KLASSISEN LAULUN TEEMAKURSSI

pe 15.00-20.00, la 10.30-15.30, su 11.00-16.00, 27.3.2020-29.3.2020

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (18 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 6 osallistujaa

Kurssi painottuu klassiseen kirkolliseen lauluohjelmistoon (virret, hengelliset laulut, oratorio- ja muut kirkkomusiikkiteosten aariat). Osa tunteista pidetään kirkkotilassa urkujen säestyksellä. Kurssi on suunnattu niille, joilla on jo aiempaa klassisen laulun harrastuneisuutta. Kurssiin kuuluu myös pieni esiintyminen sunnuntaina kurssin päätteeksi. Ohjelmistosta tulee keskustella opettajan kanssa hyvissä ajoin ennen kurssin alkamista. Henkilökohtaiset tunnit 2x45min+1x30min sekä yhteinen ryhmätunti (esiintyminen). Alaikäraja 15v. Kurssi järjestetään yhteistyössä Seinäjoen alueeseurakunnan musiikkityön kanssa.

46211 ANTIIKIN AARIOITA KLASSISEN LAULUN TEEMAKURSSI

to 15.00-20.00, pe 14.30-20.45, 7.11.2019-8.11.2019

Opistotalo, luokka 004, Vapaudentie 83

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (13,66 t),
Kurssimaksu 30,00 €, max 6 osallistujaa

Kaksipäiväinen kurssi sisältää yksilöopetusta (2x45min) sekä yhteisen ryhmätunnin 75min. Aiheena ns. Antiikin aariat, eli pääasiassa italiansankielisiä (+ranskan/englanninkielisiä) 1700-1800-lukujen aarioita ja lauluja (esim. Caldara, Scarlatti, Pergolesi). Myös renessanssimusiikki ja varhaisbarokin ajan laulut käyvät (esim. Purcell, Monteverdi, Händel, Vivaldi). Kurssi on suunnattu niille, joilla on jo aiempaa klassisen laulun harrastuneisuutta. Kurssi painottuu ohjelmistotietämyksen laajentumiseen. Opettajan kanssa keskustellaan sopivasta ohjelmistosta hyvissä ajoin ennen kurssin alkua. Italiankielen fonetiikkaohjeet saa myös ennen kurssin alkua.

46221 SAKSALAINEN LIED KLASSISEN LAULUN TEEMAKURSSI

ke 15.00-20.00, to 14.30-20.45, 15.4.2020-16.4.2020

Toimipaikka avoin

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (13,66 t),
Kurssimaksu 30,00 €, max 6 osallistujaa

Kaksipäiväinen kurssi sisältää yksilöopetusta (2x45min) sekä yhteisen ryhmätunnin 75min. Aiheena saksankieliset klassiset laulut (mm. Schumann, Schubert, Haydn, Mendelssohn, Bach). Kurssi on suunnattu niille, joilla on jo aiempaa klassisen laulun harrastuneisuutta. Kurssi painottuu ohjelmistotietämyksen laajentumiseen. Opettajan kanssa keskustellaan sopivasta ohjelmistosta hyvissä ajoin ennen kurssin alkua. Saksankielen fonetiikkaohjeet saa myös ennen kurssin alkua.

46231 LÄHDE KUORON - KUOROKOULU MIEHILLE

to 18.00-19.30, 12.9.2019-10.10.2019

Seinäjoen Yhteiskoulu, Tuomikatu 8

Maunu Malkamäki (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 25 osallistujaa

Haaveiletko kuorolaulusta tai kaipaatko uusia ideoita kuoroharrastukseen? Kuorokoulu tarjoaa valmentavaa opetusta kuoroon haluavalle ja täydennyskoulutusta jo kuorossa laulavalle. 1. ilta: Mitä kuorolaulu on? 2. ilta: Miten kehittäisin ääntäni? 3. ilta: Oppisinko laulamaan nuotteista? 4. ilta: Mitä tehdään lavalla? 5. ilta: Päätöskoulutus

46153 KLASSISEN LAULUN LYHYTKURSSI E

ke 15.00-20.00, to 15.00-20.00, pe 15.00-20.45, 2.10.2019-4.10.2019

Etelä-Seinäjoen lukio, musiikkiluokka, Ville Ritolantie 2 A

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (19 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 6 osallistujaa

Kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin (terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen). Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille – edetään joko omista lähtökohdista käsin. Henkilökohtaiset tunnit (3x45min) ja yhteinen ryhmätunti. Luokka LU21 (musiikkiluokka lukiorakennuksen toisessa kerroksessa).

46163 KLASSISEN LAULUN LYHYTKURSSI F

to 15.00-20.00, pe 15.00-20.45, 5.3.2020-13.3.2020

Etelä-Seinäjoen lukio, musiikkiluokka, Ville Ritolantie 2 A

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (25 t),
Kurssimaksu 45,00 €, max 6 osallistujaa

Kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin (terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen). Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille – edetään joko omista lähtökohdista käsin. Henkilökohtaiset tunnit (4x45min) ja yhteinen ryhmätunti. Kurssi kokoontuu kahtena peräkkäisenä viikona to-pe. Luokka LU21 (musiikkiluokka lukiorakennuksen toisessa kerroksessa).

46173 KLASSISEN LAULUN LYHYTKURSSI G

to 15.00-20.00, pe 15.00-20.45, 7.5.2020–8.5.2020

Etelä-Seinäjoen lukio, musiikkiluokka, Ville Ritolantie 2 A
Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja, MuM, laulunopettaja (13 t),
Kurssimaksu 30,00 €, max 6 osallistujaa

Kaksipäiväisellä kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin (terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen). Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille – edetään jokaisen omista lähtökohdista käsin. Henkilökohdaiset tunnit (2x45min) ja yhteinen ryhmätunti. Luokka LU21 (musiikki-luokka lukiorakennuksen toisessa kerroksessa).

Lasten ja vanhempien musiikkiryhmät

Ilmoittautuminen alkaa 19.8.2019 klo 16.00

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin – laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen.

Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot-kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite-kohtaan huoltajan tiedot.

45501 VAUVOJEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ A

ma 09.30-10.15, 2.9.2019–25.11.2019 ja 13.1.2020–20.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Anna Pellikka (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45511 VAUVOJEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

ma 10.15-11.00, 2.9.2019–25.11.2019 ja 13.1.2020–20.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Anna Pellikka (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45521 VAUVOJEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ C

ti 09.30-10.15, 3.9.2019–5.11.2019 ja 7.1.2020–7.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Jenni Packalén (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45531 TAAPEROIDEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ A

ma 11.00-11.45, 2.9.2019–25.11.2019 ja 13.1.2020–20.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Anna Pellikka (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45541 TAAPEROIDEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

ti 15.15-16.00, 3.9.2019–26.11.2019 ja 7.1.2020–7.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Emilia Alho, Mum (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45551 TAAPEROIDEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ C

ke 16.15-17.00, 4.9.2019–27.11.2019 ja 8.1.2020–8.4.2020

Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83

Liisa Talvio (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 10 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45561 LEIKKI-ikäisten (2-3v.) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ A

ti 16.45-17.30, 3.9.2019–26.11.2019 ja 7.1.2020–7.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Emilia Alho (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45571 LEIKKI-ikäisten (2-3v.) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

ke 17.00-17.45, 4.9.2019–27.11.2019 ja 8.1.2020–8.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Satu Valkama (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45581 LEIKKI-ikäisten (3-4v.) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ A

ke 18.30-19.15, 4.9.2019–27.11.2019 ja 8.1.2020–8.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Satu Valkama (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45591 LEIKKI-ikäisten (3-4v.) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

to 17.00-17.45, 5.9.2019–28.11.2019 ja 9.1.2020–16.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Satu Valkama (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45601 LEIKKI-ikäisten (4-5v.) ja vanhempien musiikkiryhmä B

to 17.45-18.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Satu Valkama (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45611 LEIKKI-ikäisten (4-5v.) ja vanhempien musiikkiryhmä A

ma 16.30-17.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Liisa Talvio (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45621 5-6 vuotiaiden musiikkiryhmä

to 18.30-19.15, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Satu Valkama (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45631 Sisarusten (1-5v.) ja vanhempien musiikkiryhmä A

ti 10.15-11.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Jenni Packalén (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 13 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45641 Sisarusten (1-5v.) ja vanhempien musiikkiryhmä B

ti 16.00-16.45, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Emilia Alho, Mum (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45661 Sisarusten (1-5v.) ja vanhempien musiikkiryhmä D

ke 16.15-17.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Satu Valkama (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45671 Sisarusten (1-5v.) ja vanhempien musiikkiryhmä E

ke 17.45-18.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Satu Valkama (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Lapsen ja vanhemman osallistuvaa yhdessäoloa musiikin keinoin - laulaen, liikkuen, soittaen, kuunnellen. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

45691 Isovanhemman ja lapsen musiikkiryhmä

ma 17.15-18.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Liisa Talvio, musiikkipedagogi (25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 10 osallistujaa

Alle kouluikäisen lapsen ja isovanhemman yhdessäoloa musiikin keinoin: laulaen, leikkien, liikkuen, soittaen ja kuunnellen. Samasta perheestä voi osallistua yksi tai useampi lapsi. Suositus olisi, että jokaisella lapsella olisi tunneilla oma aikuinen mukana. Tunnille mukaan tossut tai jarrusukat. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot (kaikki lapset ilmoitetaan) ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

Erityismusiikkiryhmät

45161 MUSILO - ERITYISRYHMIEN MUSIIKKIKERHO

ke 16.00-17.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Eskoon musiikkiterapia, Eskoontie 50

Ritva Lipasti, Elisa Ylikojola (33,25 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 7 osallistujaa

Musiikkiryhmä erilaisille oppijoille. Kurssilla tutustutaan eri soittimiin ja yhteismusisointiin. Eri soittimien soittamisessa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan kuvionuottimenetelmää. Kurssille osallistutaan oman avustajan kanssa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Ritva Lipasti 0405142128. Alennettu hinta erityisoppijoille 20€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

**Värit ovat
luonnon hymyjä.
- Leigh Hunt**

KIELTENOPISKELU JA MAAHANMUUTTAJILLE SUUNNATUT KURSSIT

Kansalaisopiston kielikursseilla opit lähinnä käytännön kielitaitoa. Voit aloittaa aivan alusta, kerrata tai jatkaa siitä mihin olet opinnoissasi jäänyt. Ryhmässä opiskelu on tehokasta ja hauskaa, sillä puheharjoitukset tehdään pienryhmissä tai parin kanssa. Mausteena kielikursseilla ovat myös kulttuurien erityispiirteet. Luennoista ja lyhytkursseista löytyy kielialueen kulttuuriin liittyviä kokonaisuuksia. Kulttuurin tuntemus auttaa kielen oppimista ja tuo lisäväriä opiskeluun. Opiston tavoitteena on tarjota jatkumona tasolta toiselle eteneviä kielikursseja yleisimmissä kielissä sekä myös harvinaisempia kieliä. Kielitaidon monipuolistaminen on meille tärkeä tavoite. Opisto ohjaa tavoitteelliseen kielten opiskeluun. Läsnaolopakkoa ei ole, mutta aktiivinen osallistuminen ja itsenäinen harrastaminen ovat oleellisia tavoitteiden saavuttamiseksi. Tärkeä osa opiskelua on tuntien ohella kotona tapahtuva harjoittelu. Säännöllinen tunneilla käynti takaa myös kurssin jatkuvuuden. Tasokuvaus auttaa sinua löytämään itsellesi sopivan kurssin. Lue kunkin kurssin esittely huolellisesti tästä oppaasta ja tutustu alla olevaan tasokuvaukseen. Peruskurssit on merkitty numeroin 1-4. Keskitason kurssit merkitään numeroin 5-7. Keskusteluryhmissä taso muokkautuu opiskelijoiden taitojen mukaan. Rinnakkaiskursseja kuvaavat kirjaimet A, B jne. Halutessasi saat myös läsnäolotodistuksen opiston toimistosta. Mikäli haluat todistuksen kielitaidostasi, voit osallistua Yleiset kielitutkinnot -kokeeseen Seinäjoen kansalaisopistossa. Tutkinto on näyttötutkinto, johon osallistuminen ei edellytä erityistä valmennuskurssia.

Yleiset kielitutkinnot: <http://www.oph.fi>

Opetushallitus on myöntänyt Seinäjoen kansalaisopistolle oikeuden järjestää yleisiä kielitutkintoja perus- ja keskitasolla. Kokeet mittaavat yleiskielitaitoa ja niissä on sekä kirjallinen että suullinen osuus. Tutkinnossa mitataan kielen eri osa-alueiden hallintaa käytännön tilanteissa, ja osallistuja saa taidoistaan virallisen todistuksen, joka tunnustetaan kaikissa EU-maissa. Tutkinnon voi suorittaa seuraavissa kielissä: englanti, saksa, ruotsi, venäjä, ranska, espanja, italia, ja suomi vieraana kielenä. Kokeeseen voi osallistua riippumatta siitä missä on opiskellut. Tutkintoja järjestetään kaksi kertaa vuodessa, syksyllä ja keväällä. Suomen kielen testi järjestetään myös elokuulla sekä tammikuulla. (lisäksi) Perustaso soveltuu peruskoulun, keskikoulun tai lukion lyhyen oppimäärän suoritaneille tai kansalaisopiston kurssien taidot tasoilla 1-4 hallitseville. Kansalaisopiston kurssien taidot tasoilla 5-7 hallitseville tai lukion pitkän kielen suorittaneille tai muuten pitemmälle ehtineille soveltuu keskitaso. Ylimmän tason testejä voit tiedustella esim. Tampereen aikuiskoulutuskeskuksesta leena.oraluoma@takk.fi tai Vaasan aikuiskoulutuskeskuksesta vakinfo@vaasa.fi. Tarkat taitotasokuvaukset löydät osoitteesta www.oph.fi -> kasvatusta, koulutus ja tutkinnot -> Yleinen kielitutkinto.

Tutkintopäivät syksyllä 2019

26.10.2019 Englanti
9.11.2019 Suomi
16.11.2019 Espanja
16.11.2019 Ruotsi
16.11.2019 Saksa

Ilmoittautumisaika syksyn kokeisiin on 2.-30.9.2019. Lisäinformaatiota saat kielten suunnittelijaopettajalta: Päivi Väli-Torala.

Opiston kurssitasot suhteessa Yleisten kielitutkintojen (Yki) taitotasosteikkoon ja Yleiseurooppalaiseen viitekehykseen.

Yki-taitotasosteikko on yhteismitallinen Yleiseurooppalaisen viitekehyksen kanssa, joka käyttää asteikkoa A1, A2, B1, B2, C1, C2. Yleiseurooppalaisella viitekehyksellä on Euroopan Unionissa virallinen asema kielikoulutuksen lähtökohtana. Taulukossa kurssitasot on merkitty lyhennyksillä Yki/(EVK).

Kielikylpy

Kielikylpy on opetusmenetelmä, jossa vierasta kieltä käytetään tarkoituksellisesti lapsen ympäristössä, yleensä päiväkodissa tai koulussa. Kielikylpyopetus perustuu ajatukseen, että lapsi omaksuu kylpykielen samalla tavalla kuin äidinkielen: kuulemalla sitä ympäristössään ja käyttämällä sitä todellisissa viestintätilanteissa. Kielikyllyn tavoitteena on kaksikielisyys, joka saavutetaan, mikäli aloitusikä on 3-6 vuotta ja jos kylpy on jatkunut aina peruskoulun 9. luokalle saakka. Osallistuminen päiväkodissa ja koulussa on jatkuvaa.

Kansalaisopiston lapsille suunnatut ryhmät soveltavat kielikyllyn periaatteita, mutta kokoontuvat vain kerran viikossa tunnin ajan. Käytämme nimitystä kielisuihku. Tavoitteena on kehittää lapselle myönteinen ja peloton asenne vierasta kieltä kohtaan ja oppia leikin ja laulun keinoin vieraskielisiä sanoja, fraaseja, loruja ja lauluja.



Aloitustaso	Kansalaisopiston kurssitasot	Yleisten kielitutkintojen taitotasokuvaukset (Yleiseurooppalainen viitekehys)
Perustaso Yki 1-2 (EVK A1-2)	Alkeet-Perustaso 4 Perustason kielitaidon saavuttaminen vie kansalaisopistossa 3-5 vuotta. Perustason kurssit etenevät alkeistasosta perustaso 4:ään. Oma aktiivisuus on ratkaisevaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Oppimäärän hyvin hallitessasi voit yltää Yleisen kielitutkinnon taitotasoon 2. Kurseilla opitaan monipuolisin harjoituksin käytännön kielitaitoa, jolla selviää arkielämän tilanteissa.	1 (A1) Ymmärtää hitaasta ja selkeästä puheesta yksinkertaisia perustason ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai koskevat välitöntä konkreettista ympäristöä. Pystyy löytämään tietoa yksinkertaisista teksteistä. Selviää kaikkein yksinkertaisimmissa puhetilanteissa, mutta puhe on hidasta ja hyvin katkonaista ja ääntämisessä on puutteita. Pystyy kirjoittamaan erittäin lyhyitä tekstejä, joissa on lukuisia kielellisiä puutteita. tuntee kaikkein yleisimmän perussanaston ja joitakin peruskieliopin rakenteita. 2 (A2) Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä ja tuttuja asioita. Ymmärtää helposti lyhyitä, yksinkertaisia tekstejä ja saa selville pääasiat tuttuja aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiininomaisissa yksinkertaista tiedonvaihtoa vaativissa puhetilanteissa, vaikka ääntäminen on vielä puutteellista. Pystyy kirjoittamaan suppeita, yksinkertaisia tekstejä jokapäiväisistä asioista, mutta teksti voi olla hajanaista. Hallitsee yksinkertaisimman peruskieliopin ja keskeisen perussanaston.
Keskitaso Yki 3-4 (EVK B1-2)	Tasot 5-7 Keskitason kurssit täydentävät ja syventävät perustason opintoja. Ne sisältävät kuullunymmärtämis- ja puheharjoituksia, monipuolisia tekstejä, rakennekertausta sekä kulttuuri- ja tapatietoutta. Tällä tasolla kurssit usein myös eriytyvät aiheiltaan. Kurssin suoritettuasi voit yltää Yleisen kielitutkinnon taitotasolle 3-4 riippuen aktiivisuudestasi ja siitä kuinka hyvin oppimäärän hallitsit.	3(B1) Ymmärtää pidempää puhetta ja keskeisen ajatuksen monista televisio- ja radio-ohjelmista, jos aihepiiri on suhteellisen tuttu. Ymmärtää tavallisia tekstejä, jotka eivät vaadi aiheen tunteusta. Normaалitempoinen puhe ja vaativammat tekstit saattavat tuottaa vaikeuksia, jos puhejakso on pitkä ja aihepiiri vieras. Selviää tavallisimmissa käytännön puhetilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yksinkertaista, yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista, vaikkakin kieliopilliset ja sanastolliset puutteet toisinaan vaikeuttavat ymmärtämistä. Hallitsee hyvin jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston ja peruskieliopin keskeiset rakenteet. 4 (B2) Ymmärtää normaalitempoista kasvokkaista puhetta ja keskustelua yleisistä aihepiireistä sekä mm. televisiosta kuultavaa puhetta, mutta joitakin yksityiskohtia voi jäädä ymmärtämättä. Nopea puhekieli ja murteellinen puhe tuottavat kuitenkin vaikeuksia. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä, joskin jotkut tekstin välittämät sävyerot voivat jäädä epäselviksi. Selviää melko hyvin myös vieraammissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä, että puolivirallisia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan yhtenäisinä kokonaisuuksina. Tekee puheessa ja kirjoituksessa eron virallisen ja epävirallisen kielimuodon välillä. Hallitsee peruskieliopin ja –sanaston hyvin.
Ylin taso Yki 5-6 (EVK C1-2)	Erikoiskurssit, jotka syventävät jo erittäin hyvää kielitaitoa. Jotkut keskustelukurssit, riippuen oppilaiden taidoista.	5 (C1) Ymmärtää pidempää, normaalitempoista kasvokkaista sekä mm. televisiosta ja radiosta kuultavaa puhetta, vaikka joskus ymmärtäminen vaatii jonkin verran ponnistusta. Ymmärtää rakenteellisesti ja kielellisesti monimutkaisia tekstejä ja oman aikamme kirjallisuutta. Puhuu ja kirjoittaa selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista, mutta harvinaisten sanojen ja monimutkaisten lauserakenteiden käyttö saattaa kuitenkin tuottaa vaikeuksia. Hallitsee kieliopin ja sanaston yleensä hyvin ja monipuolisesti. 6 (C2) Ymmärtää vaikeuksista kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyyllillä, ja pysyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvivahteita. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

VERKKOKURSSITARJOTIN

Tälle sivulle olemme koonneet Järvilakeuden, Lapuan, Kauhajoen ja Kurikan kansalaisopistojen yhteiset verkkokurssit. Kurssit ovat osa kansalaisopistojen yhteistä digitaalisen opetuksen kehittämishanketta. Verkkokurssilla voit opiskella ajasta ja paikasta riippumatta. Verkkokurssille ilmoittaudutaan sen järjestävään kansalaisopistoon kyseisen opiston käytänteiden mukaisesti. Lisätietoja saat kurssin järjestävästä kansalaisopistosta.

SEINÄJOEN KANSALAIPOISTO www.opistopalvelut.fi/seinajoki

11171 SUOMEA VERKOSSA TASO A1-A2

Marja-Liisa Saunela, 24.9.-26.11.2019, ti 17.30-19

Kurssimaksu maahanmuuttajille 20 €, muille 40 €

11181 SUOMEA VERKOSSA / FINNISH ONLINE tasot 3-5/B1-C1

Renny Virta, 9.9.-8.12.2019

Kurssimaksu 35 €

12101 HISTORIAN HAVINAA; ENGLANNIN VERKKOKURSSI, tasot 4-5/B2-C1

Laura Kalliomäki, 10.2.-16.3.2020

Kurssimaksu 24 €

16011 ESPANJAN VERKKOKURSSI ALOITTAVILLE

Vincenza Ciadimadora, 2.9.-25.11.2019

Kurssimaksu 40 €

17111 ITALIAA VERKOSSA

Michelangelo Marchesi, 20.9.-13.12.2019

Kurssimaksu 40 €

KAUHAJOEN KANSALAIPOISTO www.opistopalvelut.fi/kauhajoki

120304 AKTIVOI ENGLANTISI

Anneli Niemistö, 21.9.2019-4.4.2020

Kurssimaksu 48 €

120403 SAKSAN ALKEET VERKKOKURSSI

Anneli Niemistö, 21.9.-7.12.2019

Kurssimaksu 28 €

120500 RANSKAN ALKEISJATKO

Anneli Niemistö, 21.9.2019-4.4.2020

Kurssimaksu 48 €

LAPUAN KANSALAIPOISTO www.opistopalvelut.fi/lapua

120308 ENGLANNIN KERTAUSKURSSI VERKOSSA

Tiina Kangas-Bryan, 5.9.2019-18.4.2020

Kurssimaksu 46 €

120502 RANSKAN ALKEISKURSSI VERKOSSA

Tiina Kangas-Bryan, 14.9.2019-18.4.2020

Kurssimaksu 46 €

KURIKAN KANSALAIPOISTO www.opistopalvelut.fi/kurikka

33010 SAKSAN LUKU- JA KUUNTELU- HARJOITUKSET, VERKKOKURSSI

Anneli Niemistö, 16.9.2019-6.4.2020

Kurssimaksu 45 €

33020 KIRJOITA SAKSAKSI VERKKOKURSSI

Anneli Niemistö, 16.9.2019-6.4.2020

Kurssimaksu 45 €

31010 SUOMI TOISENA KIELENÄ, LUKEMISEN NON STOP VERKKOKURSSI

Kristiina Väliniemi, 17.9.2019-31.3.2020

Kurssimaksu 45 €



Englanti

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

11311 ENGLISH FOR IMMIGRANTS

ke 17.30-19.00, 25.9.2019-18.12.2019

Seinäjoen lukio, luokka B201, Kirkkokatu 16

Evangelia Manika (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

The course is accessible to all foreigners and immigrants, those who wish to develop their English language further. Students must have basic level skills and a fair level of English understanding so they can follow with the exercises provided. Group exercises, pronunciation, pair activities, listening and writing as well as spoken exercises. In the class, we will learn useful phrases for everyday communication and culture understanding. The teacher will provide materials.

11321 ENGLANTIA HOITOALALLE

ma 11.30-13.00, 2.9.2019-25.11.2019

Luontotalo Kämpelikkö

Tuulia Hautakoski, FM (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Kertaamme englannin sanastoa ja keskeisiä rakenteita, pääpaino hoitoalan ammattilaisten käyttämässä kielessä ja suullisessa viestinnässä. Jos et pääse tunnille esimerkiksi vuorotyön vuoksi saat tehtävät Moodlen kautta. Kurssille voivat ilmoittautua muutkin kuin hoitohenkilökunta. Oppikirjana Mommo; Järvinen; Hirvinen: Get better.

11931 ENGLANNIN ALKEET

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka B202, Kirkkokatu 16

Arto Kalliokoski, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssille voivat tulla kaikki, jotka haluavat oppia englantia. Mitään pohjatietoja ei tarvita. Uuden oppiminen on hauskaa ja terveellistä myös aivoille. Työskennellään kiirettömässä tahdissa ryhmissä tai pareittain. Kurssin aiheita ovat mm. arkipäivän tilanteet, perhesuhteet, työ, harrastukset sekä ostoksilla ja ravintolassa asiointi. Oppikirjana Huhtala-Halme; Halme; Eerola: Steps into English 1.

11941 ENGLANNIN ALKEIDEN JATKOKURSSI

ti 19.00-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka B202, Kirkkokatu 16

Arto Kalliokoski, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jatkoryhmä viime vuoden englannin alkeiskurssilla olleille ja muille, jotka osaavat jo vähän alkeita. Kurssilla opiskellaan aivan keskeisimmät rakenteelliset ja sanastolliset asiat tutuista teemoista: tervehtiminen, maita, värejä, tavallisimmat tavarat, numerot ja hintoja, työpaikkoja, rakennuksia, perhe ja ystävät, harrastukset ja kotityöt, kellonajat, tien neuvominen, ruoat ja ravintolassa asiointi, hieman matkustussanastoa. Oppikirjana on Huhtala-Halme; Qvist; Toane: Steps into English 2.

11951 ENGLISH-THIRD STEP

ti 17.00-18.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen lukio, Kirkkokatu 16

Merja Kuvaja, VTM, HuK (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Englantia 1-2 vuotta opiskelleille. Käytetään kirjaa Huhtala-Halme; Qvist; Toane: Steps into English 3. Kirjassa on paljon hyviä dialogiharjoituksia. Pääosin opiskellaan ryhmissä ja parettain rennossa ilmapiirissä oppimisen iloa ja huumoria unohtamatta. Luokkatilana Innoaula.

11961 ALOITETAANKO ENGLANTI ALUSTA

ke 19.00-20.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A204, Kirkkokatu 16

Sari Sillanpää, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Alkeisryhmä, jossa edetään rivakammin. Soveltuu kertaajille ja jonkin verran jo itseoppineille. Oppikirjana English for you, too! book 1.

11971 ENGLANTI 5A

ti 10.00-11.30, 10.9.2019-3.12.2019 ja 14.1.2020-14.4.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Päivi Väli-Torala, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jatkoryhmä viime vuoden Englanti 4A-kurssille. Edetään nopeaan tahtiin kommunikatiivisin menetelmin. Tämä kurssi sopii myös sinulle, joka olet aikaisemmin opiskellut englantia mutta opiskelu on jäänyt kesken ja haluat edetä nopeasti tai haluat kerrata joskus oppimasi. Käymme läpi erilaisia matkatilanteita ja arkipäivän puhetilanteita. Puhumista ja lausumista harjoitellaan paljon erilaisten tehtävien avulla. Oppikirjana Blom-Kröger; Ingall; Juhola: Destinations 4.

12011 ENGLANTI 6A

ke 11.30-13.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Päivi Väli-Torala, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Viime vuoden Englanti 5A-ryhmä tapaa jälleen kesän jälkeen. Tervetuloa myös uudet oppilaat. Edetään kiireettömästi kommunikatiivisin menetelmin. Tämä kurssi sopii myös sinulle, joka olet aikaisemmin opiskellut englantia, mutta opiskelu on jäänyt kesken ja haluat kerrata joskus oppimasi. Käymme läpi erilaisia matkatilanteita ja arkipäivän puhetilanteita. Puhumista ja lausumista harjoitellaan paljon erilaisten tehtävien avulla. Oppikirjana tuore Blom-Kröger; Ingall; Juhola; Destinations 4

12021 STEPPING STONES- KERTAA JA AKTIVOI

ma 10.00-11.30, 9.9.2019-2.12.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Päivi Väli-Torala, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Kiireetön jatkokurssi viime vuoden Stepping Stones- kertaa ja aktivoi kurssille. Tervetuloa myös uudet oppilaat mukavaan ryhmään. Kurssi sopii myös englannin opinnot keskeyttäneille sekä kertausta kaipaaville. Käytännöllistä harjoittelua hauskojen aktiviteettien avulla. Jatketaan kappaleesta 4. Oppikirjana Huhtala-Halme; Qvist; Thompson: Stepping Stones 1.

**Englantia
tarvitaan
aina!**



12061 ENGLISH ON FRIDAY

pe 10.00-11.30, 6.9.2019-29.11.2019 ja 10.1.2020-17.4.2020
Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Tiina Vahvaselkä, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Jatkoa viime vuoden samannimiselle kurssille. Opiskelemme monipuolisten harjoitusten avulla puhumista, kuuntelemista, arjen sanastoja ja rakenteita leppoisassa tahdissa. Oppikirja Huhtala-Halme, Qvist ja Thompson: Steps into English 3.

12091 ENGLISH FOR EVERYDAY USE

to 10.00-11.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83
Päivi Väli-Torala, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 18 osallistujaa

Viime vuoden Catching up -kurssin oppilaille sekä muille, joille englannin perusrakenteet ovat tuttuja, mutta jotka kertaamisen lisäksi kaipaavat kannustusta puhumisen harjoitteluun ja omakohtaiseen kielen käyttöön. Nyt tavoitteena on myös vankentaa perusrakenteiden hallintaa. Oppikirjana Stepping Stones 3. Jatkamme Catching up-kirjaa valikoiden loppuun.

12101 HISTORIAN HAVINAA; ENGLANNIN VERKKOKURSSI, TASOT 4-5/B2-C1

ma 10.2.2020-16.3.2020

Toimipaikka avoin

Laura Kalliomäki, FM (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 10 osallistujaa

Tällä loppupalven lyhytkurssilla kerrataan englantia mielenkiintoisten historiaan liittyvien tehtävien avulla. Jokaisella viikolla tutustumme eri aikakauteen kuunteluiden, tekstien, pienten kirjoitustehtävien ja tietovisojen kautta. Kurssin tavoitteena on sanavaraston laajentaminen ja kuullun- ja luetunymmärtämistaitojen kehittäminen. Ilmoita oma sähköpostiosoitteesi kurssille ilmoittautuessasi, saat opettajalta tarkempia ohjeita kurssista sitä kautta. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijoilta mahdollista päästä kurssille, jos muualta jää paikkoja. Tasaus tehdään 4.2.

12111 NÄILLÄ PÄRJÄÄT ENGLANNIKSI

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-13.4.2020

Toimintojen talo, Kasperinväita 13

Teppo Kosonen, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Englantia matkaille. Aloitellaan helpoista harjoituksista valmiilla dialogeilla. Pareittain ja ryhmissä käydään läpi erilaisia matkustamiseen liittyviä tilanteita. Tutustaan myös eri kulttuureihin ja maihin englantia puhuen. Oppikirjana Lehtonen; Suurpää; Westlake: Passport to English 2.

12321 HAVE A NICE TRIP!- SUJUVAA MATKAA ENGLANNIKSI

ti 17.30-19.00, 14.4.2020-2.6.2020

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Merja Kuusikko, FM (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 16 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan englannin kieltä erilaisissa matkailuun liittyvissä tilanteissa. Tehdään paljon puheharjoituksia pareittain ja pienryhmissä. Kurssi sopii englannin alkeisiin aiemmin tutustuneille. Opettajan oma materiaali.

12141 ADVANCED ENGLISH CONVERSATION

ti 19.00-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A201, Kirkkokatu 16

Julian Dawe (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

An advanced course designed to increase your fluency in conversational skills. This course is for people who want to ask more, know more, share more and speak more in English. Sessions will be based on a news story or article. Participants are encouraged to speak about their own life experiences. The course will increase your vocabulary, understanding of grammar and most importantly your ability and confidence to speak English.

12191 ENGLISH FOR WORK

to 17.00-18.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka B217, Kirkkokatu 16

Merja Kuusikko, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan englannin kieltä erilaisissa työelämään ja vapaa-aikaan liittyvissä tilanteissa. Tehdään paljon puheharjoituksia pareittain ja pienryhmissä, harjoitellaan myös kielioppia ja kuullunymmärtämistä. Kurssi sopii englantia noin 3-4 vuotta opiskelleille. Soveltuu hyvin myös työttömille työnhakijoille. Oppikirjana Marjamäki; Turpeinen: @Work: English for Work and Leisure. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

12291 DIA DUIT GACH DUINE!

ma 17.30-19.00, 23.9.2019-2.12.2019

Seinäjoen Lyseo, luokka 105, Kirkkokatu 7, Joka toinen viikko

Mark Burke (12 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 30 osallistujaa

Hello everyone and welcome to this Introduction to Irish language and culture course. If you are interested in finding out more about the many different aspects of Ireland then this is the course for you. This course will take a brief look at some of the following topics: Irish language basics (introductions, blessings and curses) Irish mythology part 1 Irish sports (Hurling and Gaelic football) Irish legends (the stories of Setanta and Chucullain) Irish Mythology part 2 (The importance of women) Traditional Irish festivals and their Celtic roots Irish art, culture and storytelling Irish poetry, music and song Conflict in Ireland (The emergency and the troubles) Places of interest (modern and ancient)



12131 MONDAY MORNING DISCUSSION

ma 10:00-11:30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83
Julian Dawe (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa
The course will concentrate on spoken English. Students will be more confident in their use of English to handle different situations.

12461 ENGLISH CLUB

to 19.15-20.45, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83
John Pearce, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 18 osallistujaa
A group of people talking about different topics in English. Suitable for students who have experience in spoken English and wish to practice and improve it.

12471 COLOUR INTO YOUR LIFE

to 19.00-20.30, 19.9.2019-5.12.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A201, Kirkkokatu 16
George Clay, tuntiopettaja (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 18 osallistujaa
A fun time to practise speaking in English. Discussions will focus around travel, tropical destinations, easy-going lifestyle and other cross-cultural experiences. Why not boost your confidence and improve your English-conversation skills while having fun? All welcome!

12330 ENGLANNIN KIELISUIHKU 5-6 V

su 10.00-11.00, 8.9.2019-1.12.2019
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
(14 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 14 osallistujaa
Englantia leikinomaisesti ja liikunnallisesti 5-6 vuotiaille lapsille. Kurssilla leikitään, liikutaan, lauletaan ja lorutellaan. Mukaan oma juomapullo sekä vaatteet, joissa on mukava liikkua! Katso myös kielten yleisteksti/Kielikylpy. HUOM 22.9. kokoontuu luokassa 207.

12340 ENGLANNIN KIELISUIHKU 6-7V

su 11.00-12.00, 8.9.2019-1.12.2019
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
(14 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 14 osallistujaa
Englantia leikinomaisesti ja liikunnallisesti 6-7 vuotiaille lapsille. Kurssilla leikitään, liikutaan, lauletaan ja lorutellaan. Mukaan oma juomapullo sekä vaatteet, joissa on mukava liikkua! Katso myös kielten yleisteksti/Kielikylpy. HUOM! 22.9. kokoontuu luokassa 207.

12391 ENGLANNIN KESÄPÄIVÄT 6-10 VUOTIAILLE

ma 10.00-12.00, ti 10.00-12.00, ke 10.00-12.00, to 10.00-12.00, 15.6.2020-18.6.2020
Luontotalo Kämpikkö
Anneli Niemistö, tuntiopettaja (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 15 osallistujaa
Englannin kielen kesäleiri 6-10-vuotiaille Kyrkösjärven kauniissa ympäristössä. Kokoonnumme Kämpikön Luontotalolla ja ulkoilemme sään salliessa. Leikimme, laulamme, pelaamme ja puuhastelemme englannin kielen parissa. Pidämme päivittäin evästauon, joten ota mukaan OMAT terveelliset EVÄÄT ja juomapullo! Mukaan myös omat värituskynät ja vaatteet, joissa on mukava liikkua ja joiden likaantuminen ei haittaa.

12341 ENGLANTIA KESKUSTELLEN

ke 14.00-15.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83
Merja Kuusikko, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 16 osallistujaa
Kurssi sopii englantia vähintään 5-6 vuotta opiskelleille. Teemme paljon puhe- ja kuunteluharjoituksia, ryhmä- ja paritöitä. Kertailemme myös sanastoa ja kieliooppia. Oppilaat voivat pitää lyhyitä esitelmää esim. matkoistaan tai harrastuksistaan. Tunneilla puhutaan vain englantia.

12361 AKTIVOI ENGLANTISI

ma 17.00-18.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A201, Kirkkokatu 16
Merja Kuusikko, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 24 osallistujaa
Kaikille, joille englannin perusrakenteet ovat tuttuja, mutta jotka kertauksen lisäksi kaipaavat kannustusta erityisesti puhumisen harjoitteluun. Laajennetaan sanavarastoa, harjoitellaan kuuntelua ja ääntämistä. Tehdään keskusteluharjoituksia pareittain ja pienryhmissä. Oppikirjana Huhtala-Halme; Qvist; Roux: Stepping Stones 2: jatketaan kohdasta Step 4.

12371 AKTIVOIDAAN KUUNTELU- JA PUHUMISENTAITOJA

ma 11.30-13.00, 9.9.2019-2.12.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83
Päivi Väli-Torala, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa
Viime vuoden saman nimiselle kurssille jatkoa. Kurssi sopii kaikille, joille englannin perusrakenteet ovat tuttuja, mutta jotka kertaamisen lisäksi kaipaavat kannustusta puhumisen ja kuuntelemisen harjoitteluun ja omakohtaiseen kielen käyttöön. Tavoitteena on aktivoida jo hallussa olevaa sanastoa ja vahvistaa perusrakenteiden hallintaa täsmäiskuisten keskusteluharjoitusten avulla. Oppikirja Mortazavi; Saarinen; von Bonsdorff: Catching Up.

12201 ENGLANNIN ÄÄNTÄMISHARJOITTELU VERKOSSA

to 19.9.2019-21.11.2011
Hanna Rantanen (20 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 10 osallistujaa
Kurssilla opit englannin kielen ääntämismerkkejä ja saat työkalun englannin kielen sanojen ääntämiseen. harjoittelet yksittäisiä äänneitä, intonaatiota sekä sana- ja lausepainoa, joka auttaa ääntämään sanat sujuvasti ja kielen puherytmistä. Tämä tuo sinulle varmuutta englannin puhumiseen ja kommunikointi helpottuu. Kurssi etenee viikoittaisen aiheen mukaan, joka sisältää teorian materiaalin, opetuksen suomeksi, kuuntelu- ja ääntämisharjoituksia sekä videoita. Opettajalle palautetaan viikoittain suullisia ja kirjallisia harjoitustehtäviä, joista saa henkilökohtaisen palautteen. Kurssin keskustelualueella on mahdollista kysyä tehtävistä ja ääntämisestä. Kurssi toteutetaan kokonaan verkko-opintoina, jota varten osallistujia tarvitsee internet-yhteyden, Mozilla Firefox-selaimen, kuulokkeet mikrofonilla ja perustaidot selaimen käytöstä sekä kirjautumisesta käyttäjätunnuksella järjestelmään. Käyttäjätunnus verkkoympäristöön lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkamispäivää. Kirjoita sähköpostiosoitteesi huolellisesti ilmoittautuessasi.

12301 PUHU JA KUUNTELE ENGLANTIA VERKKOKURSSI

ti 4.2.2020–14.4.2020

Maarit Pönkänen (22 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 11 osallistujaa

Treenaa englannin kielen puhumista verkossa. Kurssilla harjoittelet arkipäivän ja matkailun keskustelutilanteita, puhut englantia ja teet aiheisiin liittyviä kuunteluharjoituksia sekä kuulet esimerkkeinä paljon käytettyjä ja yleisiä fraaseja. Kurssin aiheet: tervehdykset, esittelytilanteet, small talk, mielipiteen ilmaiseminen, puhelimesta asiointi, varausten tekeminen eri tilanteissa, lentokentän tilanteet, ravintolassa tilaaminen, ostosten tekeminen, tien neuvominen ja kysyminen ja lääkärisäkäynti. Kurssi etenee viikoittaisen aiheen mukaan, joka sisältää opetusmateriaalin, opetuksen suomeksi ja verkkotehtäviä. Opettajalle palautetaan viikoittain harjoitustehtävä, josta voit valita suullisen tai kirjallisen vaihtoehdon. Tehtävistä saat henkilökohtaisen palautteen. Kurssin keskustelualueella on mahdollista kysyä tehtävistä ja kielioipista. Kurssi toteutetaan kokonaan verkko-opintoina, jota varten osallistujia tarvitsee internet-yhteyden, selaimen (suositus Mozilla Firefox tai Edge), kuulokkeet mikrofonilla ja perustaidot selaimen käytöstä sekä kirjautumisesta käyttäjätunnuksella järjestelmään. Käyttäjätunnus verkkoympäristöön lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkamispäivää. Kirjoita sähköpostiosoitteesi huolellisesti ilmoittautuessasi.

11932 ASKELEET ENGLANTIIN 3

ti 17.30–19.00, 3.9.2019–26.11.2019 ja 7.1.2020–7.4.2020

Hyllykallion koulu, Opintie 8

Merja Kuusikko, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 16 osallistujaa

Kurssi sopii sinulle, joka olet opiskellut englantia kansalaisopistossa pari vuotta, tai sinulla on vastaavat taidot. Kurssin pääpaino on arkielämän puhetilanteissa. Opitaan uutta sanastoa, kuunnellaan ja harjoitellaan ääntämistä. Tehdään paljon puheharjoituksia pareittain ja pienryhmissä. Oppikirjana Huhtala-Halme, Qvist, Thompson: Steps into English 3. Sisäänkäynti ulko-ovesta A1.

12322 ENGLANTI 7 B HYLLYKALLIO

ke 17.30–19.00, 11.9.2019–4.12.2019 ja 8.1.2020–8.4.2020

Hyllykallion koulu, Opintie 8

Mira Burke (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Jatkoa viime vuoden 6 B -ryhmälle. Tervetuloa myös uudet oppilaat. Tällä kurssilla opiskellaan englantia mukavassa porukassa, monipuolisesti ja monin eri materiaalein. Kurssin pääpaino on puhumisessa ja matkatilanteiden harjoittelussa sekä englannin kuuntelutehtävissä. Tutustumme myös englanninkielisten maiden tapoihin ja kulttuuriin. Oppikirja päätetään yhdessä myöhemmin. Luokka A9. Käynti ulko-ovesta A1.

12362 ENGLISH THIRD-STEP/NURMO

ke 18.30–20.00, 4.9.2019–27.11.2019 ja 8.1.2020–8.4.2020

Nurmon keskustan kirjasto, Nurmontie 20

Merja Kuvaja, HuK, VTM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Parityöskentelyn ja keskusteluharjoituksien kautta opitaan englantia rennossa ilmapiirissä. Pääpaino puhumisessa ja vuorovaikutuksessa. Pieni ripaus kulttuurintuntemusta ja huumoria. Kirjana Huhtala-Halme; Qvist; Toane: Steps into English 3.

12333 ENGLANTIA ELÄKELÄISILLE PERÄSEINÄJOKI

to 15.10–16.40, 19.9.2019–5.12.2019 ja 9.1.2020–16.4.2020

Toivolannan koulu, yläkoulu, Ville Ritolantie 2 B

Patricia Tuomela Millan (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Tämä on erityisesti eläkeläisille tarkoitettu kurssi, jatkoa viime vuoden alkeiskurssille. Voit tulla mukaan myös kertaamaan vanhoja opintoja, jos tuntuu, että melkein kaikki on unohtunut. Kurssin pääpaino on puhumisessa ja matkatilanteissa - kieliooppia on vain vähän. Oppikirjana on Huhtala-Halme; Halme; Eerola: Steps into English 2 kpl:sta 6. Työttömille työnhakijoille, senioreille, eläkeläisille hinta 25€, muuten 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit". Luokka24(yläkoulu)

11214 ENGLISH FOR YOU YLISTARO

to 19.15–20.45, 19.9.2019–5.12.2019 ja 9.1.2020–16.4.2020

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Patricia Tuomela-Millan (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jatkoa viime lukuvuoden ENGLISH FOR YOU -ryhmälle. Sopii myös muille noin 5 vuotta opiskelleille. Kurssin pääpaino on puhumisessa. Harjoittelemme erilaisia matkatilanteita, kertailemme kieliooppia, kartutamme sanavarastoa monipuolisten tekstien avulla ja tutustumme englanninkielisten maiden kulttuuriin ja tapoihin. Oppikirjana Holopainen; Silventoinen: Everyday English 4. Luokka on 102, eli pääovesta sisälle ja vasempaan käytävään.

11224 ENGLANNIN ALKEET JATKO/YLISTARO

to 17.45–19.15, 19.9.2019–5.12.2019 ja 7.1.2020–16.4.2020

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Patricia Tuomela-Millan (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Tervetuloa jatkamaan englannin kielen perusteiden opiskelua! Harjoittelemme puhumista, kuuntelemista, lukemista, kirjoittamista ja kieliooppia. Aloitetaan kirjasta Steps into English 1 kpl:sta 10 ja jatketaan uuden kirjan Steps into English 2. Luokka 102.

11234 ENGLANTIA KEPEÄSTI KERTAILEN/ YLISTARO KAINASTO

pe 16.15–17.45, 6.9.2019–29.11.2019 ja 10.1.2020–10.4.2020

Ylistaron Kainaston nuorisoseura, Ylistarontie 520

Anneli Di Francis (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kerrataan englannin perusteita taitojen mukaan. Sopii kaikille, myös niille jotka kaipaavat keskustelua. Oppikirjana Lehtonen; Suurpää; Westlake: Passport to English 2. Kurssilla on alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

**Muista
opiskelemasi kielen
kulttuuriluennotkin!
Syvennät osaamistasi.**

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30**

11501 VI SES! RUOTSIA AIVAN ALKEISTA - SWEDISH FOR BEGINNERS

ke 17.30-19.00, 18.9.2019-11.12.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Seinäjoen Lukio, luokka B205, Kirkkokatu 16

Sari Sillanpää, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Haluatko oppia ruotsia aivan alusta? Vi ses! on ruotsin alkeiskurssi aikuisille. Kurssilla tutustutaan Suomen ruotsinkielisiin alueisiin ja suomenruotsalaiset tavat ja kulttuuri tulevat tutuiksi. Tekstit sisältävät peruskieliopin ja mahdollistavat monipuolisen sanavaraston kartuttamisen alusta lähtien. Arkipäiväisiin tilanteisiin sijoittuvat dialogit ja kommunikatiiviset tehtävät antavat rohkeutta käyttää kieltä. Kirja on kokonaan ruotsinkielinen ja sanasto on sekä suomeksi että englanniksi. Kurssi sopii myös maahanmuuttajille. Vi ses! is a beginners' Swedish study course, which takes you around the Finno-Swedish regions of Finland, introducing Finno-Swedish customs and culture. The book focuses on everyday settings and basic grammar. It is aimed for adult learners who want to gain basic level language skills quickly, to help them handle everyday situations in Swedish. Oppikirjana Keränen; Lindroos; Peltola: Vi ses! Svenska för nybörjare

11511 RUOTSIN PERUSKURSSI

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A204, Kirkkokatu 16

Sari Sillanpää, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla opetellaan tai kerrataan ruotsin kielen perusasiat leppoisaa tahtiin. Sopii ruotsin alkeita opiskelleille tai esim. ruostuneen peruskouluruotsin kertaukseen. Kappaleiden aiheina ovat mm. perheeseen, lähiympäristöön ja matkustamiseen liittyvät asiat arkipäivän tilanteissa. Oppikirjana Nevalainen; Tamminen-Parre: Votkin: Häng med! 1

11531 RUOTSIN JATKOKURSSI

ti 19.00-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A204, Kirkkokatu 16

Sari Sillanpää, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla aktivoidaan suullista kielitaitoa, laajennetaan sanavarastoa ja vahvistetaan kielen keskeisten rakenteiden osaamista. Sopii mm. peruskurssin käyneille ja muille kertaajille. Aiheet liittyvät mm. koulutukseen ja opiskeluun, työelämään, asumiseen ja sisustamiseen, ympäristöön, kirjallisuuteen sekä sosiaaliseen mediaan. Lisäksi asioidaan lääkärissä, tutustutaan ruotsalaiseen ruokakulttuuriin sekä vierailaan kiinnostavissa paikoissa sekä Suomen että Ruotsin puolella. Oppikirjana Nevalainen; Tamminen - Parre; Votkin: Hängmed! 2



11541 SVENSK KONVERSATION

ma 18.00-19.30, 2.9.2019–25.11.2019 ja 13.1.2020–20.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A205, Kirkkokatu 16

Frans Rafael (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Vi lär oss svenska genom att prata med varandra. Vi glömmmer grammatiken och diskuterar fritt om aktuella ämnen som intresserar oss alla.

11561 RUOTSIA HOITOALALLE

ma 10.00-11.30, 2.9.2019-25.11.2019

Luontotalo Kämpälikkö

Tuulia Hautakoski, FM (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Kertaamme ruotsin sanastoa ja keskeisiä rakenteita, pääpaino hoitoalan ammattilaisten käyttämässä kielessä ja suullisessa viestinnässä. Jos joudut olemaan tunnilta poissa vuorotyön vuoksi, saat tehtävät Moodlen kautta. Kurssille voivat ilmoittautua muutkin kuin hoitohenkilökunta. Oppikirjana Järvinen; Mommio: Livets puls.

11571 RUOTSIA VAPAAEHTOISESTI

ke 10.00-11.30, 4.9.2019-27.11.2019

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Päivi Väli-Torala, FM (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla käydään läpi ruotsin perusrakenteet kiireettömästi ja uudenkarhean oppikirjan myötä tutustutaan Suomen ruotsinkieliseen elämänmenoon. Lisäksi tutustutaan rakkaan naapurimaamme kulttuuriin ja nähtävyyksiin. Parin kanssa ja pienissä ryhmissä harjoitellaan myös vähitellen ruotsiksi puhumista. Sanaston teemoina ovat mm. itsestä kertominen ja vapaa-aika. Oppikirjana Keränen; Lindroos; Peltola: Vi ses! .

Saksa

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

14321 SAKSAA ALUSTA ALKAEN

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A205, Kirkkokatu 16
Tiina Vahvaselkä, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Oletko aina halunnut oppia hiukan saksaa? Tällä käytännönläheisellä ja rennolla kurssilla harjoitellaan arjen tilanteita, esimerkiksi kahvilassa tilaamista, lippujen ostamista ja itsestä kertomista. Samalla tutustutaan saksankielisten maiden tapakulttuuriin. Oppikirja Hotanen; Kauppi: Hallo! 1

14331 SAKSAA JO HIUKAN OSAAVILLE

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A205, Kirkkokatu 16
Tiina Vahvaselkä, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Oletko harrastanut saksaa vuoden tai pari, tai ehkä oppinut sitä koulussa kauan sitten? Kurssilla päivitetään käytännönläheisesti ja rennosti kielitaitoa harjoittelemalla erilaisia matkustamiseen ja arkeen liittyviä tilanteita. Samalla muodostetaan yleiskuva saksankielisten maiden tapakulttuurista ja kielen rakenteista. Oppikirjana Kauppi; Odell: Hallo! Saksaa aikuisille 2.

14351 SAKSAA PIDEMMÄLLE EHTINEILLE

to 17.15-18.45, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A205, Kirkkokatu 16
Tiina Vahvaselkä, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Jatkoryhmä viime vuoden ryhmille 4 ja 5. Tervetuloa myös sinä, joka olet opiskellut saksaa vuosia tai vuosikymmeniä sitten ja haluat päivittää osaamistasi. Opiskelemme monipuolisten harjoitusten avulla erityisesti puhumista, mutta myös arjen sanastoa ja keskeisiä rakenteita. Oppikirja Kauppi; Odell: Hallo! Saksaa aikuisille 2 kappaleesta 7 alkaen.

14324 SAKSAA KERRATEN/YLISTARO

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5
Leena Kristola (50 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 15 osallistujaa
Tervetuloa kertaamaan saksaa! Ehkä olet opiskellut saksaa vuosia tai vuosikymmeniä sitten tai muuten vain haluat päivittää osaamistasi. Harjoittelemme monipuolisten tehtävien avulla puhumista, käymme läpi arjen sanastoa ja keskeisiä kielioppirakenteita. Oppikirjana Kauppi; Odell: Hallo! Saksaa aikuisille 1

Opiskele kieliä,
saat irti enemmän
lomamatkaltasi!

Ranska

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

14431 RANSKAN INTENSIIVIALKEET

pe 17.30-19.00, la 10.00-13.30, su 10.00-13.30, 10.1.2020-12.1.2020

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Tuulia Hautakoski, FM (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 25 osallistujaa

Tällä kurssilla opit tai kertaat ranskan alkeet reippaaseen tahtiin mutta silti mukavassa ja rennossa ilmapiirissä. Opetus on kannustavaa ja työskentelytavat monipuolisia. Tämän kurssin jälkeen voit halutesasi siirtyä mukaan syksyllä alkaneelle alkeiskurssille. Oppikirjana on Granath; Laine: Penttilä: Escalier 1. Bienvenue!

14441 ÄÄNNÄ KAUNIISTI RANSKAA

la 09.30-11.55, su 09.30-11.55, 21.9.2019-22.9.2019 ja 15.2.2020-16.2.2020

Opistotalo, luokka 211 (kielistudio), Vapaudentie 83

Tiina Kangas-Bryan (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 25 osallistujaa

Haluatko tarkistaa ja parantaa ranskan kielen ääntämistäsi? Tässä täsmäkurssi juuri sinulle! Voit olla pitkän linjan ranskan opiskelija tai ehkä haluat vain tietää, miten ranskan kieleset nimet, viinit, ruokalajit ym. lausutaan oikein. Keskitämme keskeisimpiin äänteisiin ja erityisesti niihin, jotka ovat meille vaikeimpia, monien esimerkkien ja ääntämisharjoitusten avulla. Oma älylaite ja kuulokkeet ovat avuksi kurssilla, mutta ei välttämätön. Tervetuloa treenaamaan!



14491 C'EST LA VIE 1 ALKEET

ma 19.00-20.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83
Tuulia Hautakoski, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Tule kertaamaan tai opiskelemaan ranskan alkeita innostavassa ilmapiirissä. Käymme läpi sanastoa, ääntämistä ja rakenteita sekä harjoittelemaan arjen keskustelutilanteita. Saat paljon uutta sanastoa myös kirjan ulkopuolelta ja inspiraatiota ranskan opiskeluksi. Opetus on kannustavaa ja työskentelytavat monipuolisia. Oppikirjana on Gr-nath; Laine: Penttilä: Escalier 1. Bienvenue!

14501 C'EST LA VIE 2

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83
Tuulia Hautakoski, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Tule kertaamaan tai opiskelemaan ranskan perusteita jatkokurssille. Jatkamme oppikirjasta Escalier 1 kappaleesta 8. Saat paljon uutta sanastoa myös kirjan ulkopuolelta ja inspiraatiota ranskan opiskeluksi. Sanaston lisäksi käymme läpi ääntämistä ja rakenteita sekä harjoittelemaan arjen keskustelutilanteita. Opetus on kannustavaa ja työskentelytavat monipuolisia. Bienvenue!

14511 C'EST PARFAIT!

ke 18.30-20.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-15.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A201, Kirkkokatu 16
Tiina Kangas-Bryan (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Ranskan perustason kurssi. Jatkoa viime vuoden kurssille, mutta tervetuloa mukaan myös uudet opiskelijat! Sopii kaikille, jotka ovat jonkin verran tutustuneet ranskan perusteisiin vaikkapa alkeiskurssilla. Oppikirja C'est parfait! 1 on ajanmukainen ja aikuisille suunnattu materiaali, joka aktivoi arjessa ja matkoilla käytettävää kieltä. Lisämateriaalia opettajan nettisivuilla sekä tutustumista ranskankieliseen maailmaan ja kulttuuriin. Tervetuloa mukaan jatkamaan ranskan harrastamista ja oppimaan lisää!

14521 RANSKAN JATKOKURSSI B1

ke 17.00-18.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-15.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A201, Kirkkokatu 16
Tiina Kangas-Bryan (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Ranskan jatkokurssi kieltä useamman vuoden harrastaneille. Tervetuloa myös uudet osallistujat harrastamaan ranskaa ja harjoittelemaan yhdessä! Oppikirja Escalier 2: Kertaillaan tärkeimpiä rakenteita ja sanastoa, jatketaan kappaleet 11 ja 12 loppuun. Keväällä siirrytään kirjaan Escalier 3. Tukena opettajan internet-materiaali sekä vaihtelevia harjoituksia eri medioista. Harjoitellaan paljon ranskan puhumista pareittain ja ryhmissä, tutustutaan ranskankieliseen maailmaan ja sen kulttuureihin. Bienvenue!

14531 CINÉMA! RANSKALAINEN ELOKUVATAPAAMINEN

la 09.30-14.00, 23.11.2019-23.11.2019
Seinäjoen lukio, Kirkkokatu 16, Joka toinen viikko
Tiina Kangas-Bryan (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Piristystä marraskuun kaamokseen: katsotaan ranskalainen elokuva ja keskustellaan siitä. Elokuvan tyyliä, teemat, henkilöt, mutta myös kieli, sanasto ja fraasit voivat olla aiheitamme. Voit osallistua, vaikka et osaisikaan paljon ranskaa. Lyhyt alustus elokuvan esittelemiseksi, sitten katsomme elokuvan, ja kahvitaun jälkeen keskustelemme siitä. Bienvenue!

Venäjä

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

14981 ROMANSSEISTA TRUBADUUREIHIN- VENÄJÄÄ LAULUN TAHTIIN

pe 17.30-19.00, 13.9.2019-22.11.2019
Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti, tuntiopettaja (20t), Kurssimaksu 30,00 €, max 15 osallistujaa
Kuuntelemme, käänämme, laulamme ja opiskelemme venäjää musiikin tahdissa.

14991 VENÄJÄ 1 ALKEET

to 17.30-19.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Opistotalo, luokka 211 (kielistudio), Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 32 osallistujaa

Opiskelemme aluksi aakkoset, sitten lauseiden rakentamisen, dialogit ja kieliooppia. Tervetuloa opintomatalle! Oppikirjasta päätetään kurssin alussa. Alennettu hinta työttömille, senioreille ja eläkeläisille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

15001 VENÄJÄ 2 PORA-ON AIKAA!

ke 19.00-20.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 211 (kielistudio), Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 32 osallistujaa

Venäjä on naapurimme, eikä koskaan ole liikaa sen kielen taitajia. Venäjä on kaunis kieli ja naapurimme kulttuuri on tutustumisen arvoinen. Opiskelemme aluksi aakkoset, sitten lauseiden rakentamisen, dialogit ja kieliooppia. Tervetuloa opintomatalle! Oppikirjana Jegorenkov; Piispanen: Pora 1 (kpl.6)

15011 VENÄJÄ 3

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 211 (kielistudio), Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 32 osallistujaa

Venäjän 1-2 vuotta opiskelleille suunnattu kurssi jatkuu. Oppikirjan tekstien sisällön avulla tutustumme uusiin tilanteisiin arkielämässä. Kurssi sisältää dialogeja ja kieliooppia, paljon harjoituksia ja hauskoja puhetilanteita. Oppikirjana Jegorenkov; Piispanen: PORA 2

15021 VENÄJÄ 4

ma 19.00-20.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 211 (kielistudio), Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 32 osallistujaa

Jatkokurssi 2-3 vuotta venäjää opiskelleille. Kielen alkeet ovat jo hallinnassa ja nyt on aika syventää tietoja ja taitoja. Syvennetään teemasanoja: luonto, vapaa aika, juhlat, kulttuuri, ulkonäkö, media-ala. Oppikirjana Jegorenkov; Piispanen: PORA 2.(kpl.4)

Selvitä Kreikan ja
Venäjän kylttien sisältö
- opiskele ainakin
alkeet kielistä.

15031 VENÄJÄ 4 KESKUSTELLEN

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 211 (kielistudio), Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 32 osallistujaa

Jatkokurssi 3-4 vuotta venäjää opiskelleille. Jatkamme oppikirjaa Pora2. Kielen alkeet ovat jo hallinnassa ja nyt on aika syventää tietoa ja taitoja. Syvennetään teemasanoja: luonto, vapaa aika, juhlat, kulttuuri, ulkonäkö, media-ala. Oppikirjana Jegorenkov; Piispanen: PORA 2.(kpl.7)

15041 TEETÄ JA VENÄLÄISTÄ KIRJALLISUUTTA

pe 19.00-20.30, 10.1.2020-17.4.2020
Opistotalo, luokka 121, Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Taso B1. Lueimme venäläistä kirjallisuutta ja keskustelemme siitä teekupposen ääressä.

15111 VENÄJÄÄ ÄIDINKIELENÄ ALKEISKURSSI

la 09.30-11.00, 7.9.2019-14.12.2019 ja 11.1.2020-18.4.2020
Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83
Victoria Prusti, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssi on suunnattu 3-6 vuotiaalle lapsille, joiden kotikieli on venäjä, tai jotka puhuvat sitä toisena kielenään. Tavoitteena on kielitaidon parantaminen, sekä luku- ja kirjoitustaidon kehittäminen. Opetuksessa käytetään uutta metodologiaa, joka on tarkoitettu nimenomaisesti kyseiselle kohderyhmälle. Opetus sisältää hienomotoriikkaa kehittäviä tehtäviä, sekä puheterapeuttisia harjoituksia.

15121 VENÄJÄÄ ÄIDINKIELENÄ JATKOKURSSI

la 11.00-12.30, 7.9.2019-7.12.2019 ja 11.1.2020-18.4.2020
Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83
Victoria Prusti, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssi on suunnattu 6 vuotiaalle ja sitä vanhemmille lapsille, joiden kotikieli on venäjä, tai jotka puhuvat sitä toisena kielenään ja omaavat perustaidot lukemisessa ja kirjoittamisessa. Tavoitteena on kielitaidon parantaminen, sekä luku- ja kirjoitustaidon kehittäminen esim. lukion venäjän kirjoitusta tai virallista kielikoetta varten. Opetuksessa käytetään uutta metodologiaa, joka on tarkoitettu nimenomaisesti kyseiselle kohderyhmälle.

15131 VENÄJÄÄ INTENSIIVISESTI

pe 14.30-17.00, la 9.00-14.00, 10.1.2020-11.4.2020
Opistotalo, luokka 211 (kielistudio), Vapaudentie 83
Alfia Harju-Säntti (10 t), Materiaalimaksu 5 € sisältyy kurssimaksuun. 25,00 €, max 32 osallistujaa

Pikakurssi, jolla käydään nopeasti läpi kaikkien syksyn alkeiskurssilla käytyt asiat. Tämän intensiivijakson jälkeen voit halutessasi ilmoittautua mukaan syksyllä alkaneeseen Venäjän alkeet- kurssille. Opetajan oma materiaali.

15141 VENÄJÄN KIELISUIHKUA ASKARTELUN LOMASSA

la 12.30-14.00, 7.9.2019-14.12.2019 ja 11.1.2020-18.4.2020
Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83
Victoria Prusti (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssi tarkoitettu 3-6 vuotiaalle lapsille, joiden äidinkieli on venäjä tai suomi tai joku muu. Ei tarvitse osata venäjää. Opetus tapahtuu pääosin askartelun kautta, jolloin kielen lisäksi opitaan myös hienomotoriikkaa. Harjoituksiin sisältyy lisäksi laulu- ja loruleikkejä. Mukana myös apuopettaja. Tunnille tarvitaan oma muovailuvah ja värikyynät.

Espanja

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

16011 ESPANJAN VERKKOKURSSI ALOITTAVILLE

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019
Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83
Vincenza Ciadimadora, tuntiopettaja, Kurssimaksu 40,00 €, max 15 opiskelijaa

Tämä kurssi on sinulle, joka haluat opiskella silloin kun sinulle sopii tai et voi osallistua viikoittain oppitunneille. Tarvitset tietokoneen, internet-yhteyden ja peruskäyttötaidon niihin. Ennen kurssin alkua saat sähköpostilla ohjeet kurssille kirjautumiseen. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi. Lähtöpaamisia on vain kaksi: ensimmäinen kerta on 2.9 ja viimeinen kerta on 25.11. Kurssilla löydät monenlaisia materiaaleja ja harjoituksia (videoita, ääniraitoja, tiedostoja, jne). Opettaja seuraa sinun opiskeluasi antamalla palautetta harjoituksistasi chatin kautta sovittuna aikana. Opiskellaan vain netin kautta, ei tarvitse asentaa mitään sovellusta. Tervetuloa!

16001 ESPANJA 1 A

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Julio Vallejo Medina, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Aloittava ryhmä. Aikaisempia opintoja ei tarvita. Opiskellaan matkoilla ja yksinkertaisissa käytännön tilanteissa tarvittavaa kielitaitoa ja tutustutaan espanjankielisten maiden värikkääseen kulttuuriin. Tehdään runsaasti puhe- ja kuunteluharjoituksia, ryhmä- ja paritöitä. Oppikirjana Ahlava; Hämäläinen; Rambla Lop: Ventana 1

16021 ESPANJA 1 B

ma 19.00-20.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Julio Vallejo Medina, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Katso kurssikuvaus Espanja 1A

16041 ESPANJA 2

ti 17.30 -19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Julio Vallejo Medina, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 40 osallistujaa

Soveltuu noin vuoden espanjaa opiskelleille tai alkeistiedot omaaville. Kerrataan aluksi aiemmin opittua ja tutustutaan uusiin aihepiireihin, harjoitellaan ja laajennetaan kieliopin tuntemusta. Tavoitteena on saada valmiutta yksinkertaisista käytännön kielitaitotilanteista selviämiseen. Oppikirjana Ahlava; Hämäläinen; Rambla Lop: Ventana 1 kpl 4.

16051 ESPANJA 3

ti 19.00-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Julio Vallejo Medina (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Soveltuu noin kolme vuotta espanjaa opiskelleille tai alkeistiedot omaaville. Kerrataan aluksi aiemmin opittua ja tutustutaan uusiin aihepiireihin, harjoitellaan ja laajennetaan kieliopin tuntemusta. Tavoitteena on saada valmiutta yksinkertaisista käytännön kielitaitotilanteista selviämiseen. Oppikirjana Ahlava; Hämäläinen; Kemppainen; Mendoza Santana; Rambla Lop; Warjus: Ventana 2 kpl 5.



16061 ESPANJAA ETEENPÄIN

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Seinäjoen lukio, luokka A201, Kirkkokatu 16
Vincenza Ciadamidaro (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Kurssi on jatkoa viime vuoden Espanja 2C-kurssille. Tervetuloa uudetkin oppilaat jatkamaan tutustumista Espanjaan ja sen kulttuuriin. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat jo opiskelleet noin kaksi vuotta espanjaa. Ensin kertaamme ja sitten jatkamme eteenpäin oppikirjana. Kurssilla katsomme videoita, kuuntelemme ja harjoittelemme yhdessä.

16071 ESPANJAA EDISTYNEILLE

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Julio Vallejo Medina, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Soveltuu lukuvuoden 2018-19 Espanjaa edistyneille -kurssilla opiskelleille tai noin kolme- neljä vuotta espanjaa opiskelleille tai vastaavat taidot hallitseville. Kerrataan aluksi aiemmin opittua. Oppikirjana Ahlava; Hämäläinen; Rambla Lop: Ventana 3. Alennettu hinta työttömille, senioreille ja eläkeläisille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

14432 ESPANJAN ALKEET NURMO

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Valkiavuoren koulu, Toukotie 4
Teppo Kosonen, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Aloittava ryhmä. Aikaisempia opintoja ei tarvita. Opiskellaan matkoilla ja yksinkertaisissa käytännön tilanteissa tarvittavaa kielitaitoa ja tutustutaan espanjankielisten maiden värikkääseen kulttuuriin. Tehdään runsaasti puhe- ja kuunteluharjoituksia, ryhmä- ja paritöitä. Oppikirjana Ahlava; Hämäläinen; Rambla Lop: Ventana 1

**Anna aivojen
innostua
- opiskele kieliä!**

Italia

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30**

ASSAGGI ITALIANI - ITALIALAISIA MAISTIAISIA

Syksyllä kerran kuussa, kuukauden viimeisenä lauantaina Italia-yhdistys Circolo Italiano di E-P järjestää yhdessä Kansalaisopiston kanssa Italiaan liittyvää toimintaa. Toiminnan sisältö vaihtelee: esityksiä eri aiheista, musiikkia, elokuvia, kokkausta (yhdistys kerää tarvittaessa pienen maksun aineksista), tai muuta Italiaan liittyvää toimintaa tai tiedotusta. Kunkin lauantain tapahtumista tiedotetaan erikseen kansalaisopiston Facebook-sivuilla ja Circolon kanavien kautta. Kaikki Italiasta kiinnostuneet ovat tervetulleita! Tilaisuudet ovat maksuttomia. Tapaamiskerrat syksyllä: 28.9., 26.10., 30.11. ja 14.12. Kellonaika: klo 12.00, tapahtuma kestää n. 2-3 tuntia. Tila: Yrityskeskus, Päivöläkatu 32

17001 ITALIA 1

to 17.30-19.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83
Andrea Burci, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 40 osallistujaa

Sukelletaan Italian monipuoliseen ja värikkääseen kulttuuriin käyttäen kieltä avaimena. Aloitetaan alkeista: ääntäminen, intonaatio, yksinkertaiset kysymykset, tavoitteena kommunikaatiokyky yksinkertaisissa tilanteissa. Video- ja muun materiaalin avulla tutustutaan Italian viehättävään kulttuuriin, paikkakuntiin, yhteiskuntaan ja taiteeseen. Oppikirja sovitaan kurssin alussa.

17011 ITALIA 2

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83
Andrea Burci, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 40 osallistujaa

Jatkoa edellisvuoden Italia 2 kurssilaisille sekä muille, jotka ovat aikaisemmin tutustuneet italian kieleen ja jonkin verran menneeseen aikamuotoon. Alussa kerrataan, joten kurssi sopii myös niille, jotka ovat osallistuneet Italia 1-kurssille vaikka osittainkin. Kommunikaatiotaitoa kehitetään edelleen ja jatketaan Italiaan tutustumista (maantiede, historia, yhteiskunta) oheismateriaalin avulla. Oppikirjana Imperato; Kuusela; Meurman: Bella vista 1.



17021 ITALIA 3

to 19.00-20.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Andrea Burci, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Kurssi sopii niille, jotka ovat osallistuneet Italia 3-kurssille viime lukuvuonna. Sopii myös niille, jotka ovat opiskelleet kieltä aikaisemmin ja hallitsivat menneen aikamuodon. Keskitymmme niihin rakenteisiin, joita eniten tarvitaan kommunikaatiotilanteissa. Harjoitellaan monipuolisesti. Välillä katsotaan videoita. Oppikirjana Imperato; Kuusela; Meurman: Bella vista 1. Päätetään yhdessä mikä uusi kirja/materiaali hankitaan jatkossa.

17031 ITALIA 4

ti 19.00-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Andrea Burci, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssi on jatkoa aiemmalle Italia 4 -kurssille ja soveltuu myös muille italian kielen harrastajille. Kertauksen jälkeen harjoittelemme italian taitoja vaihtelevasti. Kuuntelemme, puhumme, luemme ja teemme sopivasti pari- ja ryhmäharjoituksia. Italian maisemia kuten aina. Oppikirjana Imperato; Kuusela; Meurmann: Bella Vista 2

17111 ITALIAA VERKOSSA

pe 16.30-18.00, 20.9.2019-13.12.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Michelangelo Marchesi, tuntiopettaja (22 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 20 osallistujaa

Haluatko opiskella italian alkeita kotoa käsin? Tervetuloa verkkokurssille! Opiskelumateriaali löytyy netistä, tarvitset vain internet-yhteyden. Teemme kuuntelu-, luku-, ja kirjoitusharjoituksia. Ristikoita, muistikortteja, käännöslauseita ja aukkotehtäviä. Opitaan verbejä, taivutusmuotoja, tervehtiminen, kulttuuria, tapoja ja matkailufraaseja. Opettaja seuraa ja tukee opiskelun etenemistä viikoittain. Vain ensimmäinen opetuskerta 20.9.2019 on lähi tapaaminen.

Muut kielet

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019

klo 16.30

10011 DIGITAALIS-TAKTIILISTA PEDAGOGIIKKA KIELENOPETUKSEEN

la 09.00-15.30, 7.9.2019-7.9.2019

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Heini Syyrilä, FM (7 t), Kurssimaksu 110,00 €, max 20 osallistujaa
Kaikille Etelä-Pohjanmaan alueen kieltenopettajille suunnattu lisäkoulutus. Koulutuksessa perehdytään Heini Syyrilän digitaalis-taktiiliseen pedagogiikkaan kieltenopetuksessa käytännön esimerkkien avulla. Osallistujat pääsevät päivän aikana kokeilemaan erilaisia ideoita ja laatimaan materiaalia myös omaan opetukseensa. Hae siis esimieheltäsi täydennyskoulutukseksi! Tule näkemään, kokemaan ja innostumaan! Osallistujalla tulee olla oma läppäri mukana.

19071 VIRON ALKEISKURSSI

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Pihle Siltanen (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Tervetuloa opiskelemaan naapurimaan kieltä ja kulttuuria! Kielten samankaltaisuudesta on etua ja oppiminen on hauskaa. Tiedätkö mitä tarkoittavat: Ole minu juures. tai Minulla on vaja. Aiheina ovat matkustamiseen liittyvät asiat ja arkipäivän tilanteet. Oppikirjasta päätetään kurssin alussa

19081 VIRON JATKOKURSSI

ke 19.00-20.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Pihle Siltanen (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Käydään läpi oppikirjan tekstejä, harjoitellaan kieliooppia ja ääntämistä. Kurssin tavoitteena on auttaa opiskelijoita ilmaisemaan itseään rohkeasti viron kielellä. Tutustutaan myös Viron kulttuuriin ja tapoihin. Oppikirjana Pajusalu; Yallop: Keelesild. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

19011 JAPANI 1

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A206, Kirkkokatu 16

Satu Opas (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan japanin kielen perusteisiin ja Japanin kulttuuriin. Aiempi kielen, kulttuurin tai kirjoitusmerkkien tuntemus ei ole tarpeen. Oppikirjana Trombley: Japanese from Zero! 1. HUOM! Eri kirja kuin aikaisemmin, joten kannattaa tulla kertaamaan.

19021 JAPANI 2

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A206, Kirkkokatu 16

Satu Opas (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Kurssi sopii kaikille, jotka ovat jo jonkin verran tutustuneet japanin kieleen. Jatkamme kielen opiskelua siitä mihin viime vuoden Japani 1 -kurssilla jäätin. Kurssilla käytetään hiraganoja ja katakanoja. Oppikirjana Karppinen: Japanin kielen alkeet 1.

19031 JAPANI 3

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A206, Kirkkokatu 16

Satu Opas (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Jatkoa viime vuoden Japani 2 -kurssille. Sopii myös muille japanin kieltä aiemmin harrastaneille. Tutustumme laajemmin Japanin kulttuuriin ja elämään Japanissa. Opiskelussa käytetään hiraganoja ja katakanoja. Oppikirjana Banno: Genki 1.



19041 JAPANIN KIELEN NUMEROT

su 10.00-11.30, 29.9.2019-13.10.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Satu Opas (6 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 25 osallistujaa

Lyhytkurssi japanin kieltä opiskeleville. Sopii kertaukseksi kaikille kurssilaisille sekä itseoppineille. Kertaamme numeroiden muodostamista japanin kielessä, ajanilmauksia sekä eri laskupäätteitä. Kurssi-materiaalina opettajan monistheet.

19051 JAPANIN KIELI : KANJIT

pe 17.30-19.00, 6.9.2019-29.11.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Satu Opas (24 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan japanin kielen sanamerkkejä. Suositellaan kaikille, jotka haluavat panostaa japanin kielen lukemisen ja kirjoittamisen opiskeluun. Aiempaa kanji-merkien tuntemusta ei tarvita, mutta hiraganat tulisi hallita. Kurssikirjana Trombley: Kanji from Zero!.

19061 JAPANIN KIELI : KANJIT JATKO

pe 17.30-19.00, 10.1.2020-17.4.2020

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Satu Opas (26 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 20 osallistujaa

Jatkoa syksyn 2019 kurssille. Kurssilla opiskellaan japanin kielen sanamerkkejä. Suositellaan kaikille, jotka haluavat panostaa japanin kielen lukemisen ja kirjoittamisen opiskeluun. Aiempaa kanji-merkien tuntemusta ei tarvita, mutta hiraganat tulisi hallita. Kurssikirjana Trombley: Kanji from Zero!.

19111 LATINAN KIELI JA ANTIIKIN KULTTUURI 1

ti 16.00-17.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Mervi Ranta, FM (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Veni, vidi, vici! Alea iacta est! Tule mukaan oppimaan latinan kielen alkeita ja antiikin rikasta kulttuurihistoriaa. Kurssi sopii kaikille antiikista ja latinan kielestä kiinnostuneille. Oppikirjana Rönkä; Auvinen: Salve! 1

19121 LATINAN KIELI JA ANTIIKIN KULTTUURI 2

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Mervi Ranta, FM (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla jatketaan siitä, mihin jäätin keväällä 2019. Kurssi sopii henkilöille, joilla on jo hallussaan latinan kielen peruskielioppi ja jotka haluavat kertausta opintoihinsa. Kurssikirjana Via Nova II (ei saatavilla enää kirjakaupasta)

19131 KREIKKALAISTA RUOKAA JA RUOKASANASTOA

ke 17.30-20.15, 11.9.2019-4.12.2019

Pruukin yhtenäiskoulu, opetuskeittiö, Törnäväntie 26 (ent. Teku)

Evi Manika, FT (36 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 17 osallistujaa

Paneudutaan kreikkalaisen terveellisen ruoan maailmaan isoäidin parhaiden reseptien kautta.

19141 MATKALLE KREIKKAAN

ke 17.30-19.00, 15.1.2020-15.4.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Evangelia Manika (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Lyhytkurssi, jossa tutustutaan Ateenan ja sen ympäristön parhaimpiin nähtävyyksiin ja opetellaan tulemaan toimeen turistina kreikan kielellä.

19151 KREIKAN KIELEN ALKEET

ma 19.00-20.30, 2.9.2019-2.9.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Evi Manika (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Opetellaan esimerkiksi aakkoset, numerot, persoonapronominin ja ilmaisuja matkoilla vastaan tulevia tilanteita varten (kadulla, ravintolassa, ostoksilla, hotellissa, rannoilla...) Suomea puhuva kreikkalainen opettaja auttaa ymmärtämään myös paikallista kulttuuria. Oppikirjana Oriste: Nykykreikan alkeiskurssi.

19161 KREIKAN KIELEN JATKOKURSSI

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-2.9.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Evi Manika, FT (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jatkokurssi edellisinä vuosina kreikan kielen kurssille osallistuneille ja muille jo vähän kreikkaa hallitseville. Oppikirjana: Oriste: Nykykreikan alkeiskurssi

19231 NI HAO KIINA! ALKEET

to 17.30-19.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A204, Kirkkokatu 16

Yunyu Li, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Kiinan kielen alkeiskurssi. Kiinankieli on yksi vanhimmista ja pisimpään käytössä olleista kielistä. Nykyään Kiinassa mandariinikiina on virallinen kieli. Kurssilla sinä opiskelet: 1. Neljä toonia 2. Pinyin (Kiinankielen aakkoset) 3. 30 Yleisimpiä kiinanmerkkejä, esim. kiitos, hei, moi moi, olla verbi, anteeksi, eikä kestä, persoonat, jne. 4. Numero 0-100 Opiskelun tavoitteena on käytännöllinen kielitaito. Opiskelija saa kattavasti harjoitusta: kuuntelua, lukemista, kirjoittamista ja puhumista. Kurssi sopii kielen alkeiden opiskeluun ja kertaamiseen. Kurssilla käytetään monia opetustapoja, siellä on eloisa PPT, hauskoja pelejä ja kilpailuja. Opettaja ei vain opeta "Kuinka kirjoittaa", hän kertoo myös " Miksi on näin", Esimerkiksi, sana "两", jonka tarkoitus on "kaksi", on peräisin "sotavaunut"-sanasta. Opettaja on suunnitellut kurssin materiaalin itse. Kurssin opetuskielenä pääsääntöisesti suomi, tarvittaessa myös englanti. Uuden kielen oppiminen avaa oven uuteen maailmaan. Tervetuloa ainutlaatuisen kiinankielen maailmaan!

19241 NI HAO KIINA! JATKOKURSSI

to 19.00-20.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A204, Kirkkokatu 16

Yunyu Li, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Kiinankieli on yksi vanhimmista ja pisimpään käytössä olleista kielistä. Nykyään Kiinassa mandariinikiina on virallinen kieli. Kurssilla sinä opiskelet: 1. Neljä toonia 2. Pinyin (Kiinankielen aakkoset) 3. Enemmän yleisimpiä kiinanmerkkejä, esim. värit, perheenjäsenet, kasvo-piirteet, aika jne. Opiskelun tavoitteena on käytännöllinen kielitaito. Opiskelija saa kattavasti harjoitusta: kuuntelua, lukemista, kirjoittamista ja puhumista. Kurssi sopii opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet Alkeiskurssi 1:n tai joilla on jo jonkin verran mandariini-osaamista, ja niille, jotka haluavat kerrata. Kurssilla käytetään monia opetustapoja, siellä on eloisa PPT, hauskoja pelejä ja kilpailuja. Opettaja ei vain opeta "Kuinka kirjoittaa", hän kertoo myös " Miksi on näin", Esimerkiksi, sana "两", jonka tarkoitus on "kaksi", on peräisin "sotavaunut"-sanasta. Opettaja on suunnitellut kurssin materiaalin itse. Kurssin opetuskielenä pääsääntöisesti suomi, tarvittaessa myös englanti. Uuden kielen oppiminen avaa oven uuteen maailmaan. Tervetuloa ainutlaatuisen kiinankielen maailmaan!

19251 KIINAA INTENSIIVISESTI

pe 19.00-20.30, la 9.00-11.30, 11.10.2019-11.11.2019

Seinäjoen lukio, luokka A204, Kirkkokatu 16

Yunyu Li (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 25 osallistujaa

Kiinan kielen intensiivikurssi soveltuu jo alkeet hallitseville. Kurssilla perehdytään matkailun aiheisiin: matkustaminen, majoittuminen sekä ostoksilla, ravintolassa ja ongelmatilanteissa toimiminen. Erinomaisen tietopaketti Kiinaan matkaaville!

19261 HOLLANNIN KIELEN KURSSI

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka A204, Kirkkokatu 16

Luc van Kessel (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Opi vuorovaikutuksen ABC tutustuttaessa ja matkailussa: Miten ään-
nät hollannin kieltä, miten kysyt ja vastaat kahvilassa, asemalla tai majoituksessa. Teemme kurssilla kuuntelu- ja puheharjoituksia pareit-
tain tai ryhmissä sekä tutustumme Alankomaiden kulttuuriin. Opetus on suomeksi mutta joskus turvaututaan myös englantiin. Kerran kuussa nautitaan hollantilaista herkkua. Tot ziens!

19091 VIETNAMIN KIELTÄ JA VÄRIÄ RUOKIIN

ti 17.30-20.30, 24.9.2019-19.11.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9, Joka toinen viikko

Thanh Huyunh (15 t), Aineslisä sisältyy kurssimaksuun 40,00 €, max 12 osallistujaa

Tule tutustumaan vietnamien kieleen ja värikkääseen ja vahvaan kulttuuriin sekä yhdessä valmistamaan vietnamilaista terveellistä ja maukasta ruokaa. Makustelemme myös erilaisia mausteita. Suomenkielinen opetus. Kurssin materiaalmaksu sisältyy hintaan. Katso lisätiedot.

19082 PORTUGALI 1 ALKEISKURSSI

to 17.30-19.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Hyllykallion koulu, Opintie 8

Michelangelo Marchesi, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Portugalin alkeiskurssi arjen ja matkailun kommunikatiivisiin tilanteisiin. Kurssilla opetetaan sekä portugalin- että brasilianportugalia. Kehitetään sanavarastoa kuuntelemalla brasilialaista ja portugalilaista musiikkia. Oppikirjana Ingalsuo Tommi: Tudo Bem? 1. Kokoontuu Hyllykallion koululla luokka A9. Ulko-ovi A1.

19092 PORTUGALI 2 JATKOKURSSI

to 19.00-20.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Hyllykallion koulu, Opintie 8

Michelangelo Marchesi, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Portugalin jatkokurssi jo alkeet hallitseville opiskelijoille arjen ja matkailun kommunikatiivisiin tilanteisiin. Kurssi sopii myös kertaajille. Kurssilla opetetaan sekä portugalin- että brasilianportugalia. Kehitetään sanavarastoa kuuntelemalla brasilialaista ja portugalilaista musiikkia. Oppikirjana Ingalsuo Tommi: Tudo Bem? 1 kpl. 8. Kokoontuu Hyllykallion koululla luokka A9. Ulko-ovi A1.

Portugali on
kaunis kieli
- kokeile!

19043 JAPANI 1/PERÄSEINÄJOKI

to 17.00-18.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Toivolannan koulu, yläkoulu, Ville Ritolantie 2 B

Satu Opas (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan japanin kielen perusteisiin ja Japanin kulttuuriin. Aiempi kielen, kulttuurin tai kirjoitusmerkkien tuntemus ei ole tarpeen. Oppikirjana Trombley: Japanese from Zero! 1.

19291 TUKIVIITTOMIA ASKARRELLEN

ma 19.00-20.30, 9.3.2020-6.4.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Heli Kojonen, viittomakielen tulkki (10 t), Materiaalmaksu sisältyy kurssin hintaan. 30,00 €, max 16 osallistujaa

Nyt yhdistetään käsityöt ja tukiviittomat samalle kurssille! Kurssi sopii erityisesti päiväkodissa työskenteleville, sekä muille tukiviittomista hyötyville ammattilaisille. Kurssille tullessa ei tarvitse osata vielä tukiviittomia, vaan pelkkä kiinnostus riittää. Tarkoituksena on saada rohkeutta ja sujuvuutta tukiviittomien käyttämiseen ohjauksessa ja opetuksessa. Ensimmäisellä kerralla teemme helpon askartelun ja suunnittelemme yhdessä kurssin sisältöä tarkemmin, kurssilaisten toiveet huomioiden. Materiaalit saa opettajalta. Tervetuloa rohkeasti mukaan! Muista hakea esimieheltäsi täydennyskoulutukseksi.

19301 ASKARTELURYHMÄ TUKIVIITTOMAPERHEILLE

su 10.00-11.30, 19.1.2020-23.2.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Heli Kojonen, viittomakielen tulkki (12 t), Materiaalmaksu sisältyy kurssihintaan. Lapsille kurssihinta 20€ max 16 osallistujaa

Kurssi on suunnattu perheille, joissa käytetään tukiviittomia. Mukaan voi tulla koko perhe, vanhempi lapsen kanssa tai vaikka isovanhempi lapsen kanssa. Kurssille tullessa ei tarvitse osata vielä tukiviittomia, vaan pelkkä kiinnostus riittää. Tavoitteena on saada kurssille mukava tunnelma lasten ehdoilla sekä tukiviittomia rohkeasti yhdessä käyt-
tään. Ensimmäisellä kerralla teemme helpon askartelun ja suunnit-
telemme kurssin sisältöä tarkemmin yhdessä. Toiveita askarteluista ja tukiviittoma-aihealueista otetaan huomioon. Aikuisen nimi maksan
kohtaan ilmoittautuessa. Vain lapset maksavat kurssimaksun. Alennettu hinta oppimisvaikeuksia kokeville 20€. Katso ohjeet sivu 4
"Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

19401 TUKIVIITTOMAKURSSI, ALKEET

ma 19.00-20.30, 9.9.2019-25.11.2019

Seinäjoen lukio, luokka B201, Kirkkokatu 16

Heli Kojonen, viittomakielen tulkki (22 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 16 osallistujaa

Tukiviittomat ovat suomalaisen viittomakielen viittomia, joita käytetään kommunikoinnissa ns. avainsanoina. Käymme kurssilla läpi viittomia arkea varten, mm. ruoat, vaatteet, värit, numerot, aakkoset yms. Tarkemman sisällön suunnittelemme yhdessä ensimmäisellä kerralla, toiveita otetaan huomioon. Kurssi sopii kaikille viittomista kiinnostuneille, tukiviittomien kanssa työskenteleville sekä niille, joiden lähipiirissä on tukiviittomien käyttäjiä. Tervetuloa rohkeasti mukaan! Opintomateriaalit saa opettajalta.

Aina kannattaa
opiskella
- vaikka kieliä!

Maahanmuuttajille suunnatut kurssit

Suomen kielen kurssien järjestämisessä sovelletaan Yleisten kielitutkintojen (Yki) rakennetta, joka on yhteismitallinen Yleiseurooppalaisen viitekehyksen (Common European Framework) taitotasosteikon kanssa. Kurssien tason näet taulukosta. Katso tarkemmat tiedot kielikokeiden järjestämisestä ja niihin osallistumisesta tämän ohjelman kohdasta KIELET. Tarkat taitotasokuvaukset löydät osoitteesta www.oph.fi -> kasvatusta, koulutus ja tutkinnot -> Kielitutkinnot -> Yleinen kielitutkinto. Suomen kielen tutkintopäivä on syksyllä 9.11.2019. Ilmoittautuminen tutkintoon on 2.-30.9.2019.

Kursseilla opetuskielenä on pääsääntöisesti suomi. Voit kuitenkin osallistua kursseille, vaikka kielitaitosi olisi puutteellinen. Opiit suomea lisää toiminnallisilla kursseilla, kuten kokouskursseilla, taideaineiden kursseilla tai käsityökursseilla sekä laulu ja soittokursseilla. Opettaja voi tarvittaessa käyttää jotakin muuta kieltä apukielenä. Keskustele asiasta opettajan kanssa etukäteen. Jos opetuskieli on jokin muu kuin suomi, se on mainittu kurssikuvauksessa. Mikäli joudut olemaan pois kurssin kokoontumiskerralta pyri opiskelemaan käyty asia itsenäisesti. Läsnäolo ei ole pakollista, mutta jää jälkeä muistata.

Ilmoittautuminen

Syksyn kursseille voit ilmoittautua Maahanmuuttajien informaatiotilaisuudessa keskiviikkona 18.9.2019. Kevään kursseille ilmoittaudutaan vastaavassa tilaisuudessa 16.1.2020. Tilaisuudet järjestetään Opistotalolla luokassa 212 klo 17.30-19.45. Informaatiotilaisuudessa voi kysyä Yleisistä kielitutkinnoista ja FinTandemista. Ohjausta saa englannin, ruotsin, venäjän, ranskan, espanjan ja italian kielellä. Suomen kielen opettajat antavat ohjausta oikean kurssin valinnassa. Ilmoittautuminen on sitova. Kurssin voi peruuttaa 8 päivää ennen kurssin alkua. Sen jälkeen laskutetaan koko kurssimaksu. Ilmoittautumisen yhteydessä täytetään henkilötiedot: sukunimi, etunimi, henkilötunnus, kotiosoite ja puhelin. Täytä yhteystietosi huolellisesti, sillä ilmoitamme kurssimuutoksista esim. tekstiviestillä.

Kurssimaksu

Kurssin hinta riippuu tuntimäärästä. Kurssin alettua saat laskun kotiosoitteeseesi. Muista maksaa lasku eräpäivään mennessä. Mikäli lasku jää maksamatta, se siirtyy automaattisesti perintätoimiston hoidettavaksi.

Opetushallitus on myöntänyt Seinäjoen kansalaisopistolle avustusta lukuvuodelle 2019-2020. Kaikki painetussa ohjelmassa -merkityt kurssit ovat maahanmuuttajille alennettu kurssikohtaisesti (tarkista maksun suuruus kurssin tiedoista). Maahanmuuttaja, jolla on kotikunta Suomessa täyttää ilmoituksen oikeudesta alennukseen ensimmäisen kokoontumiskerran aikana.

Jos olet työtön saat joistakin kurssimaksuista 50% alennuksen. Pyydä työvoimaviranomaiselta todistus työttömyydestä ja tuo se toimistoon.

IN ENGLISH

Finnish is used in most courses. However, you can join many courses even if your Finnish skills are not very good or non-existent- you can learn Finnish by doing on lessons like cooking, arts, handicrafts and other. In case you understand only English or some other language than Finnish, negotiate with the teacher if you can attend the lessons. On some courses

the language of instruction is some other than Finnish, it is mentioned in the name of the course or in course description. In elementary level Finnish language courses English is used as an auxiliary language if necessary.

Registration

There is a special Information session for immigrants at the main building (Vapaudentie 83) where you can register and get study guidance. Service in English, Swedish, Russian, Italian, Spanish and Arabic. **Information session for students taking courses for foreigners is held on Wed 18th of September at 5.30 pm- 7.45 pm at the main building.** We take our students for the courses in order of the registration. The teachers of Finnish will give you course counselling to help to choose the course that best corresponds to your language level. The course can be cancelled if there are not enough students registered. Then the Centre will inform the students about it by text message

You will also be informed about the national certificate of language proficiency test (Yleiset kielitutkinnot) at the elementary/ intermediate level. For info on language proficiency testing, see www.oph.fi/english

Our administrative office is situated at the main building in Vapaudentie 83. We are open from Monday to Thursday from 9 am to 6 pm and on Friday from 9 am to 3.30 pm. Courses are mainly held at Vapaudentie 83 but also in more than 100 different places in the Seinäjoki region. Perhaps right next to you. To find more about the adult education centres in Finland, please check <http://www.kansalaisopistot.fi/in-english>

Registration is binding. If you cannot take part in a course, for which you have registered, please cancel your registration at our office. You can also call (phone number 06-416 2892) or send an e-mail kansalaisopisto@seinajoki.fi

You can cancel the course registration without charge 8 days (or earlier) before the course starts. If you cancel the registration less than 8 days before the course starts, the Centre will charge you the full course fee.

When registering for a course we need the code number for the course, your family name, first name, ID number/date of birth, home address, telephone and e-mail. Give the information carefully, because we need them to inform about possible changes in the course schedule.

Course fee

The course fee depends on the duration of the course. The invoice is sent to you by traditional mail at your home address. The course fee must be paid the due date because it will then automatically turn to a debt collection agency.

On some courses it is possible to apply a training voucher (Opintotukiliikenne). A training voucher is a benefit granted by National Board of Education to support immigrants with permanent residence in Finland in study. These courses are marked with the symbol of . The application form for the voucher (opintotukiliikenne) should be filled in no later than the first day of the course. The teacher of the course takes care of the procedure. Course fee for a voucher recipient will be lower than the normal course fee.

If you are unemployed you can apply for a 50 % discount on some courses. Ask for a document of your unemployment at the employment agency and take it to our office.

10031 INFORMATION SESSION FOR STUDENTS

ke 17.30-19.45, 18.9.2019

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Päivi Väli-Torala, FM (3 t), Maksuton, max 50 osallistujaa

Informaatiotilaisuus maahanmuuttajille, jotka aikovat osallistua Seinäjoen kansalaisopiston kurssille. Voit ilmoittautua kurssille tai kysyä neuvoja. Palvelu suomeksi, englanniksi, venäjäksi ja espanjaksi. Neuvontaa myös Yleisistä kielitutkinnoista. Tervetuloa! Information session for students who wish to enroll for a course at the Adult Education Centre of Seinäjoki. You may register to a course or ask questions. Service in Finnish, English, Russian, Spanish and French. Information also about the National Certificate of Language Proficiency Test. Welcome!

10211 INFORMATION SESSION FOR STUDENTS/KEVÄT

ke 17.30-19.45, 16.1.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Päivi Väli-Torala, FM (3 t), Maksuton, max 50 osallistujaa

Informaatiotilaisuus maahanmuuttajille, jotka aikovat osallistua Seinäjoen kansalaisopiston kurssille. Ilmoittaudu kurssille tai kysy neuvoja. Palvelu suomeksi, englanniksi, venäjäksi ja espanjaksi. Neuvontaa myös Yleisistä kielitutkinnoista. Tervetuloa! Information session for students who wish to enroll for a course at the Adult Education Centre of Seinäjoki. You may register to a course or ask questions. Service in Finnish, English, Russian, Spanish and French. Information also about the National Certificate of Language Proficiency Test. Welcome!

Suomi

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 16.30

10111 SUOMI 1

ti 17.00-18.30, to 17.00-18.30, 24.9.2019-19.12.2019

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Satu Pietilä (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Taso 0-A1. Kurssilla aloitetaan suomen kielen opiskelu alkeista ja opitaan arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia ja kielen käyttöä: puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielinä suomi (tarvittaessa englanti). Kurssikirja: Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 1. Level 0-A1. A beginners' course on the basic vocabulary and grammar of Finnish. We will practise speaking, listening, writing and reading. The course is taught in Finnish (in English if necessary). Course book: Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 1.

10121 SUOMI 2

ti 18.30-20.00, to 18.30-20.00, 24.9.2019-19.12.2019

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Satu Pietilä (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Taso A1-A2. Suomen kielen jatkokurssi niille, jotka osaavat jo alkeet. Opiskelemme lisää sanastoa, rakenteita sekä kielen käyttöä. Level A1-A2. A course for students who already know the basics of Finnish. More vocabulary and grammar as well as using Finnish in various situations. Kurssikirja/Course book Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 1

10251 SUOMI 1 KEVÄT

ti 17.00-18.30, to 17.00-18.30, 21.1.2020-21.4.2020

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Satu Pietilä (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Taso 0-A1 Kurssilla aloitetaan suomen kielen opiskelu alkeista ja opitaan arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia ja kielen käyttöä: puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielinä suomi (tarvittaessa englanti). Kurssikirja/Course book: Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 1. Level 0-A1 A beginners' course on the basic vocabulary and grammar of Finnish. We will practise speaking, listening, writing and reading. The course is taught in Finnish (if necessary, in English).

10261 SUOMI 2 KEVÄT

ti 18.30-20.00, to 18.30-20.00, 21.1.2020-21.4.2020

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Satu Pietilä (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Taso A1-A2. Suomen kielen jatkokurssi niille, jotka osaavat jo alkeet. Opiskelemme lisää sanastoa, rakenteita sekä kielen käyttöä. Aiheet: sää ja vuodenaajat, koti ja asuminen, ostostilanteet, matkustaminen, suomalaiset juhlat, lääkärisä käyminen. Kielioppi: verbityypit, imperfekti, partitiivi, minulla on -rakenne, sanatyyppejä. Opetus suomeksi (tarvittaessa englanniksi). Level A1-A2. A course for students who already know the basics of Finnish. More vocabulary and grammar as well as using Finnish in various situations. Topics: weather and seasons, home and housing, shopping, travelling, Finnish celebrations, seeing a doctor. Grammar: verb types, imperfect, partitive, I have-construction, types for nouns and adjectives. Taught in Finnish (if necessary, in English). Course book: Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 1

Maahanmuuttajat ovat
tervetulleita osallistumaan
kaikkeen opiston opetukseen!
Tarkista kuitenkin
kielitaitovaatimukset :)

Study Finnish-
easier to get
a job!

Why not try FinTandem?

Adult Education Centre of Seinäjoki is offering an opportunity to learn Finnish by chatting with a native speaker. In exchange you will teach your own mother tongue and tell about your own culture to your discussion partner.

Sign up on the FinTandem website www.seinajoki.fi/kansalaisopisto/fintandem and we will do our best to find you a suitable chatting partner. Applications are accepted throughout the school year. The course fee 25 € is paid only if you have accepted your pair. Speaking is the best key into a new language!

Learn to speak better
and get a new friend,
too! Try FinTandem!

11111 FINTANDEM

ke 17.30-19.00, 9.10-11.12.2019 ja 8.1.-27.5.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Päivi Väli-Torala, FM (14 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 80 osallistujaa

FinTandem on kielenoppimismenetelmä, jossa kaksi eri kieltä äidin-kielenään puhuvaa henkilöä opettaa toisilleen omaa äidinkieltään. Pari päättää keskenään tavoitteistaan. Toinen saattaa haluta oppia sanoja ja kielioppia, toinen taas selviytymään arkipäivän tilanteissa ja tutustua kulttuuriin. MOLEMPIEN ON JO OSATTAVA OPISKELEMANSA KIELEN PERUSTEET PYSTYÄKSEEN KOMMUNIKOIMAAN. Pari tapaa esimerkiksi kerran viikossa ja kommunikoi keskenään ensin toisella kielellä tunnin ja sen jälkeen toisella kielellä. Tapaamisai-ka ja paikka voi vaihdella. Paikkana voi olla esimerkiksi kahvila, koti, museo tai ostoskeskus. Voit ilmoittautua netin kautta tai Seinäjoen kansalaisopiston toimistolla. Kurssimaksu maksetaan vain siinä tapauksessa, että pari löytyy. Parin löytymisestä ilmoitetaan syys-loka-kuun vaihteessa. Keskiviikkona 9.10. järjestämme Opistotalolla informaatiotilaisuuden luokassa 212 klo 17.30-19.00. Lukuvuoden aikana järjestämme neljä yhteistä tapaamista, jossa opiskelijoilla on mahdollisuus saada neuvoja ja vinkkejä kielenopiskeluun ja -opettamiseen. Viimeisellä kokoontumiskerralla on yhteinen piknik. ILMOITTAUTU-MINEN ERILLISELLÄ LOMAKKEELLA kansalaisopiston nettisivujen kautta: www.seinajoki.fi/kansalaisopisto/fintandem

Register in FinTandem
- it is free! The course
fee is charged only if
a partner is found.

11121 SUOMEA TOIMINNALLISESTI /SYKSY

ma 08.30-13.15, ti 10.30-15.00, ke 08.30-13.15, to 10.30-15.00, 23.9.2019-12.12.2019

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Minna Sihto, FM (215 t), Kurssimaksu 160,00 €, max 14 osallistujaa

A new type of intensive Finnish language course for beginners: you will learn Finnish in a fun way with the help of various items, exercises, listening and talking. Students will use a dictaphone or their own phone onto which new words and forms are recorded to be listened to at home daily, why not together with your whole family or just friends? You will learn a vast range of useful everyday vocabulary and phrases. We will also practice reading and writing in Finnish. 14 students are chosen after an interview. We will invite you to the interview by text message or letter. The Finnish Ministry of Education has granted The Adult Education Centre of Seinäjoki a benefit to enable immigrants living in Finland permanently to participate in some courses for clearly lower price. The fee for this course will be only 60€.

11131 LUE JA KIRJOITA SUOMEA (LUKI)

ma 10.30-15.00, ti 08.30-13.15, ke 10.30-15.00, to 08.30-13.15, 3.2.2020-30.4.2020

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Minna Sihto, FM (235 t), Kurssimaksu 60 € maahanmuuttajille, muille 160,00 €, max 15 osallistujaa

Ovatko suomen kielen äänteet ja kirjaimet toista maata kuin sinun äidinkielesi kirjaimet ja numerot? Vaikuttaako luku- ja kirjoitustaidon puute suomen kielen opiskelua? Tule ottamaan asiasta selkoa: tule oppimaan suomen kieltä aasta alkaen. Vahvista tekstitaitojasi, kun äänteet ja kirjaimet ovat jo tuttuja! Opiskelumateriaalin, kirja, kirjoitusvihko 507 ja A4-kokoinen ruutuvihko, opiskelija hankkii itse kurssin alussa (noin 40 €). Lähiopetuksen lisäksi kotitehtäviä vähintään 5 tuntia viikossa (yht.40 tuntia) Opetuskieli suomi. HUOM! Kurssi on ilmainen niille, joille kurssi sisältyy heidän kotoutumissuunnitelmaansa. Tiedustele paikallisesta TE-toimistostasi. Turvapaikanhakijat ja muut, joille ei ole laadittu kotoutumissuunnitelmaa, voivat opiskella kurssilla maksamalla kurssimaksun. Ilmoittaudu kurssille, kurssi alkaa mikäli ilmoittautuneita tulee tarpeeksi. Alennettu hinta maahanmuuttajille 60€, muille 160€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

11141 SUOMI TUTUKSI KÄSILLÄ TEHDEN

pe 10.00-12.15, 25.10.2019-20.12.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Tuulia Hautakoski, FM (35 t), Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan 50,00 €, max 14 osallistujaa

Lähtötaso 0-A1. Suomen kielen lukemisen ja kirjoittamisen kurssi hidasta etenemistä vaativille maahanmuuttajanaisille. Opetellaan esimerkiksi numeroita, osoitteita, nimiä ja kyllttejä. Tutustutaan myös suomalaisiin ja suomalaisiin tapoihin ja tekemiseen opettelemalla kankaanpainantatöiden tekemistä yhdessä. Alennettu hinta maahanmuuttajille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit". HUOM! Kotoutujille kurssi on maksuton.

11171 SUOMEA VERKOSSA TASO A1-A2

ti 17.30-19.00, 24.9.2019-26.11.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Marja-Liisa Saunela, FM (22 t), Kurssimaksu 20 €
maahanmuuttajille, muille 40,00 €, max 15 osallistujaa

Suomen kielen verkkokurssi opiskelijoille, jotka hallitsevat kielen alkeet. Jokaiseen verkkotapaamiseen kuuluu lyhyitä teematekstejä, sanasto- ja luetunymmärtämistehtäviä sekä kielioppitehtäviä. Alennettu hinta maahanmuuttajille 20€, muille 40€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit". Online course for students with an elementary knowledge of Finnish. Every lesson includes short texts with essential vocabulary sorted by topics with reading comprehension and vocabulary exercises and grammar rules with exercises. The Finnish Ministry of Education has granted The Adult Education Centre of Seinäjoki a benefit to enable immigrants living in Finland permanently to participate in some courses for clearly lower price. The fee for this course will be only 20 €.

11181 SUOMEA VERKOSSA/FINNISH ONLINE TASOT 3-5/B1-C1

ma, 9.9.2019-8.12.2019

Toimipaikka avoin

Renny Virta, HuK (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 10 osallistujaa

Tämä kurssi ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan. Kurssi on tarkoitettu jo suomen kielen alkeet hallitseville, jotka haluavat parantaa omia kirjallisia viestintätaitojaan suomeksi. Tehtävät koostuvat ajankohtaisista luku- tai tiedonhakutehtävistä, suomen kielioppia kertaavista harjoituksista, sanaston harjoittelusta sekä pienistä kirjoitelmista, jotka opettaja korjaa. Ilmoittautuessasi kurssille kerrothan sähköpostiosoitteesi. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa. Varasijalta on mahdollista päästä kurssille, jos muualta jää paikkoja. Tasausta tehdään 3.9. On this course you can study whenever or wherever you want. It is meant for those who already know the basics of the Finnish language but want to improve their writing skills. Exercises on reading and searching information about current topics and on the vocabulary. Small writing tasks that the teacher will correct for you. When you sign up, you need to give us your email address. This course is organized with other colleges. It is possible to get a place at the course from the waiting list if the other colleges don't use all their places. This is decided on 3 September.

Nauti talvestakin-
opettele hiihtämään!/
Enjoy winter, too!
Learn to ski :)

11271 SUOMI 3 SYKSY

ke 16.00 - 18.15, 25.9.2019-11.12.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Minna Sihto, FM (44 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 15 osallistujaa

Lähtötaso A2. Kurssilla jatketaan suomen kielen opiskelua: opitaan työhön, vapaa-aikaan ja asioimiseen liittyvää sanastoa, monikko- ja verbimuotoja: puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielinä suomi. Kurssikirja Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 2. Kurssilla saat myös ohjausta digimateriaalin etsimiseen suomen kielen opiskelun avuksi. Itsenäisen opiskelun ja tietokoneen käyttötaidot tarvitaan. Alennettu hinta maahanmuuttajille 24 €, muille 48 €. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit". Level A2 advanced course on vocabulary and grammar of Finnish in official and unofficial contexts. We will practise speaking, listening, writing and reading. You will also get instructions how you could use digital material for learning Finnish. Skills in independent studying and access to a computer at home or library needed. The course is taught in Finnish. The Finnish Ministry of Education has granted The Adult Education Centre of Seinäjoki a benefit to enable immigrants living in Finland permanently to participate in some courses for clearly lower price. The fee for this course will be only 24 €.

11281 SUOMI 3 KEVÄT

ke 16.00 - 18.15, 22.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Minna Sihto, FM (44 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 15 osallistujaa

Level A2 advanced course on vocabulary and grammar of Finnish in official and unofficial contexts. We will practise speaking, listening, writing and reading. You will also get instructions how you could use digital material for learning Finnish. Skills in independent studying and access to a computer at home or library needed. The course is taught in Finnish. The Finnish Ministry of Education has granted The Adult Education Centre of Seinäjoki a benefit to enable immigrants living in Finland permanently to participate in some courses for clearly lower price. The fee for this course will be only 24€.

11291 SUOMI 4 INTENSIIVISESTI SYKSY

pe 16.00 -18.15, la 09.30 - 13.45, 20.9.2019-1.11.2019

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Minna Sihto, FM (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Lähtötaso A2.2 Kurssilla jatketaan suomen kielen opiskelua intensiivio-piskeluna: keskitytään tuottamisen taitoihin, suulliseen esittämiseen ja kirjoittamiseen. Lähiopetuksen lisäksi kurssi edellyttää itsenäistä työskentelyä, puhe-esityksien ja kirjoitustehtävien tekemistä ja ko-koamista omaan portfolioon. TÄLLÄ KURSSILLA HARJOITELLAAN MYÖS YLEISET KIELITUTKINNOT-TESTIÄ VARTEN. Opetuskielenä suomi. Kurssikirja Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 2. ja Rantanen Kynä käteen!

11301 SUOMI 4 INTENSIIVISESTI KEVÄT

pe 16.00 -18.15, la 09.30 - 13.45, 31.1.2020-27.3.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Minna Sihto, FM (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Lähtötaso A2.2 Kurssilla jatketaan suomen kielen opiskelua intensiivio-piskeluna: keskitytään tuottamisen taitoihin: suulliseen esittämiseen ja kirjoittamiseen. Lähiopetuksen lisäksi kurssi edellyttää itsenäistä työskentelyä, puhe-esityksien ja kirjoitustehtävien tekemistä ja ko-koamista omaan portfolioon. TÄLLÄ KURSSILLA HARJOITELLAAN MYÖS YLEISET KIELITUTKINNOT-TESTIÄ VARTEN. Opetuskielenä suomi. Kurssikirja Kuparinen; Tapaninen: Oma suomi 2. ja Rantanen Kynä käteen!



Valokuvaus ja videointi

Valokuvaukskurssija löytyy kaikesantasoisille kuvaajille aivan aloittelijoista edistyneimpiin kuvauksen harrastajiin. Kurssija voit valita mielenkiintosi mukaan valokuvauksen tekniikkaan, itse kuvaamiseen tai kuvankäsittelyyn liittyvistä kurssista.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

56111 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI PERUSTEET

to 16.30-19.45, 5.9.2019-26.9.2019

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16 Hannu Paju (16 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

Oletko digitaalisen järjestelmäkameran omistaja, etkä vielä tunne kamerasi erilaisia asetuksia? Tule kehittämään kuvaus- ja kamerankäyttötaitojasi järjestelmäkamerakurssille. Harjoittelemme järjestelmäkameran teknistä käyttöä ja kamerassa olevia ohjelmia ja toimintoja mm. kuvausasetukset, valotusautomaatiikka ja kuvien siirto tietokoneelle. Oma järjestelmäkamera ja muut kuvausvälineet mukaan!

56121 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI PERUSTEET B

ke 16.30 - 19.45, 6.11.2019-27.11.2019

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16 Hannu Paju (16 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

Oletko digitaalisen järjestelmäkameran omistaja, etkä vielä tunne kamerasi erilaisia asetuksia? Tule kehittämään kuvaus- ja kamerankäyttötaitojasi järjestelmäkamerakurssille. Harjoittelemme järjestelmäkameran teknistä käyttöä ja kamerassa olevia ohjelmia ja toimintoja mm. kuvausasetukset, valotusautomaatiikka ja kuvien siirto tietokoneelle. Oma järjestelmäkamera ja muut kuvausvälineet mukaan!

56141 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI JATKOKURSSI

ke 16.30-19.45, 2.10.2019-30.10.2019

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16 Hannu Paju (16 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

Kurssi on jatkoa järjestelmäkamera tutuksi perusteet kurssiin, tai hieman valokuvauksen perustietoa jo omaavalle kuvaajalle. Harjoittelemme tavanomaisia kuvaustilanteita, kuvan sommittelua, ja salamavalon käyttöä. Huomioimme myös kurssilaisten omia kuvaustarpeita, sekä kameran käyttöön liittyviä kysymyksiä. Erityistarpeita kartoitamme ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kuvausvälineet mukaan.

56151 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI JATKOKURSSI B

ke 16.30-19.45, 29.1.2020-19.2.2020

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16 Hannu Paju (16 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

Kurssi on jatkoa Järjestelmäkamera perusteet -kurssiin tai hieman valokuvauksen perustietoa jo omaavalle kuvaajalle. Harjoittelemme tavanomaisia kuvaustilanteita, kuvan sommittelua ja salamavalon käyttöä. Huomioimme myös kurssilaisten omia kuvaustarpeita sekä kameran käyttöön liittyviä kysymyksiä. Erityistarpeita kartoitamme ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kuvausvälineet mukaan.

56161 LUONTO- JA MAISEMAKUVAUS

ti 17.00 - 19.30, ke 17.00 - 19.30, la 11.00 - 16.00, 25.9.2019-8.10.2019

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16 Hannu Paju (18 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 12 osallistujaa

Kuvaamme luonnossa maisemaa sekä syksyn väriloistoa- ym:n luontokuvauksen perusteita. Ohjausta kuvaamiseen, valon käyttöön ja -luonteeseen, sekä luontokuvissa käytettyihin välineisiin ja vinkkeihin. Opimme tarvittavat taidot kuvausten onnistumiseen. Oma kamera mukaan. Kurssilla on yksi teoriakerta, yksi kuvienkatselu ja kaksi kuvauspäivää maastossa. Ks. Kokoontumiskerran netin lisätiedoista.

56171 VALOKUVAUS KAMERAN PITKILLÄ VALOTUSAJOILLA

ti 17.00 - 19.30, ke 17.00 - 19.30, pe 18.00-23.00, 11.9.2019-24.9.2019

Seinäjoen lukio, luokka B217, Kirkkokatu 16 Hannu Paju (21 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 14 osallistujaa

Valokuvataan kameran pitkällä suljinajoilla, jossa kokeilemme miten kuva muodostuu kun valotusaika on sekunneista vaikka tunnin kestävään valotukseen. Tutustumme kameran manuaaliseen valotukseen, esim. Bulb. Tehdään erilaisia valotuskokeiluja erilaisilla valoilla. Ensimmäinen kuvausilta järjestetään metsässä ja toinen kaupungilla. Kurssi aloitetaan teoriaosuudella missä käydään läpi ensin kuvausten vaatimia teknisiä asioita, julustan käyttöä ja siihen liittyviä toimenpiteitä. Ks. kokoontumiskerrat netin lisätiedoista.

56181 VALOKUVAUSKURSSI IKÄIHMISSILL

to 11.00 - 13.30, 30.1.2020-9.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Hannu Paju (30 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 14 osallistujaa

Pidätkö valokuvauksesta ja haluaisitko kenties saada hiukan enemmän irti omasta kamerastasi? Rennolla kurssilla opettelemme käyttämään omaa digikameraa monipuolisemmin ja teemme harjoituksina kuvaustehtäviä. Käymme läpi valokuvauksen perusteita ja miten kameran ohjelmia voi paremmin hyödyntää omassa kuvaamisessa. Myös kuvien katselua ja sommittelua, miten sommitella kuvattavia kohteita. Rauhallinen etenemistähti ja kurssilla mahdollisuus saada tietoja omiin kuvaustarpeisiin. Oma digikamera ja muut omistamasi kuvausvälineet kurssille mukaan. Alennettu hinta työttömille, seniorille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 15€, muille 25€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

56191 MACROKUVAUS

ke 16.30-19.45, 4.3.2020-25.3.2020

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16 Hannu Paju (16 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

Kuuaa läheltä ja valaise oikein. Tutustutaan oman kameran lähikuvausominaisuuksiin. Tavoitteena oppia makrokuvauksen tekniikoista ja valaistusta, esim. pienet esineet, korut, hyönteiset, kasvit, postimerkit yms. Kurssilla opit rakentamaan myös oman ministudion pienten asioiden kuvaamiseen.



56301 STUDIOKUVAUS JA KÄSITTELY TYÖPAJA

la 10.00-16.30, su 13.00-16.30, 26.10.2019-27.10.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa
Harjoitellaan ensin studiokuvausta sisällä rakennetussa studiossa. Käytössä studiotarvikkeet. Harjoitellaan rakentamaan muutama perusvalaistus. Oma järkkäri matkaan. Toisena päivänä käsitellään otettuja kuvia joko Lightroom tai Photoshop ohjelmalla.

56401 STUDIOKUVAUS JA KÄSITTELY TYÖPAJA KEVÄT

la 10.00-16.30, su 13.00-16.30, 14.3.2020-15.3.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa
Harjoitellaan ensin studiokuvausta sisällä rakennetussa studiossa. Käytössä studiotarvikkeet. Harjoitellaan rakentamaan muutama perusvalaistus. Oma järkkäri matkaan. Toisena päivänä käsitellään otettuja kuvia joko Lightroom tai Photoshop -ohjelmilla.

56801 HARRASTUKSENA ELOKUVAN TEKEMINEN VIIKONLOPPUKURSSI

pe 17.00-19.30, la 15.00-18.00, su 12.00-15.00, 27.3.2020-29.3.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Eerik Kantokoski, elokuvaohjaaja ja näyttelijä (11 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Tee oma elokuva! Kurssin aikana kuvataan pienimuotoinen elokuva, joka kurssin loppuksi tehdään valmiiksi. Kurssi on suunnattu henkilöille, joita kiinnostaa se, miten hyvinkin pienellä rahallisella panostuksella on mahdollista tehdä hienoja elokuvateoksia. Aikaisempaa kokemusta elokuvan tekemisestä tai esiintymisestä ei tarvita. Näyttelijät valitaan mielellään ryhmän keskuudesta, joten into ja valmius hypätä myös kameran eteen on toivottavaa, mutta ei pakollista.

56821 MERKITYKSELLINEN KUVA

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 28.9.2019-29.9.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, kuvataiteilija (12 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Nykyään valokuvataan enemmän kuin koskaan ja erilaiset kuvapalvelut pursuavat loputonta kuvamassaa. Kuvaaminen ei ole enää vain ammattilaisten etuoikeus vaan jokainen meistä voi tuottaa kuvia ja jakaa ne helposti kaikkien saataville. Ovatko kuvien sisällöt kasvaneet samassa suhteessa kuvan määrän kanssa? Mikä on merkityksellinen kuva, koska olet viimeksi ottanut sellaisen? Miten kuvaamasi kuvat kuvaavat sinua? Mitä haluat kuvillasi sanoa? Työpajassa tutkitaan omaa suhdetta kuvakulttuuriimme ja otetaan kuvia sisältöä pohtien. Osallistujat tutustuvat erilaisiin tapoihin viestiä kuvalla esimerkkien ja oman tekemisen kautta sekä pohtivat omaa ääntään valokuvaajina.

56831 VALOKUVA JA RUNO

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 21.9.2019-22.9.2019

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 14 osallistujaa

Työpajassa tutkitaan kuvan runollisuutta. Miten merkitykset ja mielikuvat rakentuvat kuviin. Millaisia kerronnankeinoja kuvalla on? Miten yhdistää kuva ja sana. Työpaja koostuu luennoista ja tehtävistä sekä yhteisistä keskusteluista. Työpajassa pitää olla oma kamera, mutta kännykkä käy tähän hyvin. Aiempaa tuntemusta teemoista ei tarvita. Kiinnostus aiheeseen riittää. Tule kehittämään omaa valokuvailmaisuasi.

56841 LUOVAT VALOKUVAUSTEKNIIKAT

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 5.10.2019-6.10.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 14 osallistujaa

Työpaja on tekemispainotteinen. Valokuvaa tutkitaan kokeilemalla erilaisia luovia tekniikoita. Kurssi sopii inspiraatioksi omaan tekemiseen ja uusien ideoiden etsimiseen. Kokeilemme mm. vaseliinisuihtimia, geelilaseja, peilejä, pieniä lavasteita, filtereitä yms. Rakennamme ja kehitämme viikonlopun aikana kuvasarjoja uusien visuaalisten ideoiden kautta. Kurssilla tarvitaan kamera, mutta kännykkä käy tähän tarkoitukseen. Aiempaa kokemusta työpajan teemoista ei tarvita, kiinnostus aiheeseen riittää.

56851 LUOVAN KUVAAMISEN LAUANTAI

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 18.4.2020-18.4.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Luovan kuvaamisen lauantai on rento ja tekemispainotteinen valokuvapäivä, jonne voi tulla etsimään kadonnutta inspiraatiota tai pitämään hauskaa. Päivä koostuu erilaisista valokuvausharjoituksista ja päättyy kuvakatselmukseen. Työpajaan kameraksi käy hyvin kännykkä.

56861 KATUVALOKUVAUKSEN VIIKONLOPPU

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 8.2.2020-9.2.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 14 osallistujaa

Katuvalokuvaus-työpajassa tutustutaan katuvalokuvauksen ilmiöihin niin Suomessa kuin maailmalla genren mestareiden kuvien kautta. Perekymme työpajassa somittelun nopeissa tilanteissa, vallitsevan valon käyttöön, tarinankerrontaan, kuvaustekniikoihin ja visuaaliseen tyyliin. Kuvaamme molempina kurssipäivinä eri puolella Seinäjokea ja jokainen osallistuja rakentaa työpajassa valokuvasarjan viikonlopun aikana syntyvistä kuvista. Pohdimme myös instagramia ja somea katukuvan julkaisukanavana. Kurssilla tarvitaan oma kamera tai kameralla varustettu älypuhelin.

61041 HAAVEENA TUBETTAMINEN

to 17.00-20.00, 5.9.2019-26.9.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Eemeli Jokiperä (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa
Uusi kurssi!

(Taso 2-3) Tubettaminen on viime aikoina noussut aivan eri tasolle nuorten viettäessä aikaa enemmän Youtubessa kuin television äärellä. Mitä tubettaminen sisältää ja miten videoita tuotetaan ja julkaistaan? Olisiko sinusta tubettajaksi ja minkälaiset resurssit se vaatii? Tule kurssille ja ota selvää!

**Digimessut 9.10.
klo 12.00-16.00
yhteistyössä
kirjaston kanssa**



Tietotekniikan peruskurssit

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

Kansalaisopiston tietotekniikan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija saavuttaa riittävät tietokoneen ja internetpalveluiden käyttötaidot. Näitä taitoja tarvitaan harastuksissa, työssä ja myös työelämän jälkeen. Meillä voit opiskella perustaitoja tai hankkia lisätaitoja ja opetella uusia juttuja tilanteesi mukaisesti. Yksilöohjaus mahdollistaa juuri sinun tarvetta vastaavan ohjauksen.

Kurssien tasomerkinnät

Kurssit on jaettu tasoihin 0–3 tietotaitojen mukaan. Tasomerkintä on kurssikuvauksen alussa. Valitse kurssi siitä tasoluokasta, johon arvioit tietosi ja taitosi sijoittuvan.

Taso 0

Sinulla ei ole aiempaa kokemusta tietokonelaitteistosta ja ohjelmista. Et ehkä omista omaa laitetta tai arastelet laitteen käytön aloittamista.

Taso 1

Sinulla on vähäinen kokemus tietokoneen käytöstä. Taidot rajoittuvat jonkin yksittäisen ohjelmaan, esim. netin selailuun. Näppäimistön ja hiiren käyttökin saattaa vaatia hieman harjoittelua. Tietojen tallentamisessa, hakemisessa, useamman ohjelman käyttämisessä tai ohjelmien osaamisessa on puutteita. Omistat tietokonelaitteen, mutta haluat täydentää osaamistasi laitteen käytössä.

Taso 2

Tietosi ja taitosi ovat keskinkertaisia. Tietokoneen käyttökoke-
musta on kertynyt useammalta vuodelta. Tekstien kirjoittelu, tallentaminen, haku ja tulostaminen onnistuvat hyvin, mutta esim. tekstinkäsittelyohjelman monipuolinen käyttö ei ole halussasi. Internetin käyttö ja sähköpostitoiminnot ovat perusteiltaan hallinnassasi. Taitoja puuttuu lähinnä laitteen ylläpidon osalta tai esim. kuvankäsittelytaidot puuttuvat. Omistat mahdollisesti lisälaitteita kuten digikameran tai skannerin, mutta et osaa hyödyntää niitä kovin hyvin.

Taso 3

Käytät laitetta lähes päivittäin kotona tai työssä, mutta tarvitset osaamisen täydentämistä/päivittämistä eri sovelluksissa. Omistat tai käytät useita oheislaitteita (esim. kamera, skanneri tms.) ja käytät niitä säännöllisesti. Haluat oppia erikoisempien sovelluksien käyttötaitoja kuten valokuvien käsittely, julkaisuohjelmat, ohjelmointi, videoeditointi tai nettisivujen tekemiseen liittyvät sovellukset.

60011 VASTA-ALKAJAN TIETOKONEKURSSI

to 09.30-11.45, 12.9.2019-5.12.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (36 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 0) Kurssilla käydään verkkaiseen tahtiin tietokoneen ja ohjelmien käytön perusasioita: tietokoneen ja ohjelmien käynnistäminen, hiiren käyttö, kirjoittaminen, tulostaminen, Internet ja sähköposti. Aikaisempaa tietokoneen käyttökokemusta ei tarvitse olla. Kurssi sopii kaikille ensimmäisen tietokoneensa hankkineille tai taitonsa ruostuttaneille. Voit ottaa myös oman läppärisi mukaan. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 30€, muille 60€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

60031 VASTA-ALKAJAN TIETOKONEKURSSI JATKO

to 09.30-11.45, 9.1.2020-2.4.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (36 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 1) Kurssi sopii alkeiskurssin käyneelle ja heille jotka haluavat kerrata ja parantaa osaamistaan nettipalvelujen käytössä, esim. julkisten terveyspalvelujen, matkailupalvelujen jne. käytössä. Lisäksi syvennetään osaamista sähköpostin ja muiden viestimien käyttöön. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 30€, muille 60€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

60101 TIETOTEKNIKKAKERHO SENIOREILLE A JATKAVAT

ma 09.30-11.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-30.3.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aino Pätsi (72 t), Kurssimaksu osallistumiskertojen mukaan 5 €/krt. max 16 osallistujaa

(Taso 1-2) Aiemmin mukana olleille, jo vähän enemmän konetta käyttäneille senioreille suunnattu tietotekniikkakerho. Kerhon kokoontumiskertojen teemasisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa, kerrataan ja tutustutaan uusiin tietotekniikan antamiin mahdollisuuksiin netissä ja erilaisilla sovelluksilla sekä mobiililaitteilla. Kurssimaksu 5 €/krt laskutetaan syys- ja kevätlukukauden päätteeksi osallistumiskertojen mukaisesti. Kysy vapaita paikkoja aino.patsi@seinajoki.fi, 044 425 5319

60201 TIETOTEKNIKKAKERHO SENIOREILLE B JATKAVAT

ke 09.30-11.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-1.4.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aino Pätsi (72 t), Kurssimaksu osallistumiskertojen mukaan 5 €/krt. max 16 osallistujaa

(Taso 1-2) Aiemmin mukana olleille, jo vähän enemmän konetta käyttäneille senioreille suunnattu tietotekniikkakerho. Kerhon kokoontumiskertojen teemasisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa, kerrataan ja tutustutaan uusiin tietotekniikan antamiin mahdollisuuksiin netissä ja erilaisilla sovelluksilla sekä mobiililaitteilla. Kurssimaksu 5 €/krt laskutetaan syys- ja kevätlukukauden päätteeksi osallistumiskertojen mukaisesti. Kysy vapaita paikkoja aino.patsi@seinajoki.fi, 044 425 5319

60301 TIETOTEKNIKKAKERHO SENIOREILLE C, ALOITTAVAT

to 12.30-15.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 16.1.2020-2.4.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aino Pätsi (33 t), Kurssimaksu osallistumiskertojen mukaan 5 €/krt. max 16 osallistujaa

(Taso 1-2) Senioreille tarkoitettu tietotekniikka-/läppärikerho on suunnattu niille, jotka haluavat oppia ja harjoitella omalla koneella itse-
näistä tietokoneen sekä Internetin/sähköpostin käyttöä yleisimmin käytetyillä sovelluksilla/selaimeilla. Kerhoon voi ottaa oman läppärisi mukaan. Kerhon kokoontumiskertojen teemasisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa ensimmäisellä osallistumiskerralla. 1. krt (suunnittelukerta) maksuton, muutoin kurssimaksu 5 €/krt laskutetaan syys- ja kevätlukukauden päätteeksi osallistumiskertojen mukaisesti.

60311 NÄIN TEET ESITTEEN ADOBE INDESIGNILLA

la 09.00-13.00, su 09.00-13.00, 7.9.2019-15.9.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Anna Vierula, tuntiopettaja (16 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssilla käydään läpi taitto-ohjelma Adobe InDesignin perusteet. Ohjelman käyttämistä harjoitellaan tekemällä erilaisia esitteitä. Opiskelija voi tehdä joko omia esitteitä tai opettajan osoittamia harjoitus-esitteitä. Aikaisempaa käyttökokemusta Adobe InDesignista ei tarvita (peruskurssi).

60331 SUUNNISTA SOMESSA

ma 12.30-14.45, 2.9.2019-23.9.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aino Pätsi (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 1-2) Haluaisitko astua sosiaalisen median maailmaan, mutta et tiedä mistä aloittaa? Tällä kurssilla suunnistamme somessa yhdessä. Käymme läpi erilaisia somekanavia, kuten Facebook, Instagram, Twitter ja Pinterest. Tutustumme myös viestintäkanaviin kuten WhatsApp ja Messenger. Käymme läpi, miten eri kanaviin luodaan tili ja mitä asioita tulee ottaa huomioon sosiaalisen median turvallisessa käytössä.

60501 TABLET-KERHO(IPAD-TABLETIT)

ti 9:30-11:45, 10.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-31.3.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83, Joka toinen viikko

Aino Pätsi (36 t), Kurssimaksu osallistumiskertojen mukaan 5 €/krt. max 12 osallistujaa

(Taso 1) Oletko juuri hankkinut uuden Ipad-tabletin ja haluaisit oppia käyttämään sitä monipuolisemmin? Voit olla vasta-alkaja tai jo hieman Ipadia käyttänyt. Ota laitteesi mukaan ja tule tablet-kerhoon. Kerhon kokoontumiskertojen sisällöt sovitaan yhdessä osallistujien kanssa 1. kerralla. Kurssimaksu 5 €/krt laskutetaan syys- ja kevät-lukukauden päätteeksi osallistumiskertojen mukaisesti. Kokoontumisen joka toinen viikko.

Innostu digistä!

60901 DIGI-TIETOISKUT

ma 13.00-14.30, 30.9.2019-18.11.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aino Pätsi (12 t), Maksuton, max 50 osallistujaa

(Taso 0-1) Senioreille suunnatuissa Digitietoiskuissa esitellään digitaaliseen liittyviä aiheita ja käsitteitä. 1. tietoisuus 30.9.2019 Terveyspalveluja digisti. Tietoisuus ovat maksuttomia, mutta niihin täytyy ilmoittautua. Ks. muut aiheet ja aikataulut lisätiedoista tai seuraa aiheita Seinäjoen sanomien opistopalstalta. Alennettu hinta senioreille ja eläkeläisille 0€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

61001 DIGIKAHVILAT SENIOREILLE

ti 18:00-20:00, 1.10.2019-8.10.2019

Seinäjoen alue

Aino Pätsi (6 t), Maksuton, max 15 osallistujaa

(Taso 0-1) Maksuton digikahvila yhteistyössä Leader Liiverin Kylille -hankkeen kanssa. Digikahviloiden tavoitteena on helpottaa uusien digitaalisten välineiden ja palveluiden sekä erilaisten mobiilisovellusten käyttöönottoa. Kahvin kera tutustutaan tietotekniikan perusasioihin ja arjen hyötysovelluksiin. Digikahviloita järjestetään Peräseinäjoella ja Ylistarossa. 1.10.; 3.10 ja 8.10.2019 1.10.2019 klo 18.00 Kihniänkylän Seuratalo Sampola, Virtantie 837, Peräseinäjoki 3.10.2019 klo 18.00 Kainaston Nuorisoseuratalo, Ylistarontie 520, Ylistaro 8.10.2019 Viitalan Nuorisoseuratalo Sovintola, Seinäjoentie 751, Peräseinäjoki

Tietotekniikan yksilöohjaus

60801 OPISTON DIGITRAINERIT

ke 13:00-15:00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-1.4.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83, Joka toinen viikko

Aino Pätsi (46 t), Maksuton, max 20 osallistujaa

Ryhmä on vapaaehtoiseksi tietotekniikan opetuksen vertaisohjaajiksi ryhtyneille/ryhtyville senioreille. HUOM! Ei ohjattaville! Ryhmän jäsenet opastavat senioreita vapaaehtoistyönä. Opettaja on tukena ohjauksessa ja välillä kokoonnutaan yhdessä jakamaan kokemuksia ja oppimaan uutta. Mukaan otetaan uusia vapaaehtoisia senioriohjaajia joita kiinnostaa auttaa toisia senioreita digimaailman kiemuroissa. Ota yhteyttä suoraan suunnittelijaopettaja Aino Pätsi 044 425 5319 tai aino.patsi@seinajoki.fi Vertaisohjaajien opastuspäivistä ilmoitellaan Seinäjoen sanomien opistopalstalla!

Seuraa Digitrainerien
opastuspäiviä
Seinäjoen Sanomien
opistopalstalta!

60211 TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOHJAUS

2.9.2019-29.11.2019 ja 13.1.2020-10.4.2020

Toimipaikka avoin

Aino Pätsi (100 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 2 osallistujaa

(Tasot 0-3) Opiskele tietotekniikkaa yksilöllisesti. Yksilöopetukseen voi osallistua 1-2 hlöä. 4 oppituntia (oppitunti = 45 min) kestävä kokonaisuus maksaa 60 €. Mahdollisuus tarvittaessa myös yksittäisiin tunteihin 20 €/h. Oma kannettava/tabletti/puhelin mukaan. Voit ilmoittautua netin kautta jonoon, jolloin opettaja ottaa sinuun yhteyttä sopiakseen aikataulusta. (Kurssi on täynnä -mainintaa ei tarvitse huomioida!). Vaihtoehtoisesti soita suoraan suunnittelijaopettajalle tai lähetä sähköpostia ja sovi ajankohta, puh 044 425 5319, aino.patsi@seinajoki.fi Alennettu hinta työttömille ja maahanmuuttajille 20 €, muille 60 €. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

60223 TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOHJAUS PERÄSEINÄJOKI

ti 15.00-16.30, 10.9.2019-5.11.2019 ja 14.1.2020-3.3.2020

Peräseinäjoen kirjasto, Keikulinkuja 2

Aki Sirviö (20 t), Yksilöohjaus 15 € / oppitunti 15,00 €, max 2 osallistujaa

(Tasot 0-3) Tarvitsetko opastusta omalle laitteellesi; läppäri, tablet, älypuhelin. Yksilöohjaukseen voi osallistua 1-2 hlöä/krt. (oppitunti = 45 min) Oppitunnin hinta 15 €/h. Oma kannettava/tabletti/älypuhelin mukaan. Ohjauksen päivämäärät syyslukukaudella: 10.9.2019, 24.9.2019, 8.10.2019, 22.10.2019 ja 5.11.2019. Ohjauksen päivämäärät kevätlukukaudella: 14.1.2020, 28.1.2020, 4.2.2020, 18.2.2020 ja 3.3.2020 Voit ilmoittautua netin kautta jonoon, jolloin opettaja ottaa sinuun yhteyttä sopiakseen aikataulusta. (Kurssi on täynnä -mainintaa ei tarvitse huomioida!). Vaihtoehtoisesti soita suoraan opettajalle tai lähetä sähköpostia ja sovi ajankohta, puh 040 1373251, akisir@gmail.com

**Voit varata
yksilöohjauksia
myös
työyhteisöllesi**

60214 TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOHJAUS YLISTARO

ke 13.00-14.30, 11.9.2019-6.11.2019 ja 15.1.2020-4.3.2020

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5

Aki Sirviö (20 t), Yksilöohjaus 15 € /oppitunti 15,00 €, max 2 osallistujaa

(Tasot 0-3) Tarvitsetko opastusta omalle laitteellesi; läppäri, tablet, älypuhelin. Yksilöopetukseen voi osallistua 1-2 hlöä/krt. (oppitunti = 45 min) Oppitunnin hinta 15 €/h. Oma kannettava/tabletti/älypuhelin mukaan. Ohjauksen päivämäärät syyslukukaudella: 11.9.2019, 25.9.2019, 9.10.2019, 23.10.2019 ja 6.11.2019. Ohjauksen päivämäärät kevätlukukaudella: 15.1.2020, 29.1.2020, 5.2.2020, 19.2.2020 ja 4.3.2020 Voit ilmoittautua netin kautta jonoon, jolloin opettaja ottaa sinuun yhteyttä sopiakseen aikataulusta. (Kurssi on täynnä -mainintaa ei tarvitse huomioida!). Vaihtoehtoisesti soita suoraan opettajalle tai lähetä sähköpostia ja sovi ajankohta, puh 040 1373251, akisir@gmail.com

Muu tietotekniikka

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30**

56311 PHOTOSHOP PERUSTEET

ke 16.30-19.45, 4.9.2019-2.10.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (20 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 2) Kurssi soveltuu aloitteleville Photoshop-ohjelman käyttäjille tai jonkin verran ohjelmaan tutustuneille. Käytössä Photoshop CC -versio. Aloitamme ohjelman perussäädöistä ja valikkotoiminnoista. Tutustumisen jälkeen teemme kuvankäsittelyharjoituksia yhdessä ja opetellen eri toimintoja tekemisen kautta.

56321 PHOTOSHOP JATKOKURSSI

ke 16.30-19.45, 23.10.2019-20.11.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (20 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 3) Kurssi soveltuu Photoshop-ohjelman peruskurssin käyneille tai hieman enemmän ohjelmaa käyttäneille. Käytössä Photoshop CC versio. Kurssille ilmoittautuneilta edellytetään perusasioden, kuten esim. työkaluvalikoiden, valikoiden, tasojen ja erilaisten valintatyökalujen hallintaa, lisäksi ymmärrys mitä ovat maskit, kynä-työkalu, sekoitustilat jne.

56341 PHOTOSHOP JA LIGHTROOM YHDESSÄ

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 28.9.2019-29.9.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

Kurssi soveltuu jonkin verran Lightroom ja/tai Photoshop ohjelmista tietäville. Tai esimerkiksi ohjelmien peruskurssien käyneille. Ei vasta-alkajille. Käytössä Phtoshop ja Lightroom CC -versiot. Kurssilla tutustutaan kuvien muokkaamiseen Photoshop ja Lightroom ohjelmilla. Luodaan valokuvaajan/käsittelijän workflow, jossa käytetään hyväksi kummankin ohjelman parhaita puolia.

56351 PHOTOSHOP JA LIGHTROOM YHDESSÄ KEVÄT

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 1.2.2020-2.2.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssi soveltuu jonkin verran Lightroom ja/tai Photoshop ohjelmista tietäville. Tai esimerkiksi ohjelmien peruskurssien käyneille. Ei vasta-alkajille. Käytössä Phtoshop ja Lightroom CC -versiot. Kurssilla tutustutaan kuvien muokkaamiseen Photoshop ja Lightroom ohjelmilla. Luodaan valokuvaajan/käsittelijän workflow, jossa käytetään hyväksi kummankin ohjelman parhaita puolia.

56361 LIGHTROOM PERUSTEET

ma 16.30-19.45, 13.1.2020-10.2.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (20 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 2) Kurssilla käydään Lightroom-ohjelman avulla läpi kuvien tuominen katalogiin, kuvien avainsanoittaminen sekä valokuvien käsittely ohjelmassa. Lightroom on valokuvaajien ykkösohjelma, joka sisältää arkiston ja käsittelyn yhdessä ohjelmassa.

56371 LIGHTROOM JATKOKURSSI

la 10.00-15.45, su 10.00-15.45, 15.2.2020-16.2.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (14 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssilla käydään Lightroom-ohjelmaa syvällisemmin. Kurssi sopii peruskurssin käyneille tai ohjelmaa jo käyttäneille. Kurssilla käymme läpi mm. kuvien käsittelyä laajemmin, muokkaamista ulkoisessa ohjelmassa, map, slideshowta, plugineita, katalogien ja kamista yms.

56381 PHOTOSHOP TYÖPAJA

la 10.00-15.45, su 10.00-15.45, 21.9.2019-22.9.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Santtu Hakala (14 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

Kurssilla mennään miljööseen ottamaan kuvaelementtejä kuvan käsittelyä varten. Kuvataan erilaisia taustakuvia, täytteitä sekä kohteita taustassa. Keskitytään kuvauksissa seuraavan päivän käsittelyyn, jossa kuvattavista asioista koostetaan valmis kuva (komposiitti). Jonkinasteinen Photoshop osaaminen auttaa kurssilla.

60111 VASTA-ALKAJILLE: ÄLYPUHELINTEN JA TABLET-LAITTEIDEN MONIPUOLINEN HYÖTYKÄYTTÖ A

ma 13.30-16.30, 9.9.2019-30.9.2019

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Jaakko Panula (16 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 0-1) Tutustumme modernien älypuhelinten (ja tablettilaitteiden) perustoimintoihin ja opetamme niiden monipuolista hyötykäyttöä yleisimpiin ja hyödyllisimpiin digipalveluihin, viestintään ja mm. sähköiseen asiointiin kokeneen ammattilaisen kanssa.

60121 JATKOKURSSI: ÄLYPUHELINTEN JA TABLET-LAITTEIDEN MONIPUOLINEN HYÖTYKÄYTTÖ A

ma 13.30-16.30, 21.10.2019-4.11.2019

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Jaakko Panula (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 0-1) Opetamme lisää älypuhelinten (ja tablettilaitteiden) toimintoja ja hyötykäyttöä, viestintää ja uusimpia sovelluksia ja "appeja".

60131 VASTA-ALKAJILLE: ILMAISTEN NETIN PILVIPALVELUJEN HYÖTYKÄYTTÖ

ma 17.00-20.00, 9.9.2019-30.9.2019

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Jaakko Panula (16 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 1) Opetamme alusta alkaen hyödyntämään kaikille sopivaa uutta pilvipalveluihin perustuvaa netin hyötykäyttöä kokeneen ammattilaisen kanssa: sähköposti, tekstit, valokuvat, taulukot, pilvikansiot jne.: maailman yleisimpiä Googlen, Applen ja Microsoftin ilmaisia palveluja. 17.00 - 20.00, 9.9. - 30.9.2019. Mukaan voi ottaa oman kannettavan tietokoneen, ei pakollinen.

60141 JATKOKURSSI: ILMAISTEN NETIN PILVIPALVELUJEN HYÖTYKÄYTTÖ

ma 17.00-20.00, 21.10.2019-4.11.2019

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Jaakko Panula (12 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 1) Opetamme lisää ja perusteellisemmin sekä tietokoneella että älypuhelimella kaikille sopivaa uutta pilvipalveluihin perustuvaa netin hyötykäyttöä kokeneen ammattilaisen kanssa: sähköposti, tekstit, valokuvat, taulukot, pilvikansiot jne.: maailman yleisimpiä Googlen, Applen ja Microsoftin ilmaisia palveluja. Mukaan voi ottaa oman kannettavan tietokoneen, ei pakollinen.

60151 VASTA-ALKAJILLE: ÄLYPUHELINTEN JA TABLET-LAITTEIDEN MONIPUOLINEN HYÖTYKÄYTTÖ B

ma 13.30-16.30, 13.1.2020-3.2.2020

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Jaakko Panula (16 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 1) Tutustumme modernien älypuhelinten (ja tablettilaitteiden) perustoimintoihin ja opetamme niiden monipuolista hyötykäyttöä yleisimpiin ja hyödyllisimpiin digipalveluihin, viestintään ja mm. sähköiseen asiointiin kokeneen ammattilaisen kanssa.

60161 JATKOKURSSI: ÄLYPUHELINTEN JA TABLET-LAITTEIDEN MONIPUOLINEN HYÖTYKÄYTTÖ B

ma 13.30-16.30, 10.2.2020-24.2.2020

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Jaakko Panula (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 1) Opetamme lisää älypuhelinten (ja tablet-laitteiden) toimintoja ja hyötykäyttöä, viestintää ja uusimpia sovelluksia ja "appeja".

60601 TABLET-KERHO (ANDROID-TABLETIT)

ti 09.30-11.45, 3.9.2019-19.11.2019 ja 7.1.2020-24.3.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83, Joka toinen viikko

Aino Pätsi (36 t), Kurssimaksu osallistumiskertojen mukaan 5 €/kerta, max 18 osallistujaa

(Taso 1-2) Tule oman Android-tabletin kanssa kerhoon. Voit olla vasta-alkaja tai jo jonkin aikaa tablettia käyttänyt. Haluat oppia tabletin käyttöä monipuolisemmin. Kerhon kokoontumiskertojen teemaisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa 1. kerralla. Kurssimaksu 5 €/krt laskutetaan syys- ja keuhkukauden päätteeksi osallistumiskertojen mukaisesti. Kokoontuminen joka toinen viikko.

64121 PELIMUSIIKIN TUOTTAMINEN

ke 17.00-20.00, 4.9.2019-25.9.2019

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Eemeli Jokiperä (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 2-3) Miten pelimusiikkia tuotetaan sovelluspohjaisessa ympäristössä ja mitä kaikkea perinteisempään moniraitanauhokseen kuuluu? Näihin saat vastaukset kursilla, jossa pääset tutustumaan pelimusiikin tuottamiseen opettajan johdolla. Kurssi antaa hyvän pohjan pelimusiikin tekemisestä aloittelevalle pelimuusikolle sekä muille musiikinteosta kiinnostuneelle. Ota mukaan oma kannettava tietokone. Oman kannettavan kanssa pystyt seuraamaan opetusta reaaliajassa ja lataamaan tarvittavat sovellukset koneellesi tunnin aikana. Tarvittaessa opistolta löytyy myös läppäreitä ja kuulokkeita.

65011 3D TULOSTUKSEN YKSILÖOHJAUS

ma 15.00-16.30, 9.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-30.3.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (20 t), Yksilöohjauksen hinta 15 €/oppitunti 15,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 1-3) Tarvitsetko opastusta 3D-tulostukseen. Onko jokin esine, kappale tai varaosa, jonka haluaisit tulostaa. Käyttöä olisi 3D-tulostukselle tai vain mielenkiintoa, mutta omat taidot tai laitteet eivät riitä. Yksilöopetukseen voi osallistua 1-2 hlöä/krt. (oppitunti = 45 min) Oppitunnin hinta 15 €/h. Voit ilmoittautua netin kautta jonaan, jolloin opettaja ottaa sinuun yhteyttä sopiakseen aikataulusta. (Kurssi on täynnä -mainintaa ei tarvitse huomioida!). Vaihtoehtoisesti soita suoraan opettajalle tai lähetä sähköpostia ja sovi ajankohta, puh. 040 137 3251, akisir@gmail.com



Ohjelmointi ja suunnittelu

Tarjolla on kursseja sekä perinteisempään koodaamiseen että peliohjelmointiin niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

61021 2D PELINKEHITYS CONSTRUCT 2 PELIMOOTTORILLA

pe 17.00-20.00, 13.9.2019-29.11.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Eemeli Jokiperä (33 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 1-2) Construct -pelimoottorin alkeet kurssilla pääset tutustumaan pelinkehityksen kevyempään puoleen, jossa käymme yhdessä läpi kaikki kaksiluotoitteen pelinkehitykseen liittyvät osa-alueet. Mukana on grafiikan sekä äänien tekemistä, mutta myös pelisuunnittelua ja ohjelmoinnin periaatteita (emme kirjoita koodia). Kurssi on suunnattu yläkouluikäisille ja tarkoituksena on pitää hauskaa ja tutustua tietotekniikkaan pelinkehittämisen muodossa.

61101 UNITY3D -PELIMOOTTORIN KÄYTTÖ PELINKEHITYKSESSÄ (OMAT KONEET)

ma 17.00-19.30, 9.9.2019-25.11.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Eemeli Jokiperä (36 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 14 osallistujaa
Uusi kurssi!

(Taso 2-3) Tule opiskelemaan ryhmässä Unity3D -pelimoottorin alkeita omalla läppäriilläsi. Kurssi koostuu kaikista pelinkehityksen osa-alueista joita ovat: grafiikka, ohjelmointi, musiikki ja äänet sekä pelisuunnittelu. Oman pelin kehittämistä voi tehdä pääsääntöisesti kotona ja tunnilla käymme läpi teoriaa käytännön esimerkein yhteisen projektin kautta. Aikaisempaa kokemusta pelinkehityksestä tai ohjelmoinnista ei tarvita. Kurssi on pääasiassa suunnattu kaikille pelinkehityksestä kiinnostuneille 14 - 24 vuotiaalle. Ks. lisätiedot netistä.

64081 C#-OHJELMOINNIN PERUSTEET

ma 17.00-20.15, 17.9.2019-26.11.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (40 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssi on suunnattu niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta ohjelmoinnista, mutta ovat kiinnostuneita siitä. Kurssilla opetellaan C#-ohjelmointikielen perusteita ja rakenteita. Ohjelmointiympäristönä käytössä on Visual Studio 2017. Tunnit koostuvat teoriaopinnoista, harjoitustehtävistä ja itsenäisestä työskentelystä. Työkalujen käyttö opetellaan yhdessä. Aikaisempaa kokemusta ei siis välttämättä tarvita.

64091 JAVASCRIPT-OHJELMOINTI

la 09.00-11.30, 7.9.2019-30.11.2019

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Jari Rinta-Rahko (39 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssin tavoitteena on rakentaa yksinkertainen rekisteriohjelma. Kurssin alussa käydään läpi Javascriptin perusteet. Sen jälkeen luodaan toteutettavan ohjelman sisältö- ja toteutus suunnitelma. Loppukurssi keskitytään toteutukseen. Tavoitteena on tarjota käytännön kautta hyvä perustason kuva ohjelmistojen rakenteista ja toteutuksesta.

64021 OHJELMOI TASOHYPPELYPELI 9-13 -VUOTIAILLE A

ma 17.00-20.15, 9.9.2019-18.11.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (40 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssin aikana ohjelmoidaan tasohyppeleypeli ohjatusti. Tutustutaan pelin suunnitteluun, ohjelmoinnin perustekniikoihin ja työkalujen käyttöön. Kurssi on suunnattu 9-13-vuotiaille. Aikaisempaa ohjelmointikokemusta ei vaadita vaan avoin mieli ja innostus asiaan riittävät.

64031 OHJELMOI TASOHYPPELYPELI 9-13 -VUOTIAILLE B

ti 17.00-20.15, 13.1.2020-23.3.2020

Opistotalo, luokka 120 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (40 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssin aikana ohjelmoidaan tasohyppeleypeli ohjatusti. Tutustutaan pelin suunnitteluun, ohjelmoinnin perustekniikoihin ja työkalujen käyttöön. Kurssi on suunnattu 9-13-vuotiaille. Aikaisempaa ohjelmointikokemusta ei vaadita vaan avoin mieli ja innostus asiaan riittävät.

64041 OHJELMOI OMA PELI 12-18 -VUOTIAILLE

ti 17.00-20.15, 14.1.2020-24.3.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (40 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssin aikana suunnitellaan ja ohjelmoidaan tietokonepelejä. Tutustutaan myös pikseligrafiikkaan ja musiikin tekemiseen. Kurssi on suunnattu 12-17-vuotiaille. Aikaisempaa ohjelmointikokemusta ei vaadita vaan työkaluihin ja tekniikoihin tutustutaan yhdessä. Avoin mieli ja innostus asiaan siis riittävät.

64051 OHJELMOI OMA PELI JATKOKURSSI

to 17.00-20.15, 16.1.2020-26.3.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (40 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssi on tarkoitettu Ohjelmoi oma peli -kurssin käyneille tai muuten ohjelmoinnin perustaidot hankkineille. Kurssilla opetellaan lisää Jypelin ohjelmointiympäristön ominaisuuksia ja C# -ohjelmointikieltä. Peruskurssin käyneet voivat myös jatkaa aiemmin tehdyn pelin kehitystä. Tunnit koostuvat teoriaopinnoista sekä itsenäisestä ja ohjatusta työskentelystä.

64061 OHJELMOI OMA PELI 12-18 -VUOTIAILLE

to 17.00-20.15, 12.9.2019-21.11.2019

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (40 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

(Taso 2-3) Kurssin aikana suunnitellaan ja ohjelmoidaan tietokonepelejä. Tutustutaan myös pikseligrafiikkaan ja musiikin tekemiseen. Kurssi on suunnattu 12-17-vuotiaille. Aikaisempaa ohjelmointikokemusta ei vaadita vaan työkaluihin ja tekniikoihin tutustutaan yhdessä. Avoin mieli ja innostus asiaan siis riittävät.

64101 OHJELMOINTILEIRI 9-15 -VUOTIAILLE KESÄ

ma 09.00-15.15, ti 09.00-15.15, ke 09.00-15.15, 8.6.2020-17.6.2020

Opistotalo, luokka 209 (atk), Vapaudentie 83

Aki Sirviö (42 t), Kurssimaksu 95,00 €, max 14 osallistujaa

(Taso 1-2) Tavoitteena on tarjota turvallinen vaihtoehto kesälomapäivien viettoon mukavassa seurassa samalla ohjelmoinnin maailmaan tutustuen. Toteutus ma, ti ke, kahdella viikolla. Leirillä tutustutaan pelin suunnitteluun, ohjelmoinnin perustekniikoihin ja työkalujen käyttöön. Aikaisempaa ohjelmointikokemusta ei vaadita vaan avoin mieli ja innostus asiaan riittävät. Ruokataun aikana opitaan itse tekemään ohjatusti myös pieniä eväitä. Eväspalojen raaka-ainekustannukset sisältyvät hintaan.

TANSSI

Latinoa, flamenco, afroa...jos olet epävarma, mikä olisi juuri sinun tanssikurssisi, kysy p. 0447541612/ Tammivaa-
ra

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 15.00**

Paritanssit

77021 LAVATANSSI ALKEET SYKSY

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Paula Saarimäki, tanssinohjaaja (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 90 osallistujaa

Opetellaan lavatanssikulttuuria ja peruslavatanssit; valssi, tango, foxi, humppa ja jenka. Kurssille voi osallistua pareittain tai yksinään. Mahdollisuuksien mukaan vaihdetaan myös tanssipareja, varsinkin yksinään tulijat vaihtavat pareja.

77031 LAVATANSSI JATKO KEVÄT

ma 17.30-19.00, 13.1.2020-20.4.2020

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Paula Saarimäki, tanssinohjaaja (26 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 90 osallistujaa

Opetellaan lattaritansseja; cha cha, jive, samba, fusku, rumba. Kurs-
silla voidaan vaihtaa myös tanssipareja.

77041 LAVATANSSI PÄIVÄ SYKSY ALKEET

ke 15.30-17.00, 4.9.2019-27.11.2019

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Anne Sillman, tanssitalo-ohjaaja (24 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 60 osallistujaa

Virkeitten eläkeläisten päivätanssiharjoitukset, jossa edetään ryh-
män mukaan. Perustansseja ja rauhallisia tansseja mielen ja liikun-
nan iloksi. Toiveita huomioiden. Rohkeasti mukaan parin kanssa tai il-
man. Alennettu hinta senioreille ja eläkeläisille 20€, muille 40€. Katso
ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat
kurssit".

PARITANSSI JATKOKURSSI

ke 18.30-20.45, 4.9.2019-27.11.2019

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Anne Sillman, tanssitalo-ohjaaja (36 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 20 osallistujaa

Tällä kurssinumerolla ilmoittautuvat viejät. Paritanssin jatkokurssi
alkeiskurssin käyneille tai jo jonkin verran tanssia harrastaneille.
Kertaamme perustanssit lisäkuvioilla varustettuna ja tekniikkaan
huomiota kiinnittäen. Toiveita huomioidaan ja edetään kurssilais-
ten taitojen ja toiveiden mukaan. Tanssilajit Foxi, erilaiset Tangot
ja Valssit, erilaiset hitaat valssit, Kuviohumppa, Neliörumba, Cha
chaa, Rumbabolero, Jiwe, Salsa, Fusku, Bugg, Polkka, Masurkka,
Samba, kävelyjenkka Hidas kilpafoxi, Blues Qvistep lavoille jne.
Kurssilla vaihtuvat tanssiparit, mutta myös vakipari sallitaan.

77061 VIEJÄT ILMOITTAUTUVAT

77071 SEURAAJAT ILMOITTAUTUVAT

77091 HIDAS VALSSI JATKOKURSSI

la 11.00-13.15, 26.10.2019-9.11.2019

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Anne Sillman, tanssitalo-ohjaaja (9 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 30 osallistujaa

Kurssi on tarkoitettu perusteet osaaville. Kolmen lauantain treeneissä
opit kuviosarjoja hitaan valssin lavatunnelmiin. Tunneilla on parin-
vaihto, mutta myös vakipari sallitaan. Mukaan luistavat kengät, juo-
mapullo ja pikkuevästä tankkausta varten.

77101 FUSKU JATKOKURSSI

la 13.45-16.00, 26.10.2019-9.11.2019

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Anne Sillman, tanssitalo-ohjaaja (9 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 60 osallistujaa

Tule hengailleen fuskua ja oppimaan myös jotain uutta tanssiisi. Kol-
men lauantain kurssit perusteiden osaajille. Tunneilla on parinvaihto,
mutta myös vakipari sallitaan. Mukaan luistavat kengät, juomapullo ja
pikkuevästä tankkausta varten.

77121 TANGO JATKO

la 11.00-13.15, 18.1.2020-1.2.2020

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Anne Sillman, tanssitalo-ohjaaja (9 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 30 osallistujaa

Päästäänkö taivutuksiin saakka turvallisesti... tule kokeilemaan kol-
men lauantain kurssille. Tunneilla on parinvaihto mutta myös vaki-
pari sallitaan. Mukaan luistavat kengät, juomapullo ja pikkuevästä
tankkausta varten.

77131 BUGG JATKO

la 13.45-16.00, 18.1.2020-1.2.2020

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Anne Sillman, tanssitalo-ohjaaja (9 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 30 osallistujaa

Perusbuggia lavoille kolmena lauantaina. Tunneilla on parinvaihto
mutta vakipari myös sallitaan. Mukaan luistavat kengät, juomapullo
ja pikkuevästä tankkausta varten.

77141 RUMBA-BOLERO JA CHA CHA ALKEET

su 14.00-16.15, 22.9.2019-27.10.2019 ja 9.2.2020-15.3.2020

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Kai Tuomiranta, liikunnan- ja seurataanssinohjaaja (12 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 40 osallistujaa

Tule opettelemaan Latinalaistansseja. Alkeiskurssilla harjoitellaan
Rumba-boleron ja Cha chan perusaskleet, peruskuviot sekä vientiä
ja seuraamista. Tunnille voit tulla yksin tai parisi kanssa, sillä tunneilla
toimii sujuva parinvaihto. Jos haluat tanssia pelkästään oman parisi
kanssa, on se myös mahdollista. Mukaan mielellään liukuvat kengät,
juomapullo ja pientä evästä. Tervetuloa tanssimaan! Kokoontumiset
22.9., 27.10., 9.2. ja 15.3.

**Tanssia joka lähtöön;
kuntoile tanssien,
treenaa muistia askelein,
harjoita taitoa...**



77161 KANSANTANSSI

ma 19.00-21.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7
Paula Saarimäki, tanssinohjaaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 30 osallistujaa

Opetellaan uusia kansantanssikokonaisuuksia. Myös uudet harrastajat ovat tervetulleita!

77171 ERILAINEN HÄÄTANSSIKURSSI

la 11-14.30, 28.9.2019-28.9.2019

Seinäjoen Lyseo, alasali, Kirkkokatu 7

Jaana Kuusisaari, tuntiopettaja (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 16 osallistujaa

Kurssi on tarkoitettu juhlahumuun, häihin tai kekkereihin omasta kivasta paritanssista haaveileville. Lyhytkurssilla räätälöidään oman näköinen tyylikäs leikkisä paritanssi. Helppoa ja hauskaa! Sopii kaikille jotka haluavat fiilistellä parin kanssa tanssien! Oma pari mukaan.

77181 HÄÄTANSSI

ma 17.30-19.00, 4.5.2020-18.5.2020

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Paula Saarimäki, tanssinohjaaja (6 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 90 osallistujaa

Opetellaan valssi ja mahdollisesti alkeet tangosta tai foxista. Kurssille voivat osallistua hääparien lisäksi kaikki tanssimisesta kiinnostuneet.

77843 PARITANSSI ALKEET PERÄSEINÄJOKI

la 12.00-15.15, 12.10.2019-26.10.2019

Sovintola, Seinäjoentie 751

Saana Riihiö, tanssinopettaja AMK (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 30 osallistujaa

Vasta-alkajien paritanssikurssi, joten et tarvitse aiempaa osaamista. Etenemme tunneilla rauhalliseen tahtiin opetellen kunkin opeteltavan lajin perusaskleet, muutamia kuvioita sekä tanssitekniikkaa. Opetusta 75min/laji ja jokaisen kerran lopuksi 30min kurssitanssit. 12.10. foksi ja tango, 19.10. valssi ja humpaa ja 26.10. fusku ja bugg.

77844 KANSANTANSSI PERÄSEINÄJOKI

to 18.30-20.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Alaviitalan koulu, liikuntasali, Seinäjoentie 791 A

Airi Lepistö, kansantanssin ohjaaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Harjoitellaan kansantansseja ja tanssikokonaisuuksia. Myös uudet harrastajat tervetuloa!

Soolotanssit

Tanssia joka lähtöön; kuntoile tanssien, treenaa muistia askelein, harjoita taitoa...

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.00

77211 FYSIO-TANSSIKLINIKKA

la 10.00-11.15, 14.9.2019-26.10.2019

Seinäjoen Lyseo, alasali, Kirkkokatu 7

Urheilufysioterapeutti, Fysio 2000 ja Nina Lahti-Röyskö kansalaisopiston tuntiopettaja (6,68 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 30 osallistujaa

Kehonhuoltoa tanssin harrastajille! Tunneilla käydään fysioterapeuttin kanssa avaavat ja vahvistavat harjoitukset sekä lisätään tanssimalla liikkuvuutta. Urheilufysioterapian ja tanssin yhdistelmä on tehokas treeni jumiin! Kokoonnut: 14.9., 28.9., 12.10. ja 26.10.

77221 FLAMENCOTANSSI PERUSKURSSI

to 17.45-20.15, 29.8.2019-26.9.2019

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Anna Haaranen, (15 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan espanjalaisen flamencotanssin liikekieleen, la- tautuneeseen tunnelmaan ja rytmeihin. Opetellaan jokin tanssi. Se päätetään ensimmäisellä kokoontumiskerralla ryhmän tason mukaan (tangos, sevillanas, soleá tms.). Varusteista tärkeimmät ovat kopise- vat kengät, tukeva korko max 6 cm. Leveähelmainen, pitkä hame suo- siteltava. Opettajalta lisätietoja varusteista info@carmeninkenka.net

77231 IRLANTILAINEN TANSSI LYHYTKURSSI

ke 19.00-20.15, 4.9.2019-9.10.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Nelli Sinisalo, irlantilaisen tanssin opettaja (10,02 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Riverdancetakin tuttu irlantilainen tanssi on vauhdikasta ja mukaan- sa tempaavaa iloisen musiikkinsa ja nopeiden rytmitysten vuoksi. Tämä kurssi on suunnattu aloittelijoille, joten aikaisempaa tanssiko- kemusta lajista ei vaadita. Kurssilla käydään läpi tanssin perusliikkei- tä, - tekniikkaa sekä tanssia tukevaa lihaskuntoa. Jalkineiksi sopivat mm. baletti- tai jumppatossut. Mukaan on hyvä varata juomapullo sekä joustavat treenivaatteet. Myös aikaisemmin kurssilla olleet ovat tervetulleita mukaan.

77241 BROADWAY MUSIKAALI - TEATTERITANSSIT

ma 19.15-20.45, 2.9.2019-7.10.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Virpi Aho, tanssinopettaja ja koreografi (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 20 osallistujaa

Musical/Broadway -tunneilla pääset sukeltamaan musikaaliviihteen maailmaan. Tuntien pääpaino on jazz -ja showtanssin helpoissa tekniikkaharjoitteissa, ilmaisuvoiman kehittämisessä sekä koreogra- fioiden työstämisessä. Hauskanpitoa, leikkimielisyyttä, aistikkautta, luovaa hulluutta ja tanssin riemua on luvassa näillä tunneilla. Musical/ Broadway on alkeistason tunti joten kaikki ovat tervetulleita tunneille.

77251 HIGH HEELS

ma 19.15-20.15, 21.10.2019-9.12.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Virpi Aho, tanssinopettaja ja koreografi (10,64 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

High heels -tunneilla harjoitellaan korkokengissä liikkumista ja tans- simista. Työstetään helppoja, naisellisia ja sensuelleja koreografioita sekä korostetaan jokaisesta naisesta lähtevää itsevarmuutta, rohke- utta ja naisellista kauneutta. High heels on alkeistasoa, joten jokainen on tervetullut tunneille.

77271 LYRICAL NYKY - JAZZ -TANSSI KEVÄT

to 18.30-19.30, 9.1.2020-16.4.2020

Nuorisokeskus, peilisali, Puskantie 3

Virpi Aho, tanssinopettaja ja koreografi (26 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 15 osallistujaa

Lyrical tunneilla pääpaino on nykytanssin ja jazztanssin tanssitekniil- lisissä harjoitteissa sekä koreografioiden luomisessa. Koreografioihin haetaan jokaisesta tanssijasta lähtevää omaa ja rehelliä, intensii- vistä tunnelatausta. Fyysinen ja lyyrinen liikeilmaisuus, hallittu keho- käyttö ja jokaisen omasta itsestään lähtevän liikkeen hyödyntäminen koreografioissa on tunneilla pääosassa. Lyrical on alkeistasoa, joten jokainen on tervetullut tunneille.



77301 DANCEMIX SHOW / HIPHOP / REGGAETON

pe 18.15-19.45, 6.9.2019-29.11.2019 ja 10.1.2020-17.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Nina Lahti-Röyskö, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Koreografiatunneilla opetellaan rennolla asenteella show, hiphop ja reggaeton -hitteihin vaihtuvat koreografiat. Jokainen tanssii tyyllillään, eikä aikaisempaa kokemusta vaadita. Kehittää muistia, kehonhallintaa ja kuntoa.

77321 FITDANCE INSANE KEVÄT

ke 19.15-20.15, 8.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Nina Lahti-Röyskö, tuntiopettaja (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Nyt otetaan löysät pois! Kuntotanssissa hikoillaan sydän kurkussa helpoilla askelsarjoilla ja kiusataan ilkeillä lihaskuntoliikkeillä ongelmallisia alueita: reisiä, peppua ja vyötäröä.

77331 DANCEMIX LATINO / REGGAETON

to 18.45-20.15, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Nina Lahti-Röyskö, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Koreografiatunneilla katu-uskottavaa latinoa ja kuumaa reggaetonia! Ei vaadi aikaisempaa tanssitaustaa, pidetään hauskaa ja annetaan samalla keskivartalolle kyytiä. Kehittää myös muistia ja kehonhallintaa.

77341 SOOLOLATTARI ALKEET SYKSY SEURALA

ti 18.00-19.00, 3.9.2019-26.11.2019
Törnävän Seurala, Huhtalantie 53
Saana Riiahio, tanssinopettaja AMK (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 30 osallistujaa

Kurssilla opetellaan soolona latinalaistanssien askeleita, tanssitekniikkaa sekä tanssisarjoja. Kurssille ei tarvitse ennakko-osaamista ja kauden haasteellisuus rakennetaan ryhmäläisten mukaan sopivaksi. Lajeina chacha, rumba, jive, salsa, samba ja paso doble. Nauru rai-kaa ja hiki lentää, rohkeasti mukaan!

77351 SALSA JA LATINOTANSSEJA SYKSY

ke 18.00-19.00, 4.9.2019-27.11.2019
Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15
Andres Zayas Zamora, tuntiopettaja (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 30 osallistujaa

Tanssi salsan perusteet soolotanssina kuubalaisen ohjaajan johdolla! Salsan perusaskeleiden lisäksi tutustutaan myös muihin latinotansseihin kuten reggaeton, merengue ym. Tule mukaan tanssimaan ja nauttimaan latinotansseista! Tämä sopii kaikille, eikä paria siis tarvita. Urheilutalon jumppasali

77361 LATINO KEVÄT

ke 17.50-18.50, 8.1.2020-8.4.2020
Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7
Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 50 osallistujaa

Koreografioitu tanssitunti lattarimusiikin tahtiin. Sopii kaikille, paria ei tarvita. Lyhyet venyttelyt tunnin päätteeksi.

77371 ZUMBA

ke 19.00-20.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Marttilan koulu, liikuntasali, Kirkkokatu 9
Sanna Räsänen, zumbaohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 80 osallistujaa

Zumba on helppoa, hauskaa ja energistä latinalaisvaikutteista tanssitreeniä, jossa on vaikutteita mm. merenguesta, salsasta, cumbiasta ja reggaetonista. Tunnilla pääset takuulla irti arjesta ja nautit musiikista, sekä liikkumisesta tanssin merkeissä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Tervetuloa tanssimaan!

77381 ZUMBA SUNNUNTAI

su 15.30-16.30, 8.9.2019-1.12.2019
Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7
Kati Harjunnäppä, zumbaohjaaja (10,64 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 50 osallistujaa

Latinalaisvaikutteinen, helposti seurattava ja kaloreita polttava dance fitness-party. Tunne musiikki vartalossasi ja päästä liikkeet valloilleen! Tunteja ei 22.9, 13.10., 27.10., 10.11



77391 VIVA LA DANCE AFRICAN DANCE MIXED WITH OTHER STYLE

su 17-18.30, 15.9.2019-13.10.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Belor Samba-Gbiakoli, tuntiopettaja (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 18 osallistujaa

How fun it is to dance! With good music, good atmosphere, you will learn how to use all your body in an easy way. We will dance with good mood and flow, using various styles. Come and enjoy! Kuinka hauskaa tanssi voi olla! Hyvää musiikkia, hyvässä ilmapiirissä, opit käyttämään koko kehoasi helpolla tavalla. Tanssitaan eri tyyliä mu- kavassa menossa.

77401 ITÄMAISTA MENOA PERUSKURSSI

to 18.00-19.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Jaana Kuusisaari, tuntiopettaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 50 osallistujaa

Opetellaan itämaisen tanssin perusliikkeitä ja helppoja sarjoja. Vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia ja lisää koko kehon liikkuvuutta. Mukana myös vaikutteita fuusiotanssista, eli muista tanssityyleistä ja musiikeista. Ei vaadi aikaisempaa osaamista lajista.

77411 ITÄMAISTA MENOA JATKOKURSSI

to 19.00-20.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Jaana Kuusisaari, tuntiopettaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 50 osallistujaa

Tanssivaa kehonhuoltoa, ja koreoita itämaisen fuusiotanssin perusliikkeitä ja sarjoja käyttäen. Lisää kehon liikkuvuutta, koordinaatiota ja liikeratoja. Mukaan otetaan vahvasti vaikutteita muista tanssityyleistä ja musiikeista.

77421 TANSSIMARATON HYVINVOINTIPÄIVÄ TANSSIMALLA

la 11-14.30, 21.9.2019-21.9.2019

Seinäjoen Lyseo, alasali, Kirkkokatu 7

Jaana Kuusisaari, tuntiopettaja (4 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 35 osallistujaa

Kehon ja mielen hyvinvointia. Päivä koostuu kehonhuollosta, Fuusiotanssin vauhdista, TribalGrooven mystiikasta, sekä rentouttavasta sovelitanssista - luova tanssi. Ota mukaan joustavat vaatteet, eväät, alusta ja shaali tms.

77431 ORIENTAL-MIX

su 12.30-13.30, 8.9.2019-8.12.2019 ja 12.1.2020-19.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Elena Puumalainen, FM (26,6 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 26 osallistujaa

Hauska ja tehokas tanssitunti, joka sisältää erilaisia tanssilajeja: perinteisestä itämaisestä tanssista Bollywoodiin ja Afrosta Latinoon. Lyhyet sarjat, hyvä musiikki ja rento tunnelma! Kokoontumispäivät syksyllä: 8.9, 15.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 10.11, 24.11, 1.12, 8.12. Kevät ilmoitetaan myöhemmin

77441 TANSSILLINEN BURLESKI ALKEET

su 13.35-14.35, 8.9.2019-8.12.2019 ja 12.1.2020-19.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Elena Puumalainen, FM (26,6 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 25 osallistujaa

Rohkea ja sensuelli tanssitunti. Vanhan ajan glamouria ihanan jazz-musiikin säestämänä. Näyttävät asut, huumori ja luovuus kuuluvat myös asiaan. Tanssillinen burleski parantaa kunnon lisäksi myös it-seluottamusta ja flirttailutaitoa! Syksyn kokoontumispäivät: 8.9, 15.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 10.11, 24.11, 1.12, 8.12. Kevät ilmoitetaan myöhemmin.

77451 VINTAGE DANCE JATKORYHMÄ

su 14.40-15.40, 8.9.2019-8.12.2019 ja 12.1.2020-19.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Elena Puumalainen, FM (26,6 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 25 osallistujaa

Ryhmä on tarkoitettu vähintään vuoden burleskia tanssineille tai muuten vahvaa tanssitaustaa omaaville esiintymishalukaille. Tavoitteena valmistaa kevääksi suuri upea näytös. Syksyn kokoontumispäivät: 8.9, 15.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 10.11, 24.11, 1.12, 8.12. Kevät ilmoitetaan myöhemmin.

77461 BURLESKI INTENSIIVIKURSSI ALKEET

la 15.00-17.00, 23.11.2019-30.11.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Riina Turja, burleskitaiteilija (5,34 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 20 osallistujaa

Ota ensimmäiset kimaltavat askeleesi burleskin maailmaan! Tunneilla harjoitellaan sensuella kehonkieltä ja eläytymistä sekä pidetään hauskaa omasta naisellisuudesta nauttien! Kurssille ovat kaikki ter- vetulleita ikään, kokoon tai tanssitaustaan katsomatta. Tule tunneille joustavissa sisäliikuntavaatteissa, rohkealla asenteella! Halutessasi voit ottaa mukaan tanssiin soveltuvat korkokengät sekä hansikkaat (pitkä- tai lyhytvartiset).

77471 BURLESKI INTENSIIVIKURSSI JATKO

la 15.00-17.00, 18.1.2020-25.1.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Riina Turja, burleskitaiteilija (5,34 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 20 osallistujaa

Alkeiskurssin käyneille tai muuten burleskiin jo tutustuneille. Tunneilla syvennetään burleskiosaamista koreografian ja improvisaatioharjoitusten myötä, hauskanpitoa unohtamatta! Joustavat sisäliikuntavaat- teet tai burleskihenkinen asu. Halutessasi voit ottaa mukaan tanssiin soveltuvat korkokengät sekä hansikkaat (pitkä- tai lyhytvartiset).

77481 LAVIS SYKSY

ke 17.50-18.50, 4.9.2019-27.11.2019

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 50 osallistujaa

Helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssi- askeleiden ja jumpan väliin. Tunnilla tanssitaan yksin ilman paria tuttuja lavatanssilajeja kuten hump, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Opit eri lavatanssi- askeleiden perusteita kuntoilu- on ohella!



77491 LAVIS SUNNUNTAI

su 16.45-18.00, 22.9.2019-27.10.2019 ja 9.2.2020-15.3.2020
Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Kai Tuomiranta, liikunnan- ja seuratanssinohjaaja (6,68 t),
Kurssimaksu 20,00 €, max 50 osallistujaa

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssi-asteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock, cha cha ja tango. © Lavis on niin hauskaa, että et edes huomaa kuntoilevasi. © Mukaan juomapullo, sisäkengät ja hengittävää päälle. Tervetuloa lavatanssi-jumppaamaan! Kokoontumiset: 22.9., 27.10., 9.2. ja 15.3.

77501 KUNTOTANSSI ALKEET AAMU

ke 10.00-11.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tuula Ilmonen, tanssiurheilvalmentaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 20 osallistujaa

Ryhti hyväksi ja kroppa vetreäksi tanssimalla. Askelsarjoja tärkeämpää on kehonhuolto ja liikkuvuus. Tässä ryhmässä on helppo aloittaa kuntotanssin harrastaminen, joten uudet tervetuloa!

77511 KUNTOTANSSI JATKO AAMU

ke 11.00-12.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tuula Ilmonen, tanssiurheilvalmentaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 20 osallistujaa

Ryhmä soveltuu jo hieman kuntotanssia harrastaneelle tai nopeatem-
poisemmasta tunnista tykkäävälle. Kohotamme kuntoa lavatansseja
ja lattareita tanssien. Askelsarjoja tärkeämpää on kehonhuolto ja liik-
kuvuus. Ryhti hyväksi ja kroppa vetreäksi!

77541 KUNTOTANSSI KEVÄT SEURALA

ti 18.00-19.00, 7.1.2020-7.4.2020

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Anne Ojatalo, tuntiopettaja (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee kappale kerrallaan mm. lavatansseista tuttujen tanssilajien tahtiin. Kevyemmän alun jäl-
keen nostetaan sykettä vauhdikkaammilla kappaleilla ja rauhoitetaan loppuun venyttelyjen kera. Tunti soveltuu kaikille, eikä aiempaa tans-
sitaustaa tarvitse olla.

77551 RIVITANSSI TUTUKSI SYKSY

ma 17.30-18.15, 2.9.2019-25.11.2019

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Raija Ylimäki, tanssinohjaaja (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 25 osallistujaa

Rivitanssi on mukaansa tempaava harrastus kaikenikäisille naisille ja miehille. Lähdemme aivan rivitanssin perusteista. Tule rohkeasti riviin mukaan. Muistia ja tasapainoa kehittävä liikuntalaji. Musiikkina kantri, lavatanssimusiikki, kotimainen ja ulkomainen iskelmämusiikki.

77561 RIVITANSSI ALKEET KEVÄT

ma 17.30-18.15, 13.1.2020-20.4.2020

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Raija Ylimäki, tanssinohjaaja (13 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssi on jatkoa rivitanssi tutuksi -kurssille. Rivitanssin perusasteleet on opeteltu, jatketaan lyhyiden tanssien opettelemista.

77571 RIVITANSSI JATKO

ma 18.15-19.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Raija Ylimäki, tanssinohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 25 osallistujaa

Reipasta menoa kantrin, rockin ja lattarien tahdissa. Rivitanssi antaa työtä aivoille ja jaloille sekä harjoittaa tasapainoa. Tähän ryhmään voi tulla, jos rivitanssin asteleet ja peruskuviot ovat hallinnassa

77581 KANTRIRIVITANSSI JATKO

ma 19.15-20.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Raija Ylimäki, tanssinohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 25 osallistujaa

Jatkoryhmä pidempään harrastaneille. Ryhmällä esiintymisiä.

77591 TANSSILIIKUNTAA KEHITYSVAMMAISILLE

ke 17.30-18.30, 11.9.2019-20.11.2019 ja 15.1.2020-8.4.2020

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53, Joka toinen viikko

Leena Iskala, liikunnanohjaaja (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Tanssia ja musiikin mukaan liikkumista ryhmäläisten toivemusiikin mukaan. Kokoontumiset: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. ja 20.11. Kevään kokoontumiset ilmoitetaan myöhemmin.

77601 VITAL DANZA TYÖPAJA

la 11.00-12.30, 7.9.2019-30.11.2019 ja 11.1.2020-4.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali, Törnäväntie 26

Sirkku Iso-Tuisku, VitalDanza ® opettaja (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 18 osallistujaa

YIN JA YANG - TANSSI ESIIN MASKULIINEN JA FEMINIINEN VOI-
MASI -VitalDanza ® työpaja. Tervetuloa kokeilemaan elämyksellistä ja vuorovaikutteista VitalDanzaa® eli Vitaalitanssia. Vitaalitanssi on tanssia vapaasti, omin askelin ja oman kehon ehdoilla tapahtuvaa tanssillista kohtaamista ja improvisoiden liikkeet tunteita nostattavan ja liikkumaan innostavan musiikin johdattamana. Aikaisempaa tanssi-
kokemusta ei tarvita. Vitaalitanssi tukee sinua löytämään oman tapasi tanssia ja kokea tanssin iloa. Tarvitset liikkumiseen sopivan vaatetuk-
sen, paljaat varpaat tai jumppatossut sekä vesipullon. Kokoontumiset syksy: 7.9, 12.10., 16.11., 30.11. ja kevät: 11.1., 8.2., 14.3., 4.4.

77621 FITDANCE HOT KESÄ

ke 18.00-19.00, 22.4.2020-10.6.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Nina Lahti-Röyskö, tuntiopettaja (10,64 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tiimalasivartaloa metsästäämään! Kuntotanssi joka vaikuttaa erityi-
sesti vyötäröön. Hikoillaan ja pidetään hauskaa helpoilla latino- ja reggaeton askelsarjoilla.

77672 LATINO SYKSY VALKIAVUORI

ke 16.30-17.30, 4.9.2019-27.11.2019

Valkiaavuoren koulu, liikuntasali, Toukotie 4

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 50 osallistujaa

Koreografoitu tanssitunti lattarimusiikin tahtiin. Sopii kaikille, paria ei tarvita. Lyhyet venyttelyt tunnin päätteeksi.



77682 LAVIS KEVÄT VALKIAVUORI

ke 16.30-17.30, 8.1.2020-8.4.2020

Valkiaavuoren koulu, liikuntasali, Toukotie 4

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 50 osallistujaa

Helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan yksin ilman paria tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Opi eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoiluun ohella!

77703 SOOLOLATTARI ALKEET SYKSY PERÄSEINÄJOKI

ke 18.00-19.00, 4.9.2019-27.11.2019

Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2

Saana Riihiho, tanssinopettaja AMK (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 30 osallistujaa

Kurssilla opetellaan soolona latinalaistanssien askeleita, tanssitekniikkaa sekä tanssisarjoja. Kurssille ei tarvitse ennako-osaamista ja kauden haasteellisuus rakennetaan ryhmäläisten mukaan sopivaksi. Lajeina chacha, rumba, jive, salsa, samba ja paso doble. Nauru rai-kaa ja hiki lentää, rohkeasti mukaan!

77713 KUNTOTANSSI KEVÄT PERÄSEINÄJOKI

ke 18.00-19.00, 8.1.2020-8.4.2020

Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2

Anne Ojatalo, tuntiopettaja (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee kappale kerrallaan mm. lavatansseista tuttujen tanssilajien tahtiin. Kevyemmän alun jälkeen nostetaan sykettä vauhdikkaammilla kappaleilla ja rauhoitetaan loppuun venyttelyjen kera. Tunti soveltuu kaikille, eikä aiempaa tanssitaustaa tarvitse olla.

77714 SOOLOLATTARI ALKEET SYKSY YLISTARO

to 18.00-19.00, 5.9.2019-28.11.2019

Ylistaron koulukeskus, liikuntasali, Kaukolanraitti 50

Saana Riihiho, tanssinopettaja AMK (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 30 osallistujaa

Kurssilla opetellaan soolona latinalaistanssien askeleita, tanssitekniikkaa sekä tanssisarjoja. Kurssille ei tarvitse ennako-osaamista ja kauden haasteellisuus rakennetaan ryhmäläisten mukaan sopivaksi. Lajeina chacha, rumba, jive, salsa, samba ja paso doble. Nauru rai-kaa ja hiki lentää, rohkeasti mukaan!

77724 FITDANCE RETRO ('80 '90 '00)

ma 17.45-18.45, 28.10.2019-16.12.2019

Halkosaaren koulu, Kitinojantie 49

Nina Lahti-Röyskö, tuntiopettaja (10,64 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 90 osallistujaa

Kuntotanssia helpoilla askelsarjoilla kasarin, ysärin ja vuosituhannen vaihteen hittien tahtiin. Ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta. Pidetään hauskaa ja hikoillaan siinä sivussa.

77744 KUNTOTANSSI KEVÄT YLISTARO

to 18.00-19.00, 9.1.2020-16.4.2020

Ylistaron koulukeskus, liikuntasali, Kaukolanraitti 50

Anne Ojatalo, tuntiopettaja (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee kappale kerrallaan mm. lavatansseista tuttujen tanssilajien tahtiin. Kevyemmän alun jälkeen nostetaan sykettä vauhdikkaammilla kappaleilla ja rauhoitetaan loppuun venyttelyjen kera. Tunti soveltuu kaikille, eikä aiempaa tanssitaustaa tarvitse olla.

Tanssi: lapset ja nuoret

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.00

77771 LASTENTANSSI 4-5 -VUOTIAAT SEURALA

ti 17.15-17.45, 10.9.2019-26.11.2019

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Saana Riihiho, tanssinopettaja AMK (7,92 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Lastentanssitunneilla harjoittelemme monipuolisesti eri tanssilajien aakkosia, yhdistellen balettia, hiphoppia, showta sekä luovaa tanssia. Tunneilla tanssilliset alkulämmittelyt, salinpoikki harjoitteita sekä tanssisarjoja. Sisätossut tai -jalkineet.

77781 LASTEN TANSSI 6-7 -VUOTIAAT

ma 16.30-17.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali, Törnäväntie 26

Angelika Lammela, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Lasten tanssissa tutustutaan tanssiin ja liikkeeseen, samalla opitaan myös toimimaan ryhmässä. Yhdessä harjoitellaan mm. tilankäyttöä, liikkumista eri tasoissa, hyppyjä, tasapainoa, pyörimistä. Tanssiliikkeitä ja mielikuvitus- ja tanssiharjoitukset ovat mukana jokaisella tunnilla. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sukilla tai paljain jaloin. Juomapullo mukaan.

STREET DANCE - HIP HOP ALKEET

Maanantaisin 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali, Törnäväntie 26

Angelika Lammela, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 17 osallistujaa

Street dance/hip-hop tunneilla on menoa ja meininkiä. Myös hiphopissa yhdistyy monia eri tanssilajeja. Tunneilla harjoitellaan mm. isolaatioita, erilaisia askelsarjoja, improvisaatiota, lihaskuntoutusta. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sisäkengillä. Juomapullo mukaan.

77791 8-9 -vuotiaat klo 17.15-18.00

77801 10-12 -vuotiaat klo 18.00-19.00

77811 13-15 -vuotiaat klo 19.00-20.00

77821 Yli 16 -vuotiaat klo 20.00-21.00

77851 SHOWTANSSI ALKEET 10-12 -VUOTIAAT

pe 16.00-17.00, 6.9.2019-29.11.2019 ja 10.1.2020-17.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Angelika Lammela, tuntiopettaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Showtanssi on monipuolinen tanssilaji, jossa voi yhdistyä mitkä tahansa tanssilajit, mm. jazztanssi, nykytanssi, hiphop. Showtanssissa oppii hyvin tanssin perusliikkeitä ja tekniikkaa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sukilla tai paljain jaloin. Juomapullo mukaan.



77861 SHOWTANSSI ALKEET 13-15 -VUOTIAAT

pe 17.00-18.00, 6.9.2019-29.11.2019 ja 10.1.2020-17.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Angelika Lammela, tuntiopettaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Showtanssi on monipuolinen tanssilaji, jossa voi yhdistyä mitkä tahansa tanssilajit, mm. jazztanssi, nykytanssi, hiphop. Showtanssissa oppii hyvin tanssin perusliikkeitä ja tekniikkaa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sukilla tai paljain jaloin. Juomapullo mukaan.

77873 LASTENTANSSI 4-5 -VUOTIAAT PERÄSEINÄJOKI

ke 17.15-17.45, 11.9.2019-27.11.2019
Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2
Saana Riihiäho, tanssinopettaja AMK (7,92 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Lastentanssi tunneilla harjoittelemme monipuolisesti eri tanssilajien aakkosia, yhdistellen balettia, hiphoppia, showta sekä luovaa tanssia. Tunneilla tanssilliset alkulämmittelyt, salinpoikki harjoitteita sekä tanssisarjoja. Sisätossut tai -jalkineet.

77883 STREET DANCE - HIP HOP ALKEET 8-9 -VUOTIAAT SYKSY PERÄSEINÄJOKI

la 12.30-13.15, 7.9.2019-26.10.2019
Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2
Angelika Lammela, tuntiopettaja (7 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 17 osallistujaa

Street dance/hip-hop tunneilla on menoa ja meininkiä. Myös hiphopissa yhdistyy monia eri tanssilajeja. Tunneilla harjoitellaan mm. isolaatioita, erilaisia askelsarjoja, improvisaatiota, lihaskuntoa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sisäkengillä. Juomapullo mukaan. 7x, ei 19.10.

77893 STREET DANCE - HIP HOP ALKEET 10-12 -VUOTIAAT SYKSY PERÄSEINÄJOKI

la 13.15-14.00, 7.9.2019-26.10.2019
Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2
Angelika Lammela, tuntiopettaja (7 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 17 osallistujaa

Street dance/hip-hop tunneilla on menoa ja meininkiä. Myös hiphopissa yhdistyy monia eri tanssilajeja. Tunneilla harjoitellaan mm. isolaatioita, erilaisia askelsarjoja, improvisaatiota, lihaskuntoa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sisäkengillä. Juomapullo mukaan. 7x, ei 19.10.

77903 STREET DANCE - HIP HOP ALKEET 13-15 -VUOTIAAT SYKSY PERÄSEINÄJOKI

la 14.00-15.00, 7.9.2019-26.10.2019
Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2
Angelika Lammela, tuntiopettaja (9,31 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 19 osallistujaa

Street dance/hip-hop tunneilla on menoa ja meininkiä. Myös hiphopissa yhdistyy monia eri tanssilajeja. Tunneilla harjoitellaan mm. isolaatioita, erilaisia askelsarjoja, improvisaatiota, lihaskuntoa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sisäkengillä. Juomapullo mukaan. 7x, ei 19.10.

77874 LASTENTANSSI 4-5 VUOTIAAT YLISTARO

to 17.15-17.45, 5.9.2019-28.11.2019
Ylistaron koulukeskus, liikuntasali, Kaukolanraitti 50
Saana Riihiäho, tanssinopettaja AMK (7,92 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Lastentanssitunneilla harjoittelemme monipuolisesti eri tanssilajien aakkosia, yhdistellen balettia, hiphoppia, showta sekä luovaa tanssia. Tunneilla tanssilliset alkulämmittelyt, salinpoikki harjoitteita sekä tanssisarjoja.

77884 STREET DANCE - HIP HOP ALKEET 8-9 -VUOTIAAT KEVÄT YLISTARO

la 12.30-13.15, 11.1.2020-22.2.2020
Ylistaron koulukeskus, liikuntasali, Kaukolanraitti 50
Angelika Lammela, tuntiopettaja (7 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 17 osallistujaa

Street dance/hip-hop tunneilla on menoa ja meininkiä. Myös hiphopissa yhdistyy monia eri tanssilajeja. Tunneilla harjoitellaan mm. isolaatioita, erilaisia askelsarjoja, improvisaatiota, lihaskuntoa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sisäkengillä. Juomapullo mukaan.

77894 STREET DANCE - HIP HOP ALKEET 10-12 -VUOTIAAT KEVÄT YLISTARO

la 13.15-14.00, 11.1.2020-22.2.2020
Ylistaron koulukeskus, liikuntasali, Kaukolanraitti 50
Angelika Lammela, tuntiopettaja (7 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 17 osallistujaa

Street dance/hip-hop tunneilla on menoa ja meininkiä. Myös hiphopissa yhdistyy monia eri tanssilajeja. Tunneilla harjoitellaan mm. isolaatioita, erilaisia askelsarjoja, improvisaatiota, lihaskuntoa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sisäkengillä. Juomapullo mukaan.

77904 STREET DANCE - HIP HOP ALKEET 13-15 -VUOTIAAT KEVÄT YLISTARO

la 14.00-15.00, 11.1.2020-22.2.2020
Ylistaron koulukeskus, liikuntasali, Kaukolanraitti 50
Angelika Lammela, tuntiopettaja (9,31 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 19 osallistujaa

Street dance/hip-hop tunneilla on menoa ja meininkiä. Myös hiphopissa yhdistyy monia eri tanssilajeja. Tunneilla harjoitellaan mm. isolaatioita, erilaisia askelsarjoja, improvisaatiota, lihaskuntoa. Kurssi aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän tason mukaan. Tunnilla tanssitaan sisäkengillä. Juomapullo mukaan.



Kirjallisuus

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

30011 KIRJALLISUUSPIIRI

ma 17.15-18.45, 9.9.2019-2.12.2019 ja 6.1.2020-6.4.2020

Seinäjoen pääkirjasto, Jaaksi 3, Alvar Aallon katu 14, Joka toinen viikko

Suvi Veijalainen, kirjastonhoitaja ja opettaja (26 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 15 osallistujaa

Lukupiirissä luemme monipuolisesti niin kotimaista kuin käännöskirjallisuuttakin sekä klassikkoja että uudempaa tuotantoa. Yhdessä valitsemme teokset ja kurssin vetäjä valottaa kirjailijan taustoja. Hyväntuulisessa ja jokaisen lukukokemusta arvostavassa ilmapiirissä jaamme ajatuksiamme ja mielikuviamme lukemistamme kirjoista. Annamme toisillemme lukuvinkkejä. Kokoontumiset syksyllä ja keväällä joka toinen viikko maanantaisin.

30021 TULE MATKALLE RUNOJEN MAAILMAAN

to 18.00-19.30, 12.9.2019-14.11.2019 ja 16.1.2020-12.3.2020

Opistotalo, luokka 117, Vapaudentie 83, Joka 4. viikko (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Kurssilla tutustumme erilaisiin runoihin – loppusoinnillisiin ja vapaa-mittaisiin. Luemme ja kuuntelemme. Runoa ei tarvitse ymmärtää, siitä voi nauttia omalla tavallaan. Ota mukaan ensimmäiseen kokoontumiseen lempirunosi. Kokoontumiskerrat: torstait 12.9.2019, 10.10.2019 ja 14.11.2019, 16.1.2020, 13.2.2020 ja 12.3.2020

30111 POTKUA PROOSAAN

la 10.00-13.30, 25.1.2020-14.3.2020

Seinäjoen kaupunginkirjasto, Koulukatu 21

Mervi Heikkilä, kirjastotoimenjohtaja (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssi on käytännönläheinen. Painopiste on kirjoitusharjoituksissa, palautteissa ja tekstin viimeistelyssä. Kurssille voi tulla myös oman käsikirjoituksen kanssa, mutta kokonaisuudesta romaani-käsikirjoituksesta ei kurssin puitteissa ole mahdollista antaa palautetta. Kokoontumiskerrat: 25.1., 15.2., ja 14.3.2020

30131 I LOVE BOOKS 1 - LUKUPIIRI LAPSELLE

to 17.00-18.30, 12.9.2019-5.12.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Virastotalo Ainonkulma, Alvar Aallon katu 9

Henna Helmi Heinonen (kirjailija, psykologi) (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 15 osallistujaa

Rakastatko kirjoja - tai tykkäätkö niistä ainakin vähän? Lukeminen on huippu taito, joka auttaa elämässä pitkälle. Tule juttelemaan kirjoista ja hakemaan uusia lukuvinkkejä! Kokoontumiset 1krt/kk. Tapaamispäivät/syysy: to 12.9., to 10.10., to 14.11., to 5.12. Tapaamispäivät/keväät: to 9.1., to 13.2., to 12.3., to 9.4., Ks. lisätietoja netistä.

30141 I LOVE BOOKS 2 - LUKUPIIRI NUORILLE

to 18.30-20.00, 12.9.2019-5.12.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Virastotalo Ainonkulma, Alvar Aallon katu 9

Henna Helmi Heinonen (kirjailija, psykologi) (18 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 15 osallistujaa

Ovatko kirjat sinun juttusi teini-ikässä? Lukeminen on huippu taito, joka auttaa elämässä pitkälle! Tule mukaan pohtimaan, mitkä kirjat koskettavat ja miksi - ja millaisia sanomia on rivien väleissä. Kokoontumiset 1krt/kk. Tapaamispäivät/syysy: to 12.9., to 10.10., to 14.11., to 5.12. Tapaamispäivät/keväät: to 9.1., to 13.2., to 12.3., to 9.4., to 7.5. Ks. lisätietoja netistä.

30151 BACK TO BOOKS - RUUHKAVUOSIEN LUKUPIIRI

ti 18.00-19.30, 10.9.2019-3.12.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Virastotalo Ainonkulma, Alvar Aallon katu 9

Henna Helmi Heinonen (kirjailija, psykologi) (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 15 osallistujaa

Elätkö elämän ruuhkavuosia - ja lukuharrastus on jäänyt? Tässä n. 30-50 -vuotiaiden lukupiirissä etsitään aikaa kirjoille! Luetaan kosket-tavia ja puhuttavia kirjoja, jotka saavat rakastumaan kirjoihin. Tapaamispäivät/syysy: ti 10.9., ti 8.10., ti 12.11., ti 3.12. Tapaamispäivät/keväät: ti 7.1., ti 11.2., ti 10.3., ti 7.4. Ks. lisätietoja netistä.

30404 LUKUPIIRI YLISTARO

to 10.30-12.00, 5.9.2019-12.12.2019 ja 9.1.2020-4.6.2020

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5, Joka 4.vko

Leena Kristola, FM (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Lukupiirissä luemme monipuolisesti niin kotimaista kuin käännöskirjallisuuttakin sekä klassikkoja että uudempaa tuotantoa. Yhdessä valitsemme teokset ja kurssin vetäjä valottaa kirjailijan taustoja. Hyväntuulisessa ilmapiirissä jaamme ajatuksiamme kirjasta. Jokaisen lukukokemus ja mielipide on yhtä arvokas. Kokoontumiset syksyllä: 5.9., 3.10., 14.11. ja 12.12. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 15€, muille 30€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

30414 TARINANKERRONNAN ALKEET, YLISTARO

la 10:00-15:00, su 10:00-15:00, 2.11.2019-3.11.2019

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5

Antti Hintsa, kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Työpajassa saa perustyökalut tarinankerrontaan. Kurssilaiset oppivat arvioimaan omaa tarinallista työskentelyään ja kokonaisuuksien hallintaa. Tarinaan perehdytään teatterin, elokuvan, taiteen ja kirjallisuuden näkökulmista. Kurssi sopii kaikille tarinasta kiinnostuneille. Kurssin teemoja ovat mm. tarinan rakenne, tarinankerrontametodit, Henkilöhahmo ideointitekniikat, idealla leikkiminen, tarinan pelkistäminen, tarinan aloitus ja lopetus, jännityksen rakentaminen jne.

30201 H. C. ANDERSENIN SADUT LAPSEN MENETYSTEN TULKKEINA JA SELVIYTYMISEN KEINOJEN TARJOAJINA

to 18:00-19:30, 26.9.2019-26.9.2019

Seinäjoen pääkirjasto, Jaaksi-sali, Alvar Aallon katu 14

Sanna Heinoja, KM (2 t), Maksuton, max 30 osallistujaa

Elämässä voi tapahtua monenlaista yllättävää, pelottavaa ja surullistakin, mitä lapsen on joskus vaikeaa ymmärtää ja pystyä käsittelemään. Tule mukaan löytämään tutuista Andersenin saduista lapselle tärkeitä tunne-elämän kehityksen rakennuspalikoita. Luento pohjau-tuu luennoitsijan tekemään varhaiskasvatuksen opinnäytetyöhön



Kirjoittaminen

Kirjoittajakursseilla ja -ryhmissä kirjoitetaan runoja, erilaisia lyhyitä tekstejä, elämäkertoja tai proosaa. Kurseille olet tervetullut, vaikka et olisi kirjoittanut aiemmin. Toisaalta myös kokeneemmille kirjoittajille on tarjolla keinoja syventää omaa kirjallista ilmaisua ja saada vertaispalautetta muilta.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

30061 KESKIPÄIVÄN KIRJOITUSHETKI

ke 11.00-13.30, 11.9.2019-20.11.2019 ja 15.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83, Joka toinen viikko
Jussi Matilainen, sanataideohjaaja ja kirjailija (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 20 osallistujaa

Sekä paljon kirjoittaneille että kirjoittamisesta vasta haaveileville. Virikkeitä, oman tyylin etsimistä, tietoa, palautetta, kirjoittajien vuorovaikutusta. Mukaan voi tulla, vaikkei olisi mitään kirjoitushanketta. Kokoonnutaan luokassa parittomilla viikoilla - paitsi talvimaviikolta 9 tuokio siirtyy viikkoa aikaisemmaksi - eli keskiviikolle 19.2. Yhden kerran tunteista kolme on luokassa ja yksi verkossa sähköpostin välityksellä. Verkkoantia kukin voi hyödyntää itselleen parhaana ajankohtana.

30081 TEKSTIPAJA

la 10.00-14.15, su 10.00-14.15, 26.10.2019-27.10.2019
Seinäjoen lukio, luokka B202, Kirkkokatu 16
Kirjailija, sanataideohjaaja Sanna-Leena Knuuttila (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Tule mukaan kirjoittamaan viikonlopun läpi kulkevaa hauskaa tekstipolkua. Polulla pysähdytään muun muassa satujen, dekkaritarinoiden, runohavaintojen sekä sarjakuvien äärelle. Kurssi sopii kaikille, joilla on halu kokeilla erilaisia tekstilajeja ja kehittyä kirjoittajana.

30121 LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ - ITSEILMAISUA, MINDFULLNESIN, MAALAMISEN JA RUNON KEINAIN

ke 18.30-20.00, 11.9.2019-20.11.2019
Seinäjoen lukio, luokka B202, Kirkkokatu 16, Joka toinen viikko
Sanna-Kaisa Tuohimaa, sairaanhoitaja AMK (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 10 osallistujaa

Ryhmässä annetaan hetki omalle luovuudelle, harjoitellaan runon ja/tai tarinan kirjoitusta mindfulnessin ja maalaamisen avulla. Mindfulness-harjoituksilla mahdollistetaan mieli läsnäololle ja luovuudelle, maalaamalla tuodaan kuva paperille omasta sisäisestä maailmasta ja kirjoittamalla siitä tehdään runo/tarina. Jokainen työskentelee itselleen, ryhmässä ei ole omien tekstien lukupakkoa, vain kokemuksia jaetaan. Kaikki vaiheet ohjataan, aikaisempaa kokemusta kirjoittamisesta ei tarvita. Myöskään maalaustaitoja ei tarvita, koska maalaminen tapahtuu "väärällä kädellä". Anna hetki omalle luovuudelle, ihastele omia taitojasi ja anna kaikkien kukkien kukkia! Mukaan tarvitset oman alustan mindfulness-harjoituksia varten, rennot kiristämättömät vaatteet sekä akryylinvärit, kynän ja paperin. Kokoontuu joka toinen viikko. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 15€, muille 25€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

30161 KIRJOITTAMISEN KASVURYHMÄ: MATKA LUOVUUDEN SYDÄMEEN

ke 17.30-19.45, 25.9.2019-4.12.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83, Joka toinen viikko
Heli Orava, Kirjallisuusterapiaohjaaja, terveydenhoitaja (18 t), Kurssimaksu 37,00 €, max 12 osallistujaa

Haluatko löytää kirjoittamisen kautta oman elämäsi taian, sulokkuuden ja voiman läsnäolon? Sisäiset voimavaramme, jotka usein ovat hyödyntämättömiä ja jopa tuntemattomia tai tiedostamattomia, ovat aarteita, joita kuljetamme mukana. Tällä kurssilla alamme houkutella aarteitasi päivänvaloon. Mukaan tarvitset vain perinteiset kirjoitusvälineet, kyniä ja vihon. Maalaamisen materiaalikustannukset sisältyvät hintaan. Kurssilla tutustut myös maalaamiseen akryylinväreillä. Saat kaiken tarvittavan ohjauksen kirjoittamiseen ja maalaamiseen, aiempaa kokemusta kirjoittamisesta ja maalaamisesta ei tarvita ". Tulet huomaamaan, että sinä todellakin pystyt ilmentämään luovuuttasi myös maalaamisen muodossa.

30181 TARINANKERRONNAN ALKEET

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 12.10.2019-13.10.2019

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Antti Hintsa, kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Työpajassa saa perustyökalut tarinankerrontaan. Kurssilaiset oppivat arvioimaan omaa tarinallista työskentelyään ja kokonaisuuksien hallintaa. Tarinaan perehdytään teatterin, elokuvan, taiteen ja kirjallisuuden näkökulmista. Kurssi sopii kaikille tarinasta kiinnostuneille. Kurssin teemoja ovat mm. tarinan rakenne, tarinankerrontametodit, Henkilöhahmo ideointitekniikat, idealla leikkiminen, tarinan pelkistäminen, tarinan aloitus ja lopetus, jännityksen rakentaminen jne.

30191 MISTÄ TARINAT TULEVAT -KURSSI

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 22.2.2020-23.2.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83
Antti Hintsa, kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Etsitkö inspiraatiota teksteihisi vai vaivaako valkoisen paperin kammo. Tässä on työpaja sinulle. Työpajassa tutkitaan omaa elämää fiktiivisten tarinoiden lähtökohtina hyödyntäen Lynda Barryn luovan kirjoittamisen -tekniikoita. Lähtökohtina tarinaideoille toimivat muistot, unet, muistikuvat, kokemukset, unelmat, tajunnanvirta jne. Barryn tekniikoita mukaillen näitä teemoja lähestytään niitä kirjoittamalla purkaen ja tutkien. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Lynda Barryn kirjoittamistapa tuottaa eläviä, todentuntuista tarinoita. Kurssilla kirjoitettua ei käydä läpi julkisesti.

30202 KIRJOITTAJARYHMÄ NURMO

ke 18.00-20.15, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Hyllykallion koulu, Opintie 8
Jussi Matilainen, sanataideohjaaja ja kirjailija (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Paljon kirjoittaneille ja kirjoittamisesta vasta haaveileville. Virikkeitä, oman tyylin etsimistä, tietoa, palautetta ja vuorovaikutusta. Jos joillakin on kirjoitushankkeita, niitä pyritään tukemaan. Varsinkin sähköposti tarjoaa mahdollisuuksia yksilölliseen tukemiseen. Viikon tunteista kaksi on luokassa yksi verkossa sähköpostin välityksellä. Verkkoantia kukin voi hyödyntää itselleen parhaana ajankohtana.



30303 TEKSTIPAJA PERÄSEINÄJOKI

la 10.00-14.15, su 10.00-14.15, 12.10.2019-13.10.2019

Peräseinäjoen kirjasto, Keikulinkuja 2

Kirjailija, sanataideohjaaja Sanna-Leena Knuuttila (10 t),
Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Tule haastamaan itsesi erilaisten tekstilajien äärellä. Tässä tekstipajassa kirjoitetaan rohkeasti niin faktaa kuin fiktiotakin. Paja sopii kaikille, joilla on halu kokeilla kirjoittamista ja kehittyä kirjoittajana.

30424 MISTÄ TARINAT TULEVAT -KURSSI, YLISTARO

la 10:00-15:00, su 10:00-15:00, 28.3.2020-29.3.2020

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5

Antti Hintsa (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Etsitkö inspiraatiota teksteihisi vai vaivaako valkoisen paperin kammo. Tässä on työpaja sinulle. Työpajassa tutkitaan omaa elämää fiktiivisten tarinoiden lähtökohtina hyödyntäen Lynda Barryn luovan kirjoittamisen -tekniikoita. Lähtökohtina tarinaideoille toimivat muistot, unet, muistikuvat, kokemukset, unelmat, tajunnanvirta jne. Barryn tekniikoita mukaillen näitä teemoja lähestytään niitä kirjoittamalla purkaen ja tutkien. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Lynda Barryn kirjoittamistapa tuottaa eläviä, todentuntuja tarinoita. Kurssilla kirjoitettua ei käydä läpi julkisesti.

Sanataide

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

30071 RUNONI MINULLE

to 17.00-18.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Kirsti Mäkelä, draamapedagogi (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Onko sinulla mieliruno, jonka haluat esittää? Tule saamaan ohjausta lausuntaan. Voit osallistua myös keikkoihin mm. sairaaloihin, palvelutaloihin ja päiväkoteihin.

Ihminen vanhetessaan
on kuin ruusu, jonka
väri haalistuu, mutta
kauneus on jäljellä - ja
piikit. - Tuntematon

TEATTERI

Teatteri ja ilmaisu

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

31181 FEMINA TEATTERIRYHMÄ NAISILLE

to 18.45-21.00, 3.10.2019-12.12.2019 ja 9.1.2020-30.4.2020

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Laura Kivimäki, harrastajateatteriohjaaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Aikuisten naisten teatteriryhmä, jossa näytelmän käsikirjoitusta työstetään yhdessä ryhmän kanssa. Vaaditaan osaamista roolihahmon ja kohtausten luomisesta, kykyä heittäytyä ja oppia ja omaksua ohjeistukset nopeasti. Ryhmä suunnattu ensisijaisesti jo aikaisemmin feminateatterissa mukana olleille, mutta myös uudet ryhmäläiset ovat tervetulleita! Vapaista paikoista voi rohkeasti kysellä ohjaajalta laura.kivimaki@seinajoki.fi.

31191 TEATTERI PEILI

ti 18.00-21.30, ke 18.00-21.30, 16.10.2019-10.12.2019 ja 7.1.2020-12.2.2020

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Eija-Irmeli Lahti, näyttelijä ja ohjaaja (75 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 15 osallistujaa

Infotilaisuus 16.10. klo 18-20.30 kansalaisopistolla luokka 309. Ryhmä on tarkoitettu näyttämökokemusta omaaville. Työskentely lähtee fyysisestä ilmaisusta ja tavoitteena on rohkeaa ja omat rajat rikkovaa kokonaisilmaisua. Harjoitusten aikana valmistetaan näyttämöllinen kokonaisuus.

31201 HUONON TEATTERIN KURSSI

la 11.00-17.15, su 10.00-16.15, 11.1.2020-12.1.2020

Nuorisokeskus, näyttämö, Puskantie 3

Elina Kilku, teatteriohjaaja ja näytelmäkirjailija (14 t),
Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssi, jossa on lupa olla huono! Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille, että jo pidempään harrastaneille, mitään ei tarvitse osata ennakoon. Huonoon lopputulokseen pyrkiminen on vapauttavaa ja käsittämättömän hauskaa!

Voita itsesi!

31211 VIIDEN TÄHDEN ILMAISU - TEATTERI-ILMAISU

ti 17.00-18.30, 21.1.2020-18.2.2020

Eskoo, Eskoontie 47

Mikko Timonen, Teatteri-ilmaisun ohjaaja (10 t), Kurssimaksu 5,00 €, max 8 osallistujaa

Kurssin kokonaisuudessa kehitetään monipuolisesti tekijän yksilöllisiä ilmaisuvälimuksia, itsetuntoa ja itsetuntemusta, sekä mahdollisuuksien mukaan ryhmätöitä. Kurssille osallistuja etsii omia rajojaan ja mahdollisuuksiaan erilaisten teatterileikkien ja -peliin avulla. Osallistuja erittelee aistimuksia ja havaintoja teatterin keinoin sekä yksin että ryhmässä. Kurssi on suunnattu erityistä tukea tarvitseville. Jos osallistuja tarvitsee henkilökohtaista tukea, avustajan on hyvä olla kurssilla mukana. Paikka: Eskoo, Sali ja terapiatila Alennettu hinta erityisoppijoille 5€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/Opetushallituksen avustamat kurssit".

31221 TAISTELUKOREOGRAFIAN TOTEUTUS

la 14.00-17.00, su 13.00-17.00, 21.3.2020-22.3.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali, Törnäväntie 26

Eerik Kantokoski, elokuvaohjaaja ja näyttelijä (9 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 20 osallistujaa

Harjoitellaan turvallista perustason taistelukoreografian toteutusta. Käydään läpi tekniikoita eri kamppailulajeista ja tehdään kehonhallintaa kehittäviä harjoituksia. Kurssin päätteeksi toteutetaan ja kuvataan lyhyitä taistelukoreografioita, jotka voi saada itselleen kurssin päätteeksi.

31241 ELOKUVANÄYTTELEMINEN VIIKONLOPPUKURSSI

pe 18.00-21.00, la 12.00-18.00, su 12.00-18.00, 10.4.2020-12.4.2020

Seinäjoen Lukio, Verstas (teatteri), Kirkkokatu 16

Eerik Kantokoski, elokuvaohjaaja ja näyttelijä (18 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 20 osallistujaa

Haaveena elokuvassa näyttelemisen? Kurssilla käydään läpi elokuvassa näyttelemisen perusasioita. Käsitellään mm. markille osuminen, rekvisiittatyöskentely, kuvan rajojen tiedostaminen, toistaminen, ilmaisun tuoreena pitäminen, työ tekstin kanssa, työskentely lähikuvissa sekä vastanäyttelijän kanssa ja ilman vastanäyttelijää. Viikonloppukurssin päätteeksi kuvataan lyhyitä kohtauksia, joissa sovelletaan opittuja asioita. Kurssilla kuvatuun materiaaliin voi saada itselleen esimerkiksi showreeliä varten.

31354 NÄYTELMÄKERHO KAINASTO

ti 18.00-20.15, 7.1.2020-16.6.2020

Ylistaron Kainaston nuorisoseura, Ylistarontie 520

Jaana Jokinen, tuntiopettaja (69 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 30 osallistujaa

Improvisointia, tunnetila- ja ääniharjoituksia sekä näytelmän harjoittelu esityskuntoon kesälle 2020.

31374 DRAAMAA YLISTARON TOIMINTAKESKUKSEN DRAAMAPAJA

to 13:00-14:00, 9.1.2020-23.4.2020

Ylistaron toimintakeskus, Prykyntie 4

Laura Kivimäki, harrastajateatteriohjaaja (15 t), Kurssimaksu 13,00 €, max 15 osallistujaa

Tutustutaan teatteriin erilaisten harjoitteiden avulla, tehdään rooli-hahmoja ja valmistetaan näytelmä ryhmän omista ideoista ja improvisaatioista. Heittäydytään teatterin maailmaan rennolla meiningillä! Alennettu hinta erityisoppijoille 13€, muille 25€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/Opetushallituksen avustamat kurssit".

Teatteri-ilmaisu: lapset ja nuoret

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

31321 MASKEERAUSKURSSI 14-18-VUOTIAAT

la 10.00-13.00, 26.10.2019-16.11.2019

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Leena Puro, meikkaaja ja maskeeraaja, maskeerauksen opettaja (8 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla opitaan tekemään haavoja, ruhjeita, mustelmia. Teatteri- ja elokuva alan efektimaskeeraus on hauskaa ja mielenkiintoista. Helppoilla jutuilla saa aidon näköisiä haavoja ja reikäihoita aikaan. Ota mukaan omat siveltimet ja pöytäpeili (jos on) sekä pieni pyyhe ja eväät. Kurssi kokoontuu kahtena lauantaina 26.10. ja 16.11.

31341 TEATTERILEIRI 1.- 3. LUOKKALAISILLE KESÄ

ma 10-14, ti 10-14, ke 10-14, to 10-14, 8.6.2020-11.6.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Niina Hallila, ohjaaja (21,32 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

Tervetuloa teatterileirille ideoimaan ja harjoittelemaan oma näytelmä! Leiripäivien aikana tehdään hauskoja teatterileikkejä ja harjoituksia, sekä samalla ryhmän kanssa ideoidaan ja tehdään oma näytelmä, mikä esitetään kurssin päätteeksi. Ruokatauon aikana opitaan itse tekemään ohjatusti myös pieniä eväitä ja välipaloja. Ruoka-ainekustannukset sisältyvät hintaan.

31351 TEATTERILEIRI 4.- 6. LUOKKALAISILLE KESÄ

ma 10-14, ti 10-14, ke 10-14, to 10-14, 1.6.2020-4.6.2020

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Teatteritaitteen opettajat (21,32 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 14 osallistujaa

Teatterileirillä käydään läpi teatterin osa-alueita: Ideoidaan, käsikirjoitetaan, harjoitellaan ja esitetään näytelmä - kaikki tämä neljän päivän aikana! Tule mukaan intensiiviseen teatterin peruskurssiin. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita - mutta ei siitä haittaakaan ole! Kurssi päättyy esitykseen, joka esitetään viimeisen kurssipäivän päätteeksi. Esitykseen kaikille vapaa pääsy. Kurssipäivään sisältyy lounastauko omilla eväillä.

31384 TEATTERIRYHMÄ 4.-7. -LUOKKALAISILLE KEVÄT YLISTARO

to 14.30-16.00, 9.1.2020-23.4.2020

Ylistaron monitoimitalo Kyttis, Lahdentie 6

Laura Kivimäki, harrastajateatteriohjaaja (30 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 14 osallistujaa

4-7-luokkalaisten teatteriryhmä, jossa opiskellaan teatterin perusteita ja valmistetaan näytelmä.

31394 NÄYTELMÄKERHO ALAKOULUIKÄISET KAINASTO

ti 16.30-18.00, 1.10.2019-3.12.2019 ja 7.1.2020-9.6.2020

Ylistaron Kainaston nuorisoseura, Ylistarontie 520

Jaana Jokinen, tuntiopettaja (62 t), Kurssimaksu 58,00 €, max 15 osallistujaa

Näytelmän ideointia yhdessä ja harjoittelu esityskuntoon kesälle 2020.



KUVATAITEET JA KUVALLINEN ILMAISU

Kansalaisopiston kuvataidekurssit tarjoavat vaihtoehtoja sekä kuvataideharrastusta aloittelevalle että jo pitkälle edenneelle opiskelijalle. Koko lukuvuoden kurssveja rytmittävät erilaiset lyhytkurssit, joiden rajatumpi teema tai tekniikka tuo vaihtelua ja uutta näkökulmaa opiskelijalle. Kuvataide on visuaalista itseilmaisua, joka vahvistaa omaa hyvinvointikokemusta: ajatukset, tunteet ja persoonana voidaan tehdä näkyväksi kuvallisten tuotosten kautta. Ennen kaikkea kuvataiteissa korostuu oppimisen, uuden luomisen ja yhdessä tekemisen ilo!

Piirustus ja maalaus

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.00

50611 IKONIMAALAUS 1

ti 12.00-14.15, 10.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83
Satu Ojala, ohjaava artesaani (72 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Ikonimaalauskurssi sopii sekä aloittaville että jo harrastaneille. Maalamme maaväreillä ja kananmunatemperalla liidutetulle ikoni laudalle, värioppia, piirtämistä, pensselin käyttö, kultausta eri tekniikoilla, opimme myös valmistamaan itse ikonilaudat. Tarvikkeet voi ostaa myös opettajalta.

50621 IKONIMAALAUS 2

ti 15.00-17.15, 10.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83
Satu Ojala, ohjaava artesaani (72 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Ikonimaalauskurssi sopii sekä aloittaville että jo harrastaneille. Maalamme maaväreillä ja kananmunatemperalla liidutetulle ikoni laudalle, värioppia, piirtämistä, pensselin käyttö, kultausta eri tekniikoilla, opimme myös valmistamaan itse ikonilaudat. Tarvikkeet voi ostaa myös opettajalta.

50631 LASI-IKONI

ke 13.15-16.30, 25.9.2019-13.11.2019 ja 8.1.2020-25.3.2020
Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83
Satu Ojala, ohjaava artesaani (44 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Teemme Tiffany ja lasi mosaiikilla ikoneja: lasimaalauksella kasvat ja laskokset ym. sekä kultausta lasille. Ensimmäisellä kerralla valitaan itselle mieluinen aihe, jonka jälkeen jokainen hankkii lasimateriaalin itse. Syksy kokoontumiset: 25.9.; 9.10.; 30.10.; 13.11.; kevät: 8.1.; 15.1.; 29.1.; 12.2.; 11.3.; 18.3.; 25.3.



51111 MAALAUS PÄIVÄRYHMÄ

ke 13.00-15.15, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-8.4.2020
Luovaamo kuvataide, Pellervonkatu 6
Päivi Anttila, kuvataideopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Maalausryhmässä saa ohjausta omien ajatusten työstämiseen maalaukseksi. Saat palautetta ja neuvoja tarpeen mukaan. Kohtaat samanhenkisiä ihmisiä mukavan harrastuksen parissa. Omat materiaalit mukaan, kaikki maalaustekniikat käyvät. Myös materiaalien hankintaan saat neuvoja tarvittaessa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille maalauksesta kiinnostuneille aivan aloittelijasta aina pidemmällekin jo ehtineille.

51121 MONIPUOLISTA MAALAAMISTA

ke 18.00-20.15, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83
Minna Herrala, kuvataiteilija (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Perustietoa akryyli- ja öljyvärimaalauksen tekniikoista, värioppia ja kuvanrakentamisen perusteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että pidempään harrastaneille. Uusille oppilaille lähetetään lisätietoa tarvikkeista ennen kurssin alkua.

51131 ÖLJY- JA AKRYYLIMAALAUS 1

ke 18.30-21.00, 11.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-8.4.2020
Yrityskeskus, Päivölänkatu 32
Pasi Ojajärvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (69 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 15 osallistujaa

Sopii hyvin sekä aloittaville että jatkaville. Väri- ja sommitteluoppia, käytännön työskentelyn ohjausta. Öljyvärit, akryyli- tai muut tekniikat, omat tarvikkeet mukaan.

51141 ÖLJY- JA AKRYYLIMAALAUS 2

to 18.00-20.30, 12.9.2019-28.11.2019 ja 15.1.2020-8.4.2020
Yrityskeskus, Päivölänkatu 32
Pasi Ojajärvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (69 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 15 osallistujaa

Sopii hyvin sekä aloittaville että jatkaville. Väri- ja sommitteluoppia, käytännön työskentelyn ohjausta. Öljyvärit, akryyli- tai muut tekniikat, omat maalaustarvikkeet mukaan.

51151 ÖLJY- JA AKRYYLIMAALAUS 3 AAMUPÄIVÄ

pe 10.00-12.30, 13.9.2019-29.11.2019 ja 17.1.2020-17.4.2020
Yrityskeskus, Päivölänkatu 32
Pasi Ojajärvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (69 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 15 osallistujaa

Perjantai-aamun työpäjaluonteinen maalausryhmä, jossa maalataan opiskelijalle soveltuvin tekniikoin ja aihein. Ota mukaan haluamasi piirustus-/maalausvälineet, paperilehtiöt tai maalauispohjat. Kurssilla mahdollisuus myös tempera maalaukseen. Kurssi sopii hyvin myös aloittelijoille. Työskentelyn ohjausta. Omat tarvikkeet.

51161 MONIPUOLINEN AKVARELLI

ti 17.30-20.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83
Minna Herrala, taiteilija (83 t), Kurssimaksu 68,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla käydään läpi akvarellimaalauksen eri tekniikoita ja tyyliä, sekä opastetaan materiaalien ja välineiden valinnassa. Taivoitteena on, että kurssilaiset löytävät itselleen parhaimman tavan maalata vesiväreillä omalle tyyliilleen ja ideoilleen sopivalla tavalla. Kurssiin sisältyy myös perustietoa väriopista ja sommittelusta. uusille oppilaille lähetetään lisätietoa tarvikkeista ennen kurssin alkua

51171 KUVATAIDEOPETUSTA SENIOREILLE

ke 12.00-15.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 9.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83
Minna Herrala, kuvataiteilija (84 t), Kurssimaksu 68,00 €, max 20 osallistujaa

Kokonaisvaltaista kuvataiteen opetusta, jossa taiteen tekemisen rinnalla tutustutaan taidehistoriaan ja taiteen merkitykseen ihmisen elämässä. Kaikki maalaus- ja piirustustekniikat. Näyttelykätejä ja luentoja.

51191 KUVATAIDE III

la 11.00-17.00, su 10.00-16.00, 14.9.2019-1.12.2019 ja 11.1.2020-19.4.2020
Luovaamo kuvataide, Pellervonkatu 6, Joka 4. viikko
Vierailevia opettajia (112 t), Kurssimaksu 85,00 €, max 30 osallistujaa

Pidemmälle ehtineille taiteen opiskelijoille yksilöohjausta kerran kuussa. Mahdollisuus osallistua myös yksittäisiin viikonloppuihin á 25 €. Jokaisena viikonloppuna vierailevia taiteilijoita, nimet varmistuvat alkusyksyn aikana. Syksyn kokoontumiset 14.-15.9.; 12.-13.10.; 9.-10.11.; 30.11.-1.12 Kevään kokoontumiset 11.-12.1.; 8.-9.2.; 14.-15.3.; 18.-19.4. Yhteistyössä Seinäjoen Kuvataiteilijat ry:n kanssa.

51221 VAPAUTTAVA MAALAAMINEN, PÄIVÄRYHMÄ

to 10.00-12.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83
Anne Kultti, luovuusvalmentaja (66,5 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

Mitä jos ei tarvitsisikaan yrittää mitään? Voisi olla kuin lapsi - tutkimusmatkalla maailmassa nauttien väreistä, luomisesta ja oivaltamisen riemusta. Tässä maalausryhmässä työskenteleminen tapahtuu ennalta suunnittelematta, mikä auttaa vapautumaan mielen kontrolloimisen tarpeesta ja rohkaisee ylittämään uusia kynnyksiä niin maalatessa kuin omassa elämässäkin. Työskentely vaiston varassa mahdollistaa itsensä ilmaisemisen ja tunteiden kuvittamisen miten haluaa - vaikka silmät kiinni. Tässä ryhmässä ei siis tarvitse osata tekniikoita, sen sijaan osallistuja oppii uutta omasta itsestään. Luovuuden sytykkeenä käytetään mielikuvaharjoituksia, musiikkia ja elämyksellistä ohjaamista. Opettajalta voi ostaa akryylimaalaa ja maalaus kangasta/paperia (3-6e/kerta) tai ottaa omat akryylit tai akvarellit ja pohjat mukaan.

51231 VAPAUTTAVA MAALAAMINEN

to 18.00-20.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83
Anne Kultti, luovuusvalmentaja (66,5 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

Mitä jos ei tarvitsisikaan yrittää mitään? Voisi olla kuin lapsi - tutkimusmatkalla maailmassa nauttien väreistä, luomisesta ja oivaltamisen riemusta. Tässä maalausryhmässä työskenteleminen tapahtuu ennalta suunnittelematta, mikä auttaa vapautumaan mielen kontrolloimisen tarpeesta ja rohkaisee ylittämään uusia kynnyksiä niin maalatessa kuin omassa elämässäkin. Työskentely vaiston varassa mahdollistaa itsensä ilmaisemisen ja tunteiden kuvittamisen miten haluaa - vaikka silmät kiinni. Tässä ryhmässä ei siis tarvitse osata tekniikoita, sen sijaan osallistuja oppii uutta omasta itsestään. Luovuuden sytykkeenä käytetään mielikuvaharjoituksia, musiikkia ja elämyksellistä ohjaamista. Opettajalta voi ostaa akryylimaalaa ja maalaus kangasta/paperia (3-6e/kerta) tai ottaa omat akryylit tai akvarellit ja pohjat mukaan.

51241 PIIRUSTUKSEN TEHOKURSSI

la 17.30-20.00, 14.9.2019-30.11.2019 ja 11.1.2020-18.4.2020
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83
Minna Herrala, kuvataiteilija (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Piirtämisen perusteita, ideointia ja useiden eri piirustekniikoiden harjoittelua. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että pitkään harrastaneille. Uusille oppilaille lähetetään ohjeita materiaalien hankintaan ennen kurssin alkua.

51251 TAIDEJÄLJENTÄMINEN

su 18.00-21.00, 8.9.2019-1.12.2019
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83
Jukka Nokua, Kuvataiteilija (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 16 osallistujaa

Taidejäljennöskurssi on suunnattu taiteen historiasta ja perinteisistä maalaustekniikoista kiinnostuneille. Tämä kurssi on niille, jotka haluavat kehittyä entuudestaan maalareina, mutta soveltuu myöskin vasta-alkajille sen teknisyyteen keskittyvän luonteen vuoksi. Tällä kurssilla opit maalaamaan vaihe kerrallaan haluamasi maalauksen oman taitotasosi ottaen huomioon. Tutustut kerrosmaalamiseen, sekä halutessasi myöskin grisaille ja imprimituuri tekniikkaan. Materiaalihankinnat ovat 50-100€.

51261 ELÄVÄNMALLIN PIIRUSTUSKURSSI

to 18.00-20.30, 12.9.2019-28.11.2019 ja 22.2.2020-23.2.2020
Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83, Joka toinen viikko
Aeon Lux, Kuvataiteilija (33,31 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 16 osallistujaa

Kurssilla piirretään elävää mallia. Kurssista on eritoten hyötyä taidekouluun pyrkiville, sarjakuva- ja konseptitaiteesta kiinnostuneille, jotka tahtovat oppia ihmisanatomiaa. Keskitymme kurssilla anatomiaan, mittasuhteisiin ja mallin karaktääriin välittämiseen. Kurssimaksuun sisältyvät piirustuspaperit sekä välineistö hiilellä piirtämistä varten. Syyskaudella tapaamme grisaille, kevätkaudella toteutetaan viikonloppukurssi



51271 ELÄMÄNTARINAMAALAAMINEN

la 13.00-15.15, 28.9.2019-23.11.2019 ja 18.1.2020-11.4.2020

Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83

Anne Kultti, Sosiaalityöntekijä, luovuusvalmentaja (21 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssi oman itsensä ja elämäkokemustensa tarkastelemiseen ja ilmaisemiseen värien avulla. Ohjaajan ja taustamusiikin tukemana käydään mielikuvissa läpi omia elämänvaiheita ja tuodaan ne maala-
ten näkyväksi itselle. Työskentely tapahtuu ennalta suunnittelematta,
esittävään kuvaan pyrkimättä, tunteen ja vaiston varassa. Värit ja kä-
sien liikkeet voivat ilmaista koettua surua, kiukkua ja pettymystä, mut-
ta myös riemua ja onnistumisen iloa - kaikkia merkittäviä hetkiä omas-
sa elämässä. Työskentelymenetelmä mahdollistaa sekä kipeiden
muistojen purkamisen että eletyn elämän juhlimisen ja hyväksymisen
sekä sen myötä itsearvostuksen kasvun ja muutoksen. Elämäntari-
namaalaaminen voi olla hyvin vapauttava ja helpottava kokemus. Ak-
ryyli- ja maalausväriä/akryyli- ja maalausväriä voi ostaa opettajalta (3-6e/
kerta) tai voi käyttää omia värejä (akryyli/akvarelli) ja maalausväriä.
Ryhmä kokoontuu neljän viikon välein lauantaisin, jolloin tapaamisten
välissä on aikaa työstää esiin nousseita kokemuksia ja tunteita. Saat
ohjaajalta prosessiasi tukevia harjoituksia kotiin. Kokoon-tumispäivät
ovat 28.9. 26.10. 23.11. 18.1. 15.2. 14.3. ja 11.4.

51281 HYVÄNTUULISTA MAALAUSTA KESÄN KYNNYKSELLÄ

la 12.00-16.30, su 12.00-16.30, 23.5.2020-24.5.2020

Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83

Minna Herrala, Kuvataiteilija (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20
osallistujaa

Maisema- ja miljöömaalausta Kampustalon läheisellä alueella joen
rannalla. Alueella on pittoreskeja vanhoja rakennuksia ja joen rannal-
la on loputtomasti maalauksellisia aiheita. Materiaaleista ja välineis-
tä tietoa ennen kurssia. Jos sää ei salli ulkona maalaamista, kurssi
toteutetaan sisätiloissa ainakin osittain. Piknik-eväät mukaan.

51153 MAALAUS PERÄSEINÄJOKI

ti 18.30-20.45, 3.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-7.4.2020

Toivolannan koulu, yläkoulu, kuvataideluokka, Ville
Ritolantie 2 B

Päivi Anttila, kuvataideopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €,
max 10 osallistujaa

Toteuta omia ajatuksia ja aiheita maalauksen eri tekniikoin. Henkilö-
kohtaista ohjausta kaikenikäisille maalareille aloittelijoista jo enem-
män harrastaneisiin. Omat välineet ja materiaalit. Luokka YK03 (ku-
vataideluokka).

51154 MAALAUS YLISTARO

ma 18.30-21.00, 9.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-6.4.2020

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Pasi Ojajärvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (69 t),
Kurssimaksu 60,00 €, max 15 osallistujaa

Sopii sekä aloittaville että jatkaville. Väri- ja sommitteluoppia, käy-
tännön työskentelyn ohjausta. Öljyvärit, akryyli- tai akvarellitekniikat,
omat välineet. Luokka 043, 0. krs.

51164 KUVATAIDE KITINOJA

ti 19.00-21.30, 10.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-7.4.2020

Kitinojan koulu, Kitinojantie 654

Pasi Ojajärvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (69 t),
Kurssimaksu 60,00 €, max 15 osallistujaa

Kuvataidekurssi, öljyvärit, akryyli- tai akvarellitekniikat, yms. Myös
Tempera maalaus! Omat välineet. Sopii sekä aloittaville että jatkavil-
le. Väri- ja sommitteluoppia, käytännön työskentelyn ohjausta.

51254 ELÄMÄNTARINAMAALAAMINEN YLISTARO

ke 10.00-12.15, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-1.4.2020

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5

Anne Kultti, Sosiaalityöntekijä, luovuusvalmentaja (24 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssi oman itsensä ja elämäkokemustensa tarkastelemiseen ja ilmaisemiseen värien avulla. Ohjaajan ja taustamusiikin tukemana käydään mielikuvissa läpi omia elämänvaiheita ja tuodaan ne maala-
ten näkyväksi itselle. Työskentely tapahtuu ennalta suunnittelematta,
esittävään kuvaan pyrkimättä, tunteen ja vaiston varassa. Värit ja kä-
sien liikkeet voivat ilmaista koettua surua, kiukkua ja pettymystä, mut-
ta myös riemua ja onnistumisen iloa - kaikkia merkittäviä hetkiä omas-
sa elämässä. Työskentelymenetelmä mahdollistaa sekä kipeiden
muistojen purkamisen että eletyn elämän juhlimisen ja hyväksymisen
sekä sen myötä itsearvostuksen kasvun ja muutoksen. Elämäntari-
namaalaaminen voi olla hyvin vapauttava ja helpottava kokemus. Ak-
ryyli- ja maalausväriä/akryyli- ja maalausväriä voi ostaa opettajalta (3-6e/
kerta) tai voi käyttää omia värejä (akryyli/akvarelli) ja maalausväriä.
Ryhmä kokoontuu neljän viikon välein keskiviikkoisin, jolloin tapaa-
misten välissä on aikaa työstää esiin nousseita elämäkokemuksia ja
tunteita. Ohjaaja antaa prosessia tukevia harjoituksia kotiin.

Grafiikka

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.00

51001 GRAAFOS-GRAFIIKAN TYÖPAJA

la 11.00-17.00, su 11.00-17.00, 14.9.2019-17.11.2019 ja
18.1.2020-15.3.2020

Opistotalo, luokka 009 (grafiikka), Vapaudentie 83

Pirkko Ogawa, grafiikan tuntiopettaja (84 t), Kurssimaksu
68,00 €, max 18 osallistujaa

Toteuta taideteoksia grafiikan menetelmin. Kurssi vasta-alkajille ja
kokeneemmille grafiikan tekijöille. Osallistu lyhytkurssimuotoisesti
yksittäisille viikonloppukursseille (25€/viikonloppu) tai tutustu useam-
pana viikonloppuna eri menetelmiin. Kurssilla perehdymme käytän-
nössä sekä perinteisiin että uusiin menetelmiin painolevyinä metalli,
erilaiset levymateriaalit, puu, paperi jne. Kurssimateriaaleja voi ostaa
opettajalta. Viikonloppujen teemat: 14.-15.09. Juokseva kovapohja.
12.-13.10. Pehmeäpohja. 16.-17.11. Kekokovapohja. 18.-19.01. Muita
painomenetelmiä. materiaalina puu, lino, PVC ja paperi. 15.-16.02.
Painaminen muilla materiaaleilla jatkuu. Monilaattaisen työn aloitus.
14.-15.03. Monilaattaisen työn jatkoa.



51011 KÄSINPAINETUT JOULUKORTIT

ti 16.00-20.30, 12.11.2019-19.11.2019

Opistotalo, luokka 009 (grafiikka), Vapaudentie 83
Pirkko Ogawa, grafiikan tuntiopettaja (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 18 osallistujaa

Ilahduta itsestehdyillä joulukorteilla. Valmistamme kurssilla joulukortteja helposti hallittavin painomenetelmin.

51021 TAITEILIJAKIRJA GRAAFIKOILLE

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00, 30.11.2019-15.12.2019

Opistotalo, luokka 009 (grafiikka), Vapaudentie 83
Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (33,32 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Tutustutaan taiteilijakirjan mahdollisuuksiin. Pyritään löytämään jokaiselle oma ilmaisullinen tapa toteuttaa taiteilijakirja. Kirjassa voidaan käyttää jo valmiita vedoksia, piirroksia ym. tai suunnitella kokonaan uuden teoksen. Opettajalta voi ostaa materiaalit (n.10e).

51031 GELLIPAINANTA GRAAFIKOILLE

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00, 10.1.2020-11.1.2020

Opistotalo, luokka 009 (grafiikka), Vapaudentie 83
Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (16,66 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Tutustutaan gelliprinting mahdollisuuksiin. Gelliprinting on grafiikan monotypia tekniikka missä gellilaatta toimii myös prässinä. Työskentely tapahtuu aina vesiliukoisin värein. Monipuolinen tekniikka missä jokaiselle pyritään löytämään luontainen ilmaisutapa. Mahdollisuuksia on lähes rajattomasti. Kokeillaan myös sabluunatekniikkaa sekä kasveilla painamista. Gelliprinting sopii loistavasti yhdistelmätekniikoihin.

51041 VÄRIKÄS GELLIPAINANTA ALOITTELIJOILLE

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00, 2.11.2019-3.11.2019

Opistotalo, luokka 009 (grafiikka), Vapaudentie 83
Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (16,66 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Tule tutustumaan värikkääseen gellipainantaan. Gellilaatta on geelimainen levy, jonka avulla painetaan värikkäitä kuvioita ja taidetta paperille, pahville tai kankaalle. Monipuolisen tekniikan avulla voit luoda upeita taideteoksia, painaa askartelu- tai korttimateriaalia tai sivuja art journaliin vesiliukoisin värein. Et tarvitse aiempaa kokemusta painotyöskentelystä. Työskentely gellillä on helppoa ja nopeaa. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista.

Keramiikka ja kuvanveisto

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.00

52001 KERAMIikka, PERUSOPINNOT

ke 16.30-19.30, 4.9.2019-4.12.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (100 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 16 osallistujaa

Keramiikan perusteet alkajille ja aiemmin harrastaneille. Kurssilla opitaan käsin rakentamisen ja dreijauksen perusteet sekä värjäys- ja lasitustekniikoita. Kurssilla tehdään käyttökeramiikkaa, ruukkuja, koriste-esineitä ja veistoksia jokaisen oman kiinnostuksen pohjalta. Materiaalit hankitaan opettajalta oman kulutuksen mukaan (noin 50 €). Polttomaksu (25 €) sisältyy kurssimaksuun.



52011 KERAMIikka, JATKO-OPINNOT

ma 18.00-21.00, 2.9.2019-2.12.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (100 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 16 osallistujaa

Keramiikan syventäviä opintoja keramiikkaa aiemmin harrastaneille. Opintojen pääpaino on oman ilmaisun kehittämässä ja taitojen syventämisessä. Materiaalit hankitaan opettajalta (n. 50€). Polttomaksu (25 €) sisältyy kurssimaksuun

52021 KERAMIikka SENIOREILLE

ke 13.30-16.30, 4.9.2019-4.12.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (100 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 16 osallistujaa

Keramiikkaa eri tekniikoilla varttuneempaan ikään ehtineille alkajille ja aiemmin harrastaneille. Käsin rakentaminen, dreijaus, värjäys- ja lasitustekniikat. Opetus jokaisen oman lähtötason mukaan. Materiaalit (n. 50€) hankitaan opettajalta. Polttomaksu (25 €) sisältyy kurssimaksuun

52031 SUKELLUS KERAMIikkaAN

ti 17.15-21.00, 31.3.2020-21.4.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (20 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 14 osallistujaa

Lyhytkurssi keramiikan historiaan ja nykyisyyteen sekä keramiikan perusteisiin alkajille ja aiemmin harrastaneille. Kurssilla opitaan käsin rakentamisen ja dreijauksen perusteita sekä värjäys- ja lasitustekniikoita. Materiaalit hankitaan opettajalta oman kulutuksen mukaan (noin 30 €). Polttomaksu (15 €) sisältyy kurssimaksuun

52061 KUVANVEISTO

to 18.00-21.00, 5.9.2019-5.12.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (100 t), Kurssimaksu 90,00 €, max 16 osallistujaa

Kuvanveistoa eri tekniikoilla ja materiaaleilla aloittaville ja pidempään harrastaneille. Mallimuovailu, muotti- ja valutekniikoita. Seurataan ajankohtaisia kuvataiteen teemoja ja näyttelyitä, opintoretki keväällä ajankohtaisiin taidenäyttelyihin. Materiaaliopastus ensimmäisellä opintokerralla. Polttomaksu (15 €) sisältyy kurssimaksuun.



52071 KEVÄINEN RAKUKERAMIikka

ke 17.15-21.30, to 17.15-21.00, pe 17.15-21.00, la 10.00-16.00,
15.4.2020-25.4.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (22 t), Kurssimaksu
50,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssilla tehdään matalapolttoista lasitettua keramiikkaa perinteisellä japanilaisella Raku-tekniikalla. Työprosessissa savityöt poltetaan ulkona kaasuliekillä tarkoitukseen tehdyssä uunissa, nostetaan uunista punahehkuisina ja savustetaan. Käsinnuovailu, dreijaaminen, lasittaminen. Kurssi soveltuu kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Materiaalit opettajalta n. 25 €. Polttomaksu (15€) sisältyy kurssimaksuun. Kokoon-tumiskerrat: ke-to 15.-16.4. savimuovailu, pe 24.4. lasittaminen ja 25.4. rakupolttu ulkona.

52101 PUUKUVANVEISTON KESÄKURSSI

ma 17.00-20.00, ti 17.00-20.00, ke 17.00-20.45, to 17.00-20.45,
1.6.2020-11.6.2020

Kalevan navetta

Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, taiteen opettaja (20 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Kesäkurssilla toteutetaan puutaideteos eri puuntyöstötekniikoilla. Kurssi sopii sekä aloittaville että aiemmin puuta työstäneille. Mahdollisuus työskennellä ulkona (säälvaraus, moottorisahatyöskentely) ja sisällä (puuveisto, sorvaus, kaivertaminen, rakentelu). Alustus puukuvanveistoon, materiaalin ja työkalujen hankintaopastus ja työn suunnittelu 1.6. klo 17.00-18.30. Työskentelykerrat ma-to 8.-11.6.

52022 KERAMIikka

to 18.00-21.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Hyllykallion koulu, teknisen työn luokka, Opintie 8

Anneli di Francis, keraamikko (100 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 16 osallistujaa

Keramiikkaesineiden ja -veistosten valmistus eri työmenetelmiä käyttäen. Sopii vasta-alkajille ja jatkaajille. Luokka tn-käsityöluokka C203. Käynti ulko-ovesta C7. Polttomaksu (25 €) sisältyy kurssimaksuun.

52102 POLTON SALAT - KERAMIIKAN LYHYTKURSSI

to 18.00-21.00, 20.8.2019-28.8.2019

Hyllykallion koulu, teknisen työn luokka, Opintie 8

Anneli di Francis, keraamikko (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Keramiikkauunin toiminta, ladonta ja mitä tapahtuu polton aikana. Teemme saviesineen, viimeistelemme ja koristelemme, sekä poltamme sen. Kurssi sopii koulujen opettajille, ja kaikille, joilla on oma polttouuni tai jotka suunnittelevat sen hankkimista. Kurssi kokoon-tuu kolmena arki-iltana: 20.8.; 21.8.; 28.8. Luokka tn-käsityöluokka C203. Käynti ulko-ovesta C7. Polttomaksu (5 €) sisältyy kurssimaksuun.

52023 LUOVASTI SAVESTA PERÄSEINÄJOKI

ti 17.30-20.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Luoman koulu, Luomantie 130 A

Raija Jykelä, tuntiopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 13 osallistujaa

Saviesineiden valmistusta eri tekniikoita käyttäen. Tehdään koriste-esineitä kotiin ja puutarhaan sekä käyttökeramiikkaa korkean polton savesta. Koristelu ja lasitus. Yhteinen savitilaus.

52084 KERAMIikka KAIKILLE

pe 18.00-21.00, 6.9.2019-29.11.2019 ja 10.1.2020-17.4.2020
Ylistaron Kainaston nuorisoseura, Ylistarontie 520

Anneli di Francis, keraamikko (100 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 16 osallistujaa

Veistoksia ja käyttökeramiikkaa alusta loppuun saakka. Teemme savesta eri työmenetelmiä käyttäen halutut esineet, koristelemme ja lasitamme, lopputuloksena käyttövalmista keramiikkaa. Ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla käymme läpi tarvittavia työvälineitä, saven käsittelyä ja teemme tilauksen. Polttomaksu (25 €) sisältyy kurssimaksuun.

Lasitaide ja posliininmaalaus

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.00

53001 LASITAIDE A

ti 14.30-18.00, 24.9.2019-26.11.2019 ja 21.1.2020-31.3.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83

Teija Takala, lasitaiteilija (76 t), Kurssimaksu 65,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla tehdään tasolasiteoksia, tiffanytyöitä, lamppuja, lasivateja, koruja sekä mosaiikkityöitä oman valinnan mukaan. Materiaalit voi ostaa opettajalta ja työkalut ovat lainattavissa. Kurssille voi osallistua sekä vasta-alkajat että pidempään harrastaneet. Sulatustöistä peritään polttomaksu tehtyjen töiden määrän mukaan.

53011 LASITAIDE B

ti 18.00-21.30, 24.9.2019-26.11.2019 ja 21.1.2020-31.3.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83

Teija Takala, lasitaiteilija (76 t), Kurssimaksu 65,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla tehdään tasolasiteoksia, tiffanytyöitä, lamppuja, lasivateja, koruja sekä mosaiikkityöitä oman valinnan mukaan. Materiaalit voi ostaa opettajalta ja työkalut ovat lainattavissa. Kurssille voi osallistua sekä vasta-alkajat että pidempään harrastaneet. Sulatustöistä peritään polttomaksu tehtyjen töiden määrän mukaan.

53101 POSLIINIMAALAUSSA A

ti 11.30-14.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Leena Rantavuori, posliininmaalausohjaaja (75 t), Kurssimaksu 70,00 €, max 15 osallistujaa

Posliininmaalausta mukavalla meiningillä sekä aloittelijoille että aikai-semmin maalanneille. Kurssitöiden polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.



53111 POSLIINIMAALAU S B

ke 13.45-16.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Leena Rantavuori, posliinimaalausohjaaja (75 t), Kurssimaksu 70,00 €, max 15 osallistujaa

Posliinimaalauksen eri tekniikoiden harjoittelua vesiliukoisilla maalausnesteillä ja lysteriellä. Sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kukin hankkii itse omat materiaalinsa. Aloituspakkauksen voi tilata ja maksaa opettajalle. Kurssitöiden polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

53121 POSLIINIMAALAU S C

ke 16.15-18.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Leena Rantavuori, posliinimaalausohjaaja (75 t), Kurssimaksu 70,00 €, max 15 osallistujaa

Posliinimaalauksen eri tekniikoita vesiliukoisilla maalausnesteillä ja lysteriellä. Sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Aloituspakkauksen voi tilata opettajalta, muuten kukin huolehtii omista materiaalihankinnoista. Kurssitöiden polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

53014 LASITAIDE YLISTARO

ma 18.00-21.30, 23.9.2019-25.11.2019 ja 20.1.2020-30.3.2020

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Teija Takala, lasitaiteilija (76 t), Kurssimaksu 65,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla tehdään tasolasiteoksia, tiffanytyöitä, lamppeja, lasivateja, koruja sekä mosaiikkityöitä oman valinnan mukaan. Materiaalit voi ostaa opettajalta ja työkalut ovat lainattavissa. Kurssille voi osallistua sekä vasta-alkajat että pidempään harrastaneet. Sulatustöistä peritään polttomaksu tehtyjen töiden määrän mukaan. Luokka 043, 0. krs.

Muut tekniikat

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.00

54001 KANGASKOLLAASI

to 13.00-16.00, 12.9.2019-21.11.2019 ja 9.1.2020-19.3.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83, Joka toinen viikko

Vuokko Mäki, tuntiopettaja (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Liimaamalla erivärisiä ja -laatuja tilkkuja, silppua ja lankoja pahville syntyy maisemia, rakennuksia ja kukkia. Kuvasta tehdään kolmiulotteinen eri kerrosten avulla. Ensimmäisellä kerralla mukaan puhdas valkea lakana, kangasmateriaaleja, sakset ja öljyvärisivellin, esim. Eterna 8 sekä mahdollisia aiheita malleiksi. Kokoontumiskerrat syksyllä 12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11 ja keväällä 9/1, 23/1, 6/2, 20/2, 5/3 ja 19/3.

54011 JÄTEPAPERISTA TAITEEKSI

ke 18.00-21.00, 4.9.2019-27.11.2019

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83

Anneli di Francis, keraamikko (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 16 osallistujaa

Sanoma- ja aikakauslehdet, mainokset, vanhat kirjat yms. ovat materiaaleina persoonallisille veistoksille ja tauluille. Rohkeasti ja luovasti yhdistellen eri tekniikoita käyttäen. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

54021 SIVELLINTEKSTAUS

pe 17.00-20.00, la 12.00-15.00, 29.11.2019-30.11.2019

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83

Jenni Lähtinen artemi (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tekstataan isoilla tasakärkisivelimillä käyttäen guassivärejä. Värien leikkiä ja siveltimen painotuksen hallintaa. Loredana Zegan tyyliin tutustutaan "kuivan" siveltimen saloihin. Materiaalit ja tarvikkeet ostettavissa opettajalta.

54031 MODERNIA KALLIGRAFIAA SIVELTIMELLÄ JA TUSSILLA

pe 17.00-20.00, la 12.00-15.00, 6.3.2020-7.3.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Jenni Lähtinen artemi (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 24 osallistujaa

Modernia tekstusta erilaisilla sivellintusseilla ja kärkisivelimellä. Kokeillaan mm. liukuvärjäystä ja erilaisten kirjaimien yhdistämistä eri värejä käyttäen. Materiaalit ja tarvikkeet ostettavissa opettajalta.

54041 PÄIVÄKIRJASARJAKUVA

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 9.11.2019-10.11.2019

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, Kuvataiteilija (12 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Opi dokumentoimaan arkesi sarjakuvan avulla. Kurssilla opitaan kertomaan kiinnostavia tarinoita tosielämästä arjen sattumuksista aina yhteiskunnallisiin epäkohtiin. Kurssilla käydään läpi dokumentaation ja omaelämäkerrallisen sarjakuvan eri lajityyppejä sarjakuvaesimien avulla ja harjoitusten avulla. Tallenna vauva-arki tarinoiksi tai tee mielipiteistä sarjakuva! Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta sarjakuvien tekemisestä, vaan ainoastaan uteliaisuutta ympärillä tapahtuvista asioista ja ilmiöistä kohtaan.

54051 KUVITUSKUVAN ALKEET

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 25.1.2020-26.1.2020

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, Kuvataiteilija (12 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Kurssilla syvennyttään kuvitukseen ilmaisumuotona ja tutustutaan tekstin ja kuvan yhdistämisen mahdollisuuksiin. Kurssin aikana etsitään inspiraatiota oman työn tueksi, suunnitellaan hahmoja ja kokeillaan erilaisia tekniikoita. Ideoimisen ja luonnostyöskentelyn kautta siirrytään mahdollisesti kuvakäsikirjoituksen tekemiseen ja oman tarinan kuvittamiseen. Kurssin pääpaino on kirjakuvituksessa. Kurssilla tehdään yhtenäinen kuvasarja joko annettuun tai omaan vapaavalintaiseen tekstiin. Puhuttelevaa tekstiä voi alkaa jo etsiä ja ottaa se mukaan kurssille.



54061 INSPIRAATIOSARJAKUVA

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 11.4.2020-12.4.2020

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Antti Hintsa, Kuvataiteilija (12 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Kurssilla kokeillaan erilaisia tapoja kertoa ja piirtää. Kurssi sopii hyvin niin aloittelijoille kuin ammattilaisillekin. Tule virkistämään kuvakerrontaasi ja tutustumaan uusiin tapoihin kertoa sarjakuvien. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta sarjakuvien tekemisestä tai piirtämisestä.

54071 LUOVANPIIRTÄMISEN TYÖPAJA

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 25.4.2020-26.4.2020

Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83

Antti Hintsa, Kuvataiteilija (12 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 16 osallistujaa

Tule löytämään uutta ja nauttimaan piirtämisestä! Työpaja on luonteeltaan rento ja tekemispainotteinen. Pienien harjoitustehtävien kautta kurssilaiset tutustuvat erilaisiin piirustusvälineisiin ja tapoihin tehdä viivaa lyijykynästä katutaiteen keinoin.

Erityiskuvataideryhmät

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.00

55001 ✦ ERITYISTAIDETYÖPAJA 1 TOMINTAKESKUS

ma 12.00-13.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-6.4.2020

Seinäjoen toimintakeskus, Toritaival 4

Pasi Ojajarvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 10 osallistujaa

Erityistaidetyöpaja Seinäjoen toimintakeskuksen asiakkaille. Mukavaa ja virikkeellistä taiteilua piirtäen, maalaten ja erilaisilla kuvataidetekniikoilla. Alennettu hinta erityisoppijoille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

55011 ✦ ERITYISTAIDETYÖPAJA 2 TOMINTAKESKUS

ma 13.30-15.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-6.4.2020

Seinäjoen toimintakeskus, Toritaival 4

Pasi Ojajarvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 10 osallistujaa

Erityistaidetyöpaja Seinäjoen toimintakeskuksen asiakkaille. Mukavaa ja virikkeellistä taiteilua piirtäen, maalaten ja erilaisilla kuvataidetekniikoilla. Alennettu hinta erityisoppijoille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

55021 ✦ ERITYISTAIDETYÖPAJA SENNULA

to 12.00-13.30, 12.9.2019-28.11.2019 ja 16.1.2020-9.4.2020

Sennula, Joupilantie 23

Pasi Ojajarvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (46 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 10 osallistujaa

Sennulan asiakkaitten kuvataidekerho. Mukavaa ja virikkeellistä taiteilua piirtäen, maalaten ja muilla kuvataidetekniikoilla. Ohjattua työskentelyä. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Alennettu hinta erityisoppijoille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

55031 ✦ ERITYISTAIDETYÖPAJA, LOUHENKATU

to 16.00-17.30, 12.9.2019-28.11.2019 ja 16.1.2020-9.4.2020

Louhenkadun asumispalveluyksikkö/Kerhotila, Louhenkatu 2

Pasi Ojajarvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (46 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 7 osallistujaa

Erityiskuvataidekerho erityisoppijoille ja muillekin. Mukavaa virikkeellistä taiteilua piirtäen, maalaten ja muilla kuvataidetekniikoilla kokeillen. Alennettu hinta erityisoppijoille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

55101 ✦ ERITYISKUVATAIDEKERHO

la 10.00-11.30, 21.9.2019-23.11.2019 ja 18.1.2020-21.3.2020

Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83, Joka toinen viikko

Pasi Ojajarvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (22 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 13 osallistujaa

Kuvataidekerho Opistotalossa erityisryhmille. Kokoonnutaan taiteilemaan lauantaitsin Syksyllä: 21.9., 5.10., 19.9., 9.11., 9.3. ja 23.11. Keväällä: 18.1., 1.2., 15.2., 7.3., ja 21.3. Piirustusta ja maalausta, ohjattua työskentelyä. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Katso lisätietoa netissä ja tarkista luokka, missä kokoonnutaan. Alennettu hinta erityisoppijoille 15€, muille 30€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

55111 ✦ VIIDEN TÄHDEN ILMAISU - KUVATAIDE

ma 17.00-18.30, 19.10.2019-16.11.2019

Eskoo, Eskoontie 47

Hilla Hautanen, Taiteilija ja taidehistorian maisteri (10 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 8 osallistujaa

Tule mukaan kokeilemaan erilaisia helppoja taiteentekemisen tekniikoita. Tutustutaan väreihin ja muotoihin luovasti innostuen yhdessä. Työskennellään monipuolisesti erilaisin välinein ja materiaalein. Mitään ennakko-osaamista ei tarvita. Kurssi on suunnattu erityistä tukea tarvitseville. Jos osallistuja tarvitsee henkilökohtaista tukea, avustajan on hyvä olla kurssilla mukana. Kurssimaksu sisältää materiaalikulut. Alennettu hinta erityisoppijoille 10€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

55014 ✦ ERITYISTAIDETYÖPAJA YLISTARO

ti 09.30-11.00, 10.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-7.4.2020

Ylistaron toimintakeskus, Prykyntie 4

Pasi Ojajarvi, taidemaalari, kuvataideopettaja (46 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 10 osallistujaa

Erityistaidetyöpaja Ylistaron toimintakeskuksen asiakkaille. Mukavaa virikkeellistä taiteilua piirtäen, maalaten ja muilla kuvataidetekniikoilla. Alennettu hinta erityisoppijoille 25€, muille 50€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

**Kaikki tietävät, että
keltainen, oranssi ja punainen
herättävät ajatuksia ilosta ja
rikkaudesta.
- Delacroix**

Kuvataide: Lapset ja nuoret

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.00

51181 NUORTEN OMA TAIDEKURSSI

ma 17.30-20.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 007 (piirustus), Vapaudentie 83

Minna Herrala, Kuvataiteilija (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Piirustusta, maalausta ja eri tekniikoiden yhdistelemistä, sekä materiaalikokeiluja. Laajasti eri tekniikoita ja tapoja tehdä taidetta myös edullisesti käyttämällä esim kierrätysmateriaaleja. Aiheet nuorten omien ideoiden ja kiinnostusten mukaan. Ennen kurssin alkua ohjeita ensimmäisten tuntien materiaaleja varten.

51201 TAIDEKERHO AIKUISELLE JA LAPSELLE (3-6V)

ti 16.30-18.00, 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16

Hilla Hautanen, Taiteilija ja taidehistorian maisteri (26 t),

Kurssimaksu 40,00 €, max 10 osallistujaa

Tule mukaan kokeilemaan erilaisia taiteen tekemisen tekniikoita. Tutustutaan kuvallisen ilmaisun perusasioihin, kuten värit, viiva ja muodot. Harjoitellaan muovailua ja erilaisten materiaalien yhdistelyä. Opitaan yhdessä kokeillen ja leikin avulla. Kurssille lapsen kanssa voi oman vanhemman sijasta osallistua myös kummi, isovanhempi tai muu läheinen aikuinen. Tulkaa yhdessä viettämään mukavaa aikaa helppojen ja kivojen taidetouhujen parissa. Kurssihintaan sisältyy materiaalmaksu. Kurssihinta koskee yhtä aikuinen-lapsi paria.

51211 TAIDEKERHO AIKUISELLE JA LAPSELLE (7-12V)

ti 18.15-19.45, 7.1.2020-7.4.2020

Seinäjoen Lukio, Kuvataiteen luokka A220, Kirkkokatu 16

Hilla Hautanen, Taiteilija ja taidehistorian maisteri (26 t),

Kurssimaksu 40,00 €, max 10 osallistujaa

Tule mukaan kokeilemaan erilaisia taiteentekemisen tekniikoita. Tutustutaan kuvallisen ilmaisun perusasioihin, kuten värit, viiva ja muodot. Harjoitellaan muovailua ja erilaisten materiaalien yhdistelyä. Opitaan yhdessä kokeillen ja leikin avulla. Kurssille lapsen kanssa voi oman vanhemman sijasta osallistua myös kummi, isovanhempi tai muu läheinen aikuinen. Tulkaa yhdessä viettämään mukavaa aikaa helppojen ja kivojen taidetouhujen parissa. Kurssihintaan sisältyy materiaalmaksu. Kurssihinta koskee yhtä aikuinen-lapsi paria.

51301 KOULUIKÄISTEN TAITAVAT KÄDET

ti 17.30-19.00, 17.9.2019-19.11.2019 ja 14.1.2020-24.3.2020

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83, Joka toinen viikko

Satu Ojala, ohjaava artesaani (20 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Tule tekemään ja oppimaan keramiikan ja lasitöiden maailmaan! Muotoilemme eri tekniikoita käyttäen hahmoja ja käyttöesineitä. Tekniikoina mm. levy, makkara ja nyppiminen, lasimosaiikki ja lasin sulatus. Materiaalmaksu 30€. Opetuspäivät Syyskausi: 17.9.; 1.10.; 29.10.; 5.11.; 19.11. Kevätkausi: 14.1.; 28.1.; 11.2.; 10.3.; 24.3.

51311 KESÄKURSSI ALAKOULUIKÄISILLE

ma 09.00-15.00, ti 09.00-15.00, ke 09.00-15.00, to 09.00-15.00, pe 09.00-15.00, 1.8.2019-7.8.2019

Etelä-Pohjanmaan maakuntamuseo, Törnäväntie 23

Päivi Anttila, kuvataideopettaja ja liri Jutila (40 t), Kurssimaksu 65,00 €, max 12 osallistujaa

Luovaamon kesäkurssi alakouluikäisille. Mukavaa tekemistä kuvataiteen parissa kauniin kulttuurimaiseman ympäröimänä Etelä-Pohjanmaan museolla. Kurssipäiviin mahtuu monenlaista mukavaa tekemistä ulkona ja sisällä säistä riippuen. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Omat eväät mukaan taukoa varten.

52041 YHDESSÄ KÄDET SAVESSA A

ma 15.30-17.45, 21.10.2019-2.12.2019

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83

Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (15 t), Kurssimaksu

50,00 €, max 8 osallistujaa

Kurssilla aikuiset ja lapset oppivat keramiikkatyöskentelyn perusteita yhdessä tekemällä. Käsin muovailu, dreijaaminen, värjäystekniikat ja lasittaminen. Materiaalit opettajalta (n. 20€). Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun. Kokoontumiskerrat maanantaisin 21.10.; 28.10.; 4.11.; 18.11. ja 2.12. Ilmoittautuminen: Lapsen tiedot henkilötietokohtaan ja huoltajan tiedot laskutusosoitekohtaan.

52051 YHDESSÄ KÄDET SAVESSA B

la 10.30-12.45, 8.2.2020-28.3.2020

Opistotalo, luokka 005 (kuvanveisto), Vapaudentie 83

Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO (15 t), Kurssimaksu

50,00 €, max 8 osallistujaa

Ilm.31.1.2020 16:00:00 mennessä

Kurssilla aikuiset ja lapset oppivat keramiikkatyöskentelyn perusteita yhdessä tekemällä. Käsin muovailu, dreijaaminen, värjäystekniikat ja lasittaminen. Materiaalit opettajalta (n. 20€). Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun. Kokoontumiskerrat lauantaitsin 8.2.; 15.2.; 7.3.;14.3.; 28.3.2020. Ilmoittautuminen: Lapsen tiedot henkilötietokohtaan ja huoltajan tiedot laskutusosoitekohtaan.

51051 LUOVAAMO PERUSOPINNOT GRAFIIKAN LYHYTKURSSI 11-19 -VUOTIAILLE

to 16.00-19.00, 14.5.2020-28.5.2020

Luovaamo kuvataide, Pellervonkatu 6

Päivi Anttila, kuvataideopettaja (12 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Grafiikka on piirtämistä, painamista ja monistamista. Tutustutaan grafiikanmenetelmiin ja tehdään sekä syvä- että kohopainomenetelmillä työt. Kurssilla käytetään vesiliukoisia turvallisia värejä. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Ota mukaan evästä.

59811 KÄYTÄNNÖN VÄRIOPIA 11-19 -VUOTIAILLE

ke 16.00-19.00, 14.8.2019-28.8.2019

Luovaamo kuvataide, Pellervonkatu 6

Päivi Anttila, kuvataideopettaja (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Tutustutaan väriin ja sen erilaisiin ilmiöihin sekä rinnastuksiin käytännön tehtävien kautta. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi on tarkoitettu 11-19 -vuotiaille.



59821 KÄYTÄNNÖN VÄRIOPIA 11-19 -VUOTIAILLE

ke 16.00-19.00, 13.5.2020-27.5.2020

Luovaamo kuvataide, Pellervonkatu 6

Päivi Anttila, kuvataideopettaja (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Tutustutaan väriin ja sen erilaisiin ilmiöihin sekä rinnastuksiin käytännön tehtävien kautta. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi on tarkoitettu 11-19-vuotiaille.

51212 TAIDELABRA (1-4LK) HYLLYKALLION KOULU

ma 15.00-16.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Hyllykallion koulu, Opintie 8

Piia Koski, Kuvataiteilija (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

Taidelabrassa pääpaino on kokeilussa, havainnoinnissa ja kokemuksessa. Labrassa testataan eri materiaaleja ja tuotetaan taidetta, jota voi kokea usealla eri aistilla. Perinteisien taidemuotojen rinnalla on uusia tapoja tehdä ja kokea taidetta. Taidelabrassa tehdään yhteis-aideteoksia ja taidetta viedään myös ulos mahdollisuuksien mukaan. Kaikki tuotetut taideteokset pyritään tallentamaan ainoastaan kaikille jaettavaan testivihkoon. Kurssilla pidetään pieni evästauko tehtävien lomassa, joten omat eväät mukaan. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Taidelabra on suunnattu 1-4-luokkalaissille.

51183 TAIDEKERHO JUNIORIMAALARIT PERÄSEINÄJOKI

ti 15.30-17.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-7.4.2020

Toivolanrannan koulu, yläkoulu, kuvataideluokka, Ville Ritolantie 2 B

Päivi Anttila, kuvataideopettaja (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 10 osallistujaa

8-12 vuotiaiden taidekerho. Tehdään taidetta monipuolisesti esimerkiksi maalatun ja piirtäen. Kurssilla käytetään peitevärejä, vahaliituja, kuvapastelleja ja puukyniä. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Kurssi pidetään Toivolanrannan yläkoululla, kuvataideluokassa. Luokan nro on YK03.

51193 TAIDEKERHO MINIMAALARIT PERÄSEINÄJOKI

ti 17.15-18.15, 3.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-7.4.2020

Toivolanrannan koulu, yläkoulu, kuvataideluokka, Ville Ritolantie 2 B

Päivi Anttila, kuvataideopettaja (33,33 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 10 osallistujaa

5-7- vuotiaiden taidekerho. Tutustutaan kuvataiteen eri tekniikoihin ja materiaaleihin. Kurssilla käytetään vesivärejä, vahaliituja, kuvapastelleja ja puukyniä. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Kurssi pidetään Toivolanrannan yläkoululla, kuvataideluokassa. Luokan nro on YK03.

51214 TAIDELABRA (1-4LK) KIRJA-MATIN KOULU

to 15.00-16.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Kirja-Matin koulu, Kirkkokuja 20

Piia Koski, Kuvataiteilija (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

Taidelabrassa pääpaino on kokeilussa, havainnoinnissa ja kokemuksessa. Labrassa testataan eri materiaaleja ja tuotetaan taidetta, jota voi kokea usealla eri aistilla. Perinteisien taidemuotojen rinnalla on uusia tapoja tehdä ja kokea taidetta. Taidelabrassa tehdään yhteis-aideteoksia ja taidetta viedään myös ulos mahdollisuuksien mukaan. Kaikki tuotetut taideteokset pyritään tallentamaan ainoastaan kaikille jaettavaan testivihkoon. Kurssilla pidetään pieni evästauko tehtävien lomassa, joten omat eväät mukaan. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Taidelabra on suunnattu 1-4-luokkalaissille.

51224 TAIDELABRA (1-4LK) HALKOSAAREN KOULU

to 17.30-19.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Halkosaaren koulu, Kitinontie 49

Piia Koski, Kuvataiteilija (50 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 12 osallistujaa

Taidelabrassa pääpaino on kokeilussa, havainnoinnissa ja kokemuksessa. Labrassa testataan eri materiaaleja ja tuotetaan taidetta, jota voi kokea usealla eri aistilla. Perinteisien taidemuotojen rinnalla on uusia tapoja tehdä ja kokea taidetta. Taidelabrassa tehdään yhteis-aideteoksia ja taidetta viedään myös ulos mahdollisuuksien mukaan. Kaikki tuotetut taideteokset pyritään tallentamaan ainoastaan kaikille jaettavaan testivihkoon. Kurssilla pidetään pieni evästauko tehtävien lomassa, joten omat eväät mukaan. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Taidelabra on suunnattu 1-4-luokkalaissille.

**Muistathan myös
Luovaamo kuvataiteen
perusopinnot.
Lisätietoja s. 10-11**



KÄDENTÄIDOT JA MUOTOILU

Käsityö on yhä kaikkein suosituin harrastusmuoto, joka sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Tiedon ja teknologian aikakautena erilaiset kädentaidot tarjoavat mielelle virkistystä ja parantavat elämänlaatua. Tartu tekemiseen, tule kursseille!

Kädentaitoja eri aiheista

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.00

23401 VÄRIKÄSTÄ KANKAANPAINANTAA GELLILAATALLA

pe 18.00-21.00, la 10.00-14.00, su 10.00-14.00, 13.3.2020-22.3.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (16,66 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan gellipainannon mahdollisuuksiin. Gellilaatta on geelimainen alusta, jonka avulla painetaan kuvioita kankaalle. Monipuolisen tekniikan avulla voi toteuttaa upeita, värikylläisiä ja kerroksellisia kankaita. Kurssilla tehdään erilaisia kokeiluja gellilaattojen avulla ja lopuksi suunnitellaan ja toteutetaan oma painokangas. Koostuminen pe 13.3. klo 18.00-21.00, la 14.3. klo 10.00-14.00, la 21.3. klo 10.00-14.00 ja su 22.3. klo 10.00-13.00. Osallistujille lähetetään tarvikelista.

23501 KORTTIKIRJAKURSSI

pe 18.00-21.00, la 10.00-14.00, 24.1.2020-25.1.2020

Opistotalo, luokka 130 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83
Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (8,66 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 14 osallistujaa

Sido kauneimmat korttisi kirjaksi helpon napinläpistösidosavun avulla. Kortit säilyvät kovissa kansissa helposti selattavissa. Kansien koristelussa voit käyttää kiiltokuvia, koristepaperia, akvarellia tms. itsellesi merkityksellistä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kirjansidonnasta. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista.

23601 JAPANILAINEN KIRJANSIDONTA

ke 18.00-20.15, to 18.00-20.15, 11.9.2019-12.9.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83
Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (6 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 14 osallistujaa

Sidotaan pieniä kirjoja ja vihkoja perinteisellä japanilaisella sidontatekniikalla. Kurssilla voit hyödyntää kierrätysmateriaaleja ja langanloppuja. Japanilainen sidos on kokonaan liimaton tekniikka. Et tarvitse aiempaa kokemusta kirjansidonnasta. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista.

23801 MUISTIKIRJA PITKÄPISTOSIDOKSELLA

pe 18.00-21.00, la 10.00-14.00, su 10.00-14.00, 25.10.2019-27.10.2019

Seinäjoen lukio, luokka B215, Kirkkokatu 16
Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (13 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Sidotaan muistikirja keskiaikaisella pitkäpistosidoksella. Nahkakantinen tai keinoahkainen muistikirja joka avautuu erittäin hyvin. Kurssi sopii piirtäjille, kirjoittajille, bullet journalin harrastajille sekä kaikille kirjansidonnasta kiinnostuneille. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kirjansidonnasta. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista.

24141 INTIALAINEN KANKAANPAINANTA

la 10.00-13.00, 9.11.2019-9.11.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Tuulia Hautakoski (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 15 osallistujaa

Painamme tekstiilejä perinteisellä intialaisella tekniikalla. Käsien kaiverretuilla puuleimasimilla voi tehdä myös kauniita kortteja. Opettajan kautta voi ostaa luonnonvalkoisen kangaskassin, ja voit tuoda mukana omia tekstiilejä painettavaksi. Puuleimasimet tilataan yhteistilauksena ennen kurssin alkua. Materiaalimaksu kattaa kangasvärit.

25071 WANHASTA KIRJASTA ON MONEKSI

pe 17.30-20.30, la 09.00-14.00, 4.10.2019-5.10.2019

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83
Hakala Marja-Terttu ohjaaja (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan vanhoista kirjoista upeita korttitelineitä, rasioita, taideteoksia pöydälle, muistilapputelineitä tai kranseja, joihin voi yhdistää suodatinpussirsuusia. Vain mielikuvitus on rajana.

21201 KÄSITYÖKERHO AIKUISILLE

la 10.00-16.00, su 10.00-16.00, 14.9.2019-17.11.2019 ja 11.1.2020-5.4.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83, Joka 4. viikko
Krista Lippinen, Artesaani (52,66 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 12 osallistujaa

Aikuisille suunnattu käsityökerho kokoontuu kerran kuussa, la-su, jolloin jokaisella kerralla tutustumme uuteen tekniikkaan tai voit keskittyä omaan meneillään olevaan työhösi. Kurssilla tutustumme mm. tuftaukseen, kankaanpainantaan, nahkapaperiin, mosaiikkiin ja makrameehen. Viikonloppujen aikana voidaan käydä läpi muitakin aiheita kurssilaisten toiveiden mukaan. Syksyn ensimmäisessä tapaamisessa 14.9.-15.9. tutustutaan kankaanpainantaan. Tarvikelista lähetetään kurssilaisille tai voit ostaa niitä myös ohjaajalta. Tarkemmat kokoontumiskerrat löydät netistä lisätiedoista.

23031 HOPEA-, PRONSSI- JA MESSINKIKORUT

pe 18.00-21.15, la 09.30-15.15, 27.9.2019-16.11.2019

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83
Terhi Majasaari (33 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan koruja mm. hopea-, pronssi- ja messinkilangoista eri tekniikoilla. Lusikat ym. aterimet ja vanhat korut voi muokata uudeksi. Kurssipäivät 27.-28.9., 25.-26.10. ja 15.-16.11.2019 Kurssia koskevat kysymykset 0401441607 Terhi Majasaari

23041 HOPEA-, PRONSSI- JA MESSINKIKORUT KEVÄT

pe 18.00-21.15, la 09.30-15.15, 31.1.2020-28.3.2020

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83
Terhi Majasaari (33 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan koruja mm. hopea-, pronssi- ja messinkilangoista ja levystä eri tekniikoilla. Lusikat ym. aterimet ja vanhat korut voi myös muokata uudeksi. Kokoontumiset 31.1.-1.2., 21.2.-22.2. ja 27.3.-28.3. Kurssia koskevat tiedustelut 0401441607 Terhi Majasaari.



23051 HOPEAKORUT I SYKSY

ti 17.30-20.30, 3.9.2019-3.12.2019

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 15 osallistujaa

Tule tekemään kauniita koruja! Sopii vasta-alkajille sekä jo perusteet hallitseville. Voit punoa ketjuja, tehdä riipuksia, rannekoruja ja sormuksia. Voit opetella kivenistutusta ja niittaamista. Opit juottamaan, sahaamaan ja viimeistelemään hopeaa, messinkiä, pronssia ja kuparia. Sopii hyvin esim. kivenhionnasta kiinnostuneille jatkokurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta.

23061 HOPEAKORUT II SYKSY

ke 17.30-20.30, 4.9.2019-4.12.2019

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 15 osallistujaa

Tule tekemään kauniita koruja! Sopii vasta-alkajille sekä jo perusteet hallitseville. Voit punoa ketjuja, tehdä riipuksia, rannekoruja ja sormuksia. Voit opetella kivenistutusta ja niittaamista. Opit juottamaan, sahaamaan ja viimeistelemään hopeaa, messinkiä, pronssia ja kuparia. Sopii hyvin esim. kivenhionnasta kiinnostuneille jatkokurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta.

23071 HOPEAKORUT I KEVÄT

ti 17.30-20.30, 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 15 osallistujaa

Tule tekemään kauniita koruja! Sopii vasta-alkajille sekä jo perusteet hallitseville. Voit punoa ketjuja, tehdä riipuksia, rannekoruja ja sormuksia. Voit opetella kivenistutusta ja niittaamista. Opit juottamaan, sahaamaan ja viimeistelemään hopeaa, messinkiä, pronssia ja kuparia. Sopii hyvin esim. kivenhionnasta kiinnostuneille jatkokurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta.

23081 HOPEAKORUT II KEVÄT

ke 17.30-20.30, 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 15 osallistujaa

Tule tekemään kauniita koruja! Sopii vasta-alkajille sekä jo perusteet hallitseville. Voit punoa ketjuja, tehdä riipuksia, rannekoruja ja sormuksia. Voit opetella kivenistutusta ja niittaamista. Opit juottamaan, sahaamaan ja viimeistelemään hopeaa, messinkiä, pronssia ja kuparia. Sopii hyvin esim. kivenhionnasta kiinnostuneille jatkokurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta.

23091 KORUKIVENHIONTA SYKSY

to 17.30-20.30, 5.9.2019-28.11.2019

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Tule hiomaan kauniit korukivet! Opimme pyöröhionnan perusteet, voit hioa itsellesi korukiven vaikka pihakivestä. Avaa kiven syvimmat sa-laisuudet ja hio niistä esiin kauneutta. Sopii hyvin korurussin jatko-kurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta.

23191 KORUKIVENHIONTA KEVÄT

to 17.30-20.30, 9.1.2020-9.4.2020

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 15 osallistujaa

Tule hiomaan kauniit korukivet! Opimme pyöröhionnan perusteet, voit hioa itsellesi korukiven vaikka pihakivestä. Avaa kiven syvimmat sa-laisuudet ja hio niistä esiin kauneutta. Sopii hyvin korurussin jatko-kurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta.

23291 HOPEAKORUT KOKOPÄIVÄRYHMÄ SYKSY

ti 10.00-16.45, 17.9.2019-10.12.2019

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (32 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Tule tekemään kauniita koruja! Sopii vasta-alkajille sekä jo perusteet hallitseville. Voit punoa ketjuja, tehdä riipuksia, rannekoruja ja sormuksia. Voit opetella kivenistutusta ja niittaamista. Opit juottamaan, sahaamaan ja viimeistelemään hopeaa, messinkiä, pronssia ja kuparia. Sopii hyvin esim. kivenhionnasta kiinnostuneille jatkokurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta. Kokoonnumme kerran kuukaudessa koko päiväksi tiistaina. Päivämäärät: 17.9., 22.10., 19.11., 10.12.

23391 HOPEAKORUT KOKOPÄIVÄRYHMÄ KEVÄT

ti 10.00-16.45, 21.1.2020-28.4.2020

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Christine Jalio, Korumuotoilija Amk (32 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Tule tekemään kauniita koruja! Sopii vasta-alkajille sekä jo perusteet hallitseville. Voit punoa ketjuja, tehdä riipuksia, rannekoruja ja sormuksia. Voit opetella kivenistutusta ja niittaamista. Opit juottamaan, sahaamaan ja viimeistelemään hopeaa, messinkiä, pronssia ja kuparia. Sopii hyvin esim. kivenhionnasta kiinnostuneille jatkokurssiksi. Materiaaleja saa aluksi ostaa opettajalta. Kokoonnumme kerran kuukaudessa koko päiväksi tiistaina. Päivämäärät: 21.1., 18.2., 24.3., 28.4.

23404 HOPEA-, PRONSSI- JA MESSINKIKORUT YLISTARO

ke 17.30-20.45, 25.9.2019-4.12.2019 ja 22.1.2020-15.4.2020

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Terhi Majasaari, hopeaseppä (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan koruja mm hopea-, pronssi- ja messinkilangasta eri tekniikoilla. Lusikat ym aterimet ja vanhat korusi voi myös työstää uusiksi. Työkalut opettajalta. Kokoonnumme kerran syysk. 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11 ja 4.12.2019. Kevät 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3., 1.4. ja 15.4.2020. Tiedustelut kurssin sisällöstä opettajalta 0401441607, Terhi Majasaari

23701 KIRJANSIDONNAN ALKEET

ma 17.30-19.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Niina Keltamäki, Paperitaiteilija (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Opetellaan perinteistä kirjansidontaa. Kurssilla voit tehdä esim. erilaisia muistikirjoja tai albumeja. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kirjansidonnasta. Kurssille voi tulla mukaan, vaikka olisit jo aikaisemmin harrastanut kirjansidontaa. Kurssilla saa toteuttaa omia projekteja. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista. Opettajan kautta voi myös tilata tarvikkeita.



24001 TURKIS- JA NAHKA-ASUSTEKURSSI

la 09.00-15.00, su 09.00-15.00, 21.9.2019-24.11.2019 ja 18.1.2020-29.3.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Marja-Liisa Tupala, turkisyrittäjä (140 t), Kurssimaksu 120,00 €, max 12 osallistujaa

Valmistetaan pienimuotoisia turkis- ja nahkatuotteita esim. laukut, kukkarot, kintaat, turkiskaulukset ym. Opettajalta voi ostaa materiaaleja ja tarvikkeita. Mukaan kynä, mittanauha ja sakset sekä mahdollisia omia materiaaleja. Kokoontumiskerrat syksyllä 2019: 21.-22.9., 5.-6.10., 26.-27.10., 16.-17.11., 23.-24.11., Keväällä 2020: 18.-19.1., 1.-2.2., 15.-16.2., 7.-8.3., 28.-29.3.

24031 NAHAN KÄSINKUVIOINNIN ALKEET

pe 18.00-21.00, la 10.00-16.30, su 10.00-16.30, 15.11.2019-17.11.2019

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Kirsti Punkari, suutarimestari, jalkine- ja nahka-alan eat (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla perehdytään kasvisparkitun nahan käsin kuvioinnin perusteisiin perustyökalujen avulla. Kurssilaiset valmistavat pienen nahkatuotteen (passikotelo, avainkotelo, kännykkäpussukka tai muu pieni kotelo) hinta n. 5 euroa. Kuviointityökalut voi ostaa opettajalta halutessaan. Muut tarvittavat työkalut löytyy opettajalta. Niiden työkalukorvaus 5 euroa.

24041 NAHAN KÄSINKUVIOINNIN ALKEET

pe 18.00-21.00, la 10.00-16.30, su 10.00-16.30, 13.3.2020-15.3.2020

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Kirsti Punkari, suutarimestari, jalkine- ja nahka-alan eat (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla perehdytään kasvisparkitun nahan käsin kuvioinnin perusteisiin perustyökalujen avulla. Kurssilaiset valmistavat pienen nahkatuotteen (passikotelo, avainkotelo, kännykkäpussukka tai muu pieni kotelo) hinta n. 5 euroa. Kuviointityökalut voi ostaa opettajalta halutessaan. Muut tarvittavat työkalut löytyy opettajalta. Niiden työkalukorvaus 5 euroa.

24051 KÄSINKUVIOITU NAHKATUOTE JATKAJAT

la 10.00-16.30, su 10.00-16.30, 23.11.2019-24.11.2019

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Kirsti Punkari, suutarimestari, jalkine- ja nahka-alan eat (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Kasvisparkitun nahan käsin kuviointia siihen tarkoitettujen perustyökalujen avulla. Jatkokurssilla valmistetaan tuotteita oman valinnan mukaan, esim. kännykkä-/kamerakotelo, laukku tms. Työkalumaksu opettajan lisätyökaluista 5 €. Oma perustyökalusarja, kivilaatta ja kuviointivasara mukaan. Jatkokurssilla opiskelijat voivat ostaa nahkaa opettajalta, hinta määräytyy markkinahintojen mukaisesti.

24061 KÄSINKUVIOITU NAHKATUOTE JATKAJAT

la 10.00-16.30, su 10.00-16.30, 28.3.2020-29.3.2020

Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Kirsti Punkari, suutarimestari, jalkine- ja nahka-alan eat (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Kasvisparkitun nahan käsin kuviointia siihen tarkoitettujen perustyökalujen avulla. Jatkokurssilla valmistetaan tuotteita oman valinnan mukaan, esim. kännykkä-/kamerakotelo, laukku tms. Työkalumaksu opettajan lisätyökaluista 5 €. Oma perustyökalusarja, kivilaatta ja kuviointivasara mukaan. Jatkokurssilla opiskelijat voivat ostaa nahkaa opettajalta, hinta määräytyy markkinahintojen mukaisesti.

24101 ASUSTEITA TURKIKSISTA

su 17.00-20.15, 12.1.2020-9.2.2020

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Henna Mantere, muotoilija (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla tutustut helppoihin turkistekniikkoihin ja valmistat keveitä asusteita ja koruja turkiksista, kuten huiveja ja tupsuja. Materiaalina voit käyttää sekä tarhattuja, että villiturkiksia, mm. kettuja, supia ja minkkiä. Opit nahkojen käsittelyä ja leikkaamista, sekä tuotteiden ompelua kotiompelukoneella ja/tai turkisompelukoneella. Voit tuoda kurssille muokattuja turkisnahkoja, tai käytettyjä turkiksia, kuten kauluksen tai kettupuuhan tai ostaa materiaaleja ohjaajalta. Kokoontumiskerrat 12.1., 26.1. ja 9.2. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille, että turkisompelua aiemmin harrastaneille.



25001 HELMITYÖT

ti 18.30-21.00, 10.9.2019-3.12.2019 ja 14.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Elena Varismäki, opettaja (72 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan ihania helmikoruja ja koristeita. Perehdytään myös erilaisiin perinne- ja erikoistekniikkoihin. Sopii aloittelijalle.

25011 HELMITYÖT, PÄIVÄRYHMÄ

ti 13.30-16.00, 10.9.2019-3.12.2019 ja 14.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Elena Varismäki, opettaja (72 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Helmityöt saattavat joskus näyttää vaikealta. Aloitetaan tutustuminen helmimaailmaan helppoilla ja kauniilla koruilla. Kurssilla on mahdollista korjata vanhoja tai rikkiänsiä helmikoruja. Alennettu hinta työtömille, senioreille ja eläkeläisille 30€, muille 63€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

26201 KAHVIPUSSIN UUDET ULOTTUVUUDET

ke 18.00-20.15, 11.9.2019-4.12.2019

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Katri Varjo, tuntiopettaja (36 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan laukkuja, kasseja, koreja, rasioita, pannun-alusia, yms. tuotteita kahvipusseista. Tekniikoina käytetään ruutu-, vino- ja suorapunontaa. Kurssilla opetellaan kuvioiden muodostamista erilaisista kahvipusseista. Oman ompelukoneen voi ottaa mukaan. Opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita.



28011 JUOMATÖLKKIEN KLIPSUT TUOTTEIKSI

pe 17.30-20.30, la 09.00-14.00, 20.9.2019-28.9.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Marja-Terttu Hakala, ohjaaja (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 13 osallistujaa

Virkkaamalla yhdistetään klipsit kasseiksi, kännykkäpussukoiksi, koiruiksi - vain mielikuvitus on rajana. Tarvitaan valmiiksi pestyjä klipsejä, pienet siirtopihdit, sakset, joilla voi leikata juomatölkkä. Lankaa - esim. "kotiväki" virkkauskankaa tai muuta sopivaa lankaa - ja siihen sopiva koukku. Kokoontuu kahtena vkoloppuna 20.-21.9. ja 27.-28.9.2019. Opettajalta saa tarvittaessa ostettua klipsejä.

28022 AMIGURUMIA! - VIRKkaa OMA PEHMOHAHMO

ma 17.00-20.00, 9.9.2019-18.11.2019

Seinäjoen lukio, luokka B215, Kirkkokatu 16

Heidi Vihonen, Muotoilija (40 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla virkataan amigurumi - hahmoja villa- ja puuvillalangoista. Hahmot virkataan kiinteillä silmukoilla sekä helmivirkkauksella. Hahmon voit suunnitella ja virkata opettajan antamilla ohjeilla tai omilla ideoillasi. Materiaalitiedot löytyvät netistä lisätiedoista.

28051 ANTIKKINALLE

pe 17.45-21.00, la 09.00-15.45, su 09.30-15.45, 15.11.2019-17.11.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Katri Jokinen, artemi (19,66 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Valmistetaan vanhanajan nalle aidosta mohairkarvasta, täytetään puulastuvillalla, laitetaan lasisilmät ja sisälle äänirasia. Tarvikkeet voi ostaa opettajalta. Mukaan ompelutarvikkeita, neuloja, sakset, lyijykynä. Lisätietoja netissä. Nallen hinta n. 25-70€ riippuen kurssilaisen valitsemasta karvasta ja nallen koosta. Voit valmistaa nallen myös omista tarvikkeista.

28061 ANTIKKINALLE KEVÄT

pe 17.45-21.00, la 09.00-15.45, su 09.30-15.45, 13.3.2020-15.3.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Katri Jokinen, artemi (19,66 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Valmistetaan vanhanajan nalle aidosta mohairkarvasta, täytetään puulastuvillalla, laitetaan lasisilmät ja sisälle äänirasia. Tarvikkeet voi ostaa opettajalta. Mukaan ompelutarvikkeita, neuloja, sakset, lyijykynä. Nallen hinta n. 25-70€ riippuen kurssilaisen valitsemasta karvasta ja nallen koosta. Voit valmistaa nallen myös omista tarvikkeista. Uudet ja vanhat nallentekijät tervetuloa!

28191 NUKKE ITSE OMMELLEN

to 17.45-20.30, 9.1.2020-20.2.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Katri Jokinen, artemi (24,66 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 16 osallistujaa

Voit valmistaa haluamasi trikoo päällysteisen nukan opettajan malteista. Voit valmistaa nukan steinernukan tapaan. Opettajalta voi ostaa osan tarvikkeista. Nukke täytetään joko perinteiseen tapaan villalla tai edullisemmin ja helposti saatavalla vanulla. Materiaaliista lähetetään ilmoittautuneille. Valmistetaan keskikokoinen nukke tai pienikokoisia uninukkeja sekä vaatteita. Voit tulla valmistamaan pelkästään nukenvaatteitakin.

28251 ULKOVALOHIMMELI

to 17.30-21.00, 7.11.2019-7.11.2019

Opistotalo, luokka 207 (kahvio), Vapaudentie 83

Vuokko Mäki, tuntiopettaja (4,33 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Rakennetaan sähköasennusputkista ja ulkokäyttöön tarkoitusta LED-valosarjasta näyttävä himmeli. Himmelin mitat kork. 83 cm ja lev. 63 cm, (mahdollisuus tehdä myös pienempi). Sopii sisäänkäyntiin, teranssille, katoksiin ym. ulkokäyttöön. Tarvitset mukaan vain metallista sidontalankaa (ei ohutta) ja sivuleikkurit. Opettajalta saa ostaa himmeli-aihiot.

28291 NUKKEKOTIA SISUSTAMAAN

to 18.00-20.30, 5.9.2019-10.10.2019

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Katri Jokinen (18 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Valmistetaan nukkekotiin pieniä sisustustavaroita, ruokia, verhoja, mattoja, huonekaluja ym. Voit käyttää mm. ohutta puulevyä, lankoja, kankaita, ja paljon kaikenlaista askartelu ja kierrätystavaraa omien tarpeittesi mukaan.

28301 LASIPURKIT JA TALOUPAPERIRULLAT UUSIOKÄYTTÖÖN

pe 18.00-20.30, la 10.00-15.00, 4.10.2019-5.10.2019

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83

Mäki Vuokko, tuntiopettaja (9 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Askarrellaan rullista lumihiihtaleita, tähtiä, enkeleitä, sydämiä ym. sekä sabluunamaalausta käyttäen kynttilälyhtyjä sekä talvinen miljöö, joihin voi asentaa valot. Materiaalina käyvät talouspaperirullat ja käytetyt lasipurkit. Tarvikelista lähetetään osallistujille.

28321 HYÖNTEISHOTELLI

la 10.00-15.30, 18.4.2020-18.4.2020

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83

Vuokko Mäki, tuntiopettaja (7 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Rakenna koti pölyttäjähönteisille! Höynteiset tekevät puutarhassamme korvaamattomia palveluita, pölyttämällä hedelmäpuita, marjoja hyötykasveja, kukkia sekä hävittävät tuholaisia. Höynteishotellin materiaalina käytetään lehti- tai hedelmäpuukiekkoina, ruokoa, bambua, koiranputkia ym. Hotelliaihion elementit voi ostaa opettajalta. Osallistujille lähetetään tarvikelista.

28331 KUKKARUUKUISTA MAJAKAKSI

pe 17.30-20.30, la 10.00-15.00, 20.9.2019-21.9.2019

Opistotalo, luokka 131 (posliinimaalaus), Vapaudentie 83

Vuokko Mäki, tuntiopettaja (10 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Majakat rakennetaan saviruukuista- ja lautasista, jotka tuunataan maalaamalla tai pinnoittamalla eri materiaaleilla majakan näköisiksi. Majakkaan voi myös asentaa valon tai lyhdyn. (esim. aurinkokennovalaisin) Materiaaliksi käy käytetyt ehjät ruukut. Osallistujille lähetetään tarvikelista.



20312 KÄSITYÖ JA KUDONTA NURMO

ma 17.00-19.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-6.4.2020
Vuorikoti, Vuoritie 4

Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (72 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssi muodostuu neljästä eri jaksosta. Osallistua voi esim. yhteen tai useampaan jaksoon, mikä on pituudeltaan kuusi viikkoa. Kurssimaksu yhdestä jaksosta 30€. 1. Jakso 2.9.-7.10. Voi suunnitella satokauden päätteeksi värikylläisen maton ja liinan sekä halutessaan vaikka toteuttaa molemmat kangaspuissa. Kurssilla tehdään luonnonmateriaaleista, kuten pajusta sekä sammaleesta pieniä tuotteita koristamaan parvekkeita ja terasseja. 2. Jakso 21.10.-25.11. Voi suunnitella joulun tunnelmaan sopivan maton ja liinan sekä halutessaan vaikka toteuttaa molemmat kangaspuilla. Kurssilla voi valmistaa tontun ja joulukoristeita. 3. Jakso 13.1.-17.2. Voit suunnitella vaikka lämpöisen villamaton jalkoja lämmittämään ja pöydälle liinan talvipäivien piristykseksi sekä halutessaan voi vaikka toteuttaa molemmat kangaspuilla. Kurssilla neulotaan sukkaa uudella tavalla kantapäästä alkaen sekä kokeillaan huovutusta. 4. Jakso 2.3.-6.4. Suunnitellaan kevääksi liinoja juhliin sekä terasseille sekä mattoja näiden pariin. Halutessaan voi vaikka molemmat toteuttaa kangaspuissa. Makrameesolmeilun lumoihin perehdyimme kynttilälyhtyjä sekä pieniä seinävaatteita solmeillen.

20003 KÄDEN TAIDOILLA LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ

pe 13.00-15.15, 6.9.2019-29.11.2019 ja 10.1.2020-17.4.2020
Kirkonkylän kudonta, Keskustie 7

Maarit Nahkala, tekstiilityön opettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Ilm.29.8.2019 mennessä

Ryhmässä tehdään erilaisia neule- ja virkkaustöitä sekä punonta- ja askartelutöitä. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja tekniikoihin. Alennettu hinta työttömille, senioreille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 30€, muille 63€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/Opetushallituksen avustamat kurssit".

21403 MAKRAAME ENKELIT JA KUuset PERÄSEINÄJOKI

to 17.00-20.00, 14.11.2019-28.11.2019

Toivolalanrannan koulu, yläkoulu, Ville Ritolaantie 2 B

tuntiopettaja Leena Rinta-Lusa (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 15 osallistujaa

Tule valmistamaan ihastuttavia enkeleitä ja kuusia makrame tekniikalla käyttäen helmiä somisteena. Ota mukaan mopparilankaa tai pauliina punoskudetta, pieni puinen rengas (esim. verhotangon), puuhelmiä, sakset, mitta ja maalarinteippiä. Sopii aloittelijoillekin. Koontuu 14.11. ja 28.11.

28103 TONTTU-/ENKELIKURSSI

pe 16.00-20.30, 27.9.2019-4.10.2019

Kirkonkylän kudonta, Keskustie 7

Maarit Nahkala tekstiilityönopettaja (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan paperimassakasvoinen tonttu tai enkeli rautalankavartalolla tai kaavoittamalla. Valmis paperimassakasvo työstetään ja maalataan. Rautalankavartalo työstetään räsykuteen, vaahtomuovin ja levyvanun avulla. Tontun koko n.40-60 cm. Valmisvaatteita ja kankaita voi tuoda itse. Kurssi koontuu 27.9. ja 4.10.

28254 ULKOVALOHIMMELI, YLISTARO

ti 17.30-21.00, 22.10.2019-22.10.2019

Ylistaron koulukeskus, Kaukolanraitti 50

Vuokko Mäki, tuntiopettaja (4,33 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Rakennetaan sähköasennusputkista ja ulkokäyttöön tarkoitusta LED-valosarjasta näyttävä himmeli. Himmelin mitat kork. 83 cm ja lev. 63 cm, (mahdollisuus tehdä myös pienempi). Sopii sisäänkäyntiin, teranssille, katoksiin ym. ulkokäyttöön. Tarvitset mukaan vain metallista sidontalankaa (ei ohutta) ja sivuleikkurit. Opettajalta saa ostaa himmeli-aihiot.

Ompelu ja lankatyöt

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.00

21101 PITSINNYPLÄYS PÄIVÄRYHMÄ

ke 11.00-14.00, 11.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Mervi Annala-Väisänen, Artesaani (75 t), Kurssimaksu 100,00 €, max 12 osallistujaa

Nypläyskurssilla voit opetella pitsinnypläyksen alkeet tai erikoistua johonkin kiinnostavaan pitsityyliin (esim. erilaiset nauhapitsit ja kukkapitsit, tyllipitsit). Voit nyplätä liinoja, asusteita, tauluja, koruja ym. Kurssilla voi myös nyplätä kansallispukuihin ja historianelävöittämisspukuihin kuuluvia pitsejä. Kurssin tarkat kokoontumiskerrat netissä lisätiedoissa.

21111 NYPLÄYSKURSSI

ke 17.30-19.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Sara Pellinen, tuntiopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Nyplätään oppilaiden taitojen ja mieltymysten mukaan koruja, tauluja, huiveja, liinoja, tykkimyssyn pitsejä jne. Sopii vanhoille ja uusille harrastajille, myös lapsille. Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa. Kehitetään taitoja vapaavalintaisilla töillä. Tutustutaan eri materiaaleihin. Mukaan tarvitset nuppineuloja, nypläystyynyä ja nypylöitä. Aloittaa voi myös opistolta lainatuilla tyynyillä ja nypylöillä.

21121 OMPELUA TASKUT PULLOLLAAN

to 13.15-15.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Ongelmakohtia ompelussa kotona, nyt saat niihin apua kurssilla. Kurssilla käymme läpi erilaisia ompeluteknisiä taitoja, tutuksi tulevat niin vetoketjun ompelut kuin taskujen tekeminen. Voit tuoda jo valmiiksi leikatut kappaleet ja ohjeistuksen mukaan valmistaa ongelmakohtia.



21131 KUKKIA, KORUJA JA ASUJA NYPLÄTEN

pe 17.30-20.30, la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 30.8.2019-8.9.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Pirkko Särkimäki (30 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin nypläystä harrastaneille. Perusasioiden lisäksi opiskellaan erilaisten jatkuvalankaisten ja palapitsien tekniikoita. Syventävän opetuksen avulla voi valmistaa esim. asusteita, kukkakimpun, koriste-esineen, taulun, liinan tai somisteen kuten kukan tai helmisomistuksen korun. Helminyöpläyksessä kuviot muodostuvat helmistä verkkopohjaa nyplätessä. Trendipitsitekniikassa käytetään erilaisia neulelankoja, joista voi nyplätä kaulaliinan tai sisustustekstiiliin. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita. Kurssi kokoontuu kahtena viikonloppuna 30.8-1.9 ja 6.-8.9.2019

21141 KÄPYPITSIÄ KÄVYLLÄ JA NEULALLA

pe 17.30-20.30, la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, 18.10.2019-20.10.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Särkimäki Pirkko (15,33 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Frivolite eli käpyily on vanha pitsitekniikka, jota on vuosisatoja tehty ohuesta puuvillalangasta käpyjen avulla. Pitsi perustuu kahteen solmuun, joiden sisällä kulkee lanka. Nykyään pitsiä tehdään myös neulalla. Kurssilla on mahdollisuus opiskella kahdella eri tekniikalla perinteistä frivolite- eli käpypitsiä. Pitsitekniikalla voi tehdä koruja, hattuja, kauluksia ja pikkuliinoja. Pitsi tehdään puuvillalangasta, työvälineinä joko 2 kpl käpyjä tai neulapitsineula langan vahvuuden mukaan. Tarvikkeita voi ostaa opettajalta.

21211 OMPELUA JA VÄRI-ILOITTELUA KANKAANPINNALLA

ti 10.00-15.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83, Joka toinen viikko

Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (78 t), Kurssimaksu 65,00 €, max 20 osallistujaa

Oman työn ohella voit tutustua eri tekniikoihin kuvioita kankaanpintaa ommellen, kirjojen ja helpolla ja luovalla tavalla painaen. Voit koristella valmiita omia tekstiilejäsi tai valmistaa pienimuotoisia sisustustuotteita, pussukoita tai asusteita. Jos sinulla on vain halu ommella, niin voit tuoda valmiit kankaat ja valmistaa tuotteita niistä. Käydään läpi myös vetoketjujen ompelu, sekä muita ompeluteknisiä asioita. Tarkemmat kokoontumiskerrat netissä lisätiedoista.

21301 MAKRAAMEE SOLMEILU - KURSSI A

la 10.00-14.00, 21.9.2019-21.9.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Teija Tikkala, makrameesolmeilija (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssilla opetetaan makraameen perussolmut ja solmeillaan pieni seinävaate kotiin viemiseksi. Kurssin jälkeen on helppo jatkaa harrastusta, kun perustekniikka on hallussa. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa solmeilukokemusta. Opettajalta on mahdollista ostaa tarvittavat materiaalit (20€ sis. ripustuskeppi ja tarvittavat nyörit).

21311 MAKRAAMEE SOLMEILU - KURSSI B

la 10.00-14.00, 26.10.2019-26.10.2019

Opistotalo, luokka 304, Vapaudentie 83

Teija Tikkala, makrameesolmeilija (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 10 osallistujaa

Kuten Makramee solmeilu A.



21321 MAKRAAMEE SOLMEILU - KURSSI C

la 10.00-14.00, 23.11.2019-23.11.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Teija Tikkala, makrameesolmeilija (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 12 osallistujaa

Kuten Makramee solmeilu A.

22001 ILOA JA HYÖTYÄ OMPELEMALLA, SYKSY

to 10.00-13.00, 5.9.2019-28.11.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (40 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 12 osallistujaa

Tule kurssille ompelemaan ompelutöitä tarpeesi ja taitojesi mukaan, itselle tai lapselle! Kurssilla voit ommella vanhasta uutta tai käyttää uusia materiaaleja töihisi. Nautitaan yhdessä ompelun tuomasta riemusta!

22021 ILOA JA HYÖTYÄ OMPELEMALLA, KEVÄT

to 10.00-13.00, 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (52 t), Kurssimaksu 53,00 €, max 15 osallistujaa

Tule kurssille ompelemaan ompelutöitä tarpeesi ja taitojesi mukaan, itselle tai lapselle! Kurssilla voit ommella vanhasta uutta tai käyttää uusia materiaaleja töihisi. Nautitaan yhdessä ompelun tuomasta riemusta!





22041 OMPELUVIIKONLOPPU, KEVÄT

la 10.00-16.00, su 10.00-16.00, 21.3.2020-22.3.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Marja Sahlakari KM, tekstiilityön opettaja (15 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Ompeluviiikonlopun aikana on aikaa ommella omia töitä ja saada opettajan apua itselle haastavissa työvaiheissa ja tekniikoissa. Tarvittaessa opetetaan saumurin ja ompelukoneen käyttöä. Hyvä tilaisuus esimerkiksi kesävaatteiden ompelamiseen. Mukaan omat kankaat ja ompelutyöt sekä ompelutarvikkeet. Myös oman saumurin ja/ tai ompelukoneen voi ottaa mukaan.

22051 PERINTEISET NAUHAT

pe 17.00-20.00, la 10.00-14.00, 17.1.2020-18.1.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83, Jtvko Linnola-Jokiranta Riitta, Tekstiilityön ammattiopettaja (8,33 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan entisaikojen nauhatekniikoihin. Opetellaan pirta -ja lautanauhatekniikka sekä viitelointi. Pirta- ja lautanauhoja voi käyttää esim. laukun kahvoiksi sekä viitelöityjä nauhoja vaikka kaulaliinoiksi.

22061 ✨ VÄRIÄ JA ILOA ELÄMÄÄN KÄSITÖISTÄ

ma 11.00-13.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Niina Hallila, artemomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla tehdään erilaisia käsitöitä omien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Esim. virkataan, neulotaan, ommellaan sekä askarrellaan. Askarteluissa ottaen aina huomioon vuodenajat ja juhlat! Alennettu hinta työttömille, senioreille ja eläkeläisille 30€, muille 63€. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

22081 TILKKUTYÖT

ti 18.00-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Katri Jokinen, artemomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Voit valmistaa monipuolisesti haluamiasi tuotteita tilkkutyötekniikoita käyttäen esim. sängynpeittoja, tyynyjä, seinävaatteita, kasseja, pusukoita sekä kivoja juttuja perheen pienimmille.

22111 NYPLÄYKSEN ALKEET

pe 18.00-21.00, la 10.00-16.30, su 10.00-16.30, 6.9.2019-8.9.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Sara Pellinen, tuntiopettaja (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Oletko aina halunnut kokeilla nypläystä? Nyt siihen on loistava tilaisuus! Nypläyksen alkeissa aloitetaan ihan alusta, et tarvitse mukaan kuin innostuneen mielen ja halun oppia. Jos omistat jo nypläystarvikkeita, mutta et tiedä mitä niillä tekisi, ota ne mukaan ja tule löytämään tarvikkeille tarkoitus. Tarvikkeita voi lainata myös opistolta.

22131 NAISEN KÖRTTIPUVUN VALMISTAMINEN

pe 18.00-21.00, la 09.00-16.00, su 09.00-16.00, 3.4.2020-19.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Linnola-Jokiranta Riitta, Tekstiilityön ammattiopettaja (38 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 15 osallistujaa

Kuinka Pariisin muotihuoneen luomus 1860- luvulta päätyi Heräneen kansan vaateparreksi? Entisaikojen körttien arkivaatteesta on muodostunut nykypäivän juhlavaate, jota voi käyttää juhlavaatteena eri tilaisuuksissa matalien kenkien kanssa ja ilman koruja. Asua voi käyttää myös arkena niin halutessaan. Körttipuvun käyttö eroaa kansallispuvusta tanssin suhteen, sillä körttipuku päällä ei ole soveliaista tanssia. Kurssilla valmistetaan omien mittojen mukaan naisen körttipuku, johon kuuluu körttiröijy ja liivihame. Kokoontumiset 3.4.-5.4. ja 17.4-19.4.2020.

22141 OMPELUPÄIVÄ

su 10.00-17.00, 22.9.2019-22.9.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Marja Sahlakari KM, tekstiilityön opettaja (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Ompelupäivän aikana on aikaa ommella omia töitä ja saada opettajan apua itselle haastavissa työvaiheissa ja tekniikoissa. Tarvittaessa opetetaan saumurin ja ompelukoneen käyttöä. Mukaan omat kankaat ja ompelutyöt sekä ompelutarvikkeet. Myös oman saumurin ja/ tai ompelukoneen voi ottaa mukaan.

22151 NEULEKONE-KURSSI

pe 16.00-21.00, la 09.00-16.00, su 09.00-16.00, 20.9.2019-22.9.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (23 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssi aloitetaan huoltamalla oma kone ja tarkastetaan huopasalko. Käydään läpi koneneuleiden perusrakenteet, neulekaavan piirtäminen ja laskeminen mallitilkusta, neuletyön valmistaminen sekä kokoaminen. Tutuksi tulevat erilaiset aloitukset ja päättelyt, napinlävet, palmikot, lyhennetyt kerrokset, taskut, kaksipuoleinen neule ja intarsia. Neuletyöt voi tehdä oman valinnan mukaan tai vain harjoituksia niin halutessaan. Osallistuja tuo omat materiaalisia harjoituksiaan ja työtään varten samoin kuin neulekoneen tarvikkeineen ja ohjekirjoineen. Kurssi sopii vasta koneen hankinnalle kuin pidemmällekin ehtineelle neulekoneen käyttäjälle.



22161 NEULEKONE-KURSSI II

pe 16.00-21.00, la 09.00-16.00, su 09.00-16.00, 15.11.2019-17.11.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (23 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssi aloitetaan huoltamalla oma kone ja tarkastetaan huopasalko. Käydään läpi koneneuleiden perusrakenteet, neulekaavan piirtäminen ja laskeminen mallitilkusta, neuletyön valmistaminen sekä kokoaminen. Tutuksi tulevat erilaiset aloitukset ja päättelyt, napinlävet, palmikot, lyhennetyt kerrokset, taskut, kaksipuoleinen neule ja intarsia. Neuletyöt voi tehdä oman valinnan mukaan tai vain harjoituksia niin halutessaan. Osallistuja tuo omat materiaalisia harjoituksiaan ja työtään varten samoin kuin neulekoneen tarvikkeineen ja ohjekirjoineen. Kurssi sopii vasta koneen hankkineelle kuin pidemmällekin ehtineelle neulekoneen käyttäjälle.

22171 NEULEKONE-KURSSI III

pe 16.00-21.00, la 09.00-16.00, su 09.00-16.00, 6.3.2020-8.3.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (23 t),
Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla käydään läpi koneneuleiden perusrakenteet, neulekaavan piirtäminen ja laskeminen mallitilkusta, neuletyön valmistaminen sekä kokoaminen. Tutuksi tulevat erilaiset aloitukset ja päättelyt, napinlävet, palmikot, lyhennetyt kerrokset, taskut, kaksipuoleinen neule ja intarsia. Neuletyöt voi tehdä oman valinnan mukaan tai vain harjoituksia niin halutessaan. Osallistuja tuo omat materiaalisia harjoituksiaan varten samoin kuin neulekoneen tarvikkeineen ja ohjekirjoineen. Kurssi sopii vasta koneen hankkineelle kuin pidemmällekin ehtineelle neulekoneen käyttäjälle.

22181 TUNIKAKURSSI

pe 17.15-20.15, la 09.30-16.00, 27.9.2019-28.9.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Johanna Kormanen-Suokko, muotoilija (AMK) (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 10 osallistujaa

Tervetuloa tekemään oma tunika! Tunikakurssilla käytetään valmista, sarjottua 36-56 tunikan kaavaa, joka on helppo kopioida (ei kaava-arkkia) itselle. Tunnikoista tehty sovitussmalli neuleesta ja kankaasta, joten oikean koon valinta kurssilla on helppoa. Perusmalli on selkeä, johon voi itse ideoida lisää persoonallisia yksityiskohtia. Sopii myös aloittelijalle.

22211 OMPELUILTA

to 17.30-20.30, 19.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Marja Sahlakari KM, tekstiilityönopettaja (92 t), Kurssimaksu 73,00 €, max 13 osallistujaa

Ompele uutta tai korjaa vanhaa omien tarpeiden mukaan. Jokainen opiskelija tekee kurssilla omia töitään ja etenee omassa tahdissaan. Opetellaan uusia asioita opiskelijan oman toiveen mukaan: tehdään itselle istuvia vaatteita tai muita käyttötarkoituksia, muokataan tarvittaessa kaavoja, opetellaan ompelukoneen tai saumurin käyttöä, kiinnitetään nappeja ja neppareita yms. Mukaan kaavapaperiksi sopivaa materiaalia ja ompelutarvikkeita (langat, sakset yms.) sekä ommelavat materiaalit.

22251 PERINTEISET NAUHAT

pe 17.00-20.00, la 10.00-14.00, 17.1.2020-18.1.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Linnola-Jokiranta Riitta, Tekstiilityön ammattiopettaja (8,33 t),
Kurssimaksu 20,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan entisaikojen nauhatekniikoihin. Opetellaan pirta- ja lautanauhatekniikka sekä viitelointi. Pirta- ja lautanauhoja voi käyttää esim. laukun kahvoiksi sekä viitelöityjä nauhoja vaikka kaulaliinoiksi.

22281 TILKKUTYÖT VIIKONLOPPUKURSSI

pe 17.45-21.00, la 09.00-15.30, su 09.30-15.30, 25.10.2019-27.10.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Katri Jokinen, artenomi (19,66 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Ommellaan yhden viikonlopun aikana tilkkutyö oman valinnan mukaan. Tarkoituksena että saadaan vihdoin käyttää enemmän aikaa kerralla. Voit ommella yhden pienemmän työn esim. kaitaliina, seinävaate, kassi tai aloittaa isomman työn, jota jatkat itsenäisesti kotona.

22291 TILKKUTYÖT VIIKONLOPPUKURSSI II

pe 17.45-21.00, la 09.00-15.30, su 09.30-15.30, 20.3.2020-22.3.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Katri Jokinen, artenomi (19,66 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 14 osallistujaa

Kuten Tilkkutyöt 22281.

22311 OMPELUVIIKONLOPPU, SYKSY

la 10.00-16.00, su 10.00-16.00, 29.11.2019-1.12.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83
Marja Sahlakari KM, tekstiilityönopettaja (14 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Ompeluviiikonlopun aikana on aikaa ommella omia töitä ja saada opettajan apua itselle haastavissa työvaiheissa ja tekniikoissa. Tarvittaessa opetetaan saumurin ja ompelukoneen käyttöä. Hyvä tilaisuus esimerkiksi joululahjojen ompelemiseen. Mukaan omat kankaat&ompelutyöt ja ompelutarvikkeet. Myös oman saumurin ja/tai ompelukoneen voi ottaa mukaan.



22411 KEPPPIHEVOSEN VALMISTUS

la 10.00-17.00, 5.10.2019-5.10.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Marja Sahlakari KM, tekstiilityön opettaja (8,33 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Päivän aikana tehdään itse keppihevosen. Opiskelijalla on hyvä olla kaava hankittuna (ilmaiskaava tai ostettu) kurssille tullessaan, jotta päivän aikana voi keskittyä ompeluun. Kepparin voi ommella käsin tai koneella. Mukaan omat ompelutarvikkeet, kankaat ja materiaalit: keppiin, silmiin, harjaan, suitsiin yms. Osallistujille lähetetään sähköpostilla suuntaa antava tarvikeluettelo ennen kurssin alkua. Suositeltu ikä 12-vuotiaasta ylöspäin (tai nuorempi aikuisen kanssa).

23131 KARJALAISEN NAISEN PUVUN - FERESIN - VALMISTAMINEN

pe 18.00-21.00, la 09.00-16.00, su 09.00-16.00, 11.10.2019-13.10.2019

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Linnola-Jokiranta Riitta, Tekstiilityön ammattiopettaja (20,33 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan alkujaan karjalaisen ortodoksinaisen puku, sarafaani, 1930-luvulta lähtien feresi. Feresin materiaali määrittyy käyttötarkoituksen mukaan, arkeen pellavaa, puuvillaa, ja juhlaan villaa, samettia, damastia, hienoja painokankaita, punaista väriä ja kullan kimallusta unohtamatta. Osallistuja tuo omat kankaat feresiään varten, ja osallistujille lähetetään tiedot kankaan menekistä.

23251 LAUKKUJA JOKA LÄHTÖÖN

pe 17.00-20.00, la 09.00-15.00, 31.1.2020-21.3.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Riitta Linnola-Jokiranta, Tekstiilityön ammattiopettaja (33 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla valmistat itsesi näköisen, oman suunnitelmasi mukaisen nahkalaukun. Suunnittelet, opettajan avustuksella kaavoitat, ja ompelit kankaisen koeversion ja nahan leikkuun jälkeen ompelit tuotteen valmiiksi. Voit valmistaa myös kukkaroita, kynäkoteloita, pussukoita ym. pienempiä tuotteita. Mahdollista käyttää myös valmiskaavoja. Voit käyttää joko uutta tai vanhaa nahkaa (takki tms.) Voit valmistaa laukkuja myös muista materiaaleista. Tarkemmat kurssipäivät netissä lisätiedoissa.



28241 VAATTEITA, ASUSTEITA JA SISUSTUSTUOTTEITA VIRKATEN

to 17.00-19.15, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Seinäjoen lukio, luokka B201, Kirkkopkatu 16

Joanna Pecelerowicz (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 10 osallistujaa

Haaveiletko ihanasta virkatusta huivista, josta naapurin emäntä olisi kateellinen? Vai haluatko virkata pitsimäisen juhلامekon tai kenties lämpimän villatakin? Kurssilla voit virkata myös vaatteita lapsille! Olit sitten aloittelija tai jo kokenutkin virkkuri, niin tällä kurssilla vinkkejä kaikille! Tule virkkaamaan mukavassa seurassa ja tekemään samalla upeita asusteita itse!

22152 KANSALLISPUKUKURSSI A

la 09.00-12.00, 13.9.2019-30.11.2019 ja 11.1.2020-4.4.2020

Tanelinrannan koulu, Lehmustie 4

Tuula Latomäki, tekstiilityönopettaja (40 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssilla perehdytään kansallispuvun ja karjalaisen kansanpuvun sarafaani feresin perinteiseen valmistamiseen käsin ommellen. Tule valmistamaan upea pukukokonaisuus tai korjaa, tee puuttuvat osat ja päivitä vanha pukusi käyttökuntoon. Kokoontuu syyskaudella klo 9.00-12.00 14.9., 12.10., 9.11. ja 30.11., kevätlukukaudella 11.1., 8.2., 7.3. ja 4.4.

22162 KANSALLISPUKUKURSSI B

la 12.15-15.15, 13.9.2019-30.11.2019 ja 11.1.2020-4.4.2020

Tanelinrannan koulu, Lehmustie 4

Tuula Latomäki, tekstiilityönopettaja (40 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssilla perehdytään kansallispuvun ja karjalaisen kansanpuvun sarafaani feresin perinteiseen valmistamiseen käsin ommellen. Tule valmistamaan upea pukukokonaisuus tai korjaa, tee puuttuvat osat ja päivitä vanha pukusi käyttökuntoon. Kokoontuu syyskaudella klo 12.15-14.15 14.9., 12.10., 9.11. ja 30.11., kevätlukukaudella 11.1., 8.2., 7.3. ja 4.4.



21323 NYPLÄYS, NIPSUT JA NEULONTA PERÄSEINÄJOKI

to 17.00-19.30, 12.9.2019-21.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Toivolanrannan koulu, yläkoulu, Ville Ritolantie 2 B, Jtvo
tuntiohjaaja Leena Rinta-Lusa (42 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 15 osallistujaa

Yhdistetty perus- ja jatkokurssi. Nyplätään pitsejä oman valinnan mukaan. Voi myös valmistaa tölkin nipsuista kukkaroita, laukkuja, vöitä, koruja, ampeleita, varjostimia ja pieniä kulhoja sekä neuloo lapasia, sukkia, huiveja, tossuja, peitteitä ym. lämmittävää itselle tai lahjaksi. Ota ensimmäisellä kerralla mukaan 7-velj paksuista lankaa. Sopii vasta alkajillekin. Kokoontuminen joka toinen viikko.

22153 KYLÄPUVUN OMPELU PERÄSEINÄJOKI

ke 18.00-21.00, 29.1.2020-29.4.2020

Toivolanrannan koulu, yläkoulu, Ville Ritolantie 2 B

Sinikka Virkkunen KTTO (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla ommellaan kudontaryhmässä kudottu puvunkangas valmiiksi kyläpuvuksi ja tehdään siihen kuuluva esiliina. Kurssille voi tulla myös ompelemaan kansallispukuja. Ensimmäinen kokoontuminen 29.1.2020, loput kokoontumiskerrat sovitaan tuolla kerralla.

21404 PERINNEKÄSITYÖT YLISTARO

ke 12.00-14.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-15.4.2020

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5, Joka toinen viikko

Linnola-Jokiranta Riitta, Tekstiilityön ammattiohjaaja (36 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 15 osallistujaa

Tehdään erilaisia kirjonta- tai lankatöitä, tilkkutöitä, punontoja ja tuunataan vanhasta uutta, oman valinnan mukaan. Myös vaatteiden ompelua ja korjausta. Joka toinen viikko.

Kudonta

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 15.00

20101 KUDONTA A JA RYIJY OMMELLEN

ke 13.00-15.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Rytmikorjaamo, Vaasantie 11

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artonomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Ilm.27.8.2019 mennessä

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Sopii myös aloittaville kutojille. Käytössä tietokoneohjattavat kangaspuut. Ryhmässä on mahdollista tehdä myös ryijyjä ommellen joko valmiin mallin mukaan tai itse suunnitellen.

20121 KUDONTA B

ma 17.30-20.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Kasperitalo, Tapiolantie 20

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artonomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Ilm.26.8.2019 mennessä

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Sopii myös aloittaville kutojille. Käytössä myös tietokoneohjattavat kangaspuut.



20131 KUDONTA C

to 12.30-15.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Kasperitalo, Tapiolantie 20

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artonomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Ilm.28.8.2019 mennessä

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Sopii myös aloittaville kutojille. Käytössä myös tietokoneohjattavat kangaspuut.

20141 KUDONTA D

ke 16.00-18.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Joupin kudontatilat, Jouppilantie 9

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artonomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Ilm.27.8.2019 mennessä

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Mahdollisuus suunnitella kankaita tietokoneen avulla. Sopii myös aloittaville kutojille.

20161 KUDONTA F

to 15.30-18.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Yrityskeskus, Päivöläkatu 32

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artonomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Mahdollisuus suunnitella kankaita tietokoneen avulla. Sopii myös aloittaville kutojille.

20171 KUDONTA G

to 18.30-21.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Kiint. Oy Marttilan kortt., Satamoonmäki, Törnäväntie 28 C

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artonomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Mahdollisuus suunnitella kankaita tietokoneen avulla. Sopii myös aloittaville kutojille.

20181 KUDONTA H JA RYIJY OMMELLEN

ti 17.30-20.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Rytmikorjaamo, Vaasantie 11

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artonomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Sopii myös aloittaville kutojille. Käytössä tietokoneohjattavat kangaspuut. Ryhmässä on mahdollista tehdä myös ryijyjä ommellen joko valmiin mallin mukaan tai itse suunnitellen.



20202 KUDONTA NURMO

ma 14.00-16.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Vuorikoti, Vuoritie 4

Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Suunnittelemme ja kudomme erilaisia tekstiilejä: mattoja, liinoja, huopia jne. Tutustumme erilaisiin materiaaleihin sekä kudontamalleihin. Kurssi soveltuu vasta-alkajille sekä jo pidemmälle edenneille.

20212 KUDONTA HYLLYKALLIO A

ke 17.00-19.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Varastotien kudontatila, Varastotie 11

Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Kudotaan erilaisia tekstiilejä osallistujien toiveiden mukaan. Mm. mattoja, pöytäliinoja, huopia. Erilaiset tekniikat ja materiaalit tulevat tutuiksi. Sopii vasta-alkajille ja kudontaa aikaisemmin harrastaneille.

20222 KUDONTA HYLLYKALLIO B

ke 14.15-16.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Varastotien kudontatila, Varastotie 11

Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Kudotaan erilaisia tekstiilejä osallistujien toiveiden mukaan. Mm. mattoja, pöytäliinoja, huopia. Erilaiset tekniikat ja materiaalit tulevat tutuiksi. Sopii vasta-alkajille ja kudontaa aikaisemmin harrastaneille.

20303 KUDONTA JA KÄDENTAITORYHMÄ HONKAKYLÄ

ke 19.00-21.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Honkakylän varhaiskasvatuskeskus, Jouttikoskentie 25
Hannele Kuoppala, tekstiilialan artemi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Mahdollisuus suunnitella kankaita tietokoneen avulla. Sopii myös aloittelijoille. Kurssilla mahdollisuus tehdä muitakin kädentaitoja. Sovitaan kurssin aiheet yhdessä.

20313 KUDONTA VIITALA

ti 14.00-16.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Mäki-Manttilan talo, Seinäjoentie 426
Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin tutustuminen. Valmistetaan erilaisia koriste- ja käyttötekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille. Mahdollisuus tehdä myös makramisolmeilua, neuleita sekä virkkausta.

20323 KUDONTA PERÄSEINÄJOKI

ti 17.00-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Kirkonkylän kudonta, Keskustie 7
Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin tutustuminen. Valmistetaan erilaisia koriste- ja käyttötekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille. Kudontatilan osoite: Keskustie 9 (entinen meijeri).

20343 KUDONTA KIHNIÄNKYLÄ

to 12.45-15.15, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Vahustenkotiyhdistys rivitalo, Virtaintie 942 A 1-2
Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin tutustuminen. Valmistetaan erilaisia koriste- ja käyttötekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

20353 KUDONTA PASTO

pe 10.00-12.15, 6.9.2019-29.11.2019 ja 10.1.2020-10.4.2020
Paston koulu, Sydänmaantie 645 A

Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin tutustuminen. Valmistetaan erilaisia koriste- ja käyttötekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

20363 KUDONTA HAAPALUOMA

ma 10.00-12.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Haapaluoman koulu, Timanttimaantie 11 A
Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin tutustuminen. Valmistetaan erilaisia koriste- ja käyttötekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

20373 KUDONTA JUUPAKYLÄ

to 10.00-12.15, 5.9.2019-21.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Juupakylän koulu, Juupakyläntie 610
Maarit Nahkala, tekstiilityönopettaja (72 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin tutustuminen. Valmistetaan erilaisia koriste- ja käyttötekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

20404 KUDONTA JA KÄDENTAITORYHMÄ HANHIKOSKI

ma 10.45-13.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Hanhikosken kylätalo, Vatajantie 612
Hannele Kuoppala, tekstiilialan artemi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Sopii myös aloittelijoille.

20414 KUDONTA UNTAMALA

ke 18.30-21.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Untamalan yhteistalo, Kosolantie 45
Ylitalo Johanna (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 15 osallistujaa

Rakennetaan ja kudotaan kankaita eri käyttötarkoituksiin tutustuen samalla erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kurssilla voit myös valmistaa neuloen ja virkaten itsellesi tai joillekin muille yksilöllisiä asusteita tai koriste-esineitä. Sopii myös aloittelijoille.

20424 KUDONTA YLISTARO

ma 13.45-16.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Ylistaron monitoimitalo Kyttis, Lahdentie 6
Hannele Kuoppala, tekstiilialan artemi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kankaan suunnittelu, rakentaminen ja kutominen. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja sidoksiin. Sopii myös aloittelijoille.



Entisöinti ja verhoilu

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 15.00

29081 KORISTEVEISTO

ke 19.00-21.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Pruukin yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Törnäväntie 26
Antti-Heikki Hietanen, koristeveistomestari (67 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 20 osallistujaa
Kurssilla valmistetaan omista tarvikkeista huonekaluja ja koriste-esineitä.

29101 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA PERINTEINEN VERHOILU

ti 17.00-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Seinäjoen toimintakeskus, Toritaival 4
Arto Järvimäki, puuteknikko, erikoisverhoilija ja -maalari (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa
Huonekalujen korjaus, pintakäsittelyt, mm. ooteraus, koristemaalauk-
ja perinteiset joustinverhoilut ja matalaperutaiset pikkutuolit. Jatke-
taan myös edellisellä kaudella aloitettuja töitä. Säilytystilat rajalliset.

29111 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS KASPERI

ma 16.30-18.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Lintuviidan koulu, Tapiolantie 20
Marko Välipakka, artemi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa
Löytyykö sinulta huonekalu jolle pitäisi tehdä jotain, mutta et tiedä mit-
tä? Tule kurssille oppimaan tekemisen kautta tarpeenmukaiset
kunnostusvaiheet esineellesi. Oppimisasiheita ovat mm. pinnanpois-
tomenetelmät, kunnostustekniikat, pintakäsittelytavat. Lisävinkkejä ja
ratkaisuja voit löytää muiden kurssilaisten hyvässä seurassa. Varas-
totilaa kurssilla on hyvin. Lisätietoja netissä.

29222 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS HYLKYKALLIO

ti 17.30-20.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Hylkykallion koulu, teknisen työn luokka, Opintie 8
Marko Välipakka, artemi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa

Löytyykö sinulta huonekalu jolle pitäisi tehdä jotain, mutta et tiedä mit-
tä? Tule kurssille oppimaan tekemisen kautta tarpeenmukaiset
kunnostusvaiheet esineellesi. Oppimisasiheita ovat mm. pinnanpois-
tomenetelmät, kunnostustekniikat, pintakäsittelytavat. Lisävinkkejä ja
ratkaisuja voit saada muiden kurssilaisten hyvässä seurassa. Lisä-
tietoja netissä.

29323 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS A PERÄSEINÄJOKI

ke 16.30-18.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Luoman koulu, Luomantie 130 A
Marko Välipakka, artemi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa

Löytyykö sinulta huonekalu jolle pitäisi tehdä jotain, mutta et tiedä mit-
tä? Tule kurssille oppimaan käytännönläheisesti tarpeenmukaiset
kunnostusvaiheet esineellesi. Oppimisasiheita ovat mm. pinnanpois-
tomenetelmät, kunnostustekniikat, pintakäsittelytavat. Lisävinkkejä ja
ratkaisuja voit löytää muiden kurssilaisten hyvässä seurassa. Varas-
totilaa kurssilla on hyvin. Lisätietoja netissä.

29333 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS B PERÄSEINÄJOKI

ke 18.45-21.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Luoman koulu, Luomantie 130 A
Marko Välipakka, artemi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa

Löytyykö sinulta huonekalu jolle pitäisi tehdä jotain, mutta et tiedä mit-
tä? Tule kurssille oppimaan tekemisen kautta tarpeenmukaiset
kunnostusvaiheet esineellesi. Oppimisasiheita ovat mm. pinnanpois-
tomenetelmät, kunnostustekniikat, pintakäsittelytavat. Lisävinkkejä ja
ratkaisuja voit saada muiden kurssilaisten hyvässä seurassa. Lisä-
tietoja netissä.

29000 HUONEKALUJEN KUNNOSTUS JA ENTISÖINTI LUENTO

la 11.00-15.00, 31.8.2019-31.8.2019
Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83
Arto Järvimäki, puuteknikko, erikoismaalari ja -verhoilija (5 t), Maksuton, max 30 osallistujaa
Haluatko tietää miten korjaisit rakkaan perintöhuonekalusi, joka on
maalattu tai verhoiltu. Käsittelen luenolla huonekalujen kunnostuk-
seen liittyen mm. puutyöt, maalauksen, ootrauksen, koristemaalauk-
sen, petsaukset, päällystys, joustinverhoilut ja perinteiset verhoilut.
Halutessasi voit ottaa valokuvia huonekalusta tai pienen esineen mu-
kaan luenolle, mahdollisuuksien mukaan voidaan esineestä tehdä
kunnostussuunnitelma.

Puu- ja metallityöt

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 15.00

29011 PUUTYÖ NAISILLE JATKAVAT

ma 18.00-20.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-13.4.2020
Pruukin yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Törnäväntie 26
Ritva Rintamäki, puuseppä (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 13 osallistujaa
Puutöitä jo jonkin verran tehneille naisille. Jatketaan yksilöllisten töl-
den tekemistä, tutustusta lisää materiaaleihin, välineisiin ja mene-
telmiin. Myös entisöintiin perehdytään jonkin verran.

29021 PUUTYÖ NAISILLE ALOITTAVAT

ti 18.00-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Pruukin yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Törnäväntie 26
Ritva Rintamäki, puuseppä (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 13 osallistujaa
Jos olet viimeksi kouluaikoina tehnyt puutöitä, mutta haluaisit palaut-
taa taidot käyttöön ja oppia lisää, tule mukaan. Kurssilla aloitetaan
pienimuotoisista puutöistä ja perusasioista materiaalien tuntemuk-
sessa, välineissä ja työmenetelmissä. Myös entisöintiin perehdytään
jonkin verran.

29031 PUUTYÖ A KIVISTÖ

to 16.00-18.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020
Seinäjoen Yhteiskoulu, teknisen työn luo, Tuomikatu 8
Kari Kulmakorpi, puuseppämestari (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa
Valmistetaan puuesineitä oman tarpeen mukaan. Omat raaka-aineet.



29032 PUUTYÖ JA PUUSORVAUS

to 18.30-21.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Seinäjoen Yhteiskoulu, teknisen työn luo, Tuomikatu 8
Kari Kulmakorpi, puuseppämestari (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 12 osallistujaa

Valmistetaan erilaisia puuesineitä oman tarpeen mukaan. Omat raaka-aineet. Sorvaustuotteiden valmistus, esim. lautasia, kulhoja, maljakoita, kyniä, pikareita, taikinakaulimia, munakuppeja ym. Sorvaustalttojen teroitus, sorvausaihioiden valmistus, sorvausesineiden pintakäsittely. Omat materiaalit tai sorvausmateriaaleja voi ostaa opettajalta.

29041 PUUTYÖ B KIVISTÖ

ma 19.00-21.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Seinäjoen Yhteiskoulu, teknisen työn luo, Tuomikatu 8
Marko Väliapakka, artenomi (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa

Näitkö kivan puisen kalusteen tai esineen, joka sattuihin olemaan väärän kokoinen tai mallinen. Tällä kurssilla voit itse kokeilla valmistaa itsellesi sopivan kalusteen tai esineen. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan kuva tai piirros projektistasi. Kurssilla on hyvät puitteet puutöihin, joita sovelletaan taitojesi ja kykyjesi mukaan. Kurssilla käytettävät materiaalit hankitaan itse. Lisätietoja netissä.

29051 PUUTYÖ KESKUSTA

to 19.00-21.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Törnäväntie 26
Antti-Heikki Hietanen, koristeveistomestari (67 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan omista tarvikkeista huonekaluja ja koriste-esineitä.

29061 PUUTYÖT JA KELLOKAAPIT

to 17.00-19.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Törnäväntie 26
Antti-Heikki Hietanen, koristeveistomestari (67 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan omista tarvikkeista huonekaluja ja koriste-esineitä.

29071 PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO

ke 17.00-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Törnäväntie 26
Antti-Heikki Hietanen, koristeveistomestari (67 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan omista tarvikkeista huonekaluja ja koriste-esineitä.

29091 KELLOKAAPIN RAKENTAMINEN JA HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

ma 17.00-19.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 7.1.2020-8.4.2020

Seinäjoen toimintakeskus, Toritaival 4
Arto Järvimäki, puuteknikko, erikoismaalari ja -verhoilija (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 17 osallistujaa

Kellokaapin rakentaminen - myös vasta-alkajille. Perehdytään puun-työstökoneiden käyttöön. Huonekalujen korjaus, maalaus ja ootaus. Jatketaan myös keskeneräisiä töitä. Oppikirjana "Rokokootyyllisen kellokaapin valmistusohjeet" sekä työpiirustus. Kirja ja piirustus 40 €; saa ostaa kurssipaikalta. Säilytystilat rajalliset.



29121 PUUSORVAUS

ke 16.30-21.30, 4.9.2019-20.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Seinäjoen Yhteiskoulu, teknisen työn luo, Tuomikatu 8, Joka toinen viikko

Kari Kulmakorpi, puuseppämestari (78 t), Kurssimaksu 65,00 €, max 10 osallistujaa

Puusorvauksen perusteista alkaville sekä myös kokeneemmille. Valmistetaan käyttöesineitä esim. kyniä, pikareja, taikinakaulimia, lautasia ja kulhoja, maljakoita. Työvälineet koululla. Omat materiaalit mukaan tai voi ostaa opettajalta. Kokoontumiskerrat syksyllä 4.9., 19.9., 2.10., 23.10., 6.11., 20.11. Keväällä 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 25.3., 8.4.

29131 PUUSORVAUSVIIKONLOPPU

la 09.00-16.00, su 09.00-16.00, 14.9.2019-24.11.2019 ja 11.1.2020-15.3.2020

Seinäjoen Yhteiskoulu, teknisen työn luo, Tuomikatu 8, Joka 4. viikko

Kari Kulmakorpi, puuseppämestari (96 t), Kurssimaksu 75,00 €, max 14 osallistujaa

Viiikonloppukursseja á 16 tuntia kerran kuussa (yht. 6 kertaa). Kurssi-viikonloput syksy: 14.-15.9., 12.-13.10., 23.-24.11. Keväällä 11.-12.1., 15.-16.2., 14.-15.3. Kurssimaksu yksittäisestä viikonlopusta 25 €. Puusorvauksen perusteista aloittaville ja myös pidemmälle ehtineille sorvareille. Vuulusorvaus, lieriösorvaus, ontelosorvaus, materiaalien valinta ja sorvaustalttojen teroitus. Sorvausesineiden suunnittelu ja muotoilu. Valmistetaan lautasia, kulhoja, maljakoita ym. sorvattuja käyttöesineitä. Työvälineet koululla. Omat materiaalit mukaan tai voi ostaa opettajalta.

29151 PUUSORVAUS KESÄ

ma 09.00-16.00, ti 09.00-16.00, ke 09.00-16.00, to 09.00-16.00, pe 09.00-16.00, 1.6.2020-5.6.2020

Seinäjoen Yhteiskoulu, teknisen työn luo, Tuomikatu 8

Kari Kulmakorpi, puuseppämestari (40 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 10 osallistujaa

Kesäkurssi puusorvauksen perusteista aloittaville sekä jo kokeneille puusorvareille (vaikka koko perheelle). Vuulusorvaus, lieriösorvaus, ontelosorvaus, materiaalien valinta ja sorvaustalttojen muotoilu ja teroitus. Sorvausesineiden suunnittelu ja muotoilu. Valmistetaan lautasia, kulhoja, maljakoita ym. sorvattuja käyttöesineitä pääasiassa kotimaisista puulajeista. Työvälineet koululta, voit ottaa myös omat välineet mukaan. Omat materiaalit tai voi ostaa opettajalta.



21212 PUUTYÖ ISOKOSKI

to 18.00-20.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-9.4.2020
Toivola-halli, Isokoskentie 1074

Jouko Valkama, teknisten aineiden lehtori, puuseppämestari (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa

Valmistetaan uusia puuesineitä ja korjataan ja entisöidään vanhoja huonekaluja, opetellaan puusorvausta ja esineiden pintakäsittelyä.

29002 SOITINRAKENNUS

ma 17.30-20.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Nurmon yläaste, teknisen työn luokka, Toukotie 3

Jukka Kattelus, soitinrakentaja (100 t), Kurssimaksu 75,00 €, max 10 osallistujaa

Valmistetaan tasakantinen, pulttikaulainen sähkökitara. Omat tarvikeet. Omat työvälineet suotavia.

29162 POLKUAUTON RAKENNUS

ke 18.00-21.00, 4.9.2019-13.11.2019 ja 8.1.2020-25.3.2020
Toivola-halli, Isokoskentie 1074

Jorma Nostaja, Puuseppä (84 t), Kurssimaksu 78,00 €, max 13 osallistujaa

Tule rakentamaan 50-luvun polkauto, eli kinneri vanerista ja puusta. Ensimmäisellä kerralla 1h INFO. Materiaalimaksut n.500-700€. Työssä voi hyödyntää myös vanhoja osia ja materiaaleja, kuten polkupyörän osia.

29202 PUU- JA METALLITYÖ NURMO

ti 17.30-20.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Nurmon yläaste, teknisen työn luokka, Toukotie 3

Reino Elomaa, teknisten aineiden lehtori evp (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 23 osallistujaa

Tehdään puu- ja metallitöitä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Opetuksessa ensisijaista on turvallinen työskentely ja oikeat työtavat työstökoneilla. Materiaalit hankitaan itse. Koululla on tarvittavat työvälineet, mutta myös omia välineitä voi käyttää.

29303 PUUTYÖT PERÄSEINÄJOKI

ti 17.00-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Toivolanrannan koulu, yläkoulu, teknisen työn luokka, Ville Ritolantie 2 B

Tuomas Kotkaniemi, KM (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 20 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä. Omat materiaalit. Rajallinen töiden säilytysmahdollisuus. Luokka TO02.

29313 PUUKKOPAJA

to 17.00-19.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020
Toivolanrannan koulu, yläkoulu, teknisen työn luokka, Ville Ritolantie 2 B

Kari Vuorus, teknikko, puukkoseppä (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 26 osallistujaa

Valmistetaan käyttö-, koriste- ja perinnepuukkoja käsityönä. Omat materiaalit mukaan, erityisesti tuohet. Myös opettajalta voi ostaa materiaaleja. Luokka TO02.

29404 PUU- JA METALLITYÖ YLISTARO

ma 17.30-20.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Ylistaron koulukeskus teknisen työn luokka, Kaukolanraitti 50
Jaakko Ylipelkonen, KM (75 t), Kurssimaksu 63,00 €, max 16 osallistujaa

Puu- ja metallitöitä oman valinnan mukaan. Mukaan omat materiaalit.

29414 PUUKKOKURSSI

ke 18.00-21.00, 11.9.2019-13.11.2019 ja 15.1.2020-1.4.2020
Ylistaron koulukeskus teknisen työn luokka, Kaukolanraitti 50
Arto Kujanpää, tuntiopettaja (80 t), Kurssimaksu 65,00 €, max 16 osallistujaa

Valmistetaan kahva ja tuppi sekä taotaan terä. Puukon mallit opiskelijan valinnan mukaan. Tarvikkeet voi ostaa opettajalta (alkaen 15 €).

Kädentaidot: lapset ja nuoret

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.00

20011 KÄDENTAITOJA ERI TEKNIKOILLA LAPSILLE JA VANHEMMILLE

la 10.00-14.30, 14.9.2019-30.11.2019 ja 18.1.2020-18.4.2020
Opistotalo, luokka 016 (koruhionta), Vapaudentie 83

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artemi (32 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.6.9.2019 mennessä

Kurssi on tarkoitettu eskari-ikäisille ja sitä vanhemmille lapsille aikuisen seurassa. Kokeillaan erilaisia käden taitoja. Päätetään aiheet yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite ja puhelinnumero kohtaan huoltajan tiedot. Kokoontumispäivät: 14.9., 26.10., 9.11. ja 30.11. sekä 18.1., 15.2., 21.3. ja 18.4.

28131 JOULUASKARTELUA LAPSEN KANSSA

pe 17.30-20.30, la 10.00-13.00, 15.11.2019-16.11.2019
Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artemi (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan: enkelikoriste, neulahuovutettu lumiukko, lumihiutale sekä joulukortteja erilaisilla tekniikoilla. Otetaan 10 aikuista + lapset. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikeluettelo. Täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot.

28161 LENNOKKI- JA HARRASTEKERHO

ke 18.15-19.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020
Luovaamo kuvataide, Pellervonkatu 6

Mikko Hakomäki (50 t), Kurssimaksu 80,00 €, max 12 osallistujaa

Rakennetaan vapaasti lentäviä liidokkeja, kumimoottori lennokkeja ja balsapuurunkoisia mallilennokkeja Guillows -rakennussarjoista. Kerho sopii kaikille rakentelusta kiinnostuneille nuorille 9 ikävuodesta eteenpäin. Kurssin hintaan sisältyy yksi alkeissarja. Opettaja opastaa mahdollisten lisäsarjojen tilaamisessa. Kerhon ohessa voit halutessasi suunnitella, kokeilla, rakentaa ja toteuttaa myös muita itseäsi kiinnostavia asioita.

28361 KÄDENTAITOJA ALAKOULULAISILLE - KESÄLEIRI

ma 10.00-14.00, ti 10.00-14.00, ke 10.00-14.00, to 10.00-14.00, 1.6.2020-4.6.2020

Opistotalo, luokka 218 (tekstiilityö), Vapaudentie 83

Niina Hallila, artemi (21,32 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 16 osallistujaa

Kesäleirin aikana askarrellaan luovasti niin valmiista askartelumateriaaleista, kierrätys- ja luonnonmateriaaleja hyväksi käyttäen erialaisia hauskoja askarteluja! Ruokataun aikana opitaan itse tekemään ohjatusti myös pieniä eväitä ja tauolla tehdään ohjatusti pienimuotoista liikuntaa. Tule mukaan laittamaan mielikuvitus valloilleen ja nauttimaan askartelun tuomasta ilosta! Askartelumateriaalit ja eväiden hinta sisältyvät hintaan!



28362 LUOVAA ASKARTELUA LAPSILLE

ke 17.00-18.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Tanelinrannan koulu, Lehmustie 4

Niina Hallila, artenomi (50 t), + 20€ materiaalimaksu 70,00 €, max 12 osallistujaa

Tervetuloa nauttimaan askartelun ilosta! Kurssilla askarrellaan valmiista askartelumateriaaleista, sekä kierrätys- ja luonnonmateriaaleja hyödyntäen. Askarteluissa otetaan huomioon vuodenajat ja juhlat esim. joulun, ystävänpäivän ja pääsiäisen. 20€ materiaalimaksu sisältyy hintaan.

There are painters who transform the sun into a yellow spot, but there are others who, thanks to their art and intelligence, transform a yellow spot into the sun.
- Pablo Picasso

Sisustus ja somistus

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.00

29401 SISUSTUKSEN JA VALAISTUKSEN PERUSKURSSI

ke 17.00-20.00, 25.9.2019-23.10.2019

Opistotalo, luokka 212, Vapaudentie 83

Milla Santamäki, sisustussuunnittelija ja Jukka Asp, valaistussuunnittelija (16 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan kodin sisustuksen ja valaistuksen perusasioita. Sisustuksen puolelta esim. ajankohtaisia värimaailmoja, uusimpia trendejä, tilasuunnittelua ja annetaan vinkkejä somistamiseen. Valaistuksessa käydään läpi perusteorian lisäksi valaistuksen sijoittelua ja oikeanlaisten valaisimien valintoja kodin eri tiloihin. Kurssilla toteutetaan omavalintainen pieni suunnitelma esim. kodin yhteen huoneeseen. Kokoontumiskerrat 25.9., 2.10., 9.10., ja 23.10.



Seinäjoen
kansalaisopisto

63+-OPINTOSETELIAVUSTUS

Sinulle 63 vuotta täyttänyt, joka et viimeiseen viiteen vuoteen ole osallistunut kansalaisopiston kursseille

Nimi: _____

Ikä: _____

Oletko viimeiseen viiteen vuoteen opiskellut Seinäjoen kansalaisopistolla?

Kyllä ☐ En ☐

Mille kurssille käytät etuuden (30 €)? Kurssin numero ja nimi.

Päivämäärä ja hakijan allekirjoitus:

Voit hakea avustusta yhteen kurssiin. PALAUTA HAKEMUS OPISTON TOIMISTOON ENNEN KURSSIN ALKUA.



LIIKUNTA

Etsitkö itsellesi sopivaa tapaa liikua? Kaipaako tehokasta sykkeen kohotusta vai lempeämpää kehonhuoltoa? Haluatko tietää joogatarjonnasta? Ota rohkeasti yhteyttä, autan ryhmän valinnassa p. 0447541612/ Tammivaara

Kuntoliikunta ja kuntojumppa

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.30

Koko lukuvuoden pituisilla liikuntakursseilla voi vielä ensimmäisen kerran jälkeen peruuttaa/vaihtaa kurssia maksutta – kunhan teet sen ennen toista kokoontumiskertaa!

70000 TUNNE ARVOSI - VAIKUTA TERVEYTEESI

to 18.00-19.30, 29.8.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Marja-Leena Mustonen, THM ja Kirsi Tammivaara, suunnittelijaopettaja (2 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 10 osallistujaa

Sinä 40-60 -vuotias, tule keskustelemaan miten voisit lisätä liikuntaa arjessasi. Löytyykö kansalaisopiston tarjonnasta kenties sopivaa? Mitataan lähtötilanteessa verenpaine ja vyötärön ympärys ja maksusta (12 €) kokonaiskolesteroli ja sokeri. Saat myös näihin liittyen ravitsemusvinkkejä. Uusi mittaus joulukuulla ja huomaat liikunnan hyödyt.

70001 KICKBOXING AIKUISET SYKSY

la 13.15-14.15, 21.9.2019-30.11.2019

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Jarkko Jussila, potkunyrkkeilijä (11,97 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntajoja sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Sopii erinomaisesti niin miehille kuin naisillekin. Varuste-/välinevuokra 10€ kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle. Kurssin ohjaa lajin kolminkertainen maailmanmestari. Yht. 9x, ei 19.10 - 26.10.

70011 KICKBOXING AIKUISET KEVÄT

la 13.15-14.15, 7.3.2020-25.4.2020

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Jarkko Jussila, potkunyrkkeilijä (9,31 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntajoja sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Sopii erinomaisesti niin miehille kuin naisillekin. Varuste-/välinevuokra 10€ kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle. Kurssin ohjaa lajin kolminkertainen maailmanmestari. Yht. 7x

70031 TANKOAKROBATIA OPISKELIJAT

ti 16.00-17.00, 3.9.2019-29.10.2019

Tankotanssistudio, Varastotie 11

Satu Opas, tankotanssiohjaaja (10,64 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssi tarkoitettu opiskelijoille. Esittelykurssilla opit tankotanssin perusteita. Kurssi sisältää pyörähdyksiä, siirtymäliikkeitä, tangolla kiipeilyä, liikkeiden yhdistämistä sekä lajinomaista lihaskuntaa.

70051 KEHONPAINOHARJOITTELU

to 16.00-17.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Anna-Leena Haukkala, body weight -ohjaaja ja PT (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 27 osallistujaa

Liikuvuutta ja voimaa lisäävää tehokasta ja monipuolista liikuntaa oman kehon painoa hyödyntäen. Ryhmän toiveiden mukaisesti mahdollisuus harjoitella mm. päällä-, käsilläseisontaa yms. Sopii nuorille ja työikäisille. Tila: urheilutalon kampaailusali.

70061 KAHVAKUULA SYKSY

to 17.30-18.30, 5.9.2019-28.11.2019

Pohjan koulu, Väinölänkatu 6

Anna-Leena Haukkala, kahvakuulaohjaaja ja PT (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 26 osallistujaa

Kahvakuulaharjoittelu parantaa koko kehon lihaskuntaa ja kestävyyttä. Sopii aloitteleville sekä kokeneille peruskunnan omaaville kuulailijoille. Tunti sisältää myös oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita. Mukaan oma kahvakuula ja alusta. Taso raskas.

70071 KAHVAKUULA KEVÄT

to 17.30-18.30, 9.1.2020-16.4.2020

Pohjan koulu, Väinölänkatu 6

Anna-Leena Haukkala, kahvakuulaohjaaja ja PT (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 26 osallistujaa

Kahvakuulaharjoittelu parantaa koko kehon lihaskuntaa ja kestävyyttä. Sopii aloitteleville sekä kokeneille peruskunnan omaaville kuulailijoille. Tunti sisältää myös oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita. Mukaan oma kahvakuula ja alusta. Taso raskas.

70081 KAHVAKUULA SYKSY NIEMISTÖ

ti 19.30-20.30, 3.9.2019-26.11.2019

Niemistön koulu, Niemistöntie 9

Anna-Leena Haukkala, kahvakuulaohjaaja ja PT (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 26 osallistujaa

Kahvakuulaharjoittelu parantaa koko kehon lihaskuntaa ja kestävyyttä. Sopii aloitteleville sekä kokeneille peruskunnan omaaville kuulailijoille. Tunti sisältää myös oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita. Mukaan oma kahvakuula ja alusta. Taso raskas.

70091 KAHVAKUULA KEVÄT NIEMISTÖ

ti 19.30-20.30, 7.1.2020-7.4.2020

Niemistön koulu, Niemistöntie 9

Anna-Leena Haukkala, kahvakuulaohjaaja ja PT (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 26 osallistujaa

Kahvakuulaharjoittelu parantaa koko kehon lihaskuntaa ja kestävyyttä. Sopii aloitteleville sekä kokeneille peruskunnan omaaville kuulailijoille. Tunti sisältää myös oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita. Mukaan oma kahvakuula ja alusta. Taso raskas.

70101 INSANITY ALKUSYKSY

ma 20.00-20.45, ti 20.00-20.45, ke 20.00-20.45, to 20.00-20.45,
pe 18.00-18.45, 2.9.2019-11.10.2019

Joupin koulu, Joupinkatu 6

Vicente Herrera Sanroman, insanity-ohjaaja (30 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 50 osallistujaa

Treeniä 6 viikkoa joka arkipäivä! Alkulämmittelyn jälkeen 30 min tehokasta sykkeen kohotusta, lyhyt jäähdyttely. Opetuskieli englanti.

70111 INSANITY SYKSY

ma 20.00-20.45, ti 20.00-20.45, ke 20.00-20.45, to 20.00-20.45,
pe 18.00-18.45, 21.10.2019-29.11.2019

Joupin koulu, Joupinkatu 6

Vicente Herrera Sanroman, insanity-ohjaaja (30 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 50 osallistujaa

Treeniä 6 viikkoa joka arkipäivä! Alkulämmittelyn jälkeen 30 min tehokasta sykkeen kohotusta, lyhyt jäähdyttely. Opetuskieli englanti.

70121 INSANITY TALVI

ma 20.00-20.45, ti 20.00-20.45, ke 20.00-20.45, to 20.00-20.45,
pe 18.00-18.45, 7.1.2020-17.2.2020

Joupin koulu, Joupinkatu 6

Vicente Herrera Sanroman, insanity-ohjaaja (30 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 50 osallistujaa

Treeniä 6 viikkoa joka arkipäivä! Alkulämmittelyn jälkeen 30 min tehokasta sykkeen kohotusta, lyhyt jäähdyttely. Opetuskieli englanti.

70131 INSANITY KEVÄT

ma 20.00-20.45, ti 20.00-20.45, ke 20.00-20.45, to 20.00-20.45,
pe 18.00-18.45, 2.3.2020-15.4.2020

Joupin koulu, Joupinkatu 6

Vicente Herrera Sanroman, insanity-ohjaaja (30 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 50 osallistujaa

Treeniä 6 viikkoa joka arkipäivä! Alkulämmittelyn jälkeen 30 min tehokasta sykkeen kohotusta, lyhyt jäähdyttely. Opetuskieli englanti.

70141 PILOXING SUNNUNTAI

su 14.30-15.30, 8.9.2019-1.12.2019

Seinäjoen Lyseo, yläsal, Kirkkokatu 7

Kati Harjunpää, piloxingohjaaja (10,64 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 30 osallistujaa

Piloxing on jännittävä fitness ohjelma, jossa pilateksen, kuntonyrkkeilyn ja tanssin parhaat puolet on yhdistetty energiseksi intervalliharjoitukseksi. Tunteja ei 22.9, 13.10., 27.10., 10.11

70151 CIRCUIT-TREENI TOUKOLANPUISTO

ma 18.00-18.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Toukolanpuiston koulu, liikuntasali, Valokkiiviita 6

Outi Tikkamäki, fysioterapeutti ja PilatesHealth-ohjaaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 40 osallistujaa

Tehokas lihaskuntotunti, joka toteutetaan kuntopiirin muodossa. Tunnin alussa on lyhyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen tehokas lihaskunto-osuus kiertoharjoitteluna. Se toteutetaan joko omalla paikalla tai liikkuen pisteeltä seuraavalle. Tunnin lopussa lyhyet loppuvenyttelyt. Sopii niin naisille kuin miehillekin. Tunnista saat helposti itsellesi sopivan, sillä jokainen tekee liikkeitä omaan tahtiinsa. Mukaan oma jumppamatto ja vesipullo.

70171 MUOKKAUSJUMPPA MARTTILA

ma 17.00-18.25, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Marttilan koulu, liikuntasali, Kirkkokatu 9

Marjut Risku-Rajala, LitM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 90 osallistujaa

Alkulämmittelyn jälkeen tunnilla keskitytään kiinteyttämään lihaksia monipuolisten lihaskuntoharjoitusten avulla, jonka jälkeen kuormitetut lihasryhmät haastetaan sykkettä nostavilla osuuksilla. Lihaskunto- ja sykeosuudet vuorottelevat vaihtelevasti. Tavoitteena on kasvattaa kokonaiskulutusta ja haastaa liikkuja ylittämään itsensä omalla tasollaan. Lopussa pitkät venyttely- ja liikkuvuusliikkeet sekä lyhyt rentoutus. Mukaan oma jumppamatto.

70181 KUNTOJUMPPA ALAKYLÄ

ti 18.00-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Alakylän koulu, Suupohjantie 89

Kirsi Tammivaara, LitM (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 57 osallistujaa

Tunti alkaa lämmittelyllä, jossa tehdään liikkuvuusharjoitteita sekä askellusta ilman hyppyjä. Tämän jälkeen tehokkaat lihaskuntoliikkeet välillä kuminauhoja, jumppapalloja tms. käyttäen. Liikkeitä voi varioida opettajan ohjeilla, joten tunti soveltuu kaikenkuntoisille. Lopuksi lyhyt venyttely. Oma alusta mukaan.

70191 KUNTOJUMPPA KEVYT MARTTILA

ti 17.00-18.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Marttilan koulu, liikuntasali, Kirkkokatu 9

Inkeri Ojaniemi, kuntohoitaja, Eevakaisa Loukusa, fysioterapeutti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 90 osallistujaa

Lihaskuntoa lisäävä / ylläpitävä jumppa ja venyttely. Lopuksi fyysinen rentoutusharjoittelu noin 30min. Mukaan oma jumppamatto.

70221 KUNTOJUMPPA KÄRKI

ke 18.00-18.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Kärjen koulu, liikuntasali, Koulutaival 4

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 60 osallistujaa

Alkulämmittely ilman vaikeita askelsarjoja, tehokas lihaskunto-osio ja venyttelyt. Mukaan oma jumppamatto.

70231 KUNTOJUMPPA TÖRNÄVÄ

to 18.30-19.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Törnävän koulu, Törnäväntie 25

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 45 osallistujaa

Alkulämmittely ilman vaikeita askelsarjoja, tehokas lihaskunto-osio ja venyttelyt. Mukaan oma jumppamatto.

70261 KUNTOJUMPPA PÄIVÄ

to 15.00-16.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Kirsi Tammivaara, LitM (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 26 osallistujaa

Lyhyen aerobisen lämmittelyn jälkeen tehokas lihaskuntotreeni eri jumppavälinein, kuten jättipallo, kepit, steplaudat jne. Lopuksi venyttelyt.

**Muista seurata
kansalaisopisto -palstaa;
kesäkurssit tulossa**



70271 CIRCUIT-TREENI LYHYTKURSSI

ke 18.00-19.00, 4.9.2019-9.10.2019

Eskoo, Eskoontie 47

Kirsi Tammivaara, LitM (7,98 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 60 osallistujaa

Circuit eli kuntopiiri. Tunnin alussa on lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen tehokas lihaskunto-osuus kiertoharjoitteluna. Se toteutetaan joko omalla paikalla tai liikkuun pisteeltä seuraavalle. Jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiinsa, joten sopii kaikenkuntoisille. Mukaan oma jumppamatto ja vesipullo. Samaan aikaan on lapsiparkki - ilmoita lapsesi siihen kurssinumerolla 70281.

70281 LAPSIPARKKI

ke 17.45-19.05, 4.9.2019-9.10.2019

Eskoo, Eskoontie 47

Lastenhoitajat (7,98 t), Kurssimaksu 5,00 €, max 60 osallistujaa

Luovan toiminnan lapsiparkki circuit-treenin ajaksi (kurssinumero 70271)! Parkki on tarkoitettu 1-7 -vuotiaille lapsille ja jokainen lapsi on ilmoitettava erikseen. Parkki aukeaa 15min ennen tuntia eli avoinna klo 17.45-18.05. Lapsille on omaa mukavaa tekemistä; piirtämistä, askartelua, leikkejä jne.

70301 KUNTOJUMPPA A MIEHET

ma 16.45-17.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Reija-Liisa Kaatikko, PT (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 70 osallistujaa

Hyvä alkulämmittely. Monipuoliset lihaskuntoharjoitteet ja venyttely. Tila: urheilutalon palloiluhalli.

70311 KUNTOJUMPPA B MIEHET

ma 17.30-18.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Reija-Liisa Kaatikko, PT (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 70 osallistujaa

Hyvä alkulämmittely. Monipuoliset lihaskuntoharjoitteet ja venyttely. Tila: urheilutalon palloiluhalli.

70321 KUNTOJUMPPA C MIEHET

ma 18.15-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 70 osallistujaa

Hyvä alkulämmittely. Monipuoliset lihaskuntoharjoitteet ja venyttely. Ryhmä C tasoltaan raskaampi kuin ryhmät A ja B. Tila: urheilutalon palloiluhalli.

70331 KUNTOJUMPPA MIEHET KÄRKI

ti 18.00-18.45, 3.9.2019-26.9.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Kärjen koulu, liikuntasali, Koulutaival 4

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 50 osallistujaa

Alkulämmittelyn jälkeen erilaisia lihaskuntoharjoitteita ja kuntoilua erilaisia apuvälineitä ja omaa kehoa hyödyntäen. Lopuksi venyttyä. Jumppa sopii työikäisille miehille perus- ja lihaskuntoharjoittelun aloittamiseen, sopii myös edistyneemmille kuntoilijoille.

70341 KUNTOJUMPPA MIEHET ALAKYLÄ

ti 19.00-19.45, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Alakylän koulu, Suupohjantie 89

Rauno Koivunen, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 50 osallistujaa

37. kausi alkaa! Lihaskunnon parantaminen ja venytykset.

70361 KUNTOJUMPPA MIEHET PÄIVÄ A

ma 11.15-12.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Kirsi Tammivaara, LitM (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 50 osallistujaa

Lyhyen alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteet. Lopuksi venyttyä. Tila: urheilutalon voimistelu- ja tanssitali.

70371 KUNTOJUMPPA MIEHET PÄIVÄ B

ti 11.05-11.50, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Lyhyen alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteet. Lopuksi venyttyä.

70421 ITSEPUOLUSTUS NAISET JA MIEHET SYKSY

to 19.30-21.00, 5.9.2019-28.11.2019

Toukolanpuiston koulu, liikuntasali, Valokkiviita 6

Samvel Vardanyan, tuntiopettaja (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 30 osallistujaa

Opetellaan itsepuolustustekniikoita, tunnilla myös tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteita.

70451 SÄHLY NAISET

ke 19.00-20.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Eskoo, Eskoontie 47

Elina Niemistö, FM (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 22 osallistujaa

Kuntoa nostavaa ja sosiaalista hikiliikuntaa. Sisältää lämmittelyä, erilaisia pallopelejä, salibandytekniikkaa ja runsaasti salibandyn/sählyn pelaamista. Mukaan sisäpelikengät ja oma maila.

70461 KEILAILU ALKEET

to 17.30-19.00, 19.9.2019-10.10.2019

Squash & Bowling Center, Urheilupuisto 5

Heli Turja, kilpavalmentaja (8 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa

Haluatko tutustua keilailuun? Kurssin aikana tutustutaan keilailuun lajina sekä opetellaan perustekniikoita. Jokainen kerta alkaa lyhyellä teoriaosuudella, jonka jälkeen keilataan 60min. Hinta sisältää ohjauksen lisäksi myös välineet ja ratamaksun

70471 SOKERIT ALAS VERTAISTUKEA LIIKUNTAAN

ti 16.45-17.45, 3.9.2019-26.11.2019

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Reija-Liisa Kaatikko, PT (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Tämä kurssi on tarkoitettu tyyppiin 2 Diabetesta sairastaville. Vertaisryhmän kanssa pääset mukavaan alkuun arjen liikunnan lisäämisessä. Infotapaaminen tiistaina 3.9. klo 17 kansalaisopistolla. Tapaamisessa kuulet lisää kurssin sisällöstä ja voit tehdä lopullisen päätöksen kurssille osallistumisesta. Ilmoittaudu kuitenkin etukäteen.

70481 LIIKUNTA-JA TANSSIRYHMIIN TUTUSTUMINEN KEVÄT

ke 17.00-18.00, 8.1.2020-8.1.2020

Opistotalo, luokka 119, Vapaudentie 83

Kirsi Tammivaara, LitM (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Infotapaaminen ke 8.1. klo 17 kansalaisopistolla (jos aika ei sovi, soita p. 0447541612/ Kirsi Tammivaara). Ilmoittaudu silti etukäteen - kurssille otetaan 20 osallistujaa. Kurssi sopii sekä liikuntaa aloittaville, että kokeneille kuntoilijoille - miehille ja naisille! Haluaisitko tutustua moneen eri liikunta-/tanssikirjuriin? Ilmoittaudu mukaan! Voit tutustua tämän kevään/kesän aikana jopa 15 eri tuntiin. Infossa kuulet lisää ja voit tehdä lopullisen päätöksen kurssille osallistumisesta. Infossa laaditaan myös alustava oma viikko-ohjelma.

70491 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA YKSILÖLLISESTI KEVÄT

ma 17.00-18.30, 16.3.2020-1.4.2020

Kampustalo, Kalevankatu 35

Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelijät (10 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 15 osallistujaa

Kaipaatko yksilöllistä tukea ja ohjausta terveellisiin elämäntapoihin tai haluaisitko löytää itsellesi sopivan tavan huolehtia kunnostasi? Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelijät toteuttavat sinulle yksilöllisesti suunnattua terveysneuvontaa, auttavat asettamaan tavoitteita ja kulkemaan niitä kohti osana oppimistehtäviään. Terveysneuvonta voi liittyä esim. fyysisen kunnon parantamiseen, terveelliseen ravitsemukseen, painonhallintaan tms. Tapaamisia 5 kertaa 16.3.-1.4.2020 välisenä aikana. Ensimmäinen tapaaminen toteutetaan ma 16.3.2020 klo 17.00 Kampustalolla, Kalevankatu 35 (tarkka paikka ilmoitetaan tekstiviestillä) ja seuraavat tapaamisajan kohdat sovitaan jokaisen osallistujan kanssa erikseen. Tervetuloa mukaan!

70512 KUNTOJUMPPA TANELINRANTA

ma 19.15-20.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Tanelinrannan päiväkotia, liikuntasali, Lehmustie 2

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (41,75 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 30 osallistujaa

Alkulämmittely ilman vaikeita askelsarjoja, tehokas lihaskunto-osio ja venyttelyt.

70542 KUNTOJUMPPA KIRKONKYLÄ

ti 19.30-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Valkiavuoren koulu, liikuntasali, Toukotie 4

Maiju Vierula, tuntiopettaja (33,25 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 50 osallistujaa

Alkulämmittely, jossa liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita. Lämmittelyn jälkeen tehokkaat lihaskuntoharjoitteet. Lopussa venyttelyt

70572 KUNTOLIICUNTA MIEHET YLI 35V HYLLYKALLIO

to 19.30-21.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Hyllykallion koulu, liikuntasali, Opintie 8

Jorma Söyrinki, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 35 osallistujaa

Pallopelejä, pääasiassa salibandya ja lentopalloa, lisäksi lihaskuntoharjoitteita ja venyttelyä. Käynti ulko-ovesta C7.

70723 KUNTOJUMPPA NAISET TOIVOLANRANTA

ma 18.00-18.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Toivolanrannan alakoulu, sali, Koulutie 1

Kirsi Tammivaara, LitM (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 70 osallistujaa

Tunti alkaa lämmittelyllä, jossa tehdään liikkuvuusharjoitteita sekä askellusta ilman hyppyä. Tämän jälkeen tehokkaat lihaskuntoliikkeet välillä kuminauhoja, jumppapalloja tms käyttäen. Liikkeitä voi varioida opettajan ohjeilla, joten tunti soveltuu kaikenkuntoisille. Lopuksi lyhyet venyttelyt.

70733 JUMPPAMIX ALAVIITALA

ti 18.30-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Alaviitalan koulu, liikuntasali, Seinäjoentie 791 A

Reija-Liisa Kaatikko, PT (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 50 osallistujaa

Reipas lämmittely alkuun, jonka jälkeen monipuoliset ja tehokkaat lihaskuntoharjoitteet. Loppuvenyttelyt.

70743 PILOXING ALAVIITALA LYHYKKURSSI

su 17.00-18.00, 22.9.2019-3.11.2019

Alaviitalan koulu, liikuntasali, Seinäjoentie 791 A

Henna Paananen, FT, Piloxing®-ohjaaja (7,98 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 30 osallistujaa

Piloxing® on ainutlaatuinen yhdistelmä nyrkkeilyn voimaa, nopeutta ja ketteryyttä sekä pilateksen joustavuutta ja kehonhallintaa. Joukossa myös ripaus hauskoja tanssiliikkeitä. Piloxing® on hauska ja haastava intervallitunti, jossa rasva palaa, peruslihaksisto sekä keskivartalo vahvistuvat ja kiinteytyvät. Ota tunnille mukaan oma jump-pamatto, joustava vaatetus sekä jarrusukat, paljasjalkakangät tai voit olla paljain jaloin (ei kenkiä). 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 27.10 ja 3.11.

70763 KUNTOJUMPPA MIEHET TOIVOLANRANTA

ke 19.00-19.45, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Toivolanrannan alakoulu, sali, Koulutie 1

Kaisa Lindberg, liikunnanohjaaja AMK (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 70 osallistujaa

Kurssilla keskitytään parantamaan lihasvoimaa ja kestävyyttä. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä lopuksi liikkuvuusharjoittelua. Käytämme monipuolisesti erilaisia välineitä; keppiä, kuminauhua, step-lautaa, kahvakuulaa sekä irtopainoja. Välillä myös kuntopiiri-harjoittelua.

70773 KUNTOJUMPPA SYKSY HONKAKYLÄ

su 18.00-19.00, 15.9.2019-1.12.2019

Honkakylän varhaiskasvatuskeskus, Jouttikoskentie 25

Annikki Kantola, liikunnanohjaaja (13,3 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Monipuolinen kuntojumppa huomioiden kaikki lihasryhmät, käytetään myös eri välineitä. Harjoituksia myös välillä kuntosalilla. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ei kokoonnu 20.10 ja 3.11.

70793 VESIVOIMISTELU NAISET A PERÄSEINÄJOKI

ma 17.00-17.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Palvelukeskus Koivukaari, Keikulinkuja 10

Kaisa Lindberg, liikunnanohjaaja AMK (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 20 osallistujaa

Reipasta ja monipuolista vesiliikuntaa erilaisia välineitä hyödyntäen. Veden vastusta hyödyntäen harjoitamme monipuolisesti lihaskuntaa ja kestävyyttä, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Uintimaksu 3,50€/kerta maksetaan paikan päällä.



70803 VESIVOIMISTELU NAISET B PERÄSEINÄJOKI

ma 18.00-18.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Palvelukeskus Koivukaari, Keikulinkuja 10

Kaisa Lindberg, liikunnanohjaaja AMK (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 20 osallistujaa

Reipasta ja monipuolista vesiliikuntaa erilaisia välineitä hyödyntäen. Veden vastusta hyödyntäen harjoitamme monipuolisesti lihaskuntaa ja kestävyyttä, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Uintimaksu 3,50€/kerta maksetaan paikan päällä.

70813 VESIVOIMISTELU MIEHET PERÄSEINÄJOKI

ma 19.00-19.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Palvelukeskus Koivukaari, Keikulinkuja 10

Pentti Poikus, kuntoliikuntaohjaaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 16 osallistujaa

Aerobista liikuntaa, lihaskuntaa ja venyttelyä vedessä. Uintimaksu 3,50€/kerta maksetaan paikan päällä.

70914 JUMPPAMIX HALKOSAARI

ti 18.00-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020
Halkosaaren koulu, Kitinojantie 49

Anna-Leena Haukkala, kahvakuulaohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 60 osallistujaa

Tehokas kunnonkohotusjumppa, käytetään eri välineitä, kuten keppiä, kahvakuulaa jne. Jumpassa tehdään myös paljon omalla kehonpainolla harjoittelua, joka on rankkaa, mutta yksinkertaista - ei siis vaikeita askelkoreografioita.

70924 CIRCUIT-TREENI KIRMAUSHALLI

ma 17.00-18.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Kirmaushalli, Kirkkokuja 20

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth ohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 30 osallistujaa

Tunti sopii kaiken ikäisille ja kuntosille sekä naisille, että miehille. Harjoituksesta saat helposti itellesi sopivan, sillä jokainen tekee liikkeen oman kuntosensa mukaan. Tunti alkaa lyhyellä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen tehokas lihaskunto-osuus kiertoharjoitteluna tai hiit-harjoituksena omalla paikalla pysyen, lopussa kevyt loppuvenyttely/palauttelu jakso.

70974 KUNTOJUMPPA KITINOJA

ma 18.00-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Kitinojan kylätalo, Kitinojantie 654

Emma Valo, fysioterapeutti (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 40 osallistujaa

Kuntojumppaa eri apuvälineitä käyttäen. Lyhyt alkulämmittely, lihas-kunto-osuus ja 10 min venyttely loppuun. Kurssi sopii sekä naisille että miehille!

70984 KUNTOJUMPPA HANHIKOSKI

ma 18.00-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Hanhikosken kylätalo, Vatajantie 612

Satu Marjomäki, tuntiopettaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 20 osallistujaa

Tehokas alkulämmittely hypyyn tai askelsarjoihin. Monipuolinen lihas-kunto-osuus eri apuvälineitä käyttäen esim. pallot, kuminauhat jne. Myös kuntopiiriohjelmia. Loppuvenyttely n.10min. Oma jumppamatto mukaan.

Kuntosali

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 15.30

**Lihaskunto-
harjoittelun tärkeys
kasvaa iän myötä**

72041 KUNTOSALI IKÄIHMISSILLE A

ti 14.00-15.15, 22.10.2019-10.12.2019

EasyFit, Upankatu 1

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth ohjaaja (13,36 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Alkulämmittelyn jälkeen kiertoharjoittelua, jossa käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja voimaharjoitteluun, lisäksi tasapainoharjoitteita. Ryhmä tarkoitettu ikäihmisille, jotka haluavat tukea kuntosaliharjoittelun aloittamiselle. Toimintakyky voi olla jo heikentynyt, mutta tunti tulisi jaksaa ilman apuvälineitä.

72051 KUNTOSALI IKÄIHMISSILLE B

ke 13.00-14.15, 18.9.2019-13.11.2019

Fysio 2000 keskusta, keskuskatu 17

Fysio 2000 fysioterapeutti (13,36 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Alkulämmittelyn jälkeen kiertoharjoittelua, jossa käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja voimaharjoitteluun, lisäksi tasapainoharjoitteita. Ryhmä tarkoitettu ikäihmisille, jotka haluavat tukea kuntosaliharjoittelun aloittamiselle. Toimintakyky voi olla jo heikentynyt, mutta tunti tulisi jaksaa ilman apuvälineitä. Sopii myös polvi-/lonkka-leikatuille ja leikkaukseen meneville.

72061 KUNTOSALI IKÄIHMISSILLE C

to 13.00-14.15, 19.9.2019-21.11.2019

Fysio 2000 Sorsanpesä, Törnäväntie 27

Fysio 2000 fysioterapeutti (13,36 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Alkulämmittelyn jälkeen kiertoharjoittelua, jossa käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja voimaharjoitteluun, lisäksi tasapainoharjoitteita. Ryhmä tarkoitettu ikäihmisille, jotka haluavat tukea kuntosaliharjoittelun aloittamiselle. Toimintakyky voi olla jo heikentynyt, mutta tunti tulisi jaksaa ilman apuvälineitä. Sopii myös polvi-/lonkka-leikatuille ja leikkaukseen meneville.

72081 KUNTOSALI NAISET 63+

ti 14.00-15.15, 3.9.2019-29.10.2019

LadyLine, Sammonkatu 2

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth-ohjaaja, PT (13,36 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Haluatko tutustua kuntosaliharjoitteluun? Lyhyen alkulämmittelyn jälkeen kiertoharjoittelua, jossa käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja lihaskuntoharjoitteluun, lisäksi tasapainoharjoitteita. Tarkoitettu 63+ -vuotiaille naisille, joille kuntosalilla käyminen ei ole vielä tuttua.

72091 KUNTOSALI MIEHET 63+

ti 13.00-14.15, 17.9.2019-12.11.2019

Squash & Bowling Center, Urheilupuisto 5

Reija-Liisa Kaatikko, PT (13,36 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 15 osallistujaa

Haluatko tutustua kuntosaliharjoitteluun? Lyhyen alkulämmittelyn jälkeen kiertoharjoittelua, jossa käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja lihaskunnan harjoitteluun. Tarkoitettu 63+ -vuotiaille miehille.

72111 KUNTOSALI ALKEET KÄRKI

ma 19.15-20.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 15 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteilla sisältäen alku- ja loppuverryttelyt. Tarkoitettu työikäisille, sekä miehille että naisille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloitteleville.

72121 KUNTOSALI ILTAPÄIVÄ KÄRKI

ke 15.45-17.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (41,75 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 20 osallistujaa

Monipuolista, ohjattua kuntosaliharjoittelua alku- ja loppuverryttelyin.

72141 KUNTOSALI TIISTAI KÄRKI

ti 16.45-17.45, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua. Kurssi on tarkoitettu miehille ja naisille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloitteleville.

72161 KUNTOSALI NAISET A KÄRKI

ti 18.00-19.15, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (41,75 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 20 osallistujaa

Monipuolista, ohjattua kuntosaliharjoittelua alku- ja loppuverryttelyin.

72171 KUNTOSALI NAISET B KÄRKI

ti 19.15-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (41,75 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 20 osallistujaa

Monipuolista harjoittelua kuntosalilaitteilla alku- ja loppuverryttelyin.

72181 KUNTOSALI NAISET C KÄRKI

ke 17.00-18.15, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (41,75 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 20 osallistujaa

Monipuolista, ohjattua kuntosaliharjoittelua alku- ja loppuverryttelyin.

72201 KUNTOSALI MIEHET KÄRKI

ke 18.50-20.20, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua. Sopii hyvin myös liikuntaa aloitteleville.

72211 KUNTOSALI TORSTAI KÄRKI

to 18.45-20.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Kärjen koulu, kuntosali, Koulutaival 4

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (41,75 t), Kurssimaksu 48,00 €, max 20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua, tarkoitettu miehille ja naisille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloitteleville.

72302 KUNTOSALI NAISET PÄIVÄ NURMO

ti 10.00-11.15, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Nurmohalli, Länsitie 30

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (41,75 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Monipuolista harjoittelua kuntosalilaitteilla alku- ja loppuverryttelyin. Sopii aloittelijoille ja kuntosaliharjoittelua harrastaneille.

72312 KUNTOSALI NAISET NURMO

ti 19.15-20.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Nurmohalli, Länsitie 30

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (41,75 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Monipuolista harjoittelua kuntosalilaitteilla alku- ja loppuverryttelyin. Sopii aloittelijoille ja kuntosaliharjoittelua harrastaneille.

72413 KUNTOSALI NAISET PERÄSEINÄJOKI

ma 19.00-20.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Ritola-Halli, kuntosali Sudenpesä, Saarentie 2

Reija-Liisa Kaatikko, PT (33,25 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 25 osallistujaa

Monipuolista ja ohjattua lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteilla ja muilla vastuksilla, kuten käsipainoilla, kahvakuulilla sekä kuminauhalla. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

72423 KUNTOSALI MIEHET PERÄSEINÄJOKI

to 17.00-18.00, 3.10.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-26.3.2020

Ritola-Halli, kuntosali Sudenpesä, Saarentie 2

Pentti Poikus, kuntoliikuntaohjaaja (25,27 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 25 osallistujaa

Kuntosalilaitteiden käyttöohjaus sekä kuntosaliharjoitusten perusteet.

72514 KUNTOSALI NAISET A YLISTARO

ke 17.45 - 19.00, 11.9.2019-4.12.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Kirmaushalli, Kirkkokuja 20

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth ohjaaja, personal trainer (41,75 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua; kauden aikana kokeillaan erilaisia harjoitustekniikoita. Tunneilla käytetään myös käsipainoja, kahvakuulia ym. Tuntien alussa lyhyt alkulämmittely ja lopuksi venyttely-/rentoutushetki.

72524 KUNTOSALI NAISET B YLISTARO

ke 19.00-20.15, 11.9.2019-4.12.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Kirmaushalli, Kirkkokuja 20

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth ohjaaja, personal trainer (41,75 t), Kurssimaksu 60,00 €, max 25 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua; kauden aikana kokeillaan erilaisia harjoitustekniikoita. Tunneilla käytetään myös käsipainoja, kahvakuulia ym. Tuntien alussa lyhyt alkulämmittely ja lopuksi venyttely-/rentoutushetki. Sopii myös aloittelijoille, tervetuloa!



Kehonhuolto

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 15.30

73021 LIIKETTÄ LÄÄKKEEKSI LONKILLE JA POLVILLE

ti 12.15-13.45, 24.9.2019-5.11.2019

Kampustalo, Kalevankatu 35

Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat (12 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 16 osallistujaa

Oirehtivatko polvesi tai lonkkasi? Onko sinulla todettu nivelrikkoa lonkassa tai polvessa, tai onko sinulle jo tehty proteesileikkaus? Haluatko osallistua ryhmäliikuntatilanteisiin, joissa sinua tuetaan yksilöllisesti ja sinulle etsitään sopivia tapoja pitää huolta nivelistäsi. Vaurastaudu tunneille rennolla vaatetuksella, joka mahdollistaa kevyen liikkumisen. Luokkatila D 1056

Rauhallista, mutta
tehokasta ja
tarpeellista

73031 TERVE SELKÄ

ma 17.00-18.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020
Seinäjoen Lyseo, alasali, Kirkkokatu 7

Sonya Zouiter, liikunnanohjaaja AMK (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 60 osallistujaa

Terve selkä -tunti on matalan kynnyksen tunti, joka sopii kaikille. Tunnilla keskitytään selän kireyteen vaikuttavien lihasten voima-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoitteisiin. Liikkeiden avulla kehitetään hyvän ryhdin ylläpitoa ja kehonhallintaa. Tunnin lopussa on rentoutus. Tunnilla saat lisäksi vinkkejä, miten arkiaskareissa voi ylläpitää selän ja rangan hyvinvointia. Joustavat vaatteet, oma jumppa-alusta sekä viltti.

73061 SELKÄJUMPPA OPISTOTALO

ma 14.30-15.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 30 osallistujaa

Liikkuvuutta ja selkää tukevien lihasten vahvistamista. Ei hyppyjä eikä askelkuvioita. Haastavampiin liikkeisiin saat myös aina kevyemmän vaihtoehdon.

73071 NISKA-HARTIAJUMPPA SYKSY

ti 16.15-17.00, 3.9.2019-26.11.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Kirsi Tammivaara, LitM (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 27 osallistujaa

Kevyttä palauttavaa ja tasapainottavaa jumppaa vaikkapa työpäivän päätteeksi niska-hartiaseudun lihaksille; vahvistus, venyttely ja rentoutus.

73081 PILATEKSEEN TUTUSTUMINEN

ti 17.15-18.15, 3.9.2019-8.10.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth ohjaaja (7,98 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 21 osallistujaa

Pilatesin alkeet -kurssilla tutustut pilatesin perusperiaatteisiin ja opit liikkeiden oikean suoritustavan. Kurssi sekä miehille että naisille, jotka eivät aikaisemmin ole olleet pilates tunneilla. Tuntien tavoitteena on edistää kehonhallintaa, lisätä voimaa, liikkuvuutta ja hyvinvointia. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, myös niska-, hartia- ja selkäoireista kärsiville.

73091 PILATES JATKO

ti 17.15 - 18.15, 22.10.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth ohjaaja (25,27 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 22 osallistujaa

Jatkokurssi on tarkoitettu sekä miehille että naisille, jotka ovat jo olleet pilates tunneilla aikaisemmin. Tunnille tarvitset lämpimän vaateuksen ja pienen pyyhkeen.

73101 NISKA-HARTIA LIIKKUVUUTTA JA RYHTIÄ PILATEKSEN KEINAIN KEVÄT

ti 16.15-17.00, 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PilatesHealth ohjaaja (13 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 22 osallistujaa

Työpäivän jälkeen palauttava tunti, erityisesti huomioidaan niska/hartiaseutu. Pilatesin keinoin liikkuvuutta ja voimaa myös koko kehoon, lopussa rentoutushetki.

73111 PILATES JA KEHONHUOLTO A TOUKOLANPUISTO

ma 18.45-19.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Toukolanpuiston koulu, liikuntasali, Valokkiviita 6

Outi Tikkamäki, fysioterapeutti ja PilatesHealth-ohjaaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 30 osallistujaa

Tunnilla tehdään pilates-harjoitteita sekä muita kehonhuollon harjoitteita, jotka vahvistavat kehon syviä lihaksia, parantavat ryhtiä sekä koko kehon liikkuvuutta. Selkeät ja yksinkertaiset harjoitukset tehdään keskittyneesti ja rauhallisesti oman hengityksen rytmittämällä seisten ja maton päällä. Päälle tarvitset joustavat vaatteet, ollaan sukkila/tossuilla tai paljain jaloin. Ota juomapullo ja jumppamatto sekä pieni pyyheliini mukaan.

73121 PILATES JA KEHONHUOLTO B TOUKOLANPUISTO

ma 19.30-20.15, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Toukolanpuiston koulu, liikuntasali, Valokkiviita 6

Outi Tikkamäki, fysioterapeutti ja PilatesHealth-ohjaaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 30 osallistujaa

Tunnilla tehdään pilates-harjoitteita sekä muita kehonhuollon harjoitteita, jotka vahvistavat kehon syviä lihaksia, parantavat ryhtiä sekä koko kehon liikkuvuutta. Selkeät ja yksinkertaiset harjoitukset tehdään keskittyneesti ja rauhallisesti oman hengityksen rytmittämällä seisten ja maton päällä. Päälle tarvitset joustavat vaatteet, ollaan sukkila/tossuilla tai paljain jaloin. Ota juomapullo ja jumppamatto sekä pieni pyyheliini mukaan.

73141 PILATES ALKEET INTENSIIVIKURSSI JA KOTIHARJOITTELUOHJELMA

pe 15.45-18.15, la 12-14.30, 11.10.2019-9.11.2019

Kampustalo, Kalevankatu 35

Hanna Korhonen, tanssitaiteen maisteri (13,32 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Kokoontumiskerrat: pe 11.10 - la 11.10 ja pe 8.- la 9.11. Pilateksen alkeet -intensiivikurssilla tehdään pilates-harjoitteita sekä muita kehonhuollon harjoitteita, jotka voimistavat kehon syviä lihaksia, lisäävät koordinaatiokykyä, parantavat ryhtiä sekä koko kehon liikkuvuutta. Selkeät ja yksinkertaiset harjoitukset tehdään keskittyneesti ja rauhallisesti oman hengityksen rytmittämällä. Tunti alkaa lämmittelyllä ja lopuksi venytellään koko keho läpi. Kehon voimistuu ja lihaskireydet katoavat ja jälkepäin olo on vahva ja energinen! Kurssilla opetellaan ja kirjataan ylös myös kotiharjoitteluohjelma, joten ota mukaan paperia ja kynä. Päälle joustavat vaatteet, jalkaan sukat tai pehmeäpohjaiset tossut. Ota juomapullo ja jumppamatto mukaan. Kurssi ei vaadi aiempaa pilates-tuntemusta.

73151 PILATES JATKO INTENSIIVIKURSSI JA KOTIHARJOITTELUOHJELMA

pe 18.30-21.00, la 15-17.30, 11.10.2019-9.11.2019

Kampustalo, Kalevankatu 35

Hanna Korhonen, tanssitaiteen maisteri (13,32 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Kokoontumiskerrat: pe 11.10 - la 11.10 ja pe 8.- la 9.11. Pilateksen jatko-intensiivikurssilla tehdään pilates-harjoitteita sekä muita kehonhuollon harjoitteita, jotka voimistavat kehon syviä lihaksia, lisäävät koordinaatiokykyä, parantavat ryhtiä sekä koko kehon liikkuvuutta. Selkeät ja yksinkertaiset harjoitukset tehdään keskittyneesti ja rauhallisesti oman hengityksen rytmittämällä. Tunti alkaa lämmittelyllä ja lopuksi venytellään koko keho läpi. Kehon voimistuu ja lihaskireydet katoavat ja jälkepäin olo on vahva ja energinen! Kurssilla opetellaan ja kirjataan ylös myös kotiharjoitteluohjelma, joten ota mukaan paperia ja kynä. Päälle joustavat vaatteet, jalkaan sukat tai pehmeäpohjaiset tossut. Ota juomapullo ja jumppamatto mukaan. Jatko-kurssille osallistuminen edellyttää pilateksen alkeiden tuntemusta.

73191 LIHASKUNTOA JA KEHONHUOLTOA

ke 16.30-17.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 15.1.2020-8.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali, Törnäväntie 26

Kirsi Tammivaara, LitM (31,92 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 60 osallistujaa

Tunnilla keskitytään ryhtiä ylläpitävien lihasten harjoittamiseen pilatestyyppisten liikkeiden avulla sekä pyritään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisilla, pumppaavilla venytysliikkeillä tai pitkällä täsmävenytyksillä. Musiikki rauhallista. Tunnit sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan oma jumppapata.

73221 VENYTTELYJUMPPA

ma 15.20-16.05, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 30 osallistujaa

Alkulämmittely, venyttelyä ja liikkuvuutta.

73231 LIVE - LIIKKUVAT VENYTUKSET SYKSY

ma 16.15-17.15, 16.9.2019-25.11.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (13,3 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 25 osallistujaa

Liikkuvat venytykset huoltavat kehon eri niveliä ja tuovat lisää liikkuvuutta ja joustavuutta avaamalla hellästi myös lihasten ja faskioiden alueet, joiden verenkierto lisääntyy ja energinen keho piristää mielenkin. Sopivalla liikunnalla usein myös kivut vähenevät ja kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy. Tunnin lopuksi rentoutus. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Huoltaa urheilevan lihas-kalvoketjuja sekä toimii perusliikuntana vähemmän liikkuvalla. Tunnille joustavat vaatteet ja juomapullo mukaan.

73241 LIVE - LIIKKUVAT VENYTUKSET KEVÄT

ma 16.15-17.15, 13.1.2020-23.3.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (13,3 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 25 osallistujaa

Liikkuvat venytykset huoltavat kehon eri niveliä ja tuovat lisää liikkuvuutta ja joustavuutta avaamalla hellästi myös lihasten ja faskioiden alueet, joiden verenkierto lisääntyy ja energinen keho piristää mielenkin. Sopivalla liikunnalla usein myös kivut vähenevät ja kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy. Tunnin lopuksi rentoutus. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Huoltaa urheilevan lihas-kalvoketjuja sekä toimii perusliikuntana vähemmän liikkuvalla. Tunnille joustavat vaatteet ja juomapullo mukaan.

73251 VENYTTELYJUMPPA ELÄKELÄISET A

ti 12.00-12.45, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 27 osallistujaa

Lyhyt lämmittely koostuen tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteista. Hie-
man ryhtiä ylläpitävien lihasten harjoittamista sekä rauhalliset venyt-
elyt.

73261 VENYTTELYJUMPPA ELÄKELÄISET B

to 14.05-14.50, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Kirsi Tammivaara, LitM (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 27 osallistujaa

Lyhyt lämmittely koostuen tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteista. Hie-
man ryhtiä ylläpitävien lihasten harjoittamista sekä rauhalliset venyt-
elyt.

73271 VENYTTELYJUMPPA ELÄKELÄISET C

to 15.00-15.45, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 30 osallistujaa

Lyhyt lämmittely koostuen tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteista. Hie-
man ryhtiä ylläpitävien lihasten harjoittamista sekä pitkät, rauhalliset
venyttelyt. Tila: urheilutalon jumppasali



73291 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTELY PÄIVÄ

ti 09.30-11.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-14.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (50 t),
Kurssimaksu 50,00 €, max 27 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jossa helppojen rentoutusharjoitusten ja venytysten avulla vähennämme lihasjännitystä ja parannamme nivelten liikkuvuutta samalla, kun pysähdymme hetkeksi kuuntelemaan kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Kurssilla opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja, avaa tukkoisen kehon ja virkistää mielen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat peitot ja tyyny voi ottaa mukaan. Päiväryhmä sopii erityisen hyvin esim. kotiäideille, vuorotyöläisille sekä eläkeläisille!

73301 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTELY

ti 18.30-20.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-14.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (50 t),
Kurssimaksu 50,00 €, max 27 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jossa helppojen rentoutusharjoitusten ja venytysten avulla vähennämme lihasjännitystä ja parannamme nivelten liikkuvuutta samalla, kun pysähdymme hetkeksi kuuntelemaan kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Kurssilla opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja, avaa tukkoisen kehon ja virkistää mielen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat peitot ja tyyny voi ottaa mukaan.

73311 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTELY MIEHET

ti 20.00-21.15, 3.9.2019-26.11.2019 ja 14.1.2020-14.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (41,75 t),
Kurssimaksu 48,00 €, max 27 osallistujaa

Jääkö venyttely vähiin? Onko keho liikunnasta huolimatta tukkoisen tuntuinen? Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa helppojen venytysten avulla voidaan vähentää lihasjännitystä ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Hengitys aktivoi vagus-hermoa ja rauhalliset venytykset ohjaajan kosketuksen ja tuen avulla vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja parantaa työtehoa sekä avaa tukkoisen kehon ja virkistää mielen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin.

73321 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTELY SYKSY WORKSHOP

su 11.00-14.00, 8.9.2019-10.11.2019
Kivistön koulu, Tuomikatu 8
Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (12 t),
Kurssimaksu 25,00 €, max 30 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jonka avulla rentoudumme ja venyttelemme kehon sekä mielen notkeaksi ja opettelemme pysähtymään hetkeksi kuuntelemaan omaa kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Teemme rentoutusharjoituksia, kuusi Shindon perusrentoutusvenytystä, Jomon-Sonkyo-tekniikoita sekä opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat jumppa-alustat, peitot ja tyyny voi ottaa mukaan. Kokoontumiskerrat: 8.9., 6.10. ja 10.11.

73331 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTELY KEVÄT WORKSHOP

su 11.00-14.00, 9.2.2020-5.4.2020
Kivistön koulu, Tuomikatu 8
Tuulikki Katila, shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (12 t),
Kurssimaksu 25,00 €, max 30 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jonka avulla rentoudumme ja venyttelemme kehon sekä mielen notkeaksi ja opettelemme pysähtymään hetkeksi kuuntelemaan omaa kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Teemme rentoutusharjoituksia, kuusi Shindon perusrentoutusvenytystä, Jomon-Sonkyo-tekniikoita sekä opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat jumppa-alustat, peitot ja tyyny voi ottaa mukaan. Kokoontumiskerrat: 9.2., 8.3. ja 5.4.

73351 ASAHI TERVEYSLIIKUNTA ALKEET SYKSY

ke 12.15-13.45, 4.9.2019-27.11.2019
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Anu Kaartinen, tuntiopettaja (24 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Alkeistunnilla tehdään Asahin I ja II liikesarjoja, jotka ennaltaehkäisevät ja korjaavat kehon epätasapainoa. Tunti jakaantuu viiteen osioon: rentoutus, niska-hartia -harjoitteet, selän harjoitteet, jalkojen ja tasapainon harjoitteet ja lopuksi hengityksen tasaaminen ja mielen rauhoittaminen. Lopuksi venyttyt tai putkirullaus. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Uudet ja vanhat harrastajat tervetuloa!

73361 ASAHI TERVEYSLIIKUNTA JATKO KEVÄT

ke 12.15-13.45, 8.1.2020-8.4.2020
Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83
Anu Kaartinen, tuntiopettaja (26 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 25 osallistujaa

Asahin II ja III sarja tuovat liikkeisiin hieman enemmän vaikeusastetta ja sen kautta pientä lisähaastetta. Jalkavoimia harjaannuttavia liikkeitä on enemmän, samoin kiertoliikkeitä, joilla venytetään käsivarsien neuraalikudoksia, erilaisia variaatioita. Lopuksi venyttyt tai putkirullausta.



73391 TUOLIJUMPPA KASPERI

ma 17.00-17.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Toimintojen talo, Kasperinviita 13

Paula Tohni, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Reipasta tuolijumppaa miehille ja naisille. Liikkeitä tehdään sekä seisten tuoliin tukien että tuolilla istuen. Tasapainoa, lihaskuntoa ja venyttelyä.

73401 TUOLIJUMPPA TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA KANSALAIPOISTO

to 13.15-14.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Kirsi Tammivaara, LitM (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 33 osallistujaa

Reipasta tuolijumppaa miehille ja naisille. Liikkeitä tehdään sekä seisten tuoliin tukien että tuolilla istuen. Tasapainoa, lihaskuntoa eri välinein sekä venyttelyä.

73411 TUOLIJUMPPA SYKSY SEURALA

ke 09.30-10.30, 18.9.2019-13.11.2019

Törnävän Seurala, Huhtalantie 53

Kirsi Tammivaara, LitM (10,64 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Reipasta tuolijumppaa miehille ja naisille. Liikkeitä tehdään sekä seisten tuoliin tukien että tuolilla istuen. Tasapainoa, lihaskuntoa sekä venyttelyä. Maksuton senioreille ja eläkeläisille. Katso ohjeet sivu 4 "Etuudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

73421 KEHON JA MIELEN RENTOUTUMINEN KEVÄT

pe 12.00-13.00, 10.1.2020-14.2.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Kirsi Järvelä, rentoutusohjaaja (7,98 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 27 osallistujaa

Keho rentouttaa mielen ja mieli rentouttaa kehon. Aloitamme tunnin lempeillä liikkuvuus- ja venyttelyharjoituksilla omaa kehoa aistien ja kuunnellen. Mieli ja keho vapautuvat käsillä olevaan hetkeen tiedostavan hengityksen, rauhallisten venytysten ja liikkeiden avulla. Tuntimme jatkuvat pitkällä syvärentoutuksella erilaisia rentoutusmenetelmiä käyttäen. Rentoutuminen vähentää mm. stressiä ja kehon jännitystiloi-ja. Se auttaa kehoa ja mieltä palautumaan liiallisesta kuormituksesta, parantaa unenlaatua, laskee verenpainetta ja tasapainottaa sydämen toimintaa sekä verenkiertoa. Kehon ja mielen rauhoittuvat. Sinulla on lupa vain olla. Tunti sopii kaikille ja kaikenikäisille! Päälle lämmin, joustava vaatetus. Mukaan peitto ja (pieni) tyyny.

73502 PILATES ALKEET SYKSY

to 17.00-18.00, 5.9.2019-28.11.2019

Nurmon liikuntahalli, pienliikuntatila, Länsitie 30

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (15,96 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 23 osallistujaa

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa kehon syviä lihaksia ja lisää selän liikkuvuutta. Sopii myös selkävaivoista kärsiville. Tunnille tarvitet lämpimän vaatetuksen ja oman alustan.

73512 PILATES ALKEET KEVÄT

to 17.00-18.00, 9.1.2020-16.4.2020

Nurmon liikuntahalli, pienliikuntatila, Länsitie 30

Anneli Tiilikka (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 16 osallistujaa

Sama kuin 73502

73522 PILATES JATKO KIRKONKYLÄ

to 18.00-19.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Nurmon liikuntahalli, pienliikuntatila, Länsitie 30

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 14 osallistujaa

Jos sekä alkeis- että keskitason pilatesliikkeet ovat jo tuttuja ja toivot lisää haastetta, on kurssi sinulle sopiva. Keskitymme erityisesti edistyneen tason pilatesliikkeisiin, joten olisi hyvä, jos pystyt jo heittämään jalat pään taakse selinmakuulla.

73542 ASAHI TERVEYSLIIKUNTA ALKEET NURMO

ke 18.00-19.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Keskuspuiston päiväkot, Valkiauvuorentie 6

Anu Kaartinen, tuntiopettaja (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 17 osallistujaa

Tunnilla tehdään Asahin I ja II liikesarjoja, jotka ennaltaehkäisevät ja korjaavat kehon epätasapainoa. Tunti jakaantuu viiteen osioon: rentoutus, niska-hartia -harjoitteet, selän harjoitteet, jalkojen ja tasapainon harjoitteet ja lopuksi hengityksen tasaaminen ja mielen rauhoittaminen. Lopuksi venyteltä tai putkirullaus. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Oma jumppamatto mukaan.

73552 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTELY SYKSY NURMO

ke 10.00-11.30, 4.9.2019-13.11.2019

Nurmon liikuntahalli, pienliikuntatila, Länsitie 30

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 25 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jossa helppojen rentoutusharjoitusten ja venytysten avulla vähennämme lihasjännitystä ja parannamme nivelten liikkuvuutta samalla, kun pysähdymme hetkeksi kuuntelemaan kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Kurssilla opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja, avaa tukkoisen kehon ja virkistää mielen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat peitot ja tyyny voi ottaa mukaan.



73562 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTTELY KEVÄT NURMO

ke 10.00-11.30, 5.2.2020-15.4.2020

Nurmon liikuntahalli, pienliikuntatila, Länsitie 30

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (20 t),
Kurssimaksu 30,00 €, max 25 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jossa helppojen rentoutusharjoitusten ja venytysten avulla vähennämme lihasjännitystä ja parannamme nivelten liikkuvuutta samalla, kun pysähdymme hetkeksi kuuntelemaan kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Kurssilla opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja, avaa tukkoisen kehon ja virkistää mielen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat peitot ja tyyny voi ottaa mukaan.

73613 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTTELY SYKSY PERÄSEINÄJOKI

ke 19.00 - 20.30, 4.9.2019-13.11.2019

Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (20 t),
Kurssimaksu 30,00 €, max 25 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jossa helppojen rentoutusharjoitusten ja venytysten avulla vähennämme lihasjännitystä ja parannamme nivelten liikkuvuutta samalla, kun pysähdymme hetkeksi kuuntelemaan kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Kurssilla opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja, avaa tukkoisen kehon ja virkistää mielen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat peitot, alustat ja tyyny voi ottaa mukaan.

73623 SHINDO® -RENTOUTUSVENYTTTELY KEVÄT PERÄSEINÄJOKI

ke 19.00 - 20.30, 5.2.2020-15.4.2020

Ritola-halli, Sudenkorento, Saarentie 2

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutusohjaaja ja kouluttaja (20 t),
Kurssimaksu 30,00 €, max 25 osallistujaa

Shindo on japanilaisen sensei Kazuko Kuratomin kehittämä keho-työskentelymenetelmä, jossa helppojen rentoutusharjoitusten ja venytysten avulla vähennämme lihasjännitystä ja parannamme nivelten liikkuvuutta samalla, kun pysähdymme hetkeksi kuuntelemaan kehoamme. Syvä hengitys aktivoi vagus-hermoa ja lempeät venytykset ohjaajan tuella vapauttavat faskiaa ja laittavat oksitosiinin virtaamaan. Kurssilla opettelemme myös helposti omaksuttavan hoitotekniikan kotikäyttöön. Säännöllinen rentoutuminen lisää aivojen suorituskykyä ja koko kehon hyvinvointia, helpottaa särkyä sekä unettomuutta. Shindo purkaa erinomaisesti stressiä ja siitä aiheutuvia vaivoja, avaa tukkoisen kehon ja virkistää mielen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kannattaa pukeutua lämpimiin, joustaviin vaatteisiin ja vaikka villasukkiin. Omat peitot, alustat ja tyyny voi ottaa mukaan.

73734 ASAHI TERVEYSLIIKUNTA ALKEET SYKSY YLISTARO

ti 17.30-19.00, 17.9.2019-26.11.2019

Topparlan koulu, Kylänpääntie 200 B

Anu Kaartinen, tuntiopettaja (20 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 25 osallistujaa

Tule tutustumaan Asahi -terveysliikuntaan! Alkeistunnilla tehdään Asahin I liikesarjoja, jotka ennaltaehkäisevät ja korjaavat kehon epätasapainoa. Tunti jakaantuu viiteen osioon: rentoutus, niska-hartia-harjoitteet, selän harjoitteet, jalkojen ja tasapainon harjoitteet ja lopuksi hengityksen tasaaminen ja mielen rauhoittaminen. Lopuksi venyttyt. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Uudet ja vanhat harrastajat tervetuloa! Oma jumppamatto mukaan.

73744 TUOLIJUMPPA KITINOJA

ma 17.00-18.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Kitinojan kylätalo, Kitinojantie 654

Emma Valo, fysioterapeutti (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 40 osallistujaa

Tuolijumppaa ikäihmisille iloisesti ja turvallisesti. Sekä miehet ja naiset tervetuloa!

Jooga

Joogakurssien sisältö perustuu Suomen joogaliitto ry:n opettamaan hathajoogaan – ellei kurssin nimi toisin ilmoita.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

**Katso luennoista
74011 Hengityksen
ja taukojen merkitys
joogaharjoituksessa**

74031 TUTUSTU HATHAJOOGAAN

ke 18.00-19.30, 28.8.2019-28.8.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Maila Ahopelto, jooganohjaaja SJL (2 t), Maksuton, max 25 osallistujaa

Sopisiko hathajooga juuri sinulle? Tämä maksuton hathajoogatunti on tarkoitettu niille, jotka eivät ole aiemmin jooganneet ja haluavat tietää hathajoogan tavoitteista ja harjoitteista. Kansalaisopiston joogatunnit perustuvat Suomen joogaliitto ry:n opettamaan hathajoogaan -ellei kurssin nimessä toisin mainita.

74051 JOOGA AAMU LYHYTKURSSI

ti 07.00-08.00, 3.9.2019-1.10.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJL® ja joogaterapeutti (6,65 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 24 osallistujaa

Jooga vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme vahvistaen kehoa, hengitystä ja mieltä ja näiden välistä yhteyttä. Aamulla keskitytään kehoon ja mieltä energisoiviin, virkistäviin harjoituksiin. Harjoitukset tehdään itseä kuunnellen, tietoisena, ilman vertailua ja väkinäisyyttä, turvallisesti. Kurssi sopii ihan kaikille. Päälle lämmin, rento asu.

74071 JOOGA AAMU OPISTOTALO

to 10.00-11.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Leena Rintamäenpää, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jooga sopii kaikenikäisille naisille ja miehille, peruskunto riittää. Opiit hellittämään mielesi ja kehosi jokapäiväisiä esteitä rauhallisesti etenevässä harjoituksessa. Liikkeillä vahvistetaan tasapainoa, venytellään ja rentoudutaan hengitystä kuunnellen. Vähitellen huomioit tarkemmin tuntemuksiasi ja opit uusia itsehoitokeinoja. (ei kiirastorstaina 9.4.)

74081 JOOGA PÄIVÄ OPISTOTALO

ti 14.00-15.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 27 osallistujaa

Tuntien sisältö perustuu Suomen joogaliitto ry:n opettamaan hathajoogaan. Ihmisen kokonaisuuteen perustuvaa joogan opiskelua, jossa fyysisten harjoitusten avulla hoidetaan kehoa, kehitetään hengityksen laatua, keskittymiskykyä sekä rentoutumisen taitoa. Harjoitusasuksi sopii lämmin, joustava vaatetus ja alustaksi esim. pyyhe. Sopii kaikenikäisille ja myös selkäongelmallisille.

74091 JOOGA PÄIVÄ POHJA

ke 11.00-12.30, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Yrityskeskus, Päivöläkatu 32

Terttu Vähämäki, jooganohjaaja SJL (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 22 osallistujaa

Uusi joogaryhmä Pohjassa, Amforan vieressä! Levollista joogaa, joka sopii kaikenikäisille. Tunnilla saat olla oma itsesi ilman suorituspaineita. Joogaharjoitukset tehdään lempeästi omia rajoja kunnioittaen. Jooga lisää kehon liikkuvuutta ja vetreyttää lihaksia. Jokainen tunti sisältää myös ohjattuja rentoutushetkiä. Tunnilla noudatetaan hathajoogan (SJL) periaatteita. Lämmin, joustava asu ja oma alusta mukaan.

74101 JOOGA PÄIVÄ OPISTOTALO

to 11.30-13.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Leena Rintamäenpää, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jooga sopii kaikenikäisille naisille ja miehille, peruskunto riittää. Opiit hellittämään mielesi ja kehosi jokapäiväisiä esteitä rauhallisesti etenevässä harjoituksessa. Liikkeillä vahvistetaan tasapainoa, venytellään ja rentoudutaan hengitystä kuunnellen. Vähitellen huomioit tarkemmin tuntemuksiasi ja opit uusia itsehoitokeinoja.

74121 JOOGA MIEHET PÄIVÄ

ma 11.30-13.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jooga on ihmisen kokonaisuuteen perustuva harjoitusmenetelmä, joka vahvistaa kehoa, hengitystä, ja mieltä ja näiden välistä yhteyttä. Jokainen tekee itselleen sopivaa harjoitusta säätelykeinoja käyttäen, ilman kilpailua. Harjoitusasuksi sopii lämmin, joustava vaatetus ja alustaksi esim. pyyhe. Sopii kaikenikäisille ja myös selkäongelmallisille.

**Joogakurssit
sopivat sekä
miehille että
naisille!**

74131 JOOGA MIEHET OPISTOTALO

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Jooga (hatha) vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin vahvistaa kehoa, hengitystä ja mieltä ja näiden välistä yhteyttä. Harjoitus tehdään itseä kuunnellen, tietoisena ja vailla vertailuja ja turvallisesti. Jooga muovautuu harjoituksen myötä itselle sopivaksi. Hengityksen laadun, keskittymiskyvyn ja rentoutumisen taidon kehittyessä. Harjoitusasuksi sopii lämmin, joustava vaatetus ja alustaksi esim. pyyhe. Sopii kaikenikäisille ja myös selkäongelmallisille.

74151 JOOGA KIVISTÖ

ti 18.00-19.30, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Riitta Kiskola, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 27 osallistujaa

Joogaharjoitus perustuu kehon ja mielen yhteydelle. Ohjaus perustuu Suomen Joogaliiton opettamaan hathajoogaan, joka sopii kaikenikäisille ja kuntoisille naisille ja miehille, jotka haluavat huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Perustana ovat tietoisesti ja keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, luonnollinen hengitys, rentoutuminen ja mielen hiljentäminen. Päälle lämmin, rento asu ja mukaan oma alusta. Huom. opetuskerta pidetään syyslomaviikolla 42, mutta ei viikolla 41.

74161 JOOGA OPISTOTALO

to 17.00-18.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Leena Rintamäenpää, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Jooga sopii kaikenikäisille naisille ja miehille, peruskunto riittää. Opiit hellittämään mielesi ja kehosi jokapäiväisiä esteitä rauhallisesti etenevässä harjoituksessa. Liikkeillä vahvistetaan tasapainoa, venytellään ja rentoudutaan hengitystä kuunnellen. Vähitellen huomioit tarkemmin tuntemuksiasi ja opit uusia itsehoitokeinoja.

74181 JOOGAA JATKAJILLE PÄIVÄ

ma 10.00-11.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Joogan kokonaisvaltaisen harjoituksen syventäminen, jo pidempään jooganneille, vahvistaen kehoa, hengitystä, mieltä ja niiden välistä yhteyttä. Joogaharjoitus vie monet myös hiljentymisen, itsensä tutkistelun ja meditaation tielle. Valinta on jokaisen oma.

74191 JOOGAA JATKAJILLE KIVISTÖ

ti 19.30-21.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJL® ja joogaterapeutti (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Jooga vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme vahvistaen kehoa, hengitystä ja mieltä ja näiden välistä yhteyttä. Harjoitukset tehdään itseä kuunnellen, tietoisena, ilman vertailua ja väkinäisyyttä, turvallisesti. Jooga muovautuu kullekin sopivaksi vähitellen. Sopii joogaan jo aiemmin tutustuneille. Harjoituksessa myös dynaamisempia osioita. Päälle lämmin, rento asu ja mukaan oma alusta.



74221 JOOGA SENIORIT A

ma 13.00-14.00, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (33,25 t),
Kurssimaksu 43,00 €, max 25 osallistujaa

Tervetuloa seniorijoogaan vaikka et olisi aikaisemmin joogaa harrastanut! Tunnilla sovelletaan joogan periaatteita; tehdään lempeämpiä harjoitteita, jokainen oman tilanteensa mukaisesti.

74231 JOOGA SENIORIT B

ti 13.00-14.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (33,25 t),
Kurssimaksu 43,00 €, max 27 osallistujaa

Tervetuloa seniorijoogaan vaikka et olisi aikaisemmin joogaa harrastanut! Tunnilla sovelletaan joogan periaatteita; tehdään lempeämpiä harjoitteita, jokainen oman tilanteensa mukaisesti.

74241 TUOLIJOOGA

ke 14.00-15.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Terttu Vähämäki, jooganohjaaja SJL (33,25 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 22 osallistujaa

Tuolijooga on helppoa liikuntaa, jossa liikkeet tehdään tuolilla istuen. Tuolijooga perustuu hathajoogan liikkeisiin ja hengitykseen. Harjoitukset ylläpitävät kehon liikkuvuutta, venyttävät ja vahvistavat lihaksia. Lempeä tuolijooga edistää terveyttä ja antaa hyvää oloa. Tuolijooga sopii kaikille ikään, kokoon tai kuntotasoon katsomatta. Tuolijooga sopii myös pyörätuolia käyttävälle.

74251 MUISTIJOOGA SYKSY YRITYSKESKUS

ti 09.45-10.45, 3.9.2019-26.11.2019

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (15,96 t),
Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Tarkoituksena on hyvän muistin säilyttäminen, aivojen aktivointi sekä muistihäiriöiden ennaltaehkäisy. Muistijooga sopii kaikille perusterveille +50 vuotiaalle, jotka haluavat huoltaa muistiaan. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta joogasta!

74261 MUISTIJOOGA KEVÄT YRITYSKESKUS

ti 09.45-10.45, 7.1.2020-31.3.2020

Yrityskeskus, Päivölänkatu 32

Sinikka Ala-Kauhaluoma, jooganopettaja SJL® (15,96 t),
Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Tarkoituksena on hyvän muistin säilyttäminen, aivojen aktivointi sekä muistihäiriöiden ennaltaehkäisy. Muistijooga sopii kaikille perusterveille +50 vuotiaalle, jotka haluavat huoltaa muistiaan. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta joogasta!

74271 TUTUSTU ASTANGA - JA YINJOOGAAN

ke 15.30-17.00, 28.8.2019-28.8.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sonya Zouiter, liikunnanohjaaja AMK ja joogaohjaaja RYT500 (2 t), maksuton, max 25 osallistujaa

Sopisiko astanga- tai yinjooga juuri sinulle? Tämä maksuton esittelytilaisuus on tarkoitettu niille, jotka eivät ole aiemmin tutustuneet astanga- ja/tai yinjoogaan.

74281 ASTANGAJOOGA TASO 1 SYKSY OPISTOTALO

ke 15.25-16.25, 11.9.2019-27.11.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sonya Zouiter, liikunnanohjaaja AMK ja joogaohjaaja RYT 500 (14,63 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 25 osallistujaa

Astangajooga on voimapainoiteinen ja dynaaminen joogamuoto, jossa vaaditaan hyvää peruskuntoa. Astangajooga on muutakin kuin tehokkaasti kehoa venyttävä ja voimistava harjoitus. Jooga-asentoihin kuuluu yhdistää tietoinen hengitys, katseen kohdistaminen ja mielen keskittäminen. Kaikki nämä yhdessä kehittävät fyysistä kuntoa, notkeutta, keskittymiskykyä sekä kehonhallintaa. Tason 1 tunnilla käydään läpi Astangan 1. sarjan helpoimpia asanoita, jotka valmistavat haastavampiin asantoihin. Tason 1 tunnit sopivat jokaiselle normaalin peruskunnan omaavalle. Astangajooga ei sovi raskaana oleville. Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille ja työikäisille.

74291 ASTANGAJOOGA TASO 2 KEVÄT OPISTOTALO

ke 15.25-16.25, 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sonya Zouiter, liikunnanohjaaja AMK ja joogaohjaaja RYT 500 (17,29 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 24 osallistujaa

Tämä on jatkokurssi astangajoogaa jo harrastaneille. Tunnilla harjoitellaan mm. haastavampia 1. sarjan lopetusasanoita sekä tehdään harjoitusta hieman nopeammassa tempossa. 1. sarjan seisoma-asanoiden muistamisjärjestys olisi hyvä olla hieman jo hallussa. Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille ja työikäisille.

74301 ASTANGAJOOGA LYHYTKURSSI

la 10.30-12.00, 16.11.2019-23.11.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Anneli Kupari, jooganohjaaja SJL (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan astangajoogan perusperiaatteisiin, harjoitellaan oikea hengitystekniikka, sekä asentoharjoitus. Astangajoogan voi aloittaa kuka tahansa, ikään tai lähtötasoon katsomatta. Harjoitus on fyysinen, mutta alkeistasoilla helppo ja perusteisiin painottuva. Jokainen tekee harjoituksen oman kehonsa ehdoilla.

74311 YINJOOGA OPISTOTALO

ke 16.30-17.30, 11.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Sonya Zouiter, liikunnanohjaaja AMK JA joogaohjaaja RYT 500 (31,92 t), Kurssimaksu 43,00 €, max 25 osallistujaa

Yin Jooga on hiljainen, yksinkertainen, rauhallinen sekä passiivisempi harjoitus. Tämä ei tarkoita, että yin jooga olisi helppoa makoilua. Fyysisellä tasolla harjoitus kohdistuu kehomme syvempiin osiin: sidekudoksiin, nivelsiteisiin, niveliin, luihin ja fascia-verkostoomme. Yin jooga-asanoissa viivytään useampia minuutteja, jotta saisimme aikaiseksi kehoon rentouden tunteen. Kun lihaksemme rentoutuvat, asentojen vaikutukset ulottuvat syvemmälle jännityksiin ja jäykkyyden tuntemuksiin erityisesti alaselän ja lantion alueella. Yin joogassa asanat ovat todella lempeitä. Venytykset syntyvät, kun annamme kehon antautua omalla painollaan painovoimalle. Keskittymällä hengitykseen voimme vähitellen antaa asentojen syvennyä ja päästää irti kontrollista ja jännityksistä. Yin jooga sopii kaiken kuntoisille.

74321 KUNDALIINIJOOGA JOUPPI

ma 19.00-20.00, 16.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-23.3.2020

Joupin päiväkot, Manttaalikaatu 5

Sari Junno, kundaliinijoogaohjaaja (26,6 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 25 osallistujaa

Kundaliinijooga on dynaamista ja meditatiivista joogaa. Se kehittää fyysistä kuntoa, notkistaa rankaa, rauhoittaa mieltä, lievittää stressiä ja syventää itsetuntemusta. Sitä kutsutaan myös tietoisuuden joogaksi. Kundaliinijooga sopii kaikille, jotka haluavat pitää huolta terveydestään ja oppia hiljentymään ja olemaan enemmän läsnä. Oma alusta mukaan.

74331 JOOGA ODOTTAVILLE ÄIDEILLE SYKSY A

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-9.10.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJJ® ja kättilö (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 24 osallistujaa

Raskausajan lempeää joogaa, joka vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja valmistelee kohti tulevaa synnytystä. Harjoitukset tehdään itseä kuunnellen, tietoisena, ilman vertailua ja väkinäisyyttä, turvallisesti. Voit osallistua äitiysjoogaan kaikissa raskauden vaiheissa. Päälle lämmin, rento asu.

74341 JOOGA ODOTTAVILLE ÄIDEILLE SYKSY B

ke 17.30-19.00, 23.10.2019-27.11.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJJ® ja kättilö (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 24 osallistujaa

Raskausajan lempeää joogaa, joka vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja valmistelee kohti tulevaa synnytystä. Harjoitukset tehdään itseä kuunnellen, tietoisena, ilman vertailua ja väkinäisyyttä, turvallisesti. Voit osallistua äitiysjoogaan kaikissa raskauden vaiheissa. Päälle lämmin, rento asu.

74351 JOOGA ODOTTAVILLE ÄIDEILLE KEVÄT A

ke 17.30-19.00, 13.1.2020-17.2.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJJ® ja kättilö (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 24 osallistujaa

Raskausajan lempeää joogaa, joka vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja valmistelee kohti tulevaa synnytystä. Harjoitukset tehdään itseä kuunnellen, tietoisena, ilman vertailua ja väkinäisyyttä, turvallisesti. Voit osallistua äitiysjoogaan kaikissa raskauden vaiheissa. Päälle lämmin, rento asu.

74361 JOOGA ODOTTAVILLE ÄIDEILLE KEVÄT B

ke 17.30-19.00, 2.3.2020-6.4.2020

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJJ® ja kättilö (12 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 24 osallistujaa

Raskausajan lempeää joogaa, joka vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja valmistelee kohti tulevaa synnytystä. Harjoitukset tehdään itseä kuunnellen, tietoisena, ilman vertailua ja väkinäisyyttä, turvallisesti. Voit osallistua äitiysjoogaan kaikissa raskauden vaiheissa. Päälle lämmin, rento asu.

74381 JOOGA HENGITYKSEN TIEDOSTAMINEN LYHYTKURSSI

ke 19.00-20.15, 23.10.2019-20.11.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJJ® ja joogaterapeutti (8,35 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 24 osallistujaa

Kurssilla keskitytään hengityksen tiedostamiseen erilaisin harjoituksin ja tutustutaan lempeästi myös äänen käyttöön. Jooga vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme vahvistaen kehoa, hengitystä ja mieltä ja näiden välistä yhteyttä. Harjoitukset tehdään itseä kuunnellen. Kurssi on tarkoitettu kaikille joogasta kiinnostuneille.

74391 JOOGA-ASANAT WORKSHOP

la 10.00-12.30, 5.10.2019-5.10.2019 ja -5.10.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Tiina Mäki-Kojola, jooganopettaja SJJ® ja joogaterapeutti (2,67 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 24 osallistujaa

Aamupäivän aikana tutkimme työpajatyypisesti mm. kiertoja ja selän taaksetaivutuksia. Käymme yhdessä läpi asanoiden linjauksia ja henkilökohtaisia säätelykeinoja. Lopuksi lyhyt joogaharjoitus.

74401 HENGITYKSEN JA TAUKOJEN MERKITYS JOOGAHARJOITUKSESSA DEMO

la 10.00-11.30, 16.11.2019-16.11.2019

Seinäjoen Lyseo, yläsali, Kirkkokatu 7

Minna Lahdenperä, jooganopettaja SJJ®, Suomen Joogaliiton puheenjohtaja (2 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 40 osallistujaa

Rauhallinen joogaharjoitus tarkkaillen liikkeiden ja taukojen vaikutusta hengitykseen. Päälle lämmin, rento asu ja mukaan oma alusta. Kurssi tarkoitettu jo joogaa harrastaneille. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Seinäjoen Seudun Joogayhdistyksen kanssa. Katso myös luennot ja tapahtumat -kohdasta aiheeseen liittyvä luento.

74411 CHAKRAMATKA JOOGATEN

la 10.00-11.30, 23.11.2019-30.11.2019

Joupin päiväkot, Manttaalikaatu 5

Sari Junno, kundaliinijoogaohjaaja (4 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 24 osallistujaa

Chakramatkalla tutustumme kehon energiakeskuksiin eli chakroiin ja teemme kundaliinijoogaharjoitteita chakrojen tasapainottamiseksi. Käymme chakrakeskukset läpi kahden lauontain aikana. Saat tietoa chakra-ajattelusta, chakroiin liittyvistä tunnelukoista ja niiden puhdistamisesta.

74441 ALARAAJAPAINOTTEINEN JOOGAOHJAAJEN KOULUTUSPÄIVÄ

la 10.00-17.00, 28.9.2019-28.9.2019

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Merja Lindström, fysioterapeutti ja jooganopettaja SJJ® (8 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 22 osallistujaa

Lonkka- ja polvinivelen sekä jalkaterän anatomia ja fysiologia. Toiminnallisuus liikkeen aikana. Käytännön harjoitteet työpajassa, päivän päätteeksi 1,5 tunnin joogaharjoitus. klo 10.00 - 12.00 luento (2x 45min., 1x 30min.) klo 12.00 - 12.45 ruokatauko klo 12.45 - 14.45 työpaja (2x 45 min., 1x 30min.) klo 14.45 - 16.15 joogaharjoitus (2x 45 min.) klo 16.15 - 17.00 ohjauksellinen palautekeskustelu (= luennon jatkoa, 1x 45 min.) Kurssi järjestetään yhteistyössä Seinäjoen Seudun Joogayhdistyksen kanssa.



74442 JOOGA A TANELINRANTA

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Tanelinrannan päiväkot, liikuntasali, Lehmustie 2

Maila Ahopelto, jooganohtaja SJL (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aikaisemmin joogaa harrastaneille. Harjoitukset jokainen tekee omaa kehoa kuunnellen. Joogaliikkeet, hengitys ja mielen keskittyminen luovat lempeästi tasapainoa kehoon, lisäävät kehon liikkuvuutta ja samalla voit saavuttaa mieleen levollisuutta. Lämmin, joustava asu ja tunnille mukaan vähintään oman kehon mittainen jooga-alusta.

74452 JOOGA B TANELINRANTA

ke 17.30-19.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Tanelinrannan päiväkot, liikuntasali, Lehmustie 2

Maila Ahopelto, jooganohtaja SJL (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aikaisemmin joogaa harrastaneille. Harjoitukset jokainen tekee omaa kehoa kuunnellen. Joogaliikkeet, hengitys ja mielen keskittyminen luovat lempeästi tasapainoa kehoon, lisäävät kehon liikkuvuutta ja samalla voit saavuttaa mieleen levollisuutta. Lämmin, joustava asu ja tunnille mukaan vähintään oman kehon mittainen jooga-alusta.

74462 JOOGA C TANELINRANTA

ti 19.30-21.00, 3.9.2019-26.11.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Tanelinrannan päiväkot, liikuntasali, Lehmustie 2

Leena Rintamäenpää, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Joogaa kaikenikäisille naisille ja miehille, peruskunto riittää. Opit liittämään mielesi ja kehosi jokapäiväisiä esteitä rauhallisesti etenevässä harjoituksessa. Liikkeillä vahvistetaan tasapainoa, venytetään ja rentoudutaan hengitystä kuunnellen. Vähitellen huomioit tarkemmin tuntemuksiasi ja opit uusia itsehoitokeinoja. Lämmin joustava vaatetus ja oma alusta mukaan.

74472 JOOGA D TANELINRANTA

ke 19.30-21.00, 4.9.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Tanelinrannan päiväkot, liikuntasali, Lehmustie 2

Leena Rintamäenpää, jooganopettaja SJL® (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Joogaa kaikenikäisille naisille ja miehille, peruskunto riittää. Opit liittämään mielesi ja kehosi jokapäiväisiä esteitä rauhallisesti etenevässä harjoituksessa. Liikkeillä vahvistetaan tasapainoa, venytetään ja rentoudutaan hengitystä kuunnellen. Vähitellen huomioit tarkemmin tuntemuksiasi ja opit uusia itsehoitokeinoja. Lämmin joustava vaatetus ja oma alusta mukaan.

74482 JOOGA NURMON KESKUSTA

ma 17.15-18.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Keskuspuiston päiväkot, Valkiavuorentie 6

Maila Ahopelto, jooganohtaja SJL (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 25 osallistujaa

Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aikaisemmin joogaa harrastaneille. Harjoitukset jokainen tekee omaa kehoa kuunnellen. Joogaliikkeet, hengitys ja mielen keskittyminen luovat lempeästi tasapainoa kehoon, lisäävät kehon liikkuvuutta ja samalla voit saavuttaa mieleen levollisuutta. Lämmin, joustava asu ja tunnille mukaan vähintään oman kehon mittainen jooga-alusta.

74493 JOOGA JOOGA PERÄSEINÄJOKI

ti 18.00-19.30, 10.9.2019-3.12.2019 ja 7.1.2020-7.4.2020

Toivolannan alakoulu, sali, Koulutie 1

Irene Raunio, jooganohtaja SJL (50 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 30 osallistujaa

Jooga on pehmeä liikuntamuoto, jossa keskitytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä tavoitellaan kehon ja mielen tasapainoa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen ja ne parantavat lihas-kuntoa, notkeutta ja tasapainoa. Sopii niin aloittelijoille kuin aikaisemmin joogaa harrastaneille. Ota mukaan joustava ja lämmin asu sekä vähintään oman kehon mittainen jooga-alusta. HUOM. opetuskerta pidetään syyslomaviikolla 42, mutta ei viikolla 45.

74494 JOOGA YLISTARO

to 19.30-21.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-2.4.2020

Topparlan koulu, Kylänpääntie 200 B

Kati Torkko, jooganohtaja (48 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 20 osallistujaa

Klassinen ja lempeä hathajooga. Tunti sisältää vaihdellen erilaisia asanaharjoituksia, jotka rentouttavat ja tasapainottavat kehoa ja mieltä. Mukaan oma joogamatto/viltti, lämmin ja rento harjoitusasu. Tervetuloa mukaan jo pidempään Katin kanssa jooganneet kuin myös uudet joogaajat. PS: tämä joogakurssi ei sovellu raskaana oleville.

Ulkoliikunta

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 15.30



75041 LÄHIREITIT TUTUKSI SYKSY

pe 18.00-20.00, 30.8.2019-27.9.2019

Toimipaikka avoin

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (8,01 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tutustumme Nurmon ja Seinäjoen monipuoliseen retkeilyreitistöön. Laavulla mukavaa yhdessäoloa omia eväitä nauttien. Kävelyreitti max 1,5 km suuntaansa. Kokoontumiskerrat 30.8., 13.9. ja 27.9. Ensimmäisellä kerralla tapaamme Tanelinlammen parkkipaikalla Mäkihakolantien varressa, mistä lähdemme yhteisillä autokyydeillä metsä- teille. Jos tarvitset lisäohjeita, soita ohjaajalle 0400861855

75051 MAASTOPYÖRÄILY ALKEET

ke 18.00-19.30, 4.9.2019-25.9.2019

Cycli, Louhenkatu 50

Tapio Roiha ja Heikki Kulmala (6 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Haluaisitko tutustua maastopyöräilyyn? Kurssi alkaa ke 4.9. teoriaosuudella, jossa käydään läpi eri pyörien ominaisuudet sekä pyöräilyssä tarvittavat varusteet. Tämän jälkeen ke 18.9. käytännön tunnilla tehdään leppoinen maastolenkki joko omalla tai vuokrattavalla pyörällä. Kurssi päättyy pyörän huolto-opetukseen 25.9.



75071 LEIJALAUTAILU JA LEIJAHIIHTO TEORIA

la 10.00-14.15, 16.11.2019-16.11.2019

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Aki Ämmäkoski, tuntiopettaja (5 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 10 osallistujaa

Tervetuloa tutustumaan leijalautailun ja -hiihdon ihmeelliseen maailmaan. Rakkaalla lajilla on monta nimeä; kiteboarding, kiteily, snowkite, kitesurffaus, leijahiihto. Lajia voit harrastaa Suomessa ympäri vuoden. Kurssilla tutustutaan harrastusvälineisiin, olosuhteisiin sekä lähimpiin harrastuspaikkoihin. Aloitamme teoriaosuudella opistolla luokassa 309, josta siirrymme Marttilan koulun saliin tutustumaan välineisiin. Kurssi toteutetaan siis teoriakurssina. Mikäli kipinä lajiin syttyy, voi talven tullen jatkaa lajia käytännön kurssin kautta lumilaudalla tai laskettelusuksilla edeten.

75091 AIKUISTEN HIIHTOKOULU PERINTEINEN HIIHTOTAPA

ma 18.00-19.30, 9.12.2019-9.12.2019 ja 13.1.2020-20.1.2020

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Petri Kurunmäki, LitM (6 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Haluaisitko aloittaa hiihtoharrastuksen tai kehittää omia taitojasi, mutta tarvitset neuvoja välinehankinnoista, voitelusta, tekniikasta ja harjoittelusta. 1. kokoontuminen teoriaa kansalaisopistolla ja seuraa- vat 2 kertaa käytännön harjoittelua perinteisellä hiihtotavalla, kokoon- tuminen Joupiskän hiihtostadionilla (tekonurmi kesäisin)

75101 AIKUISTEN HIIHTOKOULU VAPAA HIIHTOTAPA

ma 18.00-19.30, 16.12.2019-16.12.2019 ja 27.1.2020-3.2.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Petri Kurunmäki, LitM (6 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Haluaisitko aloittaa hiihtoharrastuksen tai kehittää omia taitojasi, mutta tarvitset neuvoja välinehankinnoista, voitelusta, tekniikoista ja harjoittelusta. 1. kokoontuminen teoriaa kansalaisopistolla ja seuraa- vat 2 kertaa käytännön harjoitteita vapaalla hiihtotavalla, kokoon- tuminen Joupiskän hiihtostadionilla (tekonurmi kesäisin)

75131 JUOKSUKOULU ALOITTELIJAT KESÄ

ma 18.00-19.00, 27.4.2020-8.6.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Reija-Liisa Kaatikko, PT (9,31 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Juoksukoulu aloittelijat on sinulle, joka olet aloittamassa juoksuhar- rastusta, tahdot virikkeitä ja innostusta omaan juoksulenkeilyysi. Lenkkeily aloitetaan sauvakävelen ja edetään ryhmän mukaan. Ensimmäinen kokoontuminen ma 27.4. klo 18-19 kansalaisopistolla teoriaa ja 6 kertaa käytännön harjoituksia. Kokoontuminen Joupilan- vuoren vesilaitoksen P-paikalla.

75141 LÄHIREITIT TUTUKSI KESÄ

pe 18.00-20.15, 24.4.2020-15.5.2020

Toimipaikka avoin

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (5,01 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 20 osallistujaa

Tutkimme mm Ilkan polkua ja muita lähialueen metsäreittejä. Laavu- nuotiolla nautimme omia eväitä. Kävelymatkat polkuja pitkin max 2 km suuntaansa. Osallistujien toiveet reiteistä huomioidaan. Ensimmäisellä kerralla käymme Hepakatalaavulla ja kokoonnumme autoilla Törnävän kesäteatterin parkkipaikalla. Lisätietoja ohjaajalta. Kokoon- tumiskerrat 24.4., 8.5. ja 15.5.

75151 KAHVAKUULA KESÄ

ti 18.00-18.45, 14.4.2020-26.5.2020

Pohjan koulu, Väinölänkatu 6

Anneli Tiilikka, tuntiopettaja (6 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Kahvakuulaharjoittelu parantaa koko kehon lihaskuntoa ja kestävyyt- tä. Sopii aloitteleville sekä kokeneille peruskunnan omaaville kuntoi- lijoille. Tehtävät liikkeet opetellaan huolellisesti, et tarvitse aiempaa kokemusta. Mukaan oma kahvakuula ja alusta.

Seuraa
ilmoitteluamme Seinäjoen
Sanomissa - osa kesä-
kursseista ilmoitetaan
vasta keväällä



Liikunta: lapset ja nuoret

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 15.30

76000 REIPPAILLEN YHDESSÄ YHTEISTÄ AIKAA

ti 18.15-19.15, 27.8.2019-8.10.2019

Luontotalo Kämpälikkö

Päivi Laurila-Järvinen, tuntiopettaja (9,31 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 12 osallistujaa

Koko perheen yhteinen kurssi, jossa reippaillaan riemuiten eri ulkopelien ja -leikkien parissa. Sekä lapset että huoltajat saavat mahdollisuuden tutustua Seinäjoen kaupungin eri ulkoilualueisiin, sillä ensimmäinen kerta on Kyrkösjärven Luontotalon ympäristössä. Seuraavista kokoontumispaikoista sovitaan aina erikseen. Sään mukainen ulkoiluväline ja virkistävää juomaa mukaan. Vain yksi perheestä ilmoittautuu.

76001 METSÄMÖRRI 5-8 -VUOTIAAT SYKSY

ke 17.00-18.00, 4.9.2019-9.10.2019

Luontotalo Kämpälikkö

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (7,98 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Metsämörrikerho innostaa lapset lähiluontoon leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan. Kerho on suunnattu 5-8 -vuotiaille lapsille. Kerhossa ulkoillaan metsissä, kallioilla ja veden äärellä lapsen mielenkiintoa ja mielikuvitusta herättävällä tavalla. Sään mukainen varustus, kaatosateella emme kokoontu. Ensimmäinen kokoontuminen Kyrkösjärven luontotalo Kämpälikön edustalla.

76011 METSÄVAELTAJAT 7-12 -VUOTIAAT SYKSY

ke 18.00-19.00, 4.9.2019-9.10.2019

Luontotalo Kämpälikkö

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (7,98 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Metsävaeltajat ovat alakouluikäisiä luonnossa liikkuja. Metsävaeltajissa tutustutaan lähiympäristön luontoon havainnoiden sen muutoksia ja moninaisuutta, opitaan retkeilyn perustaitoja ja saadaan kokemuksia ulkona yhdessä toimien. Sään mukainen varustus, kaatosateella emme kokoontu. Ensimmäinen kokoontuminen Kyrkösjärven luontotalo Kämpälikön edustalla.



PARKOUR 7.9.2019

Seinäjoen Lyseon piha, Kirkkokatu 7

Parkour Akatemian 2 ohjaajaa Kurssimaksu 10,00 €, max 20 osallistujaa/ ikäryhmä

Parkourissa keskitytään kehittämään liikkumiseen tarvittavia perusominaisuuksia, kuten tasapainoa, voimaa, dynaamisuutta, kestävyyttä, tarkkuutta, tilan hahmotusta ja luovuutta. Se on tapa harjoittaa kehoa ja mieltä toiminnallisempaan ja tehokkaampaan suuntaan. Parkour on yksinkertaisimmillaan juoksemista, hyppäämistä ja kiipeämistä. Siinä mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, sujahdellaan altaista väleistä, kiivetään seinille, hypitään erilaisille pinnoille ja heilutaan puissa. Liikkumista jokapäiväisessä ympäristössä, ympäristön antamia mahdollisuuksia hyödyntäen. Laji vaikuttaa ensisilmäyksellä todella fyysiseltä ja haastavalta, mutta lajin vahvuus on juuri se, että sitä voi harrastaa kukin tyyliään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. www.parkourakatemia.fi Rennot vaatteet ja juomapullo mukaan.

76021 PARKOUR 7-8 -vuotiaat klo 10.00-11.15

76031 PARKOUR 9-10 -vuotiaat klo 11.30-12.45

76041 PARKOUR 11-12 -vuotiaat klo 13.00-14.15

76051 PARKOUR 13-16 -vuotiaat klo 13.00-14.15

76061 PERHEPARKOUR -ILTA

ma 17.30-19.00, 2.9.2019-2.9.2019

SEINÄJOEN ALUE

Heidi Hevonkoski, liikunnanohjaaja AMK (2 t), Kurssimaksu 10,00 €, max 10 osallistujaa

Perheparkour-ilta on tarkoitettu 5-10-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tunnilla vanhemmat ja lapset pääsevät liikkumaan, leikkimään ja pitämään hauskaa yhdessä. Harjoitus koostuu leikinnomaisesta alkulämmittelystä ja erilaisista esteradoista. Vain yksi perheestä ilmoittautuu. Paikka ilmoitetaan myöhemmin

76071 PARKOUR 5-7 -VUOTIAAT

ma 17.00-18.00, 9.9.2019-7.10.2019

SEINÄJOEN ALUE

Heidi Hevonkoski, liikunnanohjaaja AMK (6,65 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tervehdys parkouraaja! Tällä kurssilla keskitytään omien fyysisten mahdollisuuksien löytämiseen ja parkourin tekniikoiden turvalliseen opetteluun sekä soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä. Ryhmässä treenataan osallistujien iälle ja taitotasolle sopivalla tavalla kehityksen ja hauskuuden maksimoimiseksi. Otetaan yhdessä homma haltuun ja selvitetään kaikki eteen sattuvat esteet ilon ja innostuksen kautta! Harjoituspaikat ilmoitetaan lähempänä kurssin alkua.

76081 PARKOUR 8-10 -VUOTIAAT

ma 18.00-19.00, 9.9.2019-7.10.2019

SEINÄJOEN ALUE

Heidi Hevonkoski, liikunnanohjaaja AMK (6,65 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tervehdys parkouraaja! Tällä kurssilla keskitytään omien fyysisten mahdollisuuksien löytämiseen ja parkourin tekniikoiden turvalliseen opetteluun sekä soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä. Ryhmässä treenataan osallistujien iälle ja taitotasolle sopivalla tavalla kehityksen ja hauskuuden maksimoimiseksi. Otetaan yhdessä homma haltuun ja selvitetään kaikki eteen sattuvat esteet ilon ja innostuksen kautta! Harjoituspaikat ilmoitetaan lähempänä kurssin alkua.



76091 PARKOUR 11-13 -VUOTIAAT

ma 19.15-20.15, 9.9.2019-7.10.2019

SEINÄJOEN ALUE

Heidi Hevonkoski, liikunnanohjaaja AMK (6,65 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tervehdys parkouraaaja! Tällä kurssilla keskitytään omien fyysisten mahdollisuuksien löytämiseen ja parkourin tekniikoiden turvalliseen opetteluun sekä soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä. Ryhmässä treenataan osallistujien iälle ja taitotasolle sopivalla tavalla kehityksen ja hauskuuden maksimoimiseksi. Otetaan yhdessä homma haltuun ja selvitetään kaikki eteen sattuvat esteet ilon ja innostuksen kautta! Harjoituspaikat ilmoitetaan lähempänä kurssin alkua.

76101 IPANAJUMPPA 4-5 -VUOTIAAT

ma 17.00-17.45, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Joupin koulu, Joupinkatu 6

Maiju Vierula, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 16 osallistujaa

Ipanajumppa on monipuolinen liikuntakerho 4-5-vuotiaille tytöille ja pojille (s. 2013-2014). Ipanajumpassa harjoitellaan monipuolisesti liikunnan ja leikin avulla motorisia ja sosiaalisia taitoja. Kokoontuminen pääsääntöisesti ilman vanhempia. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat mukana. Kurssilla on kaksi ohjaajaa.

76111 IPANAJUMPPA 5-6 -VUOTIAAT

ma 17.45-18.30, 2.9.2019-25.11.2019 ja 13.1.2020-20.4.2020

Joupin koulu, Joupinkatu 6

Maiju Vierula, tuntiopettaja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 16 osallistujaa

Ipanajumppa on monipuolinen liikuntakerho 5-6-vuotiaille tytöille ja pojille. Ipanajumpassa harjoitellaan monipuolisesti liikunnan ja leikin avulla motorisia ja sosiaalisia taitoja. Kokoontuminen pääsääntöisesti ilman vanhempia. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat mukana. Kursilla on kaksi ohjaajaa.

76121 ESKARIJUMPPA PRUUKKI

to 17.15-18.00, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali, Törnäväntie 26

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 12 osallistujaa

Tarkoitettu eskari-ikäisille. Monipuolisesti leikkien ja liikkuen, tarkoituksena kehittää motorisia ja sosiaalisia taitoja. Kokoontuminen pääsääntöisesti ilman vanhempia. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat mukana.

76131 VISKARIJUMPPA PRUUKKI

to 16.30-17.15, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali, Törnäväntie 26

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (25 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 11 osallistujaa

Tarkoitettu 5-6 -vuotiaille. Monipuolisesti leikkien ja liikkuen, tarkoituksena kehittää motorisia ja sosiaalisia taitoja. Kokoontuminen pääsääntöisesti ilman vanhempia. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat mukana.

76141 ELÄMYSLEIKKUNTA 5-8 -VUOTIAAT

ke 17.15-18.00, 23.10.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Eskoo, Eskoontie 47

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (19 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Liikumme monipuolisesti saaden uusia kokemuksia, taitoja ja onnistumisen elämyksiä eri liikunnan muodoista. Kevätkaudella on myös ulkoliikuntakertoja. Teemoina tunteilla on mm. temppurata, kaupunkisota, sirkustelu, valokuvasuunnistus ja fresbeegolf.

76151 ELÄMYSLEIKKUNTA 7-12 -VUOTIAAT

ke 18.00-18.45, 23.10.2019-27.11.2019 ja 8.1.2020-8.4.2020

Eskoo, Eskoontie 47

Sonja Kujanpää, liikuntaneuvoja (19 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Liikumme monipuolisesti saaden uusia kokemuksia, taitoja ja onnistumisen elämyksiä eri liikunnan muodoista. Kevätkaudella on myös ulkoliikuntakertoja. Teemoina tunteilla on mm. temppurata, kaupunkisota, sirkustelu, valokuvasuunnistus ja frisbeegolf.

76181 LAPSI - VANHEMPI -SÄHLYKERHO

to 17.30-18.30, 5.9.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-16.4.2020

Lintuviidan koulu, Tapiolantie 20

Marjo Alanko, liikunnanohjaaja (33,25 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 12 osallistujaa

Lyhyt alkuvierittely, jonka jälkeen yhdessä pelaamista rennolla otteella. Kurssi tarkoitettu 7-10 -vuotiaille lapsille (jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa) ja heidän vanhemmilleen. Pelataan lasten ehdoilla. Ota mukaan oma maila ja lapsille suositellaan pelilaseja. Sisäkengät. Vain lapsi ilmoittautuu ja huoltajan tiedot laskutusosoite -kenttään.



76191 AKROBATIA 7-13 -VUOTIAAT SYKSY

ti 16.00-17.00, 3.9.2019-26.11.2019

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Ville Orttenvuori, näyttelijä (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 15 osallistujaa

Tunti sisältää helppoja akrobatialiikkeitä ryhmän toiveet huomioiden. Tunti soveltuu tytöille ja pojille, harjoitellaan alkeista lähtien. Urheilutalon kamppailusali.

76201 AKROBATIA 7-13 -VUOTIAAT KEVÄT

ti 16.00-17.00, 14.1.2020-7.4.2020

Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15

Ville Orttenvuori, näyttelijä (15,96 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 12 osallistujaa

Uusi kurssi syksyllä aloittaneille ja uusille! Tunti sisältää helppoja akrobatialiikkeitä ryhmän toiveet huomioiden. Tunti soveltuu tytöille ja pojille, harjoitellaan alkeista lähtien. Urheilutalon kamppailusali.

76211 KICKBOXING 7-14 -VUOTIAAT SYKSY

la 12.15-13.15, 5.10.2019-30.11.2019

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Jarkko Jussila, potkunyrkkeilijä (11,97 t), Kurssimaksu 50,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntajoja sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Varuste-/välinevuokra 10€ kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle. Kurssin ohjaa lajin kolminkertainen maailmanmestari. Yht. 9x, ei 19.10 - 26.10.

76221 KICKBOXING 7-14 -VUOTIAAT KEVÄT

la 12.15-13.15, 7.3.2020-25.4.2020

Kivistön koulu, Tuomikatu 8

Jarkko Jussila, potkunyrkkeilijä (9,31 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntajoja sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Varuste-/välinevuokra 10€ kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle. Kurssin ohjaa lajin kolminkertainen maailmanmestari. Yht. 7x

76241 TANKOAKROBATIA YLÄKOULULAISET

ma 16.00-17.00, 2.9.2019-28.10.2019

Tankotanssistudio, Varastotie 11

Satu Opas, tankotanssiohjaaja (10,64 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 15 osallistujaa

Soveltaa kaikille perusterveille nuorille etkä tarvitse liikunnallista taustaa. Esittelykurssilla opit tankotanssin perusteita. Kurssi sisältää pyörähdysliikkeitä, siirtymäliikkeitä, tangolla kiipeilyä, liikkeiden yhdistämistä sekä lajinomaista lihaskuntoa.

RUOKA, PUUTARHA, LUONTO

Ruoka

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019

klo 16.30

80031 KOTIOLUEN VALMISTAMINEN

ma 17.00-21.00, ti 17.00-21.00, 9.3.2020-23.3.2020

Mallaskosken Panimoravintola, Vesitorninkatu 1

Aleksi Tamminen (15 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 20 osallistujaa

Kotioluen valmistamisen perusteet. Kotiolutta yksinkertaisesti ja edullisesti. Kurssilla tutustutaan oluen tyyliin, raaka-aineisiin, valmistusmenetelmiin, välineisiin ja materiaalien myyntipaikkoihin. Opettajan hankkimat raaka-aineet yms. sisältyvät hintaan. Kokoon-tumiskerrat 9.3., 10.3. ja 23.3. HUOM! Kokoontuminen Mallaskosken Panimoravintolassa, Vesitorninkatu 1.

80141 HYGIENIAPASSI -KOULUTUS SYKSY

la 09.00-16.00, 5.10.2019-5.10.2019

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Jyrki Auvinen (8 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 20 osallistujaa

Hygieniosaamiskoulutus; sisältää mikrobiologiaa, hygieenisiä työta-poja, puhtaanapitoa, omavalvontaan liittyviä asioita ja lainsäädäntöä. Kurssilta saa kokeen jälkeen hygieniapassitodistuksen, todistus sisäl-tyy kurssin hintaan. Ota mukaan kuvallinen henkilötodistus.

80151 HYGIENIAPASSI -KOULUTUS KEVÄT

la 09.00-16.00, 14.3.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Jyrki Auvinen (8 t), Kurssimaksu 55,00 €, max 20 osallistujaa

Hygieniosaamiskoulutus; sisältää mikrobiologiaa, hygieenisiä työta-poja, puhtaanapitoa, omavalvontaan liittyviä asioita ja lainsäädäntöä. Kurssilta saa kokeen jälkeen hygieniapassitodistuksen, todistus sisäl-tyy kurssin hintaan. Ota mukaan kuvallinen henkilötodistus.

80161 SUSHI-KURSSI SYKSY

la 10.00-13.15, 26.10.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9

Kazue Ikemoto-Mäyry (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.18.10.2019 15:00:00 mennessä

Käydään läpi sushin historiaa ja sushin roolia osana japanilaista ruokakulttuuria. Tutustutaan erilaisiin sushi-tyyppeihin, Opetellaan käytännössä tekemään kahdenlaista sushia Suomessa saatavilla olevista raaka-aineista. Kurssilla opeteltuja susheja on helppo val-mistaa myös kotona. Ks. lisätiedot netistä. Raaka-aineet sisältyvät kurssihintaan. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.



80171 SUSHI-KURSSI KEVÄT

la 10.00-13.15, 8.2.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Kazue Ikemoto-Mäyry (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.31.1.2020 15:00:00 mennessä

Käydään läpi sushin historiaa ja sushin roolia osana japanilaista ruokakulttuuria. Tutustutaan erilaisiin sushi-tyyppisiin, Opetellaan käytännössä tekemään kahdenlaista sushia Suomessa saatavilla olevista raaka-aineista. Kurssilla opeteltuja susheja on helppo valmistaa myös kotona. Raaka-aineet sisältyvät kurssihintaan.Ks. lisätietoja netistä. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80361 SADONKORJUUAIKAAN: SIENIRETKI

ke 17.00-20.00, 28.8.2019

SEINÄJOEN ALUE

Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 24 osallistujaa

Perusasiasia sienistä, keräily ja käsittely. Käytännön tunnistusta tavallisimmista ruokasienistä. Toteutuakseen edellyttää hyvää sienisyksyä, jotta löydämme kerättävää. Mukaan sienikori tms. sekä ohut-räinen veitsi. Retken loppuksi valmistamme ja käsittelemme saaliin ja valmistamme ruokaa tulla. Säänmukainen varustus. Kokoontuminen Vesilaitoksen parkkipaikalla Jouppilanvuorella. HUOM! Kurssille voi ilmoittautua jo 1.8. alkaen!

80381 KOKATAAN JA SYÖDÄÄN YHDESSÄ VÄRIKKÄÄSTI KASVIKSIA

to 17.00-20.00, 26.9.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.19.9.2019 mennessä

Kokataan yhdessä eli lapsen kanssa kokkikouluun! (Yksi lapsi/aikuisen) Kurssilla valmistamme yhteisesti aterian, joka koostuu alkuruoasta, pääruoasta lisukkeineen sekä jälkiruoasta. Lisäksi leivomme jotain makeaa ja suolaista. Yhdessä myös nautimme aterian. Ota mukaan sisäjäalkineet, esiliina ja päähine sekä rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Mukaan mahtuu 10 aikuista ja 10 lasta. Ilmoittautuminen: Täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80391 KOTONA TUOKSUU PIKKUJOULU

to 18.00-21.00, 14.11.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 18 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan pientä naposteltavaa pikkujoulupöytään. Illan aikana teemme sekä suolaista että makeita tarjottavia ja valmistamme myös erilaisia glögejä. Illan päätteeksi tietenkin nautimme kättemme töistä yhdessä. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80401 KOTONA TUOKSUU PERINTEINEN LÄMMIN LEIPÄ

ti 18.00-21.00, 22.10.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan perinteisiä leipiä, naurisleipää ja näkkileipiä. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80411 KOTONA TUOKSUU PAPU!

ke 18.00-21.00, 18.3.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.11.3.2020 mennessä

Tutustutaan papujen maailmaan ja opetellaan käyttämään erilaisia papuja jokapäiväisessä ruoanlaitossa. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80421 KOTOISASTI KALAA-SILAKKAA JOULUPÖYTÄÄN!

to 18.00-21.00, 12.12.2019

Yrityskeskus, Päivöläkatu 32

Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.5.12.2019 mennessä

Opetellaan valmistamaan erilaisia kylmiä silakkaherkkuja jouluksi. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80431 LÄMMITTÄVIÄ KEITTOJA MEILTÄ JA MUUALTA

ke 18.00-21.00, 15.1.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan erilaisia keittoruokia, niin kotimaasta kuin maailmalta. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80441 HERKUTELLAAN BLINEILLÄ, VOHVELEILLA JA LÄTYILLÄ!

ti 18.00-21.00, 11.2.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.4.2.2020 mennessä

Opetellaan valmistamaan blinejä, lätyjä sekä vohveleita erilaisilla lisukkeilla. ja tietenkin herkutellaan yhdessä. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.



80451 MÄMMIÄ, MÄMMIÄ!

to 17.30-21.00, 2.4.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.26.3.2020 mennessä

Opetellaan valmistamaan mämmiä kotona perinteisesti keittämällä. Lisäksi valmistetaan muita herkkuja valmiista mämmistä. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80461 VAPPULEIVONNAISIA

ti 17.30-21.00, 21.4.2020

Toimipaikka avoin

Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija, kouluttaja (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.14.4.2020 mennessä

Opetellaan valmistamaan perinteisiä kevään leivonnaisia. Munkkeja, rosetteja ja tippaleipiä, unohtamatta lusikkaleipiä. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan sisäkengät, esiliina ja päähine sekä jokin rasia mahdollisia kotiinviemisiä varten. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80471 LEPOISAT LEIVONNAISET

to 17.00-20.00, 12.3.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Eeva-Leena Wallin-Niemelä (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 14 osallistujaa

Ilm.5.3.2020 mennessä

Suolaisia ja makeita leivonnaisia, arkeen ja juhlaan. Kokeillaan trendikkäitä leivonnaisia ja raaka-aineita. Jos haluat erityisesti jotain tiettyä, voit vinkata siitä jo etukäteen kurssin vetäjälle. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80481 TAPAKSIA ILLANISTUJAIISIIN

to 17.00-20.00, 28.11.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Eeva-Leena Wallin-Niemelä (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 14 osallistujaa

Ilm.21.11.2019 mennessä

Pienet naposteltavat suuriin hetkiin. Sormiruokaa eurooppalaisittain hyvistä raaka-aineista. Tule kokeilemaan mitä ovat patatas bravas, queso frito, albondigas, pinchos, pinchitos, tortilla española tai empanadas. Yhdessäoloa hyvän ruuan merkeissä. Ota ystävä mukaan ja maistellaan erilaisia tapaksia, mitä voi tarjota sangrian kera! Raaka-aineet sisältyvät hintaan. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80491 KEVYEMMIN KASVIKSILLA

to 17.00-20.00, 24.10.2019-31.10.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Eeva-Leena Wallin-Niemelä (8 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 14 osallistujaa

Ilm.17.10.2019 mennessä

Käsittellään monenlaisia satokauden kasviksia ja käytetään niitä helpoissa kotiruoissa ja miksei hieman juhlavemmissäkin ruuissa. Kasviksista saa maukasta ruokaa ja vaikka vaivaa pitää nähdä, kasviruoka palkitsee tekijänsä hyvällä ololla. Raaka-aineet sisältyvät hintaan. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80591 KIINALAINEN KEITTIÖ SYKSY

ke 17.00-19.15, 18.9.2019-2.10.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9, Joka toinen viikko

Yunyu Li (9 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.11.9.2019 mennessä

Kurssilla esitellään kiinalaista ruokakulttuuria ja yleisiä kiinalaisia pääruokia, esim. gongbao, mapo toufu, soijakastike liha, nuudeli, jne. Kurssilla opitaan käyttämään eri alueiden mausteita ja tutustutaan ruokailutapoihin. Nautimme oppitunnin jälkeen itsestehdyistä ruuista ja mukaan saa reseptit! Kokoontumiskerrat: 18.9., 25.9. ja 2.10.2019

80691 KIINALAINEN KEITTIÖ KEVÄT

ke 17.00-19.15, 22.1.2020-5.2.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9, Joka toinen viikko

Yunyu Li (9 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.14.2.2020 mennessä

Kurssilla esitellään kiinalaista ruokakulttuuria ja yleisiä kiinalaisia pääruokia, esim. gongbao, mapo toufu, soijakastike liha, nuudeli, jne. Kurssilla opitaan käyttämään eri alueiden mausteita ja tutustutaan ruokailutapoihin. Nautimme oppitunnin jälkeen itsestehdyistä ruuista ja mukaan saa reseptit! Kokoontumiskerrat: 22.1., 29.1. ja 5.2.2020. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

80791 RUOANVALMISTUSTA MAAHANMUUTTAJILLE

ke 17.00-19.30, to 17.00-19.30, 9.10.2019-7.11.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Hilkka Luukko (12 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 14 osallistujaa

Ilm.2.10.2019 mennessä

Valmistetaan suomalaisista raaka-aineista ruokaisia salaatteja, keittoja, laattikoruokia, sekä jotain opiskelijoiden toivomaa ruokaa. Joka kerralla leivotaan sämpylöitä tai muuta ruokaleipää. Katsotaan mitä ravintoaineita valmistamastamme ruoasta saamme. Opitaan keittiöhygieniä. Raaka-aineet sisältyvät kurssihintaan Kokoontumiskerrat 9.10., 10.10., 6.11. ja 7.11.2019. Alennettu hinta työttömille, seniorille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille 20€, muille 35€. Katso ohjeet sivu 4 "Etudet kurssimaksuista/ Opetushallituksen avustamat kurssit".

80891 HÄVIKKIRUOASTA VÄRIKÄITÄ HERKKUJA

ke 17.00-19.30, 13.11.2019-20.11.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Hilkka Luukko (6 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 15 osallistujaa

Ilm.6.11.2019 mennessä

Valmistetaan hävikkiruoasta leivonnaisia, ruokaisia salaatteja sekä smootheja. Nautimme päivän päätteeksi herkut, joita olemme loihdineet teen ja kahvin kanssa. Raaka-aineet sisältyvät kurssihintaan. Opimme samalla ravitsemisasioita elintarvikkeista.

80991 VOILEIPÄKAKKUJA KEVÄÄN JUHLIIN

pe 17.00-21.00, 17.4.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Hilkka Luukko (4 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 15 osallistujaa

Ilm.10.4.2020 mennessä

Valmistetaan perinteinen voileipäkakku kalasta, tai lihasta tekijän mieltymyksen mukaan, sekä koristellaan perinteisesti tai uudella tavalla. Raaka-aineet sisältyvät kurssihintaan. Tekijä saa valmistamansa kakun mukaan. Keittiötyöhön soveltuvat vaatteet ja jalkineet sekä kakulle kuljetuslaatikko mukaan.



81001 KOTIRUOKAA YHDELLE TAI KAHDELLE

ma 17.00-20.30, 11.11.2019-25.11.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Tuomo Rinne (12 t), Kurssimaksu 40,00 €, max 12 osallistujaa
Kevyttä kotiruokaa keitot, laatikkoruokat ja leivontaa. Kurssi kolmena peräkkäisenä maanantaina Mukaan sisäkengät, essu, myssy ja muistiinpanovälineet. Raaka-aineet sisältyvät hintaan. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

81011 MAKUJA MAAILMALTA

to 17.00-20.00, 30.1.2020-6.2.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Eeva-Leena Wallin-Niemelä (8 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 14 osallistujaa

Ilm.23.1.2020 mennessä

Makumatkaa ympäri maailmaa hauskojen reseptien ja hyvien raaka-aineiden kera. Kokeillaan ruokakulttuurien helmiä Euroopasta, Etelä-Amerikasta, Aasiasta ja Afrikasta. Tule mukaan tekemään yhdessä! Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

81051 NAKUKAKKUA!

pe 10.00-14.00, 8.11.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Malla Marttala (5 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 12 osallistujaa

Ilm.1.11.2019 mennessä

Kurssilla leivotaan ja täytetään nakukakku. Makuihin osallistujat pysyy itse vaikuttamaan. Täyte tulee olemaan kreemitäyte ja täyteläisyys sekä maku löytyvät kakkupohjasta. Opettelemme kakun siistiä täyttämistä sekä erilaisia makupareja. Kakun saa viedä kotiin, joten oma kakkukupu mukaan. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

81061 UNELMIEN PIPARKAKKUTALO

su 10.00-14.00, 1.12.2019-1.12.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Malla Marttala (5 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Ilm.22.11.2019 mennessä

Kurssille ovat tervetulleita lapset aikuisen kanssa sekä aikuiset yksin. Lapsen kanssa tulevat aikuiset antavat koristeluvallan pienille, yksin tulevat aikuiset saavat tehdä yksityiskohtaisempaa työtä. Piparkakkukaavojen vaihtoehtoina mm. taloja, junia, rekiä, kuusia jne. Opetellaan tekemään eri vahvuisia pikeerejä eri tarkoituksiin. Piparkakkutyöt viedään kotiin, joten tukeva alusta mukaan! Lapsille kannattaa ottaa eväät mukaan Ilmoittautuminen: Täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

81261 SALAATIT LISÄKKEENÄ JA ATERIANA

to 17.30-20.30, 30.1.2020

Pruukin yhtenäiskoulu, opetuskeittiö, Törnäväntie 26 (ent. Teku)

Irene Viljanmaa (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.23.1.2020 mennessä

Salaatti voi olla ateria! Lisäksi päivitetään lisäkesalaattien maailmaa! Tule mukaan valmistamaan ruokaisia salaatteja. Salaatista saat helposti viisi väriä lautaselle. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun.

81021 LEIVONTAA LAPSILLE: PIENI KAKKUNEN!

su 10.00-14.00, 29.9.2019

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Malla Marttala (5 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Ilm.20.9.2019 mennessä

Kurssilla leivotaan ja koristellaan matala kakku. Osallistuja saa itse vaikuttaa kakun makumaailmaan ja koristelu on jokaisen henkilökohtainen. 5-9v:t tarvitsevat aikuisen valvomaan, yli 10v:t voivat tulla itsenäisesti (hakija tarvitaan). Kurssilla kuitenkin lapsi leipoo, aikuinen vain avustaa. Mikäli lapsi on hyvin pieni, voi aikuinen osallistua leipomiseen. Kakut viedään kotiin, joten oma kakkukupu mukaan. Lapsilla kannattaa olla pieni eväs mukana. Ilmoittautuminen: Täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

81031 LEIVONTAA LAPSILLE: RIESKAA JA KEKSEJÄ!

la 10.00-14.00, 15.2.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Malla Marttala (5 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Ilm.7.2.2020 mennessä

Kurssilla leivotaan lasten kanssa rieskoja sekä hippukeksejä. Lapset saavat itse päättää leivonnaisten maut. Reseptit ovat hyvin sovellettavissa kotona eri makuisiksi sekä helppo tehdä. 3-9v:t vanhempien kanssa, 10v tai vanhemmat voivat tulla yksin. Lapset leipovat, aikuiset ovat vain tukena. Pienet eväät kannattaa olla mukana. Jäljelle jääneet tuotokset viedään kotiin, joten rasia kannattaa olla mukana. Ilmoittautuminen: Täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

81041 KUPPIKAKUT, AIKUINEN-LAPSI

su 10.00-14.00, 5.4.2020

Marttilan koulu, Seinäjoen Lyseon opetuskeittiö, Kirkkokatu 9
Malla Marttala (5 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.27.3.2020 mennessä

Kurssilla lapset pääsevät leipomaan kuppikakkuja yhdessä aikuisen kanssa. Jokainen pari pääsee itse vaikuttamaan kuppikakkujen maakuun ja yhdistelemään eri makuja luovasti. Lapset leipovat pääasiassa, aikuiset avustavat. Kurssille hyvä ikä on noin 5v:sta ylöspäin. Kuppikakut saa ottaa mukaan, joten omat kuljetusrasiat mukaan! Ilmoittautuminen: Täytä henkilötiedot kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite kohtaan huoltajan tiedot. Huom. Lyseon opetuskeittiö sijaitsee Marttilan koulun A-rapussa (pienempi keltainen rakennus), 3.kerros.

81361 PULLAPERJANTAI

pe 17.30-20.30, 4.10.2019

Pruukin yhtenäiskoulu, opetuskeittiö, Törnäväntie 26 (ent. Teku)

Irene Viljanmaa (5 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.27.9.2019 mennessä

Leivotaan pullaa! Leipominen helpommaksi ja osaksi rutiineja. Vinkkejä myös gluteenittomaan ja muihin erikoisruokavalioihin. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun.

81461 GLÖGIÄ JA PIENTÄ NAPOSTELTAVAA

to 17.30-20.30, 7.11.2019

Pruukin yhtenäiskoulu, opetuskeittiö, Törnäväntie 26 (ent. Teku)
Irene Viljanmaa (4 t), Kurssimaksu 25,00 €, max 16 osallistujaa

Ilm.31.10.2019 mennessä

Helppoa pikkusuolaisia ja jotain makeaa. Maistellaan kolmea eri glögiä.



80013 RUOANVALMISTUSKURSSI MIEHILLE

ke 16.00-18.30, to 16.00-18.30, 2.10.2019-9.10.2019

PERÄSEINÄJOEN ALUE

Kaisu Keski-Liikala (10 t), Kurssi muutoin maksuton. Raaka-ainekulut laskutetaan. 35,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssin tavoitteena on oppia valmistamaan terveellisiä arkiaterioita kotimaisista raaka-aineista helpoilla menetelmillä. Kohderyhmänä on eläkeikäiset miehet, joilta puuttuu perusruoanvalmistustaidot. Kurssi on muutoin maksuton, mutta ruoka-aineiden kulut laskutetaan. Ko-koonnutumiset 2.10., 3.10. ja 9.10.2019. Paikka Viitalan nuoristoseuran keittiö, Seinäjoentie 751, 61120 LOUKO. Viitalan Nuorisoseuratalo Sovintola, Seinäjoentie 751, Peräseinäjoki

80023 VOILEIPÄKAKKUJA ARKEEN JA JUHLAAN

ke 17:00-20:15, 15.4.2020

Sovintola, Seinäjoentie 751

Virpi Latvala (4 t), Kurssi on muutoin maksuton. Raaka-ainekulut/hlö hlö laskutetaan. 15,00 €, max 15 osallistujaa

Kurssilla tehdään erilaisia voileipäkakkuja, liha-, kala- ja kasviskakkuja, muodoltaan voivat olla suorakaiteen muotoisia tai pyöreitä. Maistellaan yhdessä kakkuja ja loput voi viedä kotiin. Ota mukaan kuljetusastia kakullesi.

Puutarha

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019 klo 16.30

85001 SUUNNITTELE OMA PIHASI

la 10.00-16.45, su 10.00-16.45, 7.3.2020-8.3.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Marko Ahola, puutarhuri (16 t), Kurssimaksu 35,00 €, max 25 osallistujaa

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu / piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asema- piirroksen tontistasi.

85011 OMENAPUUN LEIKKAUS

ma 18.00-21.00, 27.4.2020

SEINÄJOEN ALUE

Marko Ahola, puutarhuri (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli ja lämmintä vaatetta. Kokoontumispaikka ilmoitetaan ennen kurssin alkua tekstiviestillä.

85021 TALVENKESTÄVÄT PIKKUISTUTUKSET

ke 18.00-20.15, 9.10.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Marko Ahola, puutarhuri (3 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 25 osallistujaa

Tule opettelemaan miten saat pienillä nikseillä parvekelaatikoihin, ampeleihin, ulkoruukkuihin näyttävät koko talven kestävät istutukset. Kaikkea ei kannata heittää menemään, sillä monilla nikseillä kasvit kestävätkin kevääseen asti. Ota mukaan avoin innostunut mieli, muistiinpanovälineet.

85031 HELPPOA KOMPOSTOINTIA

ke 18.00-21.00, 2.10.2019

Opistotalo, luokka 308, Vapaudentie 83

Marko Ahola, puutarhuri (4 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 25 osallistujaa

Tule ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet; Kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, Mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, Kompostointi talvella, Itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit, jne.

85041 PERENNAPENKIN HOITO- JA SUUNNITTELU

su 09.00-15.00, 13.10.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Marko Ahola, puutarhuri (7 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 10 osallistujaa

Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta. Saat kurssilla myös näppärät hoito-ohjeet. Voit piirtää / suunnitella oman näyttävän kukkapenkiksi yhdessä opettajan opastamana. Ota mukaan innostunut luova mieli.

85051 PARVEKEISTUTUSTEN SUUNNITTELU

su 10.00-14.15, 19.4.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Marko Ahola, puutarhuri (5 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tule suunnittelemaan kuinka saat loihdittua opettajan opastuksella parvekkeellesi näyttävät istutukset. Käymme läpi mm. kasvien hoito-ohjeet, ruukut, lannoitus, jne. Voit myös suunnitella / piirtää parvekkeellesi upeat istutukset jotka toteutat kotonasi.

85061 VANHAN PIHAN PREPPAUS

ma 17.30-19.45, 4.5.2020

Opistotalo, luokka 313, Vapaudentie 83

Marko Ahola, puutarhuri (3 t), Kurssimaksu 15,00 €, max 20 osallistujaa

Miten saadaan pienellä vaivalla pihasta viihtyisä ja hyvin toimiva vanhan sijaan. Pihan yleisimmät ongelmat, Ongelma kasvit, Suunnittelulla piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen. Hoito-ohjeet.

85131 YRTTIEN VILJELY

ti 18.00-21.00, 12.5.2020-19.5.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Suvi Veijalainen (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Tule tutustumaan yrttien kiehtovaan maailmaan. Kurssilla opettelemme yrttien kylvöä, kasvatusta, kasvien valintaa ja hoitoa. Tutkimme, mistä saa siemeniä, missä on parhainta viljellä – parvekkeella, terrassilla, kasvihuoneessa tai avomaalla – ja millaisella kasvualustalla.

85141 LUONNONANTIMET LÄHEISIKSI - VILLIVIHANNESTEN KERUU

ke 18.00-21.00, 6.5.2020-13.5.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Suvi Veijalainen (8 t), Kurssimaksu 20,00 €, max 20 osallistujaa

Opi tuntemaan luonnosta löytyviä villivihanneksia. Kurssilla opettelemme villivihannesten tunnistamista luonnossa, niiden kasvupaikkoja, terveellisiä ominaisuuksia ja hyötykäyttöä. Ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla opiston luokassa ja toisella kerralla retki ulos luontoon. (Säävaraus luontokerralle)



Luonto

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30**

87001 OMA METSÄ TUTUKSI - METSÄN OMISTAJUUDEN ALKEET

ti 17.30-19.00, 3.9.2019-29.10.2019

Alvarinpohja, Kirkkokatu 6

Iida Viholainen MMM (16 t), Maksuton, max 20 osallistujaa

Metsää omistuksessa ja joitain sille pitäisi tehdä? Tämä kurssi on tarkoitettu aloitteleville metsänomistajille, jotka eivät ole pohtineet, mitä metsällään haluaisivat tehdä ja haluavat lisätietoa vahvista-

maan päätöksentekoaan. Kurssilla tehdään oma metsäsuunnitelma eli mietitään yhdessä metsän omistamisen tavoitteita ja sen käyttöä. Omiin metsiin tutustutaan opastetusti metsään.fi-palvelun kautta. Lisäksi lähdetään toteuttamaan tehtyä suunnitelmaa samalla tutustuen metsänhoidon perusteisiin ja eri metsänhoitomenetelmien tarjoamiin mahdollisuuksiin, metsäverotukseen, suojeluvaihtoehtoihin, puukauppaan tai muihin toimenpiteisiin, jotka vievät omistajan omia tavoitteita metsilleen eteenpäin. Lopuksi kurssilla järjestetään maastopäivä, päivä sovitaan yhdessä erikseen. Kokoonumispaivät: 3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 29.10. Kurssi kokoontuu kaupungintalolla Alvarinpohja 3:ssa.

PÄTEVÖITTÄVÄ JA MUU KOULUTUS

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30**

38331 MATKAILUOPPAAN PERUSKURSSI

to 18.00-20.30, 24.10.2019-28.11.2019 ja 9.1.2020-13.6.2020

Alvarinpohja, Kirkkokatu 6,

Eri opettajia (72 t), Kurssimaksu 85,00 €, max 20 osallistujaa

Kansalaisopisto ja Seinäjoen oppaat toteuttavat paikallisoppaiden koulutuksen. Koulutuksen laajuus on 160 oppituntia, sisältäen luennot, vierailut, käytännön harjoitukset, verkko-opiskelu ja muu itsenäinen työskentely. Opetuskertoja on 2-3 krt/kk ja näiden lisäksi on mentor-tapaamisia sekä omatoimista opiskelua. Koulutus kestää kesäkuuhun 2020 saakka päättyen opastuskokeeseen. Lisätietoja laura.kivimaki@seinajoki.fi

**Paljon toivottu
opaskurssi
vihdoin täällä!**

**Katso myös
mielenterveyden
ensiapu -kurssi
Terveys -otsikon
alta**

78931 ENSIAVUN KERTAUSKURSSI

to 18.00-21.15, 7.11.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Kristiina Vanha-Viitakoski, terveydenhoitaja AMK ja ETK (4 t),
Kurssimaksu 30,00 €, max 15 osallistujaa

Kertauskurssilla päivitetään EA1 ja EA2 -kursseilla opittuja tietoja ja taitoja. Kurssille tullessa tulee esittää voimassa oleva EA1 tai EA2 -kurssitodistus. Kertauskurssin suorittaminen jatkaa todistuksen voimassaoloa 3 vuotta. Todistus sisältyy hintaan.

78941 ENSIAPUKURSSI II

la 08.30-16.00, 18.4.2020-25.4.2020

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Kristiina Vanha-Viitakoski, terveydenhoitaja AMK ja ETK (16 t),
Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Ensiapukurssi SPRn ohjelman mukaan. EA 1 voimassaoleva todistus on esitettävä opettajalle kurssilla. EA2 todistus on voimassa 3 vuotta. Todistus sisältyy hintaan. Kurssipäivät: 18.4. ja 25.4.

Terveysterveysthuolto

78901 ENSIAPUKURSSI I SYKSY

la 08.30-16.00, 5.10.2019-26.10.2019

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Kristiina Vanha-Viitakoski, terveydenhoitaja AMK ja ETK (16 t),
Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Ensiavun peruskurssi SPRn ohjelman mukaan. Tiedoista taitoihin. Miten toimia ensiaputilanteissa ja ennaltaehkäistä koti- ja vapaa-ajan tapaturmia. Todistus sisältyy kurssin hintaan. Kurssipäivät: 5.10 ja 26.10.

78911 ENSIAPUKURSSI I KEVÄT

la 08.30-16.00, 1.2.2020-8.2.2020

Opistotalo, luokka 314, Vapaudentie 83

Kristiina Vanha-Viitakoski, terveydenhoitaja AMK ja ETK (16 t),
Kurssimaksu 50,00 €, max 15 osallistujaa

Ensiavun peruskurssi SPRn ohjelman mukaan. Tiedoista taitoihin. Miten toimia ensiaputilanteissa ja ennaltaehkäistä koti- ja vapaa-ajan tapaturmia. Todistus sisältyy kurssin hintaan. Kurssipäivät: 1.2. ja 8.2.



Vartiointi

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.8.2019
klo 16.30

JÄRJESTYKSENVALVOJAN PERUSKOULUTUS

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Jorma Salimäki, poliisi (evp), kouluttaja (40 t), Kurssimaksu 80,00 €, max 20 osallistujaa

Järjestyksenvalvojaksi hyväksytään vain järjestyksenvalvojakoulutuksen saaneet, henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan tehtävään sopiva ja 18 vuotta täyttänyt henkilö. Henkilön sopivuudesta järjestyksenvalvojaksi voi tiedustella etukäteen kotipaikan poliisilaitokselta, tiedustelu maksaa 30€. Järjestyksenvalvojakurssilla tai sen jälkeen hyväksytysti suoritettulla koesuorituksella saadulla todistuksella voi hakea/ anoa järjestyksenvalvojakorttia kotipaikan poliisilaitokselta.

**86001 A Kokoontumiset: ma 14.10.- to 17.10.2019
ja ma 21.10.- to 24.10.2019
ma 17.00-21.30, ti 17.00-21.30,
ke 17.00-21.30, to 17.00-21.30**

**86011 B Kokoontumiset: ma 10.2.- to 13.2.2020
ja ma 17.2.- to 20.2.2020
ma 17.00-21.30, ti 17.00-21.30,
ke 17.00-21.30, to 17.00-21.30**

**86021 C Kokoontumiset: ma 4.5.- to 7.5.2020
ja ma 11.5.- to 14.5.2020
ma 17.00-21.30, ti 17.00-21.30,
ke 17.00-21.30, to 17.00-21.30**

JÄRJESTYKSENVALVOJAN KERTAUSKOULUTUS

Opistotalo, luokka 309, Vapaudentie 83

Jorma Salimäki, poliisi (evp), kouluttaja (8 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 30 osallistujaa

Järjestyksenvalvojaksi hyväksytään 5 vuodeksi kerrallaan, jonka jälkeen kortti tulee uusia. Ennen 1.3. 2007 saatu jv -kortti on uusittava kortin voimassaoloaikana! Järjestyksenvalvojakortin uudistamisen yhteydessä tulee esittää poliisilaitokselle todistus järjestyksenvalvojan kertauskoulutuksen suorittamisesta.

86041 A su 15.9.2019 klo 09.00-16.15

86051 B su 27.10.2019 klo 09.00-16.15

86061 C la 18.1.2020 klo 09.00-16.15

86071 D su 15.3.2020 klo 09.00-16.15

86081 E la 9.5.2020 klo 09.00-16.15

JÄRJESTYKSENVALVOJAN FYYSISEN VOIMANKÄYTÖN PERUSTEET

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Mauri Kerola, poliisi, voimakeinojen käytön kouluttaja (6 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Fyysisen voimankäytön perusteet (tai aiemman Yleisen osan) suoritettuaan vartijalla/JV:llä on oikeus osallistua valintansa mukaan kaasusumuttimen, teleskooppipatukan ja vartijoilla myös ampuma-aseen erityisen osan koulutuksiin.

86091 la 12.10.2019 klo 09.00-14.00

86101 la 1.2.2020 klo 09.00-14.00

KAASUSUMUTTIMEN KÄYTTÄJÄKOULUTUS

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Mauri Kerola, poliisi, voimakeinojen käytön kouluttaja (6 t), Kurssimaksu 30,00 €, max 10 osallistujaa

Kaasusumutinkoulutus voidaan antaa vartijoille tai järjestyksenvalvojoille kaasusumuttimen yhtenä lakisääteisenä hallussa pitämisen edellytyksenä. Koulutukseen osallistuminen edellyttää vartijan tai järjestyksenvalvojan voimankäyttökoulutuksen yleisen osan tai fyysisen voimankäytön perusteiden hyväksyttyä suorittamista. Koulutus sisältää teoria- ja käytännön opetusta. Vaadittavia suorituksia ovat kirjallinen koe ja näyttökoe, jotka arvostellaan kumpikin erikseen arvosanalla hyväksytty tai hylätty.

86121 la 9.11.2019 klo 09.00-14.00

86131 la 14.3.2020 klo 09.00-14.00

JÄRJESTYKSENVALVOJAN VOIMANKÄYTÖN LISÄKOULUTUS

Opistotalo, luokka 306 (peilisali), Vapaudentie 83

Mauri Kerola, poliisi, voimakeinojen käytön kouluttaja (16 t), Kurssimaksu 45,00 €, max 10 osallistujaa

Koulutukseen voidaan ottaa järjestyksenvalvoja, joka on ennen osallistumistaan järjestyksenvalvojan voimankäytön lisäkoulutukseen suorittanut fyysisen voimankäytön perusteet sekä kaasusumuttimen käyttäjäkoulutuksen. Koulutus sisältää sekä teoria-että käytännön opetusta ja koulutukseen sisältyy näyttökoe, joka arvostellaan arvosanalla hyväksytty tai hylätty. Kurssin sisältönä mm. väkivaltaisen henkilön kohtaaminen, työturvallisuuden perusteet, fyysisen voimankäytön ja itsepuolustuksen hyväksytyjä perusliikkeitä, sekä järjestyksenvalvojalle hyväksytyjen voimankäyttövälineiden harjoittelua. Poliisilaitos edellyttää tiettyihin järjestyksenvalvojatehtäviin lisäkoulutuskurssin suorittamista.

86141 12.12.2019-14.12.2019

to 18.00-21.15, pe 17.00-21.30, la 09.00-16.15

86151 23.4.2020-25.4.2020

to 18.00-21.15, pe 17.00-21.30, la 09.00-16.15



Ilmoittaudu kursseille:
opistopalvelut.fi/seinajoki
puh. 06 416 2440



SEINÄJOEN KANSALAI SOPISTO

puh. 06 416 2440
Vapaudentie 83, 60100 Seinäjoki

AUKIOLOAJAT

Opetuskauden aikana
ma-to 8.30–18.00 (19.00 lukukauden alkaessa),
pe 8.30–15.30
Opetuskauden ulkopuolella
ma-pe 8.30–15.30