

# Opinto-opas, kevät 2020

Tekstiversio

Vihreä väri kurssin otsikossa  
tarkoittaa uutta kurssia

## Elämän tarkoitus

”Tutkijat ovat keksineet elämän tarkoituksen!”, uutisoitiin marraskuisen nenäpäivän mainoksessa. Punanenäinen klovnin keskeytti uutisankkurin jättäen katsojan uteliaisuuden valtaan.

Nenäpäivänä kerätään varoja maailman köyhimpien lasten terveydenhuoltoon ja koulutukseen. Suomessa puhdas vesi, jokapäiväinen ruoka, terveydenhuolto ja laadukas koulutus ovat itsestään selvänä pidetty osa arkeamme. Kaukana eivät kuitenkaan ole ajat, jolloin täälläkin elettiin äärimmäisessä köyhyydessä. Vielä 30-luvun lopulla melkein joka kymmenes lapsi kuoli ennen ensimmäistä syntymäpäiväänsä. Nykyisin lapsikuolleisuus Suomessa on promillen luokkaa ja alhaisinta koko maailmassa. Monella muullakin hyvinvoinnin mittarilla mitattuna Suomi on kansainvälistä huippuluokkaa ja tilastollisesti elintaso on korkeampi kuin koskaan. Kuitenkin samaan aikaan henkinen pahoinvointi ja mielenterveyden ongelmat lisääntyvät, huono-osaisuus kasautuu ja masennus ajaa ihmisiä työkyvyttömyyseläkkeelle.

Elämisen materiaaliset kulissit ovat kunnossa, mutta näytelmältä puuttuu juoni, sanoo sosiologi Arto O. Salonen. Onnellisuus ei kasva samassa suhteessa bruttokansantuotteen kanssa. Aineellisesta hyvinvoinnista huolimatta elämän merkitys, suunta ja tarkoitus ovat hukassa, eikä talouskasvun tavoittelu riitä päämääräksi ihmiselämässä. Elintaso ei ole yhtä kuin elämänlaatu.

Merkitystä ihmisen elämään luovat yhteydet toisiin ihmisiin, verkostot, joita suhteiksikin kutsutaan. Se että on merkityksellä jollekin toiselle, antaa tarkoituksen olemiselle. Sivistys ja uuden oppiminen tarjoavat suunnan kulkea. Sivistys on ihmisenä olemista ihmisten joukossa. Sivistystä on taito säilyttää rauha, keskustella, kuunnella ja ymmärtää itseä ja toista ihmistä. Siinäpä tavoitetta ihmiselämälle – ja ihmiskunnalle.

Sivistymisen äärelle ja suhdeverkostoja luomaan pääsee tänäkin keväänä yli 600 opiston kurssilla. Oppia itsestäsi, muista ja maailman miljoonista ilmiöistä on tarjolla aina flunssan hoidosta taloyhtiön hallituksen toimintaan ja junamatkusteluun Euroopan halki.

*Sini-Mari Lepistö, rehtori*

## Sisällys:

Pääkirjoitus	2	Kotitalous ja puutarha	57
Tietoa opistosta ja kursseista	4	Kauneudenhoito	58
Ohjeet ja säännöt	5		
Tapahtumat	9	<b>Keikyä, Kiikka</b>	<b>59</b>
Hankkeet	10	Elämäntaidot	59
Avoin yliopisto	11	Musiikki	60
Lasten ja nuorten Opisto	11	Äetsän kansanmusiikkitapahtuma	60
		Taide ja ilmaisu	61
<b>Karkku, Tyrvää, Vammala</b>	<b>20</b>	Kädentaidot	62
Elämäntaidot	20	Kielet	64
Luennot ja yhden illan tapahtum.	23	Tanssi ja liikunta	64
Tietotekniikka	24		
Taide ja ilmaisu	25	<b>Kiikoinen</b>	<b>69</b>
Musiikki	25	Elämäntaidot	69
Esittävä taide	27	Tietotekniikka	70
Sana	28	Valokuvaus	70
Tanssi	29	Musiikki	70
Kuvataiteet	31	Kielet	71
Liikunta	32	Kädentaidot	72
Seniори-ikäisten liikunta	32	Lasityöt	72
Jooga ja pilates	34	Liikunta	73
Terveysliikunta ja kehonhuolto	35	Kotitalous ja puutarha	75
Luova liikunta	37		
Kuntoliikunta	38	<b>Mouhijärvi</b>	<b>76</b>
Kesäkausikurssit	39	Elämäntaidot	77
Kielet	41	Tietotekniikka	77
Kielten taitotasot	41	Musiikki	78
Kielten pari- ja yksilöopetus	42	Kielet	78
Suomi maahanmuuttajille	42	Taide ja ilmaisu	80
Kotimaiset kielet	42	Valokuvaus	80
Englanti	43	Kädentaidot	81
Espanja	44	Tanssi ja liikunta	84
Italia	46	Kotitalous ja puutarha	86
Saksa	46		
Venäjä	46	<b>Suodenniemi</b>	<b>87</b>
Muut kielet	47	Tietotekniikka	88
Kädentaidot	48	Musiikki	88
Lankatyöt	48	Kielet	88
Ompelu ja sisustus	49	Taide ja ilmaisu	88
Käsityökerhot	50	Kädentaidot	89
Helmiä ja koruja	50	Liikunta	90
Muuta mukavaa	51	Kotitalous ja puutarha	91
Kierrätys	53	Toimipaikkojen osoitteet	92
Kirjansidonta ja keramiikka	54		
Puu- ja metallityöt	55		

# Tietoa Opistosta ja kursseista

## Valtio ja kunnat ylläpitäjinä

Sastamalan Opisto on osa Sastamalan kaupunkia. Opisto toimii sivistyslautakunnan ohjauksessa. Opetustunnin hinta on noin 70 €, josta valtionosuudet kattavat vajaan kaksi kolmannesta. Sastamalan kaupungin osuus on vajaa neljännes. Opiskelijan osuudeksi jää maksettavaksi runsas 10 € - 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. Kausittain elävä ja muuttuva ohjelma löytyy myös netistä: [www.sastamalanopisto.fi](http://www.sastamalanopisto.fi). Sieltä löytyy myös lisätietoja tässä oppaassa esitellyistä kursseista.

## 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.

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 selvittää 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 ilmoittaudutaan 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** - Tarjolla on myös mielenkiintoisia luentoja ja yhden kokoontumiskerran tapahtumia.

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 kursseille on ilmoittauduttava ennen kurssin alkua.**

**Ilmoittautuminen alkaa 7.1.2020 klo 12:30.**

## Ennakkoilmoittautuminen

Kursseille 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 € 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 vältyt kurssimaksulta ja joku muu oppija saa opiskelupaikan. Aiheen 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.

## 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 ennakkoilmoittautunutta. Kielten jatkokursseilla ennakkoilmoittautuneita 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 sairaspoissaoloista ja muista elämänmenon aiheuttamista poissaoloista ei ryhmän lakkauttamisella rangaista, mutta kurssin jatkamiselle täytyy löytyä perustelut, jos päiväkirjamerkinnot 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 kurseille uusia aloittajia voidaan ottaa myöhemminkin, pitkin 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. 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 kotisoitteeseesi. 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.

Näillä välineillä maksettaessa maksu täytyy suorittaa heti, kun kurssi on alkanut, eikä maksua voi tehdä enää siinä vaiheessa, kun kurssin paperinen lasku on saapunut kotiin.

## Aktiiviopiskelijan maksut (aktiivikortti)

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

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen 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. Kurseille täytyy kuitenkin ilmoittautua. Aktiivimaksu ei koske joitain erikseen mainittuja erityiskursseja, musiikin tai kielten yksilö- tai pariopetusta, avointa yliopistoa, tutkintoon johtavia kursseja eikä yli 60 € 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 ilmoittautuvalle 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 ilmoittaudutaan kevätkaudella 7.-31.1.2020. Muina aikoina aktiiviopiskelijaksi ei voi ilmoittautua.**

## Musiikin yksilöopetus

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”.

## Työturvallisuuden liittyviä periaatteita

Käytäthän aina kuulo- ja silmäsuojaimia tai muita henkilökohtaisia suojaimia, mikäli työskentelyysi liittyy vähäinkin

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 vakuutusturva.

### 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](http://www.sastamalanopisto.fi)**. Opiston kotisivuilla on lisätietoa ja ohjeita netti-ilmoittautumiseen. Lue ne huolellisesti.
- ♣ Ilmoittaudu puhelimitse opiston toimistoon palvelusihteereille Arjalle 040 138 2033 tai Merjalle 040 138 2034. Ilmoittautumisen alkaessa 7.1.2020 klo 12:30 puhelinilmoittautumisia otetaan vastaan myös numeroissa 040 667 9564 ja 050 336 5483.
- ♣ Tule käymään opiston toimistossa (Onkiniemenkatu 1) aukioloaikoina ma-to 8-15:30 ja pe 8-15.



## Tapahtumat

**Äetsän kansanmusiikki-tapahtuma** la-su 1.-2.2. **Kinnalan Koukulla**. Ks. tarkemmin Keikyä, Kiikka-osasto.

**Avoimet ovet** to 26.3. klo 17-20 **Koskelan ent. tehdashallissa Suodenniemellä**.

**Opiston kevättapahtuma** la 18.4. **Aittalahden opistotalolla** ja taideryhmien näyttelyitä **pääkirjastossa**. Seuraa ilmoittelua opiston kotisivuilla.

**Mouhijärvi Laulaa ja Soi** Mouhijärven Yhteiskoululla su 19.4. klo 14. **Kevätnäyttely** klo 12-16.

**Keikyä, Kiikka -kevätnäyttely** 2020 netissä opiston kotisivuilla, päivittyy kevään aikana. Netissä myös kevätnäyttely 2019.

**Kiikoinen Facebookissa:** kiikoisten osasto / sastamalan opisto -ryhmä. Esillä mm. kädentaitoryhmien töitä.

**Kirjoittajaryhmien keväinen runoilta** ti 7.4. klo 18 opistotalon alasalissa.

**Opiston suuri tanssinäytös** su 19.4. Sylvään auditoriossa. Seuraa ilmoittelua opiston kotisivuilla.

**Lukuviikon Sanasuo -tapahtuma** to 22.4. Kinnalan Koukulla. Ks. tarkemmin Keikyä, Kiikka -osasto

**Kevätkonsertti** su 3.5. Seuraa ilmoittelua opiston kotisivuilla.

**Taidekoulun kevätkarkelot** la 16.5. Seuraa ilmoittelua opiston kotisivuilla.

Sastamalan Opisto pidättää oikeuden muuttaa kursseja, maksuja ja niiden sisältöjä ennalta ilmoittamatta.

Painetussa oppaassa voi ilmetä virheitä. Ajantasainen ja korjattu tieto löytyy sähköisestä ohjelmasta.

# Hankkeet

## EU-rahoitteiset hankkeet

**Age Management Masterclass – eri-ikäisyys työelämän voimavarana**  
Hankkeessa kerätään hyviä menetelmiä ikäjohtamiseen. Hankkeen koordinaattori on tšekkiläinen aikuiskoulutusorganisaatio ProEduca z.s. Hanketyyppi Erasmus+ strateginen kumppanuus. Toimintakausi 1.12.2018-30.11.2020.

### **Live eLearn: Blended Experiential Learning for Adults**

Hankkeessa koulutetaan opettajia ja ohjaajia, jotka työskentelevät seniorikansalaisten kanssa. Tavoitteena on rohkaista senioriopiskelijoita hyödyntämään tietotekniikkaa harrastuksissaan ja edistää heidän osallisuuttaan tietoyhteiskunnassa. Hankkeen koordinaattori on espanjalainen ikäihmisten yliopisto UNIVERSITAT JAUME I DE CASTELLON. Hanketyyppi Erasmus+ innovaatiohanke. Toimintakausi 1.11.2019-31.10.2021.

**A knowledge laboratory for new technologies – tieto- ja viestintätekniikkaa eri-ikäisille aikuisille**  
Hankkeessa kumppanimaat vaihtavat parhaita käytänteitä aikuisten tvt-perustaitojen opetuksesta. Hankkeen koordinaattori on italialainen aikuiskoulutusorganisaatio Università delle LiberEtà del Fvg. Hanketyyppi Erasmus+ hyvien käytänteiden vaihto. Toimintakausi 1.11.2019-31.10.2021.

**Green Bridges – Vihreä silta ihmisten välillä**  
Hankkeen tavoitteena on rakentaa reittejä ihmisten ja luonnon välillä luovin menetelmin. Hankkeen koordinaattori on brittiläinen Pathways:

Inspirational Development C.I.C.  
Hanketyyppi Erasmus+ hyvien käytänteiden vaihto. Toimintakausi 1.11.2019-31.10.2021.

## Yhteisöjohtamaisesti rahoitettu hanke

**Design Thinking Method for Creative Tackling Unemployment**  
Hankkeessa kehitetään kädentaitajien tai käsityöläisten kurssi, jonka osallistujat etsivät lisäkeinoja työllistymiseen. Kurssilla 1.-2.4.2020 perehdytään oman yrityksen perustamiseen sekä verkkokaupan käyntiin. Katso s. 22. Koordinaattori on latvialainen Education Innovations Transfer Centre. Hanketyyppi Nordplus aikuiskoulutuksen kehittäminen. Toimintakausi 1.8.2019.-31.5.2020.

**Lisätiedot hankkeista:**  
[tuija@sastamalanopisto.fi](mailto:tuija@sastamalanopisto.fi)

# Avoim yliopisto

Opinnot järjestetään yhteistyössä Turun avoimen yliopiston kanssa.

**11061121**

## Lyriikan kirjoittaminen, 4 op

7.2.-8.2. ja 3.4.-4.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali

Pe 15:30-18:45 la 9:00-16:00

Tiina Laaninen

Maksut 97 € Ilm. 31.1.2020 mennessä  
Tutustutaan luentojen, kirjallisuuden ja tekstianalyysien avulla lyriikan historiaan, muutokieleen ja käsitteistöön ja perehdytään lyriikan kirjoittamisen osa-alueisiin.

Opintojakso on osa Luovan kirjoittamisen perusopintokokonaisuutta (25 op).

**11061091**

## Draaman kirjoittaminen, 4 op

3203021

Psykologian perusopintoja, kognitiivisen ja neuropsykologian perusteet, 5 op

Syksyllä 2019 aloittaneet ryhmät

## 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 ilman erillistä maksua.

## 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 kevätkaudella 7.1.-31.1.2020. 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 osallistujamäärä 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 (á 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 taideopettaja tai TPO:n ja ilmaisuaineiden suunnittelijaopettaja Outi Kautonen 050 321 0124, outi@sastamalanopisto.fi

**0000091**

**Lasten ja nuorten aktiivimaksu, kevät**  
42 €

Alennettu 15 € aktiivimaksu toimistolta tai osastonjohtajalta.

### **11031041 Nappulataide 5-6 v., Vammala, TPO**

10.1.-15.5.2020, 34 oppituntia  
Vammala, eri opetuspaikkoja  
Pe 16:30-18:00 Eri opettajia  
Ilm. 12.1.2020 mennessä  
5-6 -vuotiaille suunnattu mahdollisuus kokeilla eri taiteenaloja ja taiteentekotapoja. Leikitään, maalataan, tanssitaan, piirretään, esiinnytään, muovataan jne. Materiaalimaksu.

## Musiikki

**1101145**

**Hei Me Lauletaan - laulunopetusta, Mouhijärvi**

9.1.-14.5.2020, 17 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 15:00-20:00 Ingrid Suoniemi  
212 € /45 min/vko  
Yksinlaulua liikkeen, leikin ja positiivisen ilmapiirin ympäröimänä. Lapsi/nuori oppii säilyttämään oman luonnollisen, taipuisan ja ilmaisurikkaan äänensä.  
Tied. 040 528 9859.

**1101161**

**Vaskisoittimien alkeisopetus: käyrätorvi, trumpetti, baritoni, pasuuna, Vammala**

14.1.-7.4.2020, 4 oppituntia  
Sastamalan pääkirjasto  
Olavi Kallasjoki  
55 € Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Oman soittimen opetusta 15 min/vko/oppilas opettajan kanssa sovittavana ajankohtana. Mahdollisuus

lainasoittimeen. Sovi ensin opetusaika opettajan kanssa 050 570 5702 ja ilm. sitten netissä.

## Kuvataiteet

### 11031011

#### **Kuvataiteen perusteet 1, Vammala, TPO**

13.1.-1.6.2020, 40 oppituntia Vammalan lukio, kuvataideluokka  
Ma 16:30-18:00 Sonja Sinisalo  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Luovaa ilmaisua 7-9 -vuotiaille.  
Tutustutaan kuvataiteen perustekniikoihin: maalataan, piirretään, rakennellaan ja muotoillaan. Materiaalimaksu.

### 11031021

#### **Kuvataiteen perusteet 2, Vammala, TPO**

13.1.-1.6.2020, 40 oppituntia Vammalan lukio, kuvataideluokka  
Ma 18:00-19:30 Sonja Sinisalo  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Syvennetään omaa luovaa ilmaisua ja osaamista kuvataiteen tekniikoista (piirustus, maalaus, grafiikka). Myös kolmiulotteista rakentelua ja muovailua. Yli 9-vuotiaille.  
Materiaalimaksu.

### 11031001

#### **Kuvataiteen perusteet 1-2, Mouhijärvi, TPO**

7.1.-26.5.2020, 40 oppituntia Uotsolan puukoulu  
Ti 17:00-18:30 Kati Juurikka  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Kuvataiteen tekniikoiden tavoitteellista harjoittelua, mm. maalausta, piirustusta ja rakentelua. Luovaa omaa ilmaisua ja yhdessä tekemistä 7-12 -vuotiaille.  
Materiaalimaksu.

### 11031031

#### **Kuvataiteen työpajaryhmä, Vammala, TPO**

22.1.-6.5.2020, 45 oppituntia Uosson paja, Uossonkulma  
Ke 17:00-19:15 Eri opettajia  
Uudet ilm. 15.1.2020 mennessä  
Kuvataiteen perusteet 1-2 suorittaneille tai vastaavat taidot omaaville. Syvennetään omavalintaisia ja opittuja tekniikoita. Oman näyttelyteoksen suunnittelu ja toteutus. Materiaalimaksu.

### 1103046

#### **Lasten ja nuorten kuvataide, Kiikka**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia Äetsän koulu, kuvataideluokka, lk 30  
Ma 17:00-18:30 Heli Tala  
35 € Ilm. 10.1.2020 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**

13.1.-25.5.2020, 12 oppituntia Oivapaja  
Ma 16:45-17:15 Camilla Björklund  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Tutustutaan tanssiin leikkien ja luovien harjoitusten avulla. Taiteen perusopetuksen valmentava ryhmä.

### 11054001

#### **Lastentanssi 5-7 v., Vammala, TPO**

13.1.-25.5.2020, 18 oppituntia Oivapaja  
Ma 17:15-18:00 Camilla Björklund  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Opitaan kehon tuntemusta ja hallintaa

sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Taiteen perusopetuksen valmentava ryhmä.

### **11054021**

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

13.1.-25.5.2020, 20 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ma 18:15-19:15 Camilla Björklund  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Tanssitekniikkaa, oman kehon tuntemusta ja hallintaa sekä musiikin hahmottamista. Kokonaisvaltaista kehittymistä tanssissa ja liikunnan iloa. Tanssin perusopetuksen aloittava ryhmä.

### **11051076**

#### **Lasten klassinen baletti, Kiikka**

19.1.-5.4.2020, 11 oppituntia  
Kiikan koulu, sali  
Su 16:45-17:30 Jaana Heino  
24 € Ilm. 15.1.2020 mennessä  
Klassisen baletin tekniikat eri tavoilla, oman kehon tuntemusta ja tanssillisuutta. Uusi ryhmä aloittaville ja jo tanssineille. Yli 7-vuotiaille.  
Tied. 050 535 5621 tai jaanakheino@gmail.com. Ei 23.2., kok. 1.3.

### **11051086**

#### **Lasten klassinen baletti, Keikyä**

31.1.-17.4.2020, 10 oppituntia  
Pehulan koulu, sali  
Pe 17:15-18:00 Jaana Heino  
22 € Ilm. 26.1.2020 mennessä  
Jatkoa syksyn kurssiin, mutta ryhmään voi tulla uusia mukaan. Harjoitellaan monella eri tavalla oman kehon tuntemusta, tanssillisuutta ja myös lihaskuntoa. Yli 7-vuotiaille. Tied. 050 535 5621 tai jaanakheino@gmail.com. Ei 28.2. ja 10.4.

### **11051461**

#### **Show- ja jazztanssi 10-13 v., Vammala**

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia

### **Oivapaja**

Ma 15:45-16:45 Camilla Björklund  
28 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Opitaan show- ja jazztanssien tekniikkaa ja tanssitaan vauhdikkaaseen tempoon. Olennaisessa osassa rytmit, koordinaatiot, piruetit ja hyppy, kehonosien eriyttäminen ja hyvä meininki.

### **11051401**

#### **Reggaeton 13-18 v., Vammala**

19.1.-19.4.2020, 16 oppituntia  
Oivapaja  
Su 18:00-19:00 Satu Jauho  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Vauhdikasta ja hauskaa menoa! Harjoitellaan perusliikkeitä, haastetta lisätään ryhmän mukaan. Tanssitaan myös dancehallqueen -tyyliin ja opetellaan mageita koreoita!

### **11051451**

#### **Street dance 9-12 v., Vammala**

15.1.-8.4.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ke 17:00-18:00 Amanda Paasikko  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Tutustutaan street dancen maailmaan (mm. hiphop, breakdance) perusliikkeitä harjoitellen ja erilaisia koreografioita tehden. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita, aloitamme alkeista.

### **11051431**

#### **Street dance 13 +, Vammala**

15.1.-8.4.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ke 18:00-19:00 Amanda Paasikko  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Tutustutaan street dancen maailmaan (mm. hiphop, breakdance) perusliikkeitä harjoitellen ja erilaisia koreografioita tehden. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita.

**11051096****Tanssin valmennusryhmä, Keikyä**

31.1.-17.4.2020, 16 oppituntia  
Pehulan koulu, sali

Pe 19:10-20:25 Jaana Heino

30 € Ilm. 26.1.2020 mennessä  
Pitkään tanssineille, tarvittaessa  
tasokoe. Tanssilajisi voi olla mikä vain,  
klassisen tekniikan avulla kehitetään  
oman kehon hallitsemista ja omaa  
tanssillisuutta. Tied. 050 535 5621 tai  
jaanakheino@gmail.com. Ei 28.2. ja  
10.4.

**11056021****Teatteriminä K13, Kiikka, TPO**

20.1.-18.5.2020, 51 oppituntia  
Kannari, Huoneteatteri  
Ma 18:15-20:30 Jaakko  
Karjula

Uudet ilm. 13.1.2020 mennessä  
Teatteritaiteen perusopetuksen  
jatkava ryhmä. Syvennyttään  
teatterin osa-alueisiin  
(valaistus, puvustus, äänet ja  
lavastus) teatteriharjoitteiden  
ja pienten esitysten kautta.

**11050071****Nuortenteatteri TAIKA 12-16 v., Vammala**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Oivapaja

To 17:00-18:30 Outi Kautonen

35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Perinteikkäässä Nuortenteatteri  
Taikassa harjoitellaan  
teatterintekemistä hausassa porukassa  
erilaisia teatteripelejä, -leikkejä ja  
-keinoja käyttäen. Mahdollisuus  
esiintymiseen.

**Sirkus****11053041****Vauvasirkus (vauvat 4 kk- +vanhempi), Vammala**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
To 11:30-12:30 Jenna Teinilä

26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Helppoja pariakrobatiaan perustuvia  
temppeja vauvan kanssa. Temput  
tukevat vanhemman ja vauvan  
vuorovaikutussuhdetta ja  
kehonhallintaa. Lapsi ilm. opiskelijaksi,  
aikuinen laskutustietoihin, maksu sis.  
molemmat.

**Nuori tanssija! Katso myös muut  
tanssikurssit osastoista.**

**Teatteri****11056011****Teatteritaiteen perusteet 1, Kiikka, TPO**

9.1.-28.5.2020, 40 oppituntia  
Kannari, Huoneteatteri  
To 17:00-18:30 Jaakko Karjula  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Teatteritaiteen aloittava ryhmä 7-9  
-vuotiaille. Teatteriharjoitteita ja  
-leikkejä, pieniä näytelmiä. Tutustutaan  
valoihin, ääneen, lavastukseen.  
Kehitetään vuorovaikutusta ja  
keskittymistä.

**11056001****Teatteritaiteen perusteet 2, 10-12 v., Kiikka, TPO**

8.1.-27.5.2020, 40 oppituntia  
Kannari, Huoneteatteri  
Ke 18:00-19.30 Kati Juurikka  
Uudet ilm. 12.1.2020 mennessä  
Esiintymisen ja teatterin perustaitoja,  
rentoa ja mukavaa ryhmätyöskentelyä.  
Teatteritaiteen perusteet 1  
suorittaneille, myös uusille teatterista  
innostuneille.

**11053051****Taaperosirkus (lapsi 1 v.-  
+vanhempi), Vammala**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
To 12:30-13:30 Jenna Teinilä  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Helppoja pariakrobatiaan perustuvia  
temppeja ja erilaisia sirkuksesta tuttuja  
liikkumistapoja taaperoiden kanssa.  
Liikkeet on luotu tukemaan taaperon  
muuttuvaisen kehon hallintaa. Lapsi  
ilm. opiskelijaksi, aikuinen  
laskutustietoihin, maksu sis.  
molemmat.

**11053001****Lasten sirkus 7-9 v., Vammala**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
Oivapaja  
To 16:00-17:00 Antti-Jussi Kortesoja  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**11053011****Lasten sirkus 10-12 v., Vammala**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
Oivapaja  
To 15:00-16:00 Antti-Jussi Kortesoja  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Akrobatiaa, jonglöörausta ja erilaisia  
sirkustemppeja! Iloisia onnistumisen  
kokemuksia! Sirkusta harrastaneille ja  
uusille harrastajille.

**Kielet****1203026****Englannin kerho eskareille,  
Keikyä**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Pehulan koulu, luokka  
Ke 14:15-15:00  
Marta Gil-Carcedo, Virpi Kaunisto  
18 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**1203036****Englannin kerho  
tokaluokkalaisille, Keikyä**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia

Pehulan koulu, luokka

Ke 13:15-14:00

Marta Gil-Carcedo, Katja Kesti  
18 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Leikitään, pelataan, lauletaan,  
kuunnellaan tarinoita. Opitaan  
tervehtimään, kertomaan nimemme,  
numeroita, värejä jne. Yhteistyössä  
Pehulan koulun kanssa.

**1207055****Jatkoa espanjan kielikylvyille,  
Mouhijärvi**

16.1.-2.4.2020, 6 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 17:15-18:00, joka toinen viikko  
Katja Kemppainen  
18 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Jatketaan espanjan opintoja Sergio  
-serpienten johdolla leikkien, laulaen ja  
lorutellen. Opettajan oma  
oppimateriaali. Taitotasoa A1.

**Kädentaidot****1104006****Lasten käsityökoulu 1, Kiikka, TPO**

13.1.-11.5.2020, 32 oppituntia  
Äetsän koulu, tekstiililuokka  
Ma 15:00-16:30 Leena Salmi  
Ilm. 26.8.2019 mennessä  
Alkava ryhmä. 7-8 -vuotiaille. Tied.  
0500 336 795,  
leena.salmi@sastamala.fi.  
Materiaalimaksu max 50 €  
lukuvuodessa. Ei 13.4.

**1104001****Lasten Taito-käsityökoulu 1,  
Vammala, TPO**

15.1.-20.5.2020, 36 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ke 15:00-16:30 Tiina Jalonen  
Lisätietoja ja vapaita paikkoja voi  
tiedustella Taitokeskus Sastamalasta  
044 770 3103.



**1104011****Lasten Taito-käsityökoulu 2, Vammala, TPO**

14.1.-19.5.2020, 54 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ti 15:00-17:15 Tiina Jalonen

**1104012****Lasten käsityökoulu 2, ma, Kiikoinen, TPO**

13.1.-25.5.2020, 44 oppituntia  
Toukolan puukoulu  
Ma 12:45-14:30 Marjaana Hervaala  
Materiaalimaksu 20 €/lukukausi.

**1104002****Lasten käsityökoulu 2, ke, Kiikoinen, TPO**

8.1.-20.5.2020, 44 oppituntia  
Toukolan puukoulu  
Ke 12:45-14:30 Marjaana Hervaala  
Materiaalimaksu 20 €/lukukausi.

**1104022****Lasten käsityökoulu 2, ke, ryhmä 2, Kiikoinen, TPO**

8.1.-20.5.2020, 38 oppituntia  
Toukolan puukoulu  
Ke 14:30-16:00 Marjaana Hervaala  
Materiaalimaksu 20 €/lukukausi.

**1104021****Lasten Taito-käsityökoulu 3, Vammala, TPO**

16.1.-14.5.2020, 48 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
To 15:00-17:15 Tiina Jalonen

**1104031****Lasten Taito-käsityökoulu 4, Vammala, TPO**

15.1.-20.5.2020, 54 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ke 15:00-17:15 Riitta Eeronheimo

**1104041****Lasten Taito-käsityökoulu 5, Vammala, TPO**

14.1.-19.5.2020, 54 oppituntia

Taitokeskus Sastamala  
Ti 15:00-17:15 Riitta Eeronheimo

**1104016****Lasten käsityökoulu 5, Kiikka, TPO**

15.1.-13.5.2020, 51 oppituntia  
Äetsän koulu, tekstiililuokka  
Ke 15:00-17:15 Leena Salmi  
Ilm. 26.8.2019 mennessä  
Jatkava ryhmä. Tied. 0500 336 795,  
leena.salmi@sastamala.fi.  
Materiaalimaksu max 50 € lukuvuodessa.

**1104051****Lasten Taito- käsityökoulu 6, Vammala, TPO**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
To 15:00-17:15 Riitta Eeronheimo  
Jatkoa ed. lukuvuoden käsityökoulun 5. tasoon. Ilmoittautua voi myös edellisinä vuosina päättötodistuksen saaneita, joilta puuttuu suorituksia yleisen oppimäärän päättötodistukseen vaadittavasta 500 oppitunnista.

**1110101****Kivaa käsillä koko perheelle, Vammala**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ti 18:00-19:30 Tiina Jalonen  
52 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Tehdään yhdessä hauskoja, helppoja, ihan oikeita käsityötekniikoita esim. värjäystä, polymeerimassatöitä, huovutusta, mosaiikkia ja tuotteita kierrätyshuovasta. Lapsi ilmoitetaan opiskelijaksi ja aikuinen laskutustietoihin, maksu sis. molemmat.

**1110081****Kivaa käsillä nuorille, Vammala**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia  
 Taitokeskus Sastamala  
 To 18:00-20:15 Tiina Jalonen  
 40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
 Eri tekniikoilla tuotteita sisustukseen ja pukeutumiseen. Voit tehdä neuleita, koruja, ompelua, mosaiikkitoita, virkkausta, makrameesolmeilua ja kankaanpainantaa. 10-18 -vuotiaille. Materiaalimaksu.

**1110013****Lasten käsityökerho, Suodenniemi**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
 Koskelan ent.tehdashalli  
 To 17:00-18:30 Marjaana Hervaala  
 30 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
 Käsitöitä erilaisin tekniikoin, kovia ja pehmeitä materiaaleja käyttäen, käsitöistä nauttien ja luovuudesta iloiten. 7-10 -vuotiaille. Materiaalimaksu 10 €.

**1107002****Tyttöjen juttuja, Kiikoinen**

31.1.-1.5.2020, 16 oppituntia  
 Kiikoisten Seurantalo  
 Pe 17:00-20:00 Marjaana Hervaala  
 24 € Ilm. 24.1.2020 mennessä  
 Näperrellään tyttöjen juttuja, vietetään iltaa tyttöjen kesken. Noin 8-10 -vuotiaille. 31.1., 28.2., 27.3. ja 8.5. Tied. 050 331 0072. Mater. maksu 5 €.

**1107012****Poikien perjantait, Kiikoinen**

24.1.-17.4.2020, 16 oppituntia  
 Kiikoisten Seurantalo  
 Pe 17:00-20:00  
 Valtteri Aura, Marjaana Hervaala  
 24 € Ilm. 17.1.2020 mennessä  
 Valomaalausta, kokkailua, pelailua ym. mukavaa. Noin 8-10 -vuotiaille. 24.1., 21.2., 20.3. ja 17.4. Tied. 050 331 0072. Materiaalimaksu 5 €.

**1110111****Kesäkivaa käsillä nuorille, Vammala**

1.6.-3.6.2020, 16 oppituntia  
 Taitokeskus Sastamala  
 Ma-ke 10:00-14:00  
 Tiina Jalonen  
 34 € Ilm. 22.5.2020 mennessä  
 Kesäisiä käsitöitä eri tekniikoilla. Valmistetaan kivoja juttuja sisustukseen, koristeita kotipihaan, asusteita itselle. Mosaiikkia, solmeilua, värjäystä, sormineulontaa, kankaanpainantaa ja koruja. Materiaalimaksu.

**1110121****Kesäkivaa käsillä pojille ja tytöille, Vammala**

1.6.-3.6.2020, 12 oppituntia  
 Taitokeskus Sastamala  
 Ma-ke 10:00-13:00 Riitta Eeronheimo  
 30 € Ilm. 25.5.2020 mennessä  
 Valmistetaan kivoja ja helppoja kesään liittyviä juttuja eri tekniikoilla. Värjäystä, painantaa, punontaa ja muovailua. Innostavaa, monipuolista ja hauskaa, jota pienetkin osaavat. Materiaalimaksu 30-40 €.

**1104032****Kesäkässäleiri, Kiikoinen**

8.-11.6.2020, 22 oppituntia  
 Kiikoisten Seurantalo  
 Ma-to 10:00-14:00  
 Marjaana Hervaala  
 30 € Ilm. 1.6.2020 mennessä  
 Kesäisiä käsitöitä, luontoakin hyödyntäen. Eväät mukaan. Syyskevätkauden taidekoulun maksu kattaa kurssin. Mukaan voi tulla mukaan kaikki käsitöistä innostuneet, n. 6-12 -vuotiaat. Tied. 050 331 0072. Materiaalimaksu 10 €.

**1104003****Kesäkässäleiri, Suodenniemi**

15.-18.6.2020, 22 oppituntia

Koskelan ent.tehdashalli

Ma-to 10:00-14:00

Marjaana Hervaala

30 € Ilm. 8.6.2020 mennessä

Kesäisiä käsitöitä, luontoakin

hyödyntäen. Eväät mukaan! Mukaan

voivat tulla mukaan kaikki käsitöistä

innostuneet lapset, n. 6-12 -vuotiaille.

Tied. 050 331 0072. Mater. maksu 10 €.

## Kotitalous

**8102131****Lapset ja aikuiset leipovat,****Vammala**

7.3.2020, 4 oppituntia

Sylvään koulu, opetuskeittiö

La 10:00-13:00 Anu-Maria Ylönen

18 € Ilm. 28.2.2020 mennessä

Tehdään yhdessä helppoja makeita ja

suolaisia leivonnaisia. Huomioitu

gluteeniton ja laktoositon ruokavalio.

Tied. 050 340 2081. Lapsi ilmoitetaan

opiskelijaksi ja aikuinen

laskutustietoihin, maksu sis.

molemmat.

## Liikunta

**Seuraaville kursseille****ilmoittautuminen 7.1.2020 alkaen:****83016081****Lasten kehonpainoharjoittelu****4-6 v., A**

4.2.-7.4.2020, 9 oppituntia

Ojansuun päiväkotii

Ti 18:00-18:45 Heidi Ilomäki

18 € Ilm. 28.1.2020 mennessä

**83016091****Lasten****kehonpainoharjoittelu****4-6 v., B**

4.2.-7.4.2020, 9 oppituntia

Ojansuun päiväkotii

Ti 18:45-19:30 Heidi Ilomäki

18 € Ilm. 28.1.2020 mennessä

Harjoitellaan kuperkeikan,

kärrenpyörän ja sillan

tekemistä ym. leikin varjolla,

hassutellen. Opitaan

keskittymiskykyä,

kuuntelutaitoa ja

pitkäjännitteisyyttä

Melkein kaikille kevään liikunnan kursseille on voinut ilmoittautua koko syksyn 2019 ajan ja ilmoittautuminen jatkuu edelleen. Kaikille kursseille pitää ilmoittautua ennakkoon. Löydät kurssit ilmoittautumisjärjestelmästä helposti kurssinumerolla. Katso kurssin ajantasaiset tiedot ja kurssikuvaukset netistä ja syksyn 2019 esitteestä. Huomaa, että ilmoittautumisajankohta ei vaikuta kurssin laskutukseen ja kevään kurssin voi normaaliin tapaan sisällyttää kevään aktiivimaksuun tai se laskutetaan yksittäisenä kurssimaksuna.

**Ilmoittautuminen alkanut jo syksyllä:****83016011****Taaperoiden liikuntakerho 1-3 v., A**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia

Ma 15:15-16:00

26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Tammikuun ajan Varilassa, sen jälkeen

Stormin koulun salissa.

**83016031****Taaperoiden liikuntakerho 1-3 v., B**

3.1.-6.4.2020, 12 oppituntia

Ma 16:00-16:45

26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Tammikuun ajan Varilassa, sen jälkeen Stormin koulun salissa.

**83016051****Lasten liikuntakerho 4-6 v., A**

7.1.-28.1.2020, 4 oppituntia

Ti 16:00-16:45 Varilan koulu

26 € Ilm. 31.12.2019 mennessä

**83016071****Lasten liikuntakerho 4-6 v., B**

7.1.-28.1.2020, 4 oppituntia

Ti 16:45-17:30 Varilan koulu

26 € Ilm. 31.12.2019

**83016016****Liikuntakerho 3-4 v., Keikyä**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia

Ke 16:30-17:15 Pehulan koulu, sali

26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**83016036****Liikuntakerho 5-6 v., Keikyä**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia

Ke 17:15-18:00 Pehulan koulu, sali

26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

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

# Karkku, Tyrvää, Vammala

**0000071****Aktiiviopiskelijan maksu**

68,50 €

Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien aktiivimaksu toimistolta.

**0000081****Aktiiviopiskelijan maksu, muut kunnat**

68,50 €

## Elämäntaidot

**1304011****Ihmettelyryhmä**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Voimia ry

Ma 13:00-14:30 Antti Lepistö

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Tarkastellaan erilaisia elämänalueita, maailmankuvia ja suuria käsitteitä yhdessä keskustellen. Ihmettely kehittää ymmärrystä, laajentaa tietämystä ja parantaa näkökulmien vaihtamisen taitoa.

**3203041****Arjen keskellä - hyvä elämä**

13.1.-17.2.2020, 12 oppituntia

Vammalan lukio

Ma 18:00-19:30 Kalervo Aromäki

25 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Tarkastellaan oman elämäntarinan tuntemista ja hyväksymistä, sinuiksi pääsemistä eilisen kanssa, jaksamista, muutoksen ja menetyksen merkitystä ja elämän tarkoitusta. Yhteistyössä Sastamalan seudun mielenterveysseuran kanssa.

**3298011****Elämäni eläkevuodet -valmennus**

25.3.-10.6.2020, 21 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ke 14:00-16:00 Heidi Kaartokallio,  
Sirkku Pajunen, Paula Lahdenniemi  
30 € Ilm. 29.2.2020 mennessä  
Valmennukseen ovat etusijalla  
lähiaikoina eläköityneet miehet ja  
naiset, jotka haluavat kohentaa omaa  
fyysistä, henkistä ja sosiaalista  
hyvinvointiaan ja kokevat tarvitsevansa  
siihen vertaistemppeä ja matalan  
kynnyksen ohjausta. Pohditaan omaan  
hyvinvointiin liittyviä asenteita ja  
asioita sekä pienin askelin toteutettavia  
muutoksia ja tehdään henkilökohtaisia  
suunnitelmia oman hyvinvoinnin  
kohentamiseksi. Tutustutaan oman  
alueen hyvinvointia lisääviin  
resursseihin ja liikutaan joka kerta eri  
puolilla Sastamalaa. Yhteistyössä  
Sastamalan kaupungin  
liikuntapalvelujen kanssa. Ohjaaja ottaa  
ilmoittautuneisiin yhteyttä puhelimitse  
ja keskustelu toimii  
soveltuvuuskartoitukseksi, jonka jälkeen  
yhdessä päätetään onko valmennus  
ilmoittautuneelle soveltuva. 25.3., 1.4.,  
15.4., 22.4., 6.5., 13.5., 27.5., 10.6.  
Lisätietoja netissä tai Heidiltä 040 675  
0198 heidi@sastamalanopisto.fi.

**9999171****Luova muistelutyo**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvikammari  
Ti 17:00-18:30 Kirsi Karvinen  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Työstetään muistoja taiteen avulla.  
Muisteluprosessin tuloksena tehdään  
oma muistorasia, joka kertoo eletystä  
elämästä valitusta näkökulmasta käsin.  
Kaikenikäisille.

**9999181****Tee oma unelmakarttasi**

22.2.2020, 6 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali

La 12:00-16:30 Kirsi Karvinen  
18 € Ilm. 15.2.2020 mennessä  
Joskus unelmia ja tavoitteita kannattaa  
kirjata ylös. Rakenna oma  
unelmakarttasi. Mukaan tarvitset vain  
kasan vanhoja lehtiä, sakset ja liimaa.  
Materiaalimaksu 3 €.

**1398011****Tulevaisuuden visiokartta**

22.2.-29.2.2020, 6 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
La 22.2. klo 10:00-11:45  
La 29.2. klo 10:00-14:45  
Riikka Lausniemi  
10 € Ilm. 15.2.2020 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?

**3203031****Rentoutusta ja meditaatiota**

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
Sastamalan pääkirjasto, Lizelius-sali  
Ma 18:00-19:00 Elina Kokkonen  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Rauhoittumisen hetki stressin ja  
väsymyksen taltuttamiseen ja  
itsetuntemuksen lisäämiseen.  
Turvallinen ja yksinkertainen  
menetelmä.

**8302061****Aivojumppaa!**

5.2.-18.3.2020, 12 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvikammari  
Ke 17:00-18:30 Maria Nurminen  
20 € Ilm. 29.1.2020 mennessä

Muistin toiminta tarvitsee tuekseen myös muut aivojemme osat. Tässä piirissä käytämme aivojamme niiltäkin osin, jotka jokapäiväisessä elämässä jäävät helposti toimittomiksi.

### 9999191

#### Talviretkeilukurssi

12.2.-11.3.2020, 8 oppituntia

Seukku, Partiokolo

Ke 18:00-19:30

Ilm. 5.2.2020 mennessä

Opetellaan retkitaitoja: ruoka, varusteet, EA, maastossa liikkuminen. Retki la 7.3., kurssilaisten halutessa yön yli. Materiaalimaksu 15€. Yhteistyössä Sastamalan partiolaisten.

### 2198051

#### MLL lastenhoitokurssi nuorille ja aikuisille

13.2.-16.5.2020, 60 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvisali

To 17:30-19:00 la 9:00-15:00

40 € Ilm. 6.2.2020 mennessä

Kurssi antaa valmiuksia lastenhoitotehtäviin perheissä sekä valmiuksia toimia MLL:n lastenhoitotoiminnassa, lyhytaikaisissa hoitotehtävissä ja lapsiperheen apuna. Lähiopetusta 36 tuntia, kirjallisia tehtäviä 15 tuntia (oppimispäiväkirja) ja harjoittelua lapsiperheessä 9 tuntia. Kurssi käy suoritukseen (TOO3) Vammalan lukiossa.

### 6198021

#### Kuulokoje käyttöön

21.3.-4.4.2020, 4 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvikammari

La 10:30-12:00 Meria Mäkinen

15 € Ilm. 13.3.2020 mennessä

Onko itselläsi / läheiselläsi kuulokoje, mutta käytössä on ongelmia?

Käsitellään kojeella kuuntelemisen haasteita ja etsitään niihin ratkaisuja. Kurssilla on tekstitulkkaukset.

### 3101031

#### Taloyhtiön hallituksen toiminta II

5.3.-2.4.2020, 10 oppituntia

Vammalan lukio

To 17:30-19:00 Heikki Niemelä

30 € Ilm. 27.2.2020 mennessä

Asunto-osakeyhtiön osakkeille ja hallituksen jäsenille. Isännöinnin rooli, taloyhtiön hallinto, sopimus- ja asiakirjahallinto, riskienhallinta ja turvallisuus, taloushallinto, kiinteistön ylläpito, korjaushankkeet sekä vastuunjako.

### 9999151

#### Metsästäjätkinto, kevät 2020

9.5.-16.5.2020, 15 oppituntia

Vammalan lukio

Ke 18:00-21:00 la 9:00-15:00

50 €, aktiivimaksu ei voimassa

Metsästäjätkintoon valmentava kurssi. 9.5. klo 9-15, 13.5. klo 18-21 ja 16.5. klo 9-15. Tutkinnot: 18.5., 1.6., 3.8., 21.9. ja 1.10. klo 18.

### 3102011

#### Minustako käsityöyrittäjä?

1.4.2020, 6 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Järvisali

Ke 9:30-15:00 Eri opettajat

15 € Ilm. 23.3.2020 mennessä

Oletko pohtinut kevyesti yrittäjäksi ryhtymistä? Kaipaanko tietoa oman verkkokaupan perustamisesta ja sosiaalisen median käytöstä markkinoinnissa ja myynnissä? Käydään läpi yrityksen perustamisen perusteet ja kuullaan verkkokauppaa käyvien Sastamalan seudun käsityöläisten kokemuksia eri tavoista myydä tuotteita verkossa. Kurssi on osa opiston yhteispohjoismaista Nordplus-hanketta. Lisätietoja Tuija Hyvönen tuija@sastamalanopisto.fi

### 3102001

#### Hinnoittelu ja markkinointi

2.4.2020, 5 oppituntia

Paikka varmistuu myöhemmin

To 10:00-15:00 Eri Opettajat  
15 € Ilm. 23.3.2020 mennessä  
Hakukoneoptimointi, sisällöntuotanto  
ja markkinointi yrityksessä ja yhteisössä  
(sosiaalisen median kanavat myynnissä)  
ja alustus aiheesta käsityötuotteen  
hinnoittelu. Työpajassa käydään läpi  
tuotekuvan ja videon ottamista  
matkapuhelimella: tuotekuvat,  
kuvituskuvat, promokuvat sekä  
tuotevideo. Kurssi on osa opiston  
yhteispuhjoismaista Nordplus -  
hanketta. Lisätietoja Tuija Hyvönen  
tuija@sastamalanopisto.fi

## Luennot ja yhden illan tapahtumat

### 8302051

#### Aivoterveys

29.1.2020, 2 oppituntia  
Vammalan lukio

Ke 17:30-19:00 Maria Nurminen  
10 € Ilm. 22.1.2020

Muistiliiton kouluttama  
aivoterveyslähettiläs kertoo keinoista,  
joilla voit ehkäistä tai ainakin viivyttää  
muistisairauden etenemistä. Mitä  
nuorempana aloitat, sitä enemmän  
ehdit asiaan vaikuttaa!

### 8302041

#### Flunssasairauksien ABC

23.1.2020, 3 oppituntia  
Vammalan lukio

To 18:00-20:00 Juuso Niemenpää  
10 € Ilm. 16.1.2020 mennessä  
Käydään läpi aikuisten tavallisimmat  
hengitystietulehdukset ja niiden hoito  
sivuten aiheeseen liittyviä myyttejä.  
Luennoitsija on yleislääkäri.

### 1301041

#### Pyhät puut

13.2.-20.2.2020, 4 oppituntia  
Vammalan lukio

To 17:00-18:30 Elina Pallas  
15 € Ilm. 6.2.2020 mennessä

Tutustutaan menneille sukupolville  
tärkeisiin puulajeihin ja niihin  
liitettyihin merkityksiin ja myytteihin.  
Selvitellään myös puiden rohtokäyttöä  
menneinä aikoina.

### 1301051

#### Syntymä ennen vanhaan

5.3.2020, 2 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
To 17:00-18:30 Elina Pallas  
10 € Ilm. 27.2.2020 mennessä  
Selvitellään raskausaikaan ja  
lapsen saamiseen menneinä  
aikoina liittyneitä  
mielenkiintoisia uskomuksia ja  
riittejä sekä niiden taustoja.

### 9999161

#### Junalla Eurooppaan!

2.3.2020, 2 oppituntia  
Vammalan lukio  
Ma 17:30-19.00 Antti Lepistö  
10 € Ilm. 24.2.2020 mennessä  
Tutustutaan eurooppalaisen  
junamatkailun mahdollisuuksiin,  
käytännön suunnitteluun, iloihin ja  
hyötyihin. Toimivia vinkkejä ja  
perustietoutta junareissaamisen  
aloittamiseen.

### 1301031

#### Hermosotaa 1941

23.3.2020, 4 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ma 12:45-15:00 Erkki Aaltonen  
Maksuton  
Miten sota kävi hermoille? Katsotaan  
video vuoden 1944 ratkaisutaisteluista.  
Rintama taipui muttei pettänyt ja  
Suomi vältti Viron kohtalon. Luennolla  
mukana sotien ja vaaran vuosien  
veteraaneja. Kaikille avoin.

## Tietotekniikka

### 3401111

#### Android-laitteiden monipuolinen käyttö

14.1.-18.2.2020, 12 oppituntia  
Lizelius-salin atk-luokka  
Ti 18:00-19:30 Heikki Sjösten  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tutustutaan Android-puhelimien ja tablettien monipuoliseen käyttöön. Käydään läpi tärkeimmät ohjelmat puhelun soitosta alkaen. Sopii hyvin varttuneemmille.

### 3401121

#### Kännykkäkuvauksen perusteet

3.3.-24.3.2020, 8 oppituntia  
Sastamalan pääkirjasto, Lizelius-salin atk-luokka  
Ti 18:00-19:30 Heikki Sjösten  
22 € Ilm. 27.2.2020 mennessä  
Tutustutaan kuvaustekniikkaan ja kuvien muokkaamiseen sekä kuvien jakamiseen. 3401091

### 3401101

#### Lyhytkurssi pitempään harrastaneille valokuvaajille

17.1.-24.1.2020, 8 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Pe 17:30-20:30 Hanna Poropudas  
20 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Kaipaanko uusia tuulia kuvaamiseesi? Haetaan piristystä harrastukseen ammattikuvaajan johdolla. Kysymyksiä, vastauksia, tehtäviä, kuva-analyysiä, kuvankäsittelyä, välinevinkkejä.

#### Ammattimainen peruskuvankäsittely (Lightroom ja Photoshop)

31.1.-10.4.2020, 30 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Pe 17:30-19:45 Hanna Poropudas  
40 € Ilm. 23.1.2020 mennessä  
Kuvankäsittely tekee ihmeitä pimeillekin kuville. Ammattikuvaajan opeilla saat isonkin kuvamäärän

ojennukseen julkaisuun eri alustoille. Oma läppäri mukaan. Ks. myös kirjanteko- ja valokuvauskurssit.

### 3401141 Turvallisesti netissä ja somessa

11.3.-15.4.2020, 12 oppituntia  
Lantula-talo  
Ke 17:30-19:00 Heikki Sjösten  
26 € Ilm. 4.3.2020 mennessä  
Peruskurssi turvallisen toiminnan takaamiseksi netissä, käytät sitten tietokonetta tai ns. älylaitetta.

### 3401131

#### Atk-klinikka ikäihmisille

15.1.-8.4.2020, 2 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Kabinetti  
Ke, to 8:30-10:00 Ilari Mehtonen  
20 €, aktiivimaksu ei voimassa  
Ilm. 27.1.2020 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).

### 3401151 Kuva ja tietokone - helppo kurssi ikäihmisille

1.4.-22.4.2020, 8 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvikammari  
Ke 9:00-11:15 Ilari Mehtonen  
20 € Ilm. 23.3.2020 mennessä  
Miten kuvia siirretään tietokoneelle ja sieltä eteenpäin. Miten kuvia käsitellään helposti. Edetään tosi rauhallisesti ja kurssilaisten tarpeiden mukaan.



# Taide ja ilmaisu

## Musiikki

**1101281**

### **Yksinlaulu ja äänenmuodostus, yksilöopetus, 13-viikkoiset**

21.1.-23.4.2020, 104 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Kabinetti  
Ti 12:00-19:00 Tarja Rantala  
99€/30 min tai 149€/45 min  
Hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja lauluja alkeista aloittaen klassisen laulun metodein. Yli 16-vuotiaille. Kysy peruutuspaikkoja 040 765 5415.

**1101291**

### **Yksinlaulu ja äänenmuodostus, yksilöopetus, 18-viikkoiset**

7.1.-14.5.2020, 85 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Kabinetti  
To 12:00-19:00 Tarja Rantala  
141€/30 min tai 212€/45 min  
Hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja lauluja alkeista aloittaen klassisen laulun metodein. Yli 16-vuotiaille. Kysy peruutuspaikkoja 040 765 5415.

**1101201**

### **Laulun löytämät**

17.1.-17.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Pe 16:30-18:00 Jukka Ritanen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Opetellaan ja tulkitaan opiskelijoille tärkeitä lauluja ryhmässä kitaran säestyksellä. Jokainen laulu on tärkeä ja ääni oikea. Mahdollisuus esiintyä opiston tilaisuuksissa ja kaupungin hoitolaitoksissa.

**1101371**

### **Latinolaulut**

#### **8.2.-9.2.2020, 8 oppituntia**

Aittalahden opistotalo, Alasali  
La, su 13:30-16:30 Sanna  
Mansikkaniemi  
22 € Ilm. 1.2.2020 mennessä

Latinomaiden lauluja espanjaksi, portugaliksi ja italiaksi. Myös äänenmuodostusta ja tulkintaa, eri musiikkityylejä ja laulujen tekstejä ja taustoja. Kaikille musiikista, kielistä ja kulttuurista kiinnostuneille.

**1101211**

### **Jazztamala Singers**

19.1.-26.4.2020, 21 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Su 18:00-20:15, parittomilla viikoilla  
Veli-Pekka Bäckman  
31 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Virtaviivainen sekakuoro Jazztamalassa! Laaja kirjo viihteellistä jazzia ja laulelmaa. Nuotintiluvun perusteet vaaditaan.

**1101381**

### **Pohjan poijaat -mieskuoro**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Lantula-talo  
To 17:00-18:30 Opettaja auki  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Yksiääninen mieskuoro ja laulun iloa Lantula-talossa. Mahdollisuus esiintymisiin. Tervetuloa uudet laulajat!

**1101181**

### **Kitaransoiton alkeet**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
To 16:30-18:00 Jukka Ritanen  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Sointuja ja melodiasoittoa. Kitaran osat, soittoasento, oikean ja vasemman käden soittotekniikka. Säestetään kappaleita helpoilla soinnuilla. Oma kitara mukaan.

**1101191**

### **Kitaransoitto jatko**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
To 18:15-19:45 Jukka Ritanen  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

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

### 1101361

#### **Opi soittamaan poikkihuilua, peruskurssi**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
 Marttilan koulu, luokkatilat  
 Ke 18:00-18:45 Katariina Välimäki  
 35-45 € Ilm. 12.1. mennessä  
 Huilunsoiton opetusta ryhmässä, ryhmän tason mukaisesti. Kurssin hinta ja kurssikerran kesto määräytyvät osallistujamäärän mukaisesti (35-45 €). Oma soitin mukaan, soitin mahdollista myös vuokrata. Ilm. opettajalle 050-5768258.

### 1101351

#### **Huilunsoiton yksilöopetus, 12-viikkoiset**

15.1.-8.4.2020, 48 oppituntia  
 Marttilan koulu, luokkatilat  
 Ke 15:00-18:00 Katariina Välimäki  
 99€/30min Ilm. 12.1. mennessä  
 Huilunsoiton opetusta kaikenikäisille aloittajille ja jatkajille. Mahdollisuus esiintymisiin. Oma soitin ja nuotit mukaan. Soitin mahdollista vuokrata. Ilm. opettajalle 050-5768258.

### 1101261

#### **Pianonsoiton yksilöopetus, 12-viikkoiset**

14.1.-7.4.2020, 100 oppituntia  
 Muistolan koulu  
 Ti 14:15-21:00 Niko Björlin  
 99€/30min tai 149€/45min  
 Pianonsoiton opetusta kaikenikäisille ja -tasoisille soittajille. Kysy peruutuspaikkoja 044 536 0805.

### 1101221

#### **Pianonsoiton yksilöopetus, 12-viikkoiset**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
 Varilan koulu  
 Ma, ti, to 14:15-19:30 Veli-Pekka Bäckman  
 99€/30min tai 149€/45min  
 Ilm. 12.1. mennessä  
 Pianonsoittoa nuoteista ja niiden ulkopuolelta.. Ilm. opettajalle 050 590 1541, virtamies@virtamies.fi.

### 1101231

#### **Rumpujen soiton yksilöopetus, 12-viikkoiset**

14.1.-7.4.2020, 72 oppituntia  
 Vammalan lukio, luokkatilat  
 Ti 14:30-20:00 Steven Buckingham  
 99€/30min tai 149€/45min  
 Opetellaan rumpusetin soittoa sekä sitä miten rummut sopivat eri kokoonpanoihin ja musiikkityyleihin. Kysy peruutuspaikkoja 050 411 3864, steven@britti.fi.

### 1101271

#### **Viulunsoiton yksilöopetus, 18-viikkoiset**

7.1.-12.5.2020, 104 oppituntia  
 Muistolan koulu  
 Ma, ti 16:00-19:00 Pirjo Tulisalme  
 141 € /30 min tai 212 € /45 min  
 Klassinen viulunsoitto vasta-alkajille ja pidempään soittaneille. Oma viulu ja nuotit. Opettaja neuvoo hankinnoissa. Kysy peruutuspaikkoja 040 577 2330.

### 1101171

#### **Puhallinorkesteri**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
 Kauppalansali  
 Ti 19:00-20:30 Istvan Vilagi  
 35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
 Perinteistä ja uudempaa sekä kevyempää että vakavampaa puhallinmusiikkia. Tule soittamaan yhdessä, yhteissoitto on paras nautinto ikään katsomatta!

**1101251****Leo Big Band**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Kauppalansali

Ma 19:00-20:30 Hanna-Mari Lehtonen

35 € Ilm 10.1.2020 mennessä

Tutustutaan rytmimusiikin saloihin.

Mukaan oma soitin ja hyvä meininki!

Standardeja ja uutta ohjelmistoa. Tied.

info@hannamarilehtonen.fi,

040 578 8262

**11050181****Taiteesta voimaa, musiikki**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia

Sastamalan toimintakeskus

To 9:15-11:30 Jaakko Karjula

Rytmejä ja musiikkia eri soittimilla.

Lauletaan, kuunnellaan musiikkia ja

keskustellaan. Tied. Tuuke Mäki 040

712 8206.

**Esittävä taide****11050241****Opiston Senioriteatteri**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ke 10:00-12:15 Outi Kautonen

42 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Senioreiden teatteriryhmässä tehdään

teatteria iloisessa porukassa! Rooli- ja

lavatyöskentelyä kepeässä ja

leikkisessä hengessä. Valmistetaan

esitys keväälle 2020. Aiempaa

kokemusta ei tarvita.

**11052011****Lausuntaryhmä Hyrinä**

2.5.-3.5.2020, 12 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

La 14:00-19:00 su 10:30-15:00

Inkeri Kivimäki

26 € Ilm. 25.4.2020 mennessä

Runojen lausuntaa leppoisassa ja

hyväksyvässä ilmapiirissä.

Suunnitellaan lausuntaesitystä

elokuulle. Ensimmäiselle kerralle  
mukaan runoja, joista pidät.**11050****Liekolakodin kuvataide- ja teatteriryhmä**

17.1.-17.4.2020, 24 oppituntia

Pe 12:30-14:00

Jaakko Karjula, Kati Juurikka

35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Yli 15-vuotiaille kehitysvammaisille

avoim teatteri- ja kuvataiteen ryhmä.

**11050161****Luovaa toimintaa****Hyrkinpuistolla 1**

13.1.2020-6.4., 16 oppituntia

Ma 10:00-11:00 Jaakko

Karjula

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**11050171****Luovaa toimintaa****Hyrkinpuistolla 2**

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia

Ti 10:00-11:00 Jaakko Karjula

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Rentouttavaa ja elähdyttävää toimintaa

Hyrkinpuiston asiakkaille ja muille.

Maalausta ja savitöitä. Keskustellaan

valmiista töistä. Rinnakkaiskurssit.

**11050191****Arttustartti**

20.1.-30.3.2020, 12 oppituntia

Selännekoti

Ma 17:00-18:30, joka toinen viikko

Kati Juurikka,

Katariina Ristimäki

Teatteri- ja kuvataiteen ryhmä yli 15-

vuotiaille kehitysvammaisille. 20.1.,

3.2., 17.2., 2.3, 16.3. ja 30.3. Tied.

Kati Juurikka 046 600 4671.

**11050201****Taiteesta voimaa - Oma ryhmä**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia

Sastamalan toimintakeskus

Pe 9:15-11:30

Kati Juurikka, Jaakko Karjula

Luovan toiminnan ryhmä kehitysvammaisille. Käsitellään yhdessä valittuja teemoja eri keinoin ja keskustellen. Tied. Tuuke Mäki 040 712 8206.

### **11050211**

#### **Liekolakoti esittää**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Ke 12:30-14:00 Jaakko Karjula  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Taideryhmä Liekolakodin asukkaille ja muille. Maalausta kunkin osallistujan omalla tavalla. Tutustutaan värien voimaan. Eläydytään ja tunnelmoidaan.

### **11050221**

#### **Taiteesta voimaa, Ilo-ryhmä**

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Sastamalan toimintakeskus  
Ti 9:45-10:45  
Outi Kautonen, Liina Kylväjä  
Iloista itseilmaisua kehitysvammaisille. Käsitellään yhdessä valittuja teemoja kuvan, liikkeen ja äänen avulla. Tied. Tuuke Mäki 040 712 8206.

## **Sana**

### **11061131**

#### **Elämä tarinaksi**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ma 18:30-20:00 Tiina Laaninen  
36 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Kirjoitetaan joka viikko pieni muisto omasta elämästä. Saat eväitä sujuvaan kirjoittamiseen ja opit muotoilemaan muistoista tarinoita.

### **11061141**

#### **Luova kirjoittaminen, päivä**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ma 15:00-16:30 Tiina Laaninen  
36 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **11061151**

#### **Luova kirjoittaminen, ilta**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ma 17:00-18:30 Tiina Laaninen  
36 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Kirjoitetaan pieniä tarinoita, runoja ja muita tekstejä. Opiskellaan kirjoittamisen teoriaa ja etsitään yhdessä luovuutta.

### **11061161**

#### **Tehdään yhdessä jännityskirja -antologiakurssi**

14.1.-5.5.2020, 32 oppituntia  
8.9.-8.12.2020, 28 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ti 18:15-21:15 Tiina Laaninen  
70 €, aktiivimaksu ei voimassa  
Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Valmistellaan antologiaa eli kirjoittajien yhteisjulkaisua. Tyrvääläinen jännityskirja ilmestyy syksyllä 2020.  
7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 3.3., 17.3., 31.3. ja 5.5. Kurssimaksu kattaa myös syksyn 2020 oppitunnit.

### **11061171**

#### **Entisten mukuloitten muistelut**

22.1.-25.3.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ke 14:00-15:30 Marja-Terttu Rainio  
30 € Ilm. 15.1.2020 mennessä  
Päänupin tuuletusta porukassa. Kyllä me suurten ikäluokkien mukulatkin vielä jotain muistamme.  
Muisteluteemat vaihtuvat viikoittain.

### **11061181**

#### **Kirjoita oma monologi**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ke 17:30-19:00 Kirsi Karvonen  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Tutustutaan monologiin tekstilajina, luetaan erilaisia tekstejä ja tehdään kirjoitusharjoituksia. Kirjoitetaan oma monologi, joka hiotaan valmiiksi

tekstiksi ja harjoitellaan esitettäväksi yleisölle.

### **11061191** **Minäkö kirjoittaisin blogia?**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ti 18.30-20.00 Kirsi Karvinen  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Tutustutaan erilaisiin blogeihin ja niiden sisältöön. Perustetaan oma blogi. Apua ensiaskeliin blogikirjoittamisen maailmassa. Oma kannettava tietokone tai tabletti mukaan.

### **11061201** **Kirjoitetaan luonnossa**

16.5.2020, 6 oppituntia  
Ritajärven luonnonsuojelualue  
La 12:00-16:30 Kirsi Karvinen  
18 € Ilm. 2.5.2020 mennessä  
Tule inspiroitumaan kauniista luonnosta. Kuljetaan Ritajärven kauniissa ympäristössä luonnosta ideoita etsien ja tietenkin myös kirjoittaen. Säänmukainen vaatetus, omat eväät ja kirjoitusvälineet.

### **11061211** **Kirjaston luku- ja runopiiri**

21.1.-21.4.2020, 8 oppituntia  
Sastamalan pääkirjasto  
Ti 19:00-20:30 Nina Hildén  
18 € Ilm. 16.1.2020 mennessä  
Luetaan ja keskustellaan kirjoista osallistujien ehdotusten mukaan. Luetaan mielirunoja. Muistilehtiö ja kynä mukaan. 21.1., 18.2., 17.3. ja 21.4.

## **Tanssi**

**11051261**  
**Baletti aikuiset/nuoret**  
13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
Muistolan koulu  
Ma 16:30-17:30 Jaana Heino  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Oletko joskus tanssinut klassista balettia tai halunnut tanssia? Kehitetään koordinaatiota, lihaskuntoa ja klassisen baletin tekniikkaa. Sopii kaikille!

### **11051441** **Aikuisten tanssi-improvisaation vapaavuoro**

17.1.-10.4.2020, 16 oppituntia  
Oivapaja  
Pe 19:00-20:00  
Rentoudu viikon päätteeksi musiikin ja vapaan liikkeen parissa. Tanssitaitoa ei tarvita, mutta ei siitä haittaakaan ole. Lisätietoja Sini-Mari Lepistö [sini-mari@sastamalanopisto.fi](mailto:sini-mari@sastamalanopisto.fi)

### **11051291** **Kansantanssi aikuisille**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Kauppalansali  
Ma 17:20-18:50 Markku Siltanen  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Täydentää, kehittää ja tukee perinteistä tanssitaitoa. Perinteisiä seura- ja kansantansseja ja niiden askelikkoja, mm. vauhdikas Romany-Polka.

### **11051281** **Senioreiden lavatanssi**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ti 10:45-12:15 Jaana Heino  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Opetellaan kurssilaiisten toiveiden mukaan erilaisia lavatansseja. Aiempaa tanssikokemusta et tarvitse, harjoitellaan monipuolisesti jokaiselle sopivalla tyyllillä erilaisia tansseja.

**11051311**  
**Lavatanssi, perustaso**  
12.1.-26.4.2020, 19 oppituntia  
Seukku  
Su 17:00-18:00 Ari Vaskelainen  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Fuskun alkeita 4 vko, perustansseja ja lavalattareita. Osaat jo hieman perustanssien perusteita, kerrataan jos on unohtunut. Parannetaan perusteita sekä opetellaan uusia kuvioita. Kiertävä parinvaihto.

### **11051331**

#### **Lavatanssi-sunnuntait, keskitaso (jatko)**

12.1.-26.4.2020, 28 oppituntia  
Seukku

Su 19:30-21:00 Ari Vaskelainen  
38 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Perustansseja, lavalattareita, suomalaista tangoa ja muita lavoilla soitettuja lajeja. Suunnattu peruslavatanssit hallitseville, kokeilunhaluisille, tanssiliikunnan iloista nauttiville tanssijoille.

### **11051301**

#### **Rock'n'Swing -tanssit, perus-/keskitaso**

15.1.-22.4.2020, 28 oppituntia  
Oivapaja

Ke 18:00-19:30 Ari Vaskelainen  
38 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Lindy Hop 6 vko, Boogie Woogie 6 vko ja Rockabilly 2 vko. Edetään ryhmän mukaan. Osittain jatkoa syksyltä, voit tulla kurssille myös uutena harrastajana. Kiertävä parinvaihto.

### **11051321**

#### **Rock'n'Swing -tanssit, keskitaso (jatko)**

12.1.-26.4.2020, 28 oppituntia  
Seukku

Su 18:00-19:30 Ari Vaskelainen  
38 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Fusku 4 vko, Bugg 4 vko, Boogie Woogie 4 vko ja LavaJive 2 vko. Uusia haasteita hakeville, alkeet taitaville, Rock'n'swing -tanssiliikunnan iloista nauttiville tanssijoille. Kiertävä parinvaihto.

### **11051341**

#### **Itämainen tanssi**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Oivapaja

Ti 18:30-20:00 Nina Virolainen  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Itämaista tanssia kaikille ikään ja kokoon katsomatta! Tanssi auttaa vähentämään ja ennaltaestämään lihasperäisiä niska- ja selkävaivoja. Mukaan mahtuu uusiakin aloittajia, edetään ryhmän tason mukaan.

### **11051351**

#### **Flamencotanssin alkeet/perus**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Kirisevä

To 17:00-18:30 Heidi Laamanen  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Perehdytään flamencon eri rytmeihin tekemällä koputuksia, taputuksia ja askelluksia flamencomusiikin tahtiin. Vasta-alkajille ja flamenco harrastaneille.

### **11051361**

#### **Flamencorytmiikka**

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia  
Kirisevä

Ma 17:30-19:45 Viia-Marinka Orre  
46 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Kaikille flamencosta kiinnostuneille. Keskity joko taputuksiin, koputuksiin tai molempiin. Rakennetaan rytmisiä kokonaisuuksia soittimina omat kädet, jalat tai cajon-soittimet. Kolmiosainen kurssi!

### **11051381**

#### **Tuulahduksia Espanjasta!**

#### **Flamencon kesäkurssi**

8.6.-29.6.2020, 12 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ma 17:15-19:30 Heidi Laamanen  
26 € Ilm. 15.5.2020 mennessä  
Tanssijoille ja flamencorytmeistä kiinnostuneille! Lyhyitä koreografiapätkiä eri tyyllilajeihin, opetellaan säestämään tanssia

taputuksin ja/tai koputuksin.  
Tervetuloa tanssimaan, taputtamaan tai  
molempia!

### 11051391

#### **Karnevaalisamba**

19.1.-19.4.2020, 16 oppituntia

Oivapaja

Su 17:00-18:00 Satu Jauho

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Iloinen ja valloittava

karnevaalisambakurssi. Opetellaan

samba no pè – askel, lyhyitä

koreografioita ja harjoitellaan

tanssimista eri elementeillä.

Tavoitteena Helsingin

sambakarnevaalikulkue kesällä 2020.

### 11051411

#### **SalsaMix -alkeet**

19.1.-19.4.2020, 16 oppituntia

Oivapaja

Su 16:00-17:00 Satu Jauho

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Soolotanssikurssilla opetellaan eri

latinotanssien perusaskeleita alkeista

lähtien sekä tanssitaan lyhyitä ja

helpohkoja koreografioita.

Kaikenikäisille latinotansseista

kiinnostuneille.

### 11051421

#### **ShowLatino**

15.1.-8.4.2020, 16 oppituntia

Oivapaja

Ke 19:30-20:30 Satu Jauho

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Hiotaan latinotanssien

tanssitekniikoita, ilmeitä ja eleitä sekä

hikoillaan koreografioissa, joissa saat

vähän haastaa itseäsi. Salsa ja reggaeton

vuorottelevat maustettuna muiden

latinotanssien liikekielellä. Sopii jo

tanssineille!

### 11051271

#### **Multimix -tanssitunti**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia

Muistolan koulu

Ti 18:30-19:15 Jaana Heino  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Tanssia kaikenikäisille ja -kokoisille  
monipuolisesta yksintanssista  
kiinnostuneelle sukupuoleen  
katsomatta! Balletix-, latinomix- ja  
tanssimix-tuntien sekoitus. Ei vaadi  
aiempaa tanssikokemusta.

## **Kuvataiteet**

### 11050261

#### **Oma jengi**

#### **-kuvataideryhmä**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia

Uosson paja, Uossonkulma

Ma 17:30-19:00 Kati Juurikka

26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Kuvataideryhmä yli 15-

vuotiaille, itsenäisesti asuville

kehitysvammaisille. Jokaiselle

sopivaa taidetta ja yhteistä

tekemistä. 13.1., 27.1., 10.2., 9.3., 23.3.,

ja 6.4. Tila ei ole esteetön. Tied. Kati

Juurikka 046-6004671.

### 1103101

#### **Kuvanveistokurssi**

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia

Uosson paja, Uossonkulma

To 17:30-20:30

Mauri Mäkelä

50 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Ohjattua kuvanveistoa. Keskitytään

muotoon ja ilmaisuun.

### 1103111

#### **Kuvataidetta eläkeläisille**

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia

Uosson paja, Uossonkulma

Ti 12:00-14:15 Jaakko Karjula

45 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Kuvataiteilua kunkin omista

lähtökohdista. Maalausta, piirustusta

tai jotain muuta. Myös vasta-alkajille.

Tervetuloa mukaan hienoon

tunnelmaan. Tied. 050 336 5493.

**1103121****Elävän mallin piirustus**

19.1.-19.4.2020, 36 oppituntia  
Kauppalankulma

Su 17:00-19:15 Jaakko Karjula,  
45 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Hyödyllistä käden ja silmän  
harjaannuttamista. Keskitytään  
muotoon, sommitteluun, valoon ja  
varjoon. Piirustustaidon kehittäminen  
tukee myös muita taideopintoja. Myös  
vasta-alkajille. Kukin omalla tyyllillään.  
Tied. 050 336 5493.

**1103131****Me maalataan!**

14.1.-7.4.2020, 60 oppituntia  
Voimia ry

Ti 12:00-15:45 Maija-Liisa Tenhunen  
60 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Kuvan tekemisen tekniikoita, värioppia  
ja sommittelun harjoitteita. Tutustutaan  
erilaisiin vesiliukoisiiin väreihin ja  
kyniin sekä uusiin menetelmiin. Vasta-  
alkajille ja edistyneemmille.

**1103141****Iltapäivämaalarit**

15.1.-8.4.2020, 48 oppituntia  
Taideranta, Siikasuo

Ke 14:00-17:00 Heli Innala  
54 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Harjoitellaan öljy- ja akryylimaalauksen  
tekniikoita omin ja yhteisin aihein.  
Mahdollisuus maalata tai piirtää  
halutessaan myös muilla välineillä.  
Sopii parhaiten yli 16-vuotiaille.

**1103161****Maalaa ja piirrä Pirunvuoren maisemia Emil Danielssonin hengessä!**

22.5.-24.5.2020, 18 oppituntia  
Taideranta, Siikasuo  
Pe 17:00-20:00 la, su 10:00-15:45  
Heli Innala  
28 € Ilm. 14.5.2020 mennessä  
Tule Karkun Pirunvuorelle  
viikonlopuksi ikuistamaan upeita

maisemia maalaamalla tai piirtämällä.  
Voit myös keskittyä paikan  
yksityiskohtiin tai tunnelmaan  
perinteisen maisemamaalauksen sijasta.

**1103151****Posliininmaalaukset**

29.1.-22.4.2020, 36 oppituntia  
Karkun paja

Ke 18:00-20:15 Kaija Koivula  
45 € Ilm. 22.1.2020 mennessä  
Posliininmaalaukset ja -koristelua laaja-  
alaisesti ideoiden, kokeiden ja  
toteuttaen koriste- ja käyttöesineiksi.  
Perehdytään värien käyttöön,  
sommitteluun ja eri tekniikoihin. Sopii  
mainiosti aloittelijoille ja jo pidempään  
harrastaneille.

## Liikunta

Melkein kaikille kevään liikunnan kursseille on voinut ilmoittautua koko syksyn 2019 ajan ja ilmoittautuminen jatkuu edelleen. Kaikille kursseille pitää ilmoittautua ennakkoon. Löydät kurssit ilmoittautumisjärjestelmästä helposti kurssinumerolla.

Katso kurssin ajantasaiset tiedot ja kurssikuvaukset netistä ja syksyn esitteestä. Huomaa, että ilmoittautumisajankohta ei vaikuta kurssin laskutukseen ja kevään kurssin voi normaaliin tapaan sisällyttää kevään aktiivimaksuun tai se laskutetaan yksittäisenä kurssimaksuna.

## Seniори-ikäisten liikunta

### Ilmoittautuminen alkanut jo syksyllä:

Kuntosali liikunta **Liikuntakeskus Pinkissä**



Kurssit 35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä.

### 83011051

#### Kuntosali A, seniorit

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Ma 8:30-10:00

### 83011071

#### Kuntosali B, seniorit

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Ma 10:00-11:30

### 83011091

#### Kuntosali C, seniorit

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Ma 11:30-13:00

### 83011111

#### Kuntosali D, seniorit

17.1.-24.4.2020, 24 oppituntia  
Pe 8:30-10:00  
Ei 17.4.

### 83011131

#### Kuntosali E, seniorit

17.1.-24.4.2020, 24 oppituntia  
Pe 10:00-11:30  
Ei 17.4.

### 83011151

#### Kuntosali F, seniorit

17.1.-24.4.2020, 24 oppituntia  
Pe 11:30-13:00  
Ei 17.4.

### Kuntosaliliikunta Kunnan Startissa

Kurssit 35 € Ilm.. 10.1.2020 mennessä

### 83011171

#### Kuntosali G, seniorit

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
To 11:00-12.30  
Myös 27.1.

### 83011191

#### Kuntosali H, seniorit

14.1.-31.3.2020, 24 oppituntia  
Ti 8:15-9:45, myös 25.1.

### 83011211

#### Kuntosali I, seniorit

15.1.-1.4.2020, 24 oppituntia  
Ke 11:00-12:30  
Myös 26.2.

### 83011231

#### Kuntosali J, seniorit

17.1.-24.4.2020, 24 oppituntia  
Pe 8:15-9:45  
Myös 28.2. Ei 21.2., 27.3.

## Muu senioriliikunta

### 83011011

#### Kahvakuula, seniorit

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Ti 9:30-10:30 Seukku  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83011291

#### Eläkeläisliikunta A

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
Ma 9:30-10:15 Sastamalakoti  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83011031

#### Eläkeläisliikunta B

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
Kiikan-Ilлон entinen koulu  
Ma 19:00-20:00  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä.

### 83011251

#### Eläkeläisliikunta C

15.1.-1.4.2020, 12 oppituntia  
Ke 10:00-10:45 Luther-talo  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös 26.2.

### 83011271

#### Joogatyypistä tuolijumppaa senioreille

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Hopun palvelukeskus, Hopun sydän  
Ti 9:30-10:15  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

## Jooga, pilates

**Seuraaville kursseille ilmoittautuminen 7.1.2020 alkaen:**

### 83012371

#### Metsäjoogaa ja mielenhuoltoa

9.5.2020, 6 oppituntia

La 13:00-17:00

Anni Rainio, Outi Kautonen

20 € Ilm. 2.5.2020 mennessä

Rauhoittava metsä, dynaaminen joogaharjoitus ja läsnäoloon kutsuvat Metsämieli-harjoitukset yhdistyvät luontoretkeillä Ellivuoressa, Pirunvuoren maastossa. Päätämme retken teeseremoniaan eväitä syöden. Eväät, muki ja joogamatto.

### 83012351

#### Spiraalistabilaatiotyöpaja

15.2.-16.2.2020, 6 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

La 9:30-12:30

Su 9:30-11:00 ja 11:00-12:30

Eeva Hyytiäinen

28 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 8.2.2020 mennessä

Spiraalistabilaatio (SPS) on kehonhallinta- ja terapiamenetelmä, jossa harjoittelu tapahtuu pitkien vastuskuminauhojen avulla.

Harjoitteissa vapautetaan kireitä lihasketjuja ja vahvistetaan heikkoja lihaksia. Parantaa tehokkaasti selän hyvinvointia ja kehon optimaalista toimintaa. Lauantaina tutustutaan menetelmän periaatteisiin ja perusliikkeisiin ja sunnuntaina syvennyttään harjoitteisiin kahdessa ryhmässä (90 min). Ryhmäjako tehdään lauantaina. Ohjaaja on fysioterapeutti ja SPS-ohjaaja.

### 83012361

#### Vinyasa flow-jooga

13.1.-30.3.2020, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ma 19:15-20:45 Marika Ruokola

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Dynaaminen, astangapohjainen joogaharjoitus, jossa siirrytään asanasta toiseen oman hengityksen tahtiin flowmaisella liikkeellä. Vahvistaa monipuolisesti koko kehoa, lisää voimaa, notkeutta sekä tasapainoa ja sopii kaikille. Oma keho, oma harjoitus!

### 83012181

#### Joogaa, rentoutusta ja meditaatiota

18.1.-11.4.2020, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

La 10:00-11:30 Elina Kokkonieni

35 € Ilm. 14.1.2020 mennessä

Palauttava, kehoa ja mieltä tasapainottava joogaharjoitus, johon yhdistetään 15 min rentoutus ja meditaatio-osiot. Opitaan arkeen sovellettavia keinoja, joilla rauhoittaa mieltä ja rentouttaa hermostoa.

**Ilmoittautuminen alkanut jo syksyllä:**

### 83012341

#### Joogan alkeet

17.1.-17.4.2020, 20 oppituntia

Pe 9:00-10:15 Oivapaja

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83012311

#### Jooga, aloittelijat

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Ma 17:30-19:00 Muistolan koulu

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Myös 24.2., ei 3.3.

### 83012261

#### Astangajoogan alkeiskurssi

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Alasali

Ti 17:30-19:00

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012011****Jooga, jatkajat**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ke 19:00-20:30  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012321****Jooga, syventäjät**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Ma 19:00-20:30 Muistolan koulu  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös 24.2., ei 3.3.

**83012301****Jooga, miehet**

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Ti 20:00-21:00 Oivapaja  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös 25.2., ei 4.3.

**83012051****Lempeä aamupäivän jooga A**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Ti 9:00-10.30  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012031****Lempeä aamupäivän jooga B**

17.1.-17.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
Pe 10:00-11.30  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012331****Yin-jooga A**

17.1.-17.4.2020, 20 oppituntia  
Pe 10:30-11:45 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012111****Yin-jooga B**

15.1.-8.4.2020, 20 oppituntia  
Ke 17:15-18:30 Elon Ilo  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012131****Yin-jooga C**

17.1.-17.4.2020, 16 oppituntia  
Pe 18:00-19:00 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012201****PhysioPilates aloittelijoille**

14.1.-7.4.2020, 13 oppituntia  
Ti 9:35-10:35 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös 25.2., ei 4.2., 11.2. eikä 3.3.

**83012221****PhysioPilates jatkajille**

14.1.-7.4.2020, 13 oppituntia  
Ti 8:30-9:30 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös 25.2., ei 4.2., 11.2. eikä 3.3.

**Terveysliikunta ja kehonhuolto**

**Seuraaville kursseille ilmoittautuminen 7.1.2020 alkaen:**

**83013331****Iisi kehonpainoharjoittelu**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Oivapaja  
Ke 15:45-16:30 Heidi Ilomäki  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Arjen perusliikkumisessa tarvittavia taitoja ja tasapainoa kehittävää rauhallista liikuntaa. Varataan riittävästi aikaa liikkeestä toiseen siirtymiseen. Liikkeet tehdään seisoma- ja istuma-asennoissa kehonpainolla, tuolia apuna käyttäen ja ne soveltuvat myös kotona tehtäviksi harjoituksiksi. Kaikenikäisille ja -kuntoisille, myös niille joilla on liikkumisvaikeuksia.

**83013391****Lounastreeni**

15.1.-8.4.2020, 8 oppituntia  
 Oivapaja  
 Ke 11:15-11:45 Heidi Ilomäki  
 18 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
 Nopea ja tehokas keskivartaloon keskittyvä treeni. Ei kovaa hikijumppaa, päivä jatkuu sujuvasti vaatteiden vaihdon jälkeen. Vahva keskivartalo parantaa ryhtiä ja ehkäisee virheasentoja mm. seisoma- ja toimistotyössä. Sopii ihan kaikille!

**Ilmoittautuminen alkanut jo  
 syksyllä:**

**83013031****Tuolijumppa**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
 Ti 10:40-11:25 Liekolakoti  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013381****Kehonhuolto A**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
 Ke 16:30-17:15 Oivapaja  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013051****Kehonhuolto B**

17.1.-17.4.2020, 12 oppituntia  
 Pe 8:45-9:30 Seukku  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013251****Kehonhuolto C**

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
 To 18:30-19:15 Voimarinne  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013011****Kehonhuolto D**

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
 To 19:30-20:15 Kaukolan kylätalo  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013401****Kehonhuolto E**

13.1.-6.4.2020, 8 oppituntia  
 Ma 20:00-20:30 Oivapaja  
 18 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013311****Kehonhuoltoa aikuisille lapsen kanssa**

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
 Aittalahden opistotalo, Alasali  
 To 10:15-11:00  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013271****Äijille ikioma venyttely ja rentoutus**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
 To 17:30-18:30 Voimarinne  
 30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013131****Venyttelyvoimistelu A, naiset**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
 Ti 16:15-17:00 Seukku  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013151****Venyttelyvoimistelu B, naiset**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
 Ti 17:00-17:45 Seukku  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013171****Venyttelyvoimistelu C, naiset**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
 Ti 18:00-18:45 Seukku  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013191****Venyttelyvoimistelu D, miehet**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
 Ti 18:45-19:30 Seukku  
 26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83013211****Venyttelyvoimistelu E, miehet ja naiset**

16.1.-23.4.2020, 12 oppituntia

To 17:00-17:45 Seukku  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Huom! Tämän kurssin paikka,  
viikonpäivä ja kellonaika muuttunut  
syksystä.

### 83013351

#### Terveysliikunta A

17.1.-17.4.2020, 12 oppituntia  
Pe 10:00-10:45 Kutalan  
Nuorisoseurantalo  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83013231

#### Terveysliikunta B

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
Ma 16:10-16:55 Lukio, iso sali  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
9.3., 16.3., 23.3. Marttilan koulun  
salissa

### 83013111

#### Terveysliikunta C

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
Ma 19:15-20:15 Voimarinne  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
**83013291**

#### Terveysliikunta D

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Ti 16:30-17:15 Lantula-talo  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

## Luova liikunta

**Tälle kurssille ilmoittautuminen  
7.1.2020 alkaen:**

### 83014161

#### Joogaa ja maalaa

1.2.2020, 4 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Alasali  
La 12:30-15:30 Tanja Heikkilä  
15 € Ilm. 1.2.2020 mennessä  
Rentouttava joogaharjoitus kuljettaa  
sinua kohti omaa maalattua tai  
piirrettyä tarinaasi. Kuvallinen tuotos

tehdään ratkaisukeskeisen taideterapian  
menetelmin. Sopii kaikille. Mater. maksu  
4 €.

**Ilmoittautuminen alkanut jo  
syksyllä:**

### 83014011

#### Lavis A

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Ke 9:00-9:45 Seukku  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83014031

#### Lavis B

17.1.-17.4.2020, 12 oppituntia  
Pe 17:00-17:45 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83014051

#### Lavis C

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Ti 15:15-16:00 Seukku  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Huom! Tämän kurssin paikka,  
viikonpäivä ja kellonaika muuttunut  
syksystä.

### 83014091

#### Virelavis

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
To 8:55-9:40 Seukku  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83013071

#### Tanssiksi A

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Ti 8:30-9:30 Seukku  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83014071

#### Tanssiksi B

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
To 9:45-10:30 Seukku  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### 83014111

#### Tanssiksi C

17.1.-17.4.2020, 12 oppituntia

Pe 16:15-17:00 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83014131** **Liikunnan iloa**

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Ti 18:00-19:00 Sammaljoen Sampola  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83014151** **Luovaa liikuntaa koko perheelle**

14.1.-28.4.2020, 12 oppituntia  
Ti 17:15-18:00 Lantula-talo  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

## **Kuntoliikunta**

**Ilmoittautuminen alkanut jo  
syksyllä:**

### **83015011** **Kahvakuula A**

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Ti 19:00-20:00 Marttilan koulu, Sali  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015031** **Kahvakuula B**

17.1.-17.4.2020, 16 oppituntia  
Pe 17:30-18:30 Tyrväänkylän koulu  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015051** **Kahvakuula alkeet hallitseville**

17.1.-17.4.2020, 16 oppituntia  
Pe 19:00-20:00 Marttilan koulu, Sali  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015111** **Kuntokamppailu**

17.1.-17.4.2020, 20 oppituntia  
Pe 18:30-19:45 Vinkin vapaa-  
aikakeskus  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015411** **HIIT ja toiminnallinen harjoittelu mix**

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
Ma 18:00-19:00 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015421** **Hiki pintaan ja kroppa kuntoon**

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
Ma 19:00-20:00 Oivapaja  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015251** **Vatsa-peppu-reisitreeni A**

16.1.-23.4.2020, 12 oppituntia  
To 18:30-19:15 Oivapaja  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös 27.2., ei 20.2., 26.3.

### **83015271** **Vatsa-peppu-reisitreeni B**

16.1.-23.4.2020, 12 oppituntia  
To 19:15-20:00 Oivapaja  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös 27.2., ei 20.2., 26.3.

### **83015211** **Kuntoliikunta A**

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
Ma 17:30-18:30 Illon seuraintalo  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015231** **Kuntoliikunta B**

14.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Stormin monipalvelukeskus  
Ti 18:30-19:30  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015151** **Kuntoliikunta C, naiset**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
Ma 17:00-17:45 Lukio, iso sali  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
9.3., 16.3. ja 23.3. Marttilan koulun  
salissa

### **83015171** **Kuntoliikunta D, naiset**

15.1.-15.4.2020, 12 oppituntia  
Ke 16:15-17:00 Seukku  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Huom! Tämän kurssin paikka, viikonpäivä ja kellonaika muuttuneet syksystä.

Ei 25.3.

### **83015131**

#### **Kuntoliikunta E, naiset**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia

Ke 18:00-18:45 Myllymaan Urheilutalo

26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015191**

#### **Kuntoliikunta F, miehet**

15.1.-15.4.2020, 16 oppituntia

Ke 15:15-16:15 Seukku

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Tämän kurssin paikka, päivämäärät ja kellonaika muuttuneet syksystä.

Ei 25.3.

### **83015291**

#### **Koripalloa miehille**

15.1.-8.4.2020, 16 oppituntia

Ke 19:00-20:00 Lukio, iso sali

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

11., 18., 25.3. Stormin

monipalvelukeskuksessa klo

19.30-20.30.

### **83015311**

#### **Koripalloa naisille**

14.1.-7.4.2020, 20 oppituntia

Stormin monipalvelukeskus

Ti 19:30-20:45

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015401**

#### **Kuntosaliharjoittelun perusteet**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia

To 18:45-19:45 Vexve-areena

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015361**

#### **Monipuolinen**

#### **lihaskuntoharjoittelu**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia

Ti 17:30-19:00 Vexve-areena

38 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015381**

#### **Toiminnallinen**

#### **lihaskuntoharjoittelu**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia

To 17:00-18:30 Vexve-areena

38 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015071**

#### **XXL Lihakset käyttöön ja kuntoon kuntosalilla**

8.1.-1.4.2020, 16 oppituntia

Ke 19:00-20:00 Pursi, kuntosali

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **83015091**

#### **Liikuntaklinikka**

13.1.-17.4.2020, 4 oppituntia

Aikataulu ja paikka sovitaan

ohjaajan kanssa

Vain XXL-kurssien

opiskelijoille

39 € Ilm. 14.2.2020 mennessä

## **Liikunnan**

## **kesäkausikurssit**

### **Seuraaville kursseille**

### **ilmoittautuminen 7.1.2020 alkaen:**

### **8301011**

#### **Lavis A**

5.5.-9.6.2020, 6 oppituntia

Seukku

Ti 17:30-18:15 Ursula Eerola

18 € Ilm. 28.4.2020 mennessä

### **8301021**

#### **Lavis B**

6.5.-10.6.2020, 6 oppituntia

Seukku

Ke 9:00-9:45 Ursula Eerola

18 € Ilm. 29.4.2020 mennessä

Hauska, yksin tanssittava tanssin ja

jumpan välimuoto. Sisältää venyttelyt.

### **8301031**

#### **Kehonhuolto ja venyttely**

5.5.-9.6.2020, 6 oppituntia

Seukku

Ti 18:15-19:00 Ursula Eerola  
18 € Ilm. 28.4.2020 mennessä  
Kevyt alkuverryttely, lihaskunto-osuus  
ja loppuvenyttelyt. Kaikenikäisille ja  
-kuntoisille. Hyvällä säällä voidaan  
jumpata ulkona.

### 8301051

#### **Kehonhuolto C**

23.4.-4.6.2020, 4 oppituntia  
Voimarinne

To 18:30-19:15 Elina Naulo  
10 € Ilm. 16.4.2020 mennessä  
Kehollista joustavuutta ja jaksamista  
arkeesi. Vaikuttaa usein myös unen  
laatuun positiivisesti. Myös  
omaehtoiseen kuntoutumiseen.

### 8301041

#### **Äijille ikioma venyttely ja rentoutus**

23.4.-4.6.2020, 6 oppituntia  
Voimarinne

To 17:30-18:30 Elina Naulo  
18 € Ilm. 16.4.2020 mennessä  
Äijäkin tarvii kehoonsa huoltoa.  
Helppoja, koko kehoa voitelevia  
liikkeitä ihan kaikille. Hurtilla  
huumorilla vietetään viikon omahetki.

### 83013411

#### **Tutustu Golfiin!**

22.4.-13.5.2020, 10 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ke 18:00-19:30 ja 18:00-20:15  
Petteri Mäkelä  
22 € Ilm. 15.4.2020 mennessä  
Mitä tarkoittaa reiän par, chippi, pitchi  
tai tasoitus? Miten bunkkerilyönti eroaa  
tavallisesta golflyönnistä? Opitaan  
golfin perusteita ja saadaan tietoa golfin  
harrastamisesta ja terveysvaikutuksista.  
Kahdella ensimmäisellä kerralla  
tutustutaan teoriapainotteisesti  
golfkenttään, mailoihin ja muihin  
välineisiin, golfin sanastoon, sääntöihin  
ja etikettiin klo18-19:30. Viimeisillä  
kerroilla harjoitellaan lyöntejä ja

kokeillaan pelaamista Lakeside Golf:n  
kentällä klo 18-20:15. Kaikille golfista  
kiinnostuneille. Omia välineitä ei  
tarvita. Yhteistyössä Lakeside Golf:n  
kanssa

### 83015431

#### **Bootcamp ja kehonhuolto**

13.4.-18.5.2020, 12 oppituntia  
Kaalisaari

Ma 18:00-19:30 Eeva Venesmäki  
26 € Ilm. 6.4.2020 mennessä  
Haastetaan vartaloa kokonaisvaltaisilla  
ja tehokkailla liikkeillä. Kehitetään  
nopeutta, kimmoisuutta, lihaskuntoa ja  
kestävyyttä samanaikaisesti. Liikkeet  
sovellettavissa vähemmänkin  
treenanneille, joten tule rohkeasti  
mukaan! Kehonhuolto helpottaa  
palautumista ja lisää liikkuvuutta.

### 83015441

#### **Puistojumppaa Kaalisaarella**

3.6.-24.6.2020, 4 oppituntia  
Kaalisaari

Ke 17:00-17:45 Riikka Lausniemi  
10 € Ilm. 27.5.2020 mennessä  
Reipasta menoa ja raitista ulkoilmaa!  
Hikinen, mutta hauska tunti.

### 83015451

#### **Kuntokamppailu**

24.4.-5.6.2020, 10 oppituntia  
Vinkin vapaa-aikakeskus  
Pe 18:30-19:45 Leena Nikkanen  
22 € Ilm. 17.4.2020 mennessä  
Kamppailulajeista poimittuja  
tekniikoita, tehokasta  
lihaskuntotreeniä. Harjoitellaan  
pareittain ja itsenäisesti, aina  
tehokkaasti ja turvallisesti

### 83012371

#### **Metsäjoogaa ja mielenhuoltoa**

9.5.2020, 6 oppituntia  
La 13:00-17:00

Anni Rainio, Outi Kautonen  
20 € Ilm. 2.5.2020 mennessä  
Ks. s. 38.



# Kielet

Osaamismerkkikurssit keväällä 2020  
Osaamismerkkikurssit on merkitty oppaassa tähdellä \*. Osaamismerkki on digitaalinen näkyvä tunnustus osaamisesta. Sen voi liittää esim. sähköiseen portfolioon, LinkedIniin, Twitteriin tai Facebookiin. Opiskelija hakee merkkiä itse; kurssin opettaja neuvoa merkin hakemisessa.

Hakijalta edellytetään aktiivista osallistumista kurssille ja sähköpostiosoitetta. Osaaminen arvioidaan jatkuvalla näytöllä kurssin aikana. Erillisiä kokeita ei ole. Taidot verrataan osaamismerkkin 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 keskusteluja 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.

**12010111****Kielten pari- ja yksilöopetus \***

6.1.-31.5.2020, 10 oppituntia  
200 € Ilm. 31.5. mennessä  
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 ja kiinaa.

**Suomi maahanmuuttajille, courses for immigrants**

Lisätiedot: Sini-Mari Lepistö  
040 6315243,  
sini-mari@sastamalanopisto.fi.  
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 taitotasoilla on saatavana pari- ja yksilöopetuksena.****12012051****Suomi A1: Tästä se lähtee!**

14.1.-7.4.2020, 33 oppituntia  
Vammalan lukio  
Ti 16:30-18.45 Tero Lakkonen  
35 € Ilm. 14.1.2020 mennessä  
Alkeiskurssi syksyllä aloittaneille vasta-alkajille ja alkeita kertaaville.

Opetuskieli on suomi. Oppikirja Suomen mestari 1. Taitotaso A1.

**12012061****Suomi B1: Eteenpäin!**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, rehtorin huone  
Ke 16:30-18:30 Sini-Mari Lepistö  
30 € Ilm. 8.1.2020 mennessä  
Pärjäätkö suomella jo arjessa, mutta haluat vielä kehittää taitojasi? Opi lisää sanastoa, selvyyttä rakenteisiin, arjen keskustelutilanteita. Oppikirjana Suomen mestari 3. Taitotaso B1.

**Kotimaiset kielet****12010111****Tyrvään kiäli**

13.1.-30.3.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvikammari  
Ma 13:30-15:00 Matti Lehtinen  
Maksuton. Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Pankaas tullem muistelem meitin ommaa kiältä. Kaivellaan vanhoja sanoja ja puhheensortteja: vaikka semmosiaki että millai täälä om prukattu käskeej ja kiältää - ja kuijjas sitte haukutella, kehua ja motkottaa...

**1202031****I lugh och ro! – ruotsin alkeiskurssi**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
To 18:15-19:45 Tiina Järvensivu  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Opiskellaan ruotsin kieltä alkeita Vi ses! -oppikirjan avulla. Soveltuu myös henkilöille, joiden kielitaito on päässyt ruostumaan tai ruotsin opiskelu on tuntunut vaikealta. Taitotaso 0-A1.

**1202021****Förbättra din svenska - ruotsin preppauskurssi**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat

To 16:30-18:00 Tiina Järvensivu  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Kerrataan ruotsin kielen sanasto ja rakenteita sekä harjoitellaan suullista kielitaitoa Vi ses! -oppikirjan avulla. Soveltuu ruotsia jo jonkin verran osaaville. Taitotaso A2-B1.

## Helppoa englantia

### 12031041

#### Englannin alkeiden jatkokurssi

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ti 18:30-20:00 Nina Valta  
35 € Ilm.12.1.2020 mennessä  
Sopii noin vuoden englantia opiskelleille. Jatketaan English for you, too! Starter kappaleesta 7. Rauhallinen etenemistähti. Peruskielioppia ja arkipäivän puhetilanteita. Taitotaso A1.

### 12031051

#### English for you, too! Book 1

17.1.-17.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Pe 13:30-15:00 Nina Valta  
35 € Ilm.10.1.2020 mennessä  
Rauhallisesti etenevä alkeiden jatkokurssi. Kertauksen jälkeen jatketaan kappaleesta 9. Aiheena mm. tien neuvominen ja kaupungilla liikkuminen. Taitotaso A1.

### 12031061

#### English for you, too! Book 2

17.1.-17.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Pe 11:00-12:30 Nina Valta  
35 € Ilm.10.1.2020 mennessä  
Englantia n. 3 vuotta opiskelleille. Käytännönläheistä kielitaitoa mm. matkavaraukset ja kaupassa asioiminen. Kielioppina imperfekti. Jatketaan kappaleesta 5. Taitotaso A1.

### 12031071

#### Edetään englannin kielessä \*

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ti 16:45-18:15 Mari Penkkimäki  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Opiskellaan Stepping Stones 1 -kirjaa kappaleesta 2. Peruutuspaikkoja voi kysyä 11.1.2020 lähtien Marilta 050 309 9704. Taitotaso A2-B1.

## Keskittason englantia

### 12032051

#### Englannin kielikylypy alkeista jatkajille

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Kauppalankulma  
Ti 10:00-11:30 Michael Owston  
35 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
This continuing course, based on English for You, too! book 3, is for students who have studied English for a few years. The emphasis is on spoken English. This friendly group welcomes new members. Taitotaso B1.

### 12032061

#### Stepping Stones 2 \*

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ti 17:00-18:30 Nina Valta  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Sopii kielen perusrakenteet hallitsevalle. Laajennetaan sanavarastoa ja kerrataan rakenteita. Aiheina työelämä, kansalaisvaikuttaminen ja luonto. Paljon suullista harjoittelua. Taitotaso B1.

### 12032071

#### Pärjää englannilla miltei missä vaan

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ti 15:00-16:30 Mari Penkkimäki  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Jatketaan English for You, too! Book 5 –kirjan kappaleesta 5. Taitotaso B1.

### 12032081

#### Englantia aamuvirkuille

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
To 10:00-11:30 Mari Penkkimäki  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Keskustellaan englanniksi Catching Up - oppikirjan vaihtelevien teemojen avulla. Peruutuspaikkoja voi kysyä 14.1 lähtien Marilta 050 309 9704. Taitotaso B1-B2.

### 12032091

#### Big talk – paljon puhetta englanniksi

9.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
To 15:15-16:45 Mari Penkkimäki  
35 € Ilm. 8.1.2020 mennessä  
Puhutaan arjesta ja juhlastakin englanniksi ja opiskellaan Stepping Stones 3- oppikirjaa alusta alkaen. Ei 30.1. Taitotaso B1-B2.

## Englantia syvemmin

### 12033021

#### Activate your English

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ke 16:00-17:30 Kristian Hannikainen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Kaikille, joille kielen perusrakenteet ovat tuttuja ja hyvin englannilla toimeentulleille. Opettaja ja opiskelijat tuovat oman materiaalin. Taitotaso B2.

### 12033031

#### English for Seniors

15.1.-15.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ke 10:00-11:30 Michael Owston  
35 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
This continuing course gives you the opportunity to practise your English by

joining in discussions and reading texts together.

The group are very supportive and welcome new members. Taitotaso B2.

### 1220031

#### Englannin kertaus verkossa 2

13.1.-15.3.2020, 16 oppituntia  
Laura Kalliomäki  
45 € Ilm. 7.1.2020 mennessä  
Kerrataan englannin kielen keskeisiä osa-alueita. Taitotaso B1-C1 Huom!  
Kurssille ilmoittautuminen avautuu 2.1.2020.

### 1220061

#### Englannin kieliopin kertaus verkossa

13.1.-9.2.2020, 12 oppituntia  
Laura Kalliomäki  
45 € Ilm. 7.1.2020 mennessä  
Opiskellaan kielioppia monipuolisten tehtävien avulla. Taitotaso B1-C1 Huom!  
Kurssille ilmoittautuminen avautuu 2.1.2020.

### 1220051

#### Sulkakynästä kirjoituskoneeseen

16.3.-12.4.2020, 12 oppituntia  
Verkkokurssi, Laura Kalliomäki  
45 € Ilm. 9.3.2020 mennessä  
Kerrataan englantia kuuluisien kirjailijoiden ja heidän töidensä avulla. Taitotaso B2-C1.

## Helppoa espanjaa

### 12071041

#### Matkailijan espanjalainen kahvihetki

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ma 8:45-10:15 Katja Kemppainen  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Jatketaan käytännönläheisen alkeiskielen ja matkailijalle tarpeellisten taitojen opettelua kahvikupposen äärellä. Edetään tavallista

rauhallisemmin. Tule mukaan uusi opiskelija tai alkeiden kertaaja. Taitotaso O-A1.

### 12071061

#### **Espanjan ensiaskeleet -alkeiskurssi**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ke 17:15-18:45 Marta Gil-Carcedo  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Opitaan kertomaan omasta perheestä ja toimimaan lomahotellissa. Tutustutaan espanjalaiseen perheeseen ja majoitusvaihtoehtoihin Espanjassa. Taitotaso O-A1.

### 12071051

#### **Buenas Migas 1, Paso 3 - espanjan jatkokurssi \***

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ke 15:45-17:15 Marta Gil-Carcedo  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Jatketaan oppikirjan kappaleesta 9 ja kerrataan aiempaa kielioppia. Pehdytään matkailusanastoon ja tutustutaan junamatkustukseen Espanjassa sekä espanjalaiseen muotiin ja pukeutumiseen. Taitotaso A2.

### 12071071

#### **Kieli- ja ruokamatka Espanjaan**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
To 16:00-17:30 Kristian Hannikainen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Suunnitteletko matkaa Espanjaan tai espanjankieliseen maahan? Oletko kiinnostunut maan kulttuurista? Keskitytään matkailu- ja ruokasanastoon Buenas Migas 1 -kirjan avulla. Taitotaso O-A1.

## **Keskitason espanjaa**

### 12072031

#### **Buenas Migas 2, Paso 1 - espanjankurssi \***

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ke 18:45-20:15 Marta Gil-Carcedo  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Matkailusta kiinnostuneet oppivat puhumaan arkipäivän elämästä ja omasta asunnosta ja tutustumaan Espanjan naapuriyhteisöön. Opitaan Espanjan ja Latinalaisen Amerikan espanjan eroja. Taitotaso A2-B1.

### 12072041

#### **iFantástico! 3 - espanjankurssi**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
To 17:30-19:00 Kristian Hannikainen  
35 € Ilm. 14.1.2020 mennessä  
Syvennetään espanjankielisen maailman kulttuuri- ja yhteiskuntatietoutta ja keskitytään käytännön puhekieleen. Jatketaan iFantástico! 3 - kirjan kappaleesta 9. Taitotaso A2-B1.

## **Espanjaa syvemmin**

### 1220091

#### **Multinational Spanish on Skype - Monikansallista espanjaa Skypessä**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
To 11:00-12:00  
Carolina Garcés Morales  
45 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Curso de español avanzado dirigido a quienes quieran conversar sobre diferentes temas con personas de otros países. Nivel B2-C2.

## Italia

### 1208021

#### Italian alkeiskurssi

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
To 16:30-18:00 Nina Valta  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Jatketaan oppikirjasta Bella Vista 1,  
kappaleesta 3. Kielen perusrakenteita ja  
keskeistä matkailukieltä, mm.  
kahvilassa tilaamista ja  
ravintolasanastoa. Benvenuti! Taitotaso  
A1.

### 1208031

#### Italian jatkokurssi

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
To 18:00-19:30 Nina Valta  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Italiaa noin 3 vuotta lukeneille. Aiheina  
mm. Italian matkakohteet ja  
ruokakulttuuri, kielioppina futuuri ja  
konditionaali. Oppikirjana Bella Vista 2.  
Taitotaso A1.

### 1208041

#### Kieli- ja ruokamatka Italiaan

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ke 19:15-20:45 Kristian Hannikainen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tule oppimaan Italian eri alueiden  
ruoasta ja viimeistä ja samalla italian  
kielen perusrakenteita. Tutustutaan  
aitoihin italialaisiin ruokaresepteihin.  
Taitotaso 0-A1.

## Saksa

### 1204031

#### Saksan alkeiden jatkokurssi

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ke 16:30-18:00 Nina Dannert  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Haluatko tutustua saksankielisiin  
maihiin? Suunnitteletko matkaa  
Saksaan, Itävaltaan tai Sveitsiin?  
Jatketaan Hallo!1 - kappaleesta 6.  
Taitotaso 0-A1.

### 1204021

#### Lesen und Sprechen - hier und jetzt ! \*

22.1.-1.4.2020, 12 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ke 18:00-19:30, joka toinen viikko  
Nina Dannert  
26 € Ilm. 16.1.2020 mennessä  
Keskustellaan ajankohtaisista aiheista.  
Luetaan lehtiartikkeleita,  
maantuntemusta koskevia tai  
kaunokirjallisia tekstejä. Puhutaan  
arkipäiväisistä asioista ja  
asiointitilanteista. Taitotaso B1.

### 1204041

#### Songs auf Deutsch

7.5.2020, 3 oppituntia  
To 16:30-19:00 Pia Pihlanto  
18 € Ilm. 1.5.2020 mennessä  
Kuunnellaan saksankielisiä lauluja  
(schlager, pop, rock), joiden pohjalta  
helppoa keskustelua. Painopiste  
käytösananaston ja sanontojen  
oppimisessa, kertaamisessa ja mieleen  
painamisessa. Taitotaso A1-A2.

### 1220081

#### Jutellaan saksaksi Skypeä

20.1.-30.3.2020, 8 oppituntia  
Ma 11:00-12:00 Pia Pihlanto  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Keskustellaan ajankohtaisista asioista,  
mahdollisista kulttuurieroista ja saksan  
kielestä saksalaisten kanssa. Opettaja  
on suomalainen. Taitotaso B1-B2.

## Venäjä

### 1206021

#### Kak dela? Mitä kuuluu? Venäjän alkeiskurssi

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
To 17:30-19:00 Batista Hoipo  
35 € Ilm. 14.1.2020 mennessä  
Opetellaan venäjää. Ei tarvitse osata  
yhtään venäjää etukäteen. Taitotaso 0.

### 1206051

#### **Privet, Rossia! Tutustutaan venäjään! \***

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ma 17:30-19:00 Batista Hoipo  
35 € Ilm. 10.1.2020 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.

### 1206061

#### **Venäjä haltuun!**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ke 18:00-19:30 Batista Hoipo  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Oletko jo jonkin verran oppinut  
itänaapurin kieltä? Tervetuloa  
päivittämään kielitaitoasi,  
venäläisyyden ja Venäjän tuntemustasi.  
Taitotaso B1-B2.

## **Muut kielet**

### 1205031

#### **Ranskan alkeiskurssi**

17.1.-17.4.2020, 24 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvikammari  
Pe 16:30-18:00 Nina Valta  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Myös alkeiden kertaajille. Ääntämistä ja  
tavallisimpia arkielämän puhetilanteita  
esimerkiksi matkailijan tarpeisiin.  
Oppikirjana Escalier 1. Taitotaso 0.

### 1220041

#### **Ranskan verkkokurssi**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Tuomas Salomaa  
65 € Ilm. 7.1.2020 mennessä  
Soveltuu eritasoisille opiskelijoille.  
Taitotaso A1-B1. Huom! Kurssille  
ilmoittautuminen avautuu 2.1.2020.

### 1298111

#### **Unkarin alkeiskurssi**

15.1.-18.3.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo,  
Järvikammari  
Ke 18:30-20:00 Istvan Világi  
29 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tule opetelemaan  
kielisukulaisemme kieltä ja  
kulttuuria unkarilaisen  
opettajan johdolla. Opi  
tärkeimmät matkustamiseen ja  
tapakulttuuriin liittyvät  
sanonnat. Ei 29.1. Taitotaso 0.

### 1298091

#### **Matkailuportugali**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Vammalan lukio, luokkatilat  
Ke 17:30-19:00 Kristian Hannikainen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Suunnitteletko matkaa Portugaliin tai  
portugalinkieliseen maahan? Oletko  
kiinnostunut maan kulttuurista?  
Opiskellaan Tudo Bem 1 –kirjasta kielen  
perusrakenteet ja matkailuun ja  
ruokaan liittyvät kappaleet. Taitotaso 0-  
A1.

### 1298071

#### **Heprean alkeiden jatkokurssi**

20.1.-6.4.2020, 21 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ma 14:30-16:45, joka toinen viikko  
Marika Peussa  
35 € Ilm. 16.1.2020 mennessä  
Vuoden hepreaa opiskelleille. Tehdään  
paljon arkisen sanaston  
ääntämisharjoituksia. Edetään

rauhalliseen tahtiin. Jatketaan Opi hepreaa! kappaleesta 3. Taitotaso A1.

### 1298081

#### Heprean jatkokurssi

20.1.-6.4.2020, 21 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Järvisali  
Ma 17:30-19:45, joka toinen viikko  
Marika Peussa  
35 € Ilm. 16.1.2020 mennessä  
Muutaman vuoden opiskelleille.  
Harjoitellaan helppoja keskusteluja ja tehdään ääntämisharjoituksia.  
Jatketaan Opi hepreaa! kappaleesta 9. Taitotaso A1-A2.

## Kädentaidot

### Lankatyöt

#### 1108131

##### Lanka- ja käsityökerho

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ma 10:00-12:15 Riikka Harsu  
40 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Kirjontaa erilaisilla tekniikoilla ja langoilla, neulontaa, virkkausta, ompelua toiveiden mukaan.

#### 1108111

##### Lankatyöt, iltapäivä

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ti 13:00-15:15 Sari Rossi-Ollila  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Kirjontaa, nypläystä, virkkausta, neulontaa ja solmeilua kiinnostuksen mukaan. Ajankohtaisia käsityötekniikoita ja uudet mallilehdet.

#### 1108101

##### Nypläys/lankatyöt

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ti 17:30-19:45 Sari Rossi-Ollila  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Nypläystä, kirjontaa, virkkausta, neulontaa ja solmeilua kiinnostuksen mukaan. Myös aloittelijoille.

#### 1108121

##### Neulomo

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia  
Kauppalankulma  
To 17:00-20:00 Sari Rossi-Ollila  
45 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Ajankohtaisia neule- ja lankatekniikoita. Neuleasusteiden ja -vaatteiden valmistusta käsin ja koneella tai molempia tekniikoita yhdistäen. Henkilökohtaista ohjausta koneen käytössä.

#### 1108141

##### Puikkopiiri

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ke 12:30-14:45 Terhi Naskali  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Opitaan lukemaan neuleohjeita ja valmistamaan neuleita eri tekniikoilla. Tehdään esim. trendikkäitä huiveja, sukkia, neulepaitoja. Voit myös virkata.

#### 1108161

##### Neulotaan palmikoita

4.2.-17.3.2020, 24 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ti 18:00-21:00 Terhi Naskali  
38 € Ilm. 28.1.2020 mennessä  
Neulotaan palmikoilla näyttävää pintaa. Peruspalmikoita, irlantilaisia palmikoita tai japanilaisia palmikoita. Sopivat esim. paitoihin, huiveihin tai tumpuihin.

#### 1108151

##### Neule- ja virkkausklubi

17.2.-16.3.2020, 16 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ma 10:00-13:00 Terhi Naskali  
34 € Ilm. 10.2.2020 mennessä  
Neulotaan ja virkataan helppoja ja nopeita sisustustekstiilejä ja asusteita.



Esim. mattoja, koreja, sukkia, tumppuja ja huiveja.

### **1108171 Neulakinnas**

29.1.-19.2.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ke 17:00-20:00 Sari Rossi-Ollila  
34 € Ilm. 23.1.2020 mennessä  
Tutustutaan perinteisen karjalaisen  
kinnasneulatekniikan erilaisiin  
tekotapoihin ja opitaan valmistamaan  
kintaat.

## **Ompelu ja sisustus**

### **1109151 Onnistu ommellen, ti**

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ti 10:00-12:15 Riikka Harsu  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

### **1109181 Onnistu ommellen, la**

25.1.-28.3.2020, 30 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
La 10:00-14:00, joka toinen viikko  
Riikka Harsu  
40 € Ilm. 17.1.2020 mennessä  
Voit valmistaa vaatteita, verhoja,  
tyynyjä, patalappuja ja -kintaita,  
laukkuja ja pussukoita ym. Aloitteille  
ja ompelun perustiedot hallitseville.

### **1109161 Saumurilla trikoovaatteita**

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ma 17:30-19:45 Riikka Harsu  
40 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Opi saumurin käyttöä: langoituus,  
koneen säädöt ja erilaiset  
ommelvalinnat. Voit valmistaa trikoot,  
tuubikaulurit, pipot, vaatteita kankaista  
ja neuloksista.

### **1109141 Tuunailaan, farkkuillaan, tilkkuillaan**

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ma 12:45-15:00 Riikka Harsu  
40 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Valmistetaan tuotteita käyttämällä  
kierrätysmateriaaleja esim. farkkuja,  
verhoja, vaatteita. Uudistetaan vanhoja  
vaatteita.

### **1109171 Ompelupainotteinen käsityökerho, Karkku**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia  
Karkun koulu  
Ke 18:00-20:15 Riikka Harsu  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Ompelua, kirjontaa, neulontaa,  
virkausta, kankaanpainantaa  
ja tilkkutöitä. Voit valmistaa  
vaatteita, verhoja, tyynyjä,  
patalappuja, kintaita, laukkuja  
ja pussukoita ym.

### **1109191 Kudonta, Karkku**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia  
Karkun paja  
To 18:15-20:30 Outileena Uotila  
55 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Suunnitellaan ja kudotaan kankaita,  
sisustustekstiileitä ja mattoja. Opitaan  
kudonnan työvaiheet suunnittelusta  
kankaan rakentamiseen.

### **1109221 Minä ja Matto**

5.2.-25.3.2020, 24 oppituntia  
Taitokeskus Sastamala  
Ke 18:00-21:00 Terhi Naskali  
38 € Ilm. 29.1.2020 mennessä  
Tule suunnittelemaan ja kutomaan  
kangaspuilla unelmiesi matto.  
Aikaisempaa kudonnan kokemusta ei  
tarvita. Materiaalina voi olla esim.  
räsy-, trikoo-, frotee- ja ontelokuteet.  
Leikkataan myös kuteita.

**1109201****Ommellaan kesäksi**

20.4.-23.4.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ma-to 10:00-13:00 Riikka Harsu  
34 € Ilm. 13.4.2020 mennessä  
Valmistetaan helppoja tai vaativampia asuja. Tuunataan vanhoja materiaaleja hyväksi käyttäen persoonallisia ja kauniita asuja kesään tai vaikka vappujuhliin.

**1109211****Kesälaukut**

27.4.-30.4.2020, 16 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ma-to 10:00-13:00 Riikka Harsu  
34 € Ilm. 20.4.2020 mennessä  
Ommellaan erilaisia tekstiililaukkuja. Vuori ja tukikankaat tekevät kassista tai pussista ryhdikkään ja taskut lisäävät käyttömukavuutta. Kiinnittimenä voi olla esim. vetoketju tai magneettilukko.

**Käsityökerhot****1110071****Käsityökerho, Nohkuan seurojentalo**

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Ti 18:30-21:00 Leila Jokinen  
35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Kudontaa, askartelua, virkkausta, neulontaa ym. käsitöitä toiveiden mukaan. Iloista yhdessä oloa.

**1110061****Käsityökerho, Lantula-talo**

17.1.-17.4.2020, 36 oppituntia  
Pe 18:00-20:15 Riikka Harsu  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Ompelua, kirjontaa, neulontaa, virkkausta ja kankaanpainantaa toiveiden mukaan. Käytössä kirjova ompelukone.

**1110091****Varttuneen väen käsityö- ja juttukerho**

17.1.-27.3.2020, 12 oppituntia

Lantula-talo

Pe 13:30-14:30, joka toinen viikko

Sointu Hämäläinen

12 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Mukavia ja helppoja käsitöitä tai askarteluja entisaikoja muistellen ja nykyämenoa tuumaillen.

**Helmiä ja koruja****1111401****Uniikkikorut**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
Ke 10:00-12:15 Riitta Tamminen  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Valmistetaan yksilöllisiä helmikoruja eri tekniikoin, käyttäen eri materiaaleja.

**1111421****Uniikit helmityöt, ti**

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Stormin monipalvelukeskus  
Ti 18:00-20:15 Riitta Tamminen  
40 € Ilm. 9.1.2020 mennessä

**1111411****Uniikit helmityöt, to**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
To 18:00-20:15 Riitta Tamminen  
40 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Yksilöllisiä helmikoruja itselle tai lahjaksi eri tekniikoita käyttäen tai yhdistäen erilaisia materiaaleja.

**1111451****Makeanveden helminauha**

6.3.-7.3.2020, 12 oppituntia  
Kauppalankulma  
Pe 17:00-20:45 la 10:00-15:30  
Riitta Tamminen  
32 € Ilm. 28.2.2020 mennessä  
Solmitaan helminauha makeanvedenhelmistä, simpukankuorihelmistä tai helmiäislasihelmistä perinteisellä tekniikalla.

**1111471****Linkkikorut**

15.5.-17.5.2020, 17 oppituntia

Kauppalankulma

Pe 17:00-20.45 la, su 10:00-14:45

Riitta Tamminen

36 € Ilm. 8.5.2020 mennessä

Tehdään trendikkäitä muotikoruja.

Valmistetaan metallilangasta korunusia (linkkejä), joilla yhdistetään helmiä toisiinsa. Voidaan yhdistää myös valmiita lenkkejä, helmiä, jakajia ym.

**1111491****Helmikirjonta**

7.2.-9.2.2020, 17 oppituntia

Kauppalankulma

Pe 17:00-20:45 la, su 10:00-14:45

Riitta Tamminen

36 € Ilm. 31.1.2020 mennessä

Helmikirjonnan alkeita. Voit tehdä yksityiskohdan vaatteeseen tai hattuun.

Valmistetaan esim. rintakoruja, avaimenperiä: eläimiä, kukkia ja erilaisia kuvia.

**Muuta mukavaa****1111391****Kädentaitoja monipuolisesti, päivä**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

Ke 10:00-12:15 Tiina Jalonen

40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**1111521****Kädentaitoja monipuolisesti, ilta**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

Ke 18:00-20:15 Riitta Eeronheimo

40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Tehdään eri tekniikoilla tuotteita sisustukseen ja pukeutumiseen.

Käytössä on Taitokeskuksen Tekemisen iloa-mallisto, Green Craft-huopatuotteita, makrameeta, kirjontaa,

värjäystä, virkkausta, neuleita ja kudontaa. Materiaalimaksu.

**1111531****Asusteita ja sisustusta Block Printing -painannalla**

5.3.-26.3.2020, 16 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

To 10:00-13:00 Riitta Eeronheimo

34 € Ilm. 25.2.2021 mennessä

Painetaan valmiilla painoleimasimilla graafista kuviopintaa erilaisiin asusteisiin ja sisustustekstiileihin. Voidaan painaa eri materiaaleihin. Valmistaa voi kesäkasveja, reppuja, tynnyjä ja kattaustekstiilejä.

**1111541****Punch Needle – tuftausta ja kirjontaa**

2.3.-16.3.2020, 12 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

Ma 18:00-21:00 Riitta Eeronheimo

32 € Ilm. 24.2.2020 mennessä

Punch needle neulalla kirjotaan kauniit kuviot pohjakankaalle. Valmistetaan esim. pieni taulu tai käytetään kirjontatyö kassin tai laukan somisteeksi. Vasta-alkajalle kuin taitavallekin tekijälle.

**1111501****Makrameeta monipuolisesti**

20.1.-10.2.2020, 16 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

Ma 10:00-13:00 Tiina Jalonen

34 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Solmeillaan eri materiaaleista seinävaatteita, koruja, laukkuja ja amppeleita yms. Aloittelijalle kuin kokeneemmallekin solmeilijalle.

**1111511****Kehruukurssi**

17.1.-26.1.2020, 15 oppituntia

Kaukolan kylätalo

Pe 18:00-20:15 la, su 10:00-14:30

Outileena Uotila  
32 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Opitaan karstaamaan ja kehräämään villaa ja karvoja. Tutustutaan pellavan viljelyyn ja muokkaukseen sekä opitaan kehräämään pellavaa. Opitaan kertaamaan erilaisia lankoja yhteen. Tied. 0400 927 198. 17.1., 25.1. ja 26.1.

### 1111561 Verkonkudonta

8.2.2020, 4 oppituntia  
Aittalahden opistotalo, Yläsali  
La 13:00-16:00 Outileena Uotila  
12 € Ilm. 31.1.2020 mennessä  
Opitaan verkkonkudonnan perustekniikka merimiessolmulla ja tehdään verkkopussi.

### 1111581 Perinteisiä nauhoja ja nyörejä

21.2.-22.2.2020, 11 oppituntia  
Kauppalankulma  
Pe 17:00-20:00 la 10:00-15:30  
Johanna Manninen  
28 € Ilm. 14.2.2020 mennessä  
Tehdään perinteisiä nauhoja ja nyörejä. Tutustutaan mm. sydännyöriin, iskunyöreihin, palmikoituihin ja peukaloituihin nyöreihin sekä viitelöintiin.

### 1111571 Huovutus

18.4.-19.4.2020, 14 oppituntia  
Kauppalankulma  
La, su 10:00-15:30 Marita Metsäkylä  
32 € Ilm. 13.4.2020 mennessä  
Kodin tekstiilejä ja asusteita. Kevyt huivi, poncho, valoverhot tai tossut mökille. Materiaalina suomenlampaanvillaa, merinovilloja, esihuopia sekä silkkikankaita, pellavaa ja sideharsoa.

### 1111381 Nallekurssi

13.1.-6.4.2020, 48 oppituntia  
Kauppalankulma

Ma 13:00-16:00 Jaana Pirttijoki  
54 € Ilm. 9.1.2020 mennessä

### 1111241 Nalle, viikonloppu

3.4.-5.4.2020, 18 oppituntia  
Kauppalankulma  
Pe 17:30-20:30 la, su 10:00-15:45  
Jaana Pirttijoki  
38 € Ilm. 27.3.2020 mennessä  
Tee ihastuttavia vanhan ajan nalleja aidoista materiaaleista perinteisin työmenetelmin. Valitse nalleille mieleisesi. Mohairkarvoja ja muita tarvikkeita voit ostaa opettajalta.

### 1111431 Skräppäys eli leikekirja

14.2.-16.2.2020, 17 oppituntia  
Kauppalankulma  
Pe 17:00-20:45 la, su 10:00-15:00  
Riitta Tamminen  
32 € Ilm. 7.2.2020 mennessä  
Keräilyä, leikkaamista ja liimaamista. Valokuvien ja sanojen yhdistämistä koristellen uusiksi kokonaisuuksiksi ja tarinoiksi. Muistot talteen omaksi ja jälkipolvien iloksi.

### 1111441 Mixed media kortit

27.1.-17.2.2020, 16 oppituntia  
Kauppalankulma  
Ma 17:30-20:30 Riitta Tamminen  
34 € Ilm. 20.1.2020 mennessä  
Tehdään uusilla ideoilla onnittelukortteja sekatekniikalla käyttäen papereita, sabluunoita, erilaisia aineita ja leimasimia ym.

### 1111481 Juhlakortit

22.5.-23.5.2020, 12 oppituntia  
Kauppalankulma  
Pe 17:00-20:45 la 10:00-15:30  
Riitta Tamminen  
32 € Ilm. 15.5.2020 mennessä  
Tule tekemään juhliin onnittelukortteja. Harjoitellaan eri tekniikoita, esim. leimailun mahdollisuuksia, taustojen

tekoa ja paljon muuta skräppäyshengessä.

### 1111331

#### Tuohityökurssi

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia  
Marttilan koulu, käsityöluokka lukion alakerta

To 17:30-20:30 Mikko Siltala  
50 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tehdään tuohesta punomalla ja taittamalla kaikenlaisia käyttö- ja koriste-esineitä, esimerkiksi kirjankansia, astioita, tuohivirsuja ja -kontteja sekä linnunpönttöjä. Opettajalta voi ostaa tuohta ja tarvikkeita. Käsityöluokka lukion alakerrassa.

### 1111551

#### Lasikurssi

17.1.-17.4.2020, 48 oppituntia  
Uosson paja, Uossonkulma  
Pe 17:00-20:00 Terhi Saksa  
54 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Lasityökurssilla on mahdollista valmistaa tasotöitä perinteisellä kuparifolio- eli tiffanytekniikalla ja lyijykiskotekniikalla. Lasimosaiikkia voi tehdä kurssilla tulleista lasinpaloista. Myös lasisulatustöitä. Sopii vasta-alkajille.

## Kierrätys

### 1111341

#### Luovasti tölkkiklipsuista

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Kauppalankulma  
Ti 14:30-16:45 Tiina Karttunen  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Tehdään tölkinavaajaklipsuista kasseja, koruja ja lampunvarjostimia. Klipsuja voi yhdistää toisiinsa eri tavoin.

### 1111351

#### Romut koruiksi

31.1.-2.2.2020, 17 oppituntia  
Kauppalankulma  
Pe 17:00-20:00 la, su 10:00-15:00  
Tiina Karttunen  
34 € Ilm. 24.1.2020 mennessä  
Lojuuko laatikoissasi rikkinäisiä koruja, vetoketjuja, nappeja, yksittäisiä lego-palikoita tai palapelinpaloja? Tee niistä uusia riemukkaita ja kauniita koruja. Käytä kaikenlaista joutomateriaalia uusiin koruihin.

### 1111361

#### Kahvipussikurssi, ilta

21.1.-31.3.2020, 40 oppituntia  
Kauppalankulma  
Ti 17:30-20:30 Mirja Siltala  
45 € Ilm. 14.1.2020 mennessä

### 1111371

#### Kahvipussikurssi, päivä

23.1.-2.4.2020, 40 oppituntia  
Kauppalankulma  
To 10:00-13:00 Mirja Siltala  
45 € Ilm. 16.1.2020 mennessä  
Kahvipussien uudet tuulet. Valmistetaan kahvipusseista monenlaista käyttötavaraa. Tied. 050 342 5024.

### 1111461

#### Rasian uusi ilme

27.4.-11.5.2020, 12 oppituntia  
Kauppalankulma  
Ma 17:30-20:30 Riitta Tamminen  
32 € Ilm. 20.4.2020 mennessä  
Päällystetään uusia tai vanhoja kierrätysrasioita servetti-, silkkipaperi- tai mixed media sekatekniikoin. Käytetään pahvia tai muovia.

## Kirjansidonta ja keramiikka

**1112101**

### Kirjansidonta, ma, ilta

13.1.-6.4.2020, 48 oppituntia

Tyrvään käsi- ja

taideteollisuusoppilaitos

Ma 17:00-20:00 Anna-Liisa Fisher

54 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Valmistetaan kirjoja, albumeita, rasioita ja kansioita. Korjataan vanhoja kirjoja.

**1112131**

### Kirjansidonta, ke, ilta

15.1.-8.4.2020, 48 oppituntia

Tyrvään käsi- ja

taideteollisuusoppilaitos

Ke 17:00-20:00 Tarja Rajakangas

54 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Jatkajille ja uusille alkajille. Sidotaan uusia ja korjataan vanhoja kirjoja perinteisin menetelmin ja luovasti yhdessä kehitellen. Mahdollinen materiaalimaksu.

**1112141**

### Kirjansidonta / Pehmokantinen kirja

18.1.-19.1.2020, 18 oppituntia

Tyrvään käsi- ja

taideteollisuusoppilaitos

La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas

30 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Perinteisen kovakantisen kirjan muunnos, jossa kansiin on laitettu päällyskankaan alle pehmustetta. Soveltuu hyvin perusteiden opetteluun ja kertaukseen. Mahdollinen materiaalimaksu.

**1112151**

### Kirjansidonta, talvilauantaisin

1.2.-15.2.2020, 20 oppituntia

Tyrvään käsi- ja

taideteollisuusoppilaitos

La 9:30-17:00 Tarja Rajakangas

30 € Ilm. 23.1.2020 mennessä

Tervetuloa mukaan uudet aloittajat! Kokeneet voivat edistää keskeneräisiä projektejaan. Mahdollinen materiaalimaksu. 1.2. ja 15.2.

**1112161**

### Kirjansidonta / Tuhatjalkainen sidos

22.2.-23.2.2020, 18 oppituntia

Tyrvään käsi- ja

taideteollisuusoppilaitos

La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas

30 € Ilm. 13.2.2020 mennessä

Luovaa kirjansidontaa! Avoselkäinen kirjansidos, jonka selän yli kansille ulottuva koristeellinen ompelu muistuttaa tuhatjalkaista (caterpillar stitch). Mahdollinen materiaalimaksu.

**1112171**

### Kirjansidonta / Nappisidos

21.3.-22.3.2020, 18 oppituntia

Tyrvään käsi- ja

taideteollisuusoppilaitos

La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas

30 € Ilm. 12.3.2020 mennessä

Kirjan selkäompeluun liitetään pieniä nappeja koristeeksi. Muistikirjaksi tai vaikka erityisten juhlien ohueksi vieraskirjaksi tai albumiksi. Mahdollinen materiaalimaksu.

**1112181**

### Kirjansidonta / Nukkekodin minikirjat

28.3.-28.3.2020, 10 oppituntia

Tyrvään käsi- ja

taideteollisuusoppilaitos

La 9:30-17:00 Tarja Rajakangas

26 € Ilm. 19.3.2020 mennessä

Tehdään pikkuruusia kirjoja nukkekodin mittakaavaan sopivaksi. Päällystetään kannet ohuella nahalla tai kankaalla ja koristepaperilla. Mahdollinen materiaalimaksu.

**1112191**

### Kirjansidonta / Kannellinen laatikko

4.4.-5.4.2020, 18 oppituntia  
 Tyrvään käsi- ja  
 taideteollisuusoppilaitos  
 La, su 9:30-16:15 Tarja Rajakangas  
 30 € Ilm. 26.3.2020 mennessä  
 Tehdään kaulallinen säilytyslaatikko  
 tiiviisti sulkeutuvalla kannella. Mitat  
 oman säilytystarpeen mukaan.  
 Mahdollinen materiaalimaksu.

#### 1112201

#### **Kirjansidonta, kevätlauantaisin**

2.5.-16.5.2020, 30 oppituntia  
 Tyrvään käsi- ja  
 taideteollisuusoppilaitos  
 La 9:30-17:00 Tarja Rajakangas  
 36 € Ilm. 23.4.2020 mennessä  
 Luovaa kirjansidontaa oman valinnan  
 mukaan. Valitse valmiista malleista tai  
 tuo malli/ohje mukana, opetellaan ja  
 kehitellään yhdessä. Mahdollinen  
 materiaalimaksu.

#### 1112411

#### **Kirjansidonta / Liimaton ja langaton albumi**

15.6.-17.6.2020, 30 oppituntia  
 Tyrvään käsi- ja  
 taideteollisuusoppilaitos  
 Ma-ke 9:30-17:00 Tarja Rajakangas  
 36 € Ilm. 8.6.2020 mennessä  
 Uudenlainen tyylikäs albumirakenne,  
 jonka selkärakenteessa ei käytetä lankaa  
 eikä liimaa. Rakenne perustuu  
 taitoksiin ja tarkkaan leikkaamiseen.  
 Mahdollinen materiaalimaksu.

#### 1112111

#### **Keramiikkaa aikuisille**

14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia  
 Uosson paja, Uossonkulma  
 Ti 18:00-21:00 Pauli Kylväjä  
 54 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

#### 1112121

#### **Keramiikkaa päivällä**

15.1.-8.4.2020, 48 oppituntia  
 Uosson paja, Uossonkulma  
 Ke 12:00-15:00 Pauli Kylväjä  
 54 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Opetellaan 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**

#### 1104071

#### **Kädentaitajat**

#### **Toimintakeskuksella**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
 Ma 9:30-11:00 Kati Juurikka  
 Käytännöllisiä puu- ja  
 keramiikkatöitä oman  
 materiaalmielityksen  
 mukaan. Sastamalan  
 Toimintakeskuksen väelle.  
 Tied. Tuuke Mäki 040 712  
 8206.

#### 1113131

#### **Kaappikellon valmistaminen**

15.1.-8.4.2020, 55 oppituntia  
 Muistolan koulu  
 Ke 17:30-21:15 Antti Lehto  
 55 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
 Valmistetaan kaappikelloja, seinäkelloja  
 sekä pöytäkelloja. Materiaalimaksu.  
 Omat materiaalit.

#### 1113151

#### **Puutyöt**

13.1.-6.4.2020, 60 oppituntia  
 Muistolan koulu  
 Ma 17:30-21:15 Tom Nylund  
 60 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
 Puutöitä tarpeen mukaan.

#### 1113201

#### **Adirondack -tyylinen puutarhatuoliryhmä**

7.2.-21.3.2020, 41 oppituntia  
 Juvelan vanha navetta  
 Pe 17:30-20:30 la 9:00-16:30  
 Antti Juvela

46 € Ilm. 30.1.2020 mennessä  
Valmistetaan kokoontaitettava puutarhatuoliryhmä. Tee kuvahaku netissä sanalla "adironack chair".  
Voidaan tehdä myös samantyylinen pieni kokoontaitettava pöytä.  
Infotapaaminen pe 7.2. 17:30-19.  
Valmistamiseen 3 x pe-ilta - la-päivä alk. pe 6.3.

### 1113161

#### Viulunrakennus

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia  
Muistolan koulu  
To 17:00-20:00 Matti Värelä  
52 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tehdään kaunis ja hyvin soiva viulu.  
Aiempi puutyökokemus on eduksi.  
Opettaja avustaa materiaalien hankinnassa.

### 1113141

#### Wanhöjen 2-pyöräisten kulkuneuvojen kunnostus- ja entisöinti- ja

16.1.-16.4.2020, 60 oppituntia  
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos  
To 16:00-19:45 Esko Järvinen  
70 €, aktiivimaksu ei voimassa.  
Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Entisöinti- ja konservointitekniikat.  
Osien valmistus. Korjaushitsaukset, asennukset ja pintakäsittely. Kysy kurssipaikkoja opettajalta 050 590 0480.

### 1113171

#### Harrasteajoneuvojen korjaushitsaukset ja -juotokset

7.2.-8.2.2020, 12 oppituntia  
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos  
Pe 17:00-20:00 la 9:00-15:00  
Esko Järvinen  
60 €, aktiivimaksu ei voimassa.  
Ilm. 30.1.2020 mennessä  
Korjaushitsaus- ja juotostekniikat.  
Valmistelutyöt, materiaalit ja

menetelmät. Kevytmetallit ja rautametallit.

### 1113181

#### Ajoneuvojen korjausmaalaukset

6.3.-7.3.2020, 12 oppituntia  
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos  
Pe 17:00-20:00 la 9:00-15:00  
Esko Järvinen  
60 €, aktiivimaksu ei voimassa.  
Ilm. 27.2.2020 mennessä  
Esikäsittelyt ja märkäämaalaukset.

### 1113192

#### Ajoneuvojen sähkötyöt

3.4.-4.4.2020, 12 oppituntia  
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos  
Pe 17:00-20:00 la 9:00-15:00  
Salminen Jyrki  
60 €, aktiivimaksu ei voimassa.  
Ilm. 23.3.2020 mennessä  
Harrasteajoneuvojen (2, 3 ja 4-pyöräiset) sähkölaitteet.  
Vauhtipyörämagneetit ja -generaattorit. Kaapelointi, valo- ym. laitteet. Sähkökytkennät, liitokset, mittaukset jne. Mahd. materiaalimaksu.

### 1113211

#### Metallitöitä

14.1.-31.3.2020, 50 oppituntia  
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos  
Ti 16:00-19:45 Ilari Mehtonen  
50 € Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Tehdään erilaisia metallitöitä tarpeen mukaan. Käytössä vaatimattomat perusvälineet. Kurssilaiset käyttävät omia materiaaleja ja tarvikkeita. Ei 3.2.

### 1113221

#### Puukkukurssi

13.1.-13.4.2020, 48 oppituntia  
Sylvään koulu, teknisen työn luokka  
Ma 17:00-20:00 Ilari Mehtonen  
50 € Ilm. 9.1.2020 mennessä



Tehdään puukkoja ja tuppia käsityömaisilla menetelmillä. Ei 2.2.

### 1113231

#### **Punsseliin valmistuskurssi**

5.3.-26.3.2020, 12 oppituntia  
Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos  
To 16:00-18:15 Ilari Mehtonen  
24 € Ilm. 27.2.2020 mennessä  
Valmistetaan pakotuskäyttöön soveltuva punsseliisarja sekä kiven-istutustyökaluja. Palvelee erityisesti kultasepänälällä työskenteleviä.

## **Kotitalous ja puutarha**

### 8102081

#### **Hyvää ruokahalua – Приятного аппетита!**

24.1.-3.4.2020, 24 oppituntia  
Sylvään koulu, opetuskeittiö  
Pe 17:00-20:00, joka toinen viikko  
Batista Hoipo  
34 € Ilm. 17.1.2020 mennessä  
Maistuisiko seljanka, borssi, pelmenit tai blinit? Perehdytään venäläisiin resepteihin ja saadaan siitä nautintoa. Venäläinen ruoka on täynnä runsaita makuja ja saa veden kielelle. Materiaalimaksu.

### 8102141

#### **Meksikolainen ruokakurssi**

25.1.-4.4.2020, 16 oppituntia  
Sylvään koulu, opetuskeittiö  
La 12:00-15:00 Karla Miranda  
26 € Ilm. 17.1.2020 mennessä  
Valmistetaan aidot tacot yhdistämällä eri salsat, lihat ja tortillat. Käytössä perinteiset reseptit, joita käytetään joka päivä meksikolaisissa kodeissa. 25.1., 22.2., 21.3. ja 4.4.

### 8102101

#### **Miesten kokkailut**

17.1.-27.3.2020, 24 oppituntia  
Lantula-talo  
Pe 16:00-19:00, joka toinen viikko  
Anu-Maria Ylönen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Helppoa ja herkullista, toiveet huomioiden. Gluteenittomia ja laktoosittomia. Aloittelijoille ja ruoanlaiton harrastajille.

### 8102091

#### **Miesten kokkailuillat**

22.1.-1.4.2020, 24 oppituntia  
Sylvään koulu, opetuskeittiö  
Ke 17:30-20:30, joka toinen viikko  
Anu-Maria Ylönen  
35 € Ilm. 15.1.2020 mennessä  
Liity kokkaavien miesten joukkoon! Helppoa, herkullista, gluteenittomia ja laktoosittomia. Aloittelijoille ja ruoanlaiton harrastajille.

### 8102111

#### **Kerran kuussa hyvää ruokaa**

23.1.-23.4.2020, 16 oppituntia  
Lantula-talo  
To 17:15-20:15 Anu-Maria Ylönen  
30 € Ilm. 17.1.2020 mennessä  
Tehdään yhdessä maittavaa ruokaa toiveet huomioiden. Gluteenittomat ja laktoosittomat reseptit. 23.1., 20.2., 19.3. ja 23.4.

### 8102121

#### **Keväiset viinit**

24.4.2020, 3 oppituntia  
Lantula-talo  
Pe 18:00-20:15 Anu-Maria Ylönen  
12 € Ilm. 17.4.2020 mennessä  
Tutustutaan viinien maistamiseen ja nautitaan keväisiä viinejä. Aiempaa maistelukokemusta ei tarvita – opettaja opastaa. Materiaalimaksu. K-18.

**7198021****Yrttikurssi, alkeet**

7.4.-28.4.2020, 12 oppituntia  
Kauppalankulma

Ti 18:00-20:15 Pauliina Salminen  
30 € Ilm. 31.3.2020 mennessä  
Opetellaan tuntemaan, keräämään ja säilömään yrtejä. Kirja-, blogi- ja tarvikevinkkejä. Suomen luonnosta löytyy valtavat määrät terveyttä ylläpitäviä kasveja. Tutustutaan myös kasvien kasvattamisen saloihin.

**7198011****Yrttikurssi, jatko**

25.3.-6.5.2020, 12 oppituntia  
Kauppalankulma

Ke 18:00-20:15, joka toinen viikko  
Pauliina Salminen  
30 € Ilm. 18.3.2020 mennessä  
Syksyllä aloittaneille tai alkeet osaaville. Yrttien vaikuttavat aineet, annostukset ja jatkojalostaminen. Kirja-, blogi- ja tarvikevinkkejä. Ens. kerta 25.3. opistotalon Järvikammarissa.

**7103031****Bokashin ABC**

15.4.2020, 3 oppituntia  
Kaukolan kylätalo

Ke 17:30-19:45 Marko Ahola  
12 € Ilm. 8.4.2020 mennessä  
Hajutonta kompostointia sisätiloissa. Pienempi hiilijalanjälki. Vähemmän jätettä. Ravinteet kasveille omasta takaa ja vanhat kukkamullat hyötykäyttöön. Bokashin hoidon niksit ja tietopaketti, jota voit soveltaa kotioloihin.

**7103021****Puutarhan luonnonmukainen tuholaistorjunta**

19.5.2020, 3 oppituntia  
Kaukolan kylätalo

Ti 17:30-19:45 Marko Ahola  
12 € Ilm. 12.5.2020 mennessä  
Miten suojelet luonnonmukaisesti puutarhan kasvejasi ilman kasvinsuojeluaineita. Ohjeita eri

tilanteisiin. Mukaan muistiinpanovälineet.

## Kauneudenhoito

**8104011****Kotikosmetiikan alkeet**

22.1.-12.2.2020, 6 oppituntia  
Kauppalankulma

Ke 18:00-20:15 Pauliina Salminen  
18 € Ilm. 15.1.2020 mennessä  
Tutustutaan erilaisiin mahdollisuuksiin valmistaa voiteita ja kodinhoitoon käytettäviä tuotteita.

**8104021****Kotikosmetiikan jatkokurssi**

19.2.2020, 3 oppituntia  
Kauppalankulma

Ke 18:00-20:15 Pauliina Salminen  
12 € Ilm. 12.2.2020 mennessä  
Ensisijaisesti syksyllä aloittaneille. Syvennetään kotikosmetiikan valmistamista. Tutustutaan erilaisiin mahdollisuuksiin valmistaa itse ihon-, hiusten- ja kodinhoitoon käytettäviä tuotteita.

**8104031****Saippuakurssi**

25.1.2020, 5 oppituntia  
Kauppalankulma

La 13:00-16:45 Pauliina Salminen  
16 € Ilm. 20.1.2020 mennessä  
Opi tekemään saippuaa! Saippuan valmistaminen on helppoa, tekemiseen tarvitaan vain muutama raaka-aine. Valmistetaan palasaippuaa kylmämenetelmällä.

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

## Keikyä-Kiikka

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan sivulta 5 alkaen.

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

Osastonjohtaja **Elina Männistö**.

Yhteystiedot takakannessa.

Osastonjohtaja on tavattavissa Kiikan kirjastossa 9.1. klo 14-15:45 ja Äetsän kirjastossa 9.1. klo 16:15-18 esim. kurssitiedusteluja, aktiiviopiskelijaksi ilmoittautumista sekä liikunta- ja kulttuurisetelimaksumuuta varten.

**Keikyä, Kiikka -kevätnäyttely 2020 netissä opiston kotisivuilla, päivittyä kevään aikana. Netissä myös kevätnäyttely 2019.**

**0000071**

**Aktiiviopiskelijan maksu**

68,50 €

Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien aktiivimaksu toimistolta ja osastonjohtajalta.

**0000081**

**Aktiiviopiskelijan maksu, muut kunnat**

68,50 €

## Elämäntaidot

**11050006**

**Yleisöluento: Runoilija Kaarlo Sarkian elämä**

11.5.2020, 2 oppituntia

Ma 18:00-19:30 Marja Koukku Maksuton

Luennoitsija kertoo runoilija Kaarlo Sarkian elämänvaiheista lapsuus- ja nuoruusvuosista alkaen aina säikeiden mestarin varhaiseen kuolemaan saakka. Sarkian syntymäpäivänä Sarkia-museolla, Sarkiantie 199. Sateella Kinnalan Koukulla, Haapaniementie 21. Tiedustelut paikasta 050 376 1729. Yhteistyössä Sarkia-Seuran kanssa.

**1301036**

**Sukututkimuksen peruskurssi**

13.1.-17.2.2020, 12 oppituntia Äetsän koulu, ATK-luokka (1k 11)

Ma 18:00-19:30 Marja Koukku

26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Opitaan sukututkimustyön kulku ja kirjaaminen, kirkonarkistolähteet ja muita peruslähteitä. Käynti luokkaan vanhasta pääovesta.

**3401016**

**Valokuvakirja valmiiksi**

21.1.-28.4.2020, 31 oppituntia

Kannari

Ti 13:45-16:00 Hanna

Poropudas

42 € Ilm. 14.1.2020 mennessä

Kuvat koneen uumenista kirjaksi ammattikuvaajan kanssa. Viedään lopputulos uudelle tasolle

kuvankäsittelyllä ja

tarinallisella suunnittelulla. Ei

4.2., 25.2., 14.4. ja 21.4. Kok. 28.4. klo 15:15-16.

**7198006**

**Puutarhan monet kasvit**

23.4.-14.5.2020, 4 oppituntia

Äetsän paloasema, luokka

To 18:00-19:30 Heli Vinha

10 € Ilm 16.4.2020 mennessä

Tutustutaan 23.4. hedelmäkasveihin ja aurinkoisen paikan kasveihin ja 14.5. marjakasveihin ja metsäpuutarhan kasveihin. Kasvupaikka ja -olosuhteet,

istutus, lannoitus, leikkaus. Opettajalla mukana kasvinäytteitä.

## Musiikki

### 1101036

#### Menneitten vuosikymmenten musiikkia

To 14:00-15:00 Heli Vinha  
Maksuton

Osallistu muistellen, kuunnellen tai vaikka laulaen. Haitarimusiikista vastaa Heli Vinha. Kokoonnutumiset: 30.1. Onnela 1; 20.2. Kontti; 26.3. Onnela 2; 23.4. Pehulakoti ja 14.5. Niittyvilla. Tervetuloa mukaan muutkin kuin palvelutalon asukkaat!

### 1101046

#### Kamarikuoro Trilli

16.1.-16.4.2020, 32 oppituntia  
Kiikan seurakuntatalo

To 18:00-20:00 Elisa Juntila  
38 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Tee itsellesi hyvää - tule laulamaan!  
Opetellaan hengitystä, äänenkäyttöä ja lauletaan 3-4 -äänisiä lauluja. Uudet laulajat ja miehet rohkeasti mukaan. Ei koelaulua, ei aikaisempaa kuorokokemusta. Ei 9.4.

### Äetsän kansanmusiikki-tapahtuma, teemana Kantele

Tapahtumassa on työpajoja ja konsertteja. Työpajoihin on ennakoilmoittautuminen. Ruokailumahdollisuus. Majoitustiedustelut: Kinnalan Koukku 050 401 1006  
Tapahtuman järjestävät Sastamalan Opisto ja Sastamalan kaupungin kulttuuripalvelut yhteistyössä.

### 1101301

#### Kantelepaja

1.2.-2.2.2020, 12 oppituntia  
Kinnalan Koukku

La 12:00-16:00, su 10:00-15:00

Arja Kastinen

29€ Ilm. 24.1.2020 mennessä

Tutustutaan niin historiallisiin kuin uudempiinkin soittotekniikoihin, joita yhdistetään luovaan musisointiin ja oman musiikin tekemiseen. Vastaalkajille ja aiemmin soittaneille. 5-11 -kielisiä kanteleita on myös lainattavissa kurssin ajaksi, varaukset: [petra.hartikainen@gmail.com](mailto:petra.hartikainen@gmail.com).

### 1101321

#### Laulupaja

1.2.-2.2.2020, 12 oppituntia  
Kinnalan Koukku

La 12:00-16:00, su 10:00-15:00

Petra Poutanen-Hurme

29 € Ilm. 24.1.2020 mennessä

Tutustutaan kansanlauluun rytmiikan ja moniäänisyyden kautta.

Materiaalina käytetään perinteisiä runolaulurytmejä ja melodioita ja sukelletaan seikkailulle sovittamisen ja soveltamisen poreilevaan kattilaan!

### 1101331

#### Lauantaikonsertti

1.2.2020 Kinnalan Koukku

La 19:00 Vapaa pääsy

Konsertti koostuu kahdesta hyvin erilaisesta kanteletaiteilijan sooloesityksestä. Arja Kastinen on Sibelius-Akatemian kansanmusiikin osaston historian ensimmäinen tohtori. Kastisen soolokonsertti on aikamatka Karjalaan, konsertissa pääsee nauttimaan perinteisten kanteleiden äänistä aidoimmillaan akustisena. Petra Poutanen-Hurme on nuoremman polven kanteletaiteilija, laulaja ja lauluntekijä. Poutanen on tutustunut erilaisiin kanteleen sukulaissoittimien soittotekniikoihin ja käyttää esiintyessään paljon erilaisia efektejä ja elektroniikkaa sekä musiikillisia vaikutteita eri puolilta maailmaa.

**1101311****Loppumatinea**

2.2.2020 Kinnalan Koukku  
 Su 15:30- Vapaa pääsy  
 Kansanmusiikkitaapahtuman kurssit esiintyvät. Tule katsomaan ja kuulemaan, mitä kursseilla on viikonlopun aikana opittu. Matineaan ovat kaikki tervetulleita.

## Taide ja ilmaisu

**11061056****Lukuviikon Sanasuo -tapahtuma**

To 22.4.2020 klo 18:00-20:15  
 Kinnalan Koukku  
 Lukuviikolla Sastamalassa ratkotaan leikkimielisesti kilpaillen sanasuon suomenmestaruus. Sanasuo on joukkuelaji, jossa kolmen hengen joukkueet ottavat toisistaan mittaa yhdyssanojen keksimisessä. Opisto haastaa mukaan yritykset ja yhdistykset, nuoret ja vanhemmat. Kokoa haluamasi joukkue! Kilpailuun ilmoittautumiset 4.4. mennessä tiina@laaninen.fi. Kaikille avoin tapahtuma, voit tulla myös seuraamaan kilpailua.

**11061066****Tehdään yhdessä kesäinen lehti**

27.3.-15.5.2020, 16 oppituntia  
 Kinnalan Koukku  
 Pe 9:00-16:00 Tiina Laaninen  
 50 €, aktiivimaksu ei voimassa  
 Ilm. 16.3.2020 mennessä  
 Kirjoitetaan kesäisiä tarinoita! Tekstejä työstetään yksin ja ryhmässä, luetaan ja kommentoidaan tekstejä. Aloitetaan tekstien kirjoittamisella, prosessin edetessä mietitään myös kuvitusta, ja eri lehden teon vaiheet tulevat tutuiksi. Kok. 27.3. ja 15.5. Lisäksi kok. syksyllä 2020 ja keväällä 2021, sis. kurssin hintaan. Yhteistyössä Sastamalan Opiston kirjoittajayhdistyksen kanssa.

**11061046****Elämäntarinakirjoittamisen peruskurssi**

21.4.-24.4.2020, 36 oppituntia  
 Kinnalan Koukku  
 Ti 9:00-16:00 ke 8:30-17:00  
 To 8:30-16:00 pe 8:30-15:00  
 Tiina Laaninen, Marja Koukku  
 45 € Ilm. 9.4.2020 mennessä  
 Muistellaan elettyä elämää, tutkitaan omia juuria ja kirjoitetaan omaan elämään liittyviä tekstejä. Ei aiempaa kirjoitusharrastusta, tule rohkeasti mukaan! Tied. tiina@laaninen.fi tai 040 737 6063.

**11050251****Teatteriproduktio kaikenikäisille, kesä 2020**

19.1.-19.4.2020, 40 oppituntia  
 Kannari, Huoneteatteri  
 Su 14:00-16:30 Kati Juurikka  
 45 € Ilm. 19.1. mennessä  
 Klassinen maalaiskomedia uusin ja tuorein näkökulmin. Näytökset heinäkuussa Sarkia-näyttämöllä ja Huuhkajanvuorella.  
 Aloitustapaaminen su 19.1. klo 14 Kannarissa. Sovitaan yhteiset harjoituskerrat. Ilm. juurikka.kati@gmail.com, 0466004671.

**1103056****Posliinin ja lasin maalaus**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia  
 Äetsän paloasema, luokka  
 Ke 15:00-17:15 Sirpa Poikela  
 46 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
 Maalataan posliini- ja/tai lasitavaraa käyttöön, koristeeksi, lahjaksi. Suunnitellaan omat mallit, toteutetaan ne erilaisin tekniikoin: sivellin, tuputus, kynä jne. Sopii aloittelijoille. Tarvikkeita voi ostaa opettajalta.

**1103066****Piirustus ja maalaus**

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Äetsän koulu, kuvataideluokka, lk 30  
Ti 17:00-19:15 Heli Tala

46 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Kokeile eri välineitä ja tekniikoita, esim. hiili-, lyijykynä- ja tussipiirroksia sekä pastelli-, akryyli- tai öljyvärimaalauksia tai eri tekniikoiden yhdistelyä. Tied. 0400 505 767. Käynti luokkaan A-ovesta.

**Kädentaidot****1109046****Kudonta ja käsityö, Kiikka**

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia  
Kannari, kudontatila

Ma 9:00-11:15  
Outileena Uotila, Elina Männistö  
55 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan erilaisia kankaita. Lisäksi muita käsityötekniikoita kurssilaisten kiinnostuksen ja toiveiden mukaan.

**1109036****Kudonta ja käsityö, Keikyä**

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia  
Äetsän paloasema, kudontatila  
Ma 18:00-20:15 Minna Mellajärvi

55 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Suunnitellaan, rakennetaan kangaspuihin ja kudotaan kaikenlaisia tekstiilejä. Opetellaan myös muita käsitöitä ja tekniikoita toiveiden mukaan. Vasta-alkajille ja kokeneemmille kankureille.

**1110076****Käsityöpiiri, Vähähaara**

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia  
Vähähaaran kotiseututalo

Ma 18:30-20:45 Outileena Uotila  
40 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Opetellaan erilaisia käsityötekniikoita ja kudotaan kankaita kurssilaisten

toiveiden mukaan. Kaikenikäiset erilaisista käsitöistä kiinnostuneet tervetuloa mukaan.

**1110056****Käsityöpiiri, Kiikka**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia  
Äetsän koulu, tekstiililuokka  
Ke 18:00-20:15

Leena Salmi, Sirpa Rautiainen  
40 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Valmistetaan erilaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, esimerkiksi kankaanpainantaa, huovutusta, virkkausta, neulontaa, tuftausta, nypläystä, tilkkutöitä, ompelua, pehmoleluja ja käsitöitä kierrätysmateriaaleista.

**1110086****Käsityöpiiri, Kiimajärvi**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia  
Kiimajärven kylätalo

To 18:00-20:15 Arja Laaksonen  
40 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Tehdään erilaisia käsitöitä, esim. vaatteita aikuisille ja lapsille, korjataan vanhaa, tehdään uutta kierrätysmateriaaleista, valmistetaan kodintekstiilejä, neulotaan ja virkataan. Myös aloittelijoille. Ei 9.4.

**1110066****Käsityöpiiri, Keikyä**

17.1.-17.4.2020, 36 oppituntia  
Äetsän paloasema, luokka  
Pe 9:00-11:15 Leena Salmi

40 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Valmistetaan erilaisia käsitöitä toiveiden mukaan esim. kankaanpainantaa, huovutusta, virkkausta, neulontaa, tuftausta, tilkkutöitä, ompelua, pehmoleluja ja käsitöitä kierrätysmateriaaleista. Ei 10.4.

**1109056****Lampunvarjostimet**

23.1.-5.3.2020, 16 oppituntia

Kannari

To 17:00-20:00, parillisilla viikoilla  
Seija Toivola

36 € Ilm. 16.1.2020 mennessä  
Valmistetaan lampunvarjostimia monin menetelmin ja erilaisia materiaaleja hyödyntäen. Voit tuoda omat tarvikkeet ja materiaalit, mutta opettajalla on mukana kaikki tarvittava. Materiaaleja voidaan tilata kurssin aikana lisää.

**1111066**

### **Helmityöt**

17.1.-19.1.2020, 19 oppituntia  
Kannari

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

36 € Ilm. 14.1.2020 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.

**1111086**

### **Helmityöt**

3.4.-5.4.2020, 19 oppituntia  
Kannari

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

36 € Ilm. 30.3.2020 mennessä  
Valmistetaan helmikoristeisia munia pääsiäiseksi. Voit tehdä myös muita koriste-esineitä tai koruja.

**1111096**

### **Makrameeta monipuolisesti**

13.3.-21.3.2020, 15 oppituntia  
Äetsän paloasema, luokka

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

35 € Ilm. 5.3.2020 mennessä  
Sukella solmeilun saloihin! Tällä helpolla ja näyttävällä tekniikalla valmistat seinävaatteita, koruja, ampeleita yms. Aloitteijalle ja kokeneelle solmeilijalle.

Materiaalimaksu opettajalle. 13.3., 20.3. ja 21.3.

**1111076**

### **Juhlakortit**

27.3.-29.3.2020, 19 oppituntia  
Kannari

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

36 € Ilm. 23.3.2020 mennessä  
Tehdään onnittelukortteja käyttäen erilaisia tekniikoita ja materiaaleja. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Tied. 0400 644 511.

**1113056**

### **Perinteinen verhoilu**

20.1.-5.4.2020, 29 oppituntia  
Kannari

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

39 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Kunnostetaan pehmustettuja/jousitettuja huonekaluja. Ei alkajille. Opettajalta voi lainata työkaluja. Ma parillisilla viikoilla 30.3. asti. Ei 17.2. Lisäksi la-su 4.-5.4.

**1113066**

### **Viulunrakennus**

14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia  
Äetsän koulu, tekninen luokka

Ti 17:00-20:00 Taisto Pietilä  
58 € Ilm. 12.1.2020 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.

**1113076**

### **Puu- ja metallityöt**

13.1.-6.4.2020, 48 oppituntia  
Äetsän koulu, tekninen luokka

Ma 17:00-20:00 Jukka Niiranen  
53 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

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

### 1113086

#### **Puutyöt ja entisöinti**

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia  
Äetsän koulu, tekninen luokka  
To 17:00-20:00 Jukka Niiranen  
53 € Ilm. 12.1.2020 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. Ei 9.4.

## Kielet

Ks. yksilö-, verkko- ja skypekurssit Vammalan kielistä.

### 12032036

#### **Pärjää englannilla miltei missä vaan**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Pehulan koulu, luokka  
Ma 19:00-20:30 Mari Penkkimäki  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Jatketaan kirjan English for You, too!  
Book 5 kappaleesta 5, aiheena ympäristönsuojelu ja kierrätys.  
Taitotaso A2-B1.

### 12032026

#### **Jutellen englannin taitajaksi**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Pehulan koulu, luokka  
Ma 17:15-18:45 Mari Penkkimäki  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Keskustellaan jokapäiväisistä asioista omien kokemusten siivittämänä.

Punaisena lankana Catching Up -kirjan teemat. Taitotaso B1-B2.

### 1204016

#### **Saksan keskustelu**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Kannari  
Ke 18:30-20:00, parittomilla viikoilla  
Nina Dannert  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Komm, wir sprechen Deutsch: Wie sagt man ...? Puhutaan saksaa rennosti alkeiden puhetilanteita kerraten. Sopii sekä kauan sitten saksaa opiskelleille, jotka haluavat aktivoida suullista osaamistaan, että vastikään opiskeltuja taitoja kertaaville. Ei 26.2. Taitotaso A1-A2.

## Tanssi ja liikunta

### 11051096

#### **Tanssin valmennusryhmä**

Noin alle 25 -vuotiaille pitkään tanssia harrastaneille. Ks. Lasten ja nuorten Opisto s. 14 alkaen.

### 11051371

#### **Luova tanssi -viikonloppukurssi**

15.2.-16.2.2020, 6 oppituntia  
Kannari, Huoneteatteri  
La, su 12:00-14:15 Kati Juurikka  
16 € Ilm. 8.2.2020 mennessä  
Liiku ja riemastu kehosi kanssa, sopii kaikenikäisille ja -kokoisille. Liike lähtee itsestä ilman opeteltavaa koreografiaa.

### 11051106

#### **Balletix ryhtiliikunta**

19.1.-5.4.2020, 11 oppituntia  
Kiikan koulu, sali  
Su 18:30-19:15 Jaana Heino  
24 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Harjoitetaan omaa kehoa rauhalliseen tahtiin klassisen baletin-, jooga- ja pilates -tyyppisten harjoitteiden avulla. Sopii kaikille. Ei 23.2., kok. 1.3. Tied.



050 535 5621 tai  
jaanakheino@gmail.com.

### 11051116

#### Tanssimix yksintanssi

31.1.-3.4.2020, 9 oppituntia

Pehulan koulu, sali

Pe 18:15-19:00 Jaana Heino

20 € Ilm. 26.1.2020 mennessä

Tanssillista liikuntaa lähes kotimaisen musiikin tahdissa. Sopii aivan kaikille ikään ja kokoon katsomatta. Tunnilla liikutetaan omaa kehoa omalla tavalla ja omalla kunnolla. Tied. 050 535 5621.

### 11051126

#### Latinomix yksintanssi

19.1.-5.4.2020, 11 oppituntia

Kiikan koulu, sali

Su 17:45-18:30 Jaana Heino

24 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Tanssitaan lattari/swingmusiikin tahdissa. Saadaan syke nousemaan, kunto kohoamaan ja irrotellaan hyvän musiikin tahdissa. Sopii kaikille! Ei 23.2., kok. 1.3. Tied. 050 535 5621 tai jaanakheino@gmail.com.

### 83011066

#### Tuolijumppa, Onnela 1

15.1.-10.6.2020, 16 oppituntia

Ke 9:45-10:30 Petri Suuniittu

Maksuton

Ei 15.4., 22.4. Kok. 29.4. alkaen parillisilla viikoilla.

### 83011086

#### Tuolijumppa, Kontti

15.1.-10.6.2020, 19 oppituntia

Ke 12:30-13:15 Petri Suuniittu

Maksuton

Ei 15.4. ja 22.4.

### 83011106

#### Tuolijumppa, Niittyvilla

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia

Ke 13:30-14:15 Petri Suuniittu

Maksuton

### 83011076

#### Tuolijumppa, Onnela 2

17.1.-3.6.2020, 14 oppituntia

Ke 9:45-10:30, pe 10:15-11:00

Petri Suuniittu

Maksuton

Ei 10.4., 17.4., 24.4. eikä 1.5. Viimeinen perjantaikokoontuminen 3.4. Kok. 6.5. alkaen parittomilla viikoilla keskiviikkoisin klo 9.45-10.30.

### 83011116

#### Tuolijumppa, Pehulakoti

17.1.-3.4.2020, 11 oppituntia

pe 12:45-13:30 Petri Suuniittu

Maksuton

Rauhallista jumppaa, venyttelyä ja rentoutusta tuolilla istuen. Myös muille kuin Onnelan, Kontin, Niittyvillan ja Pehulakodin asukkaille.

Ilmoittautuminen opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

### 83013036

#### Liikkumisen iloa

17.1.-3.4.2020, 11 oppituntia

Kuusimäen palvelukoti

Pe 9:00-9:45 Petri Suuniittu

24 €

Kevyttä liikuntaa tuolilla istuen, kehon hallinnan ja lihasvoiman kohentamista, venyttelyä ja rentoutusta. Myös muille kuin Kuusimäen asukkaille. Ilmoittautuminen opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

#### Seuraaville kursseille

ilmoittautuminen 7.1.2020 alkaen:

### 83012136

#### Lempeä yin-jooga

21.1.-14.4.2020, 24 oppituntia

Kannari

Ti 18:00-19:30 Marika Ruokola

35 € Ilm. 14.1.2020 mennessä

Yin-jooga on muodoltaan lempeää ja parhaimmillaan todella meditatiivista.

Asennot tehdään lattiatasolla mahdollisimman tuetusti apuvälineiden avulla.

**83012146****Pilates, alkeet**

16.1.-23.4.2020, 18 oppituntia

Äetsän paloasema, sali

To 16:30-17:45 Niina Kastari

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Kehonhallintamenetelmä, joka parantaa kehon lihastasapainoa, joustavuutta ja ryhtiä. Rauhallinen tahti, harjoituksia varioidaan osallistujien tarpeiden esim. liikuntarajoitteiden mukaan. Ei 30.1., 20.2. ja 9.4.

**8301156****Pilates, perustaso**

16.1.-23.4.2020, 18 oppituntia

Äetsän paloasema, sali

To 17:45-19:00 Niina Kastari

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Alkeita haastavampaan harjoitukseen, perustaso-ryhmän jatkajille sekä lajin periaatteet tunteville. Edetään kurssin aikana klassisen pilatesrepertuaarin liikkeisiin. Ei 30.1., 20.2. ja 9.4.

**83012176****Pilates, keskitaso**

16.1.-23.4.2020, 18 oppituntia

Äetsän paloasema, sali

To 19:00-20:15 Niina Kastari

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Keskitaso -ryhmän jatkajille, pilates perustaso -ryhmästä siirtyville sekä pilatesharrastajille, jotka kaipaavat harjoitukseensa dynamiikan vaihtelua ja liikeratojen haastamista. Ei 30.1., 20.2. ja 9.4.

**83012126****Taiji jatkajille**

26.1.-19.4.2020, 21 oppituntia

Kannari

Su 14:00-16:15 Helmiina Kauhanen

35 € Ilm. 19.1.2020 mennessä

Taiji on pehmeä liikuntalaji, joka virkistää, rentouttaa ja kehittää mielen ja kehon tasapainoa. Opetellaan 24-astelehen liikesarjaa ja tutustutaan liikkeiden sisältämään

elämänviisauteen. Kok. 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 29.3. ja 19.4.

Melkein kaikille kevään liikunnan kursseille on voinut ilmoittautua koko syksyn 2019 ajan ja ilmoittautuminen jatkuu edelleen. Kaikille kursseille pitää ilmoittautua ennakkoon. Löydät kurssit ilmoittautumisjärjestelmästä helposti kurssinumerolla. Katso kurssin ajantasaiset tiedot ja kurssikuvaukset netistä ja syksyn esitteestä. Huomaa, että ilmoittautumisajankohta ei vaikuta kurssin laskutukseen ja kevään kurssin voi normaaliin tapaan sisällyttää kevään aktiivimaksuun tai se laskutetaan yksittäisenä kurssimaksuna.

**Ilmoittautuminen alkanut jo syksyllä:****83012056****Jooga, aamu A**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Ma 9:00-10:30 Äetsän paloasema, sali

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012066****Jooga, aamu B**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Ma 10:30-12:00 Äetsän paloasema, sali

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**83012116****Hyvän illan joogaa**

16.1.-16.4.2020, 20 oppituntia

To 19:00-20:15 Vähähaaran

kotiseututalo

Marika Ruokola

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Ei 9.4.

**83012046****Yin-jooga**

19.1.-19.4.2020, 22 oppituntia

Su 18:00-19:30 Kannari

35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Ei 5.4 ja 12.4.

### **83013016** **Kehonhuolto**

13.1.-30.3.2020, 12 oppituntia  
Ma 18:35-19:20 Pehulan koulu, sali  
26 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83011056** **Kuntoliikunta, seniorit/ikäihmiset**

15.1.-8.4.2020, 16 oppituntia  
Ke 8:30-9:30 Äetsän paloasema, sali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

### **83015146** **Kuntoliikunta, Keikyä**

14.1.-31.3.2020, 12 oppituntia  
Ti 17:00-17:45 Pehulan koulu, sali  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015236** **Kuntoliikunta, Kiimajärvi**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Ti 18:30-19:15 Kiimajärven kylätalo  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

### **83015156** **Kuntoliikunta, naiset**

14.1.-31.3.2020, 16 oppituntia  
Ti 18:00-19:00 Pehulan koulu, sali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015166** **Kuntoliikunta, miehet**

14.1.-31.3.2020, 16 oppituntia  
Ti 19:00-20:00 Pehulan koulu, sali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015256** **Kahvakuulaharjoittelu**

16.1.-2.4.2020, 15 oppituntia  
To 18:00-19:00 Äetsän koulu, sali  
29 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

### **83015136** **HIIT ja coretreeni**

13.1.-30.3.2020, 16 oppituntia  
Ma 17:30-18:30 Pehulan koulu, sali  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015016** **Kuntonyrkkeily, alkeet**

19.1.-19.4.2020, 20 oppituntia  
Su 16:30-17:45 Pehulan koulu, sali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Ei 12.4.

### **83015036** **Kuntonyrkkeily**

19.1.-19.4.2020, 20 oppituntia  
Su 17:45-19:00 Pehulan koulu, sali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Ei 12.4.

### **83011016** **Kuntosali, seniorit/ ikäihmiset, ke**

15.1.-8.4.2020, 20 oppituntia  
Ke 10:45-12:00 Puuhala,  
kuntosali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

### **83011036** **Kuntosali, seniorit/ ikäihmiset, pe**

7.1.-3.4.2020, 17 oppituntia  
Pe 11:15-12:30 Puuhala,  
kuntosali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

### **83015186** **Kuntosali**

13.1.-30.3.2020, 20 oppituntia  
Ma 13:45-15:00 Puuhala, kuntosali  
30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015176** **Kuntosali naiset, ma**

13.1.-30.3.2020, 20 oppituntia  
Ma 12:30-13:45 Puuhala, kuntosali

30 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015216**

#### **Kuntosali, naiset, la**

18.1.-18.4.2020, 22 oppituntia  
La 13:00-14:15 Puuhala, kuntosali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015196**

#### **Kuntosali, naiset, ilta A**

15.1.-1.4.2020, 16 oppituntia  
Ke 17:15-18:15 Puuhala, kuntosali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

### **83015206**

#### **Kuntosali, naiset, ilta B**

15.1.-1.4.2020, 16 oppituntia  
Ke 18:15-19:15 Puuhala, kuntosali  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Myös viikolla 9.

## **Kesäkauden liikuntakurssit**

**Seuraaville kursseille  
ilmoittautuminen 7.1.2020 alkaen:**

### **83011096**

#### **Kuntonyrkkeily**

26.4.-14.6.2020, 16 oppituntia  
Pehulan koulu, sali  
Su 17:30-19:00 Leena Nikkanen  
30 € Ilm. 19.4.2020 mennessä  
Haetaan alkukesään hyvää ryhtiä  
nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita  
hyödyntäen. Kehonhallintaa,  
lihaskuntoa ja kestävyyttä lisätään myös  
potkutekniikoilla. Myös aloittelijoille.  
Alaikäraja 14v.

### **83011136**

#### **Kuntoliikunta, seniorit/ikäihmiset**

29.4.-10.6.2020, 9 oppituntia  
Äetsän paloasema, sali  
Ke 8:30-9:30 Petri Suuniittu

20 € Ilm. 22.4.2020 mennessä  
Lihaskuntoa, kestävyyttä ja  
kehonhallintaa kohottavaa  
kuntoliikuntaa pienvälineitä sekä omaa  
kehonpainoa apuna käyttäen. Ohjaajalla  
tarvittavat välineet.

### **83011126**

#### **Kuntosali, seniorit/ikäihmiset**

29.4.-10.6.2020, 9 oppituntia  
Puuhala, kuntosali  
Ke 10:45-12:00 Petri Suuniittu  
20 € Ilm. 22.4.2020 mennessä  
Ohjattua lihaskuntoharjoittelua  
rauhalliseen tahtiin kuntosalilaitteilla.  
Kaikenkokoisille ja -kuntoisille naisille  
ja miehille. Ohjaaja avustaa tarvittaessa  
laitteisiin siirtymistä. Veteraanit  
kurssimaksutta.

### **83015266**

#### **Kuntosali senioreille, naiset**

27.4.-8.6.2020, 12 oppituntia  
Puuhala, kuntosali  
Ma 12:30-13:45 Raili Perkola  
26 € Ilm. 20.4.2020 mennessä  
Lihaskunnan, nivelliikkuvuuden ja  
tasapainon kehittämistä ja ylläpitoa  
huomioiden Tules-rajoitukset. Laitteet  
ja erilaiset kuntoiluvälineet  
kehonpainon lisäksi tehostavat  
tavoitteen saavuttamista.

### **83015276**

#### **Kuntosali senioreille**

27.4.-8.6.2020, 12 oppituntia  
Puuhala, kuntosali  
Ma 13:45-15:00 Raili Perkola  
26 € Ilm. 20.4.2020 mennessä  
Lihaskunnan, nivelliikkuvuuden ja  
tasapainon kehittämistä ja ylläpitoa  
huomioiden Tules-rajoitukset. Laitteet  
ja erilaiset kuntoiluvälineet  
kehonpainon lisäksi tehostavat  
tavoitteen saavuttamista.

# Kiikoinen

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan alusta sivulta 5 alkaen.

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 keskiviikkona 8.1. klo 16-19 esim. kurssitiedusteluja, aktiiviopiskelijaksi ilmoittautumista sekä liikunta- ja kulttuuriseteli-, Smartum Mobiili- ja ePassimaksuja varten.

Facebookista löydät meidät kiikoisten osasto / sastamalan opisto -ryhmästä.

**0000071**

## Aktiiviopiskelijan maksu

68,50 €

Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien aktiivimaksu toimistolta ja osastonjohtajalta.

**0000081**

## Aktiiviopiskelijan maksu, muut kunnat

68,50 €

# Elämäntaidot

**6102022**

## Torstaipiiri

9.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Vanhustentalo  
To 14:00-15:30 Päivi Lumme  
Maksuton

Viriketoimintaa Vanhustentalojen asukkaille ja muille seniiori-ikäisille.

**8302022**

## Painonpudotusryhmä, ti

14.1.-7.4.2020, 13 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Ti 14:45-15:30 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8302032**

## Painonpudotusryhmä, ke

15.1.-8.4.2020, 13 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Ke 15:30-16:15 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8302042**

## Ilman kesäkiloja

6.5.-10.6.2020, 7 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Ke 15:30-16:15 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 29.4.2020 mennessä  
Pudotetaan painoa elämäntaparemontilla. Ohjeita ja vinkkejä ruokailuun, säännölliseen ruokarytmiin ja liikuntaan. Ensimmäinen ja viimeinen kerta aloitetaan 15 min aikaisemmin.

**9999012**

## Järjestyksenvalvojan peruskurssi

11.1.-26.1.2020, 40 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
La, su 9:00-17:00 Jori-Pekka Wiklund

110 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 9.1.2020 mennessä  
Järjestyksenvalvojan 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  
11.-12.1., 18.-19.1. ja su 26.1.

### 9999022

#### Järjestyksenvalvojan kertauskurssi

26.1.2020, 8 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Su 9:00-17:00 Jori-Pekka Wiklund  
55 €, aktiivimaksu ei voimassa  
Ilm. 19.1.2020 mennessä  
Kurssi on tarkoitettu niille, jotka  
haluavat uusia vanhaksi menossa olevan  
järjestyksenvalvojan korttinsa.  
Kurssimaksu sisältää materiaalin,  
tarvikkeet ja kurssitodistuksen.

## Tietotekniikka

### 3401002

#### Kiikoisten atk-klinikka

2.3.-30.4.2020, 2 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Jussi Pälä  
20 €, aktiivimaksu ei voimassa  
Ilm. 29.4.2020 mennessä  
Yksilöllistä opetusta tietokoneiden ja  
mobiililaitteiden kuten älypuhelimien ja  
tablettien käytöstä. Opetustunnit  
sovitetaan opettajan kanssa. Ilm. 040 715  
7384 tai netissä. 2 oppituntia /  
osallistuja.

## Valokuvaus

### 118000

#### Valokuvauksen perusteet

13.1.-3.2.2020, 16 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Ma 18:00-21:00 Olli Perttula  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Opetellaan käyttämään kameran  
perustoimintoja ja perehdytään  
valokuvailmaisuun. Opetusta ja  
ohjattuja harjoitustöitä, välineenä on  
järjestelmäkamera.

### 1180012

#### Videokuvauksen perusteet

2.3.-23.3.2020, 16 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Ma 18:00-21:00 Olli Perttula  
30 € Ilm. 24.2.2020 mennessä  
Tutustutaan liikkuvan kuvakerronnan  
perusasioihin. Kuvataan ja editoidaan,  
tutustutaan äänittämiseen ja valaisuun.  
Välineinä älykännykkä, video- tai  
järjestelmäkamera. Tied. opettajalta  
tekstarilla 040 550 3421.

## Musiikki

### 1101052

#### Kiikosten keittiökööri

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
Ke 18:00-19:30 Jukka Ritanen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tule kokemaan seurantaloon  
ainutlaatuinen akustiikka. Keittiön  
pöydän ympärillä opetellaan uusia ja  
versioidaan vanhoja lauluja toiveiden  
mukaisesti.

### 1101062

#### Akustisen/sähkökitaran soitto, yksilöopetus

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
To 17:00- Olli Perttula  
149 € / 45min / vko, 99 € / 30min / vko  
Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Perehdytään akustisen kitaran tai  
sähkökitaran soittoon, vasta-alkajille ja  
kokeneemmille. Edetään opiskelijan  
tason mukaisesti. Oppitunnit sovitetaan  
opettajan kanssa, ilm. 040 550 3421  
mielellään tekstiviestillä. Ei netti-  
ilmoittautumista.

### 1101072

#### Ukulelen soitto, yksilöopetus

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo  
To 17:00- Olli Perttula

149 € / 45min / vko, 99 € / 30min / vko  
 Ilm. 13.1.2020 mennessä  
 Perehdytään ukulelen soiton  
 perusasioihin ja edetään opiskelijan  
 edistymisen mukaisesti. Ilm. opettajalle  
 040 550 3421 mielellään tekstiviestillä.  
 Ei netti-ilmoittautumista. Tunti voidaan  
 sopia muuhunkin päivään.

### 1101082 Bändiohjaus

18.1.-4.4.2020, 16 oppituntia  
 Kiikoisten Seurantalo  
 La 12:00-14:00, joka toinen viikko  
 Olli Perttula  
 30 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
 Valmiille yhteille tai kursseille  
 ilmoittautuneista oppilaista kootuille  
 orkestereille tarkoitettu kurssi, jossa saa  
 ohjausta yhteissoiton ja  
 bändityöskentelyn hiomiseen.  
 Osallistuminen edellyttää oman  
 soittimen perusteiden hallintaa.

### 1101092 Pelimannimusiikkia soittaen ja laulaen

19.1.-19.4.2020, 14 oppituntia  
 Kiikoisten Seurantalo  
 Su 18:00-19:30, joka toinen viikko  
 Kirsi Viitala, Erkki-Jussi Koivuluoma  
 26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
 Tule jamittelemaan  
 pelimannimeiningillä, soittaen tai  
 laulaen. Kaikenikäiset ovat tervetulleita  
 musisoimaan yhdessä. Instrumentti  
 vapaa.

### 1101112 Puhallinorkesteri

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
 Kiikoisten Seurantalo  
 To 17:30-19:00 Timo Lahti  
 30 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
 Ryhmäopetusta. Esiintymisiä erilaisissa  
 tilaisuuksissa.

## Kielet

Ks. yksilö-, verkko- ja skypekurssit  
 Vammalan kielistä.

### 1206022 Venäjän keskustelu, jatko

13.1.-6.4.2020, 16 oppituntia  
 Lasistudio  
 Ma 17:45-18:45 Jarna Kairala  
 29 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
 Osaatko hieman venäjää? Kerrataan  
 numerot ja syvennetään taitojamme  
 kulinaaristen nautintojen parissa sekä  
 shoppailu- ja matkustustilanteissa.  
 Myös vasta-alkajat tervetulleita.  
 Taitotaso A1.

### 1206032 Ville Haapasalon elämä ja elokuvat

13.1.-6.4.2020, 11 oppituntia  
 Lasistudio  
 Ma 19:00-21:30 Jarna Kairala  
 26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
 Katsotaan kevään aikana kolme Ville  
 Haapasalon tähdittämää venäjänkielistä  
 elokuvaa ja keskustellaan niistä.  
 Elokuvien juoni käydään etukäteen läpi  
 ja niihin on saatavana tekstitys  
 englanniksi. Alustus ja elokuvan  
 kerronta korvaavat kielitaidon  
 puutteita. 13.1. klo 19-20  
 aloitusluento, elokuvat 3.2.,  
 9.3. ja 6.4. klo 19-21:30.

### 1207012 Käytännön espanjaa

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
 Kiikoisten kirjasto  
 Ke 18:30-20:00 Tiina Pohjala  
 35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
 Edetään kurssilaiisten toiveiden  
 mukaan. Taitotaso A1.

## Kädentaidot

**1111202**

### Nahkatyökurssi

25.-26.1.2020, 16 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

La, su 10:00-16:00 Pia Temisevä

36 € Ilm. 18.1.2020 mennessä

Nahasta sisustuskoreja, tossuja, tossunpohjia, pikkulaukkuja ja kukkaroita. Materiaaleina eri nahkalaatuja; kasviparkkia, verhoilunahkaa, pehmeitä vaatenahkoja. Kurssi ei sovellu lapsille koska käytämme teräviä nahkatyökaluja. Materiaalimaksu 20 €.

**1109032**

### Kudonta

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Ma 13:00-15:15 Taina Niemi

55 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan mattoja, kankaita ym. toiveiden mukaisesti. Kutomo sijaitsee seurantalonsa vintillä, sisäänkäynti takaoven kautta.

**1109042**

### Käsityökerho

14.1.-31.3.2020, 16 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Ti 12:30-14:30, joka toinen viikko

Sirkka-Liisa Palomäki

36 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Erilaisia käsitöitä ja käsityötekniikoita omien toiveiden mukaan.

**1111102**

### Perinneleluja: nukke tai pehmolelu

6.-22.3.2020, 40 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Pe 16:30-20:15, la, su 10:00-16:30

Teija Ruuhikorpi-Mäki

40 € Ilm. 24.2.2020 mennessä

Voit valmistaa perinteisin menetelmin Martta-nuken, antiikkinallan tai

perinnepehmon mohairkankaasta.

Paljon tietoa lelujen historiasta.

Nukkepaketit alkaen 31 €.

Perinnepehmolelut mohairkankaasta

alkaan 35 €/hahmo. Opettajalta voi

ostaa materiaalia. 6.-8.3. ja 20.-22.3.

**1111122**

### Makramee -viikonloppu

#### Kiikoisissa

20.3.-21.3.2020, 12 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Pe 17:00-21:00, la 10:00-15:00

Elina Männistö

32 € Ilm. 13.3.2020 mennessä

Valmistetaan makramee-amppele tai

-seinävaate. Opettajalla on materiaaleja

sekä mallityövaihtoehtoja. Tied. 040

667 9564 tai elina@sastamalanopisto.fi.

**1111212**

### Kahvipussikassikurssi

13.1.-30.3.2020, 24 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Ke 18:00-21:00, joka toinen viikko

Maija-Liisa Laakso

35 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Tehdään kahvipusseista koreja tai

erilaisia kasseja kierrätyshengessä,

toiveiden mukaisesti.

## Lasityöt

**1111132**

### Lasin uudelleenmuotoilu

7.2.-9.2.2020, 20 oppituntia

Lasistudio

Pe 18:00-21:00 la, su 10:00-16:00

Jan Torstensson

35 € Ilm. 31.1.2020 mennessä

Valmistetaan uusioesineitä

pakkauslasista käyttäen niiden omaa

muotoa uusioesineiden perustana. Ota

mukaan hyvin pestyt pullot ja purkit

sekä aurinkolasit. Kaasu- ja laitemaksu

18 €.



**111142****Koruja itse tehdyistä lasihelmistä**

14.2.-16.2.2020, 20 oppituntia

Lasistudio

Pe 18:00-21:00 la, su 10:00-16:00

Jan Torstensson

35 € Ilm. 7.2.2020 mennessä

Valmistetaan lasihelmiä sulasta

lasimassasta ns. kiertämismenetelmällä

ja valmistetaan niistä koruja. Tehdään

korunosia tai käytetään valmiita, myös

muita helmiä voi käyttää.

Materiaalimaksu 15 €.

**111152****Munakurssi 1**

7.3.-7.3.2020, 8 oppituntia

Lasistudi

La 10:00-16:00 Antti Torstensson

20 € + materiaalimaksu 20 €

Ilm. 29.2.2020 mennessä

**111162****Munakurssi 2**

8.3.-8.3.2020, 8 oppituntia

Lasistudio

Su 10:00-16:00 Antti Torstensson

20 € + materiaalimaksu 20€

Ilm. 1.3.2020 mennessä

Kursilla puhalletaan värikkäitä

lasimunia sulasta lasista.

**111172****Lamppuhelmien valmistus**

27.3.-29.3.2020, 20 oppituntia

Lasistudio

Pe 18:00-21:00 la, su 10:00-16:00

Antti Torstensson

35 € Ilm. 20.3.2020 mennessä

Lasihelmiä lampputekniikalla.

Kaasuliekillä sulatetaan lasipuikosta

massaa kiertäen sitä metallipuikon

ympäri, koristellaan eri menetelmin.

Kaasu- ja happimaksu 15 €,

väripuikoista käytön mukaan n. 15 €.

**111182****Lasin sulatus**

14.3.-15.3.2020, 16 oppituntia

**Lasistudio**

La, su 10:00-16:00 Jan Torstensson

30 € Ilm. 7.3.2020 mennessä

Pieniä tasolasiesineitä kuten koruja ja

ikkunakoristeita sulattamalla. Värillistä

Bullseye-lasia voi ostaa opettajalta.

Materiaalimaksu 17€.

**111192****Lasin koristelu****hiekkapuhalluksella**

24.4.-26.4.2020, 20 oppituntia

Lasistudio

Pe 18:00-21:00 la, su 10:00-16:00

Jan Torstensson

35 € Ilm. 17.4.2020 mennessä

Kuvioidaan hiekkapuhalluksella pieniä

lasiesineitä esim. juomalaseja, pulloja,

pieniä peilejä ym. Hiekka- ja laitemaksu

10 €.

**Liikunta****8301132****Tuolijumppa**

7.1.-7.4.2020, 12 oppituntia

Vanhustentalo

Ti 8:30-9:15 Päivi Lumme

Maksuton

Kevyttä tuolijumppaa voimien mukaan

mielen ja kropan virkeydeksi.

**8301142****Kroppa kuntoon**

7.1.-7.4.2020, 16 oppituntia

Toukolan koulu

Ti 18:05-19:05 Päivi Lumme

30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Kehonhallintaa ja lihaksia

vahvistavaa jumppaa naisille ja

miehille.

**8301152****Miesten jumppa**

9.1.-16.4.2020, 12 oppituntia

Jaaran kyläseuratalo

To 19:00-19:45 Päivi Lumme

26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Yleiskuntoa ylläpitävää liikuntaa.

**8301162****Kuntosalijumppa varttuneille naisille**

8.1.-8.4.2020, 20 oppituntia  
Toukolan koulu

Ke 8:25-9:40 Päivi Lumme  
30 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

**8301172****Kuntosaliliikuntaa naisille ja miehille**

7.1.-7.4.2020, 16 oppituntia  
Toukolan koulu

Ti 17:00-18:00 Päivi Lumme  
30 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8301182****Veteraanien ja seniori-ikäisten kuntosali**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
Toukolan koulu

To 15:30-16:30 Päivi Lumme  
Maksuton

**8301192****Jooga**

9.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo

Ti 19:00-20:30 Soili Elovaara-Laakso  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Liikkuvuutta ja lihasvoimaa kehittäviä harjoituksia omaa kehoa kuunnellen, tavoitteena myös sisäisen levollisuuden kokeminen.

**8301202****Bootcamp/kehonhuolto**

21.4.-26.5.2020, 12 oppituntia  
Halmesmäen laskettelumäki

Ti 18:00-19:30 Eeva Venesmäki  
22 € Ilm. 14.4.2020 mennessä  
Kehitetään nopeutta, kimmoisuutta, lihaskuntoa ja kestävyyttä kokonaisvaltaisilla ja tehokkailla liikkeillä. Vähemmänkin treenanneille.

**8301212****Juoksutreeni**

21.4.-26.5.2020, 8 oppituntia

Halmesmäen laskettelumäki  
Ti 17:00-18:00 Eeva Venesmäki

18 € Ilm. 14.4.2020 mennessä  
Tule hakemaan ryhmästä innostusta ja tekniikkavinkkejä. Eri tempoisten juoksuharjoitusten lisäksi treenataan lihaskuntoa ja huolletaan kehoa. Kaikenikäisille ja -kokoisille, aikaisempaa juoksukokemusta ei tarvita.

**8301222****Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu**

18.1.-18.4.2020, 24 oppituntia  
Toukolan koulu, kuntosali

La 10:30-12:00 Eeva Venesmäki  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tehokkaita ja toiminnallisia lihaskuntoharjoitteita monipuolisesti omankehonpainolla ja laitteilla/välineillä. Lisäksi liikkuvuus- ja kehonhuoltoliikkeitä.

**8301232****Lavis**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo

Ti 9:00-9:45 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8301282****Lavis, kesäkausi**

5.5.-9.6.2020, 6 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo

Ti 9:00-9:45 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 28.4.2020 mennessä  
Lavista vähän kevyempänä versiona -yksin tanssien valssin, jenkän, humpan ym. tahtiin. Myös senioreille!

**8301242****Kehonhuolto**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Kiikoisten Seurantalo

Ti 9:45-10:30 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8301292****Kehonhuolto, kesäkausi**

5.5.-9.6.2020, 6 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Ti 9:45-10:30 Päivi Nurmisto

18 € Ilm. 28.4.2020 mennessä

Peruspitkiä venyttelyitä, joissa apuna fasciapallo ja quasha-kampa, joita saa lainaksi ohjaajalta.

**8301252****Hulavannejumppa**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Ma 9:00-9:45 Päivi Nurmisto

26 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

**8301272****Hulavannejumppa, kesäkausi**

4.5.-8.6.2020, 6 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Ma 9:00-9:45 Päivi Nurmisto

18 € Ilm. 27.4.2020 mennessä

Tunnilla alkulämmittely, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Oma hulavanne ja alusta mukaan.

**8301262****Koko kehon muokkausjumppa**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

To 9:00-10:00 Päivi Nurmisto

30 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

**8301302****Koko kehon muokkausjumppa, kesäkausi**

7.5.2-11.6.2020, 8 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

To 9:00-10:00 Päivi Nurmisto

18 € Ilm. 30.4.2020 mennessä

Kehon lihaskuntoa ylläpitävä jumppa, jossa lopuksi 20 minuutin venyttely.

**8301312****Tanssimix, kesäkausi**

6.5.-10.6.2020, 6 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

Ke 16:15-17:00 Päivi Nurmisto

18 € Ilm. 29.4.2020 mennessä

Tunnilla vauhdikasta musiikkia eri tyyllilajeista. Helpohkoja koreografioita yhdistettynä lihastreeniin.

## Kotitalous ja puutarha

**8102042****Keskitalven kasviskarnevaali**

1.2.2020, 6 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

La 10:00-14:30 Anu-Maria Ylönen

18 € Ilm. 25.1.2020 mennessä

Tehdään iloista ja värikästä, ravitsevaa kasvisruokaa. Reseptit ovat gluteenittomia, laktoosittomia ja osittain vegaanisia kasvisreseptejä. Materiaalimaksu.

**8102052****Viinimatalla kevään kuplissa ja mauissa**

28.3.2020, 4 oppituntia

Puuholli

La 18:00-21:00 Anu-Maria Ylönen

10 € Ilm. 21.3.2020 mennessä

Tutustutaan maisteluun ja arviointiin. Maistellaan eri tavalla kuplivia viinejä ja mietitään mukavia makupareja. Materiaalimaksu. Ikäraja K-18.

**7198022****Toteuta itse kukka-asetelma**

25.4.2020, 5 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

La 10:00-14:00 Heli Vinha

10 € Ilm. 18.4.2020 mennessä

Valmistetaan pitkänmallinen kukka-asetelma pieneen astiaan yhdistellen luonnonmateriaaleja ja leikkokukkia. Materiaalia ja astioita opettajalta, materiaalimaksu.

**7198032****Kukkakorut ja pääseppeleet kesän juhliin**

16.5.2020, 5 oppituntia

Kiikoisten Seurantalo

La 10:00-14:00 Heli Vinha

10 € Ilm. 9.5.2020 mennessä

Erotu kesän juhlissa persoonallisilla

kukkakoruilla tai upeilla sepeleillä.

Materiaalia opettajalta, mater. maksu.

**Mouhijärvi**

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan alusta sivulta 5 alkaen.

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

Mouhijärven Taitotuvalla lauantaina 11.1. klo 11-13 esim. kurssitiedusteluja, aktiiviopiskelijaksi ilmoittautumista sekä liikunta- ja kulttuuriseteli-, Smartum Mobiili- ja ePassimaksuja varten.

**Su 19.4. Mouhijärven Yhteiskoululla Mouhijärvi Laulaa ja Soi klo 14 ja kevätnäyttely klo 12-16.**

**0000071****Aktiiviopiskelijan maksu**

68,50 €

Pienituloisten eläkeläisten ja työttömien aktiivimaksu toimistolta ja osastonjohtajalta.

**0000081****Aktiiviopiskelijan maksu, muut kunnat**

68,50 €

# Elämäntaidot

**1301045**

## **Yleisöluento: Vesiliikenteen historiaa Mouhijärven alueelta Kulovedelle ja Rautavedelle**

13.2.2020, 2 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 18:00-20:00 Jari Mäkelä  
Maksuton

Matkustajaliikenteen historiaa Mouhijärveltä Siuroon ja tukin uittoa. Kuloveden ja Rautaveden laivoja sekä höyryvenitä. Tukkilautat kulkivat Kokemäenjoella varppaajien avulla.

**8302035**

## **Rentoutusta ja meditaatiota**

15.1.-8.4.2020, 16 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ke 18:00-19:00 Elina Kokkonieni  
28 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Selkeä ja turvallinen menetelmä stressin helpottamiseen, mielenrauhan ja itsetuntemuksen edistämiseen.

**8302045**

## **Painonpudotusryhmä**

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Tervämäen koulu  
Ti 16:00-16:45 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8302055**

## **Ilman kesäkiloja**

5.5.-9.6.2020, 6 oppituntia  
Tervämäen koulu  
Ti 16:00-16:45 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 28.4.2020 mennessä  
Ryhmässä lähdemme pudottamaan painoa elämäntaparemontin kautta. Saat ohjeita ja vinkkejä ruokailuun.

**6101015**

## **Hygieniapassikoulutus**

22.4.-6.5.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ke 17:00-20:00 Oivi Hotti  
22 € Ilm. 15.4.2020 mennessä

Opiskellaan hygieniosaamiskortin edellyttämät tiedot elintarvikkehygieniasta. Testimaksu 6 € maksetaan opettajalle.

## Tietotekniikka

**3401025**

### **Mouhijärven atk-klinikka**

2.3.-30.4.2020, 2 oppituntia  
Uotsolan puukoulu  
Jussi Pälä  
20 €, aktiivimaksu ei voimassa  
Ilm. 29.4.2020 mennessä  
Yksilöllistä opetusta tietokoneiden ja mobiililaitteiden käyttöön. Tunnit sovitaan opettajan kanssa 040 715 7384. Voit ilm. myös netissä, silloin opettaja ottaa yhteyttä sopiaukseen oppitunneista. 2 oppituntia / osallistuja (1 kokoontumiskerta).

**3401035**

### **Valokuvakirja valmiiksi**

17.1.-24.4.2020, 31 oppituntia  
Märri  
Pe 13:45-16:00 Hanna Poropudas  
42 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Kuvat koneen uumenista kirjaksi. Kuvankäsittelyä ja tarinallista suunnittelua. Tarvitset kuvat sähköisessä muodossa ja läppäriin, jonka peruskäytön hallitset.

## Musiikki

**1101135**

### **Yksinlaulu ja äänenmuodostus, 17-viikkoiset**

7.1.-22.5.2020, 17 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ma, ti, ke 15:00-20:00, pe 15:00-19:00  
Ingrid Suoniemi  
212 € /45min /vko

Tiedustele peruutuspaikkoja opettajalta  
040 528 9859.

**1101155**  
**Laulun ja säestyksen**  
**intensiivikurssi**

21.3.-18.4.2020, 16 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
La 12:00-16:00  
Ingrid Suoniemi, Niko Björlin  
30 € Ilm. 14.3.2020 mennessä  
Laulun ja säestyksen intensiivikurssi,  
jolla harjoitellaan su 19.4. pidettävän  
konsertin ohjelmistoa yhdessä  
laulunopettajan ja säestäjän kanssa.  
21.3., 4.4. ja 18.4.

**1101205**  
**Säestyskurssi laulajille**

13.1.-17.4.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ma 16:00-19:45, ke 16:00-19:00, to  
15:00-20:00,  
pe 16:30-17:30 Niko Björlin  
149 € /45min /vko, 99 € /30min /vko  
Yksinlaulajille suunnatun kurssin  
tavoitteena on syventää tulkinnallisia ja  
esittämiseen liittyviä taitoja pianistin  
kanssa. Ilm. ja tied. 044 536 0805.

**1101175**  
**Mouhijärven Melodiivat**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 16:30-18:00 Ismo Korkee  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Tervetuloa rentoon, matalan kynnyksen  
naislauluporukkaan. Laulamme kaikkea  
mahdollista osallistujien mieltymysten  
mukaan orkesteritaustojen säestyksellä.

**1101185**  
**Mouhijärven Multakurkut**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ma 17:30-19:00 Ismo Korkee  
35 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

Tervetuloa rentoon, matalan kynnyksen  
mieslauluporukkaan. Laulamme  
kaikkea mahdollista osallistujien  
mieltymysten mukaan  
orkesteritaustojen säestyksellä.

**1101225**  
**Kehittyvät laulajat**

14.1.-7.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven kirjasto  
Ti 16:00-17:30 Jukka Ritanen  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Tule mukaan omalla äänelläsi ja ota  
vaikka lempilaulusi mukaan.

**1101235**  
**Canto-kuoro**

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Mouhijärven kirjasto  
Ti 18:00-20:15 Maarit Kujanpää  
46 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Vihteellisen ja taidemusiikin helmiä.  
Kehitetään stemmalaulutaitoja.  
Harjoitellaan äänenkäyttöä kauniin  
soinnin luomiseksi. Tutustutaan  
nuottilukuun kuorolaulajan kannalta.

**1101165**  
**Kitaran ja rumpujen soitto**

14.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
Uotsolan puukoulu  
Ti, ke, to 16:30-20:00  
Veli-Mikko Äijälä  
149 € /45min /vko, 99 € /30min /vko  
Kitaran ja rumpujen yksilöopetusta  
lapsille ja aikuisille. Ilm.  
qwelho@gmail.com tai tekstiviestinä  
050 355 0164.

**1101195**  
**Pianonsoitto, yksilöopetus**

13.1.-17.4.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ma 15:00-18:45, ke 14:00-19:30, to  
16:00-20:00,  
pe 14:00-18:00 Niko Björlin  
149 € /45min /vko, 99 € /30min /vko

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

### 1101215

#### Harmonikansoitto

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 18:00-21:00 Markku Lindeman  
50 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Opetellaan harmonikansoiton alkeita ja pidemmällä olevien ryhmässä syvennetään harmonikansoiton taitoja ja laajennetaan ohjelmistoa.

## Kielet

Ks. yksilö-, verkko- ja skypekurssit Vammalan kielistä.

### 12032015

#### Englantia ehtoolla

8.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ke 18:00-19:30 Mari Penkkimäki  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Opiskellaan Stepping Stones 1 - kirjan alkukappaleita. Aiheina arki, hyvä elämä, harrastukset ja matkailu. Ei 29.1. Taitotaso A2-B1.

### 1205015

#### Ranskalainen matinée

19.1.-5.4.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Su 11:00-12:30, joka toinen viikko  
Katja Kemppainen  
26 € Ilm. 14.1.2020 mennessä  
Ranskaa muutaman vuoden opiskelleille tai muutoin perustiedot kielestä oppineille. Painotetaan suullista tuottamista ja jatketaan matkailijoille tärkeiden asiointitilanteiden harjoittelua. Oppikirjana Escalier 2. Taitotaso A2.

### 1207065

#### Espanjaa aakkosista eteenpäin

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 18:00-19:30 Katja Kemppainen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Espanjaa muutaman vuoden opiskelleille tai muutoin kielitaidon alkeet oppineille. Opetellaan käytännönläheistä kieltä. Oppikirjana Ventana 1. Taitotaso A1-A2.

### 1207075

#### Espanjaa aivan alusta alkaen

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 19:30-21:00 Katja Kemppainen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Kaikille espanjan kielestä kiinnostuneille. Opetellaan käytännönläheistä kieltä tarkoituksena oppia matkailijalle tarpeellisia taitoja. Oppikirjana Ventana 1. Taitotaso A1.

### 1208015

#### Italian alkeet

18.1.-18.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
La 10:00-13:00, joka toinen viikko  
Kristian Hannikainen  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Italiankielen ääntämistä, keskustelutaitoa ja kulttuuria. Vasta-alkajille ja hieman kieltä oppineille. Ensimmäisten kahden kappaleen kertauksen jälkeen jatketaan kappaleesta 3. Kirjana Bella Vista 1. Taitotaso O-A1.

# Taide ja ilmaisu

## 1105015

### Taiteesta voimaa

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Hoitokoti Vanha Pappila

Ma 12:30-14:00

Kati Juurikka, Jaakko Karjula

35 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

Tehdään kuva-, sana- ja teatteritaiteen projektia yhdessä ja ilolla.

## 1103035

### Maalaus ja piirustus

16.1.-30.4.2020, 40 oppituntia

Uotsolan puukoulu

To 10:00-15:00, joka toinen viikko

Ilona Raipala

52 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Ilmaistaan maalaamalla ja piirtämällä.

Etsitään omaa ilmaisua, yhteisiä ja omia

teemoja. Eri-ikäisille harrastajalle,

aloittelijoille ja kokeneemmille.

## 1103045

### Posliininmaalaus

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia

Mouhijärven Taitotupa

Ke 15:15-17:30 Anna-Liisa Kalmu

40 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Maalataan koriste- ja käyttöesineitä

toiveiden mukaan. Poltot Taitotuvalla.

Uusille opetetaan maalauksen alkeet,

erilaiset tekniikat ja materiaalit.

# Valokuvaus

## 1180025

### Joka paikan kuvaus

1.2.-8.2.2020, 10 oppituntia

Märri

La 10:00-13:00 Hanna Poropudas

22 € Ilm. 25.1.2020 mennessä

Otetaan haltuun erilaisia

kuvausolosuhteita. La 1.2. klo 10-13

(talviolosuhteet), la 8.2. klo 18-21

(pimeäkuvaus) ja toukokuussa 2h iltapv (sininen hetki ja kesähaasteet).

## 1180035

### Perhe- ja henkilövalokuvaus

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia

Märri

Ma 17:00-19:15 Hanna Poropudas

45 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

Kameran käyttö arkipäivän tilanteissa.

Mallinohjaus, vuorovaikutus,

kuvankäsittely, kuvan dynamiikka ja

tekniikka. Mukaan kameran/

kännykkäkameran lisäksi läppäri -jos on.

## 1111275

### Kuvansiirtoa eri materiaaleille - parhaat kuvat tauluksi

25.-26.1.2020, 14 oppituntia

Tainan Savipaja

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

26 € + materiaalimaksu

Ilm. 18.1.2020 mennessä

Siirretään omia valokuvia eri

materiaaleille (voit ostaa ohjaajalta).

Ota useampia (5-10 kpl) valokuvia

mukaasi esim. paperikuva, tiedosto

tikulla tai lähetä kuva ohjaajalle

sähköpostiin taina@tainansavipaja.fi.

Tied. 044 579 3000.

## 1111285

### Talvilomaviikon

### mustavalkokuvien työpaja

24.-28.2.2020, 21 oppituntia

Tainan Savipaja

Ma 12:00-15:00 ke 12:00-16:00

To 11:00-16:00 pe 10:00-14:00

Taina Nurmi

35 € Ilm. 17.2.2020 mennessä

Kuvataan mustavalkofilmille pokkarilla

tai järjestelmäkameralla. Jos sinulla on

kamera, ota se mukaan. Loppuviikosta

kehitetään filmit ja tehdään kuvia

pimiössä. Kurssin jälkeen voit jatkaa

mustavalkokuvien tekemistä

kuukausittain järjestettävässä

työpajassa. Materiaalimaksu.



**1111395****Mustavalkokuvien työpaja**

14.3.-7.7.2020, 31 oppituntia

Tainan Savipaja

Ti 17:00-21:00 la 10:00-15:00

Taina Nurmi

40 € Ilm. 7.3.2020 mennessä

Kurssi on jatkoa talvilomaviikon

työpajalle. 14.3., 4.4., 9.5., 2.6. ja 7.7.

## Kädentaidot

**1108035****Lankatyöt**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia

Tervamäen koulu

Ke 11:30-13:45 Sari Rossi-Ollila

40 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Kirjontaa, nypläystä, virkkausta,

neulontaa ja solmeilua toiveiden

mukaan. Ajankohtaisia ja trendikkäitä

käsityötekniikoita.

**1108045****Leikitellään langoilla**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia

Mouhijärven Taitotupa

To 10:00-12:15 Riikka Harsu

40 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Kirjontaa erilaisilla tekniikoilla ja

langoilla, tutustutaan neulonnan ja

virkkauksen saloihin ja ommellaan

itselle tarpeellisia tuotteita.

**1108055****Pitsinnypläys**

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia

Mouhijärven Taitotupa

To 17:00-20:00 Leena Kuivalainen

50 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Nyplätään mm. liinoja, verhoja ja

koruja. Aloittelijoille pitsinnypläyksen

perusasioita.

**1109045****Uotsolan kudonta**

13.1.-6.4.2020, 36 oppituntia

Mouhijärven Taitotupa

Ma 18:00-20:15 Raili Äijälä

55 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

**1109075****Tervamäen kudonta**

15.1.-8.4.2020, 36 oppituntia

Tervamäen koulu

Ke 14:00-16:15 Taina Niemi

55 € Ilm. 14.1.2020 mennessä

Suunnitellaan, rakennetaan ja

kudotaan kankaita erilaisista

materiaaleista toiveiden

mukaisesti. Tervetuloa sekä uudet että

kokeneet kutojat. Mahdollisuus

kudotaan myös oppituntien

ulkopuolella.

**1109055****Onnistu ommellen**

17.1.-17.4.2020, 36 oppituntia

Mouhijärven Taitotupa

Pe 13:00-15:15 Riikka Harsu

40 € Ilm. 14.1.2020 mennessä

Ompele itselle tai lahjaksi esim.

säilytyslokeroita käsityötarvikkeille,

meikkipusseja, patalappuja ja laukkuja.

Uudista vanhoja vaatteita tai tee

kokonaan uusia asuja.

**1109065****Tilkkutyöt**

13.1.-17.2.2020, 30 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 17:00-20:45 Tiina Karttunen

40 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

Tilkkutöitä toiveiden mukaan esim.

tyyny, kassi, seinävaate, pöytäliina tai

peitto. Aloittelijoille ja ennenkin

tilkkutöitä tehneille.

**1109085****Wanhan ajan nallet**

18.1.-28.3.2020, 25 oppituntia

Mouhijärven Taitotupa

La 10:00-14:00 Soili Pekonen

38 € Ilm. 14.1.2020 mennessä

Nalle perinteisin työmenetelmin,

useampia malleja. Mukaan

ompelevälineet. Materiaaleja

opettajalta. Tied.  
soili.pekonen@gmail.com. 18.1., 2.2.,  
15.2., 7.3. ja 28.3.

### **1111095 Tuohityö**

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia  
Uotsolan puukoulu  
To 17:30-19:45 Maija Nurminen  
40 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Punotaan tuohesta käyttö- ja koriste-  
esineitä vanhaa perinnettä vaalien ja  
uutta ideoiden.

### **1111205 Makramee**

11.2.-10.3.2020, 14 oppituntia  
Mouhijärven Taitotupa  
Ti 14:30-17:00 Elina Männistö  
30 € Ilm. 4.2.2020 mennessä  
Opitaan perustekniikat ja valmistetaan  
toiveiden mukaisia töitä. Solmeiluun  
sopivat erilaiset moppilangat,  
punoskuteet, juutti- ja pellavanarut,  
materiaaleja opettajalta. Tied. 040 667  
9564, elina@sastamalanopisto.fi. 11.2.,  
18.2., 3.3. ja 10.3.

### **1111215 Kahvipusseista kaikenlaista kivaa, ma**

20.1.-20.4.2020, 28 oppituntia  
Mouhijärven Taitotupa  
Ma 12:00-15:00, joka toinen viikko  
Mirja Siltala  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

### **1111225 Kahvipusseista kaikenlaista kivaa, pe**

24.1.-17.4.2020, 28 oppituntia  
Mouhijärven Taitotupa  
Pe 18:00-21:00, joka toinen viikko  
Mirja Siltala  
35 € Ilm. 17.1.2020 mennessä  
Kahvipussien uudet tuulet.  
Valmistetaan kahvipusseista  
monenlaista käyttötavaraa.

**1111235  
Luovasti tölkkiklipsuista**  
14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia  
Mouhijärven Taitotupa  
Ti 17:30-20:30 Tiina Karttunen  
45 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Tölkinavaajaklipsuista kasseja, koruja,  
lampunvarjostimia ja muuta mukavaa.  
Klipsuja voi yhdistää toisiinsa monin  
tavoin virkkaamalla tai langalla  
punomalla.

**1111245  
Hurmaavat helmityöt**  
16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia  
Mouhijärven Taitotupa  
To 13:15-16:15 Tiina Karttunen  
45 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Helmeillään kurssilaisten toiveiden  
mukaan koruja ja koristeita. Opit  
helmitöiden perusteet ja niksejä.  
Tutustutaan erilaisiin helmiin,  
helmitöiden materiaaleihin ja  
työvälineisiin.

**1111255  
Kauniit kehyskukkarot ja laukut**  
7.2.-8.2.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Pe 17:00-21:00 la 10:00-15:00  
Tiina Karttunen  
30 € Ilm. 31.1.2020 mennessä  
Kaavoitetaan ja ommellaan  
kehyskukkaroita ja laukkuja, joiden  
suhun kiinnitetään metallinen  
nipsukehys.

**1111265  
Nahkakorukurssi**  
21.3.-22.3.2020, 16 oppituntia  
Mouhijärven Taitotupa  
La, su 10:00-16:00 Pia Temisevä  
36 € Ilm. 14.3.2020 mennessä  
Näyttäviä koruja ja asusteita nahasta!  
Materiaaleina mm. poronnahkaa,  
kotimaista kasviparkkia ja  
hivrennahkaa. Ei edellytä aiempaa  
kokemusta nahkatöistä, mutta ei sovellu

perheen pienimmille. Materaalimaksu 20 €.

### 1111295

#### Värikästä mosaiikkia

7.3.-8.3.2020, 13 oppituntia

Tainan Savipaja

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

26 € Ilm. 29.2.2020 mennessä

Mosaiikkitöitä suoralla menetelmällä, esim. puinen tarjotin, punasavilautanen tai kuvakehys, joka päällystetään mosaiikilla.

### 1111305

#### Emalikoru

21.3.2020, 7 oppituntia

Tainan Savipaja

La 10:00-15:00 Taina Nurmi

18 € Ilm. 14.3.2020 mennessä

Lasitetaan emaliväreillä valmiita erimuotoisia kuparipohjia ja poltetaan ne polttouunissa. Voit halutessasi koota emaloidut kappaleet koruiksi.

### 1111315

#### Vahamaalauksella kukka- ja maisemakortteja

25.3.2020, 5 oppituntia

Tainan Savipaja

Ke 17:00-21:00 Taina Nurmi

18 € Ilm. 18.3.2020 mennessä

Mehiläisvaha sulaa pienen raudan pohjaan, rautaa liikuttamalla sulaa vahaa käytetään maalina. Tekniikka on helppo omaksua eikä vaadi piirustus- tai maalaustaitoja. Materaalimaksu.

### 1111325

#### Painokuvia keramiikalle

8.4.-14.5.2020, 14 oppituntia

Tainan Savipaja, Taina Nurmi

26 € Ilm. 1.4.2020 mennessä

Painetaan tulostettu kuva raa'alle savelle litografian avulla. Voit tehdä esim. taulun, tarjoilulautasen tai maljakon. Jos käytät omaa valokuvaasi, toimita se ohjaajalle. Tied. 044 579 3000. 8.4. ja 15.4. klo 17-21, 29.4. klo

18-19:30 ja töiden nouto 14.5. klo 17:15-18.

### 1111335

#### Rakukeramiikka

4.5.-18.5.2020, 13 oppituntia

Tainan Savipaja

Ma 18:00-21:00 Taina Nurmi

26 € Ilm. 27.4.2020 mennessä

Monipuolisesti rakupoltteknikoita: nakuraku, kasettipolttu, hevosenjouhet. Myös Obavara-poltto jossa savustuksen apuna käytetään vehnäjauhoja. 18.5. klo 17-21.

### 1111345

#### Kukka- /yrttiruukku kesäksi

7.5.-28.5.2020, 11 oppituntia

Tainan Savipaja

To 18:00-21:00 Taina Nurmi

20 € Ilm. 30.4.2020 mennessä

Käsinrakentaen ja muotteja hyödyntäen savesta erilaisia ruukkuja. 28.5. klo 18-20.

### 1111355

#### Ikkunalasin uusi elämä tiffanYTEkniikalla

16.-17.5.2020, 13 oppituntia

Tainan Savipaja

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

26 € Ilm. 9.5.2020 mennessä

Ikkunalasia saatavilla maksutta. Jos haluat käyttää tiffanylaseja, hanki ne etukäteen. Tied. 044 579 3000.

### 1112065

#### Keramiikka- ja rakukeramiikka/ päivä, ma

13.1.-6.4.2020, 48 oppituntia

Tainan Savipaja

Ma 10:00-13:00 Taina Nurmi

54 € Ilm. 10.1.2020 mennessä.

### 1112075

#### Keramiikka- ja rakukeramiikka/ päivä, to

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia

Tainan Savipaja

To 10:00-13:00 Taina Nurmi  
54 € Ilm. 10.1.2020 mennessä

**1112085**  
**Keramiikka- ja rakukeramiikka/  
ilta, to**

16.1.-16.4.2020, 48 oppituntia  
Tainan Savipaja

To 18:00-21:00 Taina Nurmi  
54 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Korkeanpolton keramiikkaa, joka sopii  
elintarvikkeille.

**113035**  
**Huonekalujen verhoilu**  
**14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia**  
Uotsolan puukoulu

Ti 17:00-20:00 Annastiina Puisseva  
50 € Ilm. 11.1.2020 mennessä  
Tule verhoilemaan vanhat sohvot,  
sohvuolot yms. upeiksi huonekaluiksi.  
Voit ostaa materiaaleja ohjaajalta.

**113045**  
**Puukkokurssi**

13.1.-6.4.2020, 48 oppituntia  
Häijään paja  
Ma 17:30-20:30 Hannu Antila  
50 € Ilm. 11.1.2020 mennessä  
Opitaan suomalaisen yleispuukon  
valmistaminen. Käydään läpi kaikki  
puukon rakentamisen vaiheet: terän  
taonta ja lämpökäsittely, kahvan  
muotoilu ja helotus sekä tupen ompelu.  
Materiaalimaksu.

**113055**  
**Puutyö ja entisöinti**

13.1.-6.4.2020, 48 oppituntia  
Uotsolan puukoulu  
Ma 17:00-20:00 Antti Lehto  
50 € Ilm. 11.1.2020 mennessä  
Toteuta ideasi ja unelmasi  
puutyökurssilla. Tee uutta, korjaa tai  
paranna vanhaa.

**111365**  
**Kesälomalaisen keramiikkakurssi,  
kesäkuu**

1.6.-15.6.2020, 16 oppituntia

Tainan Savipaja  
Ma 10:00-14:00 Taina Nurmi  
30 € Ilm. 25.5.2020 mennessä

**111375**  
**Kesälomalaisen keramiikkakurssi,  
heinäkuu**

6.-20.7.2020, 16 oppituntia  
Tainan Savipaja  
Ma 10:00-14:00 Taina Nurmi  
30 € Ilm. 25.5.2020 mennessä  
Käsinrakentaen ja kipsimuottien avulla  
kesäistä keramiikkaa toiveiden mukaan.  
Voidaan polttaa myös rakupolttoja ja  
kokeilla eri polttotekniikoita. Sopii  
myös kouluikäisille lapsille ja nuorille.

**111385**  
**Kesähelmet**

8.-12.6.2020, 27 oppituntia  
Mouhijärven Taitotupa  
Ma-pe 10:00-14:00  
Tiina Karttunen  
35 € Ilm. 1.6.2020 mennessä  
Yksilöllisiä koruja erilaisilla  
helmityötekniikoilla. Sopii koululaisille  
kesäohjelmaksi mutta myös kaikille  
muille, sekä aloitteleville että aiemmin  
helmitöitä tehneille.

## Tanssi ja liikunta

**11051015**  
**Lavatanssikurssi, keskitaso  
(alkeisjatkan/jatko)**

8.1.-22.4.2020, 30 oppituntia  
Häijään koulu  
Ke 20:00-21:30 Ari Vaskelainen  
35 € Ilm. 8.1.2020 mennessä  
Bugg alkeita, peruslavatansseja sekä  
lavalattareita. Kerrataan alkeita,  
parannetaan perusteita sekä opetellaan  
uusia kuvioita ja musiikkiin tanssimista.  
Kiertävä parinvaihto.

**8301075****Hulavannejumppa**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
Tanssikrouvi

Ma 10:30-11:45 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 11.1.2020 mennessä  
Lämmittely, lihaskunto-osuus ja  
loppuvenyttelyt. Mukaan oma  
hulavanne.

**8301085****Kevyt jumppa**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 16:00-16:45 Nurmisto Päivi  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8301155****Kevyt jumppa, kesäkausi**

4.5.-8.6.2020, 6 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 16:00-16:45 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 27.4.2020 mennessä  
Hoidetaan lihaskuntoa kevyellä  
jumppalla, ei hyppyjä.

**8301095****Tanssijumppa**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 16:45-17:30 Nurmisto Päivi  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

**8301165****Tanssijumppa, kesäkausi**

4.5.-8.6.2020, 6 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu

Ma 16:45-17:30 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 27.4.2020 mennessä  
Vauhdikasta musiikkia eri tyylilajeista.  
Helpohkoja koreografioita yhdistettynä  
lihastreeniin.

**8301105****Lavis Häijää**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Tanssikrouvi

Ke 10:00-10:45 Nurmisto Päivi  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

**8301135****Lavis Tervämäki**

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
Tervämäen koulu

To 10:30-11:15 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

**8301175****Lavis Häijää, kesäkausi**

6.5.-10.6.2020, 6 oppituntia  
Tanssikrouvi

Ke 10:00-10:45 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 29.4.2020 mennessä

**8301185****Lavis Tervämäki, kesäkausi**

7.5.-11.6.2020, 6 oppituntia  
Tervämäen koulu

To 10:30-11:15 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 30.4.2020 mennessä  
Tanssijumppa, jota tanssitaan yksin.  
Sis. venyttelyt. Erityisesti seniori-  
ikäisille miehille ja naisille.

**8301115****Vanhempi-lapsi jumppa**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Häijään koulu liikuntasali

Ke 11:00-11:45 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Jumppaa lasten kanssa. Vauvaa voi  
käyttää vastuksena/painona  
jumpatessa. Vanhempi lapsi voi touhuta  
sivussa omiaan.

**8301125****HIIT -treeni**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Tanssikrouvi

Ke 16:45-17:30 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Sykettä ja lihaskuntoa oman tason ja  
tavoitteen mukaan naisille ja miehille.  
Tehotreeni koko kropalle.

**8301145****Kuntosali -circuit**

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
Mouhijärven kuntosali

To 11:30-12:15 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

### **8301195** **Kuntosali -circuit, kesäkausi**

7.5.-11.6.2020, 6 oppituntia  
Mouhijärven kuntosali  
To 11:30-12:15 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 30.4.2020 mennessä  
Kiertoarjoittelulla tehtävä lihaskuntoa  
ylläpitävä tunti.

### **83011025** **Jumppaa varttuneelle väelle** **Häijäässä**

13.1.-6.4.2020, 12 oppituntia  
Häijään koulu liikuntasali  
Ma 15:00-15:45 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Fyysisen ja psyykkisen kunnon  
ylläpitoa.

### **83011035** **Tuolijumppa**

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Tanssikrouvi  
Ke 9:15-10:00 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

### **83011045** **Tuolijumppa, kesäkausi**

6.5.-10.6.2020, 6 oppituntia  
Tanssikrouvi  
Ke 9:15-10:00 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 29.4.2020 mennessä  
Koko kehon lihaskuntoa ylläpitävä  
jumppa, jossa käytetään apuna tuolia,  
jumppakuminauhaa, käsipainoja sekä  
keppiä. Omia välineitä ei tarvita.

### **83012025** **Lempeää joogaa Tervamäessä**

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Tervamäen koulu  
Ke 18:30-20:00 Heli Takamaa  
35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Pääasiassa hathajoogaa. Sopii kaikille,  
liikkeet ovat rauhallisia ja venyttäviä.  
Ikäihmiset hyötyvät kehon

joustavuuden paranemisesta ja  
työikäiset rentoutushetkestä arjessa.

### **83012035** **Joogaa kaikille**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
Ma 19:00-20:30 Soili Elovaara-Laakso  
35 € Ilm. 11.1.2020 mennessä  
Lujanlempeää joogaa rauhalliseen  
tahtiin omaa kehoa kuunnellen. Sopii  
kaikille, myös aloittelijoille. Tavoitteena  
lisätä elinvoimaa, tasapainottaa kehoa  
ja mieltä.

### **83013005** **Koko kehon muokkausjumppa**

16.1.-16.4.2020, 16 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 16:30-17:30 Päivi Nurmisto  
30 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

### **83013015** **Koko kehon muokkausjumppa,** **kesäkausi**

7.5.-11.6.2020, 8 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
To 16:30-17:30 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 30.4.2020 mennessä  
Koko kehoa ylläpitävää jumppaa,  
lopuksi 20 min venyttely.

## **Kotitalous ja** **puutarha**

### **8102025** **Makuja Kaukoidästä, sushia ja** **muuta maittavaa**

25.4.2020, 8 oppituntia  
Mouhijärven yhteiskoulu  
La 9:00-15:00 Oivi Hotti  
18 € Ilm. 18.4.2020 mennessä  
Susheja ja erilaisia ruokia Kaukoidän  
maista. Materiaalimaksu 25 €.

### **7103025** **Vinkkejä puutarhaasi**

29.4.2020, 3 oppituntia

Mouhijärven Taitotupa  
 Ke 17:30-19:45 Marko Ahola  
 10 € Ilm. 22.4.2020 mennessä  
 Vinkkejä siihen, kuinka voit helposti  
 hoitaa kotipuutarhassasi kasveja  
 helpolla tavalla.

## Suodenniemi

Lue tärkeät ohjeet ja säännöt oppaan  
 alusta sivulta 5 alkaen.

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  
 torstaina 9.1. klo 16-18 esim.  
 kurssitiedusteluja,  
 aktiiviopiskelijaksi ilmoittautumista  
 sekä liikunta- ja kulttuuriseteli-,  
 Smartum Mobiili- ja ePassimaksuja  
 varten.

Avoimet ovet Koskelan ent.  
 tehdashallissa torstaina 26.3. klo 17-20.

**0000071**

### **Aktiiviopiskelijan maksu**

68,50 €

Pienituloisten eläkeläisten ja  
 työttömien aktiivimaksu toimistolta ja  
 osastonjohtajalta.

**0000081**

### **Aktiiviopiskelijan maksu, muut kunnat**

68,50 €

## Tietotekniikka

**3401023**

**Suodenniemen atk-klinikka**

2.3.-30.4.2020, 2 oppituntia

Koskelan ent. tehdashalli

Jussi Päjä

20 €, aktiivimaksu ei voimassa

Ilm. 29.4.2020 mennessä

Yksilöllistä opetusta tietokoneiden ja mobiililaitteiden kuten älypuhelimien ja tablettien käyttöön. Opetustunnit sovitaan opettajan kanssa.

Ilmoittautumiset opettajalle 040 717384 tai netissä. 2 oppituntia / osallistuja (1 kokoontumiskerta).

## Musiikki

**1101033**

**Suodenniemen Sirkut**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Suodenniemen koulu

Ma 17:30-19:00 Jukka Ritanen

35 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

Naiskuorossa lauletaan yksiaänisesti

ikivihreitä Suodenniemi laulaa -kirjasta.

Harjoitellaan myös muita lauluja

kuorolaisten toiveiden mukaan.

**1101023**

**Suodenniemen Souvarit**

16.1.-16.4.2020, 24 oppituntia

Kerolan toimintakeskus

To 18:30-20:00 Ismo Korkee

35 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

Laulun iloa aikuisille miehille.

Laulamme kaikkea mahdollista

osallistujien mieltymysten mukaan

orkesteritaustojen säestyksellä.

Tervetuloa rentoon, matalan kynnyksen

mieslauluporukkaan!

## Kielet

Ks. yksilö-, verkko- ja skypekurssit Vammalan kielistä.

**12032013**

**Englantia päiväsaikaan**

13.1.-6.4.2020, 24 oppituntia

Suodenniemen kirjasto

Ma 14:00-15:30 Mari Penkkimäki

35 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

Jatketaan Pat and Polly 2 -kirjan viimeisestä kappaleesta. Harjoitellaan ääntämistä ja suullista kielitaitoa.

Panostetaan rohkeuteen ja epävarmuuden sietämiseen kielellisissä asioissa. Taitotaso B1.

## Taide ja ilmaisu

**11050013**

**Runo- ja lausuntapiiri**

13.1.-6.4.2020, 32 oppituntia

Kerolan toimintakeskus

Ma 18:00-20:00 Markku Hokkanen

36 € Ilm. 11.1.2020 mennessä

Tutustutaan runouteen, harjoitellaan

äänenkäyttöä ja ilmaisutaitoa. Tehdään

runo- ja lausuntaesityksiä. Ryhmään

voit tulla, vaikka et haluaisi esiintyä.

**1103013**

**Posliininmaalaus**

14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia

Koskelan ent. tehdashalli

Ti 10:00-13:00 Anna-Liisa Kalmu

50 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

Maalataan koriste- ja käyttöesineitä

toiveiden mukaan. Poltot voi tehdä

kurssipaikalla. Uusille opetetaan

maalauksen alkeet sekä erilaiset

tekniikat ja materiaalit.



# Kädentaidot

## 1108003 Puikkopiiri

15.1.-8.4.2020, 32 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ke 18:00-20:00 Tiina Savo  
36 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Neulotaan, virkataan ja opitaan uusia  
käsiyöniksejä. Aloittelijat ja konkarit  
tervetulleita! Tied. 045 164 6464.

## 1109023

### Kankaankudonta, aamu

14.1.-7.4.2020, 36 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ti 9:00-11:15 Taina Niemi  
55 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

## 1109033

### Kankaankudonta, ilta

16.1.-16.4.2020, 36 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
To 17:30-19:45 Taina Niemi  
55 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Aloittelijoille sekä jo kauemmin  
kutoneille. Kudotaan toiveiden mukaan.

## 1109043

### Boro-kirjonta

27.1.-24.2.2020, 20 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ma 18:00-21:00 Soili Pekonen  
38 € Ilm. 20.1.2020 mennessä  
Korjaa asuste uusiokäyttöön tai  
vaatteista reiät, ompele kasseja ja  
pussukoita tukevista kangas- tai  
neulepaloista. Käytämme  
etupistokirjontaa ja puuvilla- ja  
kirjontalankoja. Ota mukaasi  
ompeluvälineet ja materiaalia.

## 1111083

### Huovutus, päivä

14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ti 14:00-17:00 Marita Metsäkylä  
45 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

## 1111093

### Huovutus, ilta

14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ti 17:30-20:30 Marita Metsäkylä  
45 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Kodin tekstiilejä, vaatetusta ja asusteita.  
Materiaalina suomenlampaan villa,  
merinovilla, esihuopa ja  
nunohuovutuksessa silkkikankaat,  
pellava ja sideharso.  
Aloittelijoille ja jatkajille.

## 1111103

### Nahkatyökurssi

8.2.-9.2.2020, 16 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
La, su 10:00-16:00 Pia  
Temisevä  
36 € Ilm. 1.2.2020 mennessä  
Nahasta sisustuskoreja,  
tossuja, tossunpohjia,  
pikkulaukkuja ja kukkaroita.  
Materiaaleina eri nahkalaatuja,  
kasviparkkia, verhoilunahkaa,  
pehmeitä vaatenahkoja.  
Materiaalimaksu 20 €.

## 1113023

### Huonekalujen verhoilu

13.1.-6.4.2020, 48 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ma 17:00-20:00 Annastiina Puiseva  
50 € Ilm. 11.1.2020 mennessä  
Tule verhoilemaan vanhat sohvät,  
sohvuolittimet yms. upeiksi huonekaluiksi.  
Voit ostaa materiaaleja ohjaajalta.

## 1113033

### Puutyö ja entisöinti

14.1.-7.4.2020, 48 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ti 17:30-20:30 Antti Lehto  
50 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Entisöi vanha huonekalu tai tee  
puutöitä oman valintasi mukaan.  
Toteuta ideasi ja unelmasi.

# Liikunta

## 8301113 Juoksutreeni

20.4.-25.5.2020, 8 oppituntia  
Suodenniemen pururadan maasto  
Ma 16:00-17:00 Eeva Venesmäki  
18 € Ilm. 13.4.2020 mennessä  
Ryhmästä innostusta ja  
tekniikkavinkkejä juoksutreeniin. Eri  
tempoisten juoksuharjoitusten lisäksi  
treenataan lihaskuntoa ja huolletaan  
keho. Sopii kaikenikäisille ja  
-kokoisille.

## 8301063 Naisten kuntoliikunta

14.1.-24.3.2020, 13 oppituntia  
Suodenniemen Urheilutalo  
Ti 19:00-20:00 Annika Hepokorpi  
24 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Monipuolista, koko kehoa haastavaa  
harjoittelua, jossa käytetään paljon  
kehonpainoa mutta myös muita  
kuntoiluvälineitä. Lopuksi venyttelyt.

## 8301073 Liikuntaa aikuisille

14.1.-24.3.2020, 13 oppituntia  
Suodenniemen Urheilutalo  
Ti 18:00-19:00 Annika Hepokorpi  
24 € Ilm. 10.1.2020 mennessä  
Yleiskuntaa ja liikkuvuutta ylläpitävää  
rauhallista liikuntaa naisille ja miehille.  
Harjoitellaan tasapainoa sekä arjessa  
tärkeitä lihasryhmiä.

## 8301083 Kahvakuulaharjoittelua jo tekniikkaa hallitseville

15.1.-8.4.2020, 12 oppituntia  
Suodenniemen Urheilutalo  
Ke 19:00-19:45 Niina Markkula  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä  
Aiemmin harrastaneille. Tehokasta ja  
monipuolista harjoittelua, joka sopii  
kaikenikäisille miehille ja naisille.

## 8301093

### Lavis

16.1.-16.4.2020, 12 oppituntia  
Suodenniemen Urheilutalo  
To 15:15-16:00 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 13.1.2020 mennessä

## 8301103

### Lavis, kesäkausi

7.5.-11.6.2020, 6 oppituntia  
Suodenniemen Urheilutalo  
To 15:15-16:00 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 30.4.2020 mennessä  
Hauska tanssijumppa, joka perustuu  
tanssiaskeleiden ja jumpan  
välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin.  
Sisältää venyttelyt. Naiset ja miehet  
mukaan!

## 83011013 Tuolijumppa

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Kerolan toimintakeskus  
Ti 11:00-11:45 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Kevyttä jumppaa oman kunnon  
mukaan. Mukaan voivat tulla niin naiset  
kuin miehetkin.

## 83012013 Lempeää joogaa

15.1.-8.4.2020, 24 oppituntia  
Suodenniemen Urheilutalo  
Ke 16:20-17:50 Heli Takamaa  
35 € Ilm. 12.1.2020 mennessä  
Pääasiassa hathajoogaa. Sopii kaikille,  
sillä liikkeet ovat rauhallisia ja  
venyttäviä. Ikäihmiset hyötyvät kehon  
joustavuuden paranemisesta ja  
työikäiset rentoutushetkestä arjessa.

## 83013023 Kuntosali -circuit

14.1.-7.4.2020, 12 oppituntia  
Suodenniemen kuntosali  
Ti 12:00-12:45 Päivi Nurmisto  
26 € Ilm. 12.1.2020 mennessä

## 83013033

### Kuntosali -circuit, kesäkausi

5.5.-9.6.2020, 6 oppituntia

Suodenniemen kuntosali  
Ti 12:00-12:45 Päivi Nurmisto  
18 € Ilm. 28.4.2020 mennessä  
Kiertoarjoittelulla tehtävä, lihaskuntaa  
ylläpitävä tunti.

## Kotitalous ja puutarha

### 7103003

#### Yrttien viljely

2.3.2020, 3 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
Ma 17:30-19:45 Marko Ahola  
10 € Ilm. 24.2.2020 mennessä  
Saat helpot niksit, joiden avulla voit  
kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi  
mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvön,  
koulinnan ja istutuksen.

### 7198003

#### Sisustuskranssit

14.3.2020, 5 oppituntia  
Koskelan ent. tehdashalli  
La 10:00-14:00 Heli Vinha  
10 € Ilm. 7.3.2020 mennessä  
Valmistamme helpon kranssin  
materiaalista, jonka voi myös kuivattaa.  
Materiaalia opettajalta,  
materiaalimaksu.

## 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 Nuorisoseuratalo

Kutalantie 859

#### Lakeside Golf

Sastamalantie 1901

#### 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

#### Ojansuun päiväkoti

Tyrväänkatu 2

#### Pukstaavi

Marttilankatu 12

#### Pursi, kuntosali

Itsenäisyydentie 2

#### 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 (Taidेरanta)

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****Ilolan palvelukoti**

Kauvatsantie 2525

**Jaaran kyläseurantalo**

Kauvatsantie 15

**Jaaran vanha paloasema**

Kauvatsantie 15

**Kiikoisten Seurantalo**

Kiikostentie 47

**Kiikoisten kirjasto**

Kiikostentie 175

**Lasistudio**

Kiikostentie 8

**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

**Uotsolan puukoulu**

Uotsolantie 58

**Tainan Savipaja**

Kiveläntie 2 D 1

**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

**Suodenniemen pururata**

Mouhijärventie 1457

**Urheilutalo**

Röyskäntie 6



