

Opinto-opas, syksy 2019

Tekstiversio

**Ilmoittautuminen kaikille kursseille alkaa
tiistaina 13.8. klo 12:30**

Onnea ja menestystä 120-vuotiaalle!

Mikä Suomessa on muuttunut 120 vuodessa?

Vastasyntyneen eliniänodote on kohonnut lähes 40 vuodella, elinolot ovat melko lailla kohentuneet, koulutuksesta on tullut kaikkien oikeus, tuberkuloosi tappaa enää ani harvan, viestin kulkeminen ei ole säästä ja postinjakajan hiihtokunnosta kiinni. Moni asia on muuttunut, mutta jokunen myös säilynyt, esimerkiksi kansalaisopisto.

Kansalaisopistotoiminta Suomessa täyttää tänä vuonna 120 vuotta. Vuonna 1899 perustettiin ensimmäinen opisto Tampereelle ja nyt, vuonna 2019 kansalaisopistoja on Suomessa yhteensä 181 ja opiskelijoita vuosittain 600 000. Meitä opisto-opiskelijoita on enemmän kuin opiskelijoita missään toisessa oppilaitosmuodossa!

Enää harvassa opistoissa on retkiä ja saunailtoja järjestäviä toveripiirejä, luennon jälkeen ei järjestetä tanssi-iltamia, eikä opiston päätoimisen henkilöstön palkkalistoilla näy yhteislaulun johtajia, kuten opistojen alkuaikoina. Useita kuoronjohtajia tuntiopettajissa kyllä on, ja seuratanseja opetellaan ihan varta vasten järjestetyillä kursseilla. Yleinen koulutustaso on kohonnut ja sitä myötä opetettavat aineet opistossa muuttuneet – tosin niin 120 vuotta sitten kuin nykyäänkin opistoissa opetetaan voimistelua ja kansantalouteen liittyviä aineita. Yhteiskuntaa on muokattu, sotia sodittu, siirtolaisia asutettu, koneita keksitty, koulutusjärjestelmää uudistettu – mutta kansalaisopisto on säilynyt ja pitänyt pintansa muutosten pyörteissä. Johtuisiko tämä siitä, ettei opistoissa ole koskaan harjoitettu karttakeppipedagogiikkaa?

Kansalaisopisto on joustava ja tarpeen mukaan muotoutuva luovien ihmisten yhteisö. Opisto tarjoaa tiloja ja tilaisuuksia oppia uutta, kehittyä, ja sivistyä - kasvaa ihmiseksi ihmisten joukossa. Mitä milloinkin opetetaan, riippuu paikallisista tarpeista, työelämän ja yhteiskunnan asettamista vaatimuksista ja kansallisista ja kansainvälisistä trendeistä. Maailma muuttuu, mutta ihmisten tarve kehittyä, toteuttaa itseään ja olla yhdessä muiden ihmisten kanssa säilyy. Mitähän opistossa opetetaan 120 vuoden päästä?

Viime kevätkauden päätyttyä Mouhijärven ja Suodenniemen osastonjohtaja Raili Puro jäi pois opistotyöstä 35 vuoden jälkeen. Keikyä-Kiikan osastonjohtaja Mervi Haapanen jää eläkkeelle vuoden 2020 alussa 20 opistovuoden jälkeen. Pitkäaikaisten työntekijöiden jäädessä pois organisaation malli muuttuu, mutta opiston toiminta jatkuu entiseen malliin Sastamalan kaikissa kulmissa.

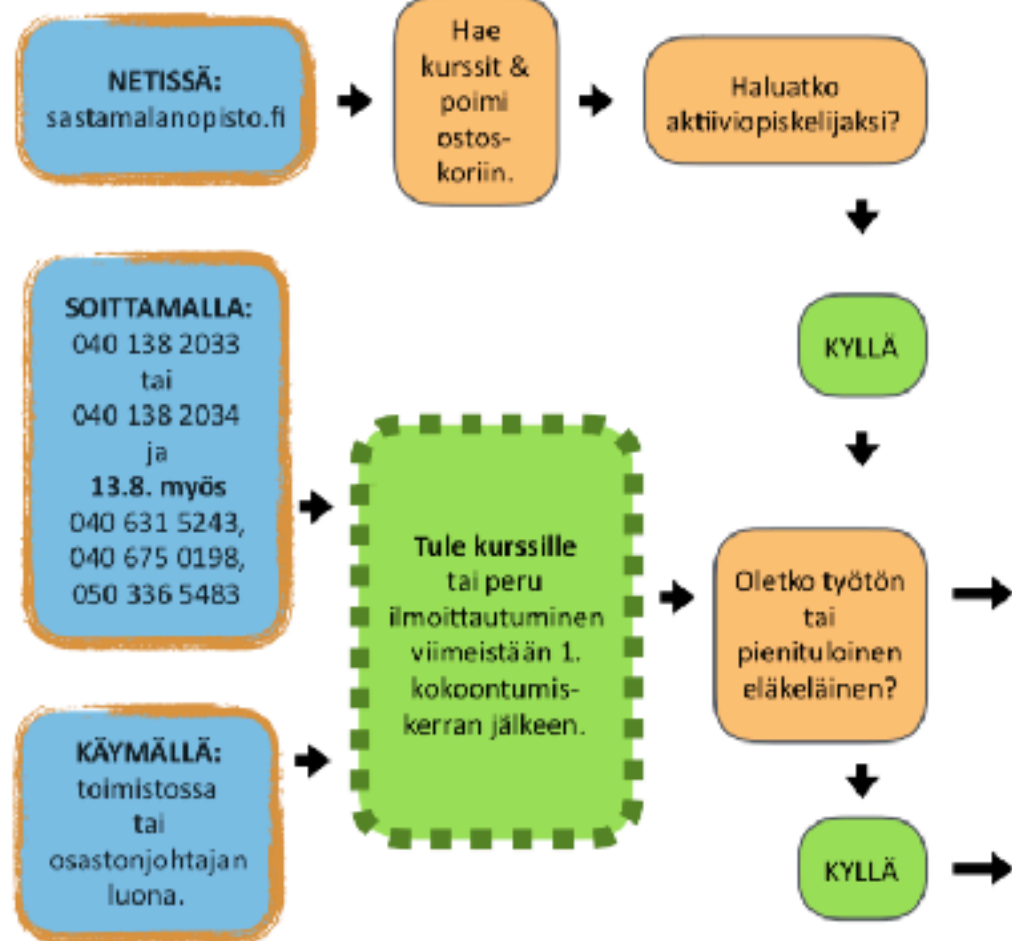
Kiitos pitkästä opistotyöstä Raili ja Mervi! Onnea 120-vuotias kansalaisopisto!

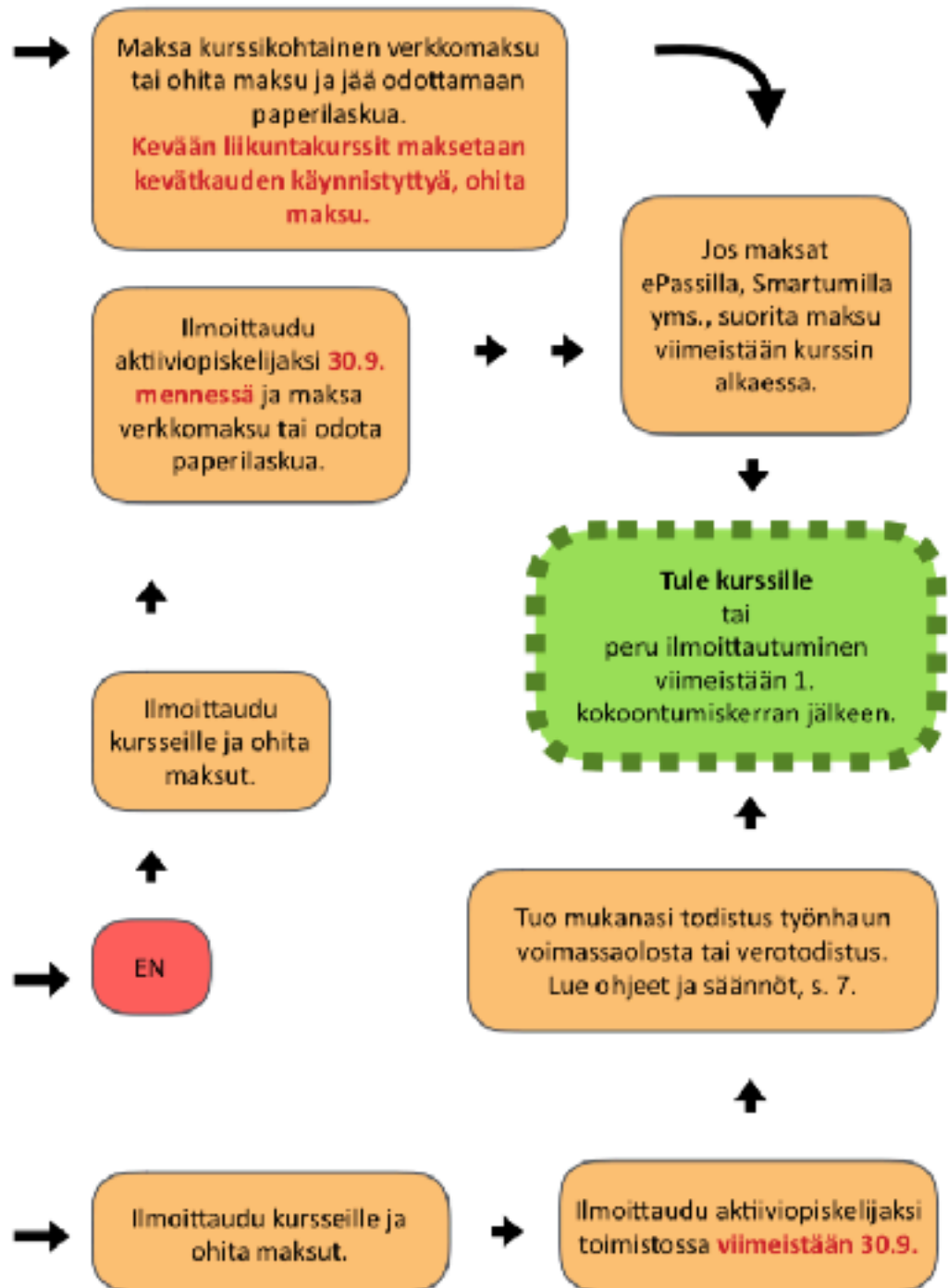
Sini-Mari Lepistö, rehtori

Sisällys:

Pääkirjoitus	2	Kierrätys	63
Ilmoittautumisohje	4	Kirjansidonta ja keramiikka	63
Tietoa opistosta ja kursseista	6	Puu- ja metallityöt	64
Ohjeet ja säännöt	7	Kotitalous ja puutarha	66
Tapahtumat	10	Keikyä, Kiikka	68
Luennot ja retket	11	Elämäntaidot	68
Hankkeet	13	Musiikki	69
Avoin yliopisto	14	Taide ja ilmaisu	69
Lasten ja nuorten Opisto	15	Kädentaidot	71
Karkku, Tyrvää, Vammala	24	Kielet	73
Elämäntaidot	24	Tanssi ja liikunta	74
Luennot ja yhden illan tapahtumat	26	Kiikoinen	79
Tietotekniikka	28	Virikepiirit	79
Taide ja ilmaisu	29	Terveys	79
Musiikki	29	Musiikki	79
Ilmaisu	31	Kielet	80
Sana	33	Kädentaidot	80
Tanssi	34	Lasityöt	81
Kuvataiteet	36	Liikunta	82
Liikunta	38	Kotitalous ja puutarha	83
Seniори-ikäisten kuntoliikunta	38	Mouhijärvi	84
Seniори-ikäisten terveysliikunta	39	Elämäntaidot	85
Jooga ja pilates	40	Kotitalous	86
Terveysliikunta ja kehonhuolto	42	Tietotekniikka	86
Luova liikunta	44	Historia	86
Kuntoliikunta	45	Musiikki	87
Kielet	48	Kielet	88
Kielten taitotasot	49	Taide ja ilmaisu	89
Oppimaan oppiminen	49	Valokuvaus	90
Kielten pari- ja yksilöopetus	50	Kädentaidot	90
Suomi maahanmuuttajille	50	Tanssi ja liikunta	94
Kotimaiset kielet	51	Suodenniemi	96
Englanti	51	Tietotekniikka	96
Espanja	53	Musiikki	96
Italia	54	Kielet	97
Saksa	54	Taide ja ilmaisu	97
Venäjä	55	Kädentaidot	97
Muut kielet	55	Liikunta	99
Kädentaidot	56	Toimipaikkojen osoitteet	100
Lankatyöt	56		
Ompelu ja sisustus	58		
Käsityökerhot	59		
Nuket ja nallet	59		
Helmiä ja koruja	60		
Muuta mukavaa	60		
Joulua odotellessa	62		

ILMOITTAUDU KURSSEILLE!





Tietoa Opistosta ja kursseista

Valtio ja kunnat ylläpitäjinä

Sastamalan Opisto on osa Sastamalan kaupunkia. Opisto toimii sivistyslautakunnan ohjauksessa. Opetustunnin hinta on noin 70 euroa, josta valtionosuudet kattavat vajaan kaksi kolmannesta. Sastamalan kaupungin osuus on vajaa neljännes. Opiskelijan osuudeksi jää maksettavaksi runsas 10 euroa - siis kymmenen hengen opintopiirissä yhden oppijan maksuksi tulee keskimäärin yksi euro tunnilta.

Opinto-ohjelma

Sastamalan Opisto tarjoaa eri puolilla laajaa Sastamalaa yli 1 000 kurssia ja noin 23 500 oppituntia vuodessa. Opinto-ohjelma syntyy ja muotoutuu asukkaiden toiveista ja tarpeista. Koko ajan elävä ja muuttuva ohjelma löytyy myös netistä: www.sastamalanopisto.fi. Sieltä löytyy myös lisätietoja tässä oppaassa esitellyistä kursseista. Voit hakea kursseja meiltä ja muista opistoista myös Linnunradalta <https://linnurata.fi>.

Kaikki ovat tervetulleita

Ikä, sukupuoli, asuinkunta, vakaumus yms. seikat eivät ole esteitä Sastamalan Opistossa opiskelulle ja harrastamiselle. Opetuksen sujuvuuden vuoksi osa kursseista on kuitenkin kohdennettu tietyn ikäisille ja pelkästään naisille tai miehille (esim. liikunta). Lasten ja nuorten kurssit on koottu yhteen tämän oppaan alkuun. Lapset ja nuoret ovat tervetulleita myös monille muille kursseille. Kysy kurssin sopivuudesta lapsellesi opettajalta tai kurssin suunnittelijalta.

Aikuisen oppijan omalla vastuulla on arvioida omat mahdollisuutensa selvitä opinnoista – myös opiston suunnittelijaopettajat auttavat tarvittaessa opintojen suunnittelussa. Ryhmäopetuksessa esim. kielissä, musiikissa ja tanssissa voidaan edellyttää tiettyä riittävää valmiutta ja taitoa. Jos kurssille on tulossa enemmän väkeä kuin mukaan mahtuu, opiskelijat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kurssityypit ovat seuraavat:

Lukukauden (syksy tai kevät) mittainen kurssi. Nämä ”puolen vuoden” kurssit muodostavat opinto-ohjelman rungon. Kaikki kurssit (taiteen perusopetusta ja avoimen yliopiston opintoja lukuun ottamatta) ovat korkeintaan lukukauden mittaisia. Syksyn ja kevään kursseille ilmoitaudutaan erikseen.

Lyhytkurssit keskittyvät ajankohtaisiin ja vuodenaikaan kohdistuviin aiheisiin.

Opiston organisoimat omatoimikurssit, jotka opiston henkilökunta suunnittelee ja auttaa toteutuksessa, mutta varsinaista opettajaa ei ole. Opiskelu tapahtuu opiskelukaverien avustamana.

Luennot ja yhden illan tapahtumat. Tarkista ilmoittautuminen ja kurssimaksu/maksuttomuus kunkin luennon kohdalla.

Oppitunnin mitta on 45 minuuttia.

Ohjeet ja säännöt – Lue huolella!

Kaikki opiskelijat ovat keskenään tasa-arvoisia. Kaikenlainen syrjintä, kiusaaminen ja häirintä on ehdottomasti kielletty. Muita käytöksellään häiritsevä opiskelija voidaan poistaa tunnilta ja kurssilta.

**Kaikille kurseille on ilmoittauduttava ennen kurssin alkua.
Ilmoittautuminen alkaa 13.8.2019 klo 12:30.**

Ennakoilmoittautuminen

Kurseille voi ilmoittautua netissä, soittamalla opiston toimistoon tai poikkeamalla toimistossa paikan päällä. Kurssi alkaa vain, jos vähimmäisopiskelijamäärä täyttyy viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on merkitty kunkin kurssin kohdalle, ja yleensä se on viikkoa ennen kurssin alkua. Poikkeavasta ilmoittautumistavasta mainitaan ohjelmassa erikseen. Jos ilmoittautuneelle tulee este, pitää ilmoittautuminen peruuttaa välittömästi. Mikäli ilmoittautunut opiskelija jää tulematta kurssille – koskee myös aktiiviopiskelijoita – peritään turhasta opiskelupaikan varaamisesta 20 euron suuruinen toimistomaksu.

Ilmoittautumisen peruutus

Jos kurssin alettua toteat, että et voi osallistua kurssille tai että kurssi ei sovi sinulle, peru ilmoittautuminen välittömästi, viimeistään ennen toista opintokertaa. Näin välttyt kurssimaksulta ja joku muu oppija saa opiskelupaikan. Aiheeton opintopaikan varaaminen lyhytkurssilta laskutetaan opintomaksun suuruisena, jos ilmoittautumista ei ole peruutettu vähintään 3 päivää ennen kurssin alkamista. Lukukauden mittaisilla kursseilla kurssi laskutetaan eikä maksua hyvitetä, jos peruutusta ei ole tehty ennen toista opintokertaa. Ilmoittautumisen voi peruuttaa netissä tai puhelimitse opiston toimistoon.

Kurssien ja opintopiirien minimikoko

Kurssi tai opintopiiri ei voi alkaa, jos mukaan ei ilmoittaudu riittävästi osallistujia kurssikohtaiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Opintopiirien minimikoko keskustassa on 8 ja Sastamalan reuna-alueilla 7 ennakoilmoittautunutta. Kielten jatkokursseilla ennakoilmoittautuneita tarvitaan keskustassa 6 ja reuna-alueilla 5. Jo alkanut kurssi voidaan keskeyttää, jos osallistujamäärä alittaa ryhmän minimikoon kolme kertaa peräkkäin. Ilmoita opettajalle, jos tiedät olevasi pois tunneilta, mutta aiot kuitenkin jatkaa kurssia. Opiskelijoiden sairaspöissaoloista ja muista elämänmenon aiheuttamista pöissaoloista ei ryhmän lakkauttamisella rangaista, mutta kurssin jatkamiselle täytyy löytyä perustelut, jos päiväkirjamerkinntät osoittavat kurssin osallistujamäärän pudonneen alle sallitun ryhmäkoon. Alamittaisen ryhmän jatkamisesta päättää rehtori.

Pienryhmä

Jos kurssin minimiosallistujamäärä ei täyty tai se kurssin alettua laskee alle minimin, voidaan kurssia jatkaa hyvien perustelujen löytyessä pienryhmänä. Pienryhmän opiskelijat maksavat korkeamman kurssihinnan, joten pienryhmän toteutuminen edellyttää ryhmän yhteistä päätöstä. Esimerkiksi italian kielen jatkoryhmä, jonka minimikoko on 6 opiskelijaa, voidaan aloittaa neljällä opiskelijalla, jos opiskelijat ovat

halukkaita maksamaan kurssin ns. minimitulon, joka muodostuu seuraavalla kaavalla: Jos kurssin ilmoittautumismaksu on 35 € ja minimiosallistujamäärä kuusi opiskelijaa, minimitulo on $6 \times 35 \text{ €} = 210 \text{ €}$. Kurssin minimitulo 210 € jaetaan pienryhmän jäsenten kesken, joka neljän opiskelijan ryhmässä on 52,50 €. Aktiivimaksu ei kelpaa pienryhmän kurssimaksuna. Pienryhmän perustamisesta päättää kurssin suunnittelija yhdessä rehtorin kanssa.

Jos et ehdi kurssin alkuun

Monille kursseille uusia aloittajia voidaan ottaa myöhemminkin, pitkän työvuotta. Tiedustele vapaita paikkoja toimistosta tai kurssin opettajalta. Jos olet ilmoittautunut, etkä pääse kurssin ensimmäiselle kerralle, ilmoita asiasta kurssin opettajalle tai toimistoon.

Jos opettaja sairastuu, perutaan ensimmäisen sairauslomaviikon tunnit, eikä niitä korvata. Jos opettajan sairausloma jatkuu pidempään, hankitaan kurssille sijainen tai tunnit korvataan sovittuna ajankohtana.

Opiskelijamaksut

Opiskelija voi maksaa kurssin ilmoittautumismaksun netti-ilmoittautumisen yhteydessä Paytrail-verkkomaksupalvelussa. Jos et maksa verkkomaksua ilmoittautumisen yhteydessä, lähetämme verkkomaksulinkin sähköpostiisi. Jos et maksa verkkomaksua eräpäivään mennessä, saat laskun postitse kotisoihteeseesi. Ilmoittautumismaksu kattaa opiskelijan osuuden kurssin järjestelyistä. Laskutettua maksua ei palauteta, vaikka keskeyttäisit opintosi. Jos sinulla on satunnaisia vaikeuksia maksaa opintomaksuja, ota välittömästi yhteyttä opiston toimistoon saadaksesi lisää maksuaikaa. Muussa tapauksessa maksamaton lasku menee aina perintään ja siitä tulee lisäkustannuksia.

Smartum Mobiili, ePassi, Edenred-mobiilimaksu sekä kulttuuri- ja liikuntasetelit käyvät maksuvälineenä. Seteleillä maksettaessa maksu täytyy suorittaa heti, kun kurssi on alkanut. Seteleillä ei voi maksaa enää siinä vaiheessa, kun kurssin lasku on saapunut kotiin.

Aktiiviopiskelijan maksut (aktiivikortti)

Aktiiviopiskelijaksi voi alkaa maksamalla 68,50 euron lukukausimaksun. Opiston toimialueen työttömälle työnhakijalle (koodi 02, 03, 07 tai 08) ja eläkeläiselle, jonka tulot ovat kuukaudessa keskimäärin korkeintaan 1 000 euroa, lukukauden aktiivimaksu on 15 euroa. Työttömiltä vaaditaan todistus työnhaun voimassaolosta ja pienituloisilta eläkeläisiltä verotustodistus. Alennukseen oikeuttavat todistukset on esitettävä opiston toimistossa tai osastonjohtajalle.

Ilmoittautuminen tapahtuu opiston toimistossa, netissä tai osastonjohtajalle. Aktiivimaksu laskutetaan ilmoittautumismaksun tapaan. Aktiiviopiskelija pääsee ilman eri maksua lähes kaikille kursseille kaikissa osastoissa sinä aikana, kun aktiivimaksu on voimassa. Kursseille täytyy kuitenkin ilmoittautua. Aktiivimaksu ei koske musiikin tai kielten yksittäis- tai pariopetusta, avointa yliopistoa, tutkintoon johtavia kursseja eikä yli 60 euron lukukauden kursseja. Aktiiviopiskelijalle ei taata pääsyä kurssille, jonka osallistujamääriä joudutaan karsimaan. Aktiiviopiskelijan

odotetaan osallistuvan valitsemiinsa opintoihin säännöllisesti, koska poissaolot ja ryhmien vaihtamiset häiritsevät muiden ryhmäläisten oppimista.

Lasten ja nuorten aktiivimaksu ja taidekoulun maksu

Alle 18-vuotiaat voivat ilmoittautua aktiiviopiskelijaksi maksamalla 42 € lukukausimaksun. Sama maksu käy taiteen perusopintoihin ilmoittautuvalla taidekoulun maksuna. Taidekoulun maksu voidaan maksaa koko lukuvuodeksi kerrallaan, jolloin hinta on 84 €. Vanhemmat, jotka ovat pienituloisia esimerkiksi työttömyyden, osa-aikatyön, yksinhuoltajuuden, hoitovapaan, pitkän sairausloman tai eläkkeen takia voivat ilmoittaa lapsensa aktiiviopiskelijaksi 15 € lukukausihintaan. Alennettuun hintaan oikeutettujen aktiiviopiskelijoiden ilmoittautuminen tapahtuu opiston toimistossa tai osastonjohtajalle.

**Aktiiviopiskelijaksi ilmoitaudutaan syyskaudella 13.8.-30.9.2019.
Muina aikoina aktiiviopiskelijaksi ei voi ilmoittautua.**

Musiikin yksittäisopetus

Laulua tai soittoa voi opiskella myös yksin ja silloin se on kalliimpaa kuin ryhmässä. Maksu määräytyy opetuskerran pituuden mukaan: esim. 45 minuutin jakso viikoittain syys- tai kevätkauden ajan maksaa 212 € (lukukausi 18 viikkoa) tai 149 € (lukukausi 13 viikkoa).

Kirjat ja tarvikkeet

Oppikirjat ja tarvikkeet jokainen opiskelija kustantaa itse. Taitoaineissa hankinnoista voi kertyä isokin summa. Joillakin kursseilla materiaaleja hankitaan yhteisesti ja tällöin ilmoittautumismaksun lisäksi peritään materiaalmaksu. Opiskelija saa tietysti pitää valmistamansa työt.

Todistukset

Useimmiten kansalaisopisto-opiskelu on omaehtoista itsensä kehittämistä ilman muodollisia tutkintoja. Todistuksen osallistumisesta voi tarvittaessa pyytää Opiston toimistosta. Ohjelmassa on myös tavoitteellista opetusta, kuten avoin yliopisto-opiskelu, josta saa virallisen todistuksen. Taiteen perusopetuksesta saa myös virallisen todistuksen, ”Taiteen perusopetuksen päättötodistuksen”.

Työturvallisuuteen liittyviä periaatteita

Käytähän aina kuulo- ja silmäsuojaimia tai muita henkilökohtaisia suojaimia, mikäli työskentelyysi liittyy vähäinenkin turvallisuusriski. Älä käytä mitään rikkoontunutta laitetta. Ilmoita rikkoontuneesta laitteesta välittömästi opettajalle. Älä poista koneista niiden suojalaitteita. Huolehdi yleisestä siisteydestä – se on myös työturvallisuusasia. Lattialla ei saa olla esteitä, joihin voisi kompastua. Huolehdi paloturvallisuudesta. Selvitä alkusammutusvälineiden paikat ja käyttöohjeet sekä poistumistiet. Koneita ei saa käyttää tilanteissa, joissa huomio on keskittynyt muuhun kuin tehtävään työhön. Jos olet epävarma jonkin työturvallisuusasian suhteen, kysy ennen kuin toimit. Työturvallisuusohjeita rikkova oppija voidaan poistaa oppitunnilta.

Vakuutukset

Onnettomuuksiin Opisto on varautunut vakuuttamalla alle 16-vuotiaat opiskelijat. Aikuiset ovat mukana omalla vastuullaan. Ainakin teknisen työn harrastajien on viisasta harkita vapaa-ajan vakuutusturvaa.

Tekijänoikeudet ja valokuvat

Sastamalan Opiston kursseilla suunniteltujen teosten tekijän oikeudet ovat henkilöllä, opettajalla tai opiskelijalla, joka teoksen on tehnyt. Oletusarvoisesti kaikki toiminta tapahtuu Creative Commons -lisenssin puitteissa: Muut saavat kopioida, jakaa, näyttää ja esittää opiskelijan tekijänoikeuksiin kuuluvaa teosta sekä sen pohjalta muokattuja versioita, mutta vain ei-kaupallisessa käytössä. Sastamalan Opistolla on meneillään useita hankkeita – osassa valokuvat ja videot ovat osa dokumentointia. Sastamalan Opiston tilat ymmärretään julkisiksi tiloiksi, joissa valokuvaus ei tarvitse kuvattavien erityistä hyväksyntää, mutta jos et halua kuvatuksi, ilmoita kuvaajalle toivomuksesi.

Kolme tapaa ilmoittautua kursseille

- Ilmoittaudu netissä, osoitteessa www.sastamalanopisto.fi. Opiston kotisivuilla on lisätietoa ja ohjeita netti-ilmoittautumiseen. Lue ne huolellisesti.
- Ilmoittaudu puhelimitse opiston toimistoon palvelusihtereille Arjalle 040 138 2033 tai Merjalle 040 138 2034. Ilmoittautumisen alkaessa 13.8.2019 klo 12:30 puhelinilmoittautumisia otetaan vastaan myös numeroissa 040 631 5243, 040 675 0198 ja 050 336 5483.
- Tule käymään opiston toimistossa (Onkiniemenkatu 1) aukioloaikoina **ma-to 8-15:30 ja pe 8-15.**

Sastamalan Opisto pidättää oikeuden muuttaa kursseja, maksuja ja niiden sisältöjä ennalta ilmoittamatta. Painetussa oppaassa voi ilmetä virheitä. Ajantasainen ja korjattu tieto löytyy sähköisestä ohjelmasta.

Tapahtumat

Pirjo Tuominen kirjoittajavieraana kirjoittajatapahtuma Helmessä to 10.10.19 klo 17 Kinnalan Koukulla. Ks. tarkemmin Keikyä, Kiikka -osasto, Taide ja ilmaisu.

Ryijynäyttely Kiikoisten seurantalolla la-su 19.-20.10. klo 11-17. Esillä Suomen Käsityön Ystävien ryijyjä sekä paikallisia ryijyjä. Vapaa pääsy.

Sekaisin sevotetusta - kiikkalainen räsymatto, näyttely 8.–26.10. ti-la klo 12–18 Kulttuuritalo Jaatsilla, Gallen-Kallelankatu 1. Vapaa pääsy. Näyttelyn esittely la 12.10. klo 12:15. Näyttelyssä on uusia ja muutamia vanhoja kiikkalaiseen perinteeseen pohjautuvia räsymattoja sekä esitellään maton tekemisen vaiheita suunnittelusta lähtien.

Sävelten mestareiden lumoa ja taikaa - musiikkikonsertti 24.11.19 klo 16 Mouhijärven kirjastolla.

Sastamala - Täysi kymppi

Kaupungin juhlavuoden kunniaksi Sastamalan Opisto järjestää vuoden 2019 aikana 10 luentoa eri puolilla Sastamalaa. Luennot liittyvät Sastamalaan joko aiheen tai luennoitsijan kautta.



Syksyllä 2019 järjestettävät luennot:

8302011 **Mennään metsään -kävelyretki** la 14.9. klo 12-15 Ritajärven luonnonsuojelualueella. Ks. tarkemmin Vammalan osasto, Luennot.

1301016 **Aloittaisinko sukututkimuksen?** ti 17.9. klo 18-19:30 Kannarissa. Ks. tarkemmin Keikyä, Kiikka -osasto, Elämäntaidot.

1301035 **Kirkko, koulu ja kauppa kotikylän raitilla - mikä tekee rakennetusta ympäristö arvokkaan?** ke 25.9. klo 18-20 Mouhijärven yhteiskoululla. Ks. tarkemmin Mouhijärven osasto, Elämäntaidot.

Sekaisin sevotetusta - kiikkalainen räsymatto, luento la 12.10. klo 13–15 Kulttuuritalo Jaatsilla, Gallen-Kallelankatu 1. Ennen luentoa voi osallistua näyttelyn esittelyyn klo 12:15. Kiikkalaisen räsymaton kehityksestä, erityispiirteistä ja tekemisestä alustaa Hanna-Leena Rossi. Yleisöllä on mahdollisuus keskustella ja kertoa omia kokemuksiaan. Paikalla on myös kokeneita ja uusia tekijöitä tarinoimassa kiikkalaisesta räsymatosta omin sanoin. Matonkuteiden sevotuksen työnäytös, Terhi Naskali. Vapaa pääsy.

9999002 **Ryjyn hehkua kautta vuosikymmenten** la 19.10. klo 13-14 Kiikoisten Seurantalolla. Suomen Käsityön Ystävät 140 vuotta. Ks. tarkemmin Kiikoisten osasto, Kädentaidot.

1301026 **Karjalaisten tulo Kiikkaan ja Keikyään** ma 2.12. klo 18-19:30 Kinnalan Koukulla. Ks. tarkemmin Keikyä, Kiikka -osasto, Elämäntaidot.

Retket

9999011

Retki Helsingin kirjamesuille

26.10.2019, 12 oppituntia

La 8:00-20:00

Marko Vesterbacka

50 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 11.10.2019 mennessä

Messuille saavutaan noin kello 11, paluumatkalle lähdetään kello 17. Matkan hinta 45-50 euroa, sisältää messuliput mutta ei ruokailuja. Lopullinen hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan. Retki toteutuu, jos osallistujia on vähintään 30.

9999031

Teatteriretki Poriin

23.11.2019, 5 oppituntia

Aittalahden opistotalo

La 16:15-21:00 Tiina Laaninen

50 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 12.10.2019 mennessä

Retki Porin teatteriin katsomaan klassikkomusikaalia **My Fair Lady**. Lähtö klo 16:15 opistotalolta Vammalasta, tarv. pysähdys Kiikan uimahallilla ja Pehulassa.

Sitova ilmoittautuminen!

Käsityöretket:

Ilmoittaudu viimeistään viikko ennen matkaa: Sari Rossi-Ollila 050 356 6440 tai sähköpostilla sari@sastamalanopisto.fi. Tarkemmat matkaohjelmat www.sastamalanopisto.fi. Retket yhteistyössä Linja-autoliikenne Antti Lauhamo.

Luonnonkaunista perinnematkailua Forssan seudulle la 14.9.2019

Finlaysonin tehtaanmyymälä ja Korteniemen perinnetila. Runsas pitopöytä Saaren kansanpuistossa sijaitsevassa Lounais-Hämeen Pirtissä. Paluumatkalla Nuutajärven lasikylä. Lähtö Häijästä klo 8 Opistotalon, Kiikan ja Pehulan kautta Forssaan.

Häijäseen palaamme n.19:20. Hinta 65 € sis. kahvit ja opastus perinnetilalla sekä ruokailu.

Käsityöretki Pohjanmaalle pe 4.10.2019

Lokakuussa matkaamme Pohjanmaalle. Kohteina ovat Jokipiin Pellavassa 'Soppaa ja pellavaa' -päivä ja tutustuminen Vappu Pimiän keittiömallistoon, Seinäjoen kädentaitomessut ja paluumatkalla Juustoportti. Lähtö Kiikan uimahallilta klo 7:15, Opistotalon, Karkun ja Häijään kautta Pohjanmaalle. Häijäseen palaamme n. klo 18:30. Matkan hinta 40-50 € sisältää messujen pääsymaksun.

Kädentaitomessut Pirkkahallissa

Kädentaitoalan ainutlaatuinen ykköstapahtuma vaalii koko pitkän ihanan viikonlopun kotimaista osaamista. Käsityöala kokoontuu vuosittain näin laajasti vain tähän Tampereen tapahtumaan, joka tuo marraskuun keskelle kaivattua valoa ja iloa. Käsityömessuilla inspiroidutaankin tekemään itse, oppimaan uutta sekä hankkimaan uniikkeja joululahjoja kuusen alle.

Perjantaina 15.11.2019. Lähtö Pehulasta klo 8:30, Kiikan uimahalli, Opistotalo 8:50, Häijään Nesteen 9:20 kautta Pirkkalaan. Messuilta lähdemme kotiinpäin klo 16. Matkan hinta 25 € sisältää pääsymaksun.

Lauantaina 16.11.2019. Lähtö Pehulasta klo 8:30, Kiikan uimahalli, Opistotalo 8:50, City-market 9, Stormin kautta Pirkkalaan. Messuilta lähdemme kotiinpäin klo 16. Matkan hinta 25 € sisältää pääsymaksun.

Hankkeet

Kielten taitotasot osaamismerkeiksi 2018-2019

OPH:n tukema Linnalan opiston, Sastamalan Opiston ja Valkeakoski-opiston laadun kehittämisen yhteishanke. Ks. s. 52.



Age Management Masterclass – eri-ikäisyys työelämän voimavarana
 Eu-rahoitteisessa hankkeessa 1.12.2018-30.11.2020 kerätään hyviä menetelmiä ikäjohtamiseen ja järjestetään työkykyyn ja sen ylläpitämisen liittyviä kursseja. Hankkeen koordinaattori on tsekkiläinen aikuiskoulutusorganisaatio ProEduca z.s. Hanke on Erasmus+ Strategic Partnership for Adult Education KA202 Strategic Partnerships for vocational education and training. Lisätiedot: tuija@sastamalanopisto.fi.

Hanke on yhteisrahoitettu Euroopan unionin Erasmus+ -ohjelmasta. Suomessa Erasmus+ -ohjelman hallinnoinnista ja toimeenpanosta vastaa CIMO, joka on kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön asiantuntija- ja palveluorganisaatio.



Co-funded by the
 Erasmus+ Programme
 of the European Union

Avoim yliopisto

Kuka tahansa voi osallistua avoimen yliopiston opintoihin ilman pohjakoulutusvaatimuksia! Lukuvuonna 2019-2020 tarjoamme yhteistyössä Turun avoimen yliopiston kanssa perus- ja aineopintokokonaisuuksia monimuoto-opintoina. Opiston opintopiirit tarjoavat vertaisyhteisön, saat tarvittaessa lisäohjausta ja tukea tuutorilta ja opinnoista vastaavalta suunnittelija-opettajalta henkilökohtaisesti. Tiedustele myös mahdollisuutta osallistua yksittäisille opintojaksoille. Opiskelu avaa väylän korkeakouluopintoihin ja opinnot saa usein hyväksiluettua eri amk- ja yliopistotutkintoihin. Maksut koostuvat Turun avoimen yliopiston perimästä rekisteröintimaksusta ja opiston omasta ilmoittautumismaksusta.

Ilmoittaudu aina ensin Sastamalan Opistoon ja vasta ensimmäisen opintopiirin jälkeen Turun avoimeen yliopistoon! Opintojen alkaminen riippuu viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä ilmoittautuneiden määrästä. Lisätietoja opiston verkkosivuilla ja Heidiltä heidi@sastamalanopisto.fi, 040 675 0198.

11061091

Draaman kirjoittaminen, 4 op

5.10.-6.10.2019 ja 11.1.-12.1.2020, 24 oppituntia

La, su 10:00-15:15 Sami Parkkinen
Maksut 97 € Ilm. 28.9.2019 mennessä
Tutustutaan draaman historiaan ja näytelmäkirjallisuuden lajeihin ja opiskellaan draamatekstien perusrakenteita ja kirjoittamisen osa-alueita. Luetaan valinnainen kaunokirjallinen teos sekä teos/artikkeleita, joista opiskelija saa käsityksen draaman historiasta. Opintojakso on osa Luovan kirjoittamisen perusopintokokonaisuutta (25 op).

Paikka ilmoitetaan ilmoittautuneille myöhemmin.

2198011

Erityispedagogiikan perusopinnot, 25 op

12.9.-5.12.2019, 19 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvikammari
To 17:00-19:00 Heidi Jokiniemi
Maksut 390 € Ilm. 5.9.2019 mennessä
Opinnoissa perehdytään tukea tarvitsevien kasvatukseen, opetukseen, kuntoutukseen ja tutkimukseen ja etsitään keinoja tukea lapsen, nuoren ja aikuisen kasvua ja oppimista. Erilaisuutta, vammaisuutta ja poikkeavaa käyttäytymistä tarkastellaan yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista. 12.9., 19.9., 10.10., 31.10., 14.11., 21.11. ja 5.12.
Opinnot jatkuvat keväällä 2020.

6198001

Gerontologian perusopinnot, 25 op

10.9.-5.11.2019, 15 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvikammari
Ke 17:00-19:15 Heidi Kaartokallio
Maksut 390 € Ilm. 3.9.2019 mennessä
Opintokokonaisuuteen kuuluu opintoja hoitotieteen, lääketieteen ja sosiaalityön tiedekunnista. Tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva vanhenemisesta perehtyen vanhuspolitiikkaan, vanhustenhuollon palveluihin, tavallisimpiin vanhuusiän sairauksiin ja niiden hoitoon, kuntoutukseen ja ennaltaehkäisyyn, vanhukseen hoitotyön asiakkaana sekä tieteellisen tutkimuksen merkitykseen gerontologisen tiedon tuottamisessa. Vanhenemisen ilmiötä tarkastellaan yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön näkökulmista. Opinnot sopivat kaikille vanhenemisestä kiinnostuneille, vanhustyössä ja alan järjestöissä toimiville, luottamushenkilöille, alalle aikoville ja opiskelijoille. 10.9., 17.9., 24.9., 29.10. ja 5.11. Opinnot jatkuvat keväällä ja syksyllä 2020.

2198031

Kasvatustieteen aineopinnot, 35 op

5.9.-5.12.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvikammari

To ja ke 17:00-19:15 Heidi Kaartokallio

Maksut 560 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Tavoitteena on kasvatustieteellisen

ajattelu- ja lukutaidon syventäminen

keskeisiin teoriasuuntauksiin, teorioihin,

menetelmiin ja tutkimuksen tekemiseen

perehtymällä sekä rakentamalla käsitystä

opetuksesta, oppimisesta sekä

kasvatuksen ja koulutuksen

historiallisista ja yhteiskunnallisista

yhteyksistä. Opinnot on tarkoitettu

Kasvatustieteen perusopinnot hyvin

tiedoin suorittaneille henkilöille.

Aloitusero 5.9. klo 17-19:15. Muut kok.

ke 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 20.11., 4.12. ja

11.12. Opinnot jatkuvat keväällä ja

syksyllä 2020.

3203001

Psykologian perusopintoja, 15 op

16.9.-9.12.2019, 20 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvikammari

Ma 17:00-19:00 Kasper Kouvo

Maksut yhteensä 290 € Ilm. 9.9.2019

mennessä

Tavoitteena on muodostaa monipuolinen

kuva psykologiasta tieteenä ja sen

keskeisistä osa-alueista. Sisältää

opintojaksot Kehityspsykologian

perusteet, Terveyden ja mielenterveyden

psykologian perusteet ja

Persoonallisuuspsykologian perusteet.

Opinnoissa tutustutaan ihmisen

psykologiseen kehitykseen,

mielenterveyteen ja sen keskeisiin

ongelmiin ja erilaisiin käsityksiin

persoonallisuudesta. 16.9. (klo 17-20)

30.9., 21.10., 4.11., 18.11., 25.11., ja 9.12.

Opinnot jatkuvat keväällä. Sen jälkeen

voit suorittaa itsenäisesti verkko-

opintoina perusopintokokonaisuuden

kaksi puuttuvaa opintojaksoa (näille

ilmoittautudutaan ja ne maksetaan erikseen

Turun avoimeen yliopistoon, ei sis.

opintopiiritapaamisia).

Lasten ja nuorten Opisto

Harrastus jokaiselle lapselle!

Sastamalan Opisto tarjoaa lapsille ja nuorille matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia ympäri Sastamalaa ja vieläpä matalaan hintaan. Opistossa voi opiskella esimerkiksi musiikkia, tanssia, käsitöitä, teatteria ja liikuntaa joko tavoitteellisesti tai ihan vain omaksi iloksi.

Olemme koonneet lapsille ja nuorille suunnitellut kurssit yhteen koko Sastamalan alueelta Lasten ja nuorten Opisto -sivuille. Lapset ja nuoret ovat tervetulleita myös monille muille kursseille. Joskus osallistuminen edellyttää huoltajan mukanaoloa. Kurssin sopivuutta lapselle ja nuorelle voi tiedustella kurssin opettajalta, suunnittelijalta tai osastonjohtajalta. Lapset ja nuoret voivat harrastaa opistossa edulliseen hintaan joko maksamalla kurssikohtaisen ilmoittautumismaksun tai ilmoittautumalla aktiiviopiskelijaksi, jolloin yhdellä hinnalla voi osallistua miltei kaikille kursseille.

Lasten ja nuorten aktiivimaksu

Alle 18-vuotiaat voivat ilmoittautua aktiiviopiskelijaksi maksamalla 42 € lukukausimaksun. Vanhemmat, jotka ovat pienituloisia esimerkiksi työttömyyden, osa-aikatyön, yksinhuoltajuuden, hoitovapaan, pitkän sairausloman tai eläkkeen takia voivat ilmoittaa lapsensa aktiiviopiskelijaksi 15 € lukukausihintaan. Alennettuun hintaan oikeutettujen aktiiviopiskelijoiden ilmoittautuminen tapahtuu opiston toimistossa tai osastonjohtajalle.

**Aktiiviopiskelijaksi ilmoittaudutaan
syyskaudella 13.8.-30.9.2019.
Muina aikoina aktiiviopiskelijaksi
ei voi ilmoittautua.**

Ilmoittautuminen tapahtuu opiston toimistossa, netissä tai osastonjohtajalle. Aktiivimaksu laskutetaan opintomaksun tapaan. Aktiiviopiskelija pääsee ilman eri maksua lähes kaikille kursseille kaikissa osastoissa sinä aikana, kun aktiivimaksu on voimassa. Kursseille täytyy kuitenkin ilmoittautua. Aktiivimaksu ei koske musiikin tai kielten yksilö- tai pariopetusta, avointa yliopistoa, yli 60 € lukukauden kursseja (hintarajoitus ei koske taiteen perusopetusta) eikä tutkintoon johtavia koulutuksia.

Aktiiviopiskelijalle ei taata pääsyä kurssille, jonka osallistujamääriä joudutaan karsimaan. Aktiiviopiskelijan odotetaan osallistuvan valitsemiinsa opintoihin säännöllisesti, koska poissaolot ja ryhmien vaihtamiset häiritsevät muiden ryhmäläisten oppimista.

Taiteen perusopetus

Taiteen perusopetus (TPO) on lain ja asetuksen säätelemää lapsille ja nuorille suunnattua eri taiteenalojen järjestelmällisesti etenevää opetusta. Yleisen oppimäärän opetussuunnitelma edellyttää vähintään 500 tunnin (45 min.) opintoja. Koko oppimäärän suorittamiseen kuluu 5-7 vuotta. Sopiva aloitusikä on 7-8 vuotta. Taiteen perusopetus noudattaa Opetushallituksen vahvistaman valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteita. Opintojen päätyttyä oppilas saa taiteen perusopetuksen päättötodistuksen. Opintomaksuna toimii lasten ja nuorten aktiivimaksu. Lisätietoja antaa lapsen oma taide-opettaja tai TPO:n ja ilmaisuaineiden suunnittelijaopettaja Outi Kautonen 050 321 0124, outi@sastamalanopisto.fi.

0000011

Lasten ja nuorten aktiivimaksu, syksy

42 €

Alennettu 15 € aktiivimaksu toimistolta tai osastonjohtajalta.

11031041

Nappulataide 5-6 v., Vammala, TPO

16.8.-20.12.2019, 36 oppituntia

10.1.-15.5.2020, 34 oppituntia

Vammala, eri opetuspaikkoja

Pe 16:30-18:00 Eri opettajia

Ilm. 16.8.2019 mennessä

5-7-vuotiaille suunnattu mahdollisuus

kokeilla eri taiteenaloja ja

taiteentekotapoja. Leikitään, maalataan,

tanssitaan, piirretään, esiinnytään,

muovataan jne. Materiaalimaksu.

Musiikki

1101161

Puhallinorkesterin soittimien alkeisopetus ryhmässä: trumpetti, baritoni, pasuuna, Vammala

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia

Sastamalan pääkirjasto

Olavi Kallasjoki

99 €

Kurssi sisältää oman soittimen

ryhmäopetusta viikossa 15 minuuttia

jokaista oppilasta kohden, syksyllä ja

kevällä 12 viikkoa opettajan kanssa

sovittavana ajankohtana. Voit aloittaa

oman soittimen opetuksesta ja opettajan

ohjauksella päästä mukaan

musiikkiopiston puhallinorkesteriin.

Mahdollisuus lainasoittimeen. Opettajana

musiikkiopiston opettaja. Sovi ensin

opetusaika opettajan kanssa 13.8.- 2.9.

puh. 040 822 3646 ja ilmoittaudu sitten

netissä.

**Vihreä väri kurssin otsikossa
tarkoittaa uutta kurssia.**

1101025

Hei Me Lauletaan - laulunopetusta lapsille ja nuorille, Mouhijärvi5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Mouhijärven yhteiskouluTo 15:00-20:00 Ingrid Suoniemi
149 € /45 min/vko tai 99 €/30min/vko
Yksinlaulua liikkeen, leikin ja positiivisen ilmapiirin ympäröimänä. Lapsi/nuori oppii säilyttämään oman luonnollisen, taipuisan ja ilmaisurikkaan äänensä.
Tied. 040 528 9859.**Sana**

11050141

Sanataidetta 3-5-luokkalaisille syyslomalla, Vammala14.10.2019, 4 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ma 12:30-15:30 Tiina Laaninen
14 € Ilm. 7.10.2019 mennessä
Millainen tarina syntyy kaverien kanssa yhdessä kirjoittaen, miten itsestä voi kirjoittaa reseptin ja kuka voittaa sanaselityspelin? Sanataidetta syyslomalla, kirjoittamisen lisäksi lukuvinkkejä ja sanapelejä.**Kuvataiteet**

11031011

Kuvataiteen perusteet 1, Vammala, TPO12.8.-16.12.2019, 40 oppituntia
13.1.-1.6.2020, 40 oppituntia
Vammalan lukio, kuvataideluokka
Ma 16:30-18:00 Sonja Sinisalo
Ilm. 12.8.2019 mennessä
Luovaa ilmaisua 7-9-vuotiaille.
Tutustutaan kuvataiteen perustekniikoihin: maalataan, piirretään, rakennellaan ja muotoillaan.
Materiaalimaksu.

11031001

Kuvataiteen perusteet 1-2, Mouhijärvi, TPO13.8.-17.12.2019, 40 oppituntia
7.1.-26.5.2020, 40 oppituntia
Uotsolan puukoulu
Ti 17:00-18:30 Kati Juurikka
Ilm. 13.8.2019 mennessä
Kuvataiteen tekniikoiden tavoitteellista harjoittelua, mm. maalausta, piirustusta ja rakentelua. Luovaa omaa ilmaisua ja yhdessä tekemistä 7-12-vuotiaille.
Materiaalimaksu.

11031021

Kuvataiteen perusteet 2, Vammala, TPO12.8.-16.12.2019, 40 oppituntia
13.1.-1.6.2020, 40 oppituntia
Vammalan lukio, kuvataideluokka
Ma 18:00-19:30 Sonja Sinisalo
Ilm. 12.8.2019 mennessä
Syvennetään omaa luovaa ilmaisua ja osaamista kuvataiteen tekniikoista (piirustus, maalaus, grafiikka). Myös kolmiulotteista rakentelua ja muovailua. Yli 9-vuotiaille. Materiaalimaksu.

11031031

Kuvataiteen työpajaryhmä, Vammala, TPO14.8.-27.11.2019, 45 oppituntia
22.1.-6.5.2020, 45 oppituntia
Uosson paja, Uossonkulma
Ke 17:00-19:15 Eri opettajia
Ilm. 14.8.2019 mennessä
Kuvataiteen perusteet 1-2 suorittaneille tai vastaavat taidot omaaville.
Syvennetään omavalintaisia ja opittuja tekniikoita. Oman näyttelyteoksen suunnittelu ja toteutus. Materiaalimaksu.

1103016

Lasten ja nuorten kuvataide, Kiikka2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Äetsän koulu, kuvataideluokka, lk 30
Ma 17:00-18:30 Heli Tala

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Piirretään, maalataan ja tehdään
savitöitä. Kierrätysmateriaaleja
hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan.
Materiaalimaksu. Tied. 0400 505 767.
Käynti luokkaan A-ovesta.

Tanssi

11054011

Lastentanssi 3-5 v., Vammala, TPO

12.8.-16.12.2019, 12 oppituntia

13.1.-25.5.2020, 12 oppituntia

Oivapaja

Ma 16:45-17:15 Camilla Björklund

Ilm. 12.8.2019 mennessä

Tutustutaan tanssiin leikkien ja luovien
harjoitusten avulla. Valmentava ryhmä.

11054001

Lastentanssi 5-7 v., Vammala, TPO

12.8.-16.12.2019, 18 oppituntia

13.1.-25.5.2020, 18 oppituntia

Oivapaja

Ma 17:15-18:00 Camilla Björklund

Ilm. 12.8.2019 mennessä

Opitaan kehon tuntemusta ja hallintaa
sekä musiikin ja rytmin hahmottamista.
Valmentava ryhmä.

11054021

Tanssin alkeet 1-2, 7-9 v., Vammala, TPO

13.8.-17.12.2019, 20 oppituntia

7.1.-19.5.2020, 20 oppituntia

Oivapaja

Ti 17:00-18:00 Camilla Björklund

Ilm. 12.8.2019 mennessä

Tanssitekniikkaa, oman kehon
tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin
hahmottamista. Kokonaisvaltaista
kehittymistä tanssissa ja liikunnan iloa.
Aloittava ryhmä.

11051006

Lasten klassinen baletti alk.n. 7 v., Keikyä

6.9.-29.11.2019, 11 oppituntia

Pehulan koulu, sali

Pe 17:00-17:45 Jaana Heino

24 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Baletin alkeista kiinnostuneille jo vähän
harrastaneille ja aloittelijoille.

Harjoitellaan alkeiden lisäksi mm.

koordinaatiokykyä, tanssillisuutta

yleensä, tasapainon kehittämistä sekä
esiintymisvalmiutta. Tarkoitus on edetä

lempeällä otteella monipuoliseksi

tanssijaksi. Tied. 050 535 5621 tai

jaanakheino@gmail.com. Ei 18.10. eikä

8.11.

11051211

Street dance 9-12 v., Vammala

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ke 17:00-18:00 Amanda Paasikko

28 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Tutustutaan street dancen maailmaan

(mm. hiphop, breakdance) perusliikkeitä

harjoitellen ja erilaisia koreografioita

tehden. Aikaisempaa tanssitaustaa ei

tarvita, aloitetaan alkeista.

11054031

Tanssin perusteet 1, 10-13 v., Vammala, TPO

13.8.-17.12.2019, 18 oppituntia

7.1.-12.5.2020, 18 oppituntia

Oivapaja

Ti 15:45-17:00 Camilla Björklund

Ilm. 13.8.2019 mennessä

Tanssitekniikkaa, omien liikkeellisten

mahdollisuuksien laajentamista,

kokonaisvaltaista kehittymistä tanssissa

ja liikunnan iloa.

11051036

Tanssin valmennusryhmä, Keikyä

6.9.-29.11.2019, 22 oppituntia

Pehulan koulu, sali

Pe 19:00-20:30 Jaana Heino

32 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Pitkään tanssineille, tarvittaessa tasokoe.

Tanssilajisi voi olla mikä vain, klassisen

tekniikan avulla kehitetään oman kehon

hallitsemista ja omaa tanssillisuutta.

Myös yksilöllisiä tehtäviä ja harjoitteita, voit tehdä omia koreografioita. Tied. 050 535 5621 tai jaanakheino@gmail.com. Ei 18.10. eikä 8.11.

11051171

Show- ja jazztanssi 10-13 v., Vammala

2.9.-25.11.2019, 16 oppituntia
Oivapaja, käynti Liekolankadun puolelta, lastauslaiturilta

Ma 15:45-16:45 Camilla Björklund

28 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Opitaan show- ja jazztanssien tekniikkaa ja tanssitaan vauhdikkaaseen tempoon.

Olenmaisessa osassa rytmit, koordinaatiot, piruetit ja hyppyt, kehonosien eriyttäminen ja hyvä meininki.

11051181

Nykytanssi yli 12 v., Vammala

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia

Oivapaja

Ti 17:00-18:00 Camilla Björklund

28 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Nykytanssin tekniikkaa ja tyylille ominaisia piirteitä. Tanssitunti sisältää luovia harjoitteita, jotka antavat nuorelle rohkeutta ilmaisuun ja oman tanssityylin ja liikelaadun löytämiseen.

11051001

Reggaeton 13-18 v., Vammala

8.9.-1.12.2019, 16 oppituntia

Oivapaja

Su 17:00-18:00 Satu Jauho

30 € Ilm. 1.9.2019 mennessä

Reggaeton-kurssilla on vauhdikasta ja hauskaa menoa! Harjoitellaan perusliikkeitä, haastetta lisätään ryhmän mukaan. Tanssitaan myös dancehallqueen-tyylin, ja opetellaan mageita koreoita.

11051201

Street dance yli 13v., Vammala

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ke 18:00-19:00 Amanda Paasikko

28 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Tutustutaan street dancen maailmaan (mm. hiphop, breakdance) perusliikkeitä harjoitellen ja erilaisia koreografioita tehden. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita, aloitamme alkeista.

Teatteri

11050091

Satuteatteri lapselle (3-6 v.) ja aikuiselle, Vammala

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ti 16:15-17:15 Outi Kautonen

30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Heittäydytään yhdessä satujen

maailmaan leikin ja helppojen

teatteriharjoitusten kautta. Herättelee

luovuutta, vahvistaa lapsen ja aikuisen

välistä vuorovaikutusta. Lapsi ilm.

opiskelijaksi, aikuinen laskutustietoihin, maksu sis. molemmat.

11056011

Teatteritaiteen perusteet 1, Kiikka, TPO

15.8.-19.12.2019, 40 oppituntia

9.1.-28.5.2020, 40 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

To 17:00-18:30 Jaakko Karjula

Ilm. 15.8.2019 mennessä

Teatteritaiteen aloittava ryhmä 7-9-

vuotiaille. Teatteriharjoitteita ja -leikkejä,

pieniä näytelmiä. Tutustutaan valoihin,

ääneen, lavastukseen. Kehitetään

vuorovaikutusta ja keskittymistä.

11050131

Teatteria 1-3-luokkalaisille syyslomalla, Vammala

14.10.2019, 4 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ma 9:00-12:00 Tiina Laaninen

14 € Ilm. 7.10.2019 mennessä

Miten karhun, hiiren ja rullalautailijan kulkutavat eroavat toisistaan? Miten esitöt toiselle ilman sanoja iloa, surua tai jalkapallon pelaajaa? Aloita syysloma hauskoihin teatteriharjoituksiin tutustumalla.

11056001

Teatteritaiteen perusteet 2, 10-12 v., Kiikka, TPO

14.8.-18.12.2019, 40 oppituntia

8.1.-27.5.2020, 40 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

Ke 18:00-19:30 Kati Juurikka

Ilm. 14.8.2019 mennessä

Esiintymisen ja teatterin perustaitoja, rentoa ja mukavaa ryhmätyöskentelyä.

Teatteritaiteen perusteet 1 suorittaneille, myös uusille teatterista innostuneille.

11050071

Nuortenteatteri TAIKA 12-16 v., Vammala

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia

Oivapaja, käynti Liekolankadun puolelta, lastauslaiturilta

To 17:00-18:30 Outi Kautonen

35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Perinteikkäässä Nuortenteatteri Taikassa harjoitellaan teatterintekemistä hauskassa porukassa erilaisia teatteripelejä, -leikkejä ja -keinoja käyttäen.

11056021

Teatteriminä K13, Kiikka, TPO

19.8.-18.11.2019, 39 oppituntia

20.1.-18.5.2020, 51 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

Ma 18:15-20:30 Jaakko Karjula

Ilm. 19.8.2019 mennessä

Teatteritaiteen perusopetuksen jatkava ryhmä. Syvennytyään teatterin osa-alueisiin (valaistus, puvustus, äänet ja lavastus) teatteriharjoitteiden ja pienten esitysten kautta.

11050101

Performanssikurssi nuorille, Kiikka

7.9.-5.10.2019, 12 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

La 12:00-15:00 Kati Juurikka

26 € Ilm. 31.8.2019 mennessä

Ilmaistaan omia ajatuksia esityksellisenä kuvataiteena eli esitystaiteena ryhmänä ja yksilöteoksina. Etsitään sopivia paikkoja esitykselle tai videoidaan esitykset. 7.9., 21.9. ja 5.10.

Sirkus

11053001

Lasten sirkus 7-9 v., Vammala

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia

Oivapaja, käynti Liekolankadun puolelta, lastauslaiturilta

To 16:00-17:00 Antti-Jussi Kortesoja

30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Akrobatiaa, jonglöörausta ja erilaisia sirkustemppuja! Iloisia onnistumisen kokemuksia! Jo sirkusta harrastaneille ja uusille harrastajille.

11053011

Lasten sirkus 10-12 v., Vammala

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia

Oivapaja, käynti Liekolankadun puolelta, lastauslaiturilta

To 15:00-16:00 Antti-Jussi Kortesoja

30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Akrobatiaa, jonglöörausta ja erilaisia sirkustemppuja. Iloisia onnistumisen kokemuksia! Jo sirkusta harrastaneille ja uusille harrastajille.

Kielet

1203006

Englannin kerho eskareille, Keikyä

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia

Pehulan koulu, luokka

Ke 14:15-15:00

Marta Gil-Carcedo ja opettaja koulun puolesta

18 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

1203016

Englannin kerho tokaluokkalaisille, Keikyä4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Pehulan koulu, luokka

Ke 13:15-14:00

Marta Gil-Carcedo ja opettaja koulun puolesta

18 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Leikitään, pelataan, lauletaan, kuunnellaan tarinoita. Opitaan tervehtimään, kertomaan nimmemme, numeroita, värejä jne. Yhteistyössä Pehulan koulun kanssa.

12071011

Aikuisen ja lapsen yhteinen espanjan kieliseikkailu, Vammala4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat

Ke 17:00-17:45 Katja Kemppainen

30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Opetellaan espanjaa Eva-efelantin johdolla leikkien, laulaen ja lorutellen. Evan laukusta löytyy jännittäviä vihjeitä tuntien aiheista. Mitähän Eva on

pakannut mukaansa ensimmäiselle kerralle? Lapsi ilm. opiskelijaksi, aikuinen laskutustietoihin, maksu sis. molemmat. Taitotaso 0.

1207005

Aikuisen ja lapsen yhteinen espanjan kieliseikkailu, Mouhijärvi5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu

To 17:15-18:00 Katja Kemppainen

30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Opetellaan uutta kieltä leikkien, laulaen ja loruillen. Kurssille ovat tervetulleita n. 6–12 -vuotiaat lapset aikuisen kanssa. Taitotaso 0. Lapsi ilm. opiskelijaksi, aikuinen laskutustietoihin, maksu sis. molemmat.

1207035

Jatkoa espanjan kielikylvyille, Mouhijärvi

26.9.-28.11.2019, 12 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

To 16:30-17:15 Katja

Kemppainen

30 € Ilm. 25.7.2019 mennessä

Jatketaan espanjan opintoja!

Espanjaa keväällä 2019

opiskelleille tai muutoin jo kieltä osaaville. Kurssille ovat tervetulleita n. 6–12 -vuotiaat.

Taitotaso A1.

1205011

Aikuisen ja lapsen yhteinen ranskan kieliseikkailu, Vammala4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat

Ke 17:45-18:30 Katja Kemppainen

30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Opetellaan ranskaa Noël-nallen johdolla leikkien, laulaen ja lorutellen. Noël'n repusta löytyy jännittäviä vihjeitä tuntien aiheista. Mitähän Noël on pakannut mukaansa ensimmäiselle kerralle? Lapsi ilm. opiskelijaksi, aikuinen laskutustietoihin, maksu sis. molemmat. Taitotaso 0.

Kädentaidot

1104006

Lasten käsityökoulu 1, Kiikka, TPO

2.9.-2.12.2019, 26 oppituntia

13.1.-11.5.2020, 32 oppituntia

Äetsän koulu, tekstiililuokka

Ma 15:00-16:30 Leena Salmi

Ilm. 26.8.2019 mennessä

Alkava ryhmä. Sopii 7-8 -vuotiaille. Tied. 0500 336 795 tai leena.salmi@sastamala.fi. Käsityötaiteen perusopintojen ryhmä. Materiaalimaksu max 50 € lukuvuodessa. Ei 13.4.

1104001

Lasten Taito-käsityökoulu 1, Vammala, TPO

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia

15.1.-20.5.2020, 36 oppituntia

Taitokeskus Sastamala
Ke 15:00-16:30 Minna Mellajärvi
Ilm. 29.8.2019 mennessä
Opitaan käsityön vaiheita suunnittelusta toteuttamiseen. Erilaiset materiaalit ja tekniikat ilmaisen välineenä. Opitaan taitoja ja tietoja elinikäiseen harrastukseen ja valmiuksia jatko-opintoihin. Aloituskäsi on 7-9 vuotta. Materiaalimaksu. Tied. 044 770 3103.

1104012
Lasten käsityökoulu taso 2, ma, Kiikoinen, TPO

19.8.-16.12.2019, 40 oppituntia
13.1.-25.5.2020, 44 oppituntia
Toukolan puukoulu
Ma 12:45-14:30 Marjaana Hervaala
Ilm. 16.8.2019 mennessä

1104002
Lasten käsityökoulu taso 2, ke, Kiikoinen, TPO

21.8.-18.12.2019, 40 oppituntia
8.1.-20.5.2020, 44 oppituntia
Toukolan puukoulu
Ke 12:45-14:30 Marjaana Hervaala
Ilm. 19.8.2019 mennessä
Materiaalimaksu 20 €/lukukausi.

1104011
Lasten Taito-käsityökoulu 2, Vammala, TPO

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
14.1.-19.5.2020, 54 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ti 15:00-17:15 Anna-Mari Heinonen
Ilm. 28.8.2019 mennessä
Vapaita paikkoja voi tiedustella
044 770 3103. Materiaalimaksu.

1104021
Lasten Taito-käsityökoulu 3, Vammala, TPO

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
16.1.-14.5.2020, 48 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
To 15:00-17:15 Minna Mellajärvi
Ilm. 30.8.2019 mennessä

Vapaita paikkoja voi tiedustella
044 770 3103. Materiaalimaksu.

1104031
Lasten Taito-käsityökoulu 4, Vammala, TPO

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
15.1.-20.5.2020, 54 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ke 15:00-17:15 Tiina Jalonen
Ilm. 29.8.2019 mennessä
Vapaita paikkoja voi tiedustella
044 770 3103. Materiaalimaksu.

1104041
Lasten Taito-käsityökoulu 5, Vammala, TPO

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
14.1.-19.5.2020, 54 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ti 15:00-17:15 Tiina Jalonen
Ilm. 29.8.2019 mennessä
Ei uusia ilmoittautumisia.
Materiaalimaksu.

1104016
Lasten käsityökoulu 5, Kiikka, TPO

4.9.-4.12.2019, 39 oppituntia
15.1.-13.5.2020, 51 oppituntia
Aetsän koulu, tekstiililuokka
Ke 15:00-17:15 Leena Salmi
Jatkava ryhmä. Tied.
leena.salmi@sastamala.fi tai
0500 336 795. Materiaalimaksu max
50 € lukuvuodessa.

1104051
Lasten Taito-käsityökoulu 6, Vammala, TPO

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
To 15:00-17:15 Tiina Jalonen
Ilm. 30.8.2018 mennessä
Käsityökoulun 5. tason jatkava ryhmä.
Kursseille voi ilmoittautua myös edellisinä vuosina päättötodistuksen saaneita, joilta puuttuu suorituksia yleisen oppimäärän

päätötodistukseen vaadittavasta 500 oppitunnista. Materiaalimaksu.

1110001

Kivaa käsillä koko perheelle, Vammala

3.9.-29.10.2019, 16 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ti 18:00-19:30 Tiina Jalonen
40 € + materiaalimaksu
Ilm. 28.8.2019 mennessä
Tehdään yhdessä ihan oikeita käsityötekniikoita esim. värjäystä, huovutusta, mosaiikkia, solmeilua. Lapsi ilmoitetaan opiskelijaksi ja aikuinen laskutustietoihin, maksu sis. molemmat.

1110011

Kivaa käsillä nuorille, Vammala

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
To 18:00-20:15 Tiina Jalonen
40 € + materiaalimaksu
Ilm. 29.8.2019 mennessä
Eri tekniikoilla tuotteita sisustukseen sekä pukeutumiseen. Voit tehdä neuleita, koruja, ompelua, mosaiikkitoita, virkkausta, makrameesolmeilua, kankaanpainantaa. 10-18 -vuotiaille.

Kotitalous

8102041

Lasten ja aikuisten brunssi, Vammala

5.10.2019, 6 oppituntia
Sylvään koulu, opetuskeittiö
La 10:00-14:30 Anu-Maria Ylönen
22 € + materiaalimaksu
Ilm. 27.9.2019 mennessä
Valmistetaan yhdessä maistuva brunssi. Paistetaan amerikkalaisia pannukakkuja, tehdään smoothie, laitetaan ruokaa ja nautitaan! Huomioitu gluteeniton ja laktoositon ruoka-valio. Lapsi ilmoitetaan opiske-lijaksi ja aikuinen laskutus-tietoihin, maksu sis. molemmat.

Liikunta

83016001

Taaperoiden liikuntakerho

1-3 v., A, syksy, Vammala
2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
Varilan koulu
Ma 15:00-15:45 Heidi Iломäki ja avustajat
26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

83016021

Taaperoiden liikuntakerho

1-3 v., B, syksy, Vammala
2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
Varilan koulu
Ma 15:45-16:30 Heidi Iломäki ja avustajat
26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Taapero-ikäiselle ja aikuiselle suunnattu liikuntahetki. Opetellaan liikkumaan ryhmässä leikkien, palloillen ja tempuilleen. Kehitetään taitoja. Lapsi ilm. opiskelijaksi ja aikuinen laskutustietoihin.

83016041

Liikuntakerho 4-6 v., A, syksy, Vammala

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Varilan koulu
Ti 16:00-16:45 Heidi Iломäki ja avustajat
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

83016061

Lasten liikuntakerho 4-6 v., B, syksy, Vammala

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Varilan koulu
Ti 16:45-17:30 Heidi Iломäki ja avustajat
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Leikitään yhdessä leikkejä, pelataan pallopelejä sekä tempuilleen!

83016006

Liikuntakerho 3-4 v., Keikyä, syksy (Kevät 83016016)

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Ke 16:30-17:15

Heidi Laamanen ja avustaja
26 € Ilm.28.8.2019 mennessä
83016026

Liikuntakerho 5-6 v., Keikyä, syksy
(Kevät 83016036)

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Pehulan koulu, sali

Ke 17:15-18:00

Heidi Laamanen ja avustaja
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Liikunnan iloa kunkin omien kykyjen
mukaan; palloleikkejä, musiikkiliikuntaa
ja tempurajoja. Lapsen tarpeista ja iästä
riippuen aikuinen voi olla mukana
tunnilla seuraamassa.

Huom! Lapsille liikuntaa myös kursseilla

83014141 **Luovaa liikuntaa koko
perheelle, syksy**

83013301 **Kehonhuoltoa aikuisille
lapsen kanssa, syksy**

**Vihreä väri kurssin otsikossa
tarkoittaa uutta kurssia.**

23.11. Lasten ja nuorten kirja- ja
kulttuuri-tapahtuma Lankku
Sylvään koululla.

**Karkku, Tyrvää,
Vammala**

0000001

**Aktiiviopiskelijan maksu,
sastamalalaiset 68,50 €**

Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien
aktiivimaksu toimistolta.

0000021

**Aktiiviopiskelijan maksu, muissa
kunnissa asuvat 68,50 €**

Elämäntaidot

9999021

**Me osataan -kurssi itsenäisesti
asuville kehitysvammaisille**

2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ma 17:00-18:30, joka toinen viikko
Kati Juurikka

26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Keskustellaan ja tutkitaan elämää ja
maailmaa ympärillämme. Tehdään
yhdessä arkisia asioita ja pieniä
tutustumiskäyntejä erilaisiin kohteisiin.

6198031

Nuoren mielen ensiapu

26.10.-2.11.2019, 7 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
La 10:00-13:30 Miiä Niemelä
45 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 14.10.2019 mennessä
Lähipiirissään, vapaa-ajallaan tai
työssään lasten ja nuorten
mielenterveysongelmia kohtaaville.
Hälyttävien merkkien tunnistaminen,
puheeksi ottaminen ja eteenpäin
ohjaaminen. Erityiskysymyksiä mm.
itsetuhoisuus ja viiltely, yksinäisyys ja
nuorten kriisit. Kurssihinta sis.
oppikirjan. Lähitapaamiset 7 t +
itsenäisesti suoritettava verkkokurssi.

8302021

Hyvinvointia omaishoitajille

19.10.-20.10.2019, 19 oppituntia
Oivapaja

La 10:00-17:00, su 9:00-16:00
Anitta Korpela

30 € Ilm. 11.10.2019 mennessä
Mistä apua ja tukea itselle ja
hoidettavalle? Hyvän saattohoidon
periaatteet, hoidettavan oikeudet,
viranomaisyhteistyö. Rentouuttavia hoitoja
stressikuorman helpottamiseksi.
Materiaalimaksu 5-10 €.

6101001

Tukiryhmä tinnituksesta kärsiville

6.10.-27.10.2019, 8 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvikammari
Su 17:00-18:30

Maksuton. Ilm. 26.9.2019 mennessä
Kärsitkö jatkuvasta tinnituksesta eli korvien soimisesta tai huminasta? Jos kiinnostusta ilmenee, perustamme tukiryhmän tinnituksesta kärsiville. Aikatauluista sovitaan ensimmäisellä kerralla.

1398001

Tulevaisuuden visiokartta

12.10.- 19.10.2019, 6 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
La 12.10. klo 10:00-11:45, 19.10. klo
10:00-14:45 Riikka Lausniemi

10 € Ilm. 5.10.2019 mennessä
Hauska ja avartava kurssi! Pysähdytään miettimään omaa elämää ja unelmia. Poistetaan rajoittavia uskomuksia ja tehdään omasta onnellisuudesta konkreettinen ja näkyvä. Käytetään mm. NLP- ja Mindfulness-tekniikoita. Tehdään oma visiokartta. Saat käyttöösi työvälineen, jota todennäköisesti tulet käyttämään vuosia. Pelottavan toimiva. Uskallatko tarttua kiinni unelmiisi?

1304001

Ihmettelyryhmä

9.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Voimia ry

Ma 13:00-14:30 Antti Lepistö
35 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
Tarkastellaan erilaisia elämänalueita, maailmankuvia ja suuria käsitteitä yhdessä keskustellen. Ihmettely kehittää ymmärrystä, laajentaa tietämystä ja parantaa näkökulmien vaihtamisen taitoa.

9999101

Partiokurssi aikuisille

21 oppituntia
30 € Ilm. 10.9.2019 mennessä

Haluaisitko retkeillä muuallakin kuin lähimetsässä, mutta tietotaito ja rohkeus puuttuu? Opitaan tekemällä. Teemoina mm. paikat, ruoka, välineet, ensiapu. Kok. ti 17.9.-8.10. ja 29.10. klo 18:30-20 Seukun partiokololla. La 26.10. retki maastoon. Kurssilaisten halutessa retki myös su 27.10.

9999001

Metsästäjäutkinto, syksy 2019

14.9.-21.9.2019, 15 oppituntia
Vammalan lukio
Ke 18:00-21:00, la 9:00-15:00
50 €, aktiivimaksu ei voimassa
Ilm. 6.9.2019 mennessä
Metsästäjäutkintoon valmentava kurssi. Vammalan lukion luokassa 190 Sarkia kokoontumiset 14.,18. ja 21.9.2019. Tutkinnot: ma 23.9.2019 klo 18-, ti 1.10.2019 klo 18-.

9999041

Järjestyksenvalvojan peruskurssi

2.11.-16.11.2019, 40 oppituntia
Vammalan lukio
La, su 9:00-17:00 Jori-Pekka Wiklund
110 €, aktiivimaksu ei voimassa
Ilm. 25.10.2019 mennessä
Järjestyksenvalvoja on henkilö, jonka tehtävänä on valvoa järjestystä ja turvallisuutta sekä estää rikoksia ja onnettomuuksia toimialueellaan. Järjestyksenvalvojaksi voidaan hyväksyä henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan tehtävään sopiva, 18 vuotta täyttänyt henkilö, joka on suorittanut Sisäasiainministeriön vahvistaman peruskurssin. La-su 2.-3.11., 9.-10.11. ja la 16.11.

9999051

Järjestyksenvalvojan kertauskurssi

16.11.2019, 8 oppituntia
Vammalan lukio
La 9:00-17:00 Jori-Pekka Wiklund

55 €, aktiivimaksu ei voimassa
 Ilm. 8.11.2019 mennessä
 Kurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat uusia vanhaksi menossa olevan järjestyksenvalvojan korttinsa. Kurssimaksu sisältää materiaalin, tarvikkeet ja kurssitodistuksen.

9999061

Järjestyksenvalvojan/vartijan kaasusumutinkoulutus

17.11.2019, 6 oppituntia

Vammalan lukio

Su 10:00-16:00 Jori-Pekka Wiklund

50 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 8.11.2019 mennessä

Kaasusumuttimen kantamisen edellytyksenä on erityisen voimankäyttökoulutuksen suorittaminen hyväksytysti.

9999071

Järjestyksenvalvojan voimankäytön lisäkoulutus

23.11.-24.11.2019, 16 oppituntia

Vammalan lukio

La, su 10:00-18:00

Jori-Pekka Wiklund

70 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 15.11.2019 mennessä

Järjestyksenvalvojalta voidaan tietyissä tehtävissä - esimerkiksi ravitsemisliikkeessä yksin työskentelevältä järjestyksenvalvojalta - edellyttää 16 tunnin kestävä voimankäytön lisäkoulutuksen suorittamista.

3101001

Taloyhtiön hallituksen toiminta

19.9.-3.10.2019, 6 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvisali

To 17:30-19:00 Heikki Niemelä

25 € Ilm. 12.9.2019 mennessä

Läpileikkaus asunto-osaakeyhtiön toimintaan osakkaille ja hallituksen jäsenille: Hallituksen tehtävät ja vastuut, yhtiökokous, talous, sopimukset ja kilpailutus sekä kiinteistön ylläpito.

5101001

Hybridi vai sähköauto?

20.9.-11.10. 2019, 9 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvikammari

Pe 17:30-19:00 Tapio Jalonen

22 € Ilm. 2.9. mennessä

Aja puhtaammin! Käydään läpi sähköauto ja hybridit sekä kaasauto ja vaihtoehtoiset polttoaineet. Sopii kaikille autoilijoille. Viim. kerralla klo 17:30-19:45.

3401051

Lyhytkurssi pitempään harrastaneille valokuvaajille

6.9.-20.9.2019, 12 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvisali

Pe 17:30-20:30 Hanna Poropudas

26 € Ilm. 2.9.2019 mennessä

Onko kuvausintosi laimentunut?

Haemme piristystä harrastukseen ammattikuvaajan johdolla. Kysymyksiä, vastauksia, tehtäviä, kuva-analyysiä.

8104001

Kotikosmetiikkaa ja saippuaa luonnontuotteista

18.9.-9.10.2019, 8 oppituntia

Kauppalankulma

Ke 18:00-19:30 Pauliina Salminen

18 € Ilm. 11.9.2019 mennessä

Tutustutaan erilaisiin mahdollisuuksiin valmistaa saippuaa, voiteita ja kodinhoitoon käytettäviä itsetehtyjä tuotteita.

Luennot ja yhden illan tapahtumat

3101011

Sukanvarresta sijoittamiseen

18.9.2019, 2 oppituntia

Vammalan lukio, Natura-luokka

Ke 17:30-19:00

10 € Ilm. 11.9.2019 mennessä

Kuinka päästä helposti alkuun

säästämisessä ja sijoittamisessa? Miksi

laatia sijoitussuunnitelma? Yleissivistävä opastus aloittelijalle. Luennoitsijana asiakkuusasiantuntija Johanna Salomäki OP Sastamalasta.

3101021

Tietoa tulorekisteristä yhdistyksille

28.10.2019, 2,5 oppituntia
Vammalan lukio, Natura-luokka
Ma 18:00-20:00 Erkki K. Mäkinen
10 € Ilm. 21.10.2019 mennessä
Aiheina ilmoitusvelvollisuus, rekisteröity ja rekisteröimätön työnantaja, seuraamukset laiminlyönneistä, rahan suoritus tai muu etuus, kulukorvaukset.

3202011

Sähköinen veroilmoitus

28.11.2019, 2 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
To 17:30-19:00 Leila Haapaniemi
10 € Ilm. 21.11.2019 mennessä
Ihmetyttääkö sähköisen veroilmoituksen täyttö? Arkailletko vielä OmaVeron käyttöä? Käymme selkeällä kielellä läpi sähköistä ilmoittamista ja verotustietojen tarkistamista.

2198001

NEPSY -luennot ja työpaja

Nepsy-luento nuorten vanhemmille ja läheisille tiistaina 8.10. klo 17:30-19:00. Tutustutaan neuropsykiatrisiin piirteisiin ja häiriöihin sekä nuoruuden ja aikuistumisen myötä muuttuviin arjen- ja elämänhallinnan haasteisiin.
Nepsy-luento lasten vanhemmille ja läheisille keskiviikkona 9.10. klo 17:30-19:00 Tutustutaan neuropsykiatrisiin piirteisiin, häiriöihin ja niiden tunnistamiseen sekä arjen ohjaamistilanteisiin ja toimintoihin.
Nepsy-työpaja ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten parissa keskiviikkona 9.10. klo 14:30-16:30. Työpajan teemoina ovat neuropsykiatriset piirteet, häiriöt ja niiden tunnistaminen, vahvuudet ja positiivinen pedagogiikka

sekä materiaalit ja välineet ohjauksen tukena.

Kaikki luennot Kohtaamispaikka Vintillä Sastamalan pääkirjastolla.

Ilmoittautumiset ma 7.10. mennessä ja lisätietoja perhepalvelukoordinaattori Pirita Rantanen
pirita.rantanen@sastamala.fi /
040 637 6079.

8302031

Rentouttavaa päähierontaa

10.11.2019, 3 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Su 13:00-15:30 Tanja Heikkilä
13 € Ilm. 3.11.2019 mennessä
Päähieronnan perusotteita kotikäyttöön. Hierotaan myös niskan ja hartian seutu sekä käsivarret. Hieronta tehdään hierottavan istuessa mukavasti tuolilla, vaatteiden päältä ilman öljyä.

9999081

Positiivisuus elämänasenteena

10.10.2019, 2 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
To 17:30-19:00 Leila Haapaniemi
10 € Ilm. 3.10.2019 mennessä
Toivoisitko voivasi asennoitua arkeen myönteisemmin? Kuullaan käytännön vinkkejä vertaistuen kautta ja keskustellaan positiivisesta elämänasenteesta sekä murehtimisen vähentämisestä.

8302001

Luento: Luonto parantaa

26.10.2019, 2 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
La 15:00-16:30 Pauliina Salminen
10 € Ilm. 19.10.2019 mennessä
Luento ja keskusteluhetki. Luonnossa on tutkitusti useita terveyttä edistäviä elementtejä. Erityisesti hoiva-työntekijöille, uupumuksesta palautuville,

niille jotka haluavat hyödyntää luontoa työssään ja arjessaan.

8302011

Mennään metsään -kävelyretki

14.9.2019, 4 oppituntia
Ritajärven luonnonsuojelualue
La 12:00-15:00 Pauliina Salminen
15 € Ilm. 7.9.2019 mennessä
Rauhallinen metsäkylpymäinen kävelyretki luonto-ohjaajan opastuksella. Teemana parantava luonto ja metsän villiyritt. Omat eväät mukaan, pysähdytään laavulle. Kokoontuminen Ritajärven parkkipaikalla. Säävaraus.

1301021

Yleisöluento: Karhun kansaa

24.10.2019, 2 oppituntia
Pukstaavi
To 17:00-18:30 Elina Pallas
Maksuton.
Taivaallista alkuperää olevalla karhulla oli esivanhempiemme uskomusmaailmassa erityisasema, johon liittyi monenlaisia mielenkiintoisia merkityksiä saaliseläimenä ja metsän kuninkaana. Kaikille avoin luento Pukstaavin kulttuuritorstaissa.

1301011

Luentosarja: Hirven kansaa

31.10.-7.11.2019, 4 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
To 17:00-18:30 Elina Pallas
15 € Ilm. 24.10.2019 mennessä
Pohjolan myyttinen sarvipää nautti muinaissuomalaisten keskuudessa suurta arvostusta. Tutustutaan myös muihin menneille sukupolville tärkeisiin eläinuskomuksiin.

3401071

Yleisöluento valokuvaajan työstä

27.10.2019, 2 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Su 18:00-19:30 Hanna Poropudas
Maksuton
Kuvaesitys ja keskustelu yleisön kanssa.

3401071

Yleisöluento ”valokuvaailijan” työstä

10.11.2019, 2 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Su 18:00-19:30 Ilari Mehtonen
Ei kurssimaksua
Kuvaesitys ja keskustelu yleisön kanssa.

3401061

Katsaus henkilökuvan valaisuun

30.11.2019, 4 oppituntia
Märri
La 12:00-15:00 Hanna Poropudas
20 € Ilm. 18.11.2019 mennessä
Demonstraatioita henkilökuvauksesta. Esimerkkejä ja kokeiluja. Retki Mouhijärven Märrielle. Lähtö opistotalolta klo 11:20. Opettaja ottaa yhteyttä kyytijärjestelyistä.

1301001

Yleisöluento: Viron itsenäistyminen 1918 ja 1991

11.11.2019, 4 oppituntia
Pukstaavi
Ma 18:00-21:00 Erkki Aaltonen
Maksuton.
Viron itsenäistymisestä ja vapaussodasta on kulunut 100 vuotta. Viron itsenäisyydellä on suuri merkitys myös Suomelle. Luento käsittelee Suomen salaista apua Virolle, kun maan itsenäisyys saatiin 1990-luvulla palautetuksi. Asiantuntijana on aiheesta väitellyt tohtori Heikki Rausmaa Tuglas-seurasta. Paikalla on mahdollisesti asiantuntija myös Viron suurlähetystöstä. Luento alkaa klo 19. Lukiolaisille suunnattu luento klo 18-19 Vammalan rykmentin vaiheista jatkosodassa. Kaikille avoin, yhteistyössä Sastamalan seudun museon kanssa.

Tietotekniikka

3401001

Atk-klinikka ikäihmisille

11.9.-14.11.2019, 2 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Kabinetti
Ke ja to 8:30-10:00 Ilari Mehtonen
20 €, aktiivimaksu ei voimassa
Ilm. 9.10.2019 mennessä

Yksilöllistä atk-opetusta, myös kamerat ja älypuhelimet. Vastaanottoajat ilmoittautumisjärjestyksessä. Opetus pääsääntöisesti ke- tai to -aamuisin. Opettaja ottaa yhteyttä ilmoittautumisten perusteella. 2 oppituntia/osallistuja (1 kokoontumiskerta).

3401011

Tekstinkäsittelyohjelma Wordpad

24.10.-14.11.2019, 8 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
To 18:00-19:30 Ilari Mehtonen
25 € Ilm. 16.10.2019 mennessä
Et tarvitse välttämättä kaupallista tekstinkäsittelyohjelmaa. Windows käyttöjärjestelmän mukana tulee mainio tekstinkäsittelyohjelma Wordpad. Käydään läpi ohjelman ominaisuudet. Oma läppäri mukaan.

3401021

Android-laitteiden monipuolinen käyttö

3.9.-8.10.2019, 12 oppituntia
Sastamalan pääkirjasto, Atk-luokka
Ti 18:00-19:30 Heikki Sjösten
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Tutustutaan Android-puhelimien ja tablettien monipuoliseen käyttöön. Käydään läpi tärkeimmät ohjelmat puhelun soitosta alkaen. Sopii hyvin varttuneemmille.

3401031

Windows 10 pintaa syvemältä

22.10.-26.11.2019, 12 oppituntia
Sastamalan pääkirjasto, Atk-luokka
Ti 18:00-19:30 Heikki Sjösten
26 € Ilm. 9.10.2019 mennessä
Windowsin käytön perusteet tunteville. Aiheina mm. järjestelmän mukauttaminen, päivittäminen ja suojaus. Järjestelmän harvemmin

käytettävät ominaisuudet. Opettaja on pitkän linjan järjestelmäasiantuntija.

Taide ja ilmaisu

Musiikki

1101041

Yksinlaulu ja äänenmuodostus, 12-viikkoiset

3.9.-26.11.2019, 85 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Kabinetti
Ti 12:00-19:00 Tarja Rantala
Kurssi täynnä
Hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja lauluja alkeista aloittaen klassisen laulun metodein. Yksilöopetusta yli 16-vuotiaille. 99€/30 min tai 149€/45 min. Kysy peruutuspaikkoja: 040 765 5415.

1101051

Yksinlaulu ja äänenmuodostus, 17-viikkoiset

13.8.-12.12.2019, 112 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Kabinetti
To 12:00-19:00 Tarja Rantala
Kurssi täynnä
Hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja lauluja alkeista aloittaen klassisen laulun metodein. Yksilöopetusta yli 16-vuotiaille. 141€/30 min tai 212€/45 min. Kysy peruutuspaikkoja: 040 765 5415.

1101001

Rumpujen soiton yksittäisopetus, 12-viikkoiset

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Marttilan koulu, luokkatilat
To 14:30-20:00 Steven Buckingham
Ilm. 29.8.2019 mennessä
Opetellaan rumpusetin soittoa sekä sitä miten rummut sopivat eri kokoonpanoihin ja musiikkityyleihin. 99€/30min tai 149 €/45min. Ilm. 13.8. alkaen
050 411 3864, steven@britti.fi.

1101011

**Pianonsoiton yksittäisopetus, 12-
viikkoiset**2.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Varilan kouluMa, ti, to 14:15-19:30 Veli-Pekka
Bäckman

Ilm. 29.8. mennessä

Pianonsoittoa nuoteista ja niiden
ulkopuolelta. 99 €/30min tai 149 €/45
min. Ilm. 13.8. alkaen 050 590 1541,
virtamies@virtamies.fi.

1101141

**Pianonsoiton yksittäisopetus, 12-
viikkoiset**3.9.-26.11.2019, 100 oppituntia
Muistolan koulu

Ti 14:15-21:00 Niko Björlin

Ilm. 27.8. mennessä

Pianonsoiton opetusta kaikenikäisille ja
-tasoisille soittajille. 99 €/30 min tai 149
€/45 min. Ilm. 13.8. alkaen
044 536 0805.

1101101

**Viulunsoiton yksittäisopetus, 17-
viikkoiset**12.8.-9.12.2019, 104 oppituntia
Muistolan koulu

Ma 16:00-19:00 Pirjo Tulisalmi

Ilm. 9.8. mennessä

Klassinen viulunsoitto vasta-alkajille ja
pidempään soittaneille. Viulunsoiton
perusteita ja ohjelmistoa. Oma viulu ja
nuotit. Opettaja neuvoa hankinnoissa.
141 €/30 min tai 212 €/45 min. Ilm.
13.8. alkaen 040 577 2330.

1101121

**Huilunsoiton yksittäisopetus, 12-
viikkoiset**4.9.-27.11.2019, 48 oppituntia
Marttilan koulu, luokkatilat

Ke 15:00-18:00 Maisa Pasila

Ilm. 28.8. mennessä

Huilunsoiton opetusta kaikenikäisille
aloittajille ja jatkajille. Mahdollisuus
esiintymisiin. 99 €/30 min. Oma soitin januotit mukaan. Soitin mahdollista
vuokrata. Ilm. 13.8. alkaen:
040 833 9821.

1101131

**Opi soittamaan poikkihuilua,
peruskurssi**4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Marttilan koulu, luokkatilat

Ke 18:00-18:45 Maisa Pasila

35 € Ilm. 28.8. mennessä

Huilunsoiton opetusta ryhmässä, ryhmän
tason mukaisesti. Mahdollisuus
esiintymisiin. Kurssin hinta ja
kurssikerran kesto määräytyvät
osallistujamäärän mukaisesti (35-45 €).
Oma soitin mukaan, soitin mahdollista
myös vuokrata. Ilm. 13.8. alkaen:
040 833 9821.

1101061

Kitaransoiton alkeet

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

To 16:30-18:00 Jukka Ritanen

35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Sointuja ja melodiasoittoa. Kitaran osat,
soittoasento, oikean ja vasemman käden
soittotekniikka. Säestetään kappaleita
helpoilla soinnuilla. Oma kitara mukaan.

1101071

Kitaransoitto jatko

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

To 18:15-19:45 Jukka Ritanen

35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Kitaraa jo soittaneiden jatkoryhmä.

Paneudutaan syvemmälle kitaransoiton
saloihin. Erilaisia asteikkoja melodioiden
ja soolojen perustaksi. Laajennetaan
sointujen osaamista. Oma kitara mukaan.

1101081

Laulun löytämät

7.9.-30.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

La 12:00-13:30 Jukka Ritanen

35 € Ilm. 31.8.2019 mennessä

Opetellaan ja tulkitaan opiskelijoille tärkeitä lauluja ryhmässä kitaran säestyksellä. Jokainen laulu on tärkeä ja ääni oikea. Mahdollisuus esiintyä opiston tilaisuuksissa ja kaupungin hoitolaitoksissa.

1101151

Latinolaulut

5.10.-6.10.2019, 8 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
La, su 13:30-16:30 Sanna Mansikkaniemi
22 € Ilm. 28.9.2019 mennessä
Latinomaiden lauluja espanjaksi, portugaliaksi ja italiaksi. Myös äänenmuodostusta ja tulkintaa, eri musiikkityylejä ja laulujen tekstejä ja taustoja. Kaikille musiikista, kielistä ja kulttuurista kiinnostuneille.

1101021

Jazztamala Singers

1.9.-24.11.2019, 21 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Su 18:00-20:15, joka toinen viikko
Veli-Pekka Bäckman
31 € Ilm. 25.8.2019 mennessä
Virtaviivainen sekakuoro Jazztamalassa!
Laaja kirjo viihteellistä jazzia ja laulelmaa. Nuotinluvun perusteet vaaditaan. Kokoontuu parittomien viikkojen sunnuntaina.

1101031

Opiston mieskuoro

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Kauppalansali
Ti 12:00-13:30 Eeva-Liisa Isosaari
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Yhdessä laulamisen iloa yksinäisten laulujen parissa. Harjoitellaan pieniä ohjelmakokonaisuuksia, joita esitetään eri puolilla Sastamalaa. Piano- ja harmonikkasäestys. Tulethan tuoksuitta!

1101091

Puhallinorkesteri

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Kauppalansali

Ti 19:00-20:30 Istvan Vilagi
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Perinteistä ja uudempaa, sekä kevyempää että vakavampaa puhallinmusiikkia. Tule soittamaan yhdessä. Yhteissoitto on paras nautinto ikään katsomatta!

1101111

Leo Big Band

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Kauppalansali
Ma 19:00-20:30 Hanna-Mari Lehtonen
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Tutustutaan rytmimusiikin saloihin. Mukaan oma soitin ja hyvä meininki! Standardeja ja uutta ohjelmistoa. Tied.:
info@hannamarilehtonen.fi,
040 578 8262.

Ilmaisu

11052001

Lausunnan viikonloppukurssi

17.8.-18.8.2019, 12 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
La 14:00-19:00, su 10:30-15:30
Inkeri Kivimäki
26 € Ilm. 10.8.2019 mennessä
Innostava ja virkistävä lausuntakurssi. Vasta-alkajille ja pitempään lausuntaa harrastaneille. Ääni-, kontakti- ja kehonkielen harjoituksia, joissa käytetään runotekstejä.

11050061

Opiston Senioriteatteri

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ke 10:00-12:15 Outi Kautonen
43 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Senioreiden teatteriryhmässä tehdään teatteria iloisessa porukassa! Rooli- ja lavatyöskentelyä kepeässä ja leikkisessä hengessä. Valmistetaan esitys keväälle 2020. Aiempaa kokemusta ei tarvita!

11050111

Varmuutta esiintymiseen

3.9.-8.10.2019, 12 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ti 17:30-19:00 Outi Kautonen
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Kaipaako varmuutta esillä olemiseen?
Kursilta saat vinkkejä ja harjoitusta
esiintymiseen ja ihmisten edessä
puhumiseen.

11050081

Iloa improvisaatiosta

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
To 11:00-12:30 Outi Kautonen
35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Heittäydy improvisaatioteatterin
maailmaan! Opetellaan helposti
lähestyttävien harjoitusten kautta
uskallusta olla yleisön edessä ilman
suunnitelmia ja pidetään hauskaa.

11050021

Liekolakodin kuvataide- ja teatteriryhmä

6.9.-27.12.2019, 24 oppituntia
Liekolakoti
Pe 12:30-14:00 Jaakko Karjula &
Kati Juurikka
34 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Yli 15-vuotiaille kehitysvammaisille avoin
teatteri- ja kuvataiteen ryhmä.

11050031

Liekolakoti esittää

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Liekolakoti
Ke 12:30-14:00 Jaakko Karjula
34 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Taideryhmä kehitysvammaisille.
Maalausta kunkin osallistujan omalla
tavalla. Tutustutaan värien voimaan.
Eläydytään ja tunnelmoidaan.

11050041

Luovaa toimintaa Hyrkinpuistolla

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Hyrkki, Hyrkin puisto

Ti 10:00-11:30 Jaakko Karjula
34 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Rentouttavaa ja elähdyttävää toimintaa
Hyrkinpuiston asiakkaille ja muille.
Maalausta ja savitöitä. Keskustellaan
valmiista töistä.

11050011

ARTTUSTARTTI

9.9.-18.11.2019, 12 oppituntia
Selännekoti
Ma 17:00-18:30, joka toinen viikko
Kati Juurikka,
Katariina Ristimäki
Teatteri- ja kuvataiteen ryhmä yli 15-
vuotiaille kehitysvammaisille. 9.9., 23.9.,
7.10., 21.10., 4.11. ja 18.11. Tied.
046 600 4671.

11050001

Taiteesta voimaa, Oma ryhmä

6.9.-29.11.2019, 36 oppituntia
Sastamalan toimintakeskus
Pe 9:15-11:30
Kati Juurikka, Jaakko Karjula
Luovan toiminnan ryhmä kehitys-
vammaisille. Käsitellään yhdessä valittuja
teemoja eri keinoin ja keskustellen. Tied.
Tuuke Mäki, 040 712 8206.

11050051

Taiteesta voimaa, musiikki

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
Sastamalan toimintakeskus
To 9:15-11:30
Jaakko Karjula, Pauli Kylväjä
Rytmejä ja musiikkia eri soittimilla,
lauletaan ja äännellään.
Kuunnellaan musiikkia ja keskustellaan.
Tied. Tuuke Mäki 040 712 8206.

11050121

Taiteesta voimaa, Ilo-ryhmä

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Sastamalan toimintakeskus
Ti 9:45-10:45 Outi Kautonen
Iloista itseilmaisua kehitysvammaisille.
Käsitellään yhdessä valittuja teemoja

kuvan, liikkeen ja äänen avulla. Tied.
Tuuke Mäki 040 712 8206.

Sana

11061101

Opistomuistojen kirjoituspaja

30.9.-30.9.2019, 3 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ma 12:00-14:15 Tiina Laaninen
Ilm. 26.8.2019 mennessä
Syvennyttään opistomuistoihin kirjoittaen.
Kansalais- ja työväenopistotoiminnan
aloittamisesta Suomessa on vuonna 2019
kulunut 120 vuotta. Onko sinulla hyviä tai
hauskoja muistoja opiskelusta tai
työskentelystä Sastamalan Opistossa?
Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran ja
Kansalaisopistojen liitto KoL:n
muistitietokeruu juhluvuoden kunniaksi.
Maksuton. Ohjeet myös:
www.finlit.fi/kansalaisopistot.

11061051

Kirjoita oma monologi

27.8.-26.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ti 17:30-19:00 Kirsi Karvinen
35 € Ilm. 22.8.2019 mennessä
Tutustutaan monologiin tekstilajina,
luetaan erilaisia tekstejä ja tehdään
kirjoitusharjoituksia. Kirjoitetaan oma
monologi, hiotaan se valmiiksi tekstiksi ja
harjoitellaan esitettäväksi yleisölle.

11061021

Luova kirjoittaminen, päivä

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ma 15:00-16:30 Tiina Laaninen
36 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Kirjoitetaan pieniä tarinoita, runoja ja
muuta tekstejä. Opiskellaan kirjoittamisen
teoriaa ja etsitään yhdessä luovuutta.

11061031

Luova kirjoittaminen, ilta

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ma 17:00-18:30 Tiina Laaninen
36 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Kirjoitetaan pieniä tarinoita, runoja ja
muuta tekstejä. Opiskellaan kirjoittamisen
teoriaa ja etsitään yhdessä luovuutta.

11061041

Elämä tarinaksi

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ma 18:30-20:00 Tiina Laaninen
36 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Kirjoitetaan joka viikko pieni muisto
omasta elämästä. Saat eväitä sujuvaan
kirjoittamiseen ja opit muotoilemaan
muistoista tarinoita.

11061061

Tyrvääläinen tonttujoukko

27.9.-13.12.2019, 18 oppituntia
Kauppalankulma
Pe 9:45-12:00, joka toinen viikko
Tiina Laaninen
32 € Ilm. 6.9.2019 mennessä
Iloinen ja esiintyvä teatteri- ja
sanakuororyhmä, joka laulamisen sijaan
puhuu, eläytyy, lukee, lausuu, näyttelee,
kuiskii, ideoi ja luo uutta. Valmistetaan
pieni, lystikäs jouluesitys.

11061071

Tyrvääläistä jännitystä

23.11.-9.12.2019, 10 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ma 18:00-21:00, la 10:30-12:00
Tiina Laaninen
25 € Ilm. 16.11.2019 mennessä
Lämmitellään antologian eli kirjoittajien
yhteisjulkaisun tekemistä varten.
Käydään läpi antologian tekemisen
vaiheet ja kirjoitetaan jännittäviä tekstejä.
La 23.11., ma 2.12. ja 9.12.

11061111

Nyt sanajumpataan!

23.11.2019, 4 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali

La 12:30-15:30 Tiina Laaninen
14 € Ilm. 16.11.2019 mennessä
Sanaleikit, ristikot, riittäminen,
vastakohtat, sanaselitykset, sanapelit ja
käsini kirjoittaminen tekevät hyvää
aivoille ja ovat yhdessä hauskaa. Mukaan
noppa, kynä ja muistiinpanovälineet.

11061001

Runoamiainen

11.9.-23.10.2019, 6 oppituntia
Kirisevä
Ke 9:00-10:00, joka toinen viikko
Viia-Marinka Orre
18 € Ilm. 4.9.2019 mennessä
Katan teille runoamiaisen valmiiksi:
pieniä aforismeja, ajatuksia ja runoja.
Jatkossa myös nyyttäreitä, jolloin voit
tuoda omia tekstejäsi yhteiseen pöytään.

3198001

Kuinka toimitan kirjan 2

1.10.-26.11.2019, 16 oppituntia
Vammalan lukio
Ti 17:00-18:30 Marko Vesterbacka
30 € Ilm. 24.9.2019 mennessä
Haluaisitko kirjoittaa oman kirjan?
Tarkastellaan käytännönläheisesti, miten
kirjallisuutta tehdään, miten ideoista ja
muistiinpanoista syntyy kokonaisen
teoksen viimeistely käsikirjoitus.

11061081

Kirjaston luku- ja runopiiri

3.9.-3.12.2019, 8 oppituntia
Sastamalan pääkirjasto
Ti 19:00-20:30 Nina Hildén
18 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Perehdytään proosaan ja lyriikkaan
jäsenten ehdotusten mukaan.
Keskustellaan kirjailijoiden tuotannosta
ja elämänvaiheista. Luetaan mielirunoja.
3.9., 2.10., 5.11. ja 3.12.

11061011

Entisten mukuloitten muistelu

23.10.-27.11.2019, 12 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ke 14:00-15:30 Marja-Terttu Rainio

26 € Ilm. 16.10.2019 mennessä
Päänupin tuuletusta porukassa. Kyllä me
suurten ikäluokkien mukulatkin vielä
jotain muistamme. Et tarvitse kynää ja
paperia - pääsi riittää!

Tanssi

11051021

Baletti aikuiset/nuoret

2.9.-25.11.2019, 16 oppituntia
Muistolan koulu
Ma 16:45-17:45 Jaana Heino
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Oletko joskus tanssinut klassista balettia
tai halunnut tanssia? Kehitetään
koordinaatiota, lihaskuntoa ja klassisen
baletin tekniikkaa. Sopii kaikille!

11051141

Musikaalitanssi -tiiviskurssi

12.10.-13.10.2019, 6 oppituntia
Oivapaja
La-su 10:00-12:15 Joel Alalantela
18 € Ilm. 5.10.2019 mennessä
Tutustutaan musikaalien koreografioiden
tyyleihin ja liikekieliin päähuomion
ollessa kuitenkin ilmaisussa,
tarinankerronnassa ja tanssillisuudessa.
Pohjautuu jazzin, shown ja nykytanssin
tekniikoihin.

11051151

Jazz- ja nykytanssi -tiiviskurssi

16.11.-17.11.2019, 6 oppituntia
Oivapaja
La-su 10:00-12:15 Joel Alalantela
18 € Ilm. 9.11.2019 mennessä
Jazz- sekä nykytanssi sulautuvat yhteen
jazz- ja nykytanssin tiiviskurssilla. Kurssi
pohjautuu esittävän taidetanssin
tekniikoihin. Jo tanssia harrastaneille.

11051161

Showtanssi -tiiviskurssi

30.11.-1.12.2019, 6 oppituntia
Oivapaja
La-su 10:00-12:15 Joel Alalantela

18 € Ilm. 23.11.2019 mennessä
 Monipuolinen tanssilaji; tunneilla
 tanssitaan erityylisten musiikkien tahtiin.
 Showtanssi saa vaikutteita eri
 tanssityyleistä kuten jazz- ja nykytanssista
 sekä baletista.

11051221

Aikuisten tanssi-improvisaation vapaavuoro

6.9.-29.11.2019, 16 oppituntia

Oivapaja

Pe 19:00-20:00

Ilm. 30.8.2019 mennessä

Vapaata liikettä ja tanssi-iloittelua
 improvisoiden yksin ja kontaktissa
 muiden kanssa. Tanssitaitoa ei tarvita,
 mutta kaikkia tanssitaitojasi pääset täällä
 vapaasti käyttämään. Tied.
 sini-mari@sastamalanopisto.fi.

11051011

Aikuisten tanssi-iloittelu

26.8.-25.11.2019, 12 oppituntia

Seukku

Ma 18:45-19:30 Elisa Ahonen

26 € Ilm. 19.8.2019 mennessä

Yksintanssitunti, jossa tanssitaan paljon.
 Lämmitellään useamman biisin ajan.
 Joka tunnilla harjoitellaan yhtä tanssia
 tarkemmin. Fokus ilossa ja tekemisessä!
 Ei 30.9. ja 7.10.

11051031

Multimix tanssitunti

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia

Muistolan koulu

Ti 18:30-19:15 Jaana Heino

26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Monipuolisesta yksintanssista
 kiinnostuneille kaikenikäisille ja
 -kokoisille sukupuoleen katsomatta.
 Balletix-, latinomix- ja tanssimix-tuntien
 sekoitus. Ei vaadi aiempaa tanssikokem.

11051051

Salsamix alkeet

8.9.-1.12.2019, 16 oppituntia

Oivapaja

Su 16:00-17:00 Satu Jauho
 30 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
 Soolotanssikurssilla opetellaan eri
 latinotanssien perusaskeleita alkeista
 lähtien sekä tanssintaan lyhyitä ja
 helpohkoja koreografioita. Kaikenikäisille
 latinotansseista kiinnostuneille.

11051061

Flamencotanssin alkeet/perus

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia

Kirisevä

To 17:00-18:30 Heidi Laamanen

35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Perehdytään flamencon eri
 rytmeihin tekemällä koputuksia,
 taputuksia ja askelluksia
 flamencomusiikin tahtiin. Sekä
 vasta-alkajille että jo flamenco
 harrastaneille.

11051071

Flamencorytmiikka

2.9.-25.11.2019, 36 oppituntia

Kirisevä

Ma 17:30-19:45 Viia-Marinka Orre

46 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Kaikille flamencosta kiinnostuneille.
 Keskity joko taputuksiin, koputuksiin tai
 molempiin. Rakennetaan rytmisiä
 kokonaisuuksia soittimina omat kädet,
 jalat tai cajon-soittimet. Kolmios. kurssi.

11051091

Itämainen tanssi

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ti 18:30-20:00 Nina Virolainen

35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Kaikille ikään tai kokoon katsomatta,
 itämainen tanssi auttaa vähentämään ja
 ennaltaehkäisemään lihasperäisiä niska-
 ja selkävaivoja. Aloitetaan alkeista,
 edetään ryhmän tason mukaan.

11051131

Kansantanssi aikuisille

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ma 17:30-19:00 Markku Siltanen
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Täydentää, kehittää ja tukee perinteistä tanssitaitoa. Perinteisiä seura- ja kansantansseja ja niiden askelikkoja, mm. vauhdikas Romany-Polka.

11051191

Rock- ja swingtanssit, perus/keskitaso

11.9.-4.12.2019, 24 oppituntia
Oivapaja
Ke 18:00-19:30 Ari Vaskelainen
35 € Ilm. 4.9.2019 mennessä
Aloitetaan alkeilla ja peruskuvioiden kertauksella. Myös uudet harrastajat! Edetään ryhmän mukaan. Kiertävä parinvaihto. Tanssit lindy hop 6 vkoa, boogie woogie 6 vkoa.

11051111

Rock ja swingtanssit, jatko/keskitaso

15.9.-8.12.2019, 22 oppituntia
Seukku
Su 18:00-19:30 Ari Vaskelainen
32 € Ilm. 8.9.2019 mennessä
Uusia haasteita hakeville alkeet käyneille, rock- ja swingtanssiliikunnan iloista nauttiville. Ryhmässä vaihdetaan paria eli omaa paria ei tarvita. Tansseina bugg, fusku ja lava-jive. Ei 29.9. ja 6.10.

11051101

Lavatanssin peruskurssi

15.9.-8.12.2019, 15 oppituntia
Seukku
Su 17:00-18:00 Ari Vaskelainen
29 € Ilm. 8.9.2019 mennessä
Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta etkä omaa paria, ryhmässä kiertävä parin vaihto. myös jo lajeja tanssineille kertaukseksi. Tansseina valssi, humppa, foksi, jenkka ja tango. Ei 29.9. ja 6.10.

11051121

Lavatanssi, jatko/keskitaso

15.9.-8.12.2019, 22 oppituntia
Seukku

Su 19:30-21:00 Ari Vaskelainen
32 € Ilm. 8.9.2019 mennessä
Kaikki lavoilla soitettavat tanssilajit sisältävä tanssi-iloittelu ryhmä. Suunnattu peruslavatanssit hallitseville, kokeilunhaluisille, tanssiliikunnan iloista nauttiville tanssijoille! Ei 29.9. ja 6.10.

11051041

Senioreiden lavatanssi

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ti 10:45-12:15 Jaana Heino
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Opetellaan kurssilaisten toiveiden mukaan erilaisia lavatansseja. Aiempaa tanssikokemusta et tarvitse.

Kuvataiteet

1103001

Kuvanveistokurssi

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia
Uosson paja, Uossonkulma
To 17:30-20:30 Mauri Mäkelä
50 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Ohjattua kuvanveistoa. Keskitytään muotoon ja ilmaisuun.

1103011

Me maalataan!

3.9.-26.11.2019, 60 oppituntia
Voimia ry
Ti 12:00-15:45 Maija-Liisa Tenhunen
60 € Ilm. 28.8.2018 mennessä Kuvan tekemisen tekniikoita, värioppia ja sommittelun harjoitteita. Vesiliukoiset värit. Vasta-alkajille ja edistyneemmille.

1103041

Iltamaalarit

4.9.-27.11.2019, 48 oppituntia
Taideranta, Siikasuo
Ke 17:30-20:30 Heli Innala
54 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Harjoitellaan öljy- ja akryylimaalauksen tekniikoita omin ja yhteisin aihein.

Mahdollisuus maalata tai piirtää halutessaan myös muilla välineillä. Sopii parhaiten yli 16-vuotiaille. Omat välineet.

1103041

Iltapäivämaalarit

4.9.-27.11.2019, 48 oppituntia

Taideranta, Siikasuo

Ke 14:00-17:00 Heli Innala

54 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Harjoitellaan öljy- ja akryylimaalauksen tekniikoita omin ja yhteisin aihein.

Mahdollisuus maalata tai piirtää halutessaan myös muilla välineillä. Sopii parhaiten yli 16-vuotiaille.

1103051

Kuvataidetta eläkeläisille

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia

Uosson paja, Uossonkulma

Ti 12:00-14:15 Jaakko Karjula

45 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Kuvataiteilua kunkin omista lähtökohdista. Maalausta, piirustusta tai jotain muuta. Myös vasta-alkajille.

Tervetuloa mukaan hienoon tunnelmaan. Tied. 050 336 5493.

1103061

Elävän mallin piirustus

8.9.-1.12.2019, 36 oppituntia

Kauppalankulma

Su 17:00-19:15 Jaakko Karjula

45 € Ilm. 2.9.2019 mennessä

Hyödyllistä käden ja silmän harjaannuttamista. Keskitytään muotoon, sommitteluun, valoon ja varjoon.

Piirustustaidon kehittäminen tukee myös muita taideopintoja. Myös vasta-alkajille.

Tied. 050 336 5493.

1103071

Posliininmaalaus

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia

Karkun paja

Ke 18:00-20:15 Kaija Koivula

45 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Posliininmaalausta ja -koristelua laaja-alaisesti ideoiden, kokeillen ja toteuttaen

koriste- ja käyttöesineiksi. Perehdytään värien käyttöön, sommitteluun ja eri tekniikoihin. Aloitteijoille ja jo pidempään harrastaneille.

1103081

Grafiikan perusteet Taiderannassa

3.9.-26.11.2019, 48 oppituntia

Taideranta, Siikasuo

Ti 17:30-20:30 Heidi Piippo

50 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Grafiikkaa eri tekniikoin: puupiirros, linokaiverrus, etsaus, akvatinta ja kuivaneula. Tehdään ainakin yksi työ ja vedostetaan sitä eri väreillä. Sopii kaikille.

1103091

Paperikurssi Taiderannassa

21.9.-29.9.2019, 32 oppituntia

Taideranta, Siikasuo

La, su 10:00-16:00 Heidi Piippo

45 € Ilm. 16.9.2019 mennessä

Tehdään paperimassasta veistos, koristeastia tai naamio. Helppoa, hauskaa ja ekologista! Kurssilta lisää ideoita. Pieni materiaalimaksu.

1103021

Urnakurssi viikonloppuisin

7.9.-15.9.2019, 32 oppituntia

Taideranta, Siikasuo

La, su 11:00-17:00

Maija-Liisa Tenhunen

45 € Ilm. 2.9.2019 mennessä

Valmistetaan kierrätyspaperista tuhkauurna, joka itse tehden on edullinen, ekologinen ja mielesi mukainen. Voit tehdä urnan lemmikkisi tai läheisesi viimeiselle matkalle.

Liikunta

Suurin osa liikunnan kursseista on suunniteltu sekä syksyille että keväälle. Voit ilmoittautua kevään kursseille jo nyt, jos kurssin otsikossa on kevään kurssinumero. Älä maksa kevään kurssia syksyn ilmoittautumisen yhteydessä! Kevään kurssi laskutetaan normaaliin tapaan yksittäisenä kurssimaksuna tai sen voi sisällyttää kevään aktiivimaksuun. Huomaa, että syksyn aktiivimaksulla voit opiskella vain syksyn kursseilla.

8301001

Kaikki irti sykemittareista

30.9.2019, 2 oppituntia

Vammalan lukio, Natura-luokka

Ma 18:00-19:30

Antti Lepistö

10 € Ilm. 23.9.2019 mennessä

Sykemittarit sekä urheilu- ja älykellot

ovat monipuolisia välineitä oman kuntoiluharrastuksen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Käydään läpi perustietoa mm. kestävyysharjoittelusta ja eri kellojen toiminnoista.

Seniори-ikäisten kuntoliikunta

83011001

Kahvakuula, seniorit, syksy

(Kevät 83011011)

27.8.-26.11.2019, 16 oppituntia

Seukku

Ti 9:30-10:30 Petri Suuniittu

30 € Ilm. 20.8.2019 mennessä

Kevyttä kahvakuulaharjoittelua osallistujien erityistarpeet huomioiden.

Ei 1.10 ja 8.10. Myös viikolla 42.

83011041

Kuntosali A, seniorit, syksy

(Kevät 83011051)

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Liikuntakeskus Pinkki

Ma 8:30-10:00 Heidi Ilomäki
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
83011061

Kuntosali B, seniorit, syksy

(Kevät 83011071)

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Liikuntakeskus Pinkki

Ma 10:00-11:30 Heidi Ilomäki

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

83011081

Kuntosali C, seniorit, syksy

(Kevät 83011091)

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Liikuntakeskus Pinkki

Ma 11:30-13:00 Heidi Ilomäki

35€ Ilm. 26.8.2019 mennessä

83011101

Kuntosali D, seniorit, syksy

(Kevät 83011111)

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia

Liikuntakeskus Pinkki

Pe 8:30-10:00 Heidi Ilomäki

35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

83011121

Kuntosali E, seniorit, syksy

(Kevät 83011131)

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia

Liikuntakeskus Pinkki

Pe 10:00-11:30 Heidi Ilomäki

35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

83011141

Kuntosali F, seniorit, syksy

(Kevät 83011151)

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia

Liikuntakeskus Pinkki

Pe 11:30-13:00 Heidi Ilomäki

35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

83011161

Kuntosali G, seniorit, syksy

(Kevät 83011171)

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia

Kunnon Startti

To 11:00-12.30 Riikka Lausniemi

35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

83011181

Kuntosali H, seniorit, syksy

(Kevät 83011191)

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia

Kunnon Startti

Ti 8:15-9:45 Riikka Lausniemi
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
83011201

Kuntosali I, seniorit, syksy
(Kevät 83011211)

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Kunnon Startti

Ke 11:00-12:30 Pirjo Koskinen, Eeva
Kanerva

35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
83011221

Kuntosali J, seniorit, syksy
(Kevät 83011231)

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia
Kunnon Startti

Pe 8:15-9:45 Pirjo Koskinen, Eeva
Kanerva

35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Tehokasta ja turvallista lihaskunnan,
tasapainon ja liikkuvuuden kehittämistä
kuntosalilla yli 63-vuotiaille. Voit
osallistua ainoastaan yhteen, Pinkissä tai
Kunnon startissa järjestettävään
kuntosaliryhmään. Osallistujat valitaan
ilmoittautumisjärjestyksessä.

Seniори-ikäisten terveysliikunta

83011281

Eläkeläisliikunta A, syksy
(Kevät 83011291)

2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
Sastamalakoti

Ma 9:30-10:15 Heidi Laamanen
26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Liikutaan monipuolisesti eri apuvälineitä
käyttäen mukavan musiikin tahtiin. Osan
liikkeistä voi halutessaan tehdä
myös istuen.

83011021

Eläkeläisliikunta B, syksy
(Kevät 83011031)

2.9.-25.11.2019, 16 oppituntia
Kiikan-Illon entinen koulu

Ma 19:00-20:00 Sisko Peltomaa
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Alkulämmittely vaihtelevalla
tuolijumpalla, sen jälkeen jatketaan
mieltä virkistävää liikkuvuus- ja
lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla.
83011241

Eläkeläisliikunta C, syksy (Kevät
83011251)

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Luther-talo

Ke 10:00-10:45 Eeva Kanerva
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Tunti sisältää alkulämmittelyn,
lihaskunto-osuuden,
tasapainoharjoituksia ja
liikkuvuutta lisääviä harjoitteita
sekä loppuvenyttelyn.

83011301

**Terveysliikuntaa
senioreille, syksy** (Kevät
83011311)

2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali

Ma 10:00-10:45 Eeva Kanerva
26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Tehdään monipuolisia, vartalon hallintaa,
tasapainoa ja liikkuvuutta lisääviä ja
ylläpitäviä harjoituksia.
Kaikenkuntoisille.

83011261

**Joogatylistä tuolijumpppaa
senioreille, syksy** (Kevät 83011271)

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Hopun palvelukeskus, Hopun sydän

Ti 9:30-10:15 Elina Naulo
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Kevyitä, mieltä ja kehoa tasapainottavia
joogaliikkeitä, hengitysharjoituksia ja
rentoutusta istuen ja seisten.

Jooga ja pilates

83012091

Joogan alkeet, syksy

6.9.-29.11.2019, 20 oppituntia
Oivapaja

Pe 9:00-10:15 Miia Rautio

30 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Tutustutaan jooga-harjoitukseen perusteista alkaen keskittyen kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja lisäämään elinvoimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja läsnäolon taitoa.

83012151

Jooga, aloittelijat, syksy

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Muistolan koulu

Ma 17:30-19:00 Jouni Juntunen

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Hatha-jooga/ SJL. Tietoisien hengityksen, asanoiden ja rentoutumisen avulla

tavoitellaan kehon ja mielen tasapainoa.

Sopii kaikille. Ei keskitytä suorittamiseen, vaan vahvistamaan jaksamista ja voimia.

83012171

Joogaa arjen hyvinvointiin, syksy

(Kevät 83012181)

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ke 10:00-11:30 Elina Kokkonieniemi

35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Kehoa, hermostoa ja mieltä tasapainottavia, lempeästi vahvistavia

asanoita ja hengitysharjoituksia.

Opetellaan rentoutumisen taitoa.

Kaikenikäisille ja -kuntoisille.

83012041

Lempeä aamupäivän jooga A, syksy

(Kevät 83012051)

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ti 9:00-10:30 Soili Elovaara-Laakso

35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

83012021

Lempeä aamupäivän jooga B, syksy

(Kevät 83012031)

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Pe 10:00-11:30 Soili Elovaara-Laakso

35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Suomen joogaliiton SJL-joogaa. Myös aloittajille. Kehon liikkuvuuden, voiman ja tasapainon kehittämistä sekä sisäisen

hiljaisuuden kokemista tietoisien hengityksen ja rentoutumisen kautta.

83012081

Yin-jooga A, syksy

6.9.-29.11.2019, 20 oppituntia

Oivapaja

Pe 10:30-11:45 Miia Rautio

30 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Syvästi avaava ja rauhoittava harjoitus,

joka rentouttaa ja palauttaa

mielenrauhaa. Venytyksissä avataan

kehoa syvältä side- ja pehmytkudoksista.

Aloittelijoille ja paljon treenaaville.

83012101

Yin-jooga B, syksy (Kevät 83012111)

4.9.-27.11.2019, 20 oppituntia

Elon Ilo

Ke 17:15-18:30 Soili Elovaara-Laakso

35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

83012121

Yin-jooga C, syksy (Kevät 83012131)

6.9.-29.11.2019, 16 oppituntia

Oivapaja

Pe 17:45-18:45 Soili Elovaara-Laakso

30 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Rauhallisia, pitkäkestoisia, kehon

energiakanavia avaavia jooga-asentoja.

Kehitetään kehon liikkuvuutta ja

joustavuutta ja tyynnetään mieltä.

83012141

Jooga, miehet, syksy

3.9.-25.11.2019, 16 oppituntia

Oivapaja

Ti 20:00-21:00 Jouni Juntunen

30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Venyttelyä, voimaannuttavia harjoituksia,

tasapainotusta ja tietoista rentoutumista

vastavoimana arjen kiireeseen.

Vahvistetaan jaksamista ja voimia. Myös

aloittelijoille.

83012161

Jooga, syventäjät, syksy

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Muistolan koulu

Ma 19:00-20:30 Jouni Juntunen

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Hatha-jooga/ SJL. Syvennetään joogatietoutta, paneudutaan harjoituksen rakentamiseen kunkin omista lähtökohdista. Vähintään vuoden joogaa harrastaneille.

83012001

Jooga, jatkajat, syksy (Kevät 83012011)

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ke 19:00-20:30 Soili Elovaara-Laakso

35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Monipuolisia liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa kehittäviä jooga- ja hengitysharjoituksia hiljaisuudessa omaa kehoa kuunnellen.

83012251

Astangajoogan alkeiskurssi, syksy (Kevät 83012261)

15.10.-26.11.2019, 14 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Alasali
Ti 17:30-19:00 Anni Rainio
28 € Ilm. 8.10.2019 mennessä
Kehitetään lihasvoimaa, joustavuutta ja keskittymistä ja käydään läpi lihaslukot, katseen kohdistamispisteet ja ujjay-hengitystekniikka, ja harjoitellaan aurinkotervehdyksiä sekä seisoma-asanoita. Liikkeet suoritetaan systemaattisessa järjestyksessä ja liitetään toisiinsa vinyasa -liikesarjalla. Tunti päättyy loppuasanoihin ja savasanaan, loppurentoutukseen. Sekä vasta-alkajille että kertauksena astangajoogaa aiemmin harrastaneille.

83012271

Jooga ja meditaatio-iltapäivä A

5.10.2019, 4 oppituntia
Oivapaja
La 12:00-15:15 Mikko Heikkilä
10 € Ilm. 28.9.2019 mennessä
83012281

Jooga ja meditaatio-iltapäivä B

16.11.2019, 4 oppituntia

Oivapaja

La 12:30-15:45 Mikko Heikkilä
10 € Ilm. 9.11.2019 mennessä
Lempeä, venytyksen ja liikkeen yhdistävä joogaharjoitus valmistaa meditaatiotuokioon hiljentämään mielen vauhtipyörää. Oma olotila paranee ja energiaa vapautuu läsnäoloon. Harjoitellaan läsnäoloa yksinkertaisin kaikille sopivin menetelmin. Aloittelijalle ja enemmän joogaa tai meditaatiota harrastaneille.

83012191

PhysioPilates aloittelijoille, syksy (Kevät 83012201)

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Oivapaja
Ti 9:35-10:35 Heidi Kaartokallio
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Opitaan pilateksen peruseräätteet, prepilatesliikkeitä sekä joitakin klassisen repertuaarin liikkeitä. Opitaan havainnoimaan ja suuntaamaan liikettä ja sen vaikutuksia muihin kehon osiin. Keskitytään tekemään liikkeet oikein, pääpaino on rangan ja nivelten liikkuvuuden ja keskivartalon syvien tukilihasten treenaamisessa. Soveltuu hyvin henkilöille, joilla on niskahartiaseudun tai selän ja lonkan alueen oireilua. Myös viikolla 42, ei viikolla 45.

83012211

PhysioPilates jatkajille, syksy (Kevät 83012221)

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Oivapaja
Ti 8:30-9:30 Heidi Kaartokallio
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Jatkajille, joilla pilateksen peruseräätteet hallussa ja kokemusta harjoittelusta. Tehdään prepilates- ja klassisen repertuaarin harjoituksia. Myös viikolla 42, ei viikolla 45.

83012231

PhysioPilatestyöpaja A, niska-hartiaseutu

21.9.2019, 4 oppituntia

Oivapaja

La 9:00-12:00 Tuija Jokinen,

Heidi Kaartokallio

28 € Ilm. 13.9.2019 mennessä

Opitaan havainnoimaan kehon viestejä, toimintaa ja oireita ammattilaisten ohjaamana. Keskitytään erityisesti niska-hartiaseudun ja olkapään toimintaan ja tehdään niiden stabilointi- ja liikkuvuusharjoituksia. Sisältää myös hengitysharjoituksia ja kehonhallinta- ja hahmottamisharjoituksia. Työpajan päätteeksi PhysioPilatestunti. Kaikille omasta hyvinvoinnista ja itsehoitomenetelmistä kiinnostuneille miehille ja naisille.

83012241

PhysioPilatestyöpaja B, selkä ja lonkka

28.9.2019, 4 oppituntia

Oivapaja

La 9:00-12:00 Tuija Jokinen,

Heidi Kaartokallio

28 € Ilm. 23.9.2019 mennessä

Opitaan havainnoimaan kehon viestejä, toimintaa ja oireita ammattilaisten ohjaamana. Opitaan kehon hallintaa, hengityksen, oman asennon ja liikkeiden hahmottamista keskittyen erityisesti selän ja lonkan toiminnallisiin stabilointi- ja liikkuvuusharjoituksiin. Työpajan päätteeksi PhysioPilatestunti! Kaikille omasta hyvinvoinnista ja itsehoitomenetelmistä kiinnostuneille miehille ja naisille.

Terveysliikunta ja kehonhuolto

83013121

Venyttelyvoimistelu A, naiset, syksy (Kevät 83013131)

27.8.-26.11.2019, 12 oppituntia

Seukku

Ti 16:15-17:00 Ursula Eerola

26 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Ei 1.10., 8.10. Myös viikolla 42.

83013141

Venyttelyvoimistelu B, naiset, syksy (Kevät 83013151)27.8.-26.11.2019, 12 oppituntia
Seukku

Ti 17:00-17:45 Ursula Eerola

26 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Ei 1.10., 8.10. Myös viikolla 42.

83013161

Venyttelyvoimistelu C, naiset, syksy (Kevät 83013171)27.8.-26.11.2019, 12 oppituntia
Seukku

Ti 18:00-18:45 Ursula Eerola

26 € Ilm. 23.8.2019 mennessä.

Ei 1.10., 8.10. Myös viikolla 42.

83013181

Venyttelyvoimistelu D, miehet, syksy (Kevät 83013191)27.8.-26.11.2019, 12 oppituntia
Seukku

Ti 18:45-19:30 Ursula Eerola

26 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Ei 1.10., 8.10. Myös viikolla 42.

83013201

Venyttelyvoimistelu E, miehet ja naiset, syksy5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Varilan koulu

To 17:00-17:45 Ursula Eerola

26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Liikkuvuutta, lihaskuntoa ja motorisia taitoja ylläpitävää monipuolista jumppaa.

83013261

Äijille ikioma venyttely ja rentoutus, syksy (Kevät 83013271)5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia
Voimarinne

To 17:30-18:30 Elina Naulo

30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Äijäkin tarvitsee kehoonsa huoltoa.

Hurtilla huumorilla vietetään viikon omahetki. Ei tarvitse osata yhtään

mitään. Helppoja koko kehoa "voitelevia" liikkeitä. Tule omana itsenäsi.

83013371

Kehonhuolto A, syksy

(Kevät 83013381)

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia

Oivapaja

Ke 16:30-17:15 Heidi Ilomäki

26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Opetellaan peruslihasryhmien helpot ja tehokkaat venytykset, joiden soveltaminen arkeen on helppoa ja käytännöllistä. Kaikenikäisille ja kuntoisille miehille ja naisille.

83013041

Kehonhuolto B, syksy

30.8.-29.11.2019, 11 oppituntia

Seukku

Pe 8:45-9:30 Elisa Ahonen

26 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Parannetaan ryhtiä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Vahvistetaan keskivartalon syviä tukilihaksia venytysten avulla ja tehdään rentoutta lisääviä harjoituksia. Ei 27.9., 4.10., 11.10. Myös viikolla 42.

83013241

Kehonhuolto C, syksy

(Kevät 83013251)

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia

Voimarinne

To 18:30-19:15 Elina Naulo

26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Anna sisäisen aurinkosi paistaa! Lempeää ja hyvän mielen kehonhuoltoa, joka parantaa untasi ja jaksamistasi arjessa. Sopii myös kuntoutumisen tueksi.

83013001

Kehonhuolto D, syksy

(Kevät 83013011)

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia

Kaukolan kylätalo

To 19:30-20:15 Petri Suuniittu

26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Parannetaan liikkuvuutta ja kehonhallintaa erilaisten harjoitusten ja venytysten avulla.

83013361

Kehonhuolto E, syksy

2.9.-25.11.2019, 8 oppituntia

Oivapaja

Ma 20:00-20:30 Eeva Venesmäki

26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Tehokas tuki- ja liikuntaelimestön huoltotuokio. Sopii hyvin Hiki pintaan ja kroppa kuntoon (83015331) -tunnin jälkeiseen jäähdyttelyyn. Voit tietenkin ilmoittautua myös ainoastaan tälle tunnille!

83013301

Kehonhuoltoa aikuisille

lapsen kanssa, syksy (Kevät

83013311)

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia

Aittalahden opistotalo

To 10:15-11:00 Heidi Ilomäki

26 € Ilm. 29.8 mennessä

Tehdään lapsen kanssa yhteisiä harjoituksia ja liikutaan leikin varjolla. Alle kouluikäisten lasten huoltajille ja isovanhemmille. Aikuinen merkitään opiskelijaksi.

83013341

Terveysliikunta A, syksy

(Kevät 83013351)

6.9.-27.12.2019, 12 oppituntia

Kutalan Nuorisoseurantalo

Pe 10:00-10:45 Heidi Laamanen

26 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Liikutaan monipuolisesti eri apuvälineitä (käsipainot, kepit ja kuminauhat) käyttäen mukavan musiikin tahtiin.

83013221

Terveysliikunta B, syksy

(Kevät 83013231)

2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia

Lukion sali

Ma 16:10-16:55 Ursula Eerola

26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Kevyempää harjoittelua kaipaaville. Rauhallista mutta monipuolista liikuntaa. Sopii erittäin hyvin vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaneille. 16.9., 23.9., 30.9. Marttilan koulun salissa.

83013101

Terveysliikunta C, syksy

(Kevät 83013111)

2.9.-25.11.2019, 16 oppituntia

Voimarinne

Ma 19:15-20:15 Pia Marttila

30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Liikkuvuutta ja vahvistusta koko keholle unohtamatta kehonhuoltoa.

83013281

Terveysliikunta D, syksy

(Kevät 83013291)

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia

Lantula-talo

Ti 17:00-17:45 Elina Naulo

26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Kevyttä, toimintakykyä ja tasapainoa ylläpitävää jumppaa. Helppoja ja kevyitä liikkeitä. Lisätään liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota.

83013321

Iisi kehonpainoharjoittelu, syksy

(Kevät 83013331)

15.1.-11.3.2020, 12 oppituntia

Oivapaja

Ke 15:45-16:30 Heidi Ilomäki

26 € Ilm. 28.8.2020 mennessä

Rauhallista liikuntaa. Kehitetään ja pidetään yllä arjen perusliikkumisessa tarvittavia taitoja. Liikkeet tehdään kehonpainolla ja saat vinkkejä kotijumppaan. Kaikenikäisille ja -kuntoisille.

83013021

Tuolijumppa, syksy (Kevät 83013031)

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia

Liekolakoti

Ti 10:40-11:25 Petri Suuniittu

26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Rauhallista jumppaa ja venyttelyä tuolilla istuen.

Luova liikunta

83013061

Tanssiksi A, syksy

27.8.-26.11.2019, 16 oppituntia

Seukku

Ti 8:30-9:30 Elisa Ahonen

30 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Ei 1.10., 8.10. Myös viikolla 42!

83014061

Tanssiksi B, syksy (Kevät 83014071)

29.8.-28.11.2019, 16 oppituntia

Seukku

To 9:45-10:30 Ursula Eerola

26 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Ei 3.10., 10.10. Myös viikolla 42!

83014101

Tanssiksi C, syksy (Kevät 83014111)

6.9.-29.11.2019, 12 oppituntia

Oivapaja

Pe 16:15-17:00 Ursula Eerola

26 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Kohennetaan kunnon lisäksi seurataanssittaitoja. Helppoja ja rentoja yksintanssittavia askel- ja tanssisarjoja iloissa ilmapiirissä. Lopussa venyttelyt.

83014001

Lavis A, syksy (Kevät 83014011)

28.8.-27.11.2019, 12 oppituntia

Seukku

Ke 9:00-9:45 Ursula Eerola

30 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Ei 2.10., 9.10. Myös viikolla 42!

83014021

Lavis B, syksy (Kevät 83014031)

6.9.-29.11.2019, 12 oppituntia

Oivapaja

Pe 17:05-17:50 Ursula Eerola

30 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

83014041

Lavis C, syksy

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia

Varilan koulu

To 16:10-16:55 Ursula Eerola

30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Hauska tanssin ja jumpan välimuoto, jota tanssitaan yksin. Sisältää venyttelyt.

83014081

Virelavis, syksy (Kevät 83014091)

29.8.-28.11.2019, 12 oppituntia

Seukku

To 8:55-9:40 Ursula Eerola

30 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Tanssillista liikuntaa osittain tuolilla istuen. Motivoidu liikkumaan ilman suorituspaineita! Sisältää lihaskunto-osuuden ja venyttelyt. Ei 3.10., 10.10. Myös viikolla 42!

83014121

Liikunnan iloa, syksy

(Kevät 83014131)

3.9.-25.11.2019, 16 oppituntia

Sammaljoen Sampola

Ti 18:00-19:00 Batista Hoipo

30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Helppo, hauska ja hikinen tanssijumppa, jossa opitaan eri tanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Hyvää mieltä ja liikunnan iloa. Lopuksi venyttelyä. Sopii naisille ja miehille!

83014141

Luovaa liikuntaa koko perheelle,

syksy (Kevät 83014151)

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia

Lantula-talo

Ti 17:45-18:30 Elina Naulo

26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Jokaisessa meissä asuu pieni tanssija! Yksin tehtäviä helppoja liikkeitä ja askelluksia musiikin innoittamana koko perheelle. Iloa mielelle.

83013081

XXL Luovaa ja luontevaa liikettä

koko keholle, syksy

26.8.-25.11.2019, 12 oppituntia

Seukku

Ma 18:00-18:45 Elisa Ahonen

26 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Nautitaan vapaasta, mukaansa tempaavasta, iloisesta ja innostavasta ilmapiiristä, musiikista ja oman kehon liikkeistä täysin siemauksin. Ei 30.9., 7.10. Myös viikolla 42!
Ks. myös kurssi 83015081.

83014

Luova päivä

2.11.2019, 4 oppituntia

Oivapaja

La 10:00-13:00 Tanja Heikkilä

16 € Ilm. 12.10.2019 mennessä

Luovassa päivässä yhdistyvät rentouttavan ja avaavan liikkeen, hengityksen, tanssin, ja maalauksen rytmit.

Ennakkotaitoja ei tarvita. Tule nauttimaan oman luovuutesi äärelle. Materiaalimaksu 2 €.

Kuntoliikunta

83015001

Kahvakuula A, syksy (Kevät 83015011)

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia

Marttilan koulu, sali

Ti 19:00-20:00 Petri Suuniittu

30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

83015021

Kahvakuula B, syksy

(Kevät 83015031)

30.8.2019-29.11.2019, 16 oppituntia

Tyrväänkylän koulu

Pe 17:30-18:30 Petri Suuniittu

30 € Ilm. 23.8.2019 mennessä.

Ei 6.9. Kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta kahvakuulaharjoittelun perusliikkeiden avulla. Aloittelijoille ja harrastaneille.

83015041

Kahvakuula alkeet hallitseville, syksy (Kevät 83015051)

30.8.-29.11.2019, 16 oppituntia

Marttilan koulu, sali

Pe 19:00-20:00 Petri Suuniittu
30 € Ilm. 23.8.2019 mennessä
Onko sinulla kahvakuulan alkeet jo
hallussa? Tule kokeilemaan
haastavampaa harjoittelua! Ei 6.9.

83015321

**HIIT ja toiminnallinen harjoittelu
mix, syksy**

2.9.-25.11.2019, 16 oppituntia
Oivapaja

Ma 18:00-19:00 Eeva Venesmäki
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Monipuolinen ja tehokas tunti, jonka
sisältöön tuo vaihtelua intensiiviset Hiit-
treenit ja toiminnalliset harjoitukset
välineillä ja ilman. Syke nousee ja
treenaat kovaa!

83015331

**Hiki pintaan ja kroppa kuntoon,
syksy**

2.9.-25.11.2019, 16 oppituntia
Oivapaja

Ma 19:00-20:00 Eeva Venesmäki
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Vaihtelevaa ja monipuolista treeniä, joka
sopii kaikille kuntotasosta riippumatta.
Yhdistä treeniin puolen tunnin
kehonhuolto, joka alkaa heti tämän
kurssin perään (83013361).

83015101

Kuntokamppailu, syksy

(Kevät 83015111)
6.9.-29.11.2019, 18 oppituntia
Vinkin vapaa-aikakeskus

Pe 18:30-19:45 Leena Nikkanen
30 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Kamppailulajeista poimittuja tekniikoita,
tehokasta lihaskuntotreeniä. Hikitakuu!
Harjoitellaan pareittain ja itsenäisesti,
aina tehokkaasti ja turvallisesti. Ei 20.9.

83015241

Vatsa-peppu-reisitreeni A, syksy

(Kevät 83015251)
5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Oivapaja

To 18:30-19:15 Eeva Kanerva
26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
83015261

Vatsa-peppu-reisitreeni B, syksy

(Kevät 83015271)
5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Oivapaja

To 19:15-20:00 Eeva Kanerva
26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Tehokkaita, monipuolisia ja
toiminnallisia lihaskuntoharjoituksia
haastaen koko kehoa. Keskitytään
jalkojen, pakaroiden ja keskivartalon
vahvistamiseen. Kaikenkuntoisille
miehille ja naisille.

83015201

Kuntoliikunta A, syksy

(Kevät 83015211)
2.9.-4.11.2019, 16 oppituntia
Illon seuraintalo

Ma 17:30-18:30 Elina Naulo
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
83015221

Kuntoliikunta B, syksy (Kevät
83015231)

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Stormin monipalvelukeskus
Ti 18:30-19:30 Elina Naulo
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Kaikille sopivaa kuntojumppaa
vaihtelevin teemoin. Alkulämmittelyjen
jälkeen lihaskunto-osioon, lopuksi
venytellään. Käytetään erilaisia välineitä
ja liikkeitä suoritetaan kehonpainoa
hyödyntäen.

83015141

Kuntoliikunta C, naiset, syksy

(Kevät 83015151)
2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
Lukio, iso sali

Ma 17:00-17:45 Ursula Eerola
26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
16.9. 23.9. 30.9. Marttilan koulun salissa.
83015161

Kuntoliikunta D, naiset, syksy

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Varilan koulu

Ke 18:15-19:00 Ursula Eerola
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
83015121

Kuntoliikunta E, naiset, syksy
(Kevät 83015131)

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Myllymaan Urheilutalo

Ke 18:00-18:45 Tarja Tapiola
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Monipuolista perusliikuntaa. Keskitytään lihaskunnan lisäämiseen ja liikkuvuuden parantamiseen. Kaikenkuntoisille ja -ikäisille.

83015181

Kuntoliikunta F, miehet, syksy

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Varilan koulu

Ke 19:00-20:00 Ursula Eerola
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Keskitytään lihaskunnan lisäämiseen ja liikkuvuuden parantamiseen: kuntopiirejä, keppi- ja kuminauhajumppaa ja punnerruksia.

83015341

Muokkaus, syksy

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Tyrväänkylän koulu

Ti 18:00-19:00 Ohjaaja ilm. myöhemmin
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Peruskuntaa tehokkaasti kohottava lihaskuntotunti: alkulämmittelyt helpoilla askelsarjoilla ja koko kehon käsittävä lihaskunto-osuus kehon omalla painolla. Lopuksi hyvät venyttelyt.

83015391

Kuntosaliharjoittelun perusteet, syksy (Kevät 83015401)

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia
Vexve-areena

To 18:45-19:45 Antti Lepistö
35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Opitaan oikeat suoritus- ja nostotekniikat, tutustutaan erilaisiin harjoittelumuotoihin ja tehdään itselle sopiva kuntosaliharjoitus. Sopii myös

ensimmäistä kertaa kuntosalille astuville. Tule mukaan sellaisena kuin olet!

83015351

Monipuolinen

lihaskuntoharjoittelu, syksy (Kevät 83015361)

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Vexve-areena

Ti 17:30-19:00 Antti Lepistö
38 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Monipuolista kuntosaliliikuntaa ohjatusti, hyvässä seurassa.

Kiertoharjoitteluna toteutettavia yksinkertaisia liikkeitä, moninivelliikkeitä, tasapainoharjoituksia, syvien lihasten vahvistamista, venyttelyä ja aerobisia osuuksia. Sopii lihaskuntoharjoittelua aloittaville ja lajiin jo tutustuneille.

83015371

Toiminnallinen

lihaskuntoharjoittelu, syksy
(Kevät 83015381)

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Vexve-areena

To 17:00-18:30 Antti Lepistö
38 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Treeni tehdään kierto- ja paikkaharjoitteluna. Opitaan uusia liikkeitä ja harjoitustapoja. Moninivelliikkeitä, tasapaino- sekä kehonpainoharjoituksia, jotka sovelletaan itselle mieleisiksi.

83015061

XXL Lihakset käyttöön ja kuntoon kuntosalilla, syksy (Kevät 83015071)

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Hopun kuntosali

Ke 19:00-20:00 Petri Suuniittu
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Ryhmä kookkaille ihmisille, jotka haluavat kohentaa fyysistä ja henkistä hyvinvointiaan. Voima- ja tasapainoharjoittelua kuntosalilaitteita ja

muita välineitä hyödyntäen. Tule sellaisena kuin olet! Ks. myös Liikuntaklinikka alla.

83015081

Liikuntaklinikka, syksy

(Kevät 83015091)

2.9.-29.11.2019, 4 oppituntia

Paikka sovitaan ohjaajan kanssa erikseen.

Petri Suuniittu

39 € Ilm. 18.10.2019 mennessä

Yksilöllistä ohjausta iloa tuottavan

liikkumisen suunnitteluun,

toteuttamiseen ja kauden loppuksi

vinkkejä jatkosuunnitelman laatimista

varten. Opettaja ottaa yhteyttä

ilmoittautuneisiin. 3x60 minuuttia/

ohjattava. Vain XXL-kurssien 83015061

ja 83013081 opiskelijoille!

83015281

Koripalloa miehille, syksy

(Kevät 83015291)

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia

Lukio, iso sali

Ke 19:00-20:00 Lauri Kortelahti, Jari

Kortelahti

30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Heittäminen, syöttäminen ja

kuljettaminen. Hyökkääminen ja

puolustaminen ja Street Basket. 18.9.,

25.9., 2.10. Stormin

monipalvelukeskuksessa klo 19:30-20:30.

83015301

Koripalloa naisille, syksy

(Kevät 83015311)

3.9.-26.11.2019, 20 oppituntia

Stormin monipalvelukeskus

Ti 19:30-20:45 Lauri Kortelahti

35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Lay-up. Kolmoisuhka: heitto-syöttö-ajo.

Harhautukset ja tukijalan käyttö.

Hyökkäyskuviot ja puolustusmuodot.

Heittokisat. 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 5 vs. 5 -pelit.

Kielet

Kaikista kielikursseista löytyy laajempi kurssikuvaus opiston kotisivulta www.sastamalanopisto.fi. Nettikursseja opisto tarjoaa suomesta toisena kielenä, englannista, japanista, saksasta ja espanjasta.

Online course registration for language courses requires a Finnish social security number. If you do not have one, please contact mari@sastamalanopisto.fi Kielen opiskelijan ei tarvitse hankkia oppikirjaa kurssin ensimmäiselle opintokerralle.

Osaamismerkkikursseja pilottina syksyllä 2019

OPH:n rahoittaman hankkeen kielten osaamismerkkien pilottikurssit on merkitty oppaassa tähdellä *.

Osaamismerkki on digitaalinen näkyvä tunnustus osaamisesta. Sen voi liittää esim. sähköiseen portfolioon, LinkedIniin, Twitteriin tai Facebookiin. Pilottivaiheessa merkki on maksuton. Opiskelija hakee merkkiä itse; pilottikurssin opettaja neuvoo merkin hakemisessa. Hakijalta edellytetään aktiivista osallistumista kurssille ja sähköpostiosoitetta. Osaaminen arvioidaan jatkuvalla näytöllä kurssin aikana. Erillisiä kokeita ei ole. Taitoja verrataan osaamismerkin taustalta löytyvään kriteeristöön. Merkin myöntää Sastamalan Opisto ja Kansalaisopistojen liitto.

Kielten taitotasot tiivistettynä

A1

Osaan tervehtiä ja esitellä itseni. Selviydyn hotellissa, kaupassa ja turistikohteessa kylttejä lukemalla ja tilannetajuuni luottaen. Osaan pyytää apua lyhyesti, ymmärrän yksinkertaista ja hidasta puhetta.

A2

Selviydyn yksinkertaisista, rutiininomaisista keskusteluista ja ymmärrän lyhyitä tekstejä, jos aihepiiri on tuttu. Pystyn selvittämään asioita myös puhumalla, löydän tarvitsemani tiedot esitteistä ja aikatauluista. Osaan kirjoittaa lyhyitä viestejä. Hallitsen kieliopin perusteita.

B1

Hallitsen jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston mielestäni vähintään kohtalaisesti. Ymmärrän yleiskielisen puheen ja tuttujen TV-ohjelmien pääasiat. Pystyn lukemaan arkista tekstiä ja kirjoittamaan tekstiä tutusta aiheesta. Hallitsen peruskieliopin.

B2

Selviän käytännön puhetilanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraammissa puhetilanteissa. Osaan esittää ajatuksiani kokonaisuuksina ja perustella näkökantojani. Hallitsen perussanaston hyvin. Pystyn lukemaan vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä. Pystyn lukemaan kaunokirjallisuutta. Hallitsen peruskieliopin hyvin.

C1

Puhun selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista erilaisissa tilanteissa sekä pystyn pitämään valmistellun esitelmän. Hallitsen kielen rakenteen ja sanaston hyvin. Pystyn helposti seuraamaan keskustelua ja luentoja. Ymmärrän televisio-ohjelmat ja elokuvat vaikeuksista. Osaan kirjoittaa selkeän ja

hyvin rakennetun tekstin ja ilmaista itseäni melko laajasti.

C2

Puhun erittäin sujuvasti ja tilanteeseen sopivalla tyyllillä. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa. Ymmärrän syntyperäisen puhujan nopeaakin puhetta, jos minulla on ollut aikaa tottua puhetapaan. Luen vaikeuksista erilaisia tekstejä. Osaan kirjoittaa selkeästi, sujuvasti ja tyyllillisesti oikein.

Oppimaan oppiminen

1298001

Kielenoppimisklinikka

10.9.-19.11.2019, 12 oppituntia Vammalan lukio, luokkatilat Ti 18:00-19:30, joka toinen viikko

Katja Kemppainen

35 € Ilm. 3.9.2019 mennessä

Kaikille minkä tahansa kielen kielenoppimisesta kiinnostuneille.

Harjoitellaan hauskoja tapoja tuoda kielenoppiminen osaksi arkea. Tarjotaan työvälineitä oppimisen tehostamiseen ja oppimismotivaation ylläpitoon.

1298011

Kielenoppimisen yksityisklinikka

10.9.-19.11.2019, 3 oppituntia Vammalan lukio, luokkatilat

29 € Katja Kemppainen

Yksilöllistä ohjausta kielenoppimiseen liittyviin solmukohtiin. Ohjaus sovitellaan ohjattavan ja opettajan aikatauluihin sopivaksi. 2 x 60 min/ohjattava. Vain Kielenoppimisklinikan opiskelijoille.

Kielten pari- ja yksilöopetus

12010101

Kielten pari- ja yksilöopetus *

2.9.-13.12.2019, 10 oppituntia
200 € Ilm. 1.11.2019 mennessä
Yksilöopetukseen on jatkuva ilmoittautuminen. Tied. ja ilm. tuija@sastamalanopisto.fi 040 562 3620. Sastamalan Opistossa voi opiskella yksilö- tai pariopetuksena, lähiopetuksessa tai Skypessä, useimpia opistossa opetettavia kieliä, esimerkiksi suomea toisena kielenä, ruotsia, englantia, saksaa, italiaa, viroa, venäjää, espanjaa, portugalia, hepreaa, kiinaa ja japania.

Suomi maahanmuuttajille, Courses for immigrants

Online course registration requires a Finnish social security number. If you do not have one, please register by email: sini-mari@sastamalanopisto.fi HUOM. Suomen kielen opetusta kaikilla taitotasolla on saatavana pari- ja yksilöopetuksena. Tied. Sini-Mari Lepistö 040 631 5243.

12012011

Suomen kielen alkeiskurssi - Finnish for True Beginners

2.9.-25.11.2019, 32 oppituntia
Vammalan lukio
Ma 16:30-18.30 Sini-Mari Lepistö
35 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
Alkeiskurssi todellisille vasta-alkajille, taitotasoa kurssin alkaessa 0-A1.1. Opiskelijan on hallittava luku- ja kirjoitustaito omalla äidinkielellään. Opetuskieli on suomi. Kurssilla käytetään Suomen mestari 1 -oppikirjaa.

Vihreä väri kurssin otsikossa tarkoittaa uutta kurssia.

12012041

Suomen kieltä alkeista eteenpäin

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio
Ke 16:00-17.30 Nina Dannert
30 € Ilm. 7.8.2019 mennessä
Kävitkö viime vuonna suomen alkeiskurssin tai oletko jo muuten oppinut suomen alkeet? Mennään eteenpäin! Jatkamme Suomen mestari 1 -oppikirjaa. Taitotasoa A1-A2.

12012001

Suomea jatkaajille

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio
Ti 16:30-18:00 Sini-Mari Lepistö
30 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
Pärjäätkö suomella jo arjessa, mutta haluat vielä kehittää taitojasi? Opi lisää sanastoa, selvyyttä rakenteisiin, arjen keskustelutilanteita. Oppikirjana Suomen mestari 3. Taitotasoa B1.

1220001

Suomea verkossa/ Finnish online

9.9.-8.12.2019, 24 oppituntia
Renny Virta
42 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
Ajankohtaisia luku- tai tiedonhakutehtäviä, suomen kieliopin kertaustehtäviä, sanastoharjoittelua ja pieniä kirjoitelmia, jotka opettaja korjaa. Taitotasoa B1-C1.

12012031

Pakolaistaustaisten naisten suomen kielen ja työelämätaitojen kurssi

19.8.-27.11.2019, 100 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvikammari
Ma 9:00-12:00, ke 9:00-12:00
Nina Dannert
Ilm. 12.8.2019 mennessä
Suomen kielen koulutus pakolais- taustaisille maahanmuuttajanaيسille, joiden kotoutumisaika ei enää ole voimassa. Kurssilla opitaan suomen kieltä ja työelämävalmiuksia toiminnallisissa menetelmin. Koulutus on

Opetushallituksen rahoittama ja osallistujalle maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: 040 631 5243, sini-mari@sastamalanopisto.fi.

12012021

UMAKO Suomen kielen luku- ja kirjoitustaidon kurssi

6.9.-4.10.2019, 40 oppituntia
Vammalan Ammattikoulu
Pe 8:00-14:00 Tiina Pohjala
Ilm. 30.8.2019 mennessä
Luku- ja kirjoitustaidon koulutus maahanmuuttajille, joiden kotoutumisaika on voimassa. Koulutus on suunnattu maahanmuuttajille, joilla ei ole luku- ja kirjoitustaitoa äidinkielellään tai latinalaisilla aakkosilla tai joiden heikko luku- ja kirjoitustaito on suomen kielen oppimisen ja työllistymisen esteenä. Tied. ja ilm. 040 631 5243, sini-mari@sastamalanopisto.fi

Kotimaiset kielet

1201001

Tyrvään kieli

2.9.-18.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvikammari
Ma 13:30-15:00 Matti Lehtinen
Maksuton. Ilm. 26.8.2019 mennessä
Pankaas tullem muistelem meitin ommaa kieltä. Kaivellaan vanhoja sanoja ja puhheensortteja: vaikka semmosiaki että millai täälä om pruukattu käskeej ja kiältää - ja kuijjas sitte haukutella, kehua ja motkottaa...

1202011

I lugn och ro! – ruotsin alkeiskurssi

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
To 18:15-19:45 Tiina Järvensivu
35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Opiskellaan ruotsin kieltä alkeista lähtien. Myös henkilöille, joiden kielitaito on päässyt ruostumaan tai ruotsin opiskelu on tuntunut vaikealta. Taitotaso 0.

1202001

Förbättra din svenska - ruotsin preppauskurssi

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
To 16:30-18:00 Tiina Järvensivu
35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Kerrataan ruotsin kielen sanastoa ja rakenteita sekä harjoitellaan suullista kielitaitoa. Ruotsia jo jonkin verran osaaville. Taitotaso A2-B1.

Helppoa englantia

12031031

Starting English/ Englannin alkeet

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ke 12:00-13:30 Michael Owston
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Haluatko oppia englantia alusta alkaen? Painotetaan puhumista englanniksi eri tilanteissa ystävällisessä ja rennossa ilmapiirissä. Taitotaso 0.

1203031

Englannin alkeiden jatkokurssi

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ti 18:30-20:00 Nina Valta
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Noin vuoden kieltä opiskelleille. Harjoitellaan erityisesti arkielämän asiointitilanteita. Rauhallinen etenemistahti. Jatketaan English for you, too! Starter kappaleesta 5. Taitotaso A1.

12031011

English for you, too! Book 2

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Pe 11:00-12:30 Nina Valta
35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Harjoitellaan monipuolisesti arkipäivän sanastoa ja peruskielioppia. Kieltä 2-3 vuotta opiskelleille. Taitotaso A1.

12031021

English for you, too! Book 1

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Pe 13:30-15:00 Nina Valta

35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Alkeiden jatkokurssi pari vuotta englantia
opiskelleille. Kertauksen jälkeen jatketaan
kappaleesta 7. Peruskielioppia ja
arkipäivän puhetilanteita. Taitotaso A1.

12031001

Edetään englannin kielessä *

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ti 16:45-18:15 Mari Penkkimäki
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Opiskellaan Stepping Stones 1 -kirjaa
alusta alkaen. Omakohtaiseen
kielenkäyttöön kannustavia tehtäviä.
Opitaan puhumaan mm. hyvinvoinnista
ja hyvästä elämästä. Taitotaso A2-B1.

Keskitason englantia

12032041

**Englannin kielikylpy alkeista
jatkaajille**

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Kauppalankulma
Ti 10:00-11:30 Michael Owston
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Our English course continues from spring
19. We are studying English for You, too!
Book 3. Our course places emphasis on
spoken English. New students are
welcome to join our friendly group.
Taitotaso A2-B1.

12032031

Stepping Stones 2 *

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ti 17:00-18:30 Nina Valta
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Englantia kielen perusrakenteet
taitavalle. Sanaston kartutusta ja kieliopin
kertausta sekä paljon suullista

harjoittelua. Jatketaan Stepping Stones 2
kappaleesta 4. Taitotaso B1.

12032001

**Pärjää englannilla miltei missä
vaan**

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ti 15:00-16:30 Mari Penkkimäki
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Jatketaan English for You, too! Book 5
kappaleesta 3, aiheena vastuullinen
kuluttaminen. Taitotaso B1.

12032011

Englantia aamuvirkuille

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
To 10:00-11:30 Mari Penkkimäki
35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Jatkuu keväältä 2019. Voit tiedustella
peruutuspaikkoja Mari Penkkimäki 050
309 9704. Keskustellaan englanniksi
Catching Up - oppikirjan vaihtelevien
teemojen avulla. Taitotaso B1-B2.

12032021

**Big talk – paljon puhetta
englanniksi**

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
To 15:15-16:45 Mari Penkkimäki
35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Puhutaan arjesta ja juhlastakin
englanniksi ja opiskellaan Stepping
Stones 2- oppikirjan viimeisiä kappaleita.
Taitotaso B1-B2.

Englantia syvemmin

12033001

Activate your English

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ke 16:30-18:00 Kristian Hannikainen
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Kaikille joille kielen perusrakenteet ovat
tuttuja ja hyvin englannilla

toimeentuleville. Opettaja ja opiskelijat tuovat oman materiaalin. Taitotaso B2. Tied. hannikainenkristian@gmail.com

1203301

English for Seniors

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ke 10:00-11:30 Michael Owston
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Practise your English as a member of our friendly group where we hold discussions and read English texts together. This continuing course welcomes new members. Many group members are retired. Taitotaso B2.

1210021

Conversation in English via Skype

19.9.-14.11.2019, 10 oppituntia
To 10:00-11:00 Michael Owston
35 € Ilm. 12.9.2019 mennessä
Lively conversation and discussion in English on various topics. Enables you to talk to students who may be located a distance away. A native speaker leads the course. Taitotaso B1-B2.

1220011

Englannin kertaus verkossa 1

9.9.-10.11.2019, 16 oppituntia
Laura Kalliomäki
29 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
Kuunteluharjoituksia, luetunymmärtämistehtäviä ja kielioppitehtäviä verkossa ajasta riippumatta. Taitotaso B1-C1.

Helppoa espanjaa

12071001

Matkailijan espanjalainen kahvihetki

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ma 8:45-10:15 Katja Kempainen
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Opetellaan alkeista lähtien käytännönläheistä kieltä ja matkailijalle tarpeellisia taitoja kahvikupposen kera. Edetään tavallista rauhallisemmin. Taitotaso 0.

12071031

Espanjan ensiaskleet -alkeiskurssi

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ke 17:00-18:30 Marta Gil-Carcedo
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Opitaan tervehtimään, hyvästelemään ja itsensä ja toisen esittelyä sekä tilaamaan juomia ja ruokia. Tutustutaan Espanjan kulttuuriin ja tapoihin. Taitotaso 0.

12071021

Buenas Migas 1, Paso 3 - espanjan jatkokurssi *

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ke 15:30-17:00 Marta Gil-Carcedo
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Jatketaan oppikirjan kappaleesta 9 ja kerrataan aiempaakin kielioppia. Perehdytään matkailusanastoon. Taitotaso A2.

Keskitalon espanjaa

12072001

Buenas Migas 2, Paso 1 – espanjankurssi *

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ke 18:45-20:15 Marta Gil-Carcedo
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Matkailusta kiinnostuneet pääsevät oppimaan hyödyllisiä arkipäivän sanoja ja syventämään kielitaitoa uusissa viestintätilanteissa kuten asunnon vuokrauksessa ja suurkaupungissa liikkumisessa. Taitotaso A2-B1.

12072011

iFantástico! 3 - espanjankurssi

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
 Vammalan lukio, luokkatilat
 To 16:30-18:00 Kristian Hannikainen
 35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
 iFantástico! 3- kirjan aloittaneille tai
 muuten kielen perusteet hankkineille.
 Syvennetään espanjankielisen maailman
 kulttuuri- ja yhteiskuntatietoutta ja
 keskitytään käytännön puhekieleen.
 Taitotaso A2-B1.
 Tied. hannikainenkristian@gmail.com

12072021

Unohtuneen espanjan kurssi

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
 Vammalan lukio, luokkatilat
 To 18:00-19:30 Kristian Hannikainen
 35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
 Opiskellaan arkipäivän sanastoa, itsestä
 ja perheestä kertomista sekä matkailuun
 liittyviä tilanteita. Taitotaso A2-B1.
 Tied. hannikainenkristian@gmail.com.

1210041

**Multinational Spanish on Skype -
Monikansallista espanjaa Skypeä ***

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia
 To 11:00-12:00 Carolina Garcés Morales
 45 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
 Curso de español avanzado dirigido a
 quienes quieran conversar sobre
 diferentes temas con personas de otros
 países. Nivel B2-C2.

1220021

Espanjan verkkokurssi

9.9.-2.12.2019, 24 oppituntia
 Tuomas Salomaa
 42 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
 Toiveissa opiskella espanjaa haluamasi
 ajankohtana? Voit valita matkailuun tai
 kielen kertaukseen liittyviä tehtäviä.
 Taitotaso A1-B1.

**Vihreä väri kurssin otsikossa
 tarkoittaa uutta kurssia.**

Italia

1208001

Italian alkeiskurssi

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
 Vammalan lukio, luokkatilat
 To 16:30-18:00 Nina Valta
 35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
 Tule oppimaan miten tilaat italiaksi
 syötävää ja juotavaa tai teet pieniä
 ostoksia. Aloitetaan aivan alusta,
 leppoisassa tahdissa. Oppikirjana Bella
 Vista 1. Taitotaso 0.

1208011

Italian jatkokurssi

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
 Vammalan lukio, luokkatilat
 To 18:00-19:30 Nina Valta
 35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
 Jatketään Bella Vista 1 kirjan kappaleesta
 14. Aiheina mm. vaateostoksilla
 käyminen, ravintolasanaston
 laajentaminen ja Italian nähtävyydet.
 Taitotaso A1.

Saksa

1204011

Saksan alkeet Hallo! 1

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
 Vammalan lukio, luokkatilat
 Ma 18:30-20:00 Nina Dannert
 35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
 Haluatko tutustua saksankielisiin
 maihin? Suunnitteletko matkaa Saksaan,
 Itävaltaan tai Sveitsiin? Tervetuloa
 opiskelemaan saksaa alusta alkaen.
 Taitotaso 0.

1204001

Lesen und Sprechen - hier und jetzt! *

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
 Vammalan lukio, luokkatilat
 Ma 17:00-18:30 Nina Dannert
 35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Keskustellaan ajankohtaisista aiheista. Luetaan lehtiartikkeleita, maantuntemusta koskevia tai kaunokirjallisia tekstejä. Puhutaan arkipäiväisistä asioista ja asiointitilanteista. Taitotaso B1.

1210031

Deutsch-Finnisches Treffen per Skype - Saksankieliset treffit Skypessä!

27.9.-29.11.2019, 8 oppituntia
Pe 11:00-12:00 Pia Pihlanto
26 € Ilm. 20.9.2019 mennessä
Keskustellaan ajankohtaisista asioista, mahdollisista kulttuurieroista ja saksan kielestä saksalaisten kanssa. Opettaja on suomalainen. Taitotaso B1-B2.

Venäjä

1206031

Venäjän maistelukurssi

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ti 17:00-18:30 Jarna Kairala
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Kulttuuripainotteisella alkeiskurssilla opiskellaan aakkoset, mutustellaan venäjän kieltä ja luetaan mm. Pushkinin runo venäjäksi. Taitotaso O.

1206041

Matkailuvenäjän keskustelukurssi

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ti 18:30-19:30 Jarna Kairala
29 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Harjoitellaan valmiita dialogeja: mm. ravintolassa asioiminen, ostosten tekeminen, tien neuvominen ja kysyminen. Taitotaso O.

1206001

Privet, Rossia! Tutustutaan venäjään! *

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat

Ma 17:30-19:00 Batista Hoipo
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Haluatko ymmärtää ja puhua Euroopan puhutuinta kieltä vielä paremmin? Oletko kiinnostunut venäläisestä kulttuurista, yhteiskunnasta ja kielestä? Tule rohkeasti jatkamaan venäjän kielen opiskelua!
Taitotaso A1-A2.

1206011

Venäjä haltuun!

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ke 18:00-19:30 Batista Hoipo
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Oletko jo jonkin verran oppinut itänaapurin kieltä? Tervetuloa päivittämään kielitaitoasi, venäläisyyden ja Venäjän tuntemustasi. Taitotaso B1-B2.

Muut kielet

1205021

Ranskaa aivan alusta alkaen

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ke 18:30-20:00 Katja Kempainen
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Aidoille aloittelijoille tai alkeita kertaaville. Opetellaan käytännönläheistä kieltä tarkoituksena oppia matkailijalle tarpeellisia taitoja. Taitotaso O.

1205001

Ranskan kieltä aakkosista eteenpäin

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ti 16:30-18:00 Katja Kempainen
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Muutaman lukuvuoden ranskaa opiskelleille tai kielen alkeita kertaaville. Opetellaan käytännönläheistä kieltä. Jatketaan Escalier 1, kappaleesta 12.
Taitotaso A1.

1210001

Japanin alkeet Skypessä

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Ke 17:00-18:00 la 10:00-11:00
Reika Vesala

45 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Opiskellaan suullisia harjoituksia tehden ja opitaan kulttuuri- ja tapatietoutta. Oppikirjana Michi/ Otava. Tarkka aikataulu netissä. Taitotas o. Tied. reika.vesala@iki.fi.

1210011

Japanin jatkokurssi Skypessä

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Ke 18:30-19:30 la 11:30-12:30
Reika Vesala

45 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Jatketaan Michi/ Otava kappaleesta 8. Tehdään suullisia harjoituksia ja opitaan kulttuuri- ja tapatietoutta. Tarkka aikataulu netissä. Taitotas A1-A2. Tied. reika.vesala@iki.fi.

1298021

Heprean alkeiden jatkokurssi

9.9.-2.12.2019, 21 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ma 14:30-16:45, joka toinen viikko
Marika Peussa

35 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
Jatketaan Opi hepreaa -kirjan kappaleesta 2. Opetellaan yksinkertaista sanastoa, dialogeja ja tutustutaan kielen rakenteisiin. Taitotas A1.

1298031

Heprean jatkokurssi

9.9.-2.12.2019, 21 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Järvisali
Ma 17:30-19:45, joka toinen viikko
Marika Peussa

35 € Ilm. 2.9.2019 mennessä
Jatketaan Opi hepreaa -kirjan kappaleesta 7. Luetaan helpohkoja tekstejä, kertaillaan kielioppia ja puhutaan hepreaa. Taitotas A1-A2.

1298051

Portugalin alkeiskurssi

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ke 19:30-21:00 Kristian Hannikainen
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Opetellaan tervehtimään, esittäytymään, kertomaan kuulumisia ja selviytymään asiointitilanteissa. Oppikirjana Tудо Bem? Taitotas o.

1298041

Portugalin jatkokurssi

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ke 18:00-19:30 Kristian Hannikainen
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Jatketaan Tудо Bem? - oppikirjan kappaleesta 11. Opiskellaan matkailuun liittyviä perusilmaisuja. Taitotas A1.

1298061

Per aspera ad astra - tutkimusmatka latinaan lentävien lauseiden siivin

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Vammalan lukio, luokkatilat
Ke 18:00-19:30 Veli-Pekka Bäckman
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Miten se juttu vaikeuksista ja voitoista kuuluikaan? Mistä sivistyssanat tulevat? Opiskellaan kaikkien Euroopan kielten äidistä polveutuvia lentäviä lauseita ja sattuvia sanontoja.

Kädentaidot

Lankatyöt

1108031

Lanka- ja käsityökerho

2.9.-25.11.2019, 36 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ma 10:00-12:15 Riikka Harsu
40 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Kirjontaa erilaisilla tekniikoilla ja langoilla, neulontaa, virkkausta, ompelua toiveiden mukaan.

1108011

Lankatyöt, iltapäivä

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ti 13:00-15:15 Sari Rossi-Ollila
40 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Kirjontaa, nypläystä, virkkausta, neulontaa ja solmeilua kiinnostuksen mukaan. Ajankohtaisia käsityötekniikoita. Uusimmat mallilehdet.

1108001

Nypläys/lankatyöt

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ti 17:30-19:45 Sari Rossi-Ollila
40 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Nypläystä, kirjontaa, virkkausta, neulontaa ja solmeilua kurssilaisten toiveiden mukaan. Myös aloittelijoille.

1108021

Neulomo

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia
Kauppalankulma
To 17:00-20:00 Sari Rossi-Ollila
45 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Ajankohtaisia neule- ja lankatekniikoita. Neuleasusteiden ja vaatteiden valmistusta käsin ja koneella tai tekniikoita yhdistäen. Henkilökohtaista ohjausta koneen käytössä.

1108041

Puikkopiiri

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ke 12:30-14:45 Terhi Naskali
40 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Opitaan lukemaan neuleohjeita ja valmistamaan neuleita eri tekniikoilla. Tehdään esim. trendikkäitä huiveja, sukkaa, neulepaitoja. Voit myös virkata.

1108051

Neule- ja virkkausklubi

16.9.-7.10.2019, 16 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ma 10:00-13:00 Terhi Naskali
34 € Ilm. 9.9.2019 mennessä
Neulotaan ja virkataan helppoja ja nopeita sisustustekstiilejä ja asusteita esim. mattoja, koreja, sukkaa, tumppuja ja huiveja.

1108061

Islantilaiset neuleet

30.9.-4.11.2019, 24 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ma 18:00-21:00 Terhi Naskali
38 € Ilm. 23.9.2019 mennessä
Valmistetaan perinteinen islantilainen villapaita tai villatakki perinteisellä tekniikalla pyöröneuleena ilman saumoja.

1108081

Lempihuivi

24.9.-15.10.2019, 16 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ti 18:00-21:00 Terhi Naskali
34 € Ilm. 17.9.2019 mennessä
Valmistetaan oma lempihuivi. Kangaspuilla kutoen, neuloen tai virkatien. Useita eri tekniikoita ja materiaaleja.

1108091

Vapaa virkkaus

19.9.-10.10.2019, 16 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
To 12:00-15:00 Sari Rossi-Ollila
30 € Ilm. 12.9.2019 mennessä
Yhdistämällä erilaisia virkkaustapoja ja käyttämällä hyväksi lankojen erityispiirteitä saadaan aikaan monenlaisia rakenteita ja pintaa. Hyvä keino hyödyntää lankavarastoja.

Ompelu ja sisustus

1109071

Onnistu ommellen, ti

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ti 10:00-12:15 Riikka Harsu
40 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

1109031

Onnistu ommellen, la

14.9.-23.11.2019, 30 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
La 10:00-14:00, joka toinen viikko
Riikka Harsu

40 € Ilm. 9.9.2019 mennessä
Voit valmistaa vaatteita, verhoja, tyynyjä, patalappuja, -kintaita, laukkuja, pussukoita ym. Aloittelijoille ja ompelun perustiedot hallitseville.

1109051

Ompelupainotteinen käsityökerho

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
Stormin monipalvelukeskus
To 18:00-20:15 Riikka Harsu
40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

1109131

Ompelupainotteinen käsityökerho

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Karkun koulu
Ke 18:00-20:15 Riikka Harsu
40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Ompelua, kirjontaa, neulontaa, virkkausta, kankaanpainantaa, tilkkutöitä. Voit valmistaa vaatteita, verhoja, tyynyjä, patalappuja, -kintaita, laukkuja, pussukoita ym.

1109081

Saumurilla trikoovaatteita

9.9.-21.10.2019, 18 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ma 17:30-19:45 Riikka Harsu
36 € Ilm. 3.9.2019 mennessä
Opi saumurin käyttöä: langoitus, koneen säädöt ja erilaiset ommelvalinnat. Voit valmistaa trikoot, tuubikaulurit, pipot, vaatteita kankaista tai neuloksista.

1109061

Tuunaillaan, farkkuillaan, tilkkuillaan

2.9.-25.11.2019, 36 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ma 12:45-15:00 Riikka Harsu
40 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Valmistetaan tuotteita käyttämällä kierrätysmateriaaleja esim. farkkuja, verhoja, vaatteita. Uudistetaan vanhoja vaatteita.

1109121

Vaatteiden korjaus- ja parsimistyöpaja

25.10.-27.10.2019, 16 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Pe 17:30-20:30 la, su 10:00-14:45
Elina Ahonen
32 € Ilm. 18.10.2019 mennessä
Tule parsimaan ja korjaamaan rikkiinäiset vaatteesi. Urakoidaan vaatteet ehjiksi. Ota mukaan rikkiinäiset vaatteet ja asusteet.

1109111

Kierrätystilkkutyö

15.11.-17.11.2019, 16 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Pe 17:30-20:30 la, su 10:00-14:45
Elina Ahonen
32 € Ilm. 8.11.2019 mennessä
Tehdään kierrätetyistä tilkuista ja vaatteista tilkkutyömenetelmin sisustustekstiilejä ja asusteita.

1108071

Ympyräkudonta

22.10.-5.11.2019, 12 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ti 10:00-13:00 Terhi Naskali
32 € Ilm. 15.10.2019 mennessä
Kudotaan puiseen pyöreään vanteeseen esim. tyyny tai seinäteksiili. Kuteena voi käyttää monenlaisia lankoja ja kuteita. Vanteita on myytävänä.

1109091

Minä ja Matto

2.10.-13.11.2019, 24 oppituntia
Taitokeskus Sastamala

Ke 18:00-21:00 Terhi Naskali
38 € Ilm. 25.9.2019 mennessä

Tule suunnittelemaan ja kutomaan kangaspuilla unelmiesi matto.

Aikaisempaa kudonnan kokemusta ei tarvita. Materiaalina voi olla esim. räsy, trikoo, frotee ja ontelokuteet.

Leikkaamme myös kuteita.

1109101

Kudonta, Karkku

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
Karkun paja

To 18:15-20:30 Outileena Uotila
55 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Suunnitellaan ja kudotaan kankaita, sisustustekstiileitä ja mattoja. Opitaan kudonnan työvaiheet suunnittelusta kankaan rakentamiseen.

1109021

Tyylikästä nahkapaperista

19.9.-10.10.2019, 16 oppituntia
Taitokeskus Sastamala

To 18:00-21:00 Minna Mellajärvi
34 € Ilm. 12.9.2019 mennessä

Nahkapaperi on uusi materiaali, josta ommellaan kevyitä, kestäviä ja pestäviä laukkuja, koreja ja koteloita.

1109001

Green Craft -kierrättäen kaunista

17.10.-31.10.2019, 12 oppituntia
Taitokeskus Sastamala

To 10:00-13:00 Minna Mellajärvi
32 € Ilm. 10.10.2019 mennessä

Valmistetaan tuotteita kierrätysmateriaaleista. Pääosassa kaunis ja edullinen harmaa huopalevy ja -nauha. Voit valmistaa mm. koreja, laukkuja, raheja ja tyynyjä.

1109011

Valaisimia ja valoteoksia sisustukseen

7.11.-28.11.2019, 16 oppituntia
Taitokeskus Sastamala

To 10:00-13:00 Terhi Naskali
34 € Ilm. 31.10.2019 mennessä

Valmistetaan uudenlaisia valaisimia ja valokoristeita kodin sisustukseen.

Käsityökerhot

1110031

Käsityökerho, Nohkuan seurojentalo

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Ti 18:30-21:00 Leila Jokinen

35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Kudontaa, askartelua,

virtkausta, neulontaa ym. käsitöitä toiveiden mukaan.

Iloista yhdessäoloa.

1110021

Käsityökerho, Lantula-talo

6.9.-29.11.2019, 36 oppituntia
Pe 18:00-20:15 Riikka Harsu

35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Ompelua, kirjontaa, neulontaa,

virtkausta, kankaanpainantaa toiveiden mukaan. Käytössä kirjova ompelukone.

1110041

Varttuneen väen käsityö- ja juttukerho

13.9.-22.11.2019, 12 oppituntia
Lantula-talo

Pe 13:00-14:30, joka toinen viikko
Sointu Hämäläinen

12 € Ilm. 6.9.2019 mennessä

Mukavia ja helppoja käsitöitä tai askarteluja entisaikoja muistellen ja nykymenoja tuumaillessa.

Nuket ja nallet

1111161

Nallekurssi

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia

Kauppalankulma
Ma 13:00-16:00 Jaana Pirttijoki
54 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
1111231

Nalle, viikonloppu

29.11.-1.11.2019, 18 oppituntia
Kauppalankulma
Pe 17:30-20:30 la, su 10:00-15:45
Jaana Pirttijoki
38 € Ilm. 22.11.2019 mennessä
Vanhan ajan nalleja aidoista materiaaleista perinteisin työmenetelmin. Valitse useammasta nallemallista mieleisesi. Mohairkarvoja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta.

1111261

Nukkekodin joul

23.11.2019, 7 oppituntia
Kauppalankulma
La 10:00-15:30 Mira Lehmusvuori
20 € Ilm. 15.11.2019 mennessä
Valmistetaan jouluisia koristeita ja leivonnaisia nukkekotiin.

1111271

Nukkekodin keittiötarvikkeita

7.9.2019, 7 oppituntia
Kauppalankulma
La 10:00-15:30 Mira Lehmusvuori
20 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Valmistetaan esimerkiksi "emalikannuja" kartongista ja vanhan ajan munateline.

1111311

Nukkekodin kukkas

9.11.2019, 7 oppituntia
Kauppalankulma
La 10:00-15:30 Mira Lehmusvuori
20 € Ilm. 1.11.2019 mennessä
Valmistetaan nukkekotiin kukkasja ja viherkasveja.

Helmiä ja koruja

1111081

Uniikkikorut

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ke 10:00-12:15 Riitta Tamminen
40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Valmistetaan yksilöllisiä helmikoruja eri tekniikoilla, käyttäen eri materiaaleja.

1111101

Uniikit helmityöt, ti

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Stormin monipalvelukeskus
Ti 18:00-20:15 Riitta Tamminen
40 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
1111091

Uniikit helmityöt, to

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
To 18:00-20:15 Riitta Tamminen
40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Yksilöllisiä helmikoruja itselle tai lahjaksi eri tekniikoita käyt-täen tai yhdistäen eri materiaaleja.

1111111

Kumihimo-korut

18.9.-9.10.2019, 12 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ke 17:30-19:45 Riitta Tamminen
32 € Ilm. 11.9.2019 mennessä
Tule tekemään japanilaisella kumihimopunontatekniikalla ranne- ja kaulakoruja.

1111141

Korvavorurssi

25.10.-26.10.2019, 12 oppituntia
Kauppalankulma
Pe 17:00-20:45, la 10:00-15:30
Riitta Tamminen
32 € Ilm. 18.10.2019 mennessä
Valmistetaan yksilöllisiä koruja sinulle tai lahjaksi eri tekniikoin esim. korupiikki, vajjeri, helmityö.

Muuta mukavaa

1111151

Tallukaskurssi

23.10.-20.11.2019, 20 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali

Ke 17:00-20:00 Sari Rossi-Ollila
34 € Ilm. 16.10.2019 mennessä
Tallukkaiden eli kangaskenkien ja
sukanvarsitallukkaiden valmistus.
Aamutossut tai kangaskengät soveltaen
perinteisten tallukkaiden
valmistustekniikkaa. Materiaaliksi
kierrätysmateriaali. Tied. 050 356 6440.

1111001

Kädentaitoja monipuolisesti, päivä

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Taitokeskus Sastamala

Ke 10:00-12:15 Tiina Jalonen

40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Eri tekniikoilla tuotteita sisustukseen ja
pukeutumiseen. Käytössä Taitokeskuksen
Tekemisen iloa-mallisto, Green Craft-
huopatuotteita, makrameeta, kirjontaa,
värjäystä, virkkausta, neuleita ja
kudontaa.

1111031

Huovutus I

27.9.-29.9.2019, 18 oppituntia

Kauppalankulma

Pe 17:30-20:30 la, su 10:00-15:45

Sirpa Sillanpää

38 € Ilm. 20.9.2019 mennessä

Perinteistä märkähuovutusta karstavillaa
käyttäen. Perjantaina kerrataan nunofelt
-tekniikka.

1111041

Huovutus II

11.10.-13.10.2019, 18 oppituntia

Kauppalankulma

Pe 17:30-20:30 la, su 10:00-15:45

Sirpa Sillanpää

38 € Ilm. 4.10.2019 mennessä

Perinteistä märkähuovutusta karstavillaa
käyttäen. Perjantaina kerrataan
kolmiulotteisen esineen huovutus.

1111301

Lautanauha

30.10.-13.11.2019, 9 oppituntia

Kauppalankulma

Ke 17:30-19:45 Johanna Manninen

22 € Ilm. 23.10.2019 mennessä
Nauhoja voi käyttää esim. koruina, vöinä,
reunusnauhoina vaatteissa ja asusteissa
tai vaikka kirjanmerkkeinä. Opetellaan
loimen luonti, kudontaohjeen lukeminen,
nauhan kutominen sekä viimeistely.

1111291

Nukatöitä koukkuneulalla ja tuftaten

29.11.-30.11.2019, 10 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Yläsali

Pe 17:30-20:30 la 10:00-14:30

Outileena Uotila

22 € Ilm. 22.11.2019 mennessä

Opitaan kaksi lankatekniikkaa
nukatöiden tekemiseen.

Tekniikoihin voi käyttää erilaisia
jämälankoja.

1111071

Skräppäys eli leikekirja

4.10.-6.10.2019, 17 oppituntia

Kauppalankulma

Pe 17:00-20:45 la, su 10:00-15:00

Riitta Tamminen

32 € Ilm. 27.9.2019 mennessä

Keräilyä, leikkaamista ja liimaamista,
yleensä valokuvien ja sanojen
yhdistämistä koristellen uusiksi
kokonaisuusiksi, tarinoiksi.

1111211

Tuohityökurssi

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia

Marttilan koulu, käsityöluokka

To 17:30-20:30 Mikko Siltala

50 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Tehdään tuohesta punomalla ja
taittamalla kaikenlaisia käyttö- ja koriste-
esineitä, esimerkiksi kirjankansia,
astioita, tuohivirsuja ja -kontteja sekä
linnunpönttöjä. Käsityöluokka lukion
alakerrassa.

1111221

Lasikurssi

6.9.-29.11.2019, 48 oppituntia

Uosson paja, Uossonkulma

Pe 17:00-20:00 Terhi Saksa
54 € Ilm. 8.8.2019 mennessä
Valmistetaan tasotöitä perinteisellä
kuparifolio- eli Tiffany-tekniikalla, sekä
lyijykiskotekniikalla. Lasimosaiikkia voi
tehdä kursilla tulleista lasinpaloista.
Myös lasisulatustöitä. Sopii vasta-
alkajille.

1111191

Saippuakurssi

5.10.-6.10.2019, 7 oppituntia
Kaukolan kylätalo
La 10:00-14:30, su 12:00-12:45
Outileena Uotila
18 € Ilm. 27.9.2019 mennessä
Perinteistä tervasaippuaa
siansuolirasvoista keittämällä. Tehdään
muotteihin tai rasioihin kasvisperäisiä
saippuuita. Saippuuita tehdään rasioita.
Tied. 0400 927 198.

1111251

Tervanpolto kotikonstein

28.9.2019, 9 oppituntia
Siltala, Joutsjärventie126
La 9:00-16:00 Mikko Siltala
28 € Ilm. 8.8.2019 mennessä
Poltetaan tervaa tynnyreistä tehdyllä
uunilla. Menetelmä on helppo oppia ja
laitteisto on yksinkertainen toteuttaa. Ota
oma kirves mukaan puiden pilkkomista
varten. Kurssin aikana on
ruokailumahdollisuus.
Tied. 0500 332 754.

Joulua odotellessa

1111131

Joulukorttikurssi

21.10.-11.11.2019, 16 oppituntia
Kauppalankulma
Ma 17:30-20:30 Riitta Tamminen
34 € Ilm. 14.10.2019 mennessä
Joulukortteja uusilla ideoilla vanhoihin
tekniikoin. Esim. leimailu, väritys 3D- ja
sekatekniikka.

1111121

Joulukoristekurssi

2.12.-4.12.2019, 12 oppituntia
Kauppalankulma
Ma-ke 17:30-20:30 Riitta Tamminen
32 € Ilm. 25.11.2019 mennessä
Lasiputkista kolmiulotteisia
himmelitähtiä, päällystetään palloja
helmillä ja tehdään helmienkeleitä
joulukuuseen. Uutuutena tähtipallo.

1111021

Joulunodotuskurssi

5.11.-26.11.2019, 16 oppituntia
Taitokeskus Sastamala
Ti 18:00-21:00 Tiina Jalonen
34 € Ilm. 29.10.2019 mennessä
Jouluisia ihanouksia kodin koristeluun,
sisustukseen ja lahjaksi. Erilaisia
valotuotteita, joululiinoja ja
kuusenalusmattoja, kransseja,
kuusenkoristeita sekä lämpöisiä asusteita.

1109041

Joululahjapaja

2.12.-5.12.2019, 6 oppituntia
Aittalahden opistotalo, Yläsali
Ma-to 10:00-13:00 Riikka Harsu
34 € Ilm. 25.11.2019 mennessä
Kaitaliinoja, patalappuja ja -kintaita,
pussukoita, esuja, tonttupuku, pyjama,
jouluverhot, kangaspäällisiä kalenteriin
tai albumiin.

1110051

Havutyökurssi

16.11.-17.11.2019, 12 oppituntia
Kauppalankulma
La, su 10:00-14:45 Sointu Hämäläinen
32 € Ilm. 8.11.2019 mennessä
Tehdään havunoksista koivunrisua ja
pajua apuna käyttäen joulun ja
kaamosajan kauniita kransseja ym.
koristeita.

1111321

Kynttiläkurssi

24.11.2019, 4 oppituntia
Kaukolan kylätalo

Su 12:00-15:00 Outileena Uotila
10 € Ilm. 18.11.2019 mennessä
Tehdään erilaisia kynttilöitä valamalla ja kastamalla. Tekemisen ohella kuunnellaan kuunnelma ja runoja.

Kierrätys

1111281

Pelituunaus

23.10.-27.10.2019, 18 oppituntia
Kauppalankulma
Ke 17:30-19:30 la, su 10:00-14:45
Elina Ahonen
34 € Ilm. 16.10.2019 mennessä
Korjataan ja uudistetaan valmiita lautapelejä ja palapelejä. Korjataan rikkimenneet osat ja uudistetaan ulkonäköä ja ideaa. Ota infokerralle mukaan korjattavia pelejä.

1111061

Luovasti tölkkiklipsuista

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Kauppalankulma
Ti 14:30-16:45 Tiina Karttunen
40 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Tölkkinavaajaklipsuista näyttäviä kasseja, koruja, lampunvarjostimia. Klipsuja voi yhdistää toisiinsa eri tavoin.

1111171

Kahvipussikurssi, ilta

10.9.-19.11.2019, 40 oppituntia
Kauppalankulma

Ti 17:30-20:30 Mirja Siltala
45 € Ilm. 3.9.2019 mennessä

1111181

Kahvipussikurssi, päivä

12.9.-21.11.2019, 40 oppituntia
Kauppalankulma
To 10:00-13:00 Mirja Siltala
45 € Ilm. 3.9.2019 mennessä
Kahvipussien uudet tuulet. Valmistetaan kahvipusseista monenlaista käyttötavaraa. Tied. 050 342 5024.

Kirjansidonta ja keramiikka

1112001

Kirjansidonta, ma

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
Ma 17:00-20:00 Anna-Liisa Fisher
54 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Valmistetaan kirjoja, albumeita, rasioita ja kansioita. Korjataan vanhoja kirjoja.

1112011

Kirjansidonta, ke

4.9.-27.11.2019, 48 oppituntia
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
Ke 17:00-20:00 Tarja Rajakangas
54 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Jatkajille ja uusille alkajille. Sidotaan uusia ja korjataan vanhoja kirjoja perinteisin menetelmin ja luovasti kehitellen. Mahdollinen materiaalimaksu.

1112031

Kirjansidonta / Kirjansidontaa syyslauantaisin

14.9.-28.9.2019, 30 oppituntia
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
La 9:30-17:00 Tarja Rajakangas
40 € Ilm. 9.9.2019 mennessä
Kolme alkusyksyn lauantaista kirjansidonnan merkeissä! Aloittavien kanssa voidaan valita jokin helpohko työ kirjansidontaan tutustumiseksi. Mahdollinen materiaalimaksu.

1112021

Kirjansidonta / Sewn boards binding

31.8.-1.9.2019, 18 oppituntia
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Tyylikäs hyvin avautuva kevytrakenteinen sidos, jossa on taipuisat ommellut kannet kartongista ja selkä kluutista. Kannen päällä tukevaa koristepaperia. Mahdollinen materiaalimaksu.

1112041

Kirjansidonta / Avoselkäinen tikapuusidos

5.10.-6.10.2019, 18 oppituntia
 Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
 La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas
 30 € Ilm. 30.9.2019 mennessä
 Avoselkäinen tikapuusidos on muunnos
 ketjupistosidoksesta. Koristeellinen
 ompelu jää valmiissa kirjassa näkyviin.
 Etu- ja takakansi ovat erilliset.
 Mahdollinen materiaalimaksu

1112051

Kirjansidonta / Kansio muovitaskuille

9.11.-10.11.2019, 18 oppituntia
 Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
 La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas
 30 € Ilm. 4.11.2019 mennessä
 Tehdään ruuveilla, nauhalla tai liimalla
 kasaan koottava kirjamainen kansio
 muovitaskuille: asiakirjojen, todistusten,
 reseptien ym. säilytykseen. Mahdollinen
 materiaalimaksu.

1112061

Kirjansidonta / Kalenterimuistikirja

16.11.-30.11.2019, 20 oppituntia
 Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
 La 9:30-17:00 Tarja Rajakangas
 32 € Ilm. 11.11.2019 mennessä
 Tehdään käyttöön sopiva
 kalenterimuistikirja, johon vaihdetaan
 kuminauhalla kiinnittyviä vihkosisuksia
 entisten täytyessä. Kannet nahasta tai
 kankaasta. Mahdollinen materiaalimaksu.

1112071

Kirjansidonta / Läppäkantinen rasia

7.12.-8.12.2019, 18 oppituntia
 Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos
 La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas
 30 € Ilm. 28.11. mennessä
 Rasia, jossa helposti ja nopeasti avattava
 läppä. Sopii korujen, kynien,
 työvälineiden yms. aarteiden säilytykseen

pöydällä. Väliseiniä voidaan tehdä
 tarpeen mukaan. Mahdollinen
 materiaalimaksu.

1112081

Keramiikkaa aikuisille

3.9.-26.11.2019, 48 oppituntia
 Uosson paja, Uossonkulma
 Ti 18:00-21:00 Pauli Kylväjä
 54 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

1112091

Keramiikkaa päivällä!

4.9.-27.11.2019, 48 oppituntia
 Uosson paja, Uossonkulma
 Ke 12:00-15:00 Pauli Kylväjä
 54 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
 Erilaisia keramiikan valmistustekniikoita,
 koristelua ja lasitusta jokaisen oman
 tarpeen mukaan. Mahdollisuus pieneen
 kipsi- tai valusavimuottityön
 valmistamiseen. Aloittajille ja jatkajille.
 Lasitemaksu. Savea voi ostaa Työteekistä.

Puu- ja metallityöt

1104061

Kädentaitajat Toimintakeskuksella

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
 Sastamalan toimintakeskus
 Ma 9:30-11:00 Kati Juurikka
 Käytännöllisiä puu- ja keramiikkatöitä
 oman materiaalmielityksen mukaan.
 Tied. Tuuke Mäki 040 712 8206.

1113051

Puutyöt

2.9.-2.12.2019, 55 oppituntia
 Muistolan koulu
 Ma 17:30-21:15 Tom Nylund
 55 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
 Puutöitä tarpeen mukaan.

1113001

Viulunrakennus

5.9.-5.12.2019, 44 oppituntia
 Muistolan koulu
 To 17:00-20:00 Matti Värelä
 50 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Tehdään kaunis ja hyvin soiva viulu. Aiempi puutyökokemus on eduksi. Opettaja avustaa materiaalien hankinnassa. Ks. lisätietoja netistä.

1113011

Kaappikellon valmistaminen

4.9.-4.12.2019, 55 oppituntia

Muistolan koulu

Ke 17:30-21:15 Antti Lehto

55 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Valmistetaan kaappikelloja, seinäkelloja sekä pöytäkelloja. Materiaalimaksu.

Kurssilaiset hankkivat omat materiaalit.

Ks. lisätietoja netistä.

1113031

Puukkokurssi

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia

Sylvään koulu, teknisen työn luokka

Ma 17:00-20:00 Ilari Mehtonen

54 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Tehdään puukkoja ja tuppia käsityömaisilla menetelmillä.

1113091

Ohennus- ja leikkuuveitset kirjansitojille

4.10.-5.10.2019, 12 oppituntia

Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

Pe 17:00-20:00 la 9:00-15:00 Ilari Mehtonen

26 € Ilm. 25.9.2019 mennessä

Valmistetaan uusiomateriaalista kirjansitojien tarvitsemia terätyökaluja. Harjoitellaan teroittamista nopealla ja tehokkaalla menetelmällä. Pieni materiaalimaksu.

1113041

Metallitöitä

3.9.-26.11.2019, 60 oppituntia

Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

Ti 16:00-19:45 Ilari Mehtonen

60 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Tehdään erilaisia metallitöitä tarpeen mukaan. Käytössä vaatimattomat perusvälineet. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kurssilaiset käyttävät

pääsääntöisesti omia materiaaleja ja tarvikkeita.

1113071

Tyylikäs linturuokala pienoishirrestä

4.9.-9.10.2019, 24 oppituntia

Kaukolan kylätalo

Ke 17:00-20:00 Antti Juvela

35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Tehdään lintujen syöttöön soveltuvan pienoishirsitalon nurkkasalvoksilla.

Opettajalta voi ostaa

materiaalin.

1113081

Valmistamme jätekatoksen

4.10.-5.10.2019, 15 oppituntia

Kaukolan kylätalo

Pe 17:00-20:45 la 10:00-17:30

Antti Juvela

26 € Ilm. 26.9.2019 mennessä

Tehdään elementtirakenteinen, mallin mukainen kotitalouden jätekatos jäteastialle. Voit käyttää omaa 4:n tuuman lautaa tai opettajalta ostettavaa materiaalia. Jos mahdollista, ota mukaasi akkuporakone ja ruuveja, saha, vasara yms. Tarvitset myös katemateriaalin.
040 574 7880.

1113021

Wanhoiden 2-pyöräisten kulkuneuvojen kunnostus- ja entisöintiopiiri

5.9.-28.11.2019, 60 oppituntia

Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

To 16:00-19:45 Esko Järvinen

70 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Entisöinti- ja konservointitekniikat. Osien valmistus. Korjaushitsaukset, asennukset ja pintakäsittely.

1113101

Harrasteajoneuvojen sähkötyöt

15.11.-16.11.2019, 12 oppituntia

Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

Pe 17:00-20:00 la 9:00-15:00

Jyrki Salminen

60 € Ilm. 6.11.2019 mennessä

Lyhytkurssi. Harrasteajoneuvojen (2, 3 ja 4-pyöräiset) sähkölaitteet.

Vauhityöväramagneetit ja -generaattorit.

kaapelointi, valo- ym. laitteet.

Sähkökytkennät, liitokset, mittaukset jne.

Mahdollinen materiaalimaksu.

Aktiivimaksu ei voimassa.

1113111

Harrasteajoneuvojen korjaushitsaukset ja -juotokset

13.9.-14.9.2019, 12 oppituntia

Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

Pe 17:00-20:00 la 9:00-15:00

Esko Järvinen

60 € Ilm. 9.9.2019 mennessä

Korjaushitsaus- ja juotostekniikat.

Valmistelutyöt, materiaalit ja menetelmät.

Kevytmetallit ja rautametallit.

Aktiivimaksu ei voimassa.

1113121

Ajoneuvojen korjausmaalaukset

18.10.-19.10.2019, 12 oppituntia

Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

Pe 17:00-20:00 la 9:00-15:00

Esko Järvinen

60 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 10.10.2019 mennessä

Lyhytkurssi. Esikäsittelyt ja märkämaalaukset.

Kotitalous ja puutarha

7198001

Yrttikurssi

1.9.-21.9.2019, 6 oppituntia

Kauppalankulma

La, su 14:00-15:30 Pauliina Salminen

18 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Opetellaan tuntemaan, keräämään ja säilömään villiyrttejä talven varalle.

Tutustutaan yrttien vaikuttaviin aineisiin, annostukseen ja historiaan.

1. kerralla paikkana Koko kylän kasvimaata, Tulluntie 30.

7103001

Omenapuun ja marjapensaalla leikkaus

22.9.2019, 4 oppituntia

Kaukolan kylätalo

Su 12:00-15:15 Marko Ahola

12 € Ilm. 16.9.2019 mennessä

Tule opettelemaan omenapuun- ja marjapensaalla leikkausta. Kurssilla saat käytännön neuvot ja vinkit hoidosta.

7103011

Helppoa kompostointia

22.9.2019, 4 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvisali

Su 16:30-19:45 Marko Ahola

12 € Ilm. 16.9.2019 mennessä

Opettele palauttamaan energiaa puutarhaasi kompostorin avulla. Mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei? Kompostointi talvella, itse tehty kompostori ja erilaiset kompostorit.

8102011

Miesten kokkailuilla

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia

Sylvään koulu, opetuskeittiö

Ke 17:30-20:30, joka toinen viikko

Anu-Maria Ylönen

35 € + materiaalimaksu

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Liity kokkaavien miesten joukkoon!

Helppoa, herkullista, gluteenittomia ja laktoosittomia. Aloitteijoille ja ruoanlaiton harrastajille.

8102021

Miesten kokkailut

13.9.-22.11.2019, 24 oppituntia

Lantula-talo

Pe 16:00-19:00, joka toinen viikko

Anu-Maria Ylönen

35 € + materiaalimaksu

Ilm. 6.9.2019 mennessä

Helppoa ja herkullista, toiveet huomioiden. Gluteenitonta ja

laktoositonta. Aloitteijoille ja ruoanlaiton harrastajille.

8102031

Kerran kuussa hyvää ruokaa

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Lantula-talo

To 17:15-20:15 Anu-Maria Ylönen

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Tehdään yhdessä kerran kuussa maittavaa ruokaa toiveet huomioiden.

Gluteenittomat ja laktoosittomat reseptit.

8102001

Hyvää ruokahalua – Приятного аппетита!

13.9.-22.11.2019, 24 oppituntia

Sylvään koulu, opetuskeittiö

Pe 17:00-20:00, joka toinen viikko

Batista Hoipo

34 € Ilm. 6.9.2019 mennessä

Maistuisiko zakuska, borssi, pelmenit tai blinit? Venäläinen ruoka on täynnä runsaita makuja ja saa veden kielelle.

Tehdään yhdessä makumatka Venäjälle ja tutustutaan herkullisiin resepteihin.

8102051

Viiniä ja hyvää ruokaa

19.9-14.11.2019, 16 oppituntia

Sylvään koulu, opetuskeittiö

To 17:30-20:30 Anu-Maria Ylönen

30 € + materiaalimaksu

Ilm. 12.9.2019 mennessä

Tutustutaan viinien maistamiseen sekä viinin ja ruoan yhdistämisen mahdollisuuksiin. Jokaisella kerralla valmistetaan maistettaville viineille sopivia ruokia seuralaiseksi. K-18.

8102041

Lasten ja aikuisten brunssi

5.10.2019, 6 oppituntia

Sylvään koulu, opetuskeittiö

La 10:00-14:30 Anu-Maria Ylönen

22 € + materiaalimaksu

Ilm. 27.9.2019 mennessä

Valmistetaan yhdessä maistuva brunssi! Paistetaan amerikkalaisia pannukakkuja, tehdään smoothie, laitetaan ruokaa ja nautitaan! Huomioitu gluteeniton ja laktoositon ruokavalio. Lapsi ilmoitetaan opiskelijaksi ja aikuinen laskutustietoihin, maksu sis. molemmat.

8102061

Gluteeniton joulu

23.11.2019, 6 oppituntia

Sylvään koulu, opetuskeittiö

La 10:00-14:30 Anu-Maria

Ylönen

18 € + materiaalimaksu

Ilm. 15.11.2019 mennessä

Leivotaan gluteenittomasti jouluisia leivonnaisia – suolaisia ja makeita herkuja, uusilla ja vanhoilla resepteillä.

Aloitteijoille ja leivonnan harrastajille.

8102071

Joulu on jo ovella

11.12.2019, 4 oppituntia

Sylvään koulu, opetuskeittiö

Ke 17:30-20:30 Anu-Maria Ylönen

12 € + materiaalimaksu

Ilm. 4.12.2019 mennessä

Valmistetaan syötäviä lahjoja mm. leipää, sinappia ja kakkuainespurkkeja. Vinkit jouluruoasta tehtäviin hävikkiruokiin sekä laitetaan vuodenvaihteeseen ja illanistujaisiin sopivaa syötävää.

23.11. Lasten ja nuorten kirja- ja kulttuuri-tapahtuma Lankku Sylvään koululla.

Keikyä, Kiikka

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan alusta sivulta 7.

Kaikkien osastojen **lasten ja nuorten kurssit** löytyvät yhteisenä koosteena tämän **esitteen alkusivuilta**. Lapset ja nuoret ovat tervetulleita myös monille muille kursseille. Voit tiedustella kurssin sopivuudesta lapsellesi opettajalta tai osastonjohtajalta.

Osastonjohtaja Mervi Haapanen.
Yhteystiedot takakannessa.
Osastonjohtaja on tavattavissa Äetsän kirjastossa ma 19.8. klo 15-17 ja Kiikan kirjastossa to 22.8. klo 15-17 esim. kurssitiedusteluja, aktiiviopiskelijaksi ilmoittautumista sekä liikunta- ja kulttuuriseteli-, Smartum Mobiili-, Edenred- ja ePassimaksuja varten.

0000001

Aktiiviopiskelijan maksu, sastamalalaiset 68,50 €
Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien aktiivimaksu toimistolta ja osastonjohtajalta.

0000021

Aktiiviopiskelijan maksu, muissa kunnissa asuvat 68,50 €

Aktiiviopiskelijaksi ilmoittaudutaan syyskaudella 13.8.-30.9.2019. Muina aikoina aktiiviopiskelijaksi ei voi ilmoittautua.

Elämäntaidot

1301016

Yleisöluento: Aloittaisinko sukututkimuksen?

17.9.2019, 2 oppituntia

Kannari

Ti 18:00-19:30 Marja Koukku

Maksuton

Millaisia tietoja sukututkimuksella on mahdollista löytää suvustasi. Mille paikkakunnille tutkimus johdattaa tai millaisia ammatteja tai kohtaloita ihmisillä on ollut; sotilaita ja räätäleitä vai pappeja ja piispoja. Mistä talosta on naitu emäntä tai isäntävävy taloon, naapuritalosta vai toiselta paikkakunnalta. Mihin talon nuoremmat sisarukset ovat sijoittuneet. Miten hyödyntää internettiä sukututkimuksessa, mitä kaikkea sieltä löytyykään. Kaikille avoin. Sastamala - Täysi kymppi.

1301026

Yleisöluento: Karjalaisten tulo Kiikkaan ja Keikyään

2.12.2019, 2 oppituntia

Kinnalan Koukku

Ma 18:00-19:30 Marja Koukku

Maksuton

Kahdeksankymmentä vuotta sitten Kiikan rautatieasemalle saapui joulukuun alkuvuikkoina 4000 evakkoa Karjalasta. Miten heidät pystyttiin ottamaan vastaan, ruokkimaan ja majoittamaan. Jatkosodan jälkeen Kiikan ja Keikyän alueelle sijoitettiin Vpl Pyhäjärven karjalaisia, mutta sitä ennen olivat paikkakunnille tulleet talvisodan ja kesän 1944 evakot. Mistä pitäjistä he tulivat ja minne sijoituivat, ja miten karjalainen siirtoväki on sulautunut Satakunnan elämään. Kaikille avoin. Sastamala - Täysi kymppi.

1301006

Sukututkimuksen kertaus- ja jatkokurssi

30.9.-25.11.2019, 16 oppituntia

Äetsän koulu, ATK-luokka (lk 11)
 Ma 18:00-19:30 Marja Koukku
 30 € Ilm. 23.9.2019 mennessä
 Kerrataan kirkonarkistolähteet,
 opetellaan muita digitoituja aineistoja ja
 jatketaan jokaisen omia tutkimuksia.
 Käynti luokkaan vanhasta pääovesta.

8102006

Intialaista ruokaa

12.10.2019, 9 oppituntia
 Kannari
 La 10:00-17:00 Anitta Korpela
 23 € Ilm. 6.10.2019 mennessä
 Valmistetaan intialainen pinaatti-
 kotijuustocurry ja kasviscurry riisin kera
 (curry=kastike). Sisältää ayurvedisiä
 ohjeita mausteiden ja ruuan vaikutuksista
 tasapainoiseen oloon. Tarvikemaksu
 opettajalle kustannusten mukaan.

8302006

Meditaatiota itsehoitoon

16.11.-30.11.2019, 8 oppituntia
 Vähähaaran kotiseututalo
 La 11:00-14:30 Elina Kokkonieni
 18 € Ilm. 10.11.2019 mennessä
 Meditaatio auttaa säätämään tunne- ja
 mielentiloja sekä lievittää tutkitusti
 stressiin liittyviä vaivoja. Opitaan
 yksinkertainen maanläheinen meditaatio-
 ja rentoutusmenetelmä, jota voi sen
 opittuun harjoittaa kotona. 16.11. ja
 30.11.

3401006

Atk-klinikka ikäihmisille

4.9.-25.9.2019, 2 oppituntia
 Kiimajärven kylätalo
 Ke 9:00-10:30 Ilari Mehtonen
 20 €, aktiivimaksu ei voimassa
 Ilm. 4.9.2019 mennessä
 Yksilöllistä atk-opetusta, myös kamerat ja
 älypuhelimet. Vastaanottoajat
 ilmoittautumisjärjestyksessä. Opetus
 keskiviikkoamuisin. Opettaja ottaa
 yhteyttä ilmoittautumisten perusteella. 2
 oppituntia/osallistuja (1
 kokoontumiskerta).

Musiikki

1101006

Kamarikuoro Trilli

12.9.-5.12.2019, 32 oppituntia
 Kiiikan seurakuntatalo
 To 18:00-20:00 Elisa Junttila
 38 € Ilm. 5.9.2019 mennessä
 Laulu pidentää ikää! Äänenhuolto,
 monipuolista neliäänistä kuoro-
 ohjelmistoa. Uudet laulajat tervetuloa,
 myös miehet rohkeasti mukaan.
 Ei koelaulua, ei vaadita
 aikaisempaa kuorokokemusta.

1101016

Yhteislaulu

17.9.-10.12.2019, 8 oppituntia
 Vähähaaran kotiseututalo
 Ti 18:30-20:00 Heli Vinha
 18 € Ilm. 10.9.2019 mennessä
 Yhteislauluina laulellaan tuttuja
 lauluja eri vuosikymmeniltä.
 17.9., 22.10., 12.11. ja 10.12.

1101026

Menneitten vuosikymmenten musiikkia

Ti 14:00-15:00 Heli Vinha
 Maksuton
 Osallistu muistellen, kuunnellen tai
 vaikka laulaen. Haitarimusiikista vastaa
 Heli Vinha. Kokoontumiset: 10.9. Onnela
 1; 1.10. Kontti; 22.10. Onnela 2; 12.11.
 Pehulakoti ja 3.12. Niittyvilla. Tervetuloa
 mukaan muutkin kuin palvelutalon
 asukkaat!

Taide ja ilmaisu

11061036

Kirjoittajatapahtuma Helmi

To 10.10.2019 klo 13:00-18:00
 Kinnalan Koukku
 Luento ja kirjoitusharjoituksia, Niina
 Hakalahti. Joululehden julkaisu.
 Harrastajakirjoittajapaneeli.

Kirjailijavieraana klo 17 Pirjo Tuominen. Ks. päivittyvä ohjelma opiston nettisivuilta. Kaikille avoin ja maksuton. Ei ennakoilmoittautumista. Sastamala -Täysi kymppi.

11061016

Omat tekstit eteenpäin

26.8.-29.8.2019, 34 oppituntia
Kinnalan Koukku

Ma 9:00-16:00 ti 8:30-17:00

Ke 8:30-16:00 to 8:30-15:00

Tiina Laaninen, Marja Koukku

42 € Ilm. 19.8.2019 mennessä

Erilaisia harjoituksia, teoriaa ja tekstinkäsittelyopetusta. Voit työstää tekstityöpajatyypisesti omaa tekstiä.

Mahdollisuus palautteeseen.

Tied. tiina@laaninen.fi tai 040 737 6063.

Kinnalan Koukulla

elämäntarinakirjoittamisen perus- tai jatkokurssilla aiemmin olleille tai muuten harjaantuneille kirjoittajille.

11061026

Luova kirjoittaminen

7.10.-10.10.2019, 30 oppituntia

Kinnalan Koukku

Ma 9:00-16:00 ti 8:30-16:00

Ke 8:30-16:00 to 8:30-12:00

Tiina Laaninen

42 € Ilm. 30.9.2019 mennessä

Kirjoitusharjoituksia ja kirjoittamisen ilon, innon ja suunnan etsimistä. Vasta-alkajille tai vaikka

elämäntarinakirjoittajalle oman ilmaisun laventajaksi. Tutuksi tulevat kerronta, kuvailu ja dialogi, kurkistetaan runouteen ja annetaan tarinan viedä. Ei punakynää, eikä kurssilla voi mokata.

Tied. 040 737 6063, tiina@laaninen.fi.

1105001

Punainen nenä -klovneriaa!

29.9.2019, 4 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

Su 13:30-16:30 Outi Kautonen

14 € Ilm. 22.9.2019 mennessä

Klovnikurssilla etsitään teatteri- ja klovneriaharjoitusten kautta läsnäoloa ja pilkettä silmäkulmaan. Samalla tutustutaan omaan sisäiseen klovniin.

1105011

Fyysinen teatteri ja naamionäytteleminen

27.10.2019, 4 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

Su 13:30-16:30 Outi Kautonen

14 € Ilm. 20.10.2019 mennessä

Fyysisen teatterin perusteita ja neutraalinaamiotyöskentelyä. Pääset harjoittelemaan läsnäoloa lavalla ja tutkimaan juuri omalle kehollesi ominaista ilmaisun tapaa.

1103026

Omia kuvia tekemään

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia

Äetsän koulu, kuvataideluokka, lk 30

Ti 17:00-19:15 Heli Tala

46 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Kokeile eri välineitä ja tekniikoita, esim.

hiili-, lyijykynä- ja tussipiirroksia sekä pastelli-, akryyli- ja öljyvärimaalauksia tai eri tekniikoiden yhdistelyä. Tied.

0400 505 767. Käynti luokkaan A-ovesta.

1103006

Posliinin ja lasin maalaus

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia

Äetsän paloasema, luokka

Ke 15:00-17:15 Sirpa Poikela

46 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Maalataan posliini- ja/tai lasitavaraa

käyttöön, koristeeksi, lahjaksi.

Suunnitellaan omat mallit, toteutetaan ne erilaisin tekniikoin: sivellin, tuputus, kynä jne. Myös aloittelijoille. Tarvikkeita voi ostaa opettajalta.

1103036

Tekstauskurssi

21.11.-28.11.2019, 6 oppituntia

Äetsän koulu, kuvataideluokka, lk 30

To 17:00-19:15 Heli Tala

18 € Ilm. 14.11.2019 mennessä

Tutustutaan erilaisiin tekstausvälineisiin. Harjoitellaan tekstaamisen alkeita, lyhyitä tervehdyksiä, onnittelevia jne. Välineitä voi ostaa opettajalta. Tied. 0400 505 767. Käynti luokkaan A-ovesta.

Kädentaidot

1109016

Kudonta ja käsityö, Kiikka

2.9.-25.11.2019, 36 oppituntia
Kannari, kudontatila
Ma 9:00-11:15
Outileena Uotila, Tiina Jalonen
55 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan erilaisia kankaita. Lisäksi muita käsityötekniikoita kurssilaisten kiinnostuksen ja toiveiden mukaan.

1109006

Kudonta ja käsityö, Keikyä

2.9.-25.11.2019, 36 oppituntia
Äetsän paloasema, kudontatila
Ma 18:00-20:15 Minna Mellajärvi
55 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Suunnitellaan, rakennetaan kangaspuihin ja kudotaan kaikenlaisia tekstiilejä. Opetellaan myös muita käsitöitä ja tekniikoita toiveiden mukaan. Vasta-alkajille ja kokeneemmille kankureille.

1110016

Käsityöpiiri, Vähähaara

2.9.-25.11.2019, 36 oppituntia
Vähähaaran kotiseututalo
Ma 18:30-20:45 Outileena Uotila
40 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Opetellaan erilaisia käsityötekniikoita ja kudotaan kankaita kurssilaisten toiveiden mukaan. Kaikenikäiset erilaisista käsitöistä kiinnostuneet mukaan!

1110046

Käsityöpiiri, Keikyä, ti

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Äetsän paloasema, luokka

Ti 18:00-20:15 Tiina Savo
40 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Valmistetaan erilaisia käsitöitä toiveiden mukaan esim. virkkausta, neulontaa, tilkkutöitä, ompelua, klipsutöitä, mosaiikkia, kankaanpainantaa ja nivelnalleja sekä käytetään kierrätysmateriaaleja.

1110026

Käsityöpiiri, Kiikka

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Äetsän koulu, tekstiililuokka
Ke 18:00-20:15
Leena Salmi, Sirpa Rautiainen
40 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Valmistetaan erilaisia käsitöitä toiveiden mukaan, esim. kankaanpainantaa, huovutusta, virkkausta, neulontaa, tuftausta, nypläystä, tilkkutöitä, ompelua, pehmoleluja sekä käsitöitä kierrätysmateriaaleista.

1110006

Käsityöpiiri, Kiimajärvi

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
Kiimajärven kylätalo,
To 18:00-20:15 Arja Laaksonen
40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Tehdään erilaisia käsitöitä, esim. vaatteita aikuisille ja lapsille, korjataan vanhaa, tehdään uutta kierrätysmateriaaleista, valmistetaan kodintekstiilejä, neulotaan ja virkataan. Myös aloittelijoille.

1110036

Käsityöpiiri, Keikyä, pe

6.9.-29.11.2019, 36 oppituntia
Äetsän paloasema, luokka
Pe 9:00-11:15 Leena Salmi
40 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Valmistetaan erilaisia käsitöitä toiveiden mukaan, esim. kankaanpainantaa, huovutusta, virkkausta, neulontaa, tuftausta, tilkkutöitä, ompelua, pehmoleluja sekä käsitöitä kierrätysmateriaaleista.

1109026

Lampunvarjostimet

9.9.-18.11.2019, 24 oppituntia

Kannari

Ma 17:00-20:00, parittomilla viikoilla

Seija Toivola

38 € Ilm. 2.9.2019 mennessä

Valmistetaan eri malleja erilaisin menetelmin ja erilaisista materiaaleista. Tuo itseltä tai opettaja tilaa materiaalia. Voit tehdä myös pitsiliinoja kehikossa sekä kukkia betonista ulos ja sisälle.

1111016

Helmityöt

20.9.-22.9.2019, 19 oppituntia

Kannari

Pe 17:00-20:45 la, su 10:00-15:15

Riitta Tamminen

36 € Ilm. 16.9.2019 mennessä

Valmistetaan toiveiden mukaan esim. koruja, koriste-esineitä ja miniatyyritauluja tai kirjaillaan helmillä. Työn voi tehdä siimaan, metallilankaan, joustonauhaan ym. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Tied. 0400 644 511.

1111046

Solmeillaan makrameeta

4.10.-26.10.2019, 15 oppituntia

Aetsän paloasema, luokka

Pe 17:30-21:00 la 10:00-14:00

Tiina Jalonen

35 € Ilm. 27.9.2019 mennessä

Muutamalla erilaisella solmulla voi valmistaa monen näköisiä helppoja tai vähän haastavampia töitä. Tehdään aluksi pöllö helpolla tekniikalla. Muilla kerroilla voi tehdä esim. amppelin, koruja tai seinävaatteen. Materiaalimaksu opettajalle. 4.10., 25.10. ja 26.10.

1111036

Himmelikurssi

1.11.-3.11.2019, 13 oppituntia

Kinnalan Koukku

Pe 18:30-20:45 la 11:00-16:00

Su 9:00-12:00 Outileena Uotila

33 € Ilm. 3.11.2019 mennessä

Opitaan olkien käsittelyä ja tehdään erilaisia himmeleitä. Pitkiä olkia opettajalta edullisesti. Himmeleitä voi tehdä myös omista paperi-, muovi-, metalli- ja lasiputkista ja niitä voi koristella langoilla, kankailla, huovalla tms.

1111026

Joulukoristekurssi

22.11.-24.11.2019, 19 oppituntia

Kannari

Pe 17:00-20:45 la, su 10:00-15:15

Riitta Tamminen

36 € Ilm. 18.11.2019 mennessä

Valmistetaan lasiputkista pieniä kolmiulotteisia tähtiä ja päälystetään palloja helmillä. Lisäksi helpompia metallilankatöitä esim. tähtiä ja helmienkeleitä. Sopii myös lapsille. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Tied. 0400 644 511.

1111006

Joulukorttikurssi

29.11.-1.12.2019, 19 oppituntia

Kannari

Pe 17:00-20:45 la, su 10:00-15:15

Riitta Tamminen

36 € Ilm. 25.11.2019 mennessä

Tule tekemään joulu- tai pakettikortteja uusilla ideoilla ja malleilla, esim. leimaillen, värittäen tai liimaillen. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Tied. 0400 644 511.

1111056

Jouluiset havutyöt

3.12.2019, 4 oppituntia

Aetsän paloasema, luokka

Ti 18:00-21:00 Heli Vinha

10 € Ilm. 26.11.2019 mennessä

Valmistetaan havuista erilaisia ovikoristeita sekä havupalloja. Voit tuoda omat havut ja koristeet. Materiaalia myös kurssinvetäjältä.

1113036

Perinteinen verhoilu

2.9.-17.11.2019, 32 oppituntia

Kannari

Ma 17:30-19:45 la, su 10:00-15:15

Mari Saari

40 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Kunnostetaan pehmustettuja/jousitettuja huonekaluja. Ei alkajille. Opettajalta voi lainata työkaluja. Maanantaisin parillisilla viikoilla 11.11. asti. Lisäksi la-su 16.-17.11.

1113006

Viulunrakennus

10.9.-3.12.2019, 48 oppituntia

Äetsän koulu, tekninen luokka

Ti 17:00-20:00 Taisto Pietilä

58 € Ilm. 3.9.2019 mennessä

Rakennetaan hyvin soiva viulu, alttoviulu tai sello. Puutyöosaaminen on eduksi.

Opettajalta voi ostaa materiaalia. Voit aloittaa ilman omia työkaluja ja hankkia niitä kurssin aikana tarpeen mukaan. Luokka koulun takana.

1113016

Puu- ja metallityöt

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia

Äetsän koulu, tekninen luokka

Ma 17:00-20:00 Jukka Niiranen

53 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Puu- ja metallialan perustyöt ja -tekniikat. Mahdollista takoa esim. puukko. Omat materiaalit, opettajalta voi ostaa erityismateriaaleja ja joitakin perustarvikkeita. Luokka koulun takana. Syysloma poikkeuksellisesti viikolla 43.

1113026

Puutyöt ja entisöinti

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia

Äetsän koulu, tekninen luokka

To 17:00-20:00 Jukka Niiranen

53 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Puisten käyttö-, sisustus- ja koriste-esineiden valmistusta, korjausta ja entisöintiä resurssien mukaan.

Mahdollista tehdä myös metallitöitä. Omat materiaalit, opettajalta voi ostaa erityismateriaaleja ja joitakin

perustarvikkeita. Luokka koulun takana. Syysloma poikkeuksellisesti viikolla 43.

1113046

Valmistetaan ulkokuusi

20.9.-20.10.2019, 48 oppituntia

Puutyöverstas, Lehtinen, Huhdanpääntie 1

La, su 10:00-17:30 Antti Juvela

53 € Ilm. 15.9.2019 mennessä

Piirustusten mukaan valmistetaan elementtirakenteinen ulkokuusi.

Tarvikeluettelo netissä. Ensimmäinen kok. pe 20.9. klo 18-19.30, jolloin suunnitellaan tulevaa rakentamista, käydään läpi työturvallisuus, tarvikkeet, työkalut ym. ja jolloin

rakennusmateriaalia voi tilata halutessaan kurssipaikalta. Muut kok.

11.10., 12.10., 13.10, 18.10, 19.10., 20.10.

Tied. 040 574 7880.

Kielet

12032016

Pärjää englannilla miltei missä vaan

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Pehulan koulu, luokka

Ma 19:00-20:30

Mari Penkkimäki

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Jatketaan English for You, too!

Book 5 kappaleesta 3, aiheena vastuul-linen kuluttaminen. Taitotaso A2-B1.

12032006

Jutellen englannin taitajaksi

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Pehulan koulu, luokka

Ma 17:15-18:45 Mari Penkkimäki

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Keskustellaan Catching up -kirjan eri teemoista. Höyستetään keskustelua omilla kokemuksilla ja kuulumisilla.

Harjoitellaan ääntämistä ja kerrataan rakenteita tarpeen mukaan. Taitotaso B1-B2.

1204006

Saksan keskustelu

11.9.-20.11.2019, 12 oppituntia

Kannari

Ke 18:00-19:30, parittomilla viikoilla

Nina Dannert

26 € Ilm. 4.9.2019 mennessä

Komm, wir sprechen Deutsch: Wie sagt man ...? Puhutaan saksaa rennosti

alkeiden puhetilanteita kerraten. Sopii sekä kauan sitten saksaa opiskelleille, jotka haluavat aktivoita suullista osaamistaan, että vastikään opiskeltuja taitoja kertaaville.

Tanssi ja liikunta

11051081

Luova liike

15.9.-24.11.2019, 12 oppituntia

Kannari

Su 11:30-13:00, joka toinen viikko

Kati Juurikka

26 € Ilm. 8.9.2019 mennessä

Liiku ja riemastu kehosi kanssa, sopii kaikenikäisille ja -kokoisille. Liike lähtee itsestä ilman opeteltavaa koreografiaa.

11051026

Balletix ryhtiliikunta

8.9.-24.11.2019, 11 oppituntia

Kiikan koulu, sali

Su 18:30-19:15 Jaana Heino

24 € Ilm. 1.9.2019 mennessä

Monipuolista ja hyvin rauhallista oman kehon huoltoa erilaisin tekniikoin esim. klassinen baletti, pilates/jooga -metodit. Parannetaan lihaskuntoa, koordinaatiota ja erityisesti tasapainoa. Ei 13.10., kok. 20.10. Tied. 050 535 5621 tai jaanakheino@gmail.com.

11051016

Tanssimix yksintanssi

6.9.-29.11.2019, 11 oppituntia

Pehulan koulu, sali

Pe 18:00-18:45 Jaana Heino

24 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Monipuolista liikunnallista tanssia musiikin tahdissa omaa kehoa käyttäen yksinkertaisilla askelilla, jotta kaikki pärjäävät. Kevyempi kuin Multimix- tai Latinomix -tunti. Tied. 050 535 5621. Ei 18.10. ja 8.11.

11051066

Latinomix yksintanssi

8.9.-24.11.2019, 11 oppituntia

Kiikan koulu, sali

Su 17:45-18:30 Jaana Heino

24 €, setelikurssi

Ilm. 1.9.2019 mennessä

Tunti koostuu rytmillisestä tanssista monipuolisen musiikin tahdissa käyttäen omaa kehoa. Hiki pintaan ja hyvä mieli ilman vaikeita askelsarjoja tai jotain tiettyä tanssilajia opetellen. Ei 13.10., kok. 20.10. Tied. 050 535 5621.

11051046

Lavatanessin alkeisjatko 1

8.9.-24.11.2019, 18 oppituntia

Kiikan koulu, sali

Su 15:00-16:15 Jaana Heino

30 €, setelikurssi

Ilm. 1.9.2019 mennessä

Kerrataan tansseja ja harjoitellaan viemistä ja seuraamista. Pyritään kehittämään omaa tanssia helpommaksi ja molemmille mukavammaksi. Perusteet osaaville ja kertaajille, myös alkeistanssijoille. 8.9. valssi, 15.9. ja 22.9. foksi, 29.9. valssi, 6.10. ja 20.10. tango, 27.10. ja 3.11. hidas valssi, 10.11. ja 17.11. bugg, 24.11. kerrataan. Tied. 050 535 5621.

11051056

Lavatanessin alkeisjatko 2

8.9.-24.11.2019, 18 oppituntia

Kiikan koulu, sali

Su 16:15-17:30 Jaana Heino
30 € , setelikurssi
Ilm. 1.9.2019 mennessä
Vähän kauemmin tanssia harrastaneille,
jotka haluavat kehittää tanssin
osaamistaan sekä yhdistellä vähän
erilaisia tansseja vapaammin omaan
tyyliin sopivaksi. 8.9. ja 15.9. bugg, 22.9.
rumba, 29.9. cha cha, 6.10. ja 20.10.
tango, 27.10. ja 3.11. fusku, 10.11. ja 17.11.
hitaat, 24.11 kerrataan.
Tied. 050 535 5621.

Suurin osa liikunnan kursseista on
suunniteltu sekä syksyille että keväälle.
Voit ilmoittautua kevään kursseille jo
nyt, jos kurssin otsikossa on kevään
kurssinnumero. Älä maksa kevään kurssia
syksyn ilmoittautumisen yhteydessä!
Kevään kurssi laskutetaan normaaliin
tapaan yksittäisenä kurssimaksuna tai
sen voi sisällyttää kevään
aktiivimaksuun. Huomaa, että syksyn
aktiivimaksulla voit opiskella vain syksyn
kursseilla.

83012016
Jooga, aamu A, syksy
(Kevät 83012056)
2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Äetsän paloasema, sali
Ma 9:00-10:30 Soili Elovaara-Laakso
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
83012026
Jooga, aamu B, syksy
(Kevät 83012066)
2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Äetsän paloasema, sali
Ma 10:30-12:00 Soili Elovaara-Laakso
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Jooga-asanoiden eli fyysisten harjoitusten
ja hyvän hengityksen, rentoutumisen,
hiljentymisen avulla tavoitellaan
kokonaisvaltaista hyvää oloa, mielen ja
kehon tasapainoa. Sopii kaikille.

83012006
Hyvän illan joogaa
5.9.-28.11.2019, 20 oppituntia

Vähähaaran kotiseututalo
To 19:00-20:15 Elina Kokkoniemi
30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Arjesta irrottavaa, hermostoa ja
mielentilaa rentouttavaa joogaa. Tehdään
yksinkertaisia, kaikille sopivia jooga-
asentoja, joita voi muokata itselle
sopivaksi. Kaikenikäisille ja -kuntoisille.

83012036
Yin-jooga, syksy (Kevät 83012046)
8.9.-1.12.2019, 22 oppituntia
Kannari

Su 18:00-19:30 Soili Elovaara-Laakso
35 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
Tehdään rauhallisia, pitkäkestoisia ja
kehon energiakanavia avaavia jooga-
asentoja kehomeditaation omaisesti.
Pyritään kehittämään kehon liikkuvuutta
ja joustavuutta sekä tyyntyttämään
mieltä. Ei edellytä aiempaa
joogakokemusta. Ei 17.11.

83012076
Pilates, alkeet
3.9.-26.11.2019, 20 oppituntia
Aetsän paloasema, sali
Ti 16:30-17:45 Niina Kastari
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Kehonhallintamenetelmä, joka parantaa
kehon lihastasapainoa, joustavuutta ja
ryhtiä. Kaikenikäisille ja -kuntoisille
miehille ja naisille. Rauhallinen tahti,
harjoituksia varioidaan osallistujien
tarpeiden, esim. liikuntarajoitteiden,
mukaan.

83012086
Pilates, perustaso
3.9.-26.11.2019, 20 oppituntia
Aetsän paloasema, sali
Ti 17:45-19:00 Niina Kastari
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Alkeita haastavampaan harjoitukseen,
perustaso-ryhmän jatkajille sekä lajin
periaatteet tunteville. Edetään klassisen
pilatesrepertuaarin liikkeisiin.

83012096

Pilates, keskitaso

3.9.-26.11.2019, 20 oppituntia
Aetsän paloasema, sali
Ti 19:00-20:15 Niina Kastari
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Tehdään valmistavia liikkeitä, klassisen pilatesrepertuaarin liikkeitä sekä liikkuvuutta haastavia variaatioita. Keskitaso -ryhmän jatkajille, pilates perustaso -ryhmästä siirtyville sekä pilatesharrastajille, jotka kaipaavat harjoitukseensa dynamiikan vaihtelua ja liikeratojen haastamista.

83012106

Taiji

8.9.-1.12.2019, 21 oppituntia
Kannari
Su 14:00-16:15 Helmiina Kauhanen
35 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
Taiji on pehmeä liikuntalaji, joka virkistää, rentouttaa ja kehittää mielen ja kehon tasapainoa. Opetellaan 24-asteeseen liikesarjaa ja tutustutaan liikkeiden sisältämään elämäntieteeseen. Aloittajille ja jatkajille. 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 10.11., 24.11. ja 1.12.

83013006

Kehonhuolto, syksy (Kevät 83013016)

2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Ma 18:35-19:20 Raili Perkola
26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Rauhallinen kehoa huoltava tunti eri menetelmin. Lihasten erilaiset venytykset, nivelliikkuvuus ja tasapaino täsmäohjein. Kestävyyskunnan ja lihaskunnan lisäksi kehonhuolto on tärkeä osa fyysistä hyvinvointia. Kaikenikäisille naisille ja miehille.

83011066

Tuolijumppa, Onnela 1

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Ke 9:45-10:30 Petri Suuniittu
Maksuton.

83011076

Tuolijumppa, Onnela 2

30.8.-29.11.2019, 12 oppituntia
Pe 10:15-11:00 Petri Suuniittu
Ei kok. 6.9. Maksuton.
83011086

Tuolijumppa, Kontti

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Ke 12:30-13:15 Petri Suuniittu
Maksuton.
Rauhallista jumppaa, venyttelyä ja rentoutusta tuolilla istuen. Myös muille kuin Onnelan ja Kontin asukkaille. Ilmoittautuminen opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

83013026

Liikkumisen iloa

30.8.-29.11.2019, 12 oppituntia
Kuusimäen palvelukoti
Pe 9:00-09:45 Petri Suuniittu
26 €
Kevyttä liikuntaa, kehon hallinnan ja lihasvoiman kohentamista, venyttelyä ja rentoutusta istuen. Myös muille kuin Kuusimäen asukkaille. Ilmoittautuminen opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ei 6.9.

83011046

Kuntoliikunta, seniorit/ikäihmiset, syksy (Kevät 83011056)

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Aetsän paloasema, sali
Ke 8:30-09:30 Petri Suuniittu
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Lihaskuntaa, kestävyttä ja kehonhallintaa kohottavaa kuntoliikuntaa pienvälineitä sekä omaa kehonpainoa apuna käyttäen. Ohjaajalla tarvittavat välineet.

83015056

Kuntoliikunta, Keikyä, syksy

(Kevät 83015146)
3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Ti 17:00-17:45 Raili Perkola
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Teemoina lantionpohjalihakset, tasapaino, keskivartalo ja kestävyyskunto yhdistettynä kehonpainolla ja vastuskuminauhalla tehtäviin lihas-kuntoliikkeisiin. Kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille ja naisille, Tules-ongelmat huomioiden. Täsmäliike on lääke.

83015226

Kuntoliikunta, Kiimajärvi, syksy
(Kevät 83015236)

10.9.-3.12.2019, 12 oppituntia
Kiimajärven kylätalo,
Ti 18:30-19:15 Olavi Laaksonen
26 € Ilm. 3.9.2019 mennessä
Lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä.
Sopii aikuisille naisille ja miehille.

83015066

Kuntoliikunta, naiset, syksy
(Kevät 83015156)

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Ti 18:00-19:00 Raili Perkola
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Aiheina lihaskunto, ryhti, tasapaino,
nivelliikkuvuus ja lihasten venyttely.
Liikkeet tehdään kuminauhalla tehostaen.
Myös kehonpainotreeniä. Täsmäliike on lääke.

83015076

Kuntoliikunta, miehet, syksy
(Kevät 83015166)

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Ti 19:00-20:00 Raili Perkola
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Lihaskunto ja kestävyyskuntoa ja liikkuvuutta.
Kaikenikäisille. Harjoitukset oman
fyysisen kunnon ja tavoitteiden mukaan.
83015246

Kahvakuulaharjoittelu, syksy
(Kevät 83015256)

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia
Aetsän koulu, sali
To 18:00-19:00 Petri Suunniittu
30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta kahvakuulaharjoittelun perusliikkeiden avulla. Kaikenkokoisille ja -kuntoisille naisille ja miehille. Oma kahvakuula mukaan tai lainaa ohjaajalta.

83015046

HIIT ja coretreeni, syksy
(Kevät 83015136)

2.9.-25.11.2019, 16 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Ma 17:30-18:30 Raili Perkola
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Sykettä ja lihaskuntoa oman tason ja tavoitteen mukaan naisille ja miehille.
Tehotreeni koko kropalle.

83015006

Kuntonyrkkeily, alkeet, syksy
(Kevät 83015016)

8.9.-1.12.2019, 12 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Su 16:30-17:45 Leena Nikkanen
26 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
Hartiaseudun lihaksistoon tehokkaasti vaikuttavia helppoja nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita. Potkutekniikat tuovat vaihtelua ja koko keho aktivoituu hyvällä sykkeellä. Mukaan nyrkkeilyhanskat, jos sellaiset omistat. 8.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 1.12. Alaikäraja 14 v.

83015026

Kuntonyrkkeily, syksy
(Kevät 83015036)

8.9.-1.12.2019, 12 oppituntia
Pehulan koulu, sali
Su 17:45-19:00 Leena Nikkanen
26 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
Kohotetaan kuntoa tehokkaasti nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Potkutekniikat tuovat treeniin vaihtelua, ja koko keho aktivoituu rankalla, mutta hausalla tavalla. Mukaan nyrkkeilyhanskat. 8.9.,

15.9., 29.9., 1.3.10., 27.10., 10.11. ja 1.12.
Alaikäraja 14 v.

83011006

Kuntosali, seniorit/ikäihmiset. ke, syksy (Kevät 83011016)

4.9.-27.11.2019, 20 oppituntia
Puuhala, kuntosali

Ke 10:45-12:00 Petri Suuniittu
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

83011026

Kuntosali, seniorit/ikäihmiset, pe, syksy (Kevät 83011036)

30.8.-29.11.2019, 20 oppituntia
Puuhala, kuntosali

Pe 11:15-12:30 Petri Suuniittu
30 € Ilm. 23.8.2019 mennessä

Ohjattua lihaskuntoharjoittelua rauhalliseen tahtiin kuntosalilaitteilla. Kaikenkokoisille ja -kuntoisille naisille ja miehille. Ohjaaja avustaa tarvittaessa laitteisiin siirtymistä. Veteraanit kurssimaksutta. Ei kok. 6.9.

83015096

Kuntosali, syksy (Kevät 83015186)

2.9.-25.11.2019, 20 oppituntia
Puuhala, kuntosali

Ma 13:45-15:00 Raili Perkola
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Lihaskunnan, nivelliikkuvuuden ja tasapainon kehittämistä ja ylläpitoa huomioiden Tules-rajoitukset. Laitteet ja erilaiset kuntoiluvälineet kehonpainon lisäksi tehostavat tavoitteen saavuttamista. Kaikenikäisille naisille ja miehille.

83015086

Kuntosali naiset, ma, syksy (Kevät 83015176)

2.9.-25.11.2019, 20 oppituntia
Puuhala, kuntosali

Ma 12:30-13:45 Raili Perkola
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Lihaskunnan, nivelliikkuvuuden ja tasapainon kehittämistä ja ylläpitoa huomioiden Tules-rajoitukset. Laitteet ja erilaiset kuntoiluvälineet kehonpainon

lisäksi tehostavat tavoitteen saavuttamista. Kaikenikäisille.

83015126

Kuntosali, naiset, la, syksy (Kevät 83015216)

7.9.-30.11.2019, 18 oppituntia
Puuhala, kuntosali

La 13:00-14:15 Raili Perkola
30€ Ilm. 1.9.2019 mennessä

Lihaskuntoharjoittelua kaikenikäisille ja -kuntoisille eri välinein. Myös aloittelijat ja kuntosaliharjoittelusta taukoa pitäneet rohkeasti mukaan. Ei 2.11.

83015106

Kuntosali, naiset, ilta A, syksy (Kevät 83015196)

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Puuhala, kuntosali

Ke 17:15-18:15 Raili Perkola
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

83015116

Kuntosali, naiset, ilta B, syksy (Kevät 83015206)

4.9.-27.11.2019, 16 oppituntia
Puuhala, kuntosali

Ke 18:15-19:15 Raili Perkola
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Lihaskuntoharjoittelua laitteilla ja eri välineillä. Painot lihaskunnan ja tavoitteiden mukaan. Sekä aloittelijoille ja taukoa pitäneille että vuosia salilla käyneille.

Lasten ja nuorten kirja- ja
kulttuuri-tapahtuma Lankku
Sylvään koululla.
23.11.

Kiikoinen

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan alusta sivulta 7.

Kaikkien osastojen lasten ja nuorten kurssit löytyvät yhteisenä koosteena tämän esitteen alkusivuilta. Lapset ja nuoret ovat tervetulleita myös monille muille kursseille. Voit tiedustella kurssin sopivuudesta lapsellesi opettajalta tai osastonjohtajalta.

Osastonjohtaja Taina Niemi. Yhteystiedot takakannessa. Osastonjohtaja on tavattavissa Kiikoisten kirjastossa maanantaina 19.8. klo 16-19 esim. kurssitiedusteluja, aktiiviopiskelijaksi ilmoittautumista sekä liikunta- ja kulttuuriseteli-, Smartum Mobiili-, Edenred- ja ePassimaksuja varten.

0000001

Aktiiviopiskelijan maksu, sastamalalaiset 68,50 €
Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien aktiivimaksu toimistolta ja osastonjohtajalta.

0000021

Aktiiviopiskelijan maksu, muissa kunnissa asuvat 68,50 €

Virikepiirit

6102002

Torstaipiiri

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Vanhustentalo

To 14:00-15:30 Päivi Lumme
Maksuton

Viriketoimintaa vanhustentalojen asukkaille ja muille seniori-ikäisille.

6102012

Iholan virikepiiri

20.8.-17.12.2019, 12 oppituntia

Iholan vanhainkoti

Ti 14:00-15:30 Liisa Jokela

Maksuton

Yhteistyössä Kokemäen kansalaisopiston kanssa.

Terveys

8302002

Painonhallinta ja terveellinen elämä

3.9.-26.11.2019, 13 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo

Ti 14:45-15:30 Päivi Nurmisto

26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Keskitytään painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin.

Ensimmäinen ja viimeinen kerta kestävät 15 min. kauemmin.

8302012

Painonpudotusryhmä

4.9.-27.11.2019, 13 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo

Ke 15:30-16:15 Päivi Nurmisto

26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Pudotetaan painoa elämäntaparemontilla. Ohjeita

ja vinkkejä ruokailuun, säännölliseen ruokarytmiin ja

liikuntaan. Ensimmäinen ja viimeinen kerta kestävät 15 min.

kauemmin.

Musiikki

1101022

Kitaransoitto, alkeet + jatko

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo

Pe 16:30-18:00 Jukka Ritanen
35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Syvennetään soittajien tietoja ja taitoja, työtetään haastavammin aikaisemmin

opittuja soitto-kappaleita. Myös aloittelijoille.

1101002

Kaksirivisen haitarin soitto

15.9.-24.11.2019, 12 oppituntia
 Kiikoisten Seurantalo
 Su 16:30-18:00, joka toinen viikko
 Kirsi Viitala, Erkki-Jussi Koivuluoma
 26 € Ilm. 8.9.2019 mennessä
 Vasta-alkajille ja pidemmälle edenneille
 kaksirivisen soittajille. Tutustutaan
 diatonisen haitarin saloihin. Kurssi
 kokoontuu parittomilla viikoilla.

1101012

Pelimannimusiikkia soittaen ja laulaen

15.9.-24.11.2019, 12 oppituntia
 Kiikoisten Seurantalo
 Su 18:00-19:30, joka toinen viikko
 Kirsi Viitala, Erkki-Jussi Koivuluoma
 26 € Ilm. 8.9.2019 mennessä
 Tule jamittelemaan
 pelimannimeiningillä, soittaen tai
 laulaen. Kaikenikäiset ovat tervetulleita
 musisoimaan yhdessä. Instrumentti
 vapaa.

1101032

Pianonsoitto, yksittäisopetus

2.9.-25.11.2019, 12 oppituntia
 Maja, Jaaranraitti 22
 Ma 12:30- Sirpa Maja-Lähdekorpi
 Ilm. 26.8.2019 mennessä
 Yksittäisopetuksen kesto ja ajat sovitaan
 opettajan kanssa 040 088 0661. Maksu
 esim. 99 € /30 min /viikko. Mahdollisuus
 opetella esim. laulujen säestystä
 soinnuilla.

1101042

Puhallinorkesteri

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
 Kiikoisten Seurantalo
 To 18:00-19:30 Timo Lahti
 30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
 Ryhmäopetusta. Esiintymisiä erilaisissa
 tilaisuuksissa.

Kielet

1206002

Kirjaimia ja kulttuuria - venäjän maistelukurssi 2

2.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
 Lasistudio
 Ma 19:00-20:00 Jarna Kairala
 29 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
 Kulttuuripainotteinen kurssi jossa
 mutustelemme kieltä, maistelemme
 kulttuuria ja etsimme venäläistä sielua
 teekupposen ääressä.

1206012

Matkailuvenäjän keskustelukurssi

2.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
 Lasistudio
 Ma 18:00-19:00 Jarna Kairala
 29 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
 Harjoitellaan valmiita dialogeja: mm.
 ravintolassa asioiminen, ostosten
 tekeminen, tien neuvominen ja
 kysyminen. Taitotaso 0.

Kädentaidot

9999002

Yleisöluento: Ryijyn hehkua kautta vuosikymmenten

19.10.2019, 1 oppituntia
 Kiikoisten Seurantalo
 La 13:00-14:00 Maksuton.
 Tule kuuntelemaan luentoa Suomen
 Käsityön Ystävien ryijyistä. Voit tutustua
 taiteilijoiden suunnittelemiin uniikki- ja
 mallistoryijyihin vuosikymmenten
 varrelta. Luennoitsijana Maija Tuumi
 Suomen Käsityön Ystävistä. Kaikille
 avoin. Luento on liittyy ryijynäyttely la-su
 19.-20.10. klo 11-17, jossa esillä myös
 paikallisia ryijyjä. Luennon jälkeen voit
 osallistua Suomen Käsityön Ystävien
 maksulliseen ryijytyöpajaan.
 Ilm. Taina Niemi 050 336 5483,
 tainaniemi@msn.com. Suomen Käsityön

Ystävät 140 vuotta. Sastamala – Täysi kymppi.

1109002

Ommellaan korkkikankaasta ja nahkapaperista

23.10.-13.11.2019, 12 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Ke 18:00-20:15 Tiina Savo
32 € Ilm. 16.10.2019 mennessä
Valmistetaan laukkuja, koreja ym luonnonkorkista tehdystä korkkikankaasta ja nahkaa muistuttavasta nahkapaperista. Oma ompelukone mukaan. Tied. 045 164 6464.

1109022

Käsityökerho

24.9.-3.12.2019, 20 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Ti 12:30-14:30, joka toinen viikko
Sirkka-Liisa Palomäki
30 € Ilm. 17.9.2019 mennessä
Erilaisia käsitöitä ja käsityötekniikoita toiveiden mukaan.

1109012

Kudonta

2.9.-25.11.2019, 36 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Ma 13:00-15:15 Taina Niemi
55 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan mattoja, liinoja ym. Kutomo sijaitsee seurantalonsa vintillä, sisälle takaoven kautta.

1111082

Hopeasta heleät korut

18.10.-16.11.2019, 22 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Pe 17:00-20:45 la 10:00-14:30
Soili Pekonen
30 € Ilm. 11.10.2019 mennessä
Aloitetaan muinaisketjuilla ja sen muunnoksilla, myös korukiviä voit yhdistää töihisi. Työvälineet ja materiaalia ostettavissa opettajalta.
18.-19.10. ja 15.-16.11.

1111072

Vanhan ajan tonttu

4.10.-16.10.2019, 27 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Pe 16:30-21:00 la, su 10:00-16:00
Ke 16:30-20:15 Teija Ruuhikorpi-Mäki
38 € Ilm. 23.9.2019 mennessä
Opettaja tuo tarvittavat materiaalit ja työvälineet, tarvike- ja materiaalimaksu.
Kursstilaisille lähetetään lisätietoja ennen kurssin alkua. 4.-6.10., viimeistelyjä ke 16.10.

1111002

Joulukorttipaja

25.10.-1.11.2019, 17 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Pe 18:00-20:00 la, su 10:00-14:00
Seija Toivola
28 € Ilm. 18.10.2019 mennessä
Kortteja erilaisilla tekniikoilla ja materiaaleilla. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Voit askarrella myös ikkunatähden paperipusseista. Tied. 050 523 6893.

Lasityöt

1111012

Lamppuhelmien valmistus

27.9.-29.9.2019, 20 oppituntia
Lasistudio
Pe 18:00-21:00, la, su 10:00-16:00
Antti Torstensson
35 € + kaasus- ja happimaksu 12 €
Ilm. 20.9.2019 mennessä
Lasihelmiä lampputekniikalla.
Kaasuliekillä sulatetaan lasipuikosta massaa kiertäen metallipuikon ympärille, koristellaan eri menetelmin.
Väripuikoista käytön mukaan n. 15 €.

1111022

Lasin sulatus

5.10.-6.10.2019, 16 oppituntia
Lasistudio

La, su 10:00-16:00 Jan Torstensson
30 € + materiaalimaksu 15 €
Pieniä tasolasesineitä kuten koruja ja
ikkunakoristeita sulattamalla. Värikkäitä
Bullseye-lasia voi ostaa opettajalta.

1111032

Koruja itse tehdyistä lasihelmistä

25.10.-27.10.2019, 20 oppituntia
Lasistudio
Pe 18:00-21:00, la, su 10:00-16:00
Jan Torstensson
35 € + materiaalimaksu 13 €
Ilm. 18.10.2019 mennessä
Lasihelmiä sulasta lasimassasta ns.
kiertämismenetelmällä ja kootaan niistä
koruja. Tehdään korunosia tai käytetään
valmiita, myös muita helmiä voi käyttää.

1111042

Lasin uudelleenmuotoilu

1.11.-3.11.2019, 20 oppituntia
Lasistudio
Pe 18:00-21:00, la, su 10:00-16:00
Jan Torstensson
35 € + kaasu- ja laitemaksu 16 €
Ilm. 25.10.2019 mennessä
Valmistetaan uusioesineitä
pakkauslasista käyttäen niiden omaa
muotoa uusioesineiden perustana.

1111052

Lasin koristelu hiekkapuhalluksella

22.11.-24.11.2019, 20 oppituntia
Lasistudio
Pe 18:00-21:00, la, su 10:00-16:00
Jan Torstensson
35 € + hiekka- ja laitemaksu 7 €
Ilm. 15.11.2019 mennessä
Kuviodaan hiekkapuhalluksella pieniä
lasesineitä esim. juomalaseja, pulloja,
pieniä peilejä ym.

1111062

Pallokurssi

9.11.2019, 8 oppituntia
Lasistudio
La 10:00-16:00 Antti Torstensson
16 € + materiaalimaksu 20 €

Ilm. 2.11.2019 mennessä
Puhalletaan värikkäitä lasipalloja sulasta
lasista.

Liikunta

8301052

Tuolijumppa

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Vanhustentalo
Ti 8:30-9:15 Päivi Lumme
Maksuton
Kevyttä tuolijumppaa voimien mukaan
mielen ja korpan virkeydeksi.

8301062

Kroppa kuntoon

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Toukolan koulu
Ti 18:05-19:05 Päivi Lumme
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Kehonhallintaa ja lihaksia vahvistavaa
jumppaa naisille ja miehille.

8301072

Miesten jumppa

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Jaaran kyläseurantalo
To 19:00-19:45 Päivi Lumme
26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Yleiskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

8301002

Jooga

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Ti 19:00-20:30 Soili Elovaara-Laakso
35 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Liikkuvuutta ja lihasvoimaa kehittäviä
harjoituksia omaa kehoa kuunnellen,
tavoitteena myös sisäisen levollisuuden
kokeminen.

8301012

Lavis

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo

Ti 9:30-10:15 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Lavista vähän kevyempänä versiona
-yksin tanssien valssin, jenkan, humpan
ym. tahtiin. Myös senioreille!

8301042

Lavis

8.9.-1.12.2019, 12 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Su 13:45-14:30 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
Hauska yksintanssi joka perustuu
tanssiasiasteleiden ja jumpan
yhdistämiseen, sis. venyttelyt. Kaikille.

8301022

Kehonhuolto

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
Ti 10:15-11:00 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Peruspitkiä venyttelyitä joissa apuna
fasciapallo ja quasha-kampa.

8301032

Koko kehon muokkausjumppa

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
To 9:30-10:30 Päivi Nurmisto
30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Kehon lihaskuntoa ylläpitävä jumppa,
lopuksi 20 minuutin venyttely.

8301112

Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu

7.9.-30.11.2019, 24 oppituntia
Toukolan koulu, kuntosali
La 10:30-12:00 Eeva Venesmäki
35 € Ilm. 31.8.2019 mennessä
Tehokkaita ja toiminnallisia
lihaskuntoharjoitteita monipuolisesti
omalla kehonpainolla ja laitteilla/
välineillä. Lisäksi liikkuvuus- ja
kehonhuoltoliikkeitä.

8301122

Bootcamp / kehonhuolto

6.8.-24.9.2019, 16 oppituntia
Halmesmäen laskettelumäki
Ti 18:00-19:30 Eeva Venesmäki
30 € Ilm. 5.8.2019 mennessä
Kehitetään nopeutta, kimmoisuutta,
lihaskuntoa ja kestävyyttä
kokonaisvaltaisilla ja tehokkailla
liikkeillä. Vähemmänkin treenanneille.

8301082

Kuntosalijumppa varttuneille naisille

4.9.-27.11.2019, 20 oppituntia
Toukolan koulu
Ke 8:25-9:40 Päivi Lumme
30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

8301092

Kuntosaliliikuntaa naisille ja miehille

3.9.-26.11.2019, 16 oppituntia
Toukolan koulu
Ti 17:00-18:00 Päivi Lumme
30 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

8301102

Veteraanien ja seniori- ikäisten kuntosali

5.9.-28.11.2019, 16 oppituntia
Toukolan koulu
To 15:30-16:30 Päivi Lumme
Maksuton

Kotitalous ja puutarha

8102002

Juurevaa

28.9.2019, 6 oppituntia
Kiikoisten Seurantalo
La 10:00-14:30 Anu-Maria Ylönen
18 € + materiaalimaksu
Ilm. 21.9.2019 mennessä
Valmistetaan salaattia, ruokaa ja
leivonnaisia syksyn juureksia hyödyntäen.

Reseptit gluteenittomia ja laktoosittomia.
Tied. anu-maria.ylonen@gmail.com,
050 340 2081.

8102012

Mukavaa viikonloppua

6.9.-1.11.2019, 12 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Pe 10:00-13:00 Anu-Maria Ylönen

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 30.8.2019 mennessä

Laitetaan ruokaa yhdessä toiveita kuunnellen. Matkataan vaikka maailman ympäri makujen mukana! Reseptit laktoosittomia ja gluteenittomia.
Tied. 050 340 2081.

8102032

Viihdytään viinien ja juustojen parissa

26.10.2019, 4 oppituntia

Puuholli, Mäkipääntie 161

La 18:00-21:00 Anu-Maria Ylönen

10 € + materiaalimaksu

Ilm. 19.10.2019 mennessä

Tutustutaan viinien ja juustojen yhdistämiseen, makustellen ja tunnustellen sopivia makupareja. Iltaa vietetään rennoissa tunnelmissa. Viinikurssilla ikäraja K-18.

8102022

Joulu on jo ovella

12.12.2019, 12 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

To 18:00-21:00 Anu-Maria Ylönen

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 5.12.2019 mennessä

Valmistetaan lahjoja mm. helppoa leipää, sinappia ja kakkuainespurkkeja. Vinkit illanistujaisiin ja hävikkiruokiin. Huomioidaan gluteeniton ja laktoositon ruokavalio. Tied. 050 340 2081.

7198002

Sipulikukkaistutuksilla väriloistoa kevääseen

21.9.2019, 3 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

La 10:00-12:00 Heli Vinha
10 € Ilm. 14.9.2019 mennessä
Tutustutaan syksyn sipulikukkien valikoimiin pikarilijasta parvitulppaaniin. Istutusvinkkejä.

7198012

Joulun havutyöt

23.11.2019, 5 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

La 10:00-14:00 Heli Vinha

10 € Ilm. 16.11.2019 mennessä

Valmistetaan havuista erilaisia ovikoristeita sekä havupalloja. Voit tuoda omat havut ja koristeet, materiaalia löytyy myös opettajalta.

Mouhijärvi

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan alusta sivulta 7.

Kaikkien osastojen lasten ja nuorten kurssit löytyvät yhteisenä koosteena tämän esitteen alkusivuilta. Lapset ja nuoret ovat tervetulleita myös monille muille kurseille. Voit tiedustella kurssin sopivuudesta lapsellesi opettajalta tai osastonjohtajalta.

Osastonjohtaja Taina Niemi. Yhteystiedot takakannessa. Osastonjohtaja on tavattavissa Mouhijärven Taitotuvalla ti 20.8. klo 15-18 esim. kurssitiedusteluja, aktiivi-opiskelijaksi ilmoittautumista sekä liikunta- ja kulttuuriseteli-, Smartum Mobiili-, Edenred- ja ePassimaksuja varten

0000001

Aktiiviopiskelijan maksu,

Sastamalalaiset 68,50 €

Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien aktiivimaksu toimistolta ja osastonjohtajalta.

0000021

Aktiiviopiskelijan maksu, muissa kunnissa asuvat 68,50 €

Elämäntaidot

1301035

Yleisöluento: Kirkko, koulu ja kauppa kotikylän raitilla - mikä tekee rakennetusta ympäristöstä arvokkaan?

25.9.2019, 2 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Ke 18:00-20:00

Hannele Kuitunen ja paikallistuntija Maksuton
Mouhijärven historiaa ja mikä historiassa on sellaista mikä tekee rakennuksista arvokkaita. Kaikilla avoin. Sastamala – Täysi kymppi.

8302005

Meditaatioryhmä

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Ke 18:00-19:30 Mikko Heikkilä
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Meditaation on mielen hiljentämistä läsnäoloon. Läsnäolo avaa luonnollista hyvää oloa ja mahdollistaa tietoisuuden. Läsnäoloa harjoitetaan yksinkertaisin koetelluin menetelmin. Sopii kaikille.

8302015

Painonpudotusryhmä

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Tervamäen koulu
Ti 16:00-16:45 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Ryhmässä lähdetään puottamaan painoa elämäntaparemontin kautta. Ohjeita ja vinkkejä myös ruokailuun.

6101005

Hygieniapassikoulutus

3.-17.10.2019, 10 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu

To 17:00-20:00 Oivi Hotti
20 € Ilm. 26.9.2019 mennessä
Opiskellaan hygieniaoosaamiskortin edellyttämät tiedot elintarvikehygieniasta. Testimaksu 6 € maksetaan opettajalle.

8104005

Stailaa parhaat värisi

8.9.2019, 8 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
Su 11:00-17:00 Sirpa Tammi
30 €, aktiivimaksu ei voimassa
Ilm. 1.9.2019 mennessä
Opitaan tunnistamaan eri väriytyypit ja itselle sopivat värit. Käsitellään värien ominaisuuksia, valintaa ja yhdistelemistä. Ohjeet omien vaatevärien sekä meikki- ja hiusvärien valintaan.

8302025

Hoitava hengitys

5.10.2019, 6 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
La 10:00-15:00 Jenni Järvenpää
30 €, aktiivimaksu ei voimassa.
Ilm. 28.9.2019 mennessä
Vähemmän hengästymistä - enemmän jaksamista. Luento sekä hengitysharjoituksia. Hengitys on elämisemme perusedellytys ja hyvä hengitys terveytemme perusta. Jos olit kurssilla keväällä, tule kertaamaan.

7103005

Talven kestävät pikkuistutukset

28.10.2019, 3 oppituntia
Häijään koulu
Ma 17:30-19:45 Marko Ahola
10 €, aktiivimaksu ei voimassa
Ilm. 21.10.2019 mennessä
Opetellaan miten saa pienillä nikseillä parvekelaatikoihin, amppelihin, ulkoruukkuihin näyttävät koko talven kestävät istutukset.

7103015

Jouluinen kukkakimppu

16.12.2019, 3 oppituntia

Häijään koulu

Ma 17:30-19:45 Marko Ahola

10 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 9.12.2019 mennessä

Ilahduta itseäsi tai muita opettelemalla tekemään kukkakimppu, jonka voit viedä valmiina kotiisi.

Kotitalous

8102005

Mausteisia makkaroita

12.10.2019, 8 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

La 9:00-15:00 Oivi Hotti

20 € + materiaalimaksu

Ilm. 5.10.2019 mennessä

Kotitekoisten makkaroiden valmistus on mukavaa ja maukasta! Kokeillaan erilaisten makkaroiden tekoa eri lihalaaduista, kalasta ja myös kasviksista. Maustaen ja maistaen.

8102015

Intialaista ruokaa

9.11.2019, 9 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

La 10:00-17:00 Anitta Korpela

23 € Ilm. 2.11.2019 mennessä

Valmistetaan intialainen pinaattikotijuustocurry ja kasviscurry riisin kera. Sisältää intialaisia ayurvedisiä ohjeita mausteiden ja ruuan vaikutuksista tasapainoiseen oloon.

Tietotekniikka

3401005

Atk-klinikka

28.10.-12.12.2019, 2 oppituntia

Uotsolan puukoulu

Jussi Pälä

20 € Ilm. 22.10.2019 mennessä

Yksilöllistä opetusta tietokoneiden ja mobiililaitteiden käyttöön.

Vastaanottoajat ilmoittautumisjärjestyksessä. Opetus pääsääntöisesti ma iltapäivisin ja to aamupäivisin.

Ilm. 040 715 7384. 2 oppituntia/osallistuja (1 kokoontumiskerta).

3401015

Netti huviksi ja hyödyksi

16.-24.10.2019, 12 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

Ke, to 18:00-20:15 Jussi Pälä

26 € Ilm. 9.10.2019 mennessä

Tutustutaan internetin maailmaan.

Sisältö opiskelijoiden toiveiden ja tason mukaan. Tabletti tai älypuhelin mukaan.

Historia

1301005

Mouhijärvi tutuksi

5.9.-28.11.2019, 22 oppituntia

Mouhijärven kirjasto

To 18:00-19:30 Raimo Vasara

30 € Ilm.29.8.2019 mennessä

Tutustutaan Mouhijärven historiaan sadan vuoden takaa. Eri iltoina eri teemat. Tule keskustelemaan ja kuuntelemaan paikallista historiaa.

1301015

Yleisöluento: Vuoden 1918**tilinpäätös ja elämää Suomessa****näiden tapahtumien jälkeen**

6.11.2019, 2 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

Ke 18:00-19:30 Tuomas Hoppu

Kaikille avoin ja maksuton.

Vihreä väri kurssin otsikossa tarkoittaa uutta kurssia.

Musiikki

1101115

Laulun ja säestyksen intensiivikurssi

10.-11.8.2019, 10 oppituntia
Mouhijärven kirjasto

La, su 12:00-15:45

Ingrid Suoniemi, Niko Björlin

28 € Ilm. 3.8.2019 mennessä

Laulun ja säestyksen intensiivikurssi. Harjoitellaan yhdessä laulunopettajan ja säestäjän kanssa. Kurssilla polkaistaan käyntiin 24.11.2019 pidettävän konsertin ohjelmisto.

1101035

Laulun ja säestyksen intensiivikurssi

26.10.-23.11.2019, 15 oppituntia
Mouhijärven kirjasto

La 12:00-16:00

Ingrid Suoniemi ja Niko Björlin

30 € Ilm. 19.10.2019 mennessä

Laulun ja säestyksen intensiivikurssi, jolla harjoitellaan 24.11.2019 pidettävän konsertin ohjelmistoa yhdessä laulunopettajan ja säestäjän kanssa. 26.10. 9.11 ja 23.11.

1101015

Yksinlaulu ja äänenmuodostus, 12-viikkoiset

2.9.-29.11.2019, 12 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu

Ma, ti, ke 15:00-20:00

Pe 15:00-19:00 Ingrid Suoniemi

149 € /45min/vko tai 99€/30min/vko

Laulukurssi kaikille, jotka haluavat iloita laulamisesta. Tied. 040 528 9859.

1101055

Säestyskurssi laulajille

2.9.-29.11.2019, 12 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu

Ma14:30-20:15, ke 15:00-20:45, to 15:00-20:00

Pe 14:00-17:30

Niko Björlin

149 € /45 min/vko, 99 € /30 min/vko

Yksinlaulajille suunnatun kurssin tavoitteena syventää tulkinnallisia ja esittämiseen liittyviä taitoja pianistin kanssa. Yksittäisopetusta.

Ilm. ja tied. 044-536 0805.

110104

Pianonsoitto, yksittäisopetus

2.9.-29.11.2019, 12 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 14:30-20:15 ke 15:00-20:45

To 15:00-20:00 pe 14:00-17:30

Niko Björlin

149 € /45 min/vko, 99 € /30 min/vko

Pianonsoiton opetusta yksilöllisesti kaikenikäisille ja -tasoisille soittajille. Ilm. 044 536 0805. Ei netti-ilmoittautumista.

1101125

Harmonikansoitto

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

To 18:00-21:00 Markku Lindeman

48 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Opitaan harmonikansoiton alkeita ja

pidemmällä olevien ryhmässä

syvennetään harmonikansoiton taitoja ja laajennetaan ohjelmistoa.

1101105

Kitaran ja rumpujen soitto

3.9.-28.11.2019, 12 oppituntia

Uotsolan puukoulu

Ti, ke, to 16:30-20:00 Veli-

Mikko Äijälä

149 € /45 min/vko tai 99 € /30 min/vko

Kitaran ja rumpujen

yksittäisopetusta lapsille ja

aikuisille. Kokoontumiskertoja

12. Ilm. qwelho@gmail.com tai

tekstiviestinä 050 355 0164.

1101065

Musiikinteoria ja musiikkitieto

6.9.-29.11.2019, 15 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

Pe 17:30-18:30 Niko Björlin
26 € Ilm.30.8.2019 mennessä
Kursilla perehdytään
nuotinkirjoitukseen, musiikin termistöön
sekä musiikin aikakausiin, säveltäjiin ja
teoksiin. Sopii soiton- ja laulunopiskelun
tueksi.

1101005

Canto-kuoro

3.9.-26.11.2019, 36 oppituntia
Mouhijärven kirjasto
Ti 18:00-20:15 Maarit Kujanpää
38 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Viihteellisen ja taidemusiikin helmiä.
Kehitetään stemmalaulutaitoja.
Harjoitellaan äänenkäyttöä kauniin
soinnin luomiseksi. Tutustutaan
nuottilukuun kuorolaulajan kannalta.

1101075

Mouhijärven Multakurkut

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Ma 17:30-19:00 Ismo Korkee
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Tervetuloa rentoon, matalan kynnyksen
mieslauluporukkaan. Lauletaan kaikkea
mahdollista osallistujien mieltymysten
mukaan orkesteritaustojen säestyksellä.

1101085

Mouhijärven Melodiivat

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
To 17:30-19:00 Ismo Korkee
30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Tervetuloa rentoon, matalan kynnyksen
naislauluporukkaan. Lauletaan kaikkea
mahdollista osallistujien mieltymysten
mukaan orkesteritaustojen säestyksellä.

1101095

Kehittyvät laulajat

3.9.-26.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven kirjasto
Ti 16:00-17:30 Jukka Ritanen
28 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Tule mukaan omalla äänelläsi ja ota
vaikka lempilaulusi mukaan.

Kielet

12032005

Englantia ehtoolla

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Ke 18:00-19:30 Mari Penkkimäki
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Opiskellaan Stepping Stones 1 -kirjaa
alusta alkaen. Opitaan puhumaan mm.
hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä.
Taitotaso A2-B1.

1204005

Hallo und Willkommen! Saksan kielen alkeet

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Ma 14:00-15:30 Nina Dannert
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Kiinnostaako sinua tutustua
saksankielisiin Itävaltaan tai Sveitsiin?
Tervetuloa! Oppikirjana Hallo 2.
Taitotaso A2.

1205005

Ranskalainen matinée

8.9.-24.11.2019, 2 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Su 11:00-12:30, joka toinen viikko
Katja Kemppainen
26 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
Ranskaa muutaman vuoden opiskelleille
tai muutoin perustiedot kielestä
oppineille. Opetellaan käytännönläheistä
kieltä. Oppikirjana Escalier 2. Taitotaso
A2.

1206005

Kirjaimia ja kulttuuria - Venäjän maistelukurssi

4.9.-11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Ke 18:00-19:30 Jarna Kairala

32 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Kulttuuripainotteinen alkeiskurssi.
Mutustelemme kieltä, maistelemme
kulttuuria ja etsimme venäläistä sielua
teekupposen ääressä! Ennakkotietoja
kielestä ei tarvita!

1208005

Italian alkeet

14.9.-7.12.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
La 10:00-13:00, joka toinen viikko
Kristian Hannikainen

35 € Ilm. 7.9.2019 mennessä
Italiankielen ääntämystä ja
keskustelutaitoa, lisäksi Italian
kulttuuria. Vasta-alkajille ja hieman
italian kieltä oppineille. Kirjana Bella
vista 1. Taitotaso 0.

1207015

Espanjaa aakkosista eteenpäin

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
To 18:00-19:30 Katja Kemppainen

35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Espanjaa muutaman vuoden opiskelleille
tai muutoin kielitaidon alkeet oppineille.
Opetellaan käytännönläheistä kieltä.
Oppikirjana Ventana 1. Taitotaso A1-A2.

1207025

Espanjaa aivan alusta alkaen

5.9.-5.9.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
To 19:30-21:00 Katja Kemppainen

35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Kaikille espanjan kielestä kiinnostuneille.
Opetellaan käytännönläheistä kieltä
tarkoituksena oppia matkailijalle
tarpeellisia taitoja. Oppikirjana Ventana 1.
Taitotaso 0.

1207045

Espanjaa por la mañana

8.9.-24.11.2019, 12 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Su 9:30-11:00, joka toinen viikko
Katja Kemppainen

26 € Ilm. 1.9.2019 mennessä
Opiskellaan monipuolisesti toiminnallisin
menetelmin, tavoitteena rohkaista
opiskelijoita käyttämään kielitaitoaan
aktiivisesti. Oppikirjana Ventana 2.
Taitotaso A2.

Taide ja ilmaisu

11050005

Taiteesta voimaa

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Hoitokoti Vanha Pappila
Ma 12:30-14:00 Kati Juurikka, Jaakko
Karjula

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Tehdään kuva-, sana- ja teatteritaiteen
projektia yhdessä ja ilolla.

1103005

Posliininmaalau

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa

Ke 15:15-17:30 Anna-Liisa Kalmu
40 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Maalataan koriste- ja käyttöesineitä
toiveiden mukaan. Poltot Taitotuvalla.
Uusille opetetaan alkeet ja erilaiset
tekniikat sekä materiaalit.

1103015

Posliininmaalau,
erikoistekniikat

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa

Ke 17:30-20:00 Anna-Liisa
Kalmu
32 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Maalataan koriste- ja
käyttöesineitä toiveiden
mukaan. Opetellaan maalauksen
erikoistekniikat. Poltot
Taitotuvalla.

1103025

Maalaus ja piirustus

5.9.-21.11.2019, 42 oppituntia

Uotsolan puukoulu
To 10:00-15:00, joka toinen viikko
Ilona Raipala
50 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Ilmaistaan itseä maalaamalla ja
piirtämällä. Etsitään omaa ilmaisua,
yhteisiä ja omia teemoja. Eri-ikäisille
kuvan tekemisen harrastajille,
aloittelijoille ja kokeneemmille.

Valokuvaus

1180005
Perhe- ja henkilövalokuvaus
2.9.-25.11.2019, 33 oppituntia
Märri
Ma 17:00-19:15 Hanna Poropudas
45 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Kameran käyttöä arkipäivän tilanteissa.
Mallinohjaus, vuorovaikutus,
kuvankäsittely, kuvan dynamiikka ja
tekniikka, ongelmanratkaisu ym.
Aloittelijoille ja pidemmälle edenneille.

1180015
Joka paikan kuvaus
10 oppituntia, Märri
Hanna Poropudas
22 € Ilm. 14.9.2019 mennessä
Otetaan haltuun erilaisia
kuvausolosuhteita. Helpot vinkit ja
inspiraatiota monenlaiseen kuvaamiseen.
La 21.9. klo 10-13, la 28.9. klo 18-21, la
14.12. klo 15-17.

Kädentaidot

111118
Makramee tutuksi
24.9.-8.10.2019, 10 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
Ti 14:30-17:00 Elina Männistö
30 € Ilm. 17.9.2019 mennessä
Opitaan perustekniikat ja valmistetaan
helppoja ja yksinkertaisia töitä.
Makramee-solmeilu on mukavaa ja

hauskaa ja jo vain yhtä solmua käyttäen
voit valmistaa esim. seinävaatteen.
Tied. 040 756 5427.

1108005
Pitsinnypläys
5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
To 17:00-20:00 Leena Kuivalainen
48 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Nyplätään mm. liinoja, verhoja ja koruja.
Aloittelijoille opetetaan pitsinnypläyksen
perusteet.

1108015
Lankatyöt
4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Tervämäen koulu
Ke 11:30-13:45 Sari Rossi-Ollila
40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Kirjontaa, nypläystä, virkkausta,
neulontaa ja solmeilua toiveiden mukaan.
Ajankohtaisia ja trendikkäitä
käsityötekniikoita. Uusimmat mallilehdet.
Myös Mouhijärven peiton kirjontaa.

1108025
Leikitellään langoilla
5.9.-28.11.2019, 30 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
To 10:00-12:15 Riikka Harsu
35 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Kirjontaa erilaisilla tekniikoilla ja
langoilla, tutustutaan neulonnan ja
virkkauksen saloihin ja ommellaan itselle
tarpeellisia tuotteita.

1109015
Onnistu ommellen
6.9.-29.11.2019, 36 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
Pe 13:00-15:15 Riikka Harsu
40 € Ilm. 30.8.2019 mennessä
Tule ompelemaan itselle tai lahjaksi esim.
säilytyslokeroita käsityötarvikkeille,
meikkipusseja, patalappuja, laukkuja ym.
Uudista vanhoja vaatteita tai tee
kokonaan uusia asuja!

1109005

Uotsolan kudonta

2.9.-25.11.2019, 6 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
Ma 18:00-20:15 Raili Äijälä
55 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

1109035

Tervämäen kudonta

4.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Tervämäen koulu
Ke 14:00-16:15 Taina Niemi
55 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan kankaita erilaisista materiaaleista toiveiden mukaisesti. Tervetuloa uudet sekä vanhat! Mahdollisuus kutoa oppituntien ulkopuolella.

1111013

Lammasvällykurssi

11.10.-10.11.2019, 36 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Pe 18:00-21:00, la, su 10:00-16:30
Anu Pentti
40 € + materiaalimaksu
Ilm. 4.10.2019 mennessä
Perinteiset vällyt lampaantaljoista. Vällyt ommellaan käsin nahkaneulalla. Lopuksi vällyjen nahkapuoli koristellaan painamalla siihen kuvioita, tai vaihtoehtoisesti nahkapuolelle voi kiinnittää esim. kudotun villakankaan. Tarvikkeita voi lunastaa opelta.

1111145

Luovasti tölkkiklipsuista

3.9.-26.11.2019, 48 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
Ti 17:30-20:30 Tiina Karttunen
45 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Hauskaa kierrätystä ja upeita tuotteita!
Tehdään kasseja, koruja, lampunvarjostimia ja muuta mukavaa.

1111155

Hurmaavat helmityöt

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa

To 13:15-16:15 Tiina Karttunen
45 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Helmeillään kurssilaisten toiveiden mukaan koruja ja koristeita itselle tai lahjaksi. Opitaan helmitöiden perusteet ja monenlaisia niksejä, voit suunnitella omaan tyyliisi sopivia koruja.

1109025

Tilkkutöiden viikonloppu

20.9.-22.9.2019, 8 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Pe 17:00-21:00, la, su 10:00-15:00
Tiina Karttunen
36 € Ilm. 13.9.2019 mennessä
Ommellaan tilkkutöitä helpoilla pikatekniikoilla esim. tyyny, kassi, pikkupeitto toiveiden mukaan. Voit tehdä valmiiksi myös kesken jääneen tilkkutyön. Sopii aloittelijoille ja tilkkutöitä tehneille.

1111175

Kauniit kehyskukkarot

4.10.-5.10.2019, 12 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Pe 17:00-21:00, la 10:00-15:00
Tiina Karttunen
30 € Ilm. 27.9.2019 mennessä
Kaavoitetaan ja ommellaan erikokoisia ja -mallisia kehyskukkaroita ja laukkuja.

1111005

Kahvipusseista kaikenlaista kiva, A

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
Ma 12:00-15:00, joka toinen viikko
Mirja Siltala
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
1111015

Kahvipusseista kaikenlaista kiva, B

6.9.-29.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven Taitotupa
Pe 18:00-21:00, joka toinen viikko
Mirja Siltala
35 € Ilm. 30.8.2019 mennessä

Kahvipussien uudet tuulet. Valmistetaan kahvipusseista monenlaista käyttötavaraa.

1111135

Tuohityö

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia

Uotsolan puukoulu

To 17:30-19:45 Maija Nurminen

40 € Ilm. 29.8.2019 mennessä

Punotaan tuohesta käyttö- ja koristesineitä vanhaa perinnettä vaalien ja uutta ideoiden.

1113005

Huonekalujen verhoilu

3.9.-26.11.2019, 48 oppituntia

Uotsolan puukoulu

Ti 17:00-20:00 Annastiina Puiseva

48 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Tule verhoilemaan vanhat sohvut, sohvatuolit yms. upeiksi huonekaluiksi! Voit ostaa materiaalit ohjaajalta.

1113015

Puutyö ja entisöinti

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia

Uotsolan puukoulu

Ma 17:00-20:00 Antti Lehto

48 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Toteuta ideasi ja unelmasi puutyökurssilla. Tee uutta, korjaa tai paranna vanhaa.

1113025

Puukkokurssi

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia

Häijään Paja

Ma 17:30-20:30 Hannu Antila

48 € + materiaalimaksu

Ilm. 26.8.2019 mennessä

Opitaan suomalaisen yleispuukon valmistaminen. Käydään läpi kaikki puukon rakentamisen vaiheet: terän taonta ja lämpökäsittely, kahvan muotoilu ja helotus, pikilangan valmistus ja tupen ompelu.

1111195

Hopealusikka, lusikan uusi elämä A

7.9.-14.9.2019, 11 oppituntia

Uotsolan puukoulu

La 10:00-14:00 Riku Korkee

26 € Ilm.31.8.2019 mennessä

1111025

Hopealusikka, lusikan uusi elämä B

9.11.-16.11.2019, 11 oppituntia

Uotsolan puukoulu

La 10:00-14:00 Riku Korkee

26 € Ilm. 1.11.2019 mennessä

Tehdään vanhoista lusikoista kauniita koruja ja servettelineitä. Tuo omat "pöytähopeat", materiaalina voi myös käyttää muita metalleja.

1111085

Kierrätyskorut

26.10.-2.11.2019, 11 oppituntia

Uotsolan puukoulu

La 10:00-14:00 Riku Korkee

26 € Ilm. 18.10.2019 mennessä

Hajosiko helminauha vai puuttuuko korvakoruista kivi? Valmistetaan vanhoista käytetyistä koruista tai muista materiaaleista käytännöllisiä koruja.

1112005

Keramiikka- ja rakukeramiikka, ma

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia

Tainan Savipaja

Ma 10:00-13:00 Taina Nurmi

54 € + materiaalimaksu

Ilm. 26.8.2019 mennessä

1112015

Keramiikka- ja rakukeramiikka, to

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia

Tainan Savipaja

To 10:00-13:00 Taina Nurmi

54 € + materiaalimaksu

Ilm. 29.8.2019 mennessä

1112025

Keramiikka- ja Rakukeramiikka, ilta

5.9.-28.11.2019, 48 oppituntia

Tainan Savipaja

To 18:00-21:00 Taina Nurmi

54 € + materiaalimaksu

Ilm. 29.8.2019 mennessä
 Voit tehdä korkeanpolton keramiikkaa joka sopii elintarvikkeille. Joka kerta voi myös lasittaa ja polttaa rakukeramiikkaa. Sopii aloittelijoille.

1112055

Vanhempi ja lapsi Keramiikka

6.-27.10.2019, 6 oppituntia

Tainan Savipaja

Su 13:00-15:00 Taina Nurmi

18 € + materiaalimaksu

Ilm. 29.9.2019 mennessä

Tehdään helppoja keramiikkatöitä.

Ensimmäisellä kerralla valmistamme ja toisella kertaa lasitamme ja työt jäävät polttoon. Myös aloittelijoille!

1111115

Pieniä valuhartsitöitä

28.9.-29.9.2019, 13 oppituntia

Tainan Savipaja

La, su 10:00-15:00 Taina Nurmi

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 21.9.2019 mennessä

Valmistetaan omista valokuvista tai ohjaajan kuvista pieniä jääkaappimagneetteja ja koruja. Ota mukaan kuvia, kurssilla muokataan kuvat pohjiin sopiviksi.

1111165

Askarrellen kauniita onnittelukortteja

21.9.-22.9.2019, 12 oppituntia

Tainan Savipaja

La, su 10:00-15:00 Taina Nurmi

28 € Ilm. 14.9.2019 mennessä

Askarrellaan erilaisia kortteja mm.

leimailu, 3D- ja sekatekniikalla,

kurssilaisten toiveiden mukaan. Sopii kouluikäisille lapsille ja nuorille.

1111055

Kintsugi-Keramiikan korjaustekniikka ja taidemuoto

2.-23.10.2019, 10 oppituntia

Tainan Savipaja

Ke 18:00-21:00 Taina Nurmi

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 25.9.2019 mennessä

Kintsugi on noin 500 vuotta

vanha keramiikan

korjaustekniikka ja taidemuoto.

Rikkoutunut esine korjataan

yhdistelemällä kappaleet

toisiinsa kultaliimalla.

1111035

Neulahuovutus viikonloppu

4.-5.10.2019, 12 oppituntia

Tainan Savipaja

Pe 17:00-21:00, la 10.00-15.00 Taina

Nurmi

28 € + materiaalimaksu

Ilm. 27.9.2019 mennessä

Huovutetaan neulahuovutustekniikalla

pienehköjä hahmoja esim.

eläinsorminukkeja, peikkoja.

1111075

Kuvansiirtoa puulle - parhaat kuvat tauluksi

12.-13.10.2019, 13 oppituntia

Tainan Savipaja

La, su 10:00-15:00 Taina Nurmi

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 5.10.2019 mennessä

Siirretään valokuvia eri muotoisille

puupalloille (voit ostaa ohjaajalta). Ota

useampia valokuva mukaan esim.

paperikuva, tiedosto tikulla tai lähetä

sähköpostiin: taina@tainansavipaja.fi.

1111125

Vahamaalaus, maisemakuvia

30.10.2019, 5 oppituntia

Tainan Savipaja

Ke 17:00-21:00 Taina Nurmi

18 € + materiaalimaksu

Ilm. 23.10.2019 mennessä

Tehdään mehiläisvahamaalauksella

maisemakuvia ja kortteja. Mehiläisvaha

kuumennetaan ja sulaa vahaa voidaan

käyttää maalina.

1112045

Jouluista keramiikkaa6.-20.11.2019, 13 oppituntia
Tainan Savipaja

Ke 18:00-21:00 Taina Nurmi

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 30.10.2019 mennessä

Valmistetaan jouluisia keramiikkatöitä.

Valmista esim. tonttu, enkeli ja kello.

Myös aloittelijoille. 6.11., 13.11., 20.11.

Nouto 4.12. klo 17:15-18.

1111065

Joulukortit vahamaalauksella

17.11.2019, 6 oppituntia

Tainan Savipaja

Su 11:00-16:00 Taina Nurmi

18 € + materiaalimaksu

Ilm. 10.11.2019 mennessä

Tehdään mehiläisvahamaalauksella

joulukortteja. Mehiläisvaha

kuumennetaan ja sulaa vahaa käytetään
maalina.

1111045

Askarrellen ompelutarvikelaatikko

7.-8.12.2019, 12 oppituntia

Tainan Savipaja

La, su 10:00-15:00 Taina Nurmi

28 € + materiaalimaksu

Ilm. 30.11.2019 mennessä

Valmistetaan kannellisen ompelulaatikko,

joka avautuu kuin kukka. Laatikko

tehdään pahvista, ohuesta vanusta ja

päällystetään kankaalla.

1112035

Paperiposliinilyhdyt

4.-15.12.2019, 9 oppituntia

Tainan Savipaja

Ke 18:00-21:00, su 15:30-16:15

Taina Nurmi

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 27.11.2019 mennessä

Valmistetaan läpikuultavia kynttilälyhtyjä

levytekniikalla. Posliinisavi on erittäin

valkoista ja läpikuultavaa. 4.12., 11.12.,

nouto 15.12. klo 15:30-16:15.

1111105

Emalikorut

15.12.2019, 5 oppituntia

Tainan Savipaja

Su 10:00-15:00 Taina Nurmi

18 € + materiaalimaksu

Ilm. 6.12.2019 mennessä

Lasitetaan emaliväreillä erimuotoisia

kuparipohjia ja poltetaan ne valmiiksi

polttounissa. Voit halutessasi koota

emaloidut kappaleet koruiksi.

Tanssi ja liikunta

11051005

**Lavatanssikurssi, perus/keskitaso
(alkeet/alkeisjatko)**

11.9.-27.11.2019, 24 oppituntia

Häijään koulu

Ke 20:00-21:30 Ari Vaskelainen

30 € Ilm. 28.8.2019 mennessä

Valssi, humppa, foksi, jenkka, tango ja

hidas valsii. Joka lajista opetellaan/

kerrataan alkeet ja edetään ryhmän tason

mukaan. Kiertävä parinvaihto.

Aloittelijoille ja pidempäänkin

tanssineille.

8301015

Tanssijumppa

2.9.-3.12.2019, 12 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 16:45-17:30 Päivi Nurmisto

26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Tunnilla vauhdikasta musiikkia eri

tyylilajeista. Helpohkoja koreografioita

yhdistettynä lihastreeniin.

8301005

Kevytjumppa

2.9.-3.12.2019, 12 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 16:00-16:45 Päivi Nurmisto

26 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Hoidetaan lihaskuntoa kevyellä jumppalla

hieman kevennetyksi, ei hyppyjä.

8301065

Lavis Häijää4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
TanssikrouviKe 10:00-10:45 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Hauska tanssijumppa, joka perustuu
tanssiasiasteleiden ja jumpan välimuotoon.
Lavista tanssitaan yksin. Sisältää
venyttelyt. Sopii erityisesti seniiori-
ikäisille, naiset ja miehet mukaan!

8301045

Lavis Tervämäki5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Tervämäen kouluTo 11:00-11:45 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Hauska tanssijumppa, joka perustuu
tanssiasiasteleiden ja jumpan välimuotoon.
Lavista tanssitaan yksin. Sisältää
venyttelyt. Sopii erityisesti seniiori-
ikäisille, naiset ja miehet mukaan!

83013013

Koko kehon muokkausjumppa5.9.-28.11.2019, 15 oppituntia
Mouhijärven yhteiskouluTo 16:45-17:45 Päivi Nurmisto
20 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Koko kehon ylläpitävää jumppa, jossa
lopuksi 20 minuutin venyttely.

8301025

Vanhempi-lapsi jumppa4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
TanssikrouviKe 11:00-11:45 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Jumppaa lasten kanssa. Vauvaa voi
käyttää vastuksena/painona jumpatessa.
Vanhempi lapsi voi touhuta jumpan
ohessa sivussa omiaan.

8301055

Kuntosali circuit5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Mouhijärven kuntosali
To 12:00-12:45 Päivi Nurmisto26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Kiertoarjoittelulla tehtävä
lihaskuntoa ylläpitävä tunti.

8301035

HIIT treeni4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
TanssikrouviKe 16:45-17:30 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Sykettä ja lihaskuntoa oman
tason ja tavoitteen mukaan naisille ja
miehille. Tehotreeni koko kropalle.

83011005

Jumppaa varttuneelle väelle, Häijää26.8.-25.11.2019, 12 oppituntia
Häijään koulu, liikuntasaliMa 15:00-15:45 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 19.8.2019 mennessä
Fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitoa.

83011015

Tuolijumppa4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
TanssikrouviKe 9:15-10:00 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Koko kehon lihaskuntoa ylläpitävä
jumppa, jossa apuna käytämme tuolia,
jumbapakuminauhaa, käsipainoja sekä
keppiä. Omia välineitä ei tarvita.

83012005

Joogaa kaikille2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskouluMa 19:00-20:30 Soili Elovaara-Laakso
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Suomen Joogaliiton kehittämää
lujanlempeää joogaa rauhalliseen tahtiin
omaa kehoa kuunnellen. Sopii kaikille,
myös aloittelijoille.

83012015

Lempeää joogaa, Tervämäki4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Tervämäen koulu
Ke 18:30-20:00 Heli Takamaa

35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Harjoitellaan pääasiassa hathajoogaa.
Sopii kaikille, sillä liikkeet ovat rauhallisia
ja venyttäviä. Ikäihmiset hyötyvät kehon
joustavuuden paranemisesta ja työikäiset
rentoutushetkestä arjessa.

Suodenniemi

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan
alusta sivulta 7.

Kaikkien osastojen lasten ja nuorten
kurssit löytyvät yhteisenä koosteena
tämän esitteen alkusivuilta. Lapset ja
nuoret ovat tervetulleita myös monille
muille kursseille. Voit tiedustella kurssin
sopivuudesta lapsellesi opettajalta tai
osastonjohtajalta.

Osastonjohtaja Taina Niemi.
Yhteystiedot takakannessa.
Osastonjohtaja on tavattavissa
Suodenniemen kirjastossa to 22.8. klo
15-18 esim. kurssitiedusteluja,
aktiiviopiskelijaksi ilmoittautumista sekä
liikunta- ja kulttuuriseteli-, Smartum
Mobiili-, Edenred- ja ePassimaksuja
varten.

0000001

**Aktiiviopiskelijan maksu,
sastamalalaiset 68,50 €**
Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien
aktiivimaksu toimistolta ja
osastonjohtajalta.

0000021

**Aktiiviopiskelijan maksu, muissa
kunnissa asuvat 68,50 €**

Tietotekniikka

3401003
Suodenniemen atk-klinikka
29.10.-13.12.2019, 2 oppituntia

Kerolan toimintakeskus
Jussi Pälä
20 €, aktiivimaksu ei voimassa
Ilm. 22.10.2019 mennessä
Yksilöllistä atk-opetusta tietokoneiden ja
mobiililaitteiden käyttöön.
Vastaanottoajat ilmoittautumisjärjes-
tyksessä. Opetus pääsääntöisesti ti
iltapäivisin ja pe aamupäivisin. Ilm. 040
715 7384. 2 oppituntia/osallistuja
(1 kokoontumiskerta).

3401013

Netti huviksi ja hyödyksi

30.10.-7.11.2019, 12 oppituntia
Suodenniemen koulu
Ke ja to 18:00-20:15 Jussi Pälä
26 € Ilm. 23.10.2019 mennessä
Tutustutaan internetin maailmaan.
Kursin sisältö opiskelijoiden toiveiden ja
tason mukaan. Oma tabletti tai älypuhelin
mukaan. Nyt kaikki oppimaan lisää
internetistä ja älylaitteista!

Musiikki

1101003

Suodenniemen Sirkut

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Suodenniemen koulu
Ma 17:30-19:00 Jukka Ritanen
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Naiskuorossa lauletaan yksinäisesti
ikivihreitä Suodenniemi laulaa -kirjasta.
Harjoitellaan myös muita lauluja
kuorolaisten toiveiden mukaan.

1101013

Suodenniemen Souvarit

5.9.-28.11.2019, 24 oppituntia
Kerolan toimintakeskus
To 19:30-21:00 Ismo Korkee
30 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Laulun iloa aikuisille miehille. Lauletaan
kaikkea mahdollista osallistujien
mieltymysten mukaan orkesteritaustojen

säestyksellä. Tervetuloa rentoon, matalan kynnyksen mieslauluporukkaan!

Kielet

12032003

Englantia päiväsaikaan

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Suodenniemen kirjasto
Ma 14:00-15:30 Mari Penkkimäki
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Jatketaan Pat and Polly 2 -kirjasta
Chapter 5. Harjoitellaan ääntämistä ja suullista kielitaitoa. Tehdään monipuolisia harjoituksia parin kanssa. Edetään tavoitteellisesti mutta rauhallisesti. Taitotaso B1.

1204005

Hallo und Willkommen! Saksan kielen alkeet 2 rennosti ja käytännönläheisesti

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Mouhijärven yhteiskoulu
Ma 14:00-15:30 Nina Dannert
35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Kiinnostaako sinua tutustua saksankielisiin Itävaltaan tai Sveitsiin? Tervetuloa! Oppikirjana Hallo 2. Taitotaso A2.

Taide ja ilmaisu

11050003

Runo- ja lausuntapiiri

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia
Kerolan toimintakeskus
Ma 18:00-19:30 Markku Hokkanen
30 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
Tutustutaan runouteen, harjoitellaan äänenkäyttöä ja ilmaisutaitoa. Tarvittaessa tehdään runo- ja lausuntaesityksiä. Ryhmään voit tulla, vaikka et haluaisi esiintyä.

1103003

Posliininmaalaus

3.9.-3.12.2019, 52 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Ti 10:00-13:00 Anna-Liisa Kalmu
50 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Maalataan koriste- ja käyttöesineitä oppilaiden toiveiden mukaan. Poltot voi tehdä urheilutalolla. Uusille opiskelijoille opetetaan maalauksen alkeet ja erilaiset tekniikat sekä materiaalit.

Kädentaidot

1109003

Kankaankudonta, aamu

3.9.-27.11.2019, 36 oppituntia
Ent. Koskelan tehdashalli
Ti 9:00-11:15 Taina Niemi
55 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
1109013

Kankaankudonta, ilta

5.9.-28.11.2019, 36 oppituntia
Ent. Koskelan tehdashalli
To 17:30-19:45 Taina Niemi
55 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Vasta-alkajille ja vanhoille kankureille.

1111023

Huovutus, päivä

3.9.-26.11.2019, 48 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Ti 14:00-17:00 Marita Metsäkylä
45 € Ilm. 26.8.2019 mennessä
1111033

Huovutus, ilta

3.9.-26.11.2019, 48 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Ti 17:30-20:30 Marita Metsäkylä
45 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Kodin tekstiilejä, vaatekankaita ja asustusta. Materiaalina suomenlampaan villaa, merinovilloja, esihuopia ja nunohuovutuksessa silkkikankaita,

pellavaa ja sideharsoa. Aloittelijoille ja jatkajille.

1111063

Huovutusta, viikonloppu

28.-29.9.2019, 14 oppituntia

Suodenniemen Urheilutalo

La, su 10:00-16:00

Marita Metsäkylä

30 € Ilm. 1.9.2019 mennessä

Valmistetaan huovuttamalla villaisia ja lämpöisiä syksyn ja talven tuotteita sekä lahjaksi että kotiin.

1111013

Lammasvällykurssi

11.10.-10.11.2019, 36 oppituntia

Suodenniemen Urheilutalo

Pe 18:00-21:00, la, su 10:00-16:30

Anu Pentti

40 € + materiaalimaksu

Ilm. 4.10.2019 mennessä

Perinteiset vällyt lampaantaljoista. Vällyt ommellaan käsin nahkaneulalla. Lopuksi vällyjen nahkapuoli koristellaan painamalla siihen kuvioita, tai vaihtoehtoisesti nahkapuolelle voi kiinnittää esim. kudotun villakankaan. Tarvikkeita voi lunastaa opelta.

1111043

Kahvipusseista kaikenlaista kivaa

2.9.-25.11.2019, 24 oppituntia

Suodenniemen Urheilutalo

Ma 16:30-19:30 joka toinen vko

Mirja Siltala

35 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Kahvipussien uudet tuulet. Valmistetaan monenlaista käyttötavaraa.

1111003

Hopealusikka, lusikan uusi elämä

28.9.-5.10.2019, 11 oppituntia

Suodenniemen koulu

La 10:00-14:00 Riku Korkee

26 € Ilm. 20.9.2019 mennessä

Tehdään vanhoista lusikoista kauniita koruja ja servettelineitä. Tuo omat

"pöytähopeat", materiaalina voimme käyttää myös muita metalleja.

1111095

Kierrätyskorut

23.-30.11.2019, 11 oppituntia

Suodenniemen koulu

La 10:00-14:00 Riku Korkee

26 € Ilm. 15.11.2019 mennessä

Hajosiko helminauha vai puuttuuko korvakoruista kivi? Valmistetaan vanhoista käytetyistä koruista tai muista materiaaleista käytännöllisiä koruja.

1111053

Joulukortit vahamaalauksella

26.10.2019, 6 oppituntia

Suodenniemen Urheilutalo

La 11:00-16:00 Taina Nurmi

20 € + tarvikemaksu

Ilm. 9.10.2019 mennessä

Mehiläisvahamaalauksella teemme joulukortteja. Vahamaalaus on vanha taidemuoto. Myös lapsille ja nuorille.

1113003

Huonekalujen verhoilu

2.9.-25.11.2019, 48 oppituntia

Koskelan ent. tehdashalli

Ma 17:00-20:00

Annastiina Puiseva

48 € Ilm. 26.8.2019 mennessä

Tule verhoilemaan vanhat sohvut, sohvuoliit yms. upeiksi huonekaluiksi. Voit ostaa materiaalit ohjaajalta.

1113013

Puutyö ja entisöinti

3.9.-26.11.2019, 48 oppituntia

Koskelan ent. tehdashalli

Ti 17:30-20:30 Antti Lehto

48 € Ilm. 27.8.2019 mennessä

Voit entisöidä vanhan huonekalun tai tehdä puutöitä oman valintasi mukaan. Toteuta ideasi ja unelmiasi.

Liikunta

8301043

Liikunta aikuisille

3.9.-26.11.2019, 15 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Ti 18:00-19:00 Annika Hepokorpi
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Yleiskuntaa ja liikkuvuutta ylläpitävää
rauhallista liikuntaa sekä naisille että
miehille. Harjoitellaan tasapainoa sekä
arjessa tärkeitä lihasryhmiä.

8301033

Naisten kuntoliikunta

3.9.-26.11.2019, 15 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Ti 19:00-20:00 Annika Hepokorpi
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Monipuolista, koko kehoa haastavaa
harjoittelua, jossa käytetään paljon
kehonpainoa mutta myös muita
kuntoiluvälineitä. Lopuksi venyttelyt.

8301053

Kahvakuulaharjoittelua jo tekniikkaa hallitseville

4.9.-27.11.2019, 12 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Ke 19:00-19:45 Niina Markkula
26 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Aiemmin harrastaneille. Tehokasta ja
monipuolista harjoittelua, joka sopii
kaikenikäisille miehille ja naisille.

8301003

Lavis

5.9.-28.11.2019, 12 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
To 15:30-16:15 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 29.8.2019 mennessä
Hauska tanssijumppa, joka perustuu
tanssiasikeleiden ja jumpan välimuotoon.
Lavista tanssitaan yksin. Sisältää
venyttelyt. Naiset ja miehet mukaan!

8301013

Bootcamp

1.9.-1.12.2019, 12 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Su 15:00-15:45 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 25.8.2019 mennessä
Tunnilla potkitaan, nyrkkeillään
sekä tehdään tehokkaat
lihaskuntoliikkeitä energisen
musiikin pauhatessa.

8301023

Kehonhuolto

1.9.-1.12.2019, 12 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Su 15:45-16:30 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 25.8.2019 mennessä
Tehdään perusvenyttelyä, lisäksi
käytetään triggeripalloa jumien
avaamiseen. Oma rulla mukaan.

83011003

Liikuntaa seniorit

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Kerolan toimintakeskus
Ti 11:30-12:15 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 29.10.2019 mennessä
Kevyttä jumppaa oman kunnon mukaan.
Mukaan niin naiset kuin miehet.

83012003

Lempeää joogaa

4.9.-27.11.2019, 24 oppituntia
Suodenniemen Urheilutalo
Ke 16:20-17:50 Heli Takamaa
35 € Ilm. 28.8.2019 mennessä
Pääasiassa hathajoogaa. Jooga sopii
kaikille, sillä liikkeet ovat rauhallisia ja
venyttäviä. Ikäihmiset hyötyvät kehon
joustavuuden paranemisesta ja työikäiset
rentoutushetkestä arjessa.

83013003

Kuntosali circuit

3.9.-26.11.2019, 12 oppituntia
Suodenniemen kuntosali
Ti 12:30-13:15 Päivi Nurmisto
26 € Ilm. 27.8.2019 mennessä
Kiertoarjoittelulla tehtävä, lihaskuntaa
ylläpitävä tunti.

Toimipisteiden osoitteet

KARKKU, TYRVÄÄ, VAMMALA

Aittalahden Opistotalo

Onkiniemenkatu 1

Hopun palvelukeskus

Lemmenpolku 8

Hyrkki, Hyrkinpuisto

Punkalaitumentie 37

Illon koulu

Kaunistontie 451

Jaatsi

Gallen-Kallelan katu 1

Jooga Elon Ilo

Nikkisentie 6

Kaalisaari

Saarikatu

Kaalisaaren senioripuisto

Kaalisaari

Karkun kirjasto

Maakunnantie 29

Karkun koulu

Riippiläntie 101

Karkun työväentalo

Passinmäentie 30

Karkun paja (ent.paloasema)

Maakunnantie 25

Kaukolan kylätalo

Kaukolantie 133

Kauppalankulma

Onkiniemenkatu 5

Kauppalansali

Puistokatu 10

Kiikan-Illon entinen koulu

Kiikan-Illontie 284

Kirisevä

Onkiniemenkatu 9

Kunnon Startti

Onkiniemenkatu 6

Kutalan Nuorisoseurantalo

Kutalantie 859

Lantulatalo

Vatajantie 396

Liekolakoti

Liekolankatu 13

Liikuntakeskus Pinkki

Torikatu 1

Lizelius-Sali (pääkirjaston yläkerta)

Sillankorvankatu 1

Luther-talo

Valkamakatu 4

Marttilan koulu

Marttilankatu 20-22

Muistolan koulu

Nuupalankatu 28

Myllymaan Urheilutalo

Putajantie 575

Nohkuan seurojentalo

Tyriseväntie 190

Oivapaja

Puistokatu 3, käynti Liekolankadun

lastauslaiturilta

Pukstaavi

Marttilankatu 12

Salokunnan nuorisoseuran talo

Kärppäläntie 140

Sammaljoen Sampola

Houhajärventie 1124

Sastamalakoti

Hossantie 3

Sastamalan pääkirjasto

Sillankorvankatu 1

Sastamalan Seudun Museo

Jaatsinkatu 2

Sastamalan toimintakeskus

Aarnontie 17

Selännekoti

Selännekatu 1

Seukku (Vammalan seuratalo)

Marttilankatu 35

Siikasuo (Taideranta)

Uittomiehenkatu 23

Stormin monipalvelukeskus (koulu)

Stormintie 94

Sylvään koulu (piha-alue)

Ojansuunkatu 8

Sylvään opetuskeittiö

Ojansuunkatu 8

Taitokeskus Sastamala

Asemakatu 1

Tuomiston kartano

Riippiläntie 32

Tyrvään Käsi- ja

taideteoll.oppilaitos (KäTa-koulu)

Sastamalankatu 2

Tyrvään Pappila

Asemakatu 4

Tyrvään Pryki

Marttilankatu 13 c 4

Tyrväänkylän koulu

Tyrväänkyläntie 266

Uosson paja

Asemakatu 9

Uotila

Sarkiantie 293

Vammalan ammattikoulu

Ratakatu 36

Vammalan lukio

Marttilankatu 20-22

Varilan koulu (kenttä)

Kontionkatu 1

Vinkin vapaa-aikakeskus

Ahertajankatu 33

Vexve-areena

Ratakatu 5

Voimarinne

Hoikantie 15

Voimia ry.

Marttilankatu 16

KEIKYÄ, KIIKKA**Kannari** (ent. Opistotalo)

Meijerinahde 1

Kiikan koulu

Vehkatie 3

Kiikan seurakuntatalo

Länsitie 3

Kiimajärven kylätalo

Kiimajärventie 1

Kinnalan Koukku

Haapaniementie 21

Kuusimäen palvelukoti

Hykköntie 8

Niittyvilla

Vanhankyläntie 6

Palvelutalo Kontti

Kontintie

Palvelutalo Onnela 1 ja 2

Pehulankaari 4

Pehulakoti

Pehulankaari 4

Pehulan koulu

Päätie 15

Puuhala

Pehulankaari 4

Vähähaaran Kotiseututalo

Vehkakorventie 649

Äetsän koulu

Länsitie 10

Äetsän paloasema

Äetsäntie 329

KIIKOINEN**Iolan palvelukoti**

Kauvatsantie 2525

Jaaran kyläseurantalo

Kauvatsantie 15

Jaaran vanha paloasema

Kauvatsantie 15

Kiikoisten Seurantalo

Kiikostentie 47

Kiikoisten kirjasto

Kiikostentie 175

Lasistudio

Kiikostentie 8

Maja

Jaaranraitti 22

Toukolan koulu

Kiikostentie 175

Vanhustentalo

Huhtatie 2

Puuholli

Mäkipääntie 161

Halmesmäen laskettelumäki

Halmesmäentie

MOUHIJÄRVI**Hoitokoti Vanha pappila**

Hopuntie 8

Häijään koulu

Kyläraitti 63

Häijään liikuntasali

Kylänraitti 63

Häijään Tanssikrouvi

Rieniläntie 1

Mouhijärven yhteiskoulu

Uotsolantie 30

Mouhijärven kirjasto

Uotsolantie 56

Mouhijärven kuntosali

Tohtorinpolku 3

Mouhijärven Taitotupa

Tohtorinpolku 2

Märri

Eskolanraitti 46

Pynnärin teollisuusalue

Pynnärintie 5

Uotsolan puukoulu

Uotsolantie 58

Tainan Savipaja

Kiveläntie 2

Tervämäen koulu

Tervämäenraitti 13

SUODENNIEMI**Kerolan toimintakeskus**

Kerokuja 1

Koskelan entinen tehdashalli

Kisakuja 2

Suodenniemen koulu

Jalkavalantie 2

Suodenniemen kirjasto

Koippurintie 5

Suodenniemen kuntosali

Kisakuja 2

Urheilutalo

Röyskäntie 6