



Seinäjoen
kansalaisopisto

KEVÄT 2024

LÖYDÄ SINULLE SOPIVA KURSSI JA ILMOITTAUDU!

ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN KAKSI VIIKKOA ENNEN KURSSIN ALKUA.

LÖYDÄT MAHDOLLISET MUUTOKSET SIVULTA: [OPISTOPALVELUT.FI/SEINAJOKI](https://opistopalvelut.fi/seinajoki)

KIRJOITTAMINEN

30911 Kirjoittamisen iloa, kevät | 7.3.-18.4.2024

Päästetään luovuus valloilleen ja annetaan sanojen virrata paperille.

Lyhempää ja pidempiä kirjoitusharjoituksia erilaisilla menetelmillä ohjattuna.

PSYKOLOGIA JA KASVATUS

00481 Erityisherhän sosiaalista elämää | 11.4.2024

Luennon tavoitteena on vahvistaa osallistujan sosiaalisen herkkyytensä tunnistamiskykyä ja voimaannuttaa häntä iloa tuottavaan sosiaaliseen elämään.

39051 Matkailusta kehon ja mielen hyvinvointia | 8.2.2024

Ihmiset matkustavat yhä enemmän saadakseen omaa hyvinvointia edistävää sisältöä.

PUUTARHA JA LUONTO

85001 Suunnittele oma pihasi A | 3.-4.2.2024

Tule suunnittelemaan unelmiesi piha! Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi.

85011 Suunnittele oma pihasi B | 6.-7.4.2024

Tule suunnittelemaan unelmiesi piha! Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi.

85111 Kasvihuoneviljelyn alkeet kotipuutarhurille | 18.4.2024

Tutustutaan erilaisiin kasvihuoneisiin ja suunnitellaan unelmien kasvihuone.

85021 Omenapuun leikkaus | 25.4.2024

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella.

PÄTEVÖITTÄVÄT

99061 Rannikkolaivurikurssi | 15.1.-19.4.2024

Rannikkomenekulun opetus täydentää aiemmin opittuja tietoja ja siihen sisältyvät mm. kompassioppi, paikanmäärittymenetelmät, sääoppi, virta- ja vuorovesioppi sekä elektroninen paikanmäärittäminen.

86061 Järjestyksenvalvojan kertauskoulutus C | 20.1.2024

Järjestyksenvalvojaksi hyväksytään 5 vuodeksi kerrallaan, jonka jälkeen kortti tulee uusiksi.

78941 Ensiapukurssi II | 16.3.2024

Ensiapukurssi SPR:n ohjelman mukaan. EA 1 voimassaoleva todistus on esitettävä opettajalle kurssilla. EA2 todistus on voimassa 3 vuotta.

TIETOTEKNIikka, VALOKUVAUS JA MEDIA

60701 Digiohjaus/kevätlukukausi

Opiskele digiasioita yksilöllisesti. Yksilöopetukseen voi osallistua 1-2 hlöä (oppitunti = 45min). Ota oma kannettava/tabletti/älypuhelin mukaan.

60501 Digikerho aloittelijoille/kevätlukukausi | 11.1.-11.4.2024

Tietotekniikkakerho sinulle joka olet jo hieman käyttänyt tietokonetta / mobiililaitteita, mutta haluat varmuutta niiden käyttöön. Suunnattu seniori-ikäisille.

61003 Älypuhelin päivitys ja käyttö Peräseinäjoki | 8.-22.4.2024

Tällä kurssilla opit älypuhelimien peruskäyttöä sekä päivitysasioita ja perussäätöjen asetuksia.

60741 Digitaaliset muistiinpanot ja kalenterit | 12.1.-23.2.2024

Tule tutustumaan digitaalisten muistiinpanojen ja kalenteroinnin saloihin!

60721 Kurkistus 3D-mallinnukseen ja -tulostukseen | 5.3.-9.4.2024

Tule tutustumaan 3D-mallinnukseen ja -tulostukseen!

**Voit ilmoittautua myös
syksyllä alkaneille kursseille,
joilla on vielä tilaa!**

LIIKUNTA JA TANSSI

70021 Löydä liikuntaharrastus | 11.1-6.6.2024

Sinulla on mahdollisuus tutustua useaan eri kansalaisopiston liikunta- ja tanssikurssiin.

70401 Itsepuolustus kevät | 8.1.-8.4.2024

Tällä kurssilla itsepuolustekniikoiden opettelua.

72401 Kuntosali naiset ja miehet kevät | B 11.1-11.4.2024

Lihaskuntotreeniä ohjatusti kansalaisopiston omalla kuntosalilla.

73431 Liikettä lääkkeeksi olkapäille | 30.1.-20.2.2024

Saat yksilöllistä ohjausta oirehtivaan olkapäähäsi.

72654 Kuntosali naiset Ylistaro kevät | 10.1.-27.3.2024

Lihaskuntotreeniä ohjatusti.

77431 Soolosalsa kevät | 10.1.-10.4.2024

Helppoja tanssisarjoja menevän salsamusiikin tahtiin.

01110 Treenaa personal trainerin kanssa kevät verkkokurssi | 8.1.-8.4.2024

Haluatko saada ohjeita monipuoliseen harjoitteluun?

01130 Kahvakuulaa kotona kevät verkkokurssi | 8.1.-8.4.2024

Monipuolinen lihaskuntotreeni – sopii kaikenlaisille.

01170 Fascia Method kevät verkkokurssi | 12.1.-22.3.2024

Dynaamista venyttelyä ja faskiakäsittelyä.

JOOGA

74031 Virkistävä aamu jooga kevät | 10.1.-10.4.2024

Herättele itse joogan avulla uuteen päivään.

74151 Lempeä aamun yin jooga kevät | 12.1.-22.3.2024

Asennoissa pysytään pitkään 3-5min – avaa koko kehon kireyksiä.

74091 Kundaliinijooga alkeet kevät | 10.1.-20.3.2024

Tietoista ja monipuolista joogatekniikkaa.

74281 Astangajooga alkeet kevät | 11.1.-8.2.2024

Tule opettelemaan oikea tekniikka dynaamisimpiin joogan asentoihin, esimerkiksi arurinkoterveydykseen.

74051 Raskausajan jooga kevät | 17.1.-21.2.2024

Voit osallistua kaikissa raskauden vaiheissa.

74542 Lempeä terapeutin jooga kevät Veneskoski | 9.1.-9.4.2024

Kaikille sopiva joogatunti.

HYVINVOINTI JA TERVEYS

78311 Soivat äänimaljat kevät A | 9.1.-2.4.2024

78321 Soivat äänimaljat kevät B | 9.1.-2.4.2024

Äänimaljojen värähtely rentouttaa lempeästi koko kehon.

78261 Vauvahieronta C | 12.1.-9.2.2024

78271 Vauvahieronta D | 8.3.-12.4.2024

Hierontaa, akupainantaa ja vyöhyketerapiaa vauvalle.

78141 Stressinhallintakurssi | 18.1.-4.4.2024

Kaipaatko voimavaroja arkeesi ? Teoriaa ja käytännön harjoituksia.

78131 Hengähdysvetkiä kevät | 19.1.-26.4.2024

Rauhallisia liikesarjoja ja rentoutumista viikon päätteeksi.

78331 Akupainantaa arkivaivoihin | 27.-28.1.2024

Akupisteitten käsittelyllä apua tavallisiin vaivoihin.

78231 Naurujooga kevät | 16.3.2024

Nauraessa hyvänolon hormonit vapautuu ja olo virkistyy!

**Voit myös tiedustella
sopivaa kurssia
asiakaspalvelusta tai
suunnittelijaopettajalta.**

**Asiakaspalvelu, Kalevankatu 33, Seinäjoki
06 416 2440 / kansalaisopisto@seinajoki.fi**

KOTITALOUS

80180 Ketoruokavalio | 10.1.2024
Opi laskemaan mikrot ja makrot, sekä koostamaan ruokavaliosi ketoruokavalion mukaisesti!

81022 Kokkikerho kevät | 11.1.2024
Alakoululaisten kokkailuja hyvässä seurassa!

80304 Airfryeristä on moneksi | 17.1.2024
Kursilla opit airfryerin monipuolisuudesta ruuanlaitossa.

80086 Cooking club | 30.1.-9.4.2024
Tule kokkaamaan herkullista ja edullista ruokaa Paolon kanssa. Kurssille voi osallistua kertamaksulla ja sinne on jatkuva ilmoittautuminen.

80083 Balkanilainen ruoka | 22.1.-12.2.2024
Kursilla opit valmistamaan ateriokokonaisuuksia välimerelliseen ruokavalioon.

80040 Ruisleipää omasta juuresta | 26.-27.1.2024
Kursilla opit perustiedot ruisleivän teosta ja ruisleivän juuresta.

80220 Sushi-kurssi kevät | 3.2.2024
Päiset opiskelemaan sushin historiaa ja sushin roolia osana japanilaista ruokakulttuuria.

80250 Leivotaan ja koristellaan pursottamalla kukkakimppu | 10.-11.2.2024
Kursilla leivotaan kuppikakkuja, harjoitellaan pursotustekniikoita ja opetellaan helpoimmat niksit kreemin valmistamiseen.

80161 Ystävänäpäiväleivontaa | 14.2.2024
Ota ystävä mukaan ja tule tekemään kauniita ystävänäpäiväleivonnaisia!

80260 Aasialainen leivonta | 2.-3.3.2024
Tule mukaan tekemään ja maistamaan yhdessä ihania aasialaisia leivonnaisia!

81055 Taikinatalokoot | 13.3.2024
Leivotaan ihanat leivonnaiset ja maistellaan mitä reseptejä voi viedä kotiinkin kokeiluun. Aikuinen - lapsi -kurssi.

80270 Juhlapöydän voileipäkakat | 6.-7.4.2024
Kursilla opit valmistamaan voileipäkakkuja erilaisin täyttein ja koristeluihin.

80125 Hyydykekatut | 19.-20.4.2024
Opit valmistamaan erilaisia suolaisia ja makeita hyydykekatkuja juhlapöytään.

KIELET

01010 Englannin kertaus verkossa 2, tasot 3-5/B1-C1 | 15.1.-17.3.2024
Kertaa englantia verkossa kun itsellesi sopii.

01040 Espanjan kertaus 2-verkkokurssi kevät tasot 1,2, 3,A1/A2/B1 | 22.1.-27.3.2024
Kertaa espanjaa eteenpäin silloin kun sinulle sopii.

01050 Venäjän verbit 1, kertauskurssi verkossa tasot 3-4/B1-B2 | 15.1.-25.2.2024
Kertaa nopeasti venäjän verbit verkossa.

01270 Korean kielen alkeiden jatko/verkkokurssi | 18.1.-11.4.2024
Jatkoa suosituille korean alkeiskurssille.

01280 Korean kielen alkeiden jatko 2 /verkkokurssi | 18.1.-11.4.2024
Kartuta korean kielen taitoasi.

04510 Tutustu tai kertaa - ranskaa verkossa tasot 1-3/A1-B1 | 15.1.-8.4.2024
Ranskan kiehtova kieli ja kulttuuri tutuksi.

11591 Ruotsia matkailuun | 15.2.-11.4.2024
Perehdy erityisesti matkoilla tarvittavaan ruotsin kieleen.

11971 Englannin prepositio- ja fraasiverbikertaus | 6.5.2024
Sukella englannin merkilliseen prepositioiden ja fraasiverbien viidakkoon.

14481 Kulttuurimatka ranskalaiseen musiikkiin ja elokuvaan | 11.1.-7.3.2024
Syvennä kielitaitoasi ja opi lisää ranskalaisesta musiikista ja elokuvasta

16141 ¡Vamos de viaje! – Matkailuespanjan kurssi | 9.1.-28.5.2024
Oletko matkustamassa espanjankieliseen maahan?

19351 Tukiviittoma jatko A | 19.1.-20.1.2024

19361 Tukiviittoma jatko B | 2.2.-3.2.2024

Opi kertomaan tunteista ja sairauksista tukiviittomien avulla

19561 Arkiviittomat lasten kanssa toimiville | 8.-9.3.2024

Laajenna ammattitaitoasi lyhytkurssilla.

LUENNOT, KIELET JA MUSIIKKI

17071 Freskon lyhyt historia | 14.1.2024

17081 Taidevaellus 3 Etelä-Italia | 28.1.2024

17091 Taidevaellus 4 Sardinia/Sardegna | 18.2.2024

Andrea Burci luennoi Italian taiteesta, historiasta ja kulttuurista.

48021 Suomen romanien musiikki | 22.1.2024

48031 Kurkistuksia kantrimusiikkiin | 11.3.2024

Luentoja musiikin eri aiheista - kaupan päälle keskustelua ja kahvitte-
Tammi-kahvilassa!

Osa luennoistamme on
maksuttomia! Katso lisätiedot
opistopalvelut.fi/seinajoki

KÄDEN TAIDOT

23072 Kirjonta | 8.1.-15.4.2024

Kirjonta elää uutta tulemistaan! Voit koristella, tuunata, uudistaa tekstiilejä erilaisin pistoin ja kuvioin.

25521 Hopeakorut 1 kevät | 8.1.-15.4.2024

Tule punomaan ketjuja, valmistamaan riipuksia, koruja tai sormuksia!

20371 Ompele lastenvaatteita keväällä | 10.1.-10.4.2024

Tervetuloa valmistamaan vaatteita helpoin kaavoin ja ompeluratkaisuin!

22211 Leppoiset lapaset | 8.1.-19.2.2024

Valmista joko peruslapaset tai tartu haastavampiin pitsi- tai kirjoneulelappasiin!

23321 Kinnasneulatekniikka | 19.-21.1.2024

Perinteisellä kinnasneulatekniikalla voit valmistaa lämpimiä, pehmeitä, joustavia neuleita kuten pipon, kintaat, huivin, säärystimet!

20391 Laukkukurssi | 3.2.-11.2.2024

Valmista laukku uudesta tai vanhasta materiaalista joko valmiilla kaavoilla tai oman suunnitelmaluonnoksesi mukaan.

22311 Koneneulontaa keväällä | 8.-10.3.2024

Tule oppimaan neulekoneen näppäriä käyttöä ja koneneulomisen mahdollisuuksia. Voit löytää uusia käytännöllisiä ja luovia neuletekniikoita.

25631 Käsintehtyä saippuaa | 12.-13.1.2024

Voit valmistaa mieleisesi väristä ja tuoksuista, hellävaraista ja ympäristöystävällistä saippuaa itsellesi ja lahjaksi.

25651 Kotikosmetiikkaa, luonnollisesti! | 9.3.2024

Opi valmistamaan helppoa ja turvallista, ihoystävällistä kotikosmetiikkaa, kuten vartalovoita, deodoranttia, kasvovettä, huulirasvaa, öljypuhdistuspaloja ja ihoöljyä.

25331 Piennahkatuotteiden valmistus kuvioimalla ja värjäämällä, perusteet 15.-17.3.2024

25341 Piennahkatuotteiden valmistus, jatkajat kevät | 13.-14.4.2024

Valmista piennahkatuotteita kasviparkitusta nahasta kuvioimalla ja/tai värjäämällä.

26301 Ihanat tuohityöt | 5.-7.4.2024

Opi tuohitöiden perusasioita ja punontatekniikoita. Valmistat vaikkapa rasioita, vasun tai säilytyskoppia.

21404 Verho-ompelu Ylistarossa | 12.-14.4.2024

Ompele uusia tai muokkaa vanhoja verhoja! Apua suunnitteluun ja toteuttamiseen.

20321 Vanhanajan nalle kevät | 15.-17.3.2024

Valmista itse kaunis nalle, joka ilahduttaa sekä leikissä että koristeena.

25452 Hopea- ja pronssikorukurssi Nurmossa kevät | 7.-28.3.2024

Valmista ketjuja ja riipuksia hopea-, pronssi- ja messinkilangasta. Myös lusikat, korukivet tai helmet voivat saada täällä uuden elämän!

TEKNINEN TYÖ

29131 Rästityöt valmiiksi -puutyöviikonloppu Kalevan Navetassa | 13.-14.1.2024.
Tehdään keskeneräinen projektisi kerralla kuntoon! Pyöriikö varastossasi kenties jotain puutuotteita mitkä vaatisivat enää pientä viilausta ja olisivat sitten valmiita? Omien puu- ja metallitöiden valmistus, kunnostus sekä korjaus.

KUVATAITEET

51191 Akvarellimaalaus keväällä | 8.1.-15.4.2024

Tule oppimaan sommittelun ja väriopin saloja ja luo eloisia taideteoksia akvarellivärein.

54461 Tunnetaidemaalaus kevät | 11.1.-22.2.2024

54481 Tunnetaidemaalaus jatko, identiteetti 7.3.-18.4.2024

Tule maalaamaan tunteitasi esiin ja samalla löytämään näkökulmia itseesi ja elämäsi. Jatkokurssi syventää itsetuntemusta; kuka olen, mistä tulen?

54211 Vesiliukoiset öljyvärit | 14.1.-7.4.2024

Löydä öljyväritekniikan tuntu ja ilmaisumahdollisuudet, mutta vesiliukoisten maalien kätevyys!

50061 Talvimaisema | 24.1.-7.2.2024

Pysähdy talvimaisemien ja luonnon yksityiskohtien ihailemiseen ja tallentamiseen. Tekniikkoina piirustus ja vesiliukoiset värit.

50341 Elävänmallin maalaus ja piirustus keväällä | 17.2.2024

Opi havainnoimaan piirtäen tai maalaten anatomiaa, mittasuhteita, valoja ja varjoja.

51251 Hyvää oloa taiteillen | 3.2.2024

51261 Hyvää oloa taiteillen 2 | 11.5.2024

Hyvinvointipäivä Kohtaamistaide® -työskentelyyn pohjautuen tarjoaa moniaistisen vuorovaikutuksellisen tuokion taiteen äärellä.

Tutustu tekemiseen -kurssit

52021 Grafiikkaa paperilitografialla | 27.1.2024

50081 Maalaa akryyliväreillä keväällä | 10.2.2024

52041 Grafiikkaa monotypialla | 13.4.2024

Kurkista taiteen maailmaan päiväkurssin verran ja kokeile mitä uusi menetelmä sinulle tarjoaa!

51381 Tekstausta ja värikästä kalliografiaa | 2.-3.2.2024

Innostu kauniista kirjaamista, väreistä ja tekstausharjoituksista! Opi kirjasintyyplejä, kokeile koristeluita ja kiehtovia tekniikoita.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot
www.opistopalvelut.fi/seinajoki

TAITEEN PERUSOPETUS - KUVATAIDE

Luovaamo kuvataiteessa oppilasta ohjataan jakannustetaan löytämään ja kehittämään omaa ilmaisuaan. Tämä vahvistaa itseluottamusta, ajattelua ja identiteetin kehittymistä. Taiteellisen työskentelyn avulla opitaan ilmaisemaan, tulkitsemaan ja arvostamaan myös kulttuurista monimuotoisuutta. Taidekoulussa saa turvallisesti onnistua ja epäonnistua. **Kuvataide sopii kaikille!**

Opetuspaikkana
Taidekoulu Oiva (Pellervonkatu 6).

TAITEEN PERUSOPETUS - RYTMIMUSIIKKI

Luovaamon rytmimusiikin opinnoissa kehität musiikillisia tietoja jataitoja. Keskiössä on yhtyesoitto, eli bändi. Yhteissoitto on musiikin oppimista sekä vuorovaikutustaitojen edistämistä vertaisryhmätöiden avulla. Instrumentteina ovat kitara, basso, rummut, koskettimet sekä laulu. Rytmimusiikin opintojen kautta pääset mukaan musiikillisiin elämyksiin ja taitoihin sekä yhdessä tekemisen iloon! **Musiikin riemua!**

Opetuspaikkana
Lämppäri (Puskantie 40).

TAITEEN PERUSOPETUS - TEATTERITAIDE

Luovaamon teatteritaiteessa tärkeintä on esiintymisen ilo ja luomisen riemu. Yhdessä tekeminen ruokkii luovuutta iloa, uteliaisuutta ja motivaatiota. Esiintymistaidot ja luonteva puhuminen ovat ominaisuuksia, joita kaikki tarvitsevat elämässään. Tavoitteena on pitää yllä jatkuvaa positiivista tunnetta esiintymisestä ja tehdä näyttämöllä olemisesta iloinen ja mukava asia, jota ei tarvitse jännittää. **Teatterista luomisen iloa!**

Opetuspaikkoina
Lämppäri (Puskantie 40) ja
Seinäjoen Nuorisokeskus (Puskantie 3).

TAITEEN PERUSOPETUS - LUOVAAMOA ESKAREILLE

Luovaamon varhaisiän monialaiset taideopinnot yhdistävät kuvataiteita, teatteritaidetta ja rytmimusiikkia. Lukuvuoden aikana lapsi tutustuu kolmeen eri taito- ja taideaineeseen 10 viikon jaksoina. Kurssilla työskentely on kokonaisvaltaista ja leikinomaista, lapsen ikäkaudelle sopivaa tekemistä.



Seinäjoen kansalaisopisto tarjoaa taiteen perusopetuksen yleistä oppimäärää kuvataiteessa, rytmimusiikissa ja teatteritaiteessa, Taide- ja musiikkikoulu Luovaamossa.

Taiteen perusopetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää eri taiteenalojen opetusta, joka on kohdennettu erityisesti noin 7-18 -vuotiaalle lapsille ja nuorille. Taiteen perusopetuksen pohjana ovat sitä koskevan lain ja asetuksen lisäksi Opetushallituksen hyväksymät opetussuunnitelman perusteet.

Taiteen perusopetus antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään, tukee luovaa ajattelua ja toimintaa, aisti- ja tunneherkkyyttä sekä kehittää opiskelu- ja vuorovaikutustaitoja. Samalla vahvistuvat oppilaan minän kasvu ja kehittyminen sekä hänen kykynsä jäsentää ympäröivää todellisuutta.

Mukaan Luovaamoon pääset ilmoittautumalla jonoon kurssi-ilmoittautumisen kautta osoitteessa opistopalvelut.fi/seinajoki. Hakusanalla Luovaamo löydät eri taidealojen jonot. Ilmoittautua voi pitkin vuotta, mutta pääsääntöisesti ryhmät koostetaan loppukevään ja alkusyksyn aikana ja opetus alkaa syyskuun alussa.

**Kysy vapaita paikkoja
Luovaamo taiteen
perusopetuksen opintoihin
tai ilmoittaudu suoraan
jonoon, otamme yhteyttä
paikan saaneisiin!**

Luovaamo - taiteen perusopetus
seinajoki.fi/luovaamo

KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

opistopalvelut.fi/seinajoki

06 416 2440

Seinäjoen kansalaisopisto
Kalevankatu 33, Seinäjoki
seinajoki.fi/kansalaisopisto
kansalaisopisto@seinajoki.fi
[@seinajoenkansalaisopisto](https://twitter.com/seinajoenkansalaisopisto)
[#seinajoenkansalaisopisto](https://twitter.com/seinajoenkansalaisopisto)

