

SIPOON OPISTO SIBBO INSTITUT 2021-2022

JULKINEN TIEDOTE Julkaisija: Sipoon kunta
Utgivare: Sibbo kommun



ILMOITTAUTUMINEN / ANMÄLNING

Pidätämme oikeuden kurssi- ja hintamuutoksiin.
Vi förbehåller oss rätten till kurs- och prisändringar.

ILMOITTAUTUMISTAVAT / OLIKA SÄTT ATT ANMÄLA SIG:

- 1.** Kurseille ilmoittaudutaan pääsääntöisesti internetin kautta www.opistopalvelut.fi/sipoo/. Förhandsanmälan sker i regel via Internet www.opistopalvelut.fi/sipoo välj svenska.
- 2.** Soittamalla opiston kansliaan puh. (09) 2353 6004 viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista.
Du kan ringa till institutets kansli tfn (09) 2353 6004 senast 5 vardagar innan kursen börjar.
- 3.** Tilanteen niin salliessa voit myös ilmoittautua Nikkilän opistotalolla ja Sipoon opiston Söderkullan palvelupisteessä 18.8. – 19.8.2021 klo 12.00 – 16.00.
Ifall situationen medger kan du också anmäla dig i Nickby instituthus eller på Lärdomsvägens servicepunkt den 18.8. – 19.8.2021 klo 12.00 – 16.00.
- 4.** Nikkilässä voi ilmoittautua Sipoon pääkirjastolla kunnan infossa ja Söderkullassa Söderkullan palvelupisteessä kirjastolla infon aukioloaikoina.
I Nickby kan du anmäla dig till kurs/er kommunens info i Sibbo huvudbibliotek och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
- 5.** Sähköpostitse ilmoittautumisia otetaan vastaan maanantaista 6.9.2021 alkaen.
Förhandsanmälan via e-post beaktas fr.o.m. måndag 6.9.2021.

**Paperilaskuihin
lisätään
laskutuslisä 3,50 €.**

**Vi fakturerar
3,50 € för
pappersfakturan.**
















Ilmoittautuminen

Vesiliikunta, liikunta, tanssi ja hyvinvointi -kurssit alkaen keskiviikkona 18.8.2021 klo 12.00. Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 19.8.2021 klo 12.00.

Anmälning

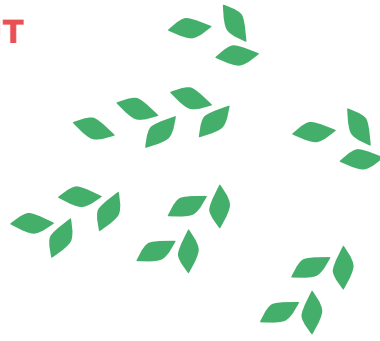
Vattengymnastik, gymnastik, dans- och välmåendekurserna fr.o.m. onsdag 18.8.2021 kl. 12.00. Övriga kurser fr.o.m. torsdag 19.8.2021 kl. 12.00

SISÄLLYSLUETTELO - INNEHÅLL

ÖPPEN UNIVERSITETSUNDERVISNING	16	
MUSIIKKI/MUSIK	18	
TEATTERI JA ILMAISU/SCENKONST OCH DRAMA	26	
KUVATAITEET/BILDKONST	28	
KÄDENTÄIDOT / HANTVERK	35	
LUONTOKURSSIT / NATURKURSER	43	
KIELET / SPRÅK	46	
KULTTUURI, YHTEISKUNTA JA TALOUS / KULTUR, SAMHÄLLE OCH EKONOMI	52	
TIETOTEKNIikka / DATATEKNIK	56	
NAVIGOINTI / NAVIGERING	59	
SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTO / SOCIAL- OCH HÄLSÖVÅRD	61	
KOTITALOUS /HUSLIG EKONOMI	63	
LIIKUNTA / GYMNASSTIK	66	
VESILIIKUNTA / VATTENSPORT	73	
TANSSI/DANS	78	
HYVINVOINTI JA TERVEYS/ HÄLSA OCH VÄLMÅENDE	82	
LISÄLUKUKAUSI / EXTRATERMIN	89	
VERKKOKURSSIT / NÄTKURSER	93	

SIPOON OPISTO / SIBBO INSTITUT

Toimisto Iso Kylätie 8, 04130 SIPOO
Puh. (09) 2353 6004
avoinna ma - to klo 10.00 – 11.30 ja 12.00 – 14.00
Opintien palvelupiste
Opintie 6A, 01150 SÖDERKULLA
avoinna ke klo 10.00 - 14.00
Sähköposti: sipoon.opisto@sipoo.fi
Henkilökunnan sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi
Internet: www.opistopalvelut.fi/sipoo
www.sipoo.fi/sipoon-opisto
Löydät meidät myös Facebookista, Instagramista, Twitteristä, LinkedInistä ja Youtubesta.
Blogi: www.sipoo.fi/sipoon-opisto/sipoon-opiston-opistoblogi
Podcast: https://www.sipoo.fi/palvelu/opistopodi/
Utiskirje: https://sipoon-opisto.mail-eur.net/



Opisto

Sipoon suomalainen kansalaisopisto ja Sibbo svenska medborgarinstitut perustettiin 1968 ja yhdistettiin 1.8.1999 kaksikieliseksi opistoksi ja 1.8.2018 muutettiin opiston nimi muotoon Sipoon opisto / Sibbo institut. Opistoa ylläpitää Sipoon kunta. Opetusta valvoo opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus tapahtuu joko suomen tai ruotsin kielellä ja osa kursseista on kaksikielisiä. Kurssit ovat avoimia kaikille koulutustaustasta riippumatta. Opistossa voit lisätä tietojasi ja taitojasi, kouluttaa itseäsi ja rikastuttaa vapaa-aikaasi. Sipoon opisto on osa kunnan kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelu-yksikköä.

Henkilökunta

Terese Pousar, opistosihiteeri, puh. (09) 2353 6004, ma – to klo 10.00 - 11.30 ja 12.00 -14.00.
Asta Viitanen, opistosihiteeri, puh. (09) 2353 6004, ma – to klo 10.00 - 11.30 ja 12.00 -14.00.
Joanna Kopra, markkinointi- ja projektisihiteeri, tiedotusvastaava, puh. 040 681 0623.
Tapio Olenius, opistoisäntä, lukukausien aikana ma - to klo 17.45 – 21.15. puh. 040 191 6079.
Annelie Åkerman-Anttila, rehtori, puh. 040 191 4454.
Pirjo Pentti, kädentaitojen ja taideaineiden suunnittelijaopettaja, vararehtori, puh. 040 191 4378.
Sari Sundbäck-Määttä, liikunnanohjaaja puh. 040 191 4232, varmimmin tavattavissa keskiviikkoisin Opintien palvelupisteessä klo 14.00 – 15.30.

Avoimet ovet

Sinulla on mahdollisuus tutustua opiston tulevaan kurssitarjontaan Ma 16.8.2021 klo 17.00 – 19.00 Söderkullassa Opintien palvelupisteessä (liikunta) sekä Valkoisessa Paviljongissa (kudonta ja taitoaineet). Elo-syyskuun vaihteessa 2021 Sinisellä hallilla (taideaineet).

Lukukaudet

Syksy 6.9.2021 – 28.11.2021, syysloma viikolla 42, 18. - 24.10.2021.
Kevät 17.1.2022 -10.4.2022, talviloma viikolla 8, 21. – 27.2.2022.
Lisälukukausi 11.4.2022 – 30.6.2022.
Kurssien alkamispäivät ovat merkittyinä kurssiohjelmaan. Osa kursseista alkaa jo ennen varsinaista lukukautta tai kestää pidempään.

Näyttelyt

Opiston kevätnäyttely järjestetään Nikkilän opistotalossa näyttelytila Art Colorosassa 28.3. –10.4.2022. Näyttelyn aikana järjestetään pienimuotoisia musiikkiesityksiä. Näyttelyitä voidaan järjestää myös etänä lukuvuoden aikana.

Ilmoittautuminen

Vesiliikunta, liikunta, tanssi ja hyvinvointi -kurssit alkaen keskiviikkona 18.8.2021 klo 12.00.
Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 19.8.2021 klo 12.00.

Ilmoittautumistavat:

1. Kurseille ilmoittaudutaan pääsääntöisesti internetin kautta www.opistopalvelut.fi/sipoo.
2. Soittamalla opiston kansliaan puh. (09) 2353 6004 viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista.
3. Tilanteen niin salliessa voit myös ilmoittautua Nikkilän opistotalolla ja Sipoon opiston Söderkullan palvelupisteessä 18.8. – 19.8.2021 klo 12.00 – 16.00.
4. Nikkilässä voi ilmoittautua Sipoon pääkirjastolla kunnan infossa ja Söderkullassa Söderkullan palvelupisteessä kirjastolla infon aukioloaikoina.
5. Sähköpostitse ilmoittautumisia otetaan vastaan maanantaista 6.9.2021 alkaen.

Ennakoilmoittautuminen kursseille on pakollista, jotta kurssit toteutuvat, joten ilmoittaudu viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkua. Käytä ilmoittautuessasi kurssikoodia (eri syksylle ja keväälle), koodi on kurssiohjelmassa kurssin nimen alla. Alle 18-vuotiaat osallistujat: Ilmoittakaa myös huoltajan henkilötiedot ja osoite laskutusta varten.

Kursseilla ei ole ilmaisia kokeilukertoja. Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Seuraa meitä! / Följ oss!

@Sipoonopisto @Sipoon opisto - Sibbo institut



Kurssin peruutus

Kurssi peruutetaan, mikäli kurssilla ei ole tarpeeksi osallistujia. Tällöin kurssimaksu palautetaan. Kurssin yhtä (1) peruutettua kertaa ei korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla pitkällä kurssilla. Jos haluat perua kurssille osallistumisen, sen tulee tapahtua viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista soittamalla opiston kansliaan (opettajalle ilmoittaminen ei riitä), netti-ilmoittautumiset voi perua netin kautta. Myöhässä peruutetusta kurssista asiakas joutuu maksamaan 50 % kurssin hinnasta. Jo alkaneesta, keskeytetystä kurssista ei hyvitetä kurssimaksua. Kurssimaksuhyvitys lääkärintodistuksella.

Maksuvaihtoehdot

Kurssimaksu maksetaan jokaisesta kurssista, syys- ja kevätlukukaudet erikseen. Musiikin ja kielten kurseille ilmoitaudutaan koko lukuvuodeksi.

Maksa kurssit:

1. Verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä.
2. Maksulinkkinä, joka lähetetään sähköpostiisi, kun kurssi on alkanut. Maksulinkki on voimassa 14 päivää ja maksat sen verkkopankkisi kautta klikkaamalla linkkiä. Verkkopankin lisäksi voit valita muut opiston käytössä olevat verkkomaksutavat: liikunta- ja kulttuurikursseja Smartumin mobiilisovelluksella, Eazybreak-mobiilisovelluksella, Edenredillä sekä e-passilla. Otamme vastaan myös Smartum- ja Edenred-seteleitä. Jos maksat Smartum Paylla, lähetä maksusta kuitti sähköpostilla opistolle sipoon.opisto@sipoo.fi.
3. Käteisellä Nikkilän opistotalolla.
4. Käteisellä tai pankkikortilla kunnan infossa Sipoon pääkirjastolla Nikkilässä tai kunnan Söderkullan palvelupisteessä niiden aukioloaikoina
5. Sinulle lähetetään paperilasku kotiisi postitse kurssin alettua.

Paperilaskuihin lisätään laskutuslisä 3,50 euroa.

Osallistajat maksavat kurssikirjat ja materiaalit erikseen.

Alennukset

Työttömät ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevat voivat käyttää opintoseteleitä 50 € / lukukausi. Työttömän opintosetelilomake täytetään toimistossa viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista. Työttömyydestä/työkyvyttömyydestä tulee esittää voimassa oleva todistus. Jos Opetushallitus myöntää Sipoon opistolle hankerahoitusta lukuvuodelle 2021 – 2022 hankeraha kohdistetaan senioreille suunnattuihin tietotekniikkakursseihin. Opisto ei myönnä henkilökohtaisia opintoseteleitä.

Osallistujat

Kurssit ovat kaikille avoimia. Lapsille ja nuorille sekä senioreille järjestetään erikoiskursseja. Sipoon opistoon ei ole sisäänpääsyvaatimuksia. Kurssien vähimmäisosallistujamäärä on 8 henkeä, kielten kurssilla 6. Jotta kurssit toteutuvat, on ilmoittautuminen ja säännöllinen osallistuminen tunneille tärkeää. Voit ilmoittautua kevään kurseille myös syksyn ilmoittautumisen yhteydessä.

Osallistumistodistus

Annetaan pyynnöstä kurssin päätyttyä. Todistuksesta peritään 10 €.

Vakuutukset

Kurssiosallistujat eivät ole vakuutettuja opiston puolesta. Vakuutettuja eivät myöskään ole osallistujien omat työvälineet, keskeneräiset tai valmiit työt tai muut henkilökohtaiset tavarat, mikä tulee huomioida osallistuessa opiston kurssille.

Kurssimuutoksista ja uusista kursseista ilmoittaminen

Mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä kursseihin ilmoitamme opiskelijoille kiireellisissä asioissa tekstiviestillä, pääsääntöisesti viestimme sähköpostilla. Muistathan huolehtia, että yhteystietosi ovat ajan tasalla. Uusista kursseista kerromme kotisivujen Ajankohtaista-osiossa, Facebookissa, Instagramissa, Opistoblogissa sekä HelleWissä. Kurseista ilmoitetaan myös Östnylandissa.

Maksupalvelukoulutus

Opisto järjestää myös mielellään tilaus- ja henkilöstökoulutusta esim. yrityksille ja yhteisöille. Kysy lisää toimistosta!

Näyttelytila Art Colorosan varaaminen

Opintoryhmät tai opiskelijat voivat varata näyttelytilaa lukuvuoden aikana maksutta. Tee varaus sähköpostilla: pirjo.pentti@sipoo.fi, häneltä saat tarkempia tietoja asiasta.

Yhteistyö

Osa kursseista voidaan hyväksyä korvaavina kursseina lukion opetussuunnitelmassa. Ne voidaan hyväksyä myös päättötodistukseen. Kysy lisää lukion rehtorilta.

Uutisia ja muutoksia

Lue tiedotuksia paikallislehtien opistopalstoilta ja katso ilmoitustauluja, joita on eri puolilla kuntaa. Uusista kursseista kerromme kotisivuillamme ja Facebookissa.

Kurssiohjelma

Säilytä tämä ohjelma. Se on ainoa ohjelma, joka jaetaan lukuvuonna 2021 - 2022. Päivitetyn version löydät täältä: <https://www.sipoo.fi/asiointikanava/sipoon-opiston-opinto-opas/>

KIELEN TAITOTASOT A1-C

Perustaso

A1	Alkeistaso	Kielen perusteiden hallinta
A2	Selviytyjän taso	Sosiaalinen kanssakäyminen

Keskitaso

B1	Kynnystaso	Selviytyminen matkoilla
B2	Osaajan taso	Työelämän sujuva kielitaso

Ylin taso

C	Taitajan taso	Monipuolinen kielellinen ilmaisu
---	---------------	----------------------------------

SIBBO INSTITUT / SIPOON OPISTO

Stora Byvägen 8, 04130 SIBBO,
Tfn (09) 2353 6004
mån-tors kl. 10.00 – 11.30 och 12.00 – 14.00
Lärdomsvägens serviceställe
Lärdomsvägen 6 A, 01150 SÖDERKULLA
Öppet ons klo 10.00-14.00
E-post: sibbo.institut@sibbo.fi
Personalens E-post: fornamn.slaktnamn@sibbo.fi
Internet: www.opistopalvelut.fi/sipoo (välj svenska)
www.sipoo.fi/sv/sibbo-institut
Du hittar oss också på Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn och Youtube.
Blogg: www.sipoo.fi/sv/sibbo-institut/sibbo-institutets-institutblogg
Podcast: <https://www.sipoo.fi/sv/tjanst/institutpodden/>
Nyhetsbrev: <https://sipoon-opisto.mail-eur.net/>



Institutet

Sibbo svenska medborgarinstitut och Sipoon suomalainen kansalaisopisto grundades 1968 och sammanslogs 1.8.1999 till ett tvåspråkigt institut. 1.8.2018 ändrades institutets namn till Sipoon opisto/ Sibbo institut. Institutet upprätthålls av Sibbo kommun. Undervisningen övervakas av undervisnings- och kulturministeriet. Undervisningsspråket är svenska eller finska. En del kurser är tvåspråkiga. Våra kurser är öppna för alla oberoende av grundutbildning. I institutet kan du öka dina kunskaper och färdigheter, fortbilda dig samt berika din fritid. Sibbo institut är en del av kommunens Kultur- och fritidstjänster.

Personal

Terese Pousar, institutsekreterare, tfn (09) 2353 6004, mån-tors kl. 10.00 – 11.30 och 12.00 – 14.00.
Asta Viitanen, institutsekreterare, tfn (09) 2353 6004, mån-tors kl. 10.00 – 11.30 och 12.00 – 14.00.
Joanna Kopra, Marknadsförings- och projektsekreterare tfn 040 681 0623.
Tapio Olenius, institutvärd, under terminerna mån-tors kl. 17.45 – 21.15, tfn 040 191 6079.
Annelie Åkerman-Anttila, rektor, tfn 040 191 4454.
Pirjo Pentti, planeringsansvarig lärare i konst och hantverk, vice rektor, tfn 040 1914 378.
Sari Sundbäck-Määttä, idrottsledare, ansvarar för undervisningen i gymnastik och idrott, tfn 040 1914 232, träffas säkrast per telefon, onsdagar kl. 14.00-15.30 på Lärdomsvägens servicepunkt.

Öppet hus

Du har möjlighet att komma och bekanta dig med institutets kommande kursutbud.
Lärdomsvägens servicepunkt: mån 16.8.2021 kl. 17.00-19.00 (gymnastik) och Vita Paviljongen (vävning och handarbete).
I månadsskiftet augusti september 2021 Blåa hallen (konstämnen).

Terminerna

Höst 6.9.2021 – 28.11.2021, höstlovet vecka 42, 18. - 24.10.2021
Vår 17.1.2022 -10.4.2022, vinterlov vecka 8, 21. - 27.2.2022.
Extra termin 11.4.2022 – 30.6.2022.
Startdatumet är angivet vid varje kurs. Observera att några kurser börjar före den egentliga terminsstarten. Några kurser har en något längre termin.

Utställningar

Institutets vårutställningar (konstutställningarna och utställningar inom hantverksämnen) 28.3. –13.4.2022. på Nickby instituthus i utställningsutrymmet Art Colorosa. I samband med vernissagen ordnas musikframträdanden. Utställningar kan också ordnas på distans under läsåret.

Anmälning

Vattengymnastik, gymnastik, dans- och välmåendekurserna fr.o.m. onsdag 18.8.2021 klo 12.00.
Övriga kurser fr.o.m. torsdag 19.8.2021 klo 12.00.

Olika sätt att anmäla sig:

1. Förhandsanmälan sker i regel via Internet www.opistopalvelut.fi/sipoo **välj svenska**.
2. Du kan ringa till institutets kansli tfn (09) 2353 6004 senast 5 vardagar innan kursen börjar.
3. Ifall situationen medger kan du också anmäla dig i Nickby instituthus eller på Lärdomsvägens servicepunkt den 18.8. – 19.8.2021 klo 12.00 – 16.00.
4. I Nickby kan du anmäla dig till kurs/er i kommunens info i Sibbo huvudbibliotek och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
5. Förhandsanmälan via e-post beaktas fr.o.m. måndag 6.9.2021.

Förhandsanmälan är obligatorisk för den avgör om kursen blir av. Anmäl dig senast 5 vardagar innan kursstart. Använd den kurskod (skild för höst och vår) som är angiven under varje kurs. Deltagare under 18 år: meddela också förmyndarens personuppgifter och adress för fakturering.

Vi har inga gratisgångar på våra kurser. Genom att du anmäler dig till kursen förbinder du dig att betala den.

Seuraa meitä! / Följ oss!

@Sipoonopisto

@Sipoon opisto - Sibbo institut



Annulering av kurs

Kursen inhiberas ifall antalet deltagare är för få. Då returneras kursavgiften. Vi ordnar inte ersättande kurstillfälle ifall kursen inhiberas en (1) gång. Detta gäller långa kurser. Meddela kansliet (ej läraren) om du är förhindrad att delta i kursen. Nätanmälan kan annulleras via nätet. Annulleringen bör ske senast 5 vardagar innan kursen startar. Om annulleringen sker senare än 5 vardagar innan kursen startar betalar kunden 50 % av kursavgiften. För en kurs som startat och den studerande avbryter eller uteblir ifrån betalar den studerande hela kursavgiften. Institutet uppstår kursavgift för varje kurs man deltar i – skild avgift för höst- och vårtermin. Kursavgiften returneras vid uppvisande av läkarintyg.

Betalningssätt

Kursavgiften betalas kursvis, skilt för höst- och vårtermin. Du anmäler dig till kurserna i musik och språk för hela läsåret.

Betala din kurs:

1. Via din nätbank i samband med att du anmäler dig.
2. Betalningslänk som vi skickar till din e-post då kursen har börjat. Betalningslänken är i kraft i 14 dagar och du betalar den genom att klicka på länken och betala den via din nätbank. Utöver nätbanken kan du välja att använda institutets andra nätbetalningssätt: gymnastik- och kulturkurser med Smartums mobilapplikation, Eazybreak-applikationen, Edenred samt med e-pass. Vi tar emot också Smartum- och Edenred-sedlar. Ifall du betalar med Smartum Pay, vänligen sända en kopia av betalningen per e-post till sibbo.institut@sibbo.fi.
3. Kontant i Nickby instituthus.
4. Kontant/kort i kommunens info i Sibbo huvudbibliotek i Nickby och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
5. Pappersfaktura. Om du inte kan betala med något av ovanstående alternativ, sänder vi dig en pappersfaktura då kursen startat.

Vi fakturerar 3,50€ för pappersfakturan.

Kursdeltagarna står själva för kursmaterial och studieböcker.

Rabatter:

Arbetslösa och personer på arbetslöshetspension: Studiededel fås från institutets kansli 50 €/termin. Studiedelarna bör fyllas i senast 5 vardagar innan kursen startar. Du bör kunna uppvisa ett intyg som är i kraft över arbetslöshet eller arbetslöshetspension. Ifall Utbildningsstyrelsen beviljar projektfinansiering för Sibbo institut för läsåret 2021 – 2022. För läsåret 2021-2022 riktas projektfinansieringen för att bekosta datakurser för seniorer. Institutet beviljar inte personliga studiedelar.

Deltagare

Alla är välkomna till våra kurser. För barn, ungdom och seniorer ordnas även separata kurser. Institutet har inga inträdesfordringar. Antalet deltagare per kurs skall vara minst 8. Deltagarantalet i språkkurserna är minst 6. För att kurserna skall förverkligas är det viktigt att du anmäler dig i tid samt deltar regelbundet till de kurser du anmält dig till. Minns även att anmäla dig till vårens kurser, du kan göra det redan i samband med höstens anmälan.

Studieintyg

Ges på begäran efter avslutad kurs. För intyget debiteras 10 €.

Försäkringar

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida. Inte heller kursdeltagarnas egna verktyg, halfärdiga eller färdiga arbeten eller övriga personliga föremål, vilket bör observeras av dem som deltar i institutets kurser.

Förändringar i kurserna samt information om nya kurser

Om förändringar i kurserna och tillägg i kurserna meddelas de studerande i brådskande fall via sms. Huvudsakligen kommunicerar vi per e-post. Det är således viktigt att dina kontaktuppgifter alltid är uppdaterade. Om nya kurser informerar vi på våra hemsidor under Aktuellt, Facebook, Instagram, Institutblogg samt i Hellewi. Vi gör reklam för våra kurser även i Östnyland.

Uppdragsutbildning

Institutet ordnar gärna kurser i form av beställnings- och personalutbildning t.ex. för olika företag och föreningar. För närmare information kontakta kansliet.

Reservering av utställningslokalen Art Colorosa

Våra studerande samt våra studiegrupper kan reservera utställningsutrymmet Art Colorosa avgiftsfritt under läsåret. Gör din reservering genom att sända e-post till Pirjo Pentti: pirjo.pentti@sibbo.fi. Av henne får du även närmare instruktioner.

Samarbete

En del av institutets kurser kan godkännas som tillämpade kurser inom gymnasiets läroplan och kan räknas tillgodo inom totalantalet kurser vid gymnasiet. De kan också antecknas på skolans dimissionsbetyg. Var i kontakt med gymnasiets rektor för närmare information.

Nyheter och ändringar

Läs annonserna och institutspalten i lokalpressen och titta på anslagstavlor runt om i kommunen. Besök också institutets hemsidor och facebookside.

Kursprogram

Spara detta program hela läsåret. Det är det enda program som distribueras 2021 - 2022. Du hittar den uppdaterade versionen här: <https://www.sipoo.fi/sv/servicekanal/sibbo-institutets-studieprogram/>

KUNSKAPSNIVÅN I SPRÅK A1-C

Grundnivå

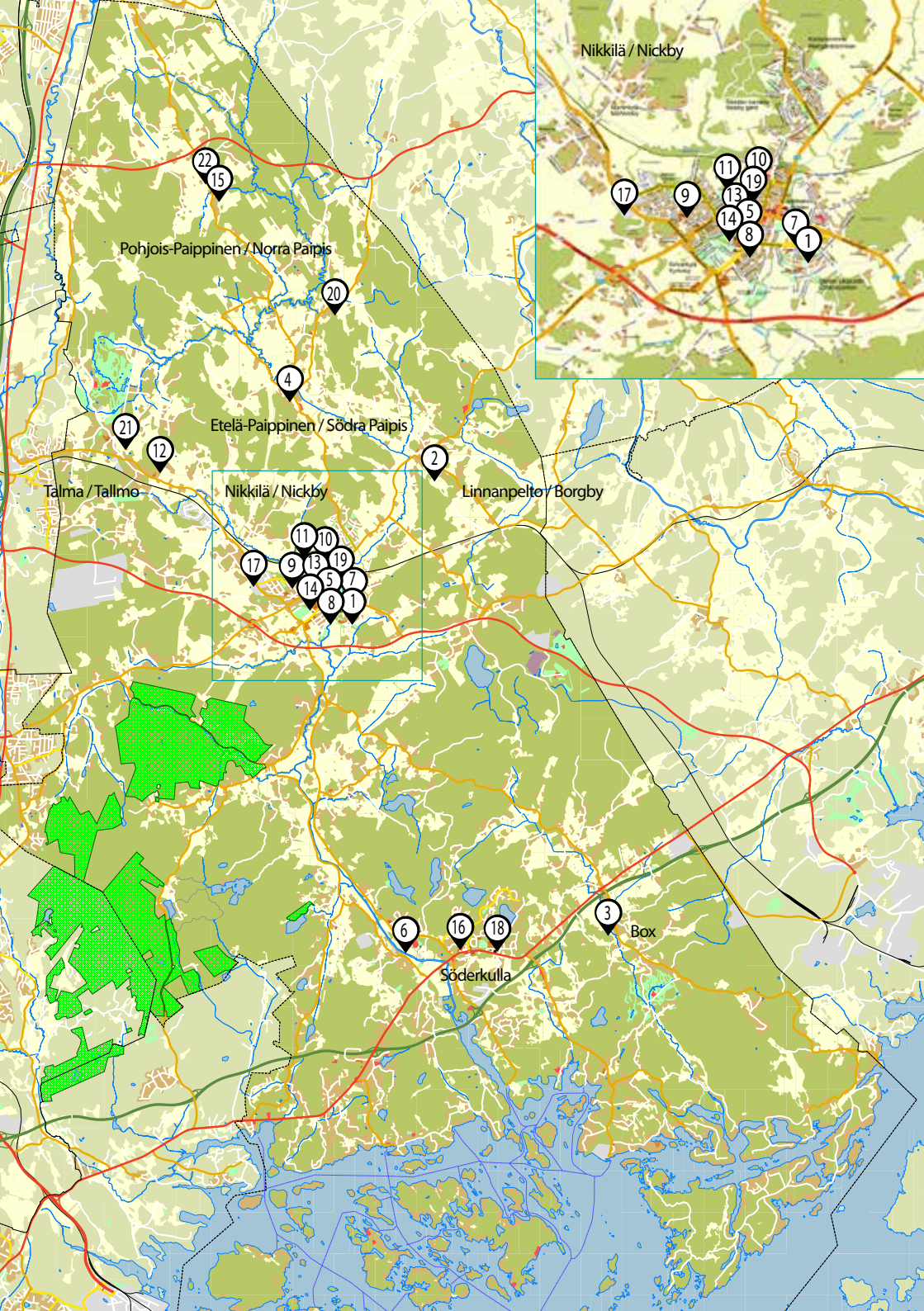
A1	Nybörjarnivå	Elementära språkkunskaper
A2	Jag klarar mig	Sociala språkliga situationer

Medelnivå

B1	Tröskelnivå	Jag klarar mig då jag reser
B2	Expertnivå	Flytande arbetsspråk

Högsta nivå

C	Avancerad språkanvändare	Mångsidig språkkunskap
---	--------------------------	------------------------



Meidän toimipaikkamme

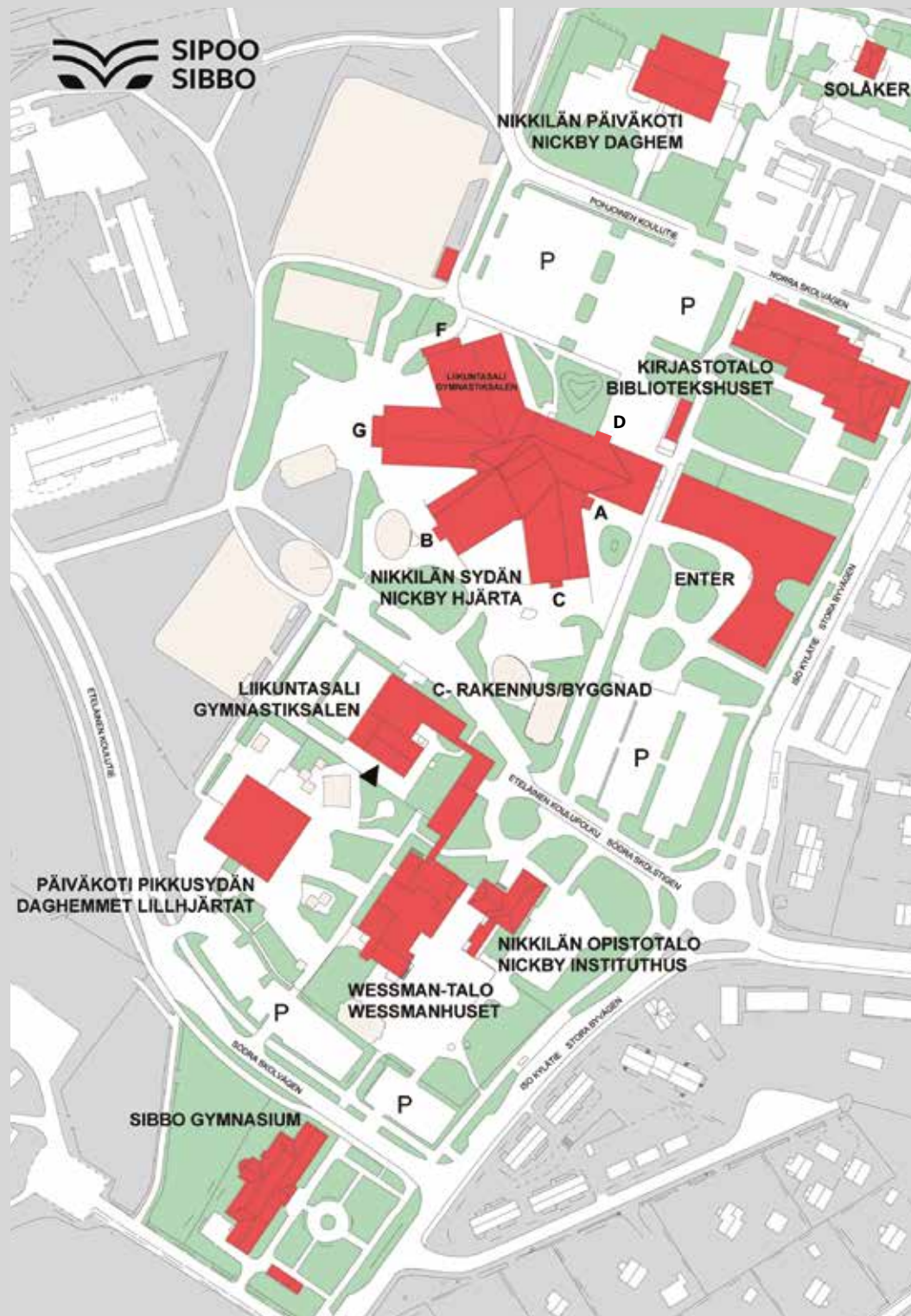
- 1 Artborg 35, Pilvilinnantie 2, 04130 Sipoo
- 2 Borgby skola, Linnanrinne 12, 04130 Sipoo
- 3 Boxby skola, Spjutsundintie 71, 01190 Box
- 4 Byastugan, Silfverinmäki 16, 04170 Paippinen
- 5 Gymnasiet, Iso Kylätie 6, 04130 Sipoo
- 6 Ingman, Massbyntie 101, 01150 Söderkulla
- 7 Jokipuiston koulu, Pilvilinnantie 7, 04130 Sipoo
- 8 Kyrkobyskola, Iso Kylätie 3, 04130 Sipoo
- 9 Leppätien koulu, Katajatie 12, 04130 Sipoo
- 10 Lilla Villan, Jussaksentie 16, 04130 Sipoo
- 11 Lukkarin koulu, Lukkarintie 2, 04130 Sipoo
- 13 Martinkylän opistotalo, Martinkyläntie 485, 04240 Talma
- 13 Nikkilän Sydän, Iso Kylätie 12, 04130 Sipoo
- 14 Nikkilän opistotalo, Iso Kylätie 8, 04130 Sipoo
- 15 Norra Paipis skola, Paippistentie 1098, 04170 Paippinen
- 16 Opintien palvelupiste, Opintie 6B
Opintien liikuntatila, Opintie 6B
Söderkulla skola liikuntasali, Opintie 6A (E, F)
Valkoinen paviljonki, Opintie 1, 01150 Söderkulla
- 17 Sininen halli, Martinkyläntie 94, 04130 Sipoo
- 18 Sipoonlahden koulu, Söderkullan koulutie 7, 01150 Söderkulla
- 19 Nikkilä Sote Allas, Jussaksentie 14, 04130 Sipoo
- 20 Södra Paipis skola, Koulumäki 50, 04170 Paippinen
- 21 Talman koulu, Satotalmantie 11, 04240 Talma
- 22 Widegård, Paippistentie 1134, 04170 Paippinen

Våra verksamhetsställen

- Artborg 35, Pilvilinnavägen 2, 04130 Sibbo
- Borgby skola, Linnanbrinken 12, 04130 Sibbo
- Boxby skola, Spjutsundsvägen 71, 01190 Box
- Byastugan, Silfversbacken 16, 04170 Paipis
- Gymnasiet, Stora Byvägen 6, 04130 Sibbo
- Ingman, Massbyvägen 101, 01150 Söderkulla
- Jokipuiston koulu, Pilvilinnavägen 7, 04130 Sibbo
- Kyrkobyskola, Stora Byvägen 3, 04130 Sibbo
- Leppätien koulu, Katajatie 12, 04130 Sibbo
- Lilla Villan, Jussasvägen 16, 04130 Sibbo
- Lukkarin koulu, Klockarsvägen 2, 04130 Sibbo
- Mårtensby institutthuset, Mårtensbyvägen 485, 04240 Tallmo
- Nickby Hjärta, Stora Byvägen 12, 04130 Sibbo
- Nickby institutthuset, Stora Byvägen 8, 04130 Sibbo
- Norra Paipis skola, Paipisvägen 1098, 04170 Paipis
- Lärdomsvägens serviceställe, Lärdomsvägen 6B
Lärdomsvägens idrottsutrymme, Lärdomsvägen 6B
Söderkulla skola gymnastiksal, Lärdomsvägen 6A (E, F)
Vita Paviljongen, Lärdomsvägen 1, 01150 Söderkulla
- Blåa hallen, Mårtensbyvägen 94, 04130 Sibbo
- Sipoonlahden koulu, Söderkulla skolväg 7, 01150 Söderkulla
- Nickby HVC Bassäng, Jussaksentie 14, 04130 Sibbo
- Södra Paipis skola, Skolbacken 50, 04170 Paipis
- Talman koulu, Satotalmavägen 11, 04240 Tallmo
- Widegård, Paipisvägen 1134, 04170 Paipis

 <https://www.sipoo.fi/palvelu/sipoon-opiston-toimipisteet/>

<https://www.sipoo.fi/sv/tjanst/sibbo-institutets-verksamhetsstaller/>



NIKKILÄN KULTTUURI- JA SIVISTYSKESKUS NICKBY KULTUR- OCH BILDNINGSCENTRUM

SAVUTON KUNTA - RÖKFRI KOMMUN

Solåker

Nikkilän päiväkoti / Nickby daghem

Kirjastotalo / Bibliotekshuset

- Kunnan asiakaspalvelu info / Kommunens kundtjänst info
- Pääkirjasto / Huvudbibliotek
- Topeliussali / Topeliussalen

Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta

- A Pääsisäänkäynti / Huvudingång
- B Sipoonjoen koulu
- C Kungsvägens skola
- D sisäänkäynti / ingång
- F sisäänkäynti / ingång
- G sisäänkäynti / ingång

Enter

- Sipoon lukio
- Keuda Sipo

Liikuntasali / Gymnastiksalen

Päiväkoti Pikkusydän / Daghemmet Lillhjärtat

Wessman-talo / Wessmanhuset

Nikkilän opistotalo / Nickby instituthus

- Sipoon opisto / Sibbo institut
- Nuorisopalvelut / Ungdomstjänster

Sibbo gymnasium

ALUEELLA TALLENTAVA KAMERAVALVONTA
BANDANDE KAMERAÖVERVAKNING PÅ OMRÅDET

ÖPPEN UNIVERSITETSUNDERVISNING

Läsåret 2020-2021

Öppna universitetet – flexibla studier för alla! Öppen universitetsundervisning är en studieform inom vuxenutbildningen som ger dig möjlighet att delta i akademiska studier utan att vara inskriven vid något universitet. Studierna inom det öppna universitetet leder inte till examen men räknas till godo om du söker in och blir antagen till ett universitet.

Via Öpuleden: www.abo.fi/opuleden kan du ansöka om studieplats för examenstudier på basis av studier avlagda inom det öppna universitetet. De försiggår på kvällstid, under veckoslut eller på nätet, vilket gör det möjligt att studera vid sidan om arbetet. Även arbetslösa kan med fördel delta i de förmånliga studierna. De svenskspråkiga kurserna i östra Nyland arrangeras i samarbete med Åbo Akademi öppna universitet.

Studieavgiften för delkurserna till medborgarinstitutet i Östra Nyland och Borgå folkakademi är 14 € per studiepoäng. Eftersom kurserna ger akademiska studiepoäng så uppbär Åbo Akademi en terminsavgift på 50 € av de studerande. Avgiften berättigar till att avlägga alla kurser som Åbo Akademi ordnar inom det öppna universitetet oberoende av lokal arrangör. Åbo Akademi avgift är en engångsavgift/termin som omfattar inskrivning, registrering av studieprestationer (vitsord, kurser) och intyg samt studierådgivning. Avgiften betalas alltså endast en gång/termin i samband med den första kurs du deltar i under ifrågavarande termin och den gäller oberoende av hur många kurser du deltar i. För därpå följande termin erläggs en ny terminsavgift. Separat materialavgift kan tillkomma.

Tveka inte att använda dig av den studievägledning som Centret för livslångt lärande erbjuder, speciellt ifall du t.ex. funderar på hur man kan kombinera olika ämnen/kurser till en examen. Denna service är du berättigad till då du erlagt terminsavgiften. Du kan t.ex. prata med studievägledare Majlen Saarinen på Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i Åbo (tel. 02 215 4500) eller utbildningsplanerare Charlotte Grägg på CLL i Vasa (tel. 06 324 7130 /Mobil: 050 414 7117). Intyg över godkända kurser inom Öppna universitetet fås på begäran via mejladressen: opu@abo.fi.

Medborgarinstitutet i Borgå, Lovisa och Sibbo har sedan 1989 koordinerat sitt utbud av universitetstudier. Det här betyder att delkurserna inom ett ämne hålls antingen i Borgå, Lovisa eller Sibbo. Anmäl dig alltid direkt till den läroanstalt där en kurs hålls. Närmare information om ÖPU-kurserna fås av: biträdande rektor Maria Malin, Borgå MI, tfn 040 489 1891 eller maria.malin@borga.fi, läs mera om kurserna på www.opistopalvelut.fi/porvoo och rektor Annelie Åkerman-Anttila, Sibbo Institut, tfn 040 191 4454 eller: annelie.akerman-anttila@sibbo.fi, läs mera om kurserna på www.opistopalvelut.fi/sipoo.

Skolpsykologi

Ändamålet med ämnet är att ge mångsidig psykologisk kunskap om skolan som psykosocial miljö. Bämnet lämpar sig för alla som vill förkovra sig i ämnet, men alldeles speciellt för sådana som har för avsikt att arbeta som skolkuratorer eller skolcoacher. De studerande lär sig om orsaker till mobbning, mobbningsprocessen, samt prevention och intervention. Blocket strävar vidare till att ge kunskap om hur man på bästa sätt kan samtala med barn och unga. En delkurs behandlar skolfrånvaro, en annan missbrukarproblematik, och en tredje ger kunskap om ungdomars psykosexuella beteende.

Sibbo institutet erbjuder studiehelheten:

Missbrukarproblematik, 5 sp distanskurs, 70,00 €

Tidpunkt: 27.10 kl 17.00-20.00, 3.11 kl 17.00-20.00, 13.11 kl 09.00-14, 24.11 slutseminarium med obligatorisk närvaro: kl. 17.00-ca. 21. (närvaro: minst 3 av 4 gånger, obs sista tillfället obl.)
Lärare: socionom YH, leg. psykoterapeut Anette Rönnlund-Nygård.

Kursbeskrivning:

Lärandemål och allmänfärdigheter

Efter avslutad kurs förväntas de studerande inneha kunskap om missbrukarproblematik, dess orsaker, förlopp, konsekvenser och behandlingsformer. Kursen omfattar beskrivningar av olika typer av missbruk med speciell fokus på alkohol- och narkotikamissbruk hos ungdomar. Bakgrunden till missbruk tas upp.

Innehåll

Kursen omfattar kopplingar till såväl medicinsk problematik som psykologiska symptom som uppstår i samband med olika former av missbruk. Social problem i anknytning till missbruk tas också upp. Dessutom behandlas skillnader beroende på kön och ålder. Sjukdomsförloppet beskrivs, från debuten till det starkaste beroendet. Dessutom presenteras olika behandlingsformer och hur man väljer behandlingsform beroende på klientens personlighet och problematik.

Prestations sätt

Enskild examinationsuppgift.

Undervisningsformer

Ledd undervisning via zoom, diskussioner, individuellt arbete i moodle, seminarium.

Kurslitteratur

1. Agerberg, M. (2019): Kidnappad hjärna. Studentlitteratur
2. Heilig, M. (2019): Beroendetillstånd. Mekanismer, diagnostik och behandling. Studentlitteratur.
3. Sandström, S. (2019): Missbruk, trauma, samsjuklighet. Gothia Fortbildning
4. Övrig litteratur: Nakken, C (2016): Beroendepersonligheten-att förstå beroendeprocessen och tvångsmässigt beteende NivåGrundstudier





MUSIIKKI/MUSIK

**Ilmoittautuminen koko lukuvuodelle.
Anmälan till hela läsåret.**

KUOROJA/KÖRER

Sipoon Sointu

1100101, syksy ja kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
Ma 18.30–21.00
6.9.–22.11.2021, 10.1.–28.3.2022, 76,00 €
Päivi Bonde-Jensen

Sipoon Sointu on taitava, tavoitteellinen ja kunnianhimoinen kuoro. Tervetuloa hauskaan joukkoomme, jos tunnet itsesi samanlaiseksi ja haluat kehittyä. Tule ensin katsomaan ja tutustumaan, ilmoittaudu vasta sitten, kun olemme varmistaneet sopivaisuutesi.

Sipoon Sointu kuoroleiri

1100102, syksy / 1100103, kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
La ja su 10.00–15.00
25.–26.9.2021, 32,00 €
29.–30.1.2022, 32,00 €
Päivi Bonde-Jensen

Sipoon Soinnun kuoroleirillä luomme hyvää henkeä, harjoitteleme stemmoja ja varmistamme jokaisen osaamisen.

Box sångkör

1100200, höst och vår
Skattåkersberg
Ons 19.00–21.00
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 76,00 €
Magnus Strandvik

Sång och musik ädla känslor föder. Körsång berikar livskvalitetet och ger nya sociala kontakter. Kom därför med i Box sångkör som är en blandad kör med sopran-, alt-, tenor- och basstämma. Vi sjunger visor, pop och traditonell körmusik. Vi gör också sångtekniska övningar som underlättar sjungandet. Vi uppträder regelbundet under året och vill med våra konserter beröra vår publik samtidigt som det berikar vår egen sångglädje. Hjärtligt välkommen med du som tycker om att sjunga.

Östersundom sångkör

1100202, höst och vår
Söderkulla kyrka
Mån 17.15 – 19.30
6.9.–15.11.2021, 31.1.–11.4.2022, 76,00 €
Sofia Lindroos

Välkommen med och sjunga! Vi tränar rösten och utvecklar sångtekniken med en omväxlande

repertoar. Kören samarbetar gärna med andra körer i trevliga projekt och åker också ibland på konsertresor. Vi är en blandad kör och särskilt välkomnar vi nu deltagare till herrstämmorna.

Sibbo vokalensemble

1100306, syksy ja kevät / höst och vår
Artborg 35
Su / Sön 18.15–20.30
5.9.–21.11.2021, 16.1.–3.4.2022, 76,00 €
Julia Lainema

Haluat kehittyä kuorolaulajana, haastaa itseäsi ja koetella rajojasi. Harjoitteleme monipuolisesti kaikkea jazzrytmeistä uudempaan pohjoismaiseen klassiseen kuoromusiikkiin. Laulajilta toivotaan riittävää nuotinlukutaitoa, mikä mahdollistaa omatoimisenkin harjoittelun. Keskitymme harjoituksissa myös kuoron yhteissoinnin kehittämiseen, laulajien äänenmuodostuksen ohjaukseen sekä yhteisen tulkinnan löytämiseen.

Du vill utvecklas som körsångare, utmana dig själv och tänja dina gränser. Vi prövar allt från jazzrytmer till nordiska klassiska körmusiken. Du bör ha tillräcklig notläsningförmåga för att även kunna öva på egen hand. Vi ägnar även oss åt utveckla samklang och tonbildning samt att hitta en gemensam tolkning.

Sibbo vokalensemble kuoroleiri/körläger

1100307, kevät/vår
Artborg 35
Lör och sön / la ja su 11.00–16.00
19.–20.3.2022, 32,00 €
Julia Lainema

Choralla kör för alla - kuoro kaikille

1100308 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän Musiikki D117
Tis 18.00–19.30
7.9.–23.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 72,00 €
Anne Peltomäki, Theresa Laurikka

Choralla kuoro on sinulle, joka ehkä joskus olet saanut kuulla, ettet osaa laulaa, sekä myöskin sinulle, joka olet tottuneempi kuorolaulaja. Laulamisen ilo on tärkeintä. Aloitamme lämmittelyllä ja äänenavauksella, tämän jälkeen sukellamme laulamisen maailmaan. Kannustava ja turvallinen ilmapiiri on meille tärkeä. Sydämeisesti tervetuloa mukaan.

Choralla kören är till dig som kanske har fått höra att du inte kan sjunga, och till dig som är vanare. Sångglädjen är det viktigaste. Vi börjar med andningsövningar och röstuppvärmning, sedan dyker vi in i själva sjungandet. En uppmuntrande och trygg stämning är viktig för oss. Hjärtligt välkommen med.

Sibbo sångarbröder

1100211, höst/vår
Nikkilän Sydän Musiikki D117
Ons 18.30–20.45
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 76,00 €
Anders Ekberg

Flerstämmiga manskörssånger, i huvudsak finsk och svensk körlitteratur. Kom med, din röst behövs. Tervetuloa myös suomenkieliset laulajat.

LAULETAAN RYHMÄSSÄ / VI SJUNGER I GRUPP

Yhteislaulu senioreille

1101104 syksy ja kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
Ke 11.15–12.45
8.9.–17.11.2021, 12.1.–23.3.2022, 50,00€
Emma Kuntsi

Lauletaan iloisissa ja leppoisissa hengessä ryhmän toivelauluja höystettynä uudemmissa ja unhoon jääneillä lauluilla. Kootaan ohjelmistosta esitettävä kokonaisuus, ja suunnitellaan yhdessä konserttisiintymisiä. Tule mukaan tähän mahtavaan ryhmään.

Roostaggarna

1101209, höst och vår
Servicehuset Linda
Tor 11.30–13.00
9.9.–25.11.2021, 20.1.–7.4.2022, 32,00€
Lasse Tackman

Körsång för pensionärer som tycker om att sjunga. Äldre slaggers från 1950-talet och även nyare kompositioner. Två- och trestämmiga körsånger. Musikteori vid behov.

Keväisten laulujen kurssi

1101106, kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ke 18.15 –19.45
20.4.–11.5.2022, 120,00€
Johanna Maria Syväniemi

Hengitys- ja äänenkäyttöharjoituksia. Kevät- ja rakkauslauluja. Laulujen opettelua ja laulamista ryhmässä ja itseksensä. Tekniikkaa ja tulkintaa. Laulamisen iloa. Ensimmäinen ja viimeinen kerta on ryhmäkokoontuminen. Yksilölliset ajat 30min/oppilas. Mukaan "Toivelaulukirjat" 5 ja 6 ja "Kauneimmat rakkauslaulut" (Fazer).

YKSINLAULU/SOLOSÄNG

Yksinlaulukurssi

1101107 syksy ja kevät
Nikkilä
Pe 14.00 –20.00
17.9.–26.11.2021, 14.1.–25.3.2022, 120,00 €
Tiina Sinkkonen

Haluatko laulaa? Mukava harrastus odottaa sinua. Onko mielessäsi jokin laulu, jonka olet aina halunnut oppia laulamaan tai kaipaatko lisää laulutekniikkaa. Kurssi on tarkoitettu juuri sinulle. Voit tulla mukaan, vaikka et ole koskaan harrastanut laulua tai sitten olet ehtinyt jo pidemmälle lauluopinnoissa. Katsotaan juuri sinulle sopivaa ohjelmistoa. Maailma on täynnä hyvää musiikkia. Opetusaika 30min/oppilas. Ikärajana 15 v ja siitä ylöspäin. Materiaalimaksu 5€ maksetaan suoraan opettajalle.

Yksinlaulu

1102110 syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ma 18.30–20.00
6.9.–22.11.2021, 17.1.–4.4.2022, 120,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Tämä on sinulle, joka pidät laulamisesta. Haluat kehittää lauluääntäsi, sekä tulkita laulujen erilaisia tunnelmia. Hengitys- ja äänenkäyttöharjoituksia. Laulamista itseksensä ja ryhmässä. Mm. kotimaisia ja ulkomaisia kansanlauluja, klassista laulumusiikkia, iskelmä- ja pop-musiikkia, tangoa. Yksilölliset ajat sekä ryhmäkerrat n. kerran kuukaudessa 30/min oppilas. Ensimmäinen kerta 6.9. on ryhmäkokoontuminen.

Laulukurssi

1102112, syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ke 18.15–20.15
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 120,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Kursilla on monipuolisesti laulumusiikkia. Suomalaisia ja ulkomaisia kansanlauluja, klassista laulumusiikkia, iskelmiä, tangoa ja pop-lauluja. Tekniikkaa ja tulkintaa. Laulamisen iloa. Yksilölliset ajat ja sovitusti ryhmäkertoja 30 min/oppilas. Ke 8.9 on ryhmäkokoontuminen.

Yksinlaulu

1102113, syksy
Sipoonlahden koulu
Ke 15.30–19.30
8.9.–24.11.2021, 60,00 €
Reeta Vestman

Harjoitellaan äänenmuodostusta ja tervettä, kestäväää laulutekniikkaa sekä lauletaan oppilaan valitsemia kappaleita ammattilaulajan ohjauksessa keskittyen myös esiintymiseen ja tekstin-tulkintaan sekä artikulaatioon, fraseeraukseen ja intonaatioon. Oppilas tuo itse mukanaan nuotit tunnille. 30min/oppilas.

Näyttämölaulujen kurssi

1102114, syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
To 18.00–20.00
9.9.–25.11.2021, 20.1.–7.4.2022, 120,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Lauluja musikaaleista, opereteista ja oopperoista. Myös teatteri- ja elokuvamusiikkia. Tunnettuja kauniita, koskettavia melodioita. Tekniikkaa ja tulkintaa. Ilmaisia laulujen välityksellä. 30 min./osall. Yksilölliset ajat sekä sovitusti ryhmätunteja. Ensimmäinen kerta 9.9 on ryhmäkokoontuminen.

Solosång/Yksinlaulu

1102314, syksy ja kevät / höst och vår
Sipoonlahden koulu
Tis 15.30–20.00
14.9.–30.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 120,00 €
Camilla Wiksten-Rönnebacka

Vi ökar kunskapen i röst användning, andningsteknik också repertoarkännedom genom att sjunga olika stilar och genrer. 30min/elev.

Kehitämme taitoa äänenkäyttötekniikassa, hengitystekniikkaa ja lauluohjelmiston kehittämistä tutustumalla erilaisiin laulu/musiikkigenreihin. 30min/oppilas.

Solosång/Yksinlaulu

1102315, höst och vår / syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu
Ma / Mån 15.30–20.00
13.9.–29.11.2021, 17.1.–4.4.2022, 120,00 €
Camilla Wiksten-Rönnebacka

Vi ökar kunskapen i röst användning, andningsteknik också repertoarkännedom genom att sjunga olika stilar och genrer. 30min/elev.

Kehitämme taitoa äänenkäyttötekniikassa, hengitystekniikkaa ja lauluohjelmiston kehittämistä tutustumalla erilaisiin laulu/musiikkigenreihin. 30min/oppilas.

Yksinlaulu B/Solosång B

1102307, syksy ja kevät / höst och vår
Gymnasiet juhlasali/festsalen
To 15.45–21.00
9.9.–25.11.2021, 20.1.–7.4.2022, 120,00 €
Maria Bajjars-Salakka

Ääni - näkymätön käyntikorttimme! Tule huoltamaan ääntäsi, sinä joka haluat laulaa tai puhut paljon työssäsi. Hengitysharjoitusten, äänenmuodostuksen sekä ahkeruuden kautta laulumusiikin helmet voivat tulla tutuiksi myös sinulle.

Rösten - vårt osynliga visitkort! Kom och vårda din röst, du som vill sjunga eller talar mycket på jobbet. Genom andningsövningar, tonbildning samt flit kan sångmusikens pärlor också bli dina.

Yksinlaulu C/Solosång C

1102309, syksy ja kevät / höst och vår
Gymnasiet juhlasali/festsalen
Ti 15.45–21.00
7.9.–23.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 120,00 €
Maria Bajjars-Salakka

Ääni - näkymätön käyntikorttimme! Tule huoltamaan ääntäsi, sinä joka haluat laulaa tai puhut paljon työssäsi. Hengitysharjoitusten, äänenmuodostuksen sekä ahkeruuden kautta laulumusiikin helmet voivat tulla tutuiksi myös sinulle.

Rösten - vårt osynliga visitkort! Kom och vårda din röst, du som vill sjunga eller talar mycket på jobbet. Genom andningsövningar, tonbildning samt flit kan sångmusikens pärlor också bli dina.

Yksinlaulun kesäkurssi/Sommarkurs i solosång

1102312
Gymnasiet juhlasali/festsalen
Ma - pe 10.00–14.00
6.–10.6.2022, 116,00 €
Maria Bajjars-Salakka

Verrytteleme, vaalimme ääntä ja viihdymme yhdessä laulamista harjoitellen. Lopputuloksena yhteinen konsertti viikon päättyessä ammatistaestäjän kanssa. Tahti on aika tiukka, joten kurssi soveltuu parhaiten jo vähän pidemmälle ehtineille.

Vi tänjer, tonbildar och tränar sång tillsammans. Resultatet är en gemensam konsert i slutet av veckan med proffsackompanjemang. Takten är ganska intensiv och kursen lämpar sig därför bättre för litet längre hunna.

With a smile and a song!

Pop-laulua yli 10 v. nuorille/ Pop-sång för barn från 10 år

1102322 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo / Nickby institutuhus
Ke 14.00–18.00
15.9.–1.12.2021, 12.1.–30.3.2022, 120,00 €
Päivi Hietanen

Lauletaan käyttäen mikrofonia osallistujan musiikkimaun mukaan pianosäestyksellä tai karakoen tyyliin omaa persoonallista ääntä kehittäen. Halutessa mahdollisuus säestää itseään sähköpianolla ja vaikka tehdä oma biisi. Laulaminen on hauskaa! Sekä ryhmä- että yksityisopetusta, josta sovitaan ohjaajan kanssa. 40 min/oppilas, kurssi pidetään joka toinen viikko.

Vi sjunger med mikrofoner, efter deltagarens musiksmak, karaokestil eller till lärarens ackompanjemang. Vi utvecklar vår egen personliga röst. Vi kan göra en egen låt om så önskas. Lära sig att ackompanjera, även med elpiano är också möjligt. Både i grupp- och enskild undervisning. Det är roligt att sjunga! 40 min/elev. Kursen hålls varannan vecka.

PIANO

Pianonsoitto

1103122, syksy ja kevät
Kyrkoby skola musiikkiluokka/musik klass
Ke 16.00–20.00
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 91,00 €
Annika Eklund

Tervetuloa soittamaan pianoa ja oppimaan nuotinlukua sekä musiikin perusteita. Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja edistyneemmille. 20 min. /osallistuja. Oppimateriaalina suomalainen pianokoulu: Alkusoitto, 1, 2, ja 3 sekä oppilaan toiveet. Tuntiajat jaetaan 8.9. klo. 17.-18.00.

Pianonsoitto

1103123, syksy ja kevät
Kyrkoby skola musiikkiluokka/musik klass
To 16.00–20.00
9.9.–25.11.2021, 20.1.–7.4.2022, 91,00 €
Annika Eklund

Tervetuloa soittamaan pianoa ja oppimaan nuotinlukua sekä musiikin perusteita. Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja edistyneemmille. 20 min. /osallistuja. Oppimateriaalina suomalainen pianokoulu: Alkusoitto, 1, 2, ja 3 sekä oppilaan toiveet. Tuntiajat jaetaan 9.9. klo. 17.-18.00.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi/ Piano för nybörjare och långrehunna

1103310, syksy ja kevät/ höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk. / Nickby institutthus mus kl.
Ke / Ons 18.30–20.50
15.9.–1.12.2021, 12.1.–30.3.2022, 91,00 €
Päivi Hietanen

Aikuisille suunnattu pianokurssi vapaasti soittaen osallistujan toiveen mukaan. 20min/osallistuja.

Pianokurs för vuxna var vi spelar enligt deltagarens eget önskemål. 20min/elev.

Lasten pianokoulu yli 7 v./ Pianoskola för barn från 7 år

1103312, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby institutthus mus.kl.
To 14.00–17.00
16.9.–2.12.2021, 13.1.–31.3.2022, 91,00 €
Päivi Hietanen

Nuottienlukua ja lempikappaleiden vapaasti soittamisen iloa! Yksilöllinen opetus oppilaan motivaation mukaan. Oma harjoittelusoiitin kotona suotava. Alkeiskirja esim. Pianot och jag 1, tai sovitaan opettajan kanssa. Yksityisopetusta 20 min/oppilas.

Du lär dig läsa noter och finner glädjen i fritt ackompanjemang av dina favoritlåtar. Speltid 20 min/elev enskild undervisning efter elevens motivation. Eget piano är att rekommendera. Bok för nybörjare t.ex. Pianot och jag 1 eller kom överens med läraren.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi/ Piano för nybörjare och lite längre hunna

1103314 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./ Nickby institutthus mus.kl.
To 17.30–20.30
16.9.–2.12.2021, 13.1.–31.3.2022, 91,00 €
Päivi Hietanen

Soittamisen iloa ja nuotteja opetellen ja vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen mukaan. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1. Oma harjoittelusoiitin kotona suotava, 20 min/oppilas.

Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Bok för nybörjare t.ex. Pianot och jag 1. Eget övningsinstrument önskvärt, 20 min/deltagare.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi/ Piano för nybörjare och lite längre hunna

1103320 syksy ja kevät / höst och vår
Sipoonlahden koulu
Ma 15.00–21.20
13.9.–29.11.2021, 10.1.–28.3.2022, 91,00 €
Päivi Hietanen

Soittamisen iloa ja nuotteja opetellen ja vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen mukaan. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1. Oma harjoittelusoiitin kotona suotava, 20 min/oppilas.

Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Eget övningsinstrument önskvärt. Bok för nybörjare t.ex. Pianot och jag 1, 20 min/deltagare.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi/ Piano för nybörjare och lite längre hunna

1103332 syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola
Ti 17.00–21.00
14.9.–30.11.2021, 11.1.–29.3.2022, 91,00 €
Päivi Hietanen

Soittamisen iloa nuotteja opetellen ja vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen, tason ja motivaation mukaan. Oma harjoittelusoiitin kotona suotava. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1, tai sovitaan opettajan kanssa. Yksityisopetusta 20 min/oppilas.

Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Eget övningsinstrument önskvärt. Bok för nybörjare t.ex. Pianot och jag 1. Enskild undervisning 20 min/deltagare.

Pianonsoitto

1103133 syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu
Ti 15.30–19.30
7.9.–23.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 91,00 €
Annika Eklund

Tervetuloa soittamaan pianoa ja oppimaan nuotinlukua sekä musiikin perusteita. Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja edistyneemmille. 20 min. /osallistuja. Oppimateriaalina suomalainen pianokoulu: Alkusoitto, 1, 2, ja 3 sekä oppilaan toiveet. Tuntiajat jaetaan 7.9. klo. 17.-18.00.

KITARA

Kitara yksityisopetus

1104117 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C107
To 15.30–19.00
9.9.–25.11.2021, 19.1.–7.4.2022, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen/sähkökitara 8v eteenpäin). Kurssi sopii kaikille, on tavoitteenasi sitten alkeiden opettelu tai oman soiton kehittäminen. Tyyli on vapaa, klassisesta heviin. Mietitään tunnit yhdessä oppilaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti! Oma kitara mukaan! 30min/oppilas.

Kitara yksityisopetus

1104118 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C108
Ti 15.30–19.30
7.9.–23.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen/sähkökitara, 8v eteenpäin). Kurssi sopii kaikille, on tavoitteenasi sitten alkeiden opettelu tai oman soiton kehittäminen. Tyyli on vapaa klassisesta heviin. Mietitään tunnit yhdessä oppilaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti! Oma kitara mukaan! 30min/oppilas.

Kitara yksityisopetus

1104119 syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu
Ke 15.30–18.00
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen/sähkökitara 8v eteenpäin). Kurssi sopii kaikille, on tavoitteenasi sitten alkeiden opettelu tai oman soiton kehittäminen. Tyyli on vapaa, klassisesta heviin. Mietitään tunnit yhdessä oppilaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti! Oma kitara mukaan! 30min/oppilas.

Kitara yksityisopetus

1104120 syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu
Ma 15.30–18.30
6.9.–22.11.2021, 17.1.–4.4.2022, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen/sähkökitara 8v eteenpäin). Kurssi sopii kaikille, on tavoitteenasi sitten alkeiden opettelu tai oman soiton kehittäminen. Tyyli on vapaa, klassisesta heviin. Mietitään tunnit yhdessä oppilaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti! Oma kitara mukaan! 30min/oppilas.

KANTELE

Kanteleen yksityisopetus

1105120 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Musiikki D116
Ma 16.00–18.00
6.9.–22.11.2021, 17.1.–4.4.2022, 120,00 €
Senni Vesanen

Opimme kanteleen soittoa. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita, myös kokeneemmat soittajat ovat tervetulleita. Musiikkigenre valitaan oppilaan kiinnostuksen mukaan, joten tunneilla voi soittaa musiikkia niin popin, klassisen kuin kansanmusiikin parista. Soittoaika 30min/oppilas. Oma kantele mukaan.

HARMONIKKA

Harmonikansoitto

1106132 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Musiikki D117
To 18.00–20.15
9.9.–25.11.2021, 20.1.–7.4.2022, 87,00 €
Elise Valin-Raki

Sipoon harmonikkaryhmä kokoontuu viikoittain. Sinulla on mahdollisuus oppia harmonikan soiton alkeet henkilökohtaisesti. Pidempään soitellut on tervetullut yhteissoittoryhmämme. Lähde siis opettelemaan uutta tai virkistämään jo opittuja taitoja.

TORVI JA PUHALLINMUSIIKKIA / HORN- OCH BLÅSMUSIK

Torvi ja puhallinmusiikkia / Horn- och blåsmusik

1107312 syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola
To / Tor 18.30–20.30
9.9.–25.11.2021, 13.1.–31.3.2022, 78,00 €
Lasse Tackman

Puhallinmusiikkia, stemma- ja yhteisharjoituksia sekä niihin liittyvää musiikin teoriaa. Nuoremmat jo soitinharjoittelun aloittaneet musikantit ovat sydämellisesti tervetulleita! Julkisia esiintymisiä.

Blåsmusik med stäm- och samövning och därtill hörande teori. Yngre musikanter med "påbörjad

instrumenthantering" är hjärtligt välkomna! Offentliga uppträdanden.

RUMMUT

Rumpujensoiton yksityistunnit

1108125 syksy ja kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby institutthuset mus.kl.
Ti 14.30–21.00
7.9.–23.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 120,00 €
Janne Petteri Mathlin

Rumpujen soiton opetusta sekä aloittelijoille että myös pidemmälle edenneille. Harjoitellaan nuotin lukua, musiikin kanssa soittamista sekä tekniikkaa. 30min/oppilas.

PELIMANNIMUSIIKKI/ SPELMANSMUSIK

Pelimannimusiikki/Spelmansmusik

1110314 syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola
Ma 18.00–19.30
6.9.–22.11.2021, 10.1.–28.3.2022, 51,00 €
Eeva-Liisa Hannu

Soitamme uutta ja vanhaa sipoolaista pelimannimusiikkia ja perinteistä tanssimusiikkia. Oma instrumentti mukaan!

Vi spelar nykomponerad och traditionell Sibbo-spelmansmusik samt "mogen" dansmusik. Eget instrument med.

TEKNOLOGIA

Musiikin teknologia ja tuotanto, intensiivikurssi

1112130 syksy ja kevät
Magnusborg Studiot
La ja su 10.00–18.00
23.–24.10.2021, 12.–13.3.2022, 76,00 €
Jarkko Viinamäki

Kursilla käydään läpi äänityksen, tuotannon ja miksauksen perusteet. Opetus tapahtuu oikeassa studioympäristössä, jossa oppilas pääsee seuraamaan ja toteuttamaan studiotyöskentelyyn liittyviä menetelmiä.

Bändileiri, intensiivikurssi

1112300, syksy / 1112301, kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
Su 15.00–18.15
3.–17.10.2021, 36,00 €
27.3.–10.4.2022, 36,00 €
Markku Peltola

Perustamme bändin tai orkesterin, opimme soittamaan yhdessä (ryhmän mukaan rock, country, blues, tai joku muu). Tavoitteena on kerätä soittajia yhteen ja luoda jotain uutta. Soittamisen alkeet on hyvä osata, mutta tämä ei ole kaikkien osalta aivan välttämätöntä. Opistolla on instrumenteista rummut, piano ja sähköpiano. Sen sijaan kitarat tai muut omat soittimet mukaan. Ei ikärajaa.



"Päivi Hietasen pianotunnit ovat hyviä. Tosi iloinen ja positiivinen ihminen!"

-Asiakaspalaute pianotunneista.



Kansalaisopistojen kurssihausta löydät verkko- ja lähikursseja eri puolilta Suomea.

Kurssit ovat avoimia kaikille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Från medborgarinstitutens sökmotor hittar du kurser med distans- eller närundervisning från olika delar av Finland.

Kurserna är öppna för alla oberoende av var du bor.

www.kansalaisopistot.fi

www.medborgarinstituten.fi



TEATTERI JA ILMAISU/ SCENKONST OCH DRAMA

TEATTERITAITEEN PERUSOPETUS

Satuteatteri 7-8v

1090148, syksy / 1090149, kevät
Lilla Villan
Ke 13.15–14.00
1.9.–15.12.2021, 79,00 €
12.1.–27.4.2022, 79,00 €
Ellu Öhman

Satuteatteri rohkaisee ja innostaa lasta ilmaise-
maan itsenään teatterin keinoin. Tunneilla ke-
hitetään mielikuvitusta, harjoitellaan ryhmässä
olemista, kokeillaan tarinan kerrontaa ja tutustu-
taan teatterin tekemiseen harjoitusten, leikkien
ja pelien avulla.

Lasten teatteri 9-12v

1090150, syksy / 1090151, kevät
Lilla Villan
Ke 14.15–15.45
1.9.–15.12.2021, 100,00 €
12.1.–27.4.2022, 100,00 €
Reetta Myyrä

Lasten teatterissa aloitetaan tutustuminen teat-
teri-ilmaisun perusteisiin. Tunneilla kehitetään

ryhmätyö-, keskittymis- ja vuorovaikutustaitoja,
harjoitellaan tarinankerrontaa, roolin rakentamista,
tutustutaan näyttämötilanteen perusasioihin ja ko-
keillaan pienimuotoisen esityksen valmistamista.

Nuorten teatteri 13v-

1090152, syksy / 1090153, kevät
Lilla Villan
Ke 16.00–18.15
1.9.–15.12.2021, 137,00 €
12.1.–27.4.2022, 137,00 €
Reetta Myyrä

Nuorten teatterissa syvennyttään teatteri-ilmai-
sun perusteisiin. Tunneilla harjoitellaan yhdessä
toimimista, teatterin työtapoja, roolin rakenta-
mista, äänen ja kehon käyttöä, improvisaatiota ja
valmistetaan pienimuotoinen esitys.

Satuteatteri 7-8v

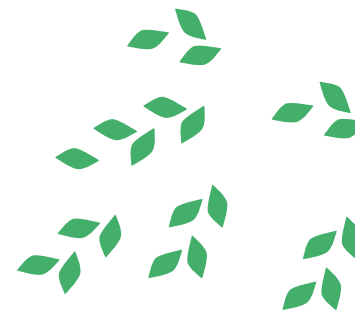
1090160, syksy / 1090161, kevät
Sipoonlahden koulu
To 13.15–14.00
2.9.–16.12.2021, 79,00 €
13.1.–5.5.2022, 79,00 €
Ellu Öhman

Satuteatteri rohkaisee ja innostaa lasta ilmaisemaan
itsenään teatterin keinoin. Tunneilla kehitetään mie-
likuvitusta, harjoitellaan ryhmässä olemista, kokeil-
laan tarinan kerrontaa ja tutustutaan teatterin teke-
miseen harjoitusten, leikkien ja pelien avulla.

Lasten teatteri 9-12v, Söderkulla

1090162, syksy / 1090163, kevät
Sipoonlahden koulu
To 14.15–15.45
2.9.–16.12.2021, 100,00 €
13.1.–5.5.2022, 100,00 €
Reetta Myyrä

Lasten teatterissa aloitetaan tutustuminen teat-
teri-ilmaisun perusteisiin. Tunneilla kehitetään
ryhmätyö-, keskittymis- ja vuorovaikutustaitoja,
harjoitellaan tarinankerrontaa, roolin rakenta-
mista, tutustutaan näyttämötilanteen perus-
asioihin ja kokeillaan pienimuotoisen esityksen
valmistamista.



**TOIVOMUKSIA,
KYSYMYKSIÄ,
KRITIIKKIÄ,
PALAUTETTA?**

LUOVA ILMAISU

Hetkiä luovan ilmaisun parissa - monitaiteel- linen kurssi kulttuurin ystäville

1090170
Martinkylän opistotalo liikuntasali
Pe 10.00–12.30
La 10.00–14.00
11.9.–19.11.2021, 44,00 €
Reetta Myyrä, Tapio Olenius

Jos kaipaat hengähdyshetkiä arkeesi taiteen
tekemisen ja kulttuurin äärellä, niin tervetu-
loa tälle ainutlaatuiselle kurssille, jossa pääset
kokeilemaan monenlaisia taidemuotoja ja in-
noittavia menetelmiä. Kurssin tavoitteena on
tutkia luovan ilmaisun keinojen avulla elämää ja
ammentaa luovuudesta ja yhteisöllisestä teke-
misestä voimaa ja iloa. Kurssin ohjaa työparina
kuvataiteilija, kuvataideopettaja Tapio Olenius ja
teatteri-ilmaisun ohjaaja Reetta Myyrä. Kurssiker-
rat sisältävät mm. kuvallista ilmaisua, helppoja
kirjoitusharjoitteita ja hauskoja teatteriharjoit-
teita, jotka liikkuvat ja lämmittävät niin kehoa,
ääntä kuin mieltäkin. Tämän lisäksi mukana
kulkee musiikki ja hengähdysketket, jolloin voi
vaan olla ja hengittää. Kynnys on matala, mi-
tään ei tarvitse osata etukäteen ja kurssilaisten
toiveet otetaan kokonaisuudessa huomioon.
Kurssin ensimmäinen kokoontuminen on la
11.9. jolloin molemmat opettajat ovat muka-
na, ja sen jälkeen kokoonnutaan perjantaisin,
joilloin vuoroviikoin on yksi opettaja mukana.

**Ota yhteyttä:
sipoon.opisto@sipoo.fi**



KUVATAITEET/BILDKONST

MAALAUS JA PIIRUSTUS/ MÅLNING OCH TECKNING

Kuvataidepaja

1113100, syksy / 1113101, kevät
Sininen halli, Maalaus
Ke 17.30–20.45
15.9.–1.12.2021, 50,00 €
19.1.–6.4.2022, 50,00 €
Tapio Olenius

Kuvataidepajaan osallistuva voi valita, millä tekniikalla haluaa työskennellä, esim. öljyväri-, akvarelli-, pastellimaalaus, tai lyijykynä-, hiili- tai tussipiirustus. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin mm. värien sekoittamiseen, sivellintekniikoihin sekä sommitteluun. Kurssille voivat osallistua sekä harrastustaan aloittelevat että jo pidemmälle kuvallisen työskentelyn parissa eh-
tineet.

Kuvataiteen päiväkurssi

1113102, syksy / 1113103, kevät
Valkoinen paviljonki, Yleisluokka
Ke 10.00–13.15
8.9.–24.11.2021, 50,00 €
19.1.–6.4.2022, 50,00 €
Tapio Olenius

Kuvataidekurssilla osallistuja voi valita millä tekniikalla haluaa työskennellä. Mahdollisuuksia ovat joko akvarelli-, akryyli- tai pastellimaalaus maalausten puitteissa, sekä erilaiset piirustus- tekniikat esim. lyijykynä- tai tussipiirustus. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin, mm. värien sekoittamiseen sekä sommitteluun. Kurssille voivat osallistua sekä harrastustaan aloittelevat että jo pidemmälle kuvallisen työskentelyn parissa eh-
tineet.

Kuvataide päiväkurssi

1113104, syksy / 1113105, kevät
Sininen halli, Maalaus
To 10.00–13.15
16.9.–2.12.2021, 50,00 €
20.1.–7.4.2022, 50,00 €
Tapio Olenius

Kuvataidepajaan osallistuva voi valita, millä tekniikalla haluaa työskennellä, esim. öljyväri-, akvarelli-, pastellimaalaus, tai lyijykynä-, hiili- tai tussipiirustus. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin mm. värien sekoittamiseen, sivellintekniikoihin sekä sommitteluun. Kurssille voivat osallistua sekä harrastustaan aloittelevat että jo pidemmälle kuvallisen työskentelyn parissa eh-
tineet.

Temperamaalaus

1113106, syksy / 1113107, kevät
Sininen halli, Maalaus
Ti 17.30–20.45
14.9.–30.11.2021, 50,00 €
18.1.–5.4.2022, 50,00 €
Riitta Posti

Tällä kurssilla maalataan vanhalla munatempere- tekniikalla vapaasti oman kuvallisen ilmaisun oh- jaamana. Kurssilla opitaan pigmenttien käyttö, munatemperemaalauksen tekniikkaa ja tutus- tutaan sen mahdollisuuksiin. Valmistetaan itse temperamaalaukseen tarvittavat maalausaineet ja toteutetaan kokeilujen jälkeen teos/teoksia tätä tekniikkaa käyttäen. Sopii osallistujille, joil- la on jo maalauksen perustiedot, esim. öljy- tai akvarellimaalauksesta. Kurssi sopii hyvin myös pitkään maalausta harrastaneille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan temperamaalauksen tek- niikkaan perehtyen.

Luova maalaus

1113108, syksy / 1113109, kevät
Sininen halli, Maalaus
Pe 10.00–13.15
17.9.–3.12.2021, 50,00 €
21.1.–8.4.2022, 50,00 €
Riitta Posti

Maalaukskurssilla maalataan omaan ilmaisuun luottaen vapautuen esittävydestä ja näkyvän kopioinnista. Lähestymme maalausta värin, muodon ja aistihavaintojen kautta. Kurssilla annetaan perustiedot vesiliukoisista ja öljymaa- lauksen tekniikoista ja kannustetaan niiden luo- vaan käyttöön. Kurssilla opit lähestymistapoja ja keinoja abstraktiin ilmaisuun. Sopii kaikille : vasta maalausta aloittavilla ja niille, jotka haluavat löy- tää uusia tapoja omaan kuvalliseen ilmaisuun.

Taiteilijakirja

1113110, kevät
Valkoinen paviljonki, Yleisluokka
Ke 17.30–20.00
19.1.–30.3.2022, 32,00 €
Riitta Posti

Taiteilijakirja (artist' books, livres d'artistes) on itsenäinen taideteos, yleensä käsintehtyä kirjaa muistuttava esine. Se on kirjan ja taideteoksen yhdistelmä, joka on yleensä uniikkikappale tai pienpainate. Toisinaan ne ovat käsitetäidettä

siinä mielessä, että niissä saatetaan pohtia kir- jan ideaa tai korostaa kirjan materiaalisuutta ja esineluonnetta. Helsingin Rikhardinkadun kirjastoon on koottu yli 300 teosta käsittävä tai- teilijakirjakokoelma, ja siellä järjestetään myös vaihtuvia näyttelyitä. Kurssi sopii jo kuvataiteita harrastaneille, jotka haluavat toteuttaa uniikin taiteellisen teoksen taiteilijakirjan muodossa. Tekniikaksi voidaan valita esim. maalaus vesi- liukoisilla maaleilla, piirustus- tai sekatekniikka. Kierrätetty materiaali sopii hyvin taiteilijakirjan materiaaliksi. Kurssilla tutustutaan taiteilijakirjan eri muotoihin ja toteutamismahdollisuuksiin. Opitaan japanilainen kirjansidontamenetelmä.

Elävän mallin piirustus

1113120, syksy / 1113121, kevät
Sininen halli, Maalaus
La ja su 10.00–15.30
2.–3.10.2021, 44,00 €
12.–13.3.2022, 44,00 €
Tapio Olenius

Kurssilla kehitetään silmän ja käden yhteistyötä, tutkitaan viivan olemusta ja perehdytään suun- tiin ja mittasuhteisiin. Piirustusvälineenä käytäm- me pääasiassa piirustushiiltä mutta myös lyijyky- niä on hyvä ottaa mukaan lyhyitä, luonnosmaisia croquis-istuntoja varten. Kurssi sopii kaikille piir- tämisestä kiinnostuneille. Opistolta on mahdolli- suus ostaa hiilet, litoposter-paperit ja säämiskä, yht. 5 euroa.

Perjantaimaalaus / Fredagsmålning

1113302, syksy / höst / 1113303, kevät / vår
Sininen halli, Maalaus / Blåa hallen, Målning
Pe / Fre 18.00–21.15
17.9.–3.12.2021, 50,00 €
21.1.–8.4.2022, 50,00 €
Niels Haukeland

Kurssilla tutustutaan taidemaalauksen ylei- simpiin tekniikoihin, mm. akvarelli-, pastelli-, akryyli- sekä öljymaalustekniikoihin. Oppilaat voivat valita niistä itselleen mieluisimman maa- laustekniikan. Kurssille ovat tervetulleita aloit- telijat ja vähän kokeneemmat harrastemaalarit sekä noin 10 vuotta täyttäneet, kuvataiteesta kiinnostuneet lapset/nuoret yhdessä vanhem- man tai isovanhemman kanssa.

Vi går igenom olika målningstekniker, bl.a. akvarell, pastell, akryl och olja. Kursdeltagarna får själva välja vilken målningsteknik de vill använda. Både för nybörjare och erfarna målare. Också 10 år gamla barn eller ungdomar som är intresserade av konst är välkomna att delta tillsammans med föräldrar.

Maalauspäiväkurssi / Målning dagskurs

1113304, syksy / höst / 1113305, keväät / vår
Sininen halli, Maalaus / Blåa hallen, Målning
To / Tor 13.30–16.45
16.9.–2.12.2021, 50,00 €
20.1.–7.4.2022, 50,00 €
Niels Haukeland

Kurssilla käydään läpi erilaisia maalaustekniikoi- ta, mm. akvarelli, pastelli, akryyli sekä öljy. Op- pilaat voivat itse valita, mitä maalaustekniikkaa haluavat käyttää. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että kokeneet harrastemaalarit.

Vi går igenom olika målningstekniker, bl.a. akvarell, pastell, akryl och olja. Kursdeltagarna får själva välja, vilken målningsteknik de vill använda. Både för nybörjare och erfarna målare.

Maalaustyöpaja / Måleriverkstad

1113308, syksy / höst / 1113309, keväät / vår
Blåa hallen Sininen halli / Maalaus Målning
Ma / Mån 18.00–21.15
13.9.–29.11.2021, 50,00 €
17.1.–4.4.2022, 50,00 €
Erik Creutziger

Kurssilla työskennellään niin havaintolähtöisesti, kuin myös omien ja yhteisten teemojen pohjalta. Käsittelemme kuvan valoa, väriä, tilaa, sommitte- lua ja rytmiä. Ota mukaan akvarelli-, akryyli tai öljyvärit sekä lyijykyniä tai hiiltä. Kurssi soveltuu se- kä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille.

Vi arbetar dels genom att iaktta, dels utgående från gemensamma eller egna teman. På kursen tar vi upp frågor som ljus, färg, rum, komposition och rytm i bilden. Ta med akvarell-, akryl- eller oljefärger samt blyertspenna eller kol. Kursen lämpar sig både för nybörjare och längre hunna.

Maalaustyöpaja päivällä / Måleriverkstad dagtid

1113310, syksy / höst / 1113311, keväät / vår
Sininen halli, Maalaus / Blåa hallen, Målning
Ti / Tis 12.30–15.45
14.9.–30.11.2021, 50,00 €
18.1.–5.4.2022, 50,00 €
Erik Creutziger

Kurssilla työskennellään niin havaintolähtöisesti, kuin myös omien ja yhteisten teemojen pohjalta. Käsittelemme kuvan valoa, väriä, tilaa, sommitte- lua ja rytmiä. Ota mukaan akvarelli-, akryyli tai öljyvärit sekä lyijykyniä tai hiiltä. Kurssi soveltuu se- kä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille.

Vi arbetar dels genom att iaktta, dels utgående från gemensamma eller egna teman. På kursen tar vi upp frågor som ljus, färg, rum, komposition och rytm i bilden. Ta med akvarell-, akryl- eller oljefärger samt blyertspenna eller kol. Kursen lämpar sig både för nybörjare och längre hunna.

Kiinalainen maalaustaide ja kalligrafia/Kinesisk måleri och kalligrafi

1113340, syksy / höst / 1113341, keväät / vår
Sininen halli, Maalaus / Blåa hallen, Målning
Su / Sön 12.00–17.45
12.9.–5.12.2021, 52,00 €
23.1.–3.4.2022, 52,00 €
Liuho Wang

Kiinalaisella maalaustaiteella ja kalligrafialla on yli 3000 vuotta vanhat perinteet. Kurssilla tu- tustutaan kiinalaiseen taidehistoriaan ja kuvan tekemiseen liittyvään filosofiaan. Maalaushar- joituksissa opiskellaan siveltimen, musteen sekä värin käyttöön liittyvää tekniikkaa perinteisten kiinalaisten, esim. maisema-, liitu- ja kukka-aihei- den kautta. Opettaja voi hankkia materiaali- am jolloin materiaalimaksu maksetaan hänelle. Kurs- si sopii sekä aloittelijoille että jatkajille. Opetus- kielinä englanti ja suomi.

Den kinesiska målningskonsten och kalligrafin har över 3000 år gamla anor. Vi bekantar oss med kinesisk konsthistoria och bildskapandets filosofi. Deltagarna får lära sig tekniken inom kinesisk måleri och kalligrafi. Läraren har mate- rial och redskap till salu samt ger tips om inkö- psställen. Både nybörjare och fortsättare är väl- komna. Undervisningsspråk engelska och finska.

GRAFIKKA/KONSTGRAFIK

Taidegrafiikka/Konstgrafik

1114320, syksy / höst / 1114321, keväät / vår
Sininen halli, Yleisluokka /
Blåa hallen, Allmänklass
To / Tor 18.00–21.15
16.9.–2.12.2021, 50,00 €
20.1.–7.4.2022, 50,00 €
Ritva Sirjala

Kurssilla on mahdollista tehdä grafiikkaa monilla eri tekniikoilla ja kukin oppilas voi tehdä oman valintansa mukaan metalligrafiikkaa, puupiir- roksia, pvc/lino-kaiveruksia tai monotypioita. Tarvittavat välineet (paitsi laatat) löytyvät kurssi- paikalta, materiaalimaksu maksetaan opettajalle tai käytetään omia tarvikkeita.

Konstgrafik för nybörjade eller längre hunna, med den teknik, som man själv väljer; metallgrafik, träsnitt, pvc/linogravyr och/eller monotypi. Alla redskap (förutom plattor) som behövs finns på kursplatsen. Materialavgift betalas till läraren. Man kan också använda eget material.

Monotypia 1/Monotypi 1

1114325, syksy, höst
Sininen halli, Yleisluokka /
Blåa hallen, Allmänklass
Pe / Fre 18.00–21.15, La / Lör 10.00–15.00
24.–25.9.2021, 28,00 €

Monotypia 2/Monotypi 2

1114326, syksy / höst
Sininen halli, Yleisluokka /
Blåa hallen, Allmänklass
Pe / Fre 18.00–21.15, La / Lör 10.00–15.00
19.–20.11.2021, 28,00 €

Monotypia 3/Monotypi 3

1114327, keväät / vår
Sininen halli, Yleisluokka /
Blåa hallen, Allmänklass
Pe / Fre 18.00–21.15, La / Lör 10.00–15.00
4.–5.2.2022, 28,00 €

Monotypia 4/Monotypi 4

1114328, keväät / vår
Sininen halli, Yleisluokka /
Blåa hallen, Allmänklass
Pe / Fre 18.00–21.15, La / Lör 10.00–15.00
1.–2.4.2022, 28,00 €
Ritva Sirjala

Monotypia on nopea, helppo ja hauska tapa tehdä grafiikkaa! Kuva-aihe tehdään suoraan painolaatalle, joten jokainen vedos on uniikki ja poikkeuksena muihin grafiikan tekniikoihin verrattuna, laattaa ei tarvitse kaivertaa. Opit esi- merkien ja käytännön työskentelyn kautta eri tapoja tehdä monotypioita. Aikaisempaa koke- musta grafiikan tekemisestä ei tarvita. Kurssille voi ottaa mukaan erilaisia ohuita ja joustavia ma- teriaaleja, joissa on kiinnostavia muotoja tai pin- tastruktuureja: pitsejä, kasveja, sulkia tai vaikka itse leikattuja sabluunoja. Opettajalta voi ostaa tarvittavia materiaaleja.

Monotypi skiljer sig från de andra tryckteknikerna främst för att du endast kan göra unika tryck och du behöver inte karva i plattan. Tekniken är enkel, snabb, passar bra för alla utan tidigare erfarenhet och är ofantligt roligt. På kursen går vi genom olika metoder hur man kan göra monotypi. Materialavgift betalas till läraren.

KERAMIKKA / KERAMIK

Keramiikan päiväkurssi

1115102, syksy / 1115103, keväät
Sininen halli, Keramiikka
Ma 14.45–18.00
13.9.–29.11.2021, 62,00 €
17.1.–4.4.2022, 62,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

On ilo upottaa kädet saveen! Savi on fantastinen materiaali, josta voi muovata mitä vain. Kokeil- laan mm. käsinrakentamista, muotti- ja valusa- vitekniikkaa. Tehdään sekä pieniä että suuria keraamisia esineitä savesta. Mahdollisuus tehdä oma kipsimuotti omalle savityölle ja valmistaa siten useampi samanlainen keraaminen työ; on mahdollista tehdä myös omia materiaali- ja lasituskokeiluja. Käytetään korkean polton ma- teriaaleja.

Keramiikan jatkokurssi

1115100, syksy / 1115101, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ma 18.00–21.15
13.9.–29.11.2021, 62,00 €
17.1.–4.4.2022, 62,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

On ilo upottaa kädet saveen! Savi on fantastinen materiaali, josta voi muovata mitä vain. Maanantai-illan keramiikkakurssi on jatkokurssi savityöskentelyssä jo pidemmälle edenneille eikä se sovi vasta-alkajille. Materiaalikulunnuksiksi, joista oppilas vastaa itse. Ilmoittautuminen koko lukuvuodelle.

Keramiikka

1115104, syksy / 1115105, kevät
Sininen halli, Keramiikka
To 18.00–21.15
16.9.–2.12.2021, 62,00 €
20.1.–7.4.2022, 62,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

On ilo upottaa kädet saveen! Savi on fantastinen materiaali, josta voi muovata mitä vain. Kokeilun mm. käsinrakentamista, muotti- ja valusavitekniikkaa. Tehdään sekä pieniä että suuria keraamisia esineitä savesta. Mahdollisuus tehdä oma kipsimuotti omalle savityölle ja valmistaa siten useampi samanlainen keraaminen työ; on mahdollista tehdä myös omia materiaali- ja lasituskokeiluja. Materiaali- ja polttokustannuksia.

Kuvanveisto

1115110, syksy / 1115111, kevät
Sininen halli, Keramiikka
To 14.45–18.00
16.9.–2.12.2021, 62,00 €
20.1.–7.4.2022, 62,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Kuvanveistokurssilla paneudutaan kolmiulotteisuuden hahmottamiseen plastisin kuvanveiston keinoin. Oppilas oppii perinteistä kuvanveistoa ja muovailutekniikkaa savea työstämällä. Oppilas oppii kipsisen kertamuotin ja veistoksen valmistustekniikan. Kurssilla mallina käytetään kipsiveistoksia, elävänmallin käytöstä sovitaan erikseen kurssilaisten kanssa. Kurssilla on materiaalmaksu, joka kattaa saven, kipsin ja tukirakenteet. Maksu (25 €) maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla. Voit ottaa kurssille osaa, vaikkot olisi ennen kokeillut kuvanveistoa.

Grafiikkaa keramiikalle

1115120, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.45
8.–9.4.2022, 44,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Grafiikkaa keramiikalle -lyhytkurssilla painetaan kopiopainotekniikalla kuvia saven pintaan oppilaiden omista kuvista, esim. vanhoista mustavalkoisista valokuvista. Kurssilla tehdään pieniä laattoja, joiden pintaan grafiikkaa painetaan. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat ohjeet sopivista painokuvista. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta savityöistä tai grafiikan tekemisestä. Kurssilla on lisäksi materiaalmaksu 25 €, joka maksetaan kurssin alussa opettajalle. Kurssi- ja materiaalmaksut sisältävät kaikki kurssilla tarvittavat materiaalit.

Sushi-astiat paperisavesta

1115121, syksy / 1115122, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ma 17.00–21.00, La 10.00–16.00
6.11. ja 4.12.2021, 40,00 €
2.4. ja 11.4.2022, 40,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Kahden kerran lyhytkurssi. Kurssilla valmistetaan sushi-astiat kahdelle ruokailijalle: sushilautaset (sara), soijakulhot (chiyoguchi) ja puikkoalustat (hashioki). Astiat valmistetaan paperisavesta ja lasitetaan läpinäkyvällä lasitteella. Työt ovat valmiina kauniin valkoisia. Kurssilla on materiaalmaksu 20 €, joka maksetaan kurssin alussa opettajalle. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta savityöistä.

Savipaja

1115130, syksy / 1115131, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ke 10.00–13.15
15.9.–1.12.2021, 62,00 €
19.1.–6.4.2022, 62,00 €
Jaana Kiviluoma

Kurssilla valmistetaan savesta keramiikkaa kaikilla mahdollisilla tekotavoilla. Tehdään käyttöesineitä, koriste-esineitä ja veistoksia. Kurssi suunnattu aikuisille, sekä aloittelijoille että osaavammille. Tule luomaan savesta omannäköistä keramiikkaa.

Söderkullan savipaja

1115132, syksy / 1115133, kevät
Sipoonlahden koulu
Ti 16.00–19.15
7.9.–23.11.2021, 62,00 €
18.1.–5.4.2022, 62,00 €
Jaana Kiviluoma

Kurssilla valmistetaan pieniä käyttöesineitä ja koriste-esineitä. Kurssi on suunnattu aikuisille, sekä aloittelijoille että osaavammille. Koululla ei voi säilyttää tarvikkeita, joten opiskelijat tuovat savet ja lasitteet jokaiselle kurssikerralle mukanaan.

Rakukeramiikka

1115150, syksy
Sininen halli, Keramiikka
Ma, ti ja pe 18.00–20.30
6.–18.9.2021, 54,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ma 6.9. ja ti 7.9. valmistetaan keramiikkatyöt ja pe 17.9. lasitetaan ne ja la 18.9. poltetaan raku-uunissa. Lisäksi tulee materiaalmaksu noin 20 - 30 euroa, mikä sisältää rakusaven, lasitteet ja muun materiaalin.

Rakukeramiikka

1115151, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ma, ti ja pe 18.00–20.30
La 10.00–15.45
25.4.–14.5.2022, 54,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ma 25.4. ja ti 26.4. valmistetaan keramiikkatyöt ja pe 13.5. lasitetaan ne ja la 14.5. poltetaan raku-uunissa. Lisäksi tulee materiaalmaksu noin 20 - 30 euroa, mikä sisältää rakusaven, lasitteet ja muun materiaalin.

Rakukeramiikka

1115152, kesä
Sininen halli, Keramiikka
Ma, ti ja pe 18.00–20.30
La 10.00–15.45
16.–28.5.2022, 54,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ma 16.5. ja ti 17.5. valmistetaan keramiikkatyöt ja pe 27.5. lasitetaan ne ja la 28.5. poltetaan raku-uunissa. Lisäksi tulee materiaalmaksu noin 20 - 30 euroa, mikä sisältää rakusaven, lasitteet ja muun materiaalin.

Keramiikka/Keramik

1115300, syksy / höst / 1115301, kevät / vår
Sininen halli, Keramiikka / Blåa hallen, Keramik
Ti / Tis 17.45–21.00
14.9.–30.11.2021, 62,00 €
18.1.–5.4.2022, 62,00 €
Linda Öhman

Keramiikkakurssi on suunnattu aikuisille, sekä aloittelijoille että osaavammille. Tutustutaan erilaisiin korkeanpolton saviin ja lasitteisiin. Kaikki mahdolliset tekotavat. Mahdollisuus tehdä oma lasitteita. Opettajan avulla materiaali hankitaan itse.

Kursen riktar sig huvudsakligen till vuxna, både nybörjare och längre hunna. Olika högbrända leror och glasyrer, allehanda metoder. Möjlighet att göra egna glasyrer. Läraren hjälper med att välja material men alla gör sina egna inköp självständigt.

VALOKUVAUS

Valokuvauksen perusteet järjestelmäkameralla

1117111, syksy
Nikkilän opistotalo, Taideluokka
Ma 18.00–20.00
6.9.–29.11.2021, 29,00 €
Päivi Sivonen

Kuvaatko joskus tilanteissa, jossa järjestelmäkameran automaattisäädöt eivät tuota mielestäsi lopputulosta? Haluatko oppia kuvaamaan käyttäen manuaalisäätöjä? Haluatko paremmaksi kuvaajaksi? Kurssilla käydään läpi kameran säätöjä ja kuvaamisen perusteita sekä harjoitellaan niitä käytännössä. Kurssilla harjoitellaan mm. sommittelua, rajausta, kuvakulmia ja liikkeen kuvaamista. Asioita käydään läpi luentojen, kuvien katselun, sekä harjoitus- ja kotitehtävien kautta. Tarvitset kurssilla digitaalisen järjestelmäkameran, jossa manuaalisäädöt ovat mahdollisia. Ota mukaan kamera muistikortteineen sekä mahdollinen kameran käyttöohje.

Valokuvauksen työpaja

1117112, syksy / 1117113, kevät
Valkoinen paviljonki, yleisluokka
To 18.00–20.15
2.9.–9.12.2021, 28,00 €
20.1.–12.5.2022, 28,00 €
Päivi Sivonen

Haluatko kehittyä valokuvaajana? Tai jääkö kamera usein pölyttymään kaappiin? Valokuvauksen työpajassa käydään läpi erilaisia kuvausaiheita ja vinkkejä kuvaamiseen. Lisäksi saat jokaisella kokoontumiskerralla kuvaustehtävän, ja kuvia käydään läpi yhdessä keskustellen seuraavalla kerralla. Kurssi on tarkoitettu järjestelmäkameralla kuvaamisen perusteet jo hallitseville, mutta kertaamme aluksi kamerasäädöt, jos ne ovat päässeet unohtumaan. Kurssilla tarvitset digitaalisen (järjestelmä)kameran. Joka toinen viikko.

Neulanreikäkamera

1117140, kevät
Sininen halli, yleisluokka
Pe 17.30–20.00
La 10.00–13.15
22.–23.4. ja 6.–7.5.2022, 40,00 €
Markku Peltola

Teemme itse omat kamerat laatikoista tai purkeista ja kuvaamme niillä ja kehitämme kuvat. Kurssi sisältää käytettävän valokuvapaperin ja kemikaalit.

Syanotypia

1117162, syksy / 1117163, kevät
Sininen halli, yleisluokka
Ti 17.30–20.45
21. ja 28.9.2021, 34,00 €
5. ja 12.4.2022, 34,00 €
Pirjo Pentti

Syanotypia- eli sinikopiotekniikka on vuodelta 1842 peräisin oleva jalovedustusmenetelmiin kuuluva valokuvatekniikka. Tekniikka perustuu kahteen rautasuoloon, jotka yhdistetään ja valotetaan UV-valolla. Kurssilla tehdään valokuvia itse herkistetyille akvarellipaperille tai kankaalle. Kemikaali sisältyy kurssin hintaan. Opettaja laittaa ennen kurssin alkua viestiä, millaisia valokuvia voit ottaa mukaan.

MUU KUVATAIDE

Meditatiivinen maalaus, peruskurssi

1119130 syksy / 1119131, kevät
Mårtensby opistotalo liikuntasali
Ti 18.00–20.15
7.9.–23.11.2021, 38,00 €
18.1.–5.4.2022, 38,00 €
Leena Junnila

Maalaaminen voi olla kuin pieni meditaatio: olet läsnä, värit ja muodot virtaavat paperille, päästät irti. Meditatiivinen maalaus -kursilla aloitamme työskentelyn rentoutuksella, sen jälkeen siirrymme maalaamaan. Maalaus tapahtuu taideterapeutisessa viitekehityksessä, jossa tärkeää on itse tekemisen prosessi ja läsnäolo. Osallistujalla ei tarvitse olla ns. taiteellisia taitoja. Lopuksi reflektioimme töitämme ja jaamme ryhmälle havaintojamme. Opettajalle maksetaan materiaalimaksu 3 €/opetuskerta.

Meditatiivinen maalaus, jatkokurssi

1119132, syksy / 1119133, kevät
Mårtensby opistotalo liikuntasali
Ke 18.15–20.30
8.9.–24.11.2021, 38,00 €
19.1.–6.4.2022, 38,00 €
Leena Junnila

Maalaaminen voi olla kuin pieni meditaatio: olet läsnä, värit ja muodot virtaavat paperille, päästät irti. Meditatiivinen maalaus -kursilla aloitamme työskentelyn rentoutuksella, sen jälkeen siirrymme maalaamaan. Maalaus tapahtuu taideterapeutisessa viitekehityksessä, jossa tärkeää on itse tekemisen prosessi ja läsnäolo. Osallistujalla ei tarvitse olla ns. taiteellisia taitoja. Lopuksi reflektioimme töitämme ja jaamme ryhmälle havaintojamme. Opettajalle maksetaan materiaalimaksu 3 €/opetuskerta.



KÄDENTAITOT / HANTVERK

KUDONTA / VÄVNING

Kudontaryhmissä suunnitellaan ja rakennetaan yhteisloimiin erilaisia töitä osallistujien toiveiden mukaisesti. Työtävät tulevat tutuiksi työn ohessa. Helppoja loimia aloittelijoille ja vaativampia töitä kokeneemmille kutojille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovitaan ne päivät, jolloin opettaja on paikalla, yhteensä 7 kertaa/lukukausi (noin joka toinen viikko). Nikkilässä ja Söderkullassa toimivat ryhmät kokoontuvat joka viikko, 11 kertaa lukukaudessa. Lisäksi Nikkilässä toimii kudonnan ryhmä, jossa perehdytään syvällisemmin kankaan rakentamiseen ja erilaisiin kankaan sidoksiin. Ryhmään osallistujan on mahdollista saada osaamisestaan 1 opintopisteen suoritus.

Vi planerar och sätter tillsammans upp olika vävar enligt deltagarnas önskemål. Enkla vävar passar för nybörjare och mera krävande projekt för vanare vävare. Under arbetet övas de olika arbetskedena. Under första kursgången beslutas när läraren är på plats, 7 gånger/terminen, cirka varannan vecka. I Nickby och i Söderkulla är läraren på plats hela terminen, alla 11 gånger. I Nickby har vi

även en finskspråkig grupp där du kan studera så du efter en termins studier kan erhålla en 1 studiepoängs kompetensmärke.

Kudonta päiväryhmä - Nikkilän opistotalo, / Vävning daggrupp - Nickby instituthus

1140300, syksy / höst / 1140301 kevät / vår
Nikkilän opistotalon kutomo /
Nickby instituthus vävning
Ti / Tis 15.30–18.00
7.9.–23.11.2021, 66,00 €
18.1.–5.4.2022, 66,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Söderkullan kudonta / Vävning i Söderkulla

1140304 syksy / höst / 1140305 kevät / vår
Valkoinen paviljonki / Vita Paviljongen
kutomo/vävsalen
Ke / Ons 17.30–20.00
8.9.–24.11.2021, 66,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kudonta, Södra Paipis Byastugan / Vävning, Södra Paipis Byastugan

1140306 syksy / höst / 1140307 kevät / vår
Södra Paipis, Byastugan
Ma / Mån 12.00–14.30
30.8.–22.11.2021, 42,00 €
17.1.–11.4.2022, 42,00 €
Pirjo Pentti

Kudonta, Widegård / Vävning, Widegård

1140308 syksy / höst / 1140309 kevät / vår
Norra Paipis, Widegård
Ma / Mån 18.00–20.30
6.9.–13.12.2021, 42,00 €
10.1.–18.4.2022, 42,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kudonta, Talma / Vävning, Tallmo

1140310 syksy / höst / 1140311 kevät / vår
Mårtensby opistotalo kutomo /
Mårtensby instituthus, vävning
Ma / Mån 18.00–20.30
6.9.–13.12.2021, 42,00 €
17.1.–18.4.2022, 42,00 €
Sirkka Paikkari

Kudonta taitaja 1 - Nikkilän opistotalo

1140112, talvi
Nikkilän opistotalon kutomo
Ti 18.00–20.30
7.9.–2.11.2021, 54,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla opitaan kankaanrakentamisen perustaidot: loimen luonti, loimen laitto kangaspuihin sekä kudonta. Kurssin aikana valmistetaan 1-2 työtä kurssilaisten oman toiveen mukaan. Sidoksena kudontatöissä käytetään perussidoksia, palttinaa ja tasatoimikasta. Käytännön työskentely tapahtuu pareittain tai pienissä ryhmissä.

Kudonta taitaja 2- Nikkilän opistotalo

1140113, syksy
Nikkilän opistotalon kutomo
Ti 18.00–20.30
16.11.–31.12.2021, 1.1.–8.2.2022, 54,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla opitaan kankaan suunnittelun alkeet: sidoksen ja lankojen valinta, loimen tiheys, lankojen monein laskeminen, mallin sovittaminen. Kurssin aikana valmistetaan 1-2 työtä kurssilaisten toiveen mukaan. Sidoksena käytetään erilaisia nelivartisia sidoksia esim. ristitoimikas, ruusukas, leppäliina. Käytännön työskentely tapahtuu pareittain tai pienissä ryhmissä.

Kudonta taitaja 3- Nikkilän opistotalo

1140114 kevät
Nikkilän opistotalon kutomo
Ti 18.00–20.30
15.2.–19.4.2022, 54,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla keskitytään värinvaikutus sidoksessa -tekniikkaan. Siinä kankaan kuvioon vaikuttavat sekä loimen että kuteen värit ja käytetty sidos. Klassinen esimerkki on kukonaskel mutta paljon muutakin tekniikalla saa aikaan. Suunnittelun apuna käytetään tietokoneohjelmaa. Kurssin aikana valmistetaan 1-2 työtä, joissa käytetään värinvaikutusta sidoksessa. Käytännön työskentely tapahtuu pareittain tai pienissä ryhmissä.

Ompelulauantai 1

1141100, syksy
Sipoonlahden koulu
La 10.00–15.45
18.9.2021, 22,00 €
Tessa Wennervirta

Ompelulauantai 2

1141101, syksy
Sipoonlahden koulu
La 10.00–15.45
6.11.2021, 22,00 €
Tessa Wennervirta

Ompelulauantai 3

1141103, syksy
Sipoonlahden koulu
La 10.00–15.45
4.12.2021, 22,00 €
Tessa Wennervirta

Ompelulauantaina ommellaan yhdessä omia projekteja! Kurssilla voi ommella vapaasti omien ideoidensa pohjalta tai viimeistellä kesken jääneitä töitä. Apua saa myös vaatteiden ja kodintekstiilien korjaus- ja tuunaustöissä. Ompelupäivä sopii sekä aloittelijoille että harrastajille, jokainen etenee taitojensa mukaan. Luokassa on yhteiskäytössä ompelukoneita, saumureita ja valmiskaavoja. Ota mukaan työhösi tarvittavat materiaalit ja ompelutarvikkeet.

Leninkilauantai

1141110, syksy / 1141111, kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
La 10.00–15.45
11.9.2021, 22,00 €
9.4.2022, 22,00 €
Pirjo Pentti

Yhden päivän aikana leikataan helpon kaavan mukaan mekko ja ommellaan se valmiiksi. Käytetään muutamia valmiskaavoja, joita voidaan muokata jokaiselle sopivaksi. Voit käyttää myös

Ompelulauantai 4

1141104, kevät
Sipoonlahden koulu
La 10.00–15.45
22.1.2022, 22,00 €
Tessa Wennervirta

Ompelulauantai 5

1141105, kevät
Sipoonlahden koulu
La 10.00–15.45
12.3.2022, 22,00 €
Tessa Wennervirta

Ompelulauantai 6

1141106, kevät
Sipoonlahden koulu
La 10.00–15.45
23.4.2022, 22,00 €
Tessa Wennervirta

omaa kaavaa. Ota mukaan mekkokangas, tarvittaessa vuorikangas sekä sopivaa ompelulankaa. Opettaja lähettää vielä ennen kurssin alkua listan tarvittavista materiaaleista.

Keppihevokurssi

1141150, syksy / 1141151, kevät
Nikkilän Sydän Tekstiili D 307
Ke 17.30–20.00
8.9.–6.10.2021, 25,00 €
19.1.–16.2.2022, 25,00 €
Ann-Marie Hagman

Millainen on sinun lempihevosrotuisi? Onko se iso ja komea vai pieni ja pippurinen? Tule mukaan keppihevokurssille valmistamaan unelmiesi keppari. Kepparikurssi kokoontuu viitenä tiistaina, jolloin ommelomme keppihevosen alusta alkaen ja valmistamme kepparillesi varusteita kuten riimunarun ja suitset. Käytämme materiaaleina erilaisia kankaita, villalankaa sekä harjanvarvta. Kurssille voi mieluiten tulla aikuisen kanssa, jos aikuinen ei pysty osallistumaan, niin kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssille ilmoittautuvat sekä lapsi että aikuinen. Saat vapaasti käyttää opistolla valmiina olevia materiaaleja, jotka kuuluvat kurssin hintaan. Opettajalta voi ostaa joitakin tarvikkeita, mm. metallirenkaita riimuihin, mutta voit tuoda mukana myös omia kankaita ja materiaaleja.

Vaateompelu / Klädsömnad

1141304, syksy / höst / 1141305 kevät / vår
Nikkilän Sydän Tekstiili D307
Ma / Mån 18.00–20.30
6.9.–22.11.2021, 38,00 €
17.1.–4.4.2022, 38,00 €
Gunilla Lindblad

Tule ja ompele vaatteita oman valintasi mukaan isolle tai pienelle. Täällä saat sen avun, jonka onnistuaksesi tarvitset.

Kom och sy kläder enligt eget val åt stor eller liten. Här får du den hjälp du behöver för att lyckas.

LANKATYÖT / GARNARBETEN

Neulakinnastekniikka

1142110
Valkoinen paviljonki, Yleisluokka
Ke 18.00–20.30
19.1.–9.2.2022, 25,00 €
Satu Hovi

Neulakinnastekniikka on ikivanha, yksinkertainen tekniikka, jota käytettiin Suomessa jo ennen puikoilla kutomista. Kurssilla voit tehdä itsellesi esimerkiksi lapaset tai sukat. Saat myös tietoa tekniikan historiasta ja vinkkejä tekniikan käyttämisestä modernimpiin töihin. Kurssilla opetellaan suomalaisen neulakinnaspisto ja annetaan halukkaalle vinkkejä myös monimutkaisemmista neulakinnastekniikoista. Opettaja osaa opettaa myös vasenkätisiä. Ensimmäisellä kerralla ota mukaan paksua, mieluiten vaaleaa villalankaa ja paksu kanna-neula tai neulakinnasneula.

Lautanauhakudonnan perusteet

1142111
Martinkylän opistotalo, teoria
To 18.00–20.30
4.–25.11.2021, 25,00 €
Satu Hovi

Kauniit ja värikkäät lautanauhat olivat taidonnäytteitä jo keskiajalla. Ne ovat aloittelijalle helppo ja rentouttava käsityö, ja tarvittaessa tekniikasta riittää haastetta myös vaativamman käsityön ystävälle. Lautanauhoille on käyttöä monessa paikassa: esimerkiksi vyönä, hiuskoristeena, koruina ja kirjanmerkkeinä. Kurssilla opit valmistamaan lautanauhaloimen ja kutomaan itsellesi lautanauhan. Voit kokeilla myös hieman monimutkaisempia lautanauhoja. Jos sinulla on, voit ottaa ensimmäisellä kerralla mukaan lautanauhalaudat (10-15 kpl) ja kestävää villalankaa, esimerkiksi Veeraa tai ohut Pirkkaa. Vyöt voi valmistaa myös sukkalangasta.

Käsityökahvila

1142112, syksy / 1142113, kevät
Valkoinen paviljonki, Yleisluokka
To 13.30–15.45
9.9.–25.11.2021, 38,00 €
20.1.–7.4.2022, 38,00 €
Jaana Kiviluoma

Käsityökahvila kokoontuu Söderkullassa. Tutustutaan uusiin neule- ja virkkausideoihin tai askarrelaan kotiin kransseja tai muita koristeita on myös mahdollista ommella ompelukoneella. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä syksyn työt.

Käsityökahvila

1142114, syksy / 1142115, kevät
Sininen halli, Yleisluokka
To 9.45–12.30
9.9.–2.12.2021, 22,00 €
13.1.–21.4.2022, 22,00 €
Jaana Kiviluoma

Käsityökahvila kokoontuu Sinisellä hallilla. Tutustutaan uusiin neule- ja virkkausideoihin tai askarrellaan kotiin kransseja tai muita koristeita on myös mahdollista ommella ompelukoneella. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä syksyn työt. Joka toinen viikko.

Käsityökahvila

1142116, syksy / 1142117, kevät
Martinkylän opistotalo, teoria
To 9.45–12.30
16.9.–9.12.2021, 22,00 €
20.1.–28.4.2022, 22,00 €
Jaana Kiviluoma

Käsityökahvila kokoontuu Martinkylän koululla. Tutustutaan uusiin neule- ja virkkausideoihin tai askarrellaan kotiin kransseja tai muita koristeita on myös mahdollista ommella ompelukoneella. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä syksyn työt. Joka toinen viikko.

Kehruukurssi

1142141, syksy / 1142142, kevät
Martinkylän opistotalo, liikuntatila
La ja su 10.00–15.30
29.–30.1.2022, 32,00 €
1.–3.4.2022, 32,00 €
Kirsi Kostamo

Kaikki lähtee langasta ja lankaa syntyy kehräämällä. Tule opettelemaan villan karstausta, kehräämistä ja kertaamista värttinällä ja rukiilla. Halutessasi voit kokeilla myös koirankarvan kehräämistä. Et tarvitse omia materiaaleja tai välineitä, mutta ota mukaan työskentelyn sujuvoittamiseksi, jos sinulla niitä on. Ennen kurssia saat vielä lisäinfoa. Opettajalla on tarvikkeita lainattavissa ja materiaalia myynnissä. Tarvikemaksu 10 euroa maksetaan opettajalle.

Puikkopiiri / Sticka och virka

1142302, syksy / höst / 1142303, kevät / vår
Valkoinen paviljonki, Yleisluokka /
Vita Paviljongen, allmänklass
Ma / Mån 17.30–20.00
13.9.–7.12.2021, 24,00 €
17.1.–11.4.2022, 24,00 €
Susanne Nybäck

Puikkopiirissä opitaan erilaisia neule- ja virkkaus-tekniikoita. Jokainen voi myös neuloa tai virkata omaa työtään ja voimme yhdessä miettiä eteen tulevia ongelmia. Joka toinen viikko.

Vi lär oss olika sticknings- och virkningstekniker. Var och en kan också sticka eller virka sina egna arbeten. Eventuella motgångar försöker vi lösa tillsammans. Varannan vecka.

Nypläys / Knyppling

1142310, syksy / höst / 1142311, kevät / vår
Sininen halli, Yleisluokka /
Blåa hallen, Allmänklass
Ke / Ons 18.00–20.30
15.9.–1.12.2021, 38,00 €
19.1.–6.4.2022, 38,00 €
Vivan Rosenström

Opitaan väli- ja reunapitsit, korut, kukat sekä pienet ja isot liinat, lisäksi kauluksia, tauluja ja kortteja. Ota mukaan kankaalla päällystetty n. 5 cm paksu styrox-levy 60x60 cm tai solumuovilevy ja nuppineuloja. Sekä aloittelijoille että kokeneille nyplääjille.

Både nybörjare och längre hunna knypplare välkomnas. Kant- och mellanspetsar, dukar, blommor, kragar, kassar, tavlor och kort är exempel på vad man kan åstadkomma genom knyppling. Medtag knappnålar och cellplastskiva eller tygklädd styroxskiva 5 cm tjock 60x60 cm.

Kaarrokepusero talveksi, verkkokurssi

1142120
To 18.00–20.00
30.9.–25.11.2021, 28,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssin aikana neulomme islantilaisneuletyypin kaarrokeneuleen, jossa on runsas kirjoneulekuvio yläosassa sekä pienemmät kuviot helmassa ja hihansuissa. Neule neulotaan helmasta alkaen ja yhdistetään miehusta ja hihat kaarrokkeeksi.

Ensimmäisellä kerralla 30.9. opitaan neuleohjeen sovittaminen omaan käsialaan. Tutustutaan myös erilaisiin neuleissa käytettäviin lankoihin ja mietitään värisommittelua sekä kuviointia. Toisella kurssikerralla aloitamme neuleen valmistuksen, tutustumme kirjoneuleen nikseihin ja valmistaudumme neuleen yläosan neulontaan. Kurssin osallistujat saavat ohjeen Sipoon opiston villaneuleeseen. Ohjeessa käytetään keskipaksua, puikoilla 3-4 neulottavaa neulelankaa (mm. Lett-Lopi, Seitsemän veljestä). Kurssilla voit toki neuloa myös muista langoista ja myös muita malleja.

Kaarrokepusero kesän viileisiin hetkiin, verkkokurssi

1142121
To 18.00–20.00
10.3.–6.5.2022, 28,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssin aikana neulomme islantilaisneuletyypin kaarrokeneuleen, jossa on runsas kirjoneulekuvio yläosassa sekä pienemmät kuviot helmassa ja hihansuissa. Neule neulotaan helmasta alkaen ja yhdistetään miehusta ja hihat kaarrokkeeksi. Ensimmäisellä kerralla 10.3. opitaan neuleohjeen sovittaminen omaan käsialaan. Tutustutaan myös erilaisiin neuleissa käytettäviin lankoihin ja mietitään värisommittelua sekä kuviointia. Toisella kurssikerralla aloitamme neuleen valmistuksen, tutustumme kirjoneuleen nikseihin ja valmistaudumme neuleen yläosan neulontaan. Kurssin osallistujat saavat ohjeen Sipoon opiston kesäiseen villaneuleeseen, jota voi käyttää viileinä kesäiltoina. Ohjeessa käytetään keskipaksua, puikoilla 3-4 neulottavaa neulelankaa (mm. Lett-Lopi, Seitsemän veljestä). Kurssilla voit toki neuloa myös muista langoista ja myös muita malleja.

KORUT / SMYCKEN

Hopeakorukurssi A / Smyckessmide A

1144300 Syksy / Höst / 1144301 kevät / vår
Aurum Porvoossa / Aurum i Borgå
Ke / Ons 18.00–21.15
15.9.–8.12.2021, 50,00 €
19.1.–13.4.2022, 50,00 €
Ester Nurminen

Valmistamme yksinkertaisia hopeakoruja ja opimme samalla käyttämään tärkeimpiä kulta-sepäntyökaluja. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Verstasmaksu 2,50 €/kerta + tarvikemaksu 1,50 €/g. Parittomat viikot.

Vi tillverkar enkla smycken i silver och lär oss samtidigt använda de viktigaste guldsmedsverktygen. Både för nybörjare och längre hunna. Verkstadsavgift 2,50 €/gång + materialavgift 1,50 €/g tillkommer. Varannan onsdag.

Hopeakorukurssi B / Smyckessmide B

1144302 syksy / höst / 1144303 kevät / vår
Aurum Porvoossa / Aurum i Borgå
Ke / Ons 18.00–21.15
8.9.–1.12.2021, 50,00 €
12.1.–20.4.2022, 50,00 €
Ester Nurminen

Valmistamme yksinkertaisia hopeakoruja ja opimme samalla käyttämään tärkeimpiä kulta-sepäntyökaluja. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Verstasmaksu 2,50 €/kerta + tarvikemaksu 1,50 €/g . 7 kert. Joka toinen vko, parillinen vko.

Vi tillverkar enkla smycken i silver och lär oss samtidigt använda de viktigaste guldsmedsverktygen. Både för nybörjare och längre hunna. Undervisningsspråk finska. 7 ggr. Verkstadsavgift 2,50 €/gång + materialavgift 1,50 €/g. Varannan onsdag.

LASITYÖT JA MOSAIKKI / GLASSABETEN OCH MOSAIK

Tiffanytekniikka ja lasin sulatus / Tiffanyteknik och glassmältning

1145300, syksy / höst / 1145301, kevät / vår
Sininen halli, Yleisluokka/Blåa hallen, Allmänklass
Ma / Mån 17.45–21.00
13.9.–29.11.2021, 50,00 €
17.1.–4.4.2022, 50,00 €
Lilly Karlsson

Lasitöitä tiffanytekniikalla sekä/tai lasin sulatusmenetelmällä. Kurssipaikalla erikoistyövälineet ja tiffanylasipaloja harjoitusta varten. Sulatuksessa käyttämme Bullseye-sulatuslasia. Sulatusmaksu 10 - 20 €/sulatus.

Glasföremål med tiffanyteknik och/eller genom glassmältning. Specialverktyg och tiffanyglasbitar för övning finns på plats. Vid smältning används Bullseye-smältglas. Glassmältningsavgift 10-20 €/smältning.

Mosaikki

1143105, syksy
Sininen halli, Yleisluokka
Ti 18.00–19.30
La 10.00–15.30
26.10.–13.11.2021, 50,00 €
Leena Nio

Kaikki osaavat tehdä mosaikkia, tarvitaan vain hiukkasen kärsivällisyyttä ja sopiva projekti. Pikkuisen pienempi aloittelijoille, isompikin työ jo kokeneille. Pienillä paloilla päällystetään pannunalus, maljakko, ruukku, pallo, tuikku, kivi, sydän, peilinreuna, tarjotin tai vaikka pöydänpinta, käyttäen lasi tai keramiikkapaloja, kaakelin paloja tai vaikka helmiä tai nappeja. Info- ja suunnitteluilta ti 26.10. Opettaja esittelee mallitöitä ja tekniikkoja. Kurssilaiset alkavat miettiä minkä esineen tai teoksen haluavat tehdä. Harjoitellaan työkalujen käyttöä. Suunnitellaan miten työt tehdään, valitaan pohja / alusta, valitaan mitä tarvikkeita käytetään. Kurssi la 6.11 ja la 13.11. Oppilaat aloittavat oman työn teon opettajan avustuksessa. Opettaja lainaa työkaluja. Mietitään sommittelu. Opitaan « Andamento » tekniikat eli miten palat asetellaan jotta teoksen rytmi pelaa. Valitaan tekniikka ja värit. Kurssin aikana tutustutaan suoraan menetelmään ja suoraan metodiin verkolle. Työt saumataan ja viimeistellään.

VERHOILU/ MÖBELRECOVERING

Huonekalujen verhoilu / Möbeltapetsering

1150300, syksy / höst / 1150301, kevät / vår
Martinkylän opistotalo verhoilu - Mårtensby institutthuset möbelrenovering
Ma / Mån 18.00–21.15
6.9.–22.11.2021, 82,00 €
17.1.–4.4.2022, 82,00 €
Catarina Andersson

Huonekalujen verhoilu, päiväkursi / Möbelrenovering, dagskurs

1150302 syksy / höst / 1150303 kevät / vår
Martinkylän opistotalo verhoilu /
Mårtensby institutthuset möbelrenovering
Ma / Mån 14.30–17.45
6.9.–22.11.2021, 82,00 €
17.1.–4.4.2022, 82,00 €
Catarina Andersson

Huonekalujen verhoilu, päiväkursi/Möbelrenovering, dagskurs

1150304, syksy / höst / 1150305 kevät / vår
Martinkylän opistotalo verhoilu /
Mårtensby institutthuset möbelrenovering
Ti / Tis 10.00–13.15
7.9.–23.11.2021, 82,00 €
18.1.–5.4.2022, 82,00 €
Catarina Andersson

Kurssilla oppilas verhoilee ja kunnostaa oman tuolin (ei sohvia). Tuolin tyylin mukaisesti käytetään joko vaahtomuovia tai perinteisiä materiaaleja - myös joustintyöt. Aloittelijalle suositellaan pieni- muotoista työtä, kuten keittiön tuolin istuimet tai rahi. Suurten huonekalujen kuten sohvien kunnostus ei ole mahdollista tilanpuutteen vuoksi. Välinevuokra/pientarvikemaksu 5€ maksetaan opettajalle ensimmäisellä kerralla. Työhön tarvittaviin materiaalihankintoihin saat ohjeet opettajalta.

Enkel möbelrenovering och tapetsering för hemmabruk. Renovering av stora möbler ej möjlig på grund av utrymmesbrist, t ex soffor.

Huonekalujen verhoilu, viikonloppukurssi/ Möbelrenovering, veckoslut

1150307, syksy / 1150308, kevät
Martinkylän opistotalo verhoilu /
Mårtensby institutthuset möbelrenovering
La / Lör ja/och Su / Sön 10.00–16.00
9.–10.10.2021, 58,00 €
5.–6.3.2022, 58,00 €
Catarina Andersson

Tehokurssi keskeneräisille verhoilutöille tai tehokas aloitus tuolin verhoiluun ja kunnostuksen parissa. Välinevuokra/pientarvikemaksu 5€ maksetaan opettajalle, peritään tarpeen mukaan tuoliokohtaisesti.

Intensivkurs i möbelrenovering och tapetsering för dina halvfärdiga möbler eller en effektiv början till möbelrenovering. Verktygshyresavg. 5 € betalas åt läraren.

PUU- JA METALLITYÖT / TRÄ- OCH METALLSLÖJD

Omin käsin puusta ja metallista

1160100, syksy / 1160101, kevät
Sipoonlahden koulu, puu- ja metallityöluokka
Ti 17.30–20.45
7.9.–30.11.2021, 55,00 €
18.1.–5.4.2022, 55,00 €
Jani Huhtakallio

Valmistetaan ja kunnostetaan erilaisia käyttöesineitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että harrastajille. Jos alaikäinen osallistuu kurssille, hänellä pitää olla vanhempi mukana kurssilla.

Omin käsin puusta ja metallista, Ryhmä 2

1160105, syksy / 1160106, kevät
Sipoonlahden koulu, puu- ja metallityöluokka
To 17.30–20.45
9.9.–25.11.2021, 55,00 €
20.1.–7.4.2022, 55,00 €
Karri Hypén

Kurssilla paneudutaan erilaisiin puu- ja metallityövälineisiin sekä työstökoneisiin ryhmän oman kiinnostuksen mukaan. Voit valmistaa kurssilla omia käyttöesineitä tai korjata vanhoja. Kurssi soveltuu kaikille, eikä aiempaa teknistä osaamista tarvita. Jos kurssille osallistuu alaikäinen, pitää huoltajan myös osallistua kurssille.

Puutyö / Träslöjd

1160302 syksy / höst / 1160303 kevät / vår
Leppätien koulu
Ke / Ons 18.00–21.15
8.9.–24.11.2021, 50,00 €
19.1. – 6.4.2021, 50,00 €
Christer Bergholm

Suunnitellaan ja valmistetaan uusia kalusteita, entisöidään vanhoja.

Planera och tillverka nya möbler och renovera gamla.

Tee oma puukko / Gör din kniv själv

1160380 syksy / höst / 1160381 kevät / vår
Nikkilän Sydän D129
To / Tor 18.00–21.15
9.9.–25.11.2021, 50,00 €
20.1.–7.4.2022, 50,00 €
Isak Poutanen

Kurssin päämääränä on valmistaa käyttöpuukko. Kurssilla opitaan puukon valmistuksen eri työvaiheet: terän viimeistely, helojen istutus ja kahvan muotoilu sekä tupen ompelu. Kurssilla opitaan puukonvalmistuksessa käytettävien puuntyöstökoneiden käyttö. Kurssilla käydään tutustumassa (keväällä) puukonterän valmistukseen sepänpajalla. Materiaalimaksu n. 50 €.

Kursens målsättning är att göra en brukskniv. Kursen ger dig grundkunskaperna och arbetsmomenten i knivslöjd: polering av blad, inpassning av beslag, utformning av skaftet och sömnad i läder. Vi arbetar med träbearbetningsmaskiner som kan användas vid knivtillverkning. Materialkostnader ca 50 € tillkommer.

JOULUKURSSIT/ JULKURSER

Sytykeruusut / Brasrosor

1180301, syksy
Sininen halli, Yleisluokka/
Blåa hallen, Allmänklass
To / Tor 15.30–19.30
2.12.2021, 12,00 €
Pirjo Pentti

Tehdään sytykeruusuja kastamalla kananmunakennoruuksia steariiniin. Niillä on helppo sytyttää takka tai saunan kiuas. Materiaali sisältyy kurssihintaan. Voit tulla kurssille oman aikataulusi mukaan, vain hetkeksi tai olla koko illan.

Vi gör brasrosor av äggkartong som man tänder i spisen med. Materialkostnad ingår i kurspriset. Du kan komma och vara hela kvällen eller bara en liten stund.

Kynttiläkurssi / Ljusstöpning

1180310, syksy / höst
Sininen halli, Yleisluokka /
Blåa hallen, Allmänklass
Ti / Tis ja / och Ke / Ons 17.30–20.45
30.11.–1.12.2021, 25,00 €
Pirjo Pentti

Tehdään kynttilöitä muottiin valamalla. Voit ottaa omia muotteja mukaan. Opistolta voi ostaa tarvittavan materiaalin. Voit ottaa mukaan myös vanhoja kynttilänpätkiä. Ota mukaan suojavaatetus.

Vi gjueter ljus i form. Tag gärna egna gjutformar med. Materialkostnader tillkommer. Du kan också ta med dig egna ljusstumpar. Ta med dig skyddskläder.

MUUT KÄSITYÖKURSSIT / ÖVRIGA HANDARBETSKURSER

Syksyn käsityötori / Höstens handarbetstorg

1198300, syksy
Nikkilän opistotalo /Nickby instituthus
Su 10.00–14.00
26.9.2021, 15,00 €
Pirjo Pentti

Käsityötorilla voi myydä erilaisia käsityötarvikkeita tai valmiita töitä. Hintaan sisältyy oma myyntipöytä.

På handarbetstorger kan du sälja olika handarbetsverktyg eller färdiga arbeten. I priset ingår försäljningsbord.

Käsityömatka Tallinnaan / Handarbeteresan till Tallinn

1198302, kevät
Ma / Mån 7.00–21.00
Päivä ja hinta ilmoitetaan myöhemmin
Pirjo Pentti, Joanna Kopra

Matkustetaan Tallinnaan tammikuussa tai huhtikuussa Packalen Bussilla ja Eckerön Linen laivalla. Tarkka aikataulu ilmoitetaan myöhemmin syksyllä. Kohteita Tallinnassa ovat muutamet käsityökaupat. Laivalla on mahdollisuus syödä menomatalla aamiaisen seisovasta pöydästä tai paluumatkalla päivällinen. Ne varataan etukäteen. Matkan hinta sisältää bussi- ja laivamatkat meno-paluu sekä Suomessa että Tallinnassa. Matka toteutuu, jos osallistujia on vähintään 40.

Vi ska resa till Tallinn i januari eller i april med Packalen Bus och Eckerö Line. Ett mer exakt program och pris beträffas på hösten. I Tallinn kommer vi att besöka hantverks- och tygaffärer. Det är möjligt att äta frukost eller middag på båten. I priset ingår buss- och båtresorna tur- och retur både i Finland och Tallinn. Min. 40 deltagare.

Kankaankuviointia värjäämällä

1143120, syksy
Sipoonlahden koulu
Pe 18.00–19.30
La ja su 10.00–15.45
8.–10.10.2021, 35,00 €
Tessa Wennervirta

Tutustutaan erilaisiin kankaankuvioinnin menetelmiin värjäämällä selluloosapohjaisia kankaita kuten puuvillaa, pellavaa ja viskoosia. Kokeillaan mm. japanilaista shiborivärjäystä sekä aurinkovärjästekniikkaa. Ommellaan kuvioituista kankaista helppoja kodintekstiilejä tai asusteita esim. tyynyliinoja, keittiöpyyhkeitä, koreja, pussukoita ja kasseja. Mukaan voi tuoda myös vanhoja kodintekstiilejä tai vaatteita ja uudistaa niitä. Kurssi sopii kaikenikäisille. Infokerralla käydään läpi kurssilla tarvittavat materiaalit. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle.



LUONTOKURSSIT / NATURKURSER

Syksyn luonnon superfoodit

1399114
Nikkilän Sydän D306
Ke 18.00–20.30
22.9.2021, 15,00 €
Satu Hovi

Luonnonyrteistä saat makua ruokiin, jaksamista arkeen ja voimaa terveyden ylläpitämiseen. Luennolla tutustutaan Suomen luonnossa kasvaviin sellaisiin kasveihin ja marjoihin, jotka auttavat ihmistä ylläpitämään jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä, esim. pakurikääpä, mustikka ja tyrni. Luennolta saat vinkkejä niiden käytöstä jokapäiväisessä ravinnossa.

Luonnonyrteiden keruu ja säilöntä

1399115
Nikkilän Sydän D306
Ke 18.00–20.30
1.9.2021, 15,00 €
Satu Hovi

Luonnosta voi löytää syötävää ja terveyttä ympäri vuoden, ei ainoastaan kevätsezonin aikana. Luennolla esitellään luonnonyrteitä ja niiden käyttöä ravinnossa ja terveydenhoidossa. Illan aikana saat haistella ja maistella erilaisia yrttejä. Luennolla tutustut parhaisiin yrtteihin luonnossa ja puutarhassa

sekä siihen, miten niitä voi käyttää terveyden tukena.

Syksyn luonnon maukkaat siemenet

1399116
Nikkilän Sydän D306
Ke 18.00–21.15
15.9.2021, 20,00 €
Satu Hovi

Syksyn luonnosta löytyy vielä maukasta syötävää, sillä monien kasvien siemeniä voi kerätä ravinnoksi ja käyttää vaikka kosmetiikassa. Lisäksi jotkin kasvit ovat maultaan aromaattisempia syksyllä. Lisäksi kurssilla opettelemme luonnonyrteiden säilöntämenetelmiä ja kokeilemme yrttejä ja siemeniä ruuanlaitossa sekä kosmetiikassa. Saat ideoita yrttien käyttöön omassa ruokapöydässäsi.

Herkkua heitteistä

1399117
Nikkilän Sydän D306
Ke 18.00–20.30
13.10.2021, 15,00 €
Satu Hovi

Luennolla kuulet siitä, miten keittiön tähteistä voi valmistaa herkkuja. Esimerkiksi banaanin, sipulin, kurpitsan ja kananmunan kuoret sekä marjanmehun mäski ovat käyttökelpoisia ruoka-aineita, ja niissä on usein paljon hyödyllisiä ravintoaineita. Satu Hovi on kirjailija, joka on julkaissut useita yrttien käyttöä esitteleviä kirjoja.

Kotipuutarhan yrtit ja käyttövinkit

1399120
Nikkilän Sydän D306
Ke 18.00–20.30
4.5.2022, 15,00 €
Satu Hovi

Kurssilla tutustutaan sellaisiin maukkaisiin kauppa- ja luonnonyrteihin, joita on helppo kasvattaa omassa puutarhassa. Lisäksi kuulet muutamista vähän erikoisemmistakin yrteistä. Opit myös käyttämään kotipihan syötäviä rikkakasveja. Kurssilla opit yrttien kasvattamisesta ja niiden käytöstä sekä ravintona että terveyden edistäjinä. Opit konsteja, jotka auttavat jokapäiväiseen jaksamiseen ja saat usua vinkkejä ruokalautasellesi.

Syötävät marjat

1399121
Nikkilän Sydän D306
Ke 18.00–20.30
27.4.2022, 15,00 €
Satu Hovi

Luennolla tutustut yleisiin ja harvinaisempiin luonnossa ja puutarhassa kasvatettavaan marjaan, joita voi käyttää ravinnoksi. Kuulet myös säilöntä- ja reseptivinkkejä. Saat ideoita marjojen käyttöön sekä makeissa että suolaisissa ruoissa.

Yrttivoidekurssi / Örtsalvakurs

1399310, syksy / höst / 1399311, kevät / vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta D306
ti ja ke / tis och ons 18.00–21.00
8. ja 21.9.2021, 25,00 €
12.4. ja 26.4.2022, 25,00 €
Ann-Marie Hagman, Satu Hovi

Kurssilla valmistamme erilaisia voiteita ja opetamme yrttien uuttamista öljyihin. Suomalaisilla villi- ja puutarhayrteillä voimme tehostaa voiteiden hoitavuutta iholla. Käymme lyhyesti läpi eteeristen öljyjen, vahojen ja öljyjen käyttöä kosmetiikassa. Ensimmäisellä kerralla yrttihoitaja Satu Hovi kertoo yrttien vaikutuksista ja opastaa yrttiöljyjen valmistuksessa. Toisella kerralla valmistamme Ann-Marie Hagmanin opastuksella erilaisia yrttivoideita, ihoöljyä sekä huulivoideita. Raaka-aineina käytämme öljyjä, vahoja, kasvivoita ja yrttejä. Opetuksen lisäksi saat kurssilta mukaasi hyviä vinkkejä, kirjalliset perusohjeet ja itse tehtyä kosmetiikkaa. Ota mukaan oma essu, tyhjiä ja puhtaita lasipurkkeja (2-5dl) ja pussi valmiita

tuotteita varten. Opettaja kerää materiaalimaksum 20€/osallistuja. Voit ottaa myös mukaan omia yrttejä, kasviöljyjä ja purkkeja, jos haluat valmistaa extra uutoksia. Ilmoita mahdolliset allergiat (esim. kookos, pähkinä, manteli, mehiläisvaha, yrtit) ennen kurssia.

Päörtsalvakurs övar vi oss att göra egna örter. Finska vild- och trädgårdsörter har fin förmåga att sköta huden naturligt. Under kvällen lär vi oss lite om egenskaperna i oljor, vax och eteriska oljor. Under första gången berättar örtgurun Satu Hovi om örternas verkningar och effekter och lär örter tillverkningsprocess. Den andra gången tillverkar vi örter, hudolja och läppbalsam. Naturkosmetiken tillverkas av naturliga oljor, bivax, växtfetter, örter och eteriskaoljor. Under kursen får du god baskunskap om tillverkning av naturliga kosmetikprodukter, bra tips, skriftliga instruktioner och färdiga produkter. Ta med förkläde, tomta och rena glasburkar (ca. 2-5dl) och en påse för de färdiga produkterna. Materialavgift 20€ betalas åt läraren. Om du vill göra extra örter kan du ta med egna örter, oljor och burkar. Meddela möjliga allergier till läraren före kursen (t.ex. kokos, mandel, nöt örter eller bivax).

Saippuan koristelukurssi / Dekorationskurs för tvålar

1399320 syksy / höst / 1399321, kevät / vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta D306
Ti / Tis 18.00–21.00
12.10.2021, 20,00 €
8.2.2022, 20,00 €
Ann-Marie Hagman

Saippuan valmistaminen on ekologista ja hauskaa. Itse tehty saippua sopii lapsille ja aikuisille sen ihoa hellivien ominaisuuksien takia. Valmistamme saippuaa kasviöljyistä ja lipeästä. Käytämme mica-värejä, mausteita ja yrttejä saippuan värjäämiseen ja koristeluun. Lisäksi opetamme erilaisia saippuan koristelutekniikoita, esim. marmorointi tai pursotustekniikka. Opetuksen lisäksi saat kurssilta mukaasi hyviä vinkkejä, kirjalliset perusohjeet, 5-7 palaa itse tehtyä saippuaa ja shampooa. Ota mukaan essu, taloushanskat, kuljetuslaatikko, muotteja saippuolle (Pringels- ja maitopurkkeja tai silikonisia leivontamuotteja). Voit myös ottaa omat suojaussit. Opettaja kerää materiaalimaksum 15€/osallistuja. Ilmoita mahdolliset allergiat (esim. kookos, pähkinä, manteli, mehiläisvaha) ennen kurssia.

Tillverkning av självgjord tvål är både miljövänligt och nöjsamt. Självgjorda tvålar är skonsamma för huden, och passar för vuxna och barn. Vi tillverkar tvål av naturliga växtoljor och lut. Vi färgar tvålen med mica-färger, örter och kryddor. Vi övar oss att dekorera tvålarna med olika tekniker. Under kursen får du god baskunskap om tillverkning av tvål, bra tips, skriftliga instruktioner och 5-7 bitar färdig tvål. Ta med förkläde, en låda för transport av tvålen, gummihandskar, former för tvål (pringelsburkar, mjölkkartonger, stadiga muffinsformar av kartong eller silikonformer). Du kan även ta med egna skyddsglasögon. Materialavgift 15€ betalas åt läraren. Meddela möjliga allergier till läraren före kursen (t.ex. kokos, mandel, nöt eller bivax).

Luonnonkosmetiikka / Naturkosmetik

1399322, syksy / höst / 1399323, kevät / vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta D306
Ti / Tis 18.00–21.00
28.9.2021, 20,00 €
15.3.2022, 20,00 €
Ann-Marie Hagman

Kurssilla valmistamme luonnonkosmetiikkaa luonnon omista antimista. Käymme lyhyesti läpi eteeristen öljyjen, vahojen ja öljyjen käyttöä kosmetiikassa. Kemikaalittomat, itse tehdyt tuotteet hoitavat ja tasapainottavat ihon omaa toimintaa. Kurssilla valmistamme vartalovoita, savinaamioita, kasvovettä ja -voidetta. Raaka-aineina käytämme öljyjä, vahoja, kasvivoita, savea ja yrttejä. Opetuksen lisäksi saat kurssilta mukaasi hyviä vinkkejä, kirjalliset perusohjeet ja itse tehtyä kosmetiikkaa. Ota mukaan oma essu ja pussi valmiita tuotteita varten. Opettaja kerää materiaalimaksum 15€/osallistuja. Ilmoita mahdolliset allergiat (esim. kookos, pähkinä, manteli, mehiläisvaha, yrtit) ennen kurssia.

Tillverkning av självgjord kosmetik är både roligt och ekologiskt. Självgjorda salvor och produkter är skonsamma för huden. Under kursen tillverkar vi egen hudsalva, bodybutter, ansiktsmask och -vatten. Naturkosmetiken tillverkas av naturliga oljor, bivax, växtfetter, örter och eteriskaoljor. Under kursen får du god baskunskap om tillverkning av naturliga kosmetikprodukter, bra tips, skriftliga instruktioner och färdiga produkter. Ta med förkläde och en påse för färdiga produkterna. Materialavgift 15€ betalas åt läraren. Meddela möjliga allergier till läraren före kursen (t.ex. kokos, mandel, nöt, örter eller bivax).

Mehiläishoitajan jatkokurssi

7103102, syksy
Martinkylän opistotalo teoria
Ma 18.00–21.00
25.10.–15.11.2021, 38,00 €
Kaj Rehnman

Tule syventämään mehiläis- ja hunajatioutta! Kurssilla opiskelemme uutta sekä kertaamme jo opittua tarhaustietoutta. Kurssi on tarkoitettu perustaidot omaavalle mehiläistarhaajalle.

Mehiläishoitajan peruskurssi

7103103, kevät
Martinkylän opistotalo teoria
Ma 18.15–21.15
7.2.–21.5.2022, 53,00 €
Kaj Rehnman

Mehiläishoidon peruskurssi. Kursilla tutustumme mehiläisten mielenkiintoisesta elämään, mehiläistarhauksen perusteisiin sekä hunajan tuottamisesta. Opiskelemme teoriaa sekä käytännön toimia mehiläispesillä. Teoriaosuus päättyy maaliskuussa. Kaksi viimeistä kertaa pidetään toukokuussa.

Satoa oman pihan viljelylaatikosta

8102100, kevät
Noitapuisto
Su 10.00–17.00
15.5.2022, 24,00 €
Tupu Hult

Tule oppimaan viljelylaattikkoviljelyä! Saat itse kasvatettua satoa muutamassa viikossa. Itseviljelty ruoka on ihan parasta! Ota mukaan kumisaappaat, työrukkaset, eväät ja grillimakkaraa. Talo tarjoaa nokipannukahvit.

”Ampun kurssit ovat aivan ihania. Kivaa oppia itse tekemään luonnonkosmetiikka, ja miten helppoa se on. Näitä lisää!”

-Asiakaspalaute luonnonkosmetiikkakurssista.

Haluatko parantaa erityisesti suullista englannin taitoasi, jota tarvitset töissä, opiskelussa ja vapaa-ajalla? Tässä on sinulle erinomainen mahdollisuus saada sujuvuutta ja rohkeutta kielenkäyttöön, kartuttaa sanavarastoa, oppia sanontoja ja eri aihepiirin sanastoa hausalla ja rennolla tyylillä. Kurssi painottuu suullisen kielen sujuvuuden kartuttamiseen, mutta toki tarvittaessa voimme hiukan käsitellä eteen tulevia kielioppiasioitakin ja opettaja antaa vinkkejä kielitaidon kehittämiseen yleisesti. Taitotaso B2. Opettajan omat materiaalit.

SAKSA / TYSKA

Diskussionsclub Deutsch, B1/B2

1204302 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta C104
To / Tor 17.00–18.30
9.9.–25.11.2021, 20.1.–7.4.2022, 69,00 €
Nina Rauho

Wir diskutieren und lernen über Aktuelles, Interessantes und Kurioses aus Deutschland und der Welt. Ein Kurs für Leute mit guten Vorkenntnissen, die gern mit der deutschen Sprache arbeiten und den Austausch über eine Vielzahl von Themen suchen.

Taitotaso B1/B2. Opettajan omat materiaalit.

Kursnivå B1/B2. Lärarens eget material.

VENÄJÄ / RYSKA

PORA 1 Venäjän alkeisjako / PORA 1 Elementärkurs (forts.) i ryska

1206301, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta C104
Ma / Mån 17.30–19.00
13.9.–29.11.2021, 17.1.–4.4.2022, 69,00 €
Kaarina Nazarenko

Tutustutaan elämänmenoon Venäjällä eurooppalaisella taitotasolla A1 (alkeistaso). Sopii yhden lukuvuoden opiskelleille, myös aloittajat tervehdyksille, Oppikirja: Pora! 1 (Jegorenkov, Piispanen), Otava.

Vi tar del av livet i Ryssland på europeisk färdighetsnivå A1 (grundnivå). Passar personer med ca ett års studier, även nybörjare är välkomna. Lärobok: Pora! 1 (Jegorenkov, Piispanen), Otava.

PORA 2-3, Venäjän jatkokurssi / PORA 2-3, Fortsättningskurs i ryska

1206302 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta C104
Ke / Ons 17.30–19.00
15.9.–1.12.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Kaarina Nazarenko

Tutustutaan elämänmenoon Venäjällä eurooppalaisella taitotasolla A2. Oppikirja Pora! 2, (Jegorenkov, Piispanen), Otava.

Vi tar del av livet i Ryssland på europeisk färdighetsnivå A2. Lärobok: Pora! 2, (Jegorenkov, Piispanen), Otava.

ESPANJA / SPANSKA

Club Español, keskustelukurssi

1207304 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta C108
Ma / Mån 17.15–18.45
6.9.–22.11.2021, 17.1.–4.4.2022, 69,00 €
Ricardo Parada

Tavoitteena on laajentaa sanavarastoa ja syventää kielitaitoa sekä kykyä ilmaista mielipiteitä eri aihepiireistä. Opettajan oma materiaali. Taitotaso B2.

Fördjupande kurs. Lärarens eget material. Spanska texter, konversation, vardagsuttryck och grammatik. Kursnivå B2.

Español intermedio nivel 2, jatkokurssi fortsättningskurs

1207308 syksy ja kevät / höst och vår
Sipoonlahden koulu
Ke / Ons 17.15–18.45
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Ricardo Parada

Espanjan jatkokurssi. Taitotaso A2-B1. Oppikirja: Español Uno kpl 18 -> + opettajan oma materiaali. (Finn Lectura ISBN: 9789517925280) Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki.

Spanska fortsättningskurs. Kursens nivå A2-B1. Kursbok: Español Uno st 18 -> + lärarens eget material. (Finn Lectura ISBN: 9789517925280) Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki.

Espanol elemental nivel 1

1207312, kevät
Sipoonlahden koulu
Ke / Ons 19.00–20.30
19.1.–6.4.2022, 35,00 €
Ricardo Parada

Espanjan alkeiskurssi. Taitotaso 0-A1 Oppikirja: Español Uno + opettajan oma materiaali. Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki (Finn Lectura ISBN: 9789517925280)

Nybörjarkurs i spanska. Kursens nivå 0-A1 Kursbok: Español Uno + lärarens eget material. Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki (Finn Lectura ISBN: 9789517925280)

Matkailuespanjan verkkokurssi

1207314, syksy
Pe 18.00–19.30, La 11.00–12.30
24.9.–2.10.2021, 25,00 €
Anna Puhakka

Kurssi lähtee alkeista. Opiskelemme matkailijan sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, lukusanat, kahvilassa, ostoksilla. Kurssi toteutetaan Teams - ohjelmalla. Opiskelija tarvitsee tietokoneen, jossa on nettiyhteys sekä toimivan sähköpostiosoitteen, joka annetaan kurssille ilmoittautumisen yhteydessä. Opettaja lähettää opiskelumateriaalin opiskelijan antamaan sähköpostiosoitteeseen. Taitotaso A1.

ITALIA

Italia 1 itseopiskelukurssi, verkkokurssi

1208100 syksy ja kevät
Ke 12.00–13.30
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Kurssilla opitaan arkipäivän kielenkäyttöä ja peruskielioppia. Mukana matkailutietoutta ja italialaista elämäntapaa. Kurssi toteutetaan täysin verkossa ja opiskelu tapahtuu opiskelijan omaan tahtiin, ei lähiopetusta. Osan tehtävistä voi lähettää opettajalle sähköpostitse. Kurssialustana Padanet. Oppikirja: Si parte 1. Taitotaso A1.

Italian alkeet

1208102, syksy ja kevät
Nikkilän Sydän C106
Ti 18.30–20.00
7.9.–23.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 69,00 €
Mervi Häivälä

Kurssilla opiskelemme italian kielen alkeita, peruskielioppia ja arkipäivän kielenkäyttöä. Italian kieli vie meidät myös matkalle italialaiseen kulttuuriin. Taitotaso A1. Oppimateriaali: Bella vista 1.

Italia 6, verkkokurssi

1208104, syksy ja kevät
Ke 19.30–21.00
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Syvennetään italian kielen ja kulttuurin osaamista. Kurssilla käsittelemme erilaisia teemoja, kuten italialainen perhe, kirjallisuus, media, ja musiikki. Oppimateriaali: Italiano per passione, kpl 5 -> Muu materiaali jaetaan kurssilla. Sopii italialaisten noin 5 vuotta opiskelleille, esim. Bella vista 1 & 2 kirjan opiskelleille. Taitotaso B1.

Italia 3, verkkokurssi

1208105 syksy ja kevät
Ke 17.50–19.20
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Jatkamme tutustumista Italian kiinnostavaan kulttuuriin ja laajennamme sanavarastoa. Sopii noin 2 vuotta italiaa opiskelleille. Oppikirja: Bella vista 2. Taitotaso A2.

KREIKKA

Kreikankielen jatkokurssi

1298100, syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ma 18.30–20.00
6.9.–22.11.2021, 17.1.–4.4.2022, 69,00 €
Evangelos Velentzas

Tällä kurssilla aloitamme kertaamalla aiemmin opittua ja opiskelemme kappaleet 7 - 9. Parannamme kreikan suullista osaamistamme, opimme kysymään ja antamaan ohjeita, kerromme tulevista ja menneistä arkielämän tapahtumista. Käymme läpi oppikirjan kappaleet 6-9 ja niihin

liittyvät kielioppiasiat, kuten verbien päättyvä fu-tuuri, konjunktiivi ja aoristi. "Epikinoniste ellinika 2" <http://deltos.gr/en/methods/epikinoniste-ellinika-2/> ja opettajan oma materiaali. Taitotaso A2.1

Kreikkaa matkailijoille, intensiivikurssi

1298104
Nikkilän Sydän C106
Ma 18.30–20.45
11.4.–9.5.2022, 37,00 €
Evangelos Velentzas

Haluatko tehdä seuraavasta Kreikan matkasta- si antoisamman? Tällä kurssilla opettelemme matkailijoille hyödyllisiä sanoja ja sanontoja, puhumme paljon kreikkaa, käytämme sanavarastoamme ja laajennamme omaamme. Osallistujien toiveet ja tarpeet otetaan huomioon mahdollisimman laajasti oppisisällöissä. Tutustumme myös kreikkalaiseen kulttuuriin sekä lauluihin. Laulujen myötä opimme kieltä, harjoittelemme ääntämistaitoa, kartutamme sanavarastoja ja uusia ilmaisuja. Kreikan lukutaito tai aakkosten tuntemus helpottavat oppimista. Taitotaso A1-B2.

VIRO / ESTNISKIA

Reisime Eestis A1

1298305, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta C106
Pe / Fre 18.00–19.30
10.9.–26.11.2021, 20.1.–8.4.2022, 38,00 €
Tiina Talimets

Uudenlainen ja pidetty kaksiosainen viro kielen alkeiskurssi matkakielikurssin muodossa sekä kurkistus viro kieleen ja kulttuuriin - hauska, nopeasti ja tehokkaasti. Opettajan materiaalit. Taitotaso A1.

En ny, omtyckt och tvådelad form av resespråk- kurs för nybörjare. Vi tar en titt på det estniska språket samt deras kultur och vi gör det på ett roligt, snabbt och effektivt sätt. Lärarens eget material.

Reisime Eestis - Matka Viroon / Reisime Eestis / Resan till Estland

1298306, kevät
Tiina Talimets

Jokavuotinen suosittu viro kielen ryhmän matka Viroon keväällä 2022. Tällä kerralla suun- taamme bussimatkalle upeille Peipsijärven ran- noille, jossa muutaman tunnin päässä odottaa aivan omanlainen maailma, ihanat ruuat, kaunis luonto ja kulttuuri, jota löytyy vaan Peipsijärven rannalta. Paluumatkalla kävely kauniissa Tarton kaupungissa. Oppaana viro kielen opettaja Tiina Talimets. Tarkempi aikataulu ja ohjelma selviää myöhemmin.

Den årliga resan till Estland för de som stud- erat estniska, våren 2022. Den här gången för den några timmar långa bussfärden oss till den magiska Peipussjön. Den tar oss till en unik värld med underbar mat, vacker natur och kultur. Under returresan promenerar vi i den vackra staden Tartu. Guidning av språkläraren Tiina Tali- mets. Ett mer detaljerat program samt tidtabell kommer senare.

TANSKA / DANSKA

Opi tanskaa päivässä, verkkokurssi / Lär dig danska på en dag

1298308, syksy/höst
La / Lör 10.00–14.00
9.10.2021, 33,00 €
Johanna Toivonen

Suunnitteletko lomamatkaa Tanskaan tai ehkä opiskelua Tanskassa? Oletko mukana pohjois- maisessa yhteistyössä? Vai oletko kenties saanut Tanska-kipinän tanskalaisista tv-sarjoista? Nyt sinulla on oiva mahdollisuus oppia tanskaa ja tu- tustua tanskalaiseen kulttuuriin! Taitotaso A1-A2. Edellytyksenä ruotsin perustaito.

Har du tänkt resa till Danmark eller kanske stu- dera i Danmark? Är du engagerad i det nordiska samarbetet? Eller har du kanske sett danska tv-se- rier och blivit intresserad av Danmark? Nu har du en fantastisk möjlighet att bekanta dig med det danska språket och den danska kulturen. Kursdeltagarna förväntas att ha grundläggande kunskaper i svenska, eftersom kursspråket är danska och "blandinaviska". Kursens nivå A1-A2.

Opi tanskaa päivässä, Nikkilä / Lär dig danska på en dag, Nickby

1298309, kevät/vår
Nikkilän opistotalo /
Nickby institutthus Yleisluokka
La / Lör 10.00–14.00
26.3.2022, 38,00 €
Johanna Toivonen

Suunnitteletko lomamatkaa Tanskaan tai ehkä opiskelua Tanskassa? Oletko mukana pohjois- maisessa yhteistyössä? Vai oletko kenties saanut Tanska-kipinän tanskalaisista tv-sarjoista? Nyt sinulla on oiva mahdollisuus oppia tanskaa ja tu- tustua tanskalaiseen kulttuuriin! Taitotaso A1-A2. Edellytyksenä ruotsin perustaito. Materiaalimak- su 5€ sisältyy kurssin hintaan.

Har du tänkt resa till Danmark eller kanske stu- dera i Danmark? Är du engagerad i det nordiska samarbetet? Eller har du kanske sett danska tv-serier och blivit intresserad av Danmark? Nu har du en fantastisk möjlighet att bekanta dig med det danska språket och den danska kulturen. Kursdeltagarna förväntas att ha grundläggande kunskaper i svenska, eftersom kursspråket är danska och "blandinaviska". Kursens nivå A1-A2. Materialkostnaden 5€ ingår i kurspriset.

JAPANI

Japanin kielen alkeet

1298120 syksy ja kevät
Valkoinen paviljonki, Yleisluokka
Ti / Tis 17.30–19.00
7.9.–31.12.2021, 18.1.–5.4.2022, 69,00 €
Markku Peltola

Japanin kielen alkeiskursilla opitaan ym- märtämään ja puhumaan yksinkertaisia lauseita ja kirjoittamaan japaniksi. Kirjoitusmerkit tulevat tutuksi. Oppimateriaali ilmoitetaan kurssin al- kaessa. Taitotaso A1.



KIELEN TAITOTASOT A1-C

Perustaso

A1 Alkeistaso
Kielen perusteiden hallinta
A2 Selviytyjän taso
Sosiaalinen kanssakäyminen

Keskitaso

B1 Kynnystaso
Selviytymisen matkoilla
B2 Osajan taso
Työelämän sujuva kielitaso

Ylin taso

C Taitajan taso
Monipuolinen kielellinen ilmaisu

KUNSKAPSNIVÄN I SPRÅK A1-C

Grundnivå

A1 Nybörjarnivå
Elementära språkkunskaper
A2 Jag klarar mig
Sociala språkliga situationer

Medelnivå

B1 Tröskelnivå
Jag klarar mig då jag reser
B2 Expertnivå
Flytande arbetsspråk

Högsta nivå

C Avancerad språkanvändare
Mångsidig språkkunskap



KULTTUURI, YHTEISKUNTA JA TALOUS / KULTUR, SAMHÄLLE OCH EKONOMI

KULTTUURI / KULTUR

Kirjojen kirja - Tutustu Bestselleriin!

Verkkokurssi
1301100, syksy / 1301101, kevät
Ti 19.00–20.00
21.9.–30.11.2021, 19,00 €
18.1.–29.3.2022, 19,00 €
Raili Tanskanen

Sipoon opistossa on toteutettu Kirjojen Kirja -kurssia syksystä 2017 alkaen. Kurssin tavoitteena on valaista Kirjojen Kirjan – Raamatun - tekstien historiallista, kulttuurista, maantieteellistä ja kielellistä taustaa ja siten auttaa ymmärtämään tekstejä niiden oikeassa viitekehyksessä. Raamattua tutkitaan kokonaisuutena pyrkien näkemään tekstiyhteydet, jotka liittyvät toisiinsa. Opetuksen perustavoite on pysynyt samana, mutta käsiteltävät Raamatun tekstit ovat eri vuosina vaihtuneet. Lukuvuonna 2021-2022 tutkitaan ko. tavoitteisiin pyrkien Raamatun kuvakieltä ja sisältöjen esikuvallisuutta. Raamattu on täynnä henkilöesikuvia, tapahtumaesikuvia,

esikuvallisia nimiä ja ilmaisuja, jopa esikuvallisia rakennuksia. Niiden parempi ymmärtäminen edellyttää Raamatun tutkimista juuri em. näkökulmista. Opetuksen seuraaminen ei edellytä aiempien vuosikurssien opetuksia - toki ne auttavat ymmärtämistä. HUOM! Joka toinen tiistai.

Kulttuuripiiri

1302100, syksy / 1302101, kevät
Nikkilän opistotalo, Musiikkiluokka
Ma 15.00–16.30
6.9.–22.11.2021, 24,00 €
17.1.–4.4.2022, 24,00 €
Eija Olsson

Kulttuuripiiriin luennoilla tutustutaan taidehistoriaan: esitellään taitelijoita, taitelijaryhmiä, taiteilijapareja, taitelijakoteja ja taidesuuntauksia. Tutustutaan myös taidenäyttelyihin ja taidemuseoihin.

Tanskan kultakauden taiteilijat, Nikkilä / Danska guldålderns konstnärer, Nickby

1302303
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ti / Tis 18.00–19.30
14.9.2021, 8,00 €
Eija Olsson

Puolet luennoista suomeksi, puolet ruotsiksi. Yhteistyössä Pohjola-Nordenin kanssa. / Hälfthen av föreläsningen på svenska, hälften på finska. I samarbete med Pohjola-Norden.

Finlandssvensk kultur och identitet

1302204
Nickby institutthuset Allmänklass
Tor 18.00–19.30
9.9.–2.12.2021, 8,00 €
Hanna Fridolfsson

Välkommen att lyssna och ta del av en föreläsningsserie om finlandssvensk kultur och identitet. Under fyra torsdagar behandlas: Vem är vi finlandssvenskar egentligen? Svenska tiden i Finland, ryska perioden och tillväxtens århundrade 1900-talet. Som föreläsare fungerar Hanna Fridolfsson, lärare och auktoriserad guide från Borgå.

Sukututkimuspiiri / Släktforskningscirkel

1398300, syksy / höst / 1398301, kevät / vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta C108
Ke / Ons 17.30–20.00
8.9.–24.11.2021, 42,00 €
19.1.–6.4.2022, 42,00 €
Ulla-Britta Talvite

Tervetuloa syksyn 2021 Sukututkimustyöpajaan! Voit aloittaa sukusi tutkimisen alusta, olla pääjassamme oppipoikana, kisällinä tai mestarina! Opiskelun aikana käytämme erilaisia nykyajan sukututkimuksen mahdollisuuksia: internetistä löytyvää erilaista sukututkimustietoa, sukututkimusseurojen, sukuyhdistysten ja sukututkimus-tietokantojen jakamaa tietoa. Mahdollisuuksien mukaan osallistumme Sipoon naapurikuntien sukututkimusyhdistysten verkkoluentoihin. Kurssilla käytetään omaa tietokonetta. Voit myös lainata tarvittaessa Sipoon opistolta. Lisäksi tarvitset mahdollisuuksia tehdä ja säästää muistiinpanoja, joko kirjallisia, tietokoneella ja kameraakin käyttäen. Tervetuloa! - Kaiva missä seisot! Tästä aloitetaan!

Välkommen till höstens 2021 workshop i släktforskning! Du kan börja forska i dina släktanor i vår workshop som nybörjare, lärling, gesäll eller mästare. Vi kommer att använda oss av det stora utbudet som finns på Internet: släktforskningsorganisationer, släktföreningar och privata släktforskningsdatabaser. Vi kommer även i mån av möjlighet att delta på distans i föreläsningar med temat släktforskning, som ordnas av lokala släktforskningsföreningar. Som verktyg behöver du en dator. Vid behov kan du låna en av Sibbo institut. Därtill behöver du

möjligheter att göra och spara dina anteckningar. Antingen gör du dem skriftligt på dator eller kamera. Välkommen! Gräv var du står! Här börjar vi!

Japanilainen teeseremonia

1302110, syksy / 1302111, kevät
Martinkylän opistotalo teoria
La ja su 10.00–13.15
2.–3.10.2021, 25,00 €
5.–6.3.2022, 25,00 €
Markku Peltola

Lyhyt kahden päivän perehdytys japanilaiseen teeseremoniaan ja sen kautta japanilaiseen tapakulttuuriin. Opimme yksinkertaisen teenvalmistuksen ja käyttäytymissäännöt teehuoneesta. Sopii kaikenikäisille, ei vaadi aiempaa kokemusta.

Matalan kynnyksen runokurssi

1302120, syksy / 1302121, kevät
Nikkilän Sydän C106
Ke 17.30–19.00
8.9.–24.11.2021, 25,00 €
19.1.–6.4.2022, 25,00 €
Markku Peltola

Kirjoitamme runoja ilman epäonnistumisen pelkoa! Jokainen osaa. Tavoitteena on uskaltaa uuteen ja rohjeta vapaaseen ilmaisuun. Sopii kaikille.

SIJOITTAMINEN / PLACERANDE

Sijoittamisen perusteet

3101100, syksy
Nikkilän Sydän C103
Ti 19.00–20.30
2.11.–7.12.2021, 62,00 €
Sten-Erik Sandås

Oletko aina pohtinut mitä sijoittaminen on, miten tämä toimii käytännössä ja mitkä asiat vaikuttavat, kun laadit omaa sijoitus suunnitelmaa? Silloin sinun kannattaa ilmoittautua sijoittamisen peruskurssille! Kurssi kohdistuu aloittelijoille ja niille, jotka ovat jo aloittaneet sijoittamisen ja haluavat vahvistaa osaamistaan. Ennakotietoja sijoittamisesta ei siis tarvita. Kurssilla käydään läpi sijoittamisen perusasioita ja katsotaan mitä sijoittaminen on ja mitä sijoittamisella voidaan saavuttaa. Kurssi on käytännönläheinen runsaine esimerkkeineen. Hintoihin sisältyy koulutusmateriaali pdf-muodossa sekä

malli oman sijoitussuunnitelman rakentamiseen. Kurssi järjestetään yhteistyössä Suomen Osakesäästäjät ry:n kanssa.

Luento 1: Taustalla pyörivä psykologia ja syyt sijoittamiseen.

Luento 2: Miten rakennat sijoitussuunnitelman ja pitäydyt siinä?

Luento 3: Riskienhallinnan keskeisimmät työvälineet.

Luento 4: Mistä ja miten tuotot tulevat?

Luento 5: Tavallisimmat sijoitustuotteet.

Luento 6: Pääomaverotus käytännössä.

Sijoittamisen jatkokurssi

3101101, kevät
Nikkilän Sydän C103
Ti 19.00–20.30
11.1.–1.2.2022, 41,00 €
Sten-Erik Sandås

Kun olet suorittanut sijoittamisen peruskurssin, tai kun omaat vastaavat perustiedot on aika syventää sijoitusosaamistaan. Tässä kurssissa tutustutaan salkun rakentamiseen ja hallinointiin, tehdään syväskellus korkosijoittamisen maailmaan ja tutustutaan erilaisiin tunnuslukuihin, jotka helpottavat oikean rahaston löytämisessä. Tämän lisäksi tutustutaan verojen suunnittelun perusasioihin. Tämä kurssi on varsin käytännönläheinen ja opit voidaan hyödyntää suoraan omassa sijoitustoiminnassa. Hintaan sisältyy 150 sivuinen koulutusmateriaali pdf-muodossa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Suomen Osakesäästäjät ry:n kanssa.

Luento 1: Sijoitussalkun rakentaminen ja salkunhallintaa

Luento 2: Tunnuslukuja rahastosijoittajan avuksi

Luento 3: Korkosijoittaminen ja korkorahastojen tuottoajurit

Luento 4: Verojen suunnittelu

Osakesijoittaminen

310103, syksy
Nikkilän Sydän C103
Ti 19.00–20.30
14.9.–5.10.2021, 41,00 €
Sten-Erik Sandås

Osakesijoittamisen peruskurssilla opit juuri ne tärkeimmät perusasiat, joiden kaikkien osakesijoittajien tulisi hallita. Käydään läpi keskeisimmät peruskäsitteet osakekannasta osakeantiin. Tulet oppimaan miten käytännössä käyt

osakkeilla kauppaa ja miten varmistat että toimeksiannot menevät läpi. Opit tuntemaan mitä keskeisimmät avaintunsluvut tarkoittavat ja mistä nämä löytyvät. Tämän lisäksi opit myös riskienhallinnan keskeisimmät työvälineet. Saat myös vinkit salkun objektiiviseen seurantaan. Kurssi on erittäin käytännönläheinen ja avaa osakesijoittamisen maailman varsin havainnollisella tavalla.

Luento 1: Millaista on sijoittaa osakkeisiin, ja mitä tulee tietää?

Luento 2: Miten pörssiessä käydän kauppaa, ja mitä pörssiessä tapahtuu?

Luento 3: Miten yhtiöt hinnoitellaan?

Luento 4: Miten hallitaan salkkua ja riskejä? Mistä tietoa?

Placerarens grundkurs

3101200, höst
Nickby Hjärta C103
Ti 17.00–18.30
7.9.–12.10.2021, 62,00 €
Sten-Erik Sandås

Har du funderat på vad placerande är, hur du placerar i praktiken och vilka saker som inverkar då du bygger din egen placeringsplan? Kursens målgrupp är nybörjare och personer som redan börjat spara och placera, men vill fördjupa sitt placeringskunnande. Förhandskunnande behövs alltså inte! Grundbegreppen och placerande behandlas ur ett brett perspektiv och vi bekantar oss med olika förmögenhetsslag och deras särdrag. Kursen är praktiskt orienterad och innehåller rikligt med exempel. I kursavgiften ingår ca 180 sidors pdf-föreläsningmaterial och en mall för din egen placeringsplan. Kursen genomförs i samarbete med Finlands Aktiesparare r.f.

Föreläsning 1: Placerarpsykologi och orsaker till att placera.

Föreläsning 2: Hur bygger du en sparplan och håller dig till den?

Föreläsning 3: Riskhanteringens centralaste verktyg.

Föreläsning 4: Varifrån och hur kommer avkastningarna?

Föreläsning 5: De vanligaste placeringsprodukterna.

Föreläsning 6: Kapitalbeskattningen i praktiken.

Placerarens fortsättningskurs

3101201, höst
Nickby Hjärta C103
Ti 17.00–18.30
9.–30.11.2021, 41,00 €
Sten-Erik Sandås

När du avlagt placerarens grundkurs, eller behärskar grundbegreppen inom spara och placera är det dags att fördjupa kunnandet. I den här kursen visar vi på ett praktiskt sätt hur du bygger upp placeringsportföljen, hur du hittar intressanta placeringsobjekt samt tar en djupdykning i ränteplacerandets fascinerande värld? Utöver det går vi igenom de centralaste skatteplaneringsverktygen. Den här kursen är praktiskt orienterad och kursinnehållet kan utnyttjas i det egna placerandet. I kursavgiften ingår ca 150 sidor föreläsningmaterial samt en mall för din egen placeringsplan. Kursen genomförs i samarbete med Finlands Aktiesparare r.f.

Föreläsning 1: Byggnad och förvaltning av placeringsportfölj

Föreläsning 2: Nyckeltal som hjälp vid val av fond

Föreläsning 3: Räntefonder, hur fungerar de?

Föreläsning 4: Skatteplanering

Placera i aktier

3101202, vår
Nickby Hjärta C103
Tis 17.00–18.30
11.1.–1.2.2022, 41,00 €
Sten-Erik Sandås

I kursen placera i aktier lär du dig de grunder som varje aktieplacerare borde känna till. Du lär dig de grundläggande begreppen från aktiebrev till aktieemission. Kom och lär dig hur man handlar aktier i praktiken. Vi går igenom de centrala nyckeltalen och hur man hittar dem. Dessutom tittar vi på arbetsmetoder för riskhantering. Du får också några riktigt värdefulla tips hur du bäst kan följa upp portföljen och fokusera på det relevanta. Den här kursen öppnar upp aktieplanerandets värld på ett praktiskt och jordnära sätt. Kursen genomförs i samarbete med Finlands Aktiesparare r.f.

Föreläsning 1: Placera i aktier, vad och hur?

Föreläsning 2: Börshandel

Föreläsning 3: Aktie- och bolagsvärderingar.

Föreläsning 4: Portföljförvaltning och upprätthållande av kunskap.

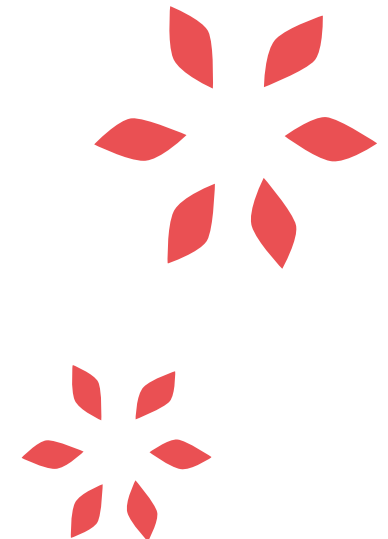
PERINTÖSUUNNITTELU

Perintösuunnittelu - testamentin laatiminen

3101110, syksy
Nikkilän opistotalo, Yleisluokka
Ma 18.00–19.45
27.9.–11.10.2021, 19,00 €
Jussi-Pekka Hanhela

Kurssilla keskitytään yleisimpään perintösuunnittelun välineeseen, testamenttiin. Verotuksellisista syistä testamentti kannattaa laatia aina. Kurssilla opetellaan laatimaan eri tilanteisiin sopiva pätevä testamentti. Tarkastelemme myös lahjan antamista ja lahjakirjan laatimista. Lisäksi käsittelemme perittävän kuoleman jälkeisiä toimintamahdollisuuksia, joilla voi vielä merkittäväällä tavalla vaikuttaa verorasitukseen. Kurssilla asioita tarkastellaan Suomessa asuvan tavallisen henkilön näkökulmasta ja huomio on henkilön yksityisomaisuudessa. Kurssi toteutetaan tarvittaessa etäopetuksena. Kurssin alustava sisältö (3x90min)

1. Etukäteinen perintösuunnittelu · Testamentti ja sen laatiminen · Lahjan antaminen ja lahjakirjan laatiminen
2. Kuoleman jälkeinen perintösuunnittelu · Perukirja · Perinnöstä ja testamentista luopuminen · Jäämistöositus.





TIETOTEKNIikka / DATATEKNIKK

Näin osallistut etäopetukseen Google Meetin kautta

3401190 maanantai / 3401192 tiistai
Nikkilän opistotalo, yleisluokka
Ma 13.30–15.00
Ti 16.30–18.00
23.8.2021, 0,00 € tai 24.8.2021, 0,00 €

Tarja Ekholm

Opiston tulevilla verkkokursseilla käytetään Googlen Meet-palvelua ja mahdollisesti myös Classroom-palvelua. Tällä kurssilla saat tietoa siitä mitä tarvitset osallistuaksesi opiston verkkokurssille sekä ohjeet siitä kuinka itse kurssille liitytään. Kurssi on lähiopetuskurssi.

Så här deltar du i distansundervisning via Google Meet

3401290 måndag / 3401292 tisdag
Nickby instituthus mus.kl.
Ma 13.30–15.00
Ti 16.30–18.00
23.8.2021, 0,00 € eller 24.8.2021, 0,00 €
Inge Ekholm

Institutetswebbkurser används Google Meet-tjänsten och eventuellt också Classroom. Den här kursen ger dig information om vad du behöver

kunna för att delta i institutets webbkurser. Du får också lära dig hur du ska göra för att ansluta till en webbkurs. OBS! Det här är en kurs med närundervisning.

Digikahvilat Sipoossa

3401100
Söderkullan Kirjasto / Nikkilän kirjasto
Ma 9.30–12.30
13.9.–22.11.2021, 17.1.–25.4.2022, 0,00 €
Tarja Ekholm

Suosittu Digikahvilat jatkuvat Sipoon opistossa lukuvuonna 2021 - 2022. Voit käydä sekä Söderkullan, että Nikkilän kirjastossa, tai vain toisessa. Ja niinä kertoina, kuin Sinulle sopii. Digikahvilat ovat juuri Sinulle, joka haluat oppia käyttämään digitaalisia laitteita ja palveluita. Kysy mitä haluat tietää digiasioista. Sinun ei ole tarvinnut aiemmin käyttää digitaalisia laitteita. Saat apua kannettavan tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä.

Digikahvilat syyslukukaudella 2021:

13.9. Söderkullan kirjasto
20.9. Nikkilän kirjasto
11.10. Söderkullan kirjasto
25.10. Nikkilän kirjasto
15.11. Söderkullan kirjasto
22.11. Nikkilän Kirjasto

Digikahvilat kevätlukukaudella 2022:

17.1. Söderkullan kirjasto
24.1. Nikkilän kirjasto
7.2. Söderkullan kirjasto
14.2. Nikkilän kirjasto
14.3. Söderkullan kirjasto
21.3. Nikkilän kirjasto
11.4. Söderkullan kirjasto
25.4. Nikkilän kirjasto

HUOM! Kahvista ja kahvileivästä peritään 2 € maksu. Tervetuloa!

Turvallinen verkkoasiointi

3401101
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ma 13.30–15.00
20.9.–11.10.2021, 17,00 €
Tarja Ekholm

Mietityttäväkö netin käytön turvallisuus? Arkailletko käyttää verkkokauppaa, sosiaalista mediaa tai vaikkapa pankkipalveluita? Tällä kurssilla saat tietoa mm. netissä suojautumiseen, tietoturvan merkityksestä, virustorjunnasta ja varmuuskopioinnista. Opettelemme tunnistamaan nettihuijareita ja sen, mitä on huomioitava, kun haluaa ostaa jotain netin kautta. Ota mukaan oma kannettava tietokone. Jos sinulla ei ole, niin kysy opiston kansliasta lainaksi. Voit tulla kurssille myös älypuhelimien tai tabletin kanssa, mutta opetus tapahtuu Windows 10 tietokoneella. Sopii jonkin verran tietokonetta käyttäneille.

Android älypuhelin ja tabletti tutuksi

3401102
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ma 13.30–15.00
25.10.–22.11.2021, 21,00 €
Tarja Ekholm

Tervetuloa kurssille oppimaan Android-laitteiden käyttöä! Android-laitteita ovat mm. Samsung, Huawei, Sony ja Honor -merkkiset puhelimet. Tällä kurssilla käydään läpi laitteiden perustoiminnot. Aloitamme alusta, mutta laitteesi tulee kuitenkin olla jo otettu käyttöön. Kurssilla harjoitellaan mm. kuvakkeiden käsittelyä, puheluiden soittamista ja niihin vastaamista, viestitoiminnon käyttöä, kamerasovelluksen käyttöä, kuvien jakamista ja Internetin selaamista. Saat tietoa sovellusten lataamisesta, laitteesi asetuksen muuttamisesta sekä laitteen ja sovellusten päivittämisestä. Lisäksi saat vinkkejä hyödyllis-

tä ja hauskoista sovelluksista. Ota mukaan oma älypuhelin tai tabletti. Sopii aloittelijoille.

Ifolor kalenterin ja kuvakirjan teko

3401103
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ti 9.30–12.00
2.–16.11.2021, 19,00 €
Tarja Ekholm

Ihana kuvakirja on aina loistava lahjaidea! Tule mukaan Ifolor-kurssille harjoittelemaan kuvakirjan ja kalenterin tekoa. Aiheena on: Ifolor Designer -ohjelman asennus, kuvakirja- ja kalenterimallit, oman kuvakirjan/kalenterin tekeminen sekä kuvakirjan/kalenterin tilaaminen. Voit ottaa mukaan oman kannettavan tietokoneen tai käyttää opiston konetta. Ilmoita hyvissä ajoin ennen kurssin alkua opiston asiakaspalveluun, jos haluat lainata opiston konetta. Ota tällöin mukaan omia, kuvakirjaan tai kalenteriin laitettavia kuvia esim. muistitikulla. Opetuksessa käytetään Windows 10 -käyttöjärjestelmää. Sopii kaikille tietokoneen käytön perusteet omaaville.

Valokuvat ja Android laite

3401104
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ti 9.30–12.00
1.–22.3.2022, 26,00 €
Tarja Ekholm

Onko mielestäsi valokuvaaminen älypuhelimella tai tabletilla hankalaa? Tai haluaisitko ottaa parempia kuvia? Tervetuloa kurssille, jolla opetellaan valokuvaamista Android puhelimella teorian ja harjoitusten avulla. Saat myös vinkkejä parempiin kuviin. Käymme läpi kuvan siirtämisen Windows 10 tietokoneelle, sekä kuvien varmuuskopioinnin Google Kuvat pilvipalveluun. Kurssi sopii jonkin verran älypuhelinia ja tabletteja käyttäneille, kuvien siirto-osiossa tarvitaan jonkin verran tietokoneen käyttöä. Ota mukaan oma älypuhelin tai tabletti. Halutessasi voit kysyä lisää asiasta opettajalta sähköpostilla: tarja.ekholm@gmail.com

Nörttikerho

3401105
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ma 13.30–15.00
31.1.–11.4.2022, 32,00 €
Tarja Ekholm

Tule mukaan Nörttikerhoon keräämään digirohkeutta! Nörttikerhossa opetellaan tietokoneen käyttöä monipuolisesti rauhallisessa tahdissa. Opettelemme perustaitoja, mutta käymme myös läpi ajankohtaisia uusia digijajan asioita. Tarkastelemme mm. sosiaalisen median sovelluksia ja verkkopalveluita. Tarkempi sisältö määreytyy ryhmän toiveiden mukaan. Kurssi sopii jonkin verran konetta käyttäneille tai kokeneemmallekin kertauksena. Kurssilla käytetään Windows-käyttöjärjestelmää.

Digicafé Sibbo

3401200
Söderkulla bibliotek / Nickby bibliotek
Ma 9.30–12.30
13.9.–22.11.2021, 17.1.–25.4.2022, 0,00 €
Inge Ekholm

De populära digicaféerna fortsätter i Sibbo institutet under läsåret 2021-2022. Du kan besöka både biblioteken i Nickby och Söderkulla, eller välja endera. Du får fritt välja de platser och tider som passar Dig. Digicaféerna är till för Dig, som vill lära Dig att använda digitala apparater och tjänster. Fråga just det du vill veta om det digitala livet! Du är också välkommen att börja helt från noll. Du får hjälp med användning av bärbar dator, surfplatta och smarttelefon. Ingen förhandsanmälan.

Digicaféerna under höstterminen 2021:

13.9. Söderkulla bibliotek
20.9. Nickby bibliotek
11.10. Söderkulla bibliotek
25.10. Nickby bibliotek
15.11. Söderkulla bibliotek
22.11. Nickby bibliotek

Digicaféerna under vårterminen 2022:

17.1. Söderkulla bibliotek
24.1. Nickby bibliotek
7.2. Söderkulla bibliotek
14.2. Nickby bibliotek
14.3. Söderkulla bibliotek
21.3. Nickby bibliotek
11.4. Söderkulla bibliotek
25.4. Nickby bibliotek
OBS. för kaffe och kaffebröd uppbärs 2€ avgift.

Bli bekant med din iphone och ipad

3401209
Nickby instituthus
Tis 14.00–15.30
1.–29.3.2022, 21,00 €
Hanna Fridolfsson

Välkommen på kurs och lär dig använda din iPhone eller iPad. På den här kursen går vi igenom grunderna i användningen av smarttelefonen och läsplattan. Vi tar det från början men du behöver redan ha i bruk din apparat/apparaterna innan kursstart. Vi går igenom och lär oss använda de vanligaste applikationerna, sociala medier, säkerhet på nätet, fotografering och infoga bilder. Kursen är lämplig för nybörjare av iOS.



NAVIGOINTI / NAVIGERING

Saaristomerenkulku

5102100, syksy
Sipoonlahden koulu
Ti 18.00–20.15
7.9.–7.12.2021, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Tule mukaan opiskelemaan veneilyssä tärkeitä navigointia, hauskesti ja monin käytännön esimerkein höystettynä. Nämä taidot ovat tärkeitä osata, oletpa sitten aloitteleva tai jo hiukan kokenempi veneilijä. Kurssi antaa valmiudet suorittaa Suomen Navigaatioliiton saaristolaiuritutkinto, joka järjestetään kurssin päätyttyä kaikille halukkaille. Tutkintoon osallistuminen on vapaaehtoista, mutta tutkinnosta on monenlaista hyötyä ja siihen osallistumista suositellaan. Materiaalimaksu noin 80€ sisältää mm. kurssikirjan ja tarvittavat välineet.

Rannikkomerenkulku

5102104, kevät
Sipoonlahden koulu
Ti 18.00–20.15
11.1.–5.4.2022, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Tule mukaan jatkamaan navigoinnin opiskelua! Olet ehkä suorittanut saaristonavigointi kurssin syksyllä 2021, tai joskus aiemmin, tai haluat kerata kauan sitten suorittamasi kurssin. Tervetuloa käytännönläheisesti ja hauskesti opiskelemaan navigointia! Kurssi antaa valmiudet suorittaa Suomen Navigaatioliiton rannikkomerenkulun tutkinnon. Tutkinnon suorittaminen ei ole pakollista, mutta suositeltavaa. Tenttitilaisuus järjestetään kurssin päätyttyä halukkaille. Materiaalimaksu noin 50€.

Skärgårdsnavigation

5102200, syksy
Sipoonlahden koulu
Tor 18.00–20.15
9.9.–9.12.2021, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Kom med och lär dig navigera! Vi studerar grundläggande saker gällande navigation i skärgården, talar om det praktiska bättilivet i allmänhet samt ger dig färdigheter att framgångsrikt delta i Finska Navigationsförbundets examen i skärgårdsnavigation. Detagande i examen är ändå inte obligatoriskt, men det rekommenderas. Möjlighet till att ta examen tillbjuds efter kursen. Materialkostnad ca 80€.

Seuraa meitä! / Följ oss!

@Sipoonopisto @Sipoon opisto - Sibbo institut



Kustnavigat

5102201, kevät
Sipoonlahden koulu
Tor 18.00–20.15
13.1.–7.4.2022, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Kom med och lär dig navigera och komplettera dina uppgifter från skärgårdsnavigationskursen. Spelar ingen roll om du har gått den förra kursen i höstas eller vid något tidigare skede.

Vi studerar mångsidigt och med en hel del praktiska exempel i ämnet navigation. Vi diskuterar också och ger tips för båtlivet i allmänhet. Du kommer att trivas! Kursen syftar till att ge färdigheter att framgångsrikt ta Finlands Navigationsförbundets examen i kustnavigation som ordnas efter kursen. Deltagande i examen är frivilligt, men rekommenderas. Materialkostand: ca 60€.

Maksutavat

Maksa kurssit:

1. Verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä.
2. Maksulinkkinä, joka lähetetään sähköpostiisi, kun kurssi on alkanut. Maksulinkki on voimassa 14 päivää ja maksat sen verkkopankkisi kautta klikkaamalla linkkiä. Verkkopankin lisäksi voit valita muut opiston käytössä olevat verkkomaksutavat: liikunta- ja kulttuurikursseja Smartumin mobiilisovelluksella, Eazybreak-mobiilisovelluksella sekä e-passilla. Otamme vastaan myös Smartum- ja Edenred-seteleitä.
3. Käteisellä Nikkilän opistotalolla.
4. Käteisellä tai pankkikortilla kunnan infossa Sipoon pääkirjastolla Nikkilässä tai kunnan Söderkullan palvelupisteessä niiden aukioloaikoina
5. Sinulle lähetetään paperilasku kotiin postitse kurssin alettua. Paperilaskuihin lisätään laskutuslisä 3,50 euroa.

Betalningsätt

Betala din kurs:

1. Via din nätbank i samband med att du anmäler dig.
2. Betalningslänk som vi skickar till din e-post då kursen har börjat. Betalningslänken är i kraft i 14 dagar och du betalar den genom att klicka på länken och betala den via din nätbank. Utöver nätbanken kan du välja att använda institutets andra nätbetalningsätt: gymnastik- och kulturkurser med Smartums mobilapplikation, Eazybreak-applikationen samt med e-pass. Vi tar emot också Smartum- och Edenred-sedlar.
3. Kontant i Nickby instituthus.
4. Kontant/kort i kommunens info i Sibbo huvudbibliotek i Nickby och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
5. Pappersfaktura. Om du inte kan betala med något av ovanstående alternativ, sänder vi dig en pappersfaktura då kursen startat. Vi fakturerar 3,50€ för pappersfakturan.



SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTO / SOCIAL- OCH HÄLSÖVÅRD

SPR Ensiapukurssi EA1® (16h)

6101100
Sipoonlahden koulu
La ja su 9.00–16.30
30.–31.10.2021, 68,00 €
Punaisen Ristin ensiavun ja terveystiedon koulutaja (ETK)

SPR Ensiapukurssi EA1® -koulutus on virallinen sertifioitu koulutus, josta saa Punaisen Ristin ensiapukortin, eli pätevyystodistuksen. Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet kurssin sisällön mukaisissa aiheissa. Ensiapukurssi EA1® -todistus on voimassa 3 vuotta.

SPR Hätäensiapukurssi 8t®, (8h)

6101102
Sipoonlahden koulu
La 9.00–16.30
12.3.2022, 27,00 €
Punaisen Ristin ensiavun ja terveystiedon koulutaja (ETK)

SPR Hätäensiapukurssi 8 t on virallinen sertifioitu koulutus, josta saa Punaisen Ristin ensiapukortin eli pätevyystodistuksen. Kurssilla harjoitellaan hätäensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä aut-

tamisrohkeutta henkeä uhkaavissa tilanteissa. Hätäensiapukurssi 8 t -todistus on voimassa 3 vuotta ja sillä voi jatkaa yhden kerran Ensiapukurssi EA 1® tai EA 2® voimassaoloaikaa kolmeksi vuodeksi eteenpäin. Kurssi sopii kaikille, vaikka ei olisi aiempaa ensiapukoulutusta. Kurssi sopii ensiaputaitojen kertauskurssiksi ja sillä voi jatkaa EA1 ja EA2 pätevyttä 3 vuodeksi yhden kerran.

Mielen hyvinvointi MTEA-1 (14h)

6101105
Sipoonlahden koulu
La ja su 9.00–16.00
2.–3.10.2021, 50,00 €
Marita Leppänen

Mielenterveys on jokaiselle kuuluva voimavara ja tärkeä osa terveyttä. Se lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä joustavasti selviytymään elämässä ja tulevista haasteista. Sairauksien ja häiriöiden parasta hoitoa on aina ennaltaehkäisy ja terveyden vahvistaminen. Koulutukseen kuuluu oppikirja ”Mielenterveys elämäntaitona” ja Mieli ry:n materiaalit

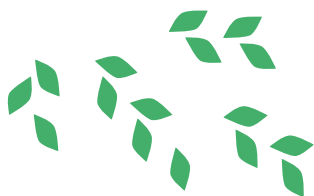
Mielenterveyden Ensiapu -2, MTEA-2 (14h)

6101106
Sipoonlahden koulu
La 9.00–16.00
19.–26.3.2022, 50,00 €
Marita Leppänen

Ensiapu on ensisijaista, välitöntä auttamista kriisitilanteissa. Se on apua ihmiseltä ihmiselle ja kykyä tunnistaa milloin tarvitaan terveydenhuollon ammattilaisten apua. Mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen ja ymmärtäminen ja kriisitilanteissa auttaminen ovat tärkeitä kansalais-taitoja. Läheisten tuella on suuri merkitys myös kuntoutusprosessissa, mutta aina tulee huolehtia myös omasta turvallisuudesta ja jaksamisesta. Koulutuksessa saa keinoja ja työvälineitä omaankin selviytymiseen kriisin aikana. Koulutukseen kuuluu oppikirja "Haavoittuva mieli- tunnista ja tue" Oppimateriaali on osallistujalle maksuton. Kurssi ei edellytä MTEA-1 kurssin suorittamista.

Kursi i första hjälpen FHJ-1 (16h)

6101200
Nickby institutthuset mus.kl.
Lör och sön 9.00–16.30
20.–21.11.2021, 68,00 €
Röda Korsets utbildare i första hjälpen- och hälsokunskap (UHF)



**TIPS,
ÖNSKEMÅL,
FRÅGOR,
KRITIK?**

Den som avlagt kursen behåskar grunderna för att ge första hjälpen i enlighet med kursinnehållet. Innehåll: hjälpinsatser vid en olycka eller sjukdomsattack, grunderna i livräddande första hjälpen, första hjälpen vid medvetlöshet, basal hjärt- och lungräddning, främmande föremål i luftvägarna, störningar i blodcirkulationen (chock), sår, de vanligaste typerna av sjukdomsanfall, brännskador och skador orsakade av elstöt, ledsador och benbrott och förgifningar. Kursen följer Röda Korsets program och berättigar till FHJ 1-kort (betalas av delt. själv). Arbetsgivaren kan söka ersättning från FPA.

Kurs i livräddande förstahjälpen (8h)

6101202
Nickby institutthuset mus.kl.
La 9.00–16.30
5.3.2022, 27,00 €
Röda Korsets utbildare i första hjälpen- och hälsokunskap (UHF)

Den som avlagt kursen behåskar grunderna i nödförstahjälpen i de fall som nämns under innehåll. Innehåll: hjälpinsatser vid en olycka eller sjukdomsattack, grunderna i nödförstahjälpen, första hjälpen vid medvetlöshet, grundläggande hjärt-lungräddning (bröstkompression, mun-mot-mun, defibrillation), främmande föremål i luftvägarna, störning i blodcirkulationen (chock), stillande av blödning och strokesymtom och förstahjälpen. Kursen följer Röda Korsets program. Kursen godkänns som uppdatering till FHJ-1 och berättigar till FHJ-intyg (betalas av delt. själv). Arbetsgivaren kan söka ersättning från FPA.

**Kontakta oss:
sibbo.institut@sibbo.fi**



KOTITALOUS / HUSLIG EKONOMI

Ruokakurssien hintaan sisältyy materiaalimaksu 15€.

Ruokamatka Afrikan halki

8102102
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
7.10.2021, 35,00 €
Lotta Piispanen

Afrikassa on monia erilaisia ruokakulttuureja, johtuen Afrikan eri maiden rikkaasta ja monimuotoisesta kulttuuriperimästä. Paikalliset raaka-aineet ovat ruokakulttuurien keskiössä. Ruokakulttuurit jakautuvat Pohjois-, länsi-, keski-, itä- ja Etelä-Afrikan mukaan. Valmistamme kursilla monipuolisesti erilaisia ruokia jokaiselta näiltä alueelta.

Ihana karibialainen keittiö

8102104
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
28.10.2021, 35,00 €
Lotta Piispanen

Karibialainen ruoka ihastuttaa mauillaan ja väreillään. Karibialaisessa ruoassa yhdistyvät jännittävällä tavalla mausteisuus ja makeus. Karibian maissa käytetään paljon kalaa ja äyriäisiä, joita myös valmistamme monella eri tavalla tällä kursilla, suussa sulavia jälkiruokia unohtamatta.

Kaameat Halloween-leivonnaiset yhdessä lapsen kanssa!

8102106
Nikkilän Sydän D306
La 10.30–13.30
30.10.2021, 35,00 €
Lotta Piispanen

Halloween on karkkien, kepposten ja hurjien leivonnaisten aikaa! Tule viettämään kammottavan hauskaa aikaa yhdessä leipoen. Kurssikerran aikana äiti, isä, isovanhempi tai muu aikuinen ja vähintään 7-vuotias lapsi valmistavat Halloween-aiheisia suolaisia ja makeita herkkuja kuten kurpitsakakkua, hämähäkkiherkkuja ja bageleita suolaisilla täytteillä. Muista ottaa rasia mukaan herkkujen kotiin viemiseksi. Kurssi on tarkoitettua aikuiselle ja yhdelle lapselle. Kurssin hinta on yhdelle henkilölle, muista ilmoittaa lapsi ja aikuinen erikseen.

Karjalanpiirakoita sekä perinteiseen tapaan että gluteenittomina

8102110
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
11.11.2021, 35,00 €
Lotta Piispanen

Kurssilla valmistetaan sekä perinteisiä karjalanpiirakoita että gluteenittomia riisipiirakoita. Valmistamme piirakoita riisi- ja perunatäytteillä. Yli 15-vuotiaille.

Joulumakeisia itse tehden

8102111
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
18.11.2021, 35,00 €
Lotta Piispanen

Tule virittäytymään joulun tunnelmaan ihanien itse tehtyjen joulumakeisten parissa. Keittiö tulvii jouluisia tuoksua ja illan aikana valmistuu herkullisia joulumakeisia niin simppeleihin kuin vähän vaativampaankin makuun. Valmistamme mm. venyvää toffeeta, rapsahavia konvehteja ja marjaisia marmeladeja. Otatahan pienen rasian mukaan herkkujen kotiin viemiseksi. Yli 15-vuotiaille.

Jouluisten makujen taikaa yhdessä lapsen kanssa

8102112
Nikkilän Sydän D306
La 10.30–13.30
4.12.2021, 35,00 €
Lotta Piispanen

Kaunis ja tunnelmallinen, jouluisista tuoksuista ja mauista koostuva leivontakurssi, jossa opetellaan keittiössä työskentelyn perusasioita ja leivontaa. Äiti, isä, isovanhempi tai muu aikuinen ja vähintään 5-vuotias lapsi taikovat yhdessä jouluisia herkkuja, niin suolaista kuin makeaa. Kurssi on tarkoitettu aikuiselle ja yhdelle lapselle. Kursin hinta on yhdelle henkilölle, muista ilmoittaa lapsi ja aikuinen erikseen.

Kokataan ketoruokaa

8102113
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
21.4.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

Tule keskustelemaan ja oppimaan uutta ketogeenisestä ruokavaliosta. Kurssilla jaetaan tietoa ketoruokavaliosta ja valmistetaan herkullisia ketoruokia ja leivotaan suussasulavia ketoleivonnaisia. Yli 15-vuotiaille.

Makumatka Intiaan

8102114
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
3.3.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

Intialainen keittiö on tuhansia vuosia vanha ja silä on vahvat perinteet. Ruoka on pääsääntöisesti kasvispainotteista ja koostuu usein edullisista raaka-aineista. Intialaisessa keittiössä voidaan käyttää jopa yli sataa maustetta, ja tämä tekee ruoasta hyvin moniulotteista ja vivahteikasta. Erilaiset mausteseokset, kuten curry ja garam masala ovat myös tyypillisiä intialaisessa keittiössä. Valmistamme kurssilla mm. kasvis-currya, Palak Paneeria, Butter Chickeniä sekä tietysti myös Naan-leipää ja raitthaa chutneytä unohtamatta. Yli 15-vuotiaille.

Kiehtova korealainen keittiö

8102115
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
10.3.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

Korealainen keittiö on saanut vaikutteita naapurimailtaan Japanilta ja Kiinalta. Näistä vaikutteisista muodostuu kuitenkin täysin omanlaisensa, voimakkaiden makujen ja runsaiden mausteiden täyttämä herkullinen ruokakulttuuri. Korealaisen ruoan tunnistaa erityisesti valkosipulista, inkivääristä ja chilistä. Näitä löytyy reilusti myös hapatetusta kansallisruoasta kimchistä, jota myös maistelemme ja valmistamme kurssilla. Korealaisiin ruokaklassikoihin kuuluvat kimchin lisäksi tulliliha eli Bulgogi, korealainen ”pyttipannu” Bibimpap sekä erilaiset salaattikääröt ja raikat lisukkeet. Yli 15-vuotiaille.

Georgialaista ruokaa

8102116
Nikkilän Sydän D306
To 17.15–20.30
17.3.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

Trendikkäässä georgialaisessa ruuassa on paljon makua! Täyteläinen ruoka sisältää paljon kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Monipuolisen ruokakulttuurin lisäksi Georgiassa on myös pitkät perinteet viinin valmistuksessa. Valmistamme kurssilla esimerkiksi georgialaista perinneherkkua eli hatsapuria ja gruusialaista kaalilaatikkoa.

Pääsiäisen juhlapöytä

8102119
Nikkilän Sydän D306
La 10.30–13.30
2.4.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

Pääsiäinen on suussa sulavien makujen aikaa ja vuoden herkkuisin pyhä. Valmistamme kurssilla sekä perinteisiä pääsiäisruokia, että modernimpia vaihtoehtoja. Kurssin resepteillä pystyt kokoamaan oman menun pääsiäisen juhlapöytään. Teemme kurssilla esimerkiksi sitruunarisottoa, lammasragua ja pavlovia.

HYGIENIAOSAAMINEN / HYGIENKOMPETENS

Hygieniosaaminen + tentti

8103100
Nikkilän Sydän C107
Pe 18.00–20.15, Ti 18.00–21.15
1.–4.2.2022, 26,00 €
Thérèse Meriheinä

Kaikkien, jotka työskentelevät pakkaamatomien elintarvikkeiden kanssa, tulee 3 kk:n työskentelyn jälkeen pystyä esittämään hygieniapassi. Nyt sinulla on mahdollisuus suorittaa hygieniapassi Sipoon opistossa. Ensimmäinen kurssi-ilta (1.2) valmistaa suorittamaan hygieniosaamistentin. Toisella kerralla (4.2) suoritetaan tentti, josta saa hygieniapassin. Tenttimaksu 30€ maksetaan erikseen opettajalle.

Hygieniosaaminen + tentti

8103101
Sipoonlahden koulu
To 18.00–20.15, Ti 18.00–21.15
5.–7.10.2021, 26,00 €
Thérèse Meriheinä

Kaikkien, jotka työskentelevät pakkaamattomien elintarvikkeiden kanssa, tulee 3 kk:n työskentelyn jälkeen pystyä esittämään hygieniapassi. Nyt sinulla on mahdollisuus suorittaa hygieniapassi Sipoon opistossa. Ensimmäinen kurssi-ilta (5.10) valmistaa suorittamaan hygieniosaamistentin. Toisella kerralla (7.10) suoritetaan tentti, josta saa hygieniapassin. Tenttimaksu 30€ maksetaan erikseen opettajalle.

Hygienkompetens + tent

8103200
Sipoonlahden koulu
Män 18.00–20.15, Ons 18.00–21.15
2.–7.2.2022, 24,00 €
Thérèse Meriheinä

Alla som arbetar med oförpackade livsmedel bör då de har jobbat sammanlagt 3 månader inom livsmedelsbranschen kunna uppvisa ett hygienpass. Nu har du möjlighet att avlägga provet för hygienpasset i Sibbo institut. Kursen (2.2.) förbereder för hygienkompetenstest som avläggs under den andra kurskvällen (7.2.). Efter avlagd godkänd tent beställs hygienpass och -intyg åt deltagarna. För passet betalas 30 euro separat åt läraren.

Hygienkompetens + tent

8103201
Nikkilän Sydän C107
Män 18.00–21.15, Ons 18.00–20.15
4.–6.10.2021, 26,00 €
Thérèse Meriheinä

Alla som arbetar med oförpackade livsmedel bör då de har jobbat sammanlagt 3 månader inom livsmedelsbranschen kunna uppvisa ett hygienpass. Nu har du möjlighet att avlägga provet för hygienpasset i Sibbo institut. Kursen (1.2.) förbereder för hygienkompetenstest som avläggs under den andra kurskvällen (3.2.). Efter avlagd godkänd tent beställs hygienpass och -intyg åt deltagarna. För passet betalas 30 euro separat åt läraren.





LIIKUNTA / GYMNASTIK

SIRKUS / CIRKUS

Perhesirkus

8300104, syksy / 8300105, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ti 16.00–16.45
7.9.–23.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Heidi Kontola

Aikuinen ja 1-2 lasta. Kohderyhmä on 0 - 4 -vuotiaat lapset. Perhesirkus on mukavaa yhdessäoloa! Vuorovaikutus lapsesi kanssa vahvistuu. Harjoitteleme pariakrobatiaa, tasapainoa ja jongleerausta. Myös vanhemmat osallistuvat eli varusteiksi mukavat joustavat vaatteet. ilmoita sekä aikuinen että lapsi/lapset.

Pariakrobatiaa aikuinen + lapsi

8300108, syksy / 8300109, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ti 18.00–18.45
7.9.–23.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Heidi Kontola

Hauskaa ja liikunnallista yhdessäoloa lapsesi kanssa! Aikuinen ja 1 – 2 lasta, kohderyhmä 4 - 8 - vuotiaat lapset. Huom! Ilmoita sekä aikuinen että lapsi/lapset.

Tiitiäiset 4-6 v

8300112, syksy / 8300113, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ti 17.00–17.45
7.9.–23.11.2021, 35,00 €
18.1.–5.4.2022, 35,00 €
Heidi Kontola

Sirkusperusteet tarjoaa tutustumisen sirkuksen mukavaan maailmaan. Tunti koostuu lämmitteleyeikeistä, sekä lihaskunto-, notkeus- ja koordinaatioharjoituksista. Sirkuslajeina akrobatia, tasapaino ja jongleeraus.

Permantoakrobatia (sopii kaikille yli 7 v.)

8300134, syksy / 8300135, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ti 19.00–20.00
7.9.–23.11.2021, 45,00 €
18.1.–5.4.2022, 45,00 €
Heidi Kontola

Kurssilla pääpaino permantoakrobatiaassa. Tunneilla harjoitellaan mm. kuperkeikkoja, käsilläseisontaa ja kärrynpyöriä. Lisäksi opitaan perhekunnittain pyramideja ja pariakrobatian perusteita.

Sirkusperusteet 4-6 v / Cirkus 4-6 v

8300310, syksy / höst / 8300311, kevät / vår
Jokipuiston koulu liikuntasali/gymnastiksal
Ma / Mån 17.15–18.00
6.9.–22.11.2021, 35,00 €
17.1.–4.4.2022, 35,00 €
Tea Tingria

Sirkus on hauska ja helposti lähestyttävä laji, jossa värikkäät sirkusvälineet saavat pienten mielikuvituksen pörräämään! Tunneilla tehdään yhteisleikkejä erilaisia välineitä hyödyntäen ja opetellaan helppoja akrobatiemppuja! Sirkusvälineitä, joita tunneilla käytetään: jongleeraus-huivit, hulavanteet ja pallot.

Cirkus är en gren som är rolig och lätt att närma sig, de färggranna redskapen som används i cirkusen får igång barnens fantasi! Vi har leker, där vi använder olika redskap och gör lätt acrobatik. Vi använder oss av jonglerings scarfer, hularingar och bollar.

BARGYMNASTIK

Bargymnastik i Nickby 4-6 år

8301210, höst / 8301211, vår
Kyrkoby skola gymsastiksal
Tis 18.00–18.45
7.9.–23.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Hanna Pentti

Barnen lär sig kroppsdelar, balans och hur fungera i grupp. Allt detta med hjälp av olika sorters lekar tex. nata och redskap. Kursen är avsedd för barn i åldern 4-6 år. Vattenflaska med. Antingen barfota eller gymnastiktossor.

AIKUISET JA LAPSET YHDESSÄ / VUXEN OCH BARN TILLSAMMANS

Synnyttäneiden äitien kuntoliikunta / Motionsgymnastik för mammor

8301300, syksy / höst / 8301301, kevät / vår
Jokipuiston koulu liikuntasali/gymnastiksal
To / Tor 9.30–10.15
9.9.–25.11.2021, 26,00 €
20.1.–7.4.2022, 26,00 €
Maria Lindberg

Äitinä saat tehokasta ja monipuolista liikuntaa, jossa on otettu huomioon synnytyksestä palautuminen ja tärkeiden lantionpohjalihasten harjoittaminen. Harjoitteleme myös syviä selkä- ja vatsalihaksia. Mukaan voit tulla jälkitarkastuksen jälkeen ja vauva voi tulla mukaan tunnille.

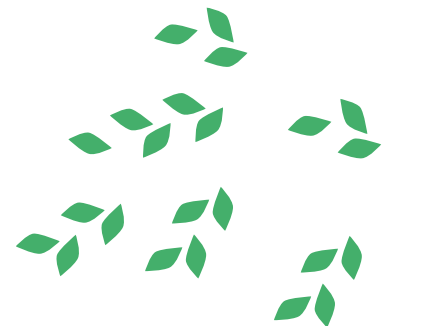
Konditionsgymnastik för mammor där vi uppmärksammar återhämtning efter förlossning och tränar bäckenbottenmuskulaturen. Vi tränar även den djupa bälmuskulaturen. Man kan delta efter eftergranskningen och babyn får vara med på timmen.

Synnyttäneiden äitien kuntoliikunta / Konditions gymnastik till mammor som nyss fött

8301302, syksy / höst / 8301303, kevät / vår
Opintien palvelupiste liikuntatila /
Lärdomsvägens serviceställe idrottsutrymme
Ti / Tis 11.00–11.45
7.9.–23.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Sofia Höglund

Äitinä saat tehokasta ja monipuolista liikuntaa, jossa on otettu huomioon synnytyksestä palautuminen ja tärkeiden lantionpohjalihasten harjoittaminen. Harjoitteleme myös syviä selkä- ja vatsalihaksia. Mukaan voit tulla jälkitarkastuksen jälkeen ja vauva voi tulla mukaan tunnille.

En mångsidig timme där vi fokuserar på mammans välmående efter förlossningen. Hela kroppen går igenom men speciellt fokus ligger på bälstärkande övningar som lämpar sig efter förlossningen. Eftersom smärta i rygg, nacke och axlar är väldigt vanligt hos nyblivna mammor, gör vi också rörlighetsövningar. Jumppan leds av en fysioterapeut och därför tas deltagarnas individuella önskemål/problem i beaktande.



AIKUISTEN KURSSIT / KURSER FÖR VUXNA

Kahvakuulalla kuntoon

8301132, syksy / 8301133, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ti 17.00–18.00
7.9.–23.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Niina Uschanoff

Tehokas kahvakuulatunti, jossa käymme läpi koko kehon peruskahvakuulaliikkeitä. Tunnin sisältö on 30 min kahvakuulaliikkeitä reisille, pakaraille sekä käsivarsille, jonka jälkeen seuraa 30 min ylä / alavatsa osio, pakaraosio, voimaosio sekä venyttelyosio. Aikaisemmin kahvakuulanneille, vaatii peruskuntoa. Oma kahvakuula ja jumppa-alusta mukaan.

Kuntosali

8301134, syksy / 8301135, kevät
Nikkilä Sote Kuntosali
Ti 18.30–19.30
7.9.–23.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Hemmo Sivén

Tunnin aikana harjoitellaan monipuolisesti kunnon eri osa-alueita: tasapainoa, kestävyyttä ja lihasvoimaa. Alussa yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen kierretään eri pisteissä tekemässä erilaisia liikkeitä. Lopussa yhteinen venyttelyosuus.

Kehonpainotreeni

8301136, syksy / 8301137, kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ke 18.00–19.00
8.9.–24.11.2021, 36,00 €
19.1.–6.4.2022, 36,00 €
Hanna Pentti

Tunnilla parannat lihaskuntoa ja liikkuvuutta erilaisin, pääosin oman kehon painolla tehtävin liikkein. Tunti soveltuu kaikille, liikkeet skaalataan oman tason mukaisiksi ja keskitytään oikean liiketekniikan löytämiseen. Tunti lopetetaan lempeisiin liikkeissä tehtäviin liikkuvuusliikkeisiin, jotka kehittävät liikkuvuutta ja parantavat keuhonhallintaa. Oma alusta mukaan.

Hulahulavanne-kurssi

8301148, syksy / 8301149, kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
To 17.00–17.45
9.9.–25.11.2021, 26,00 €
20.1.–7.4.2022, 26,00 €
Minna Loponen

Nyt iloitsemaan ja pyörittelemään vannetta! Kurssilla kannattaa osata hymyillä hassuille asennoille ja itselleen! Et kuitenkaan tarvitse aikaisempaa kokemusta vanteen pyörittelystä. Tällä kurssilla tekniikkaa opetellaan niin, että vanne tulee tutuksi ja vähitellen siirrytään laajemmin koko kehoa aktivoiviin liikkeisiin. Mikäli haluat hikoilla, on tämä kurssi sinulle! Ja säännöllisesti harjoittelemalla vanteen kanssa saa myös vatsan ympärystä kavennettua. Huomaa kuitenkin, että vanne painaa hieman (>1kg) ja keskivartaloon voi alussa tulla mustelmia, pue siis päällesi college tai muu hieman paksumpi paita. Ota oma (paino)vanne mukaan. Tervetuloa!

Strong Body

8301146, syksy / 8301147, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Pe 17.30–18.30
10.9.–26.11.2021, 36,00 €
21.1.–8.4.2022, 36,00 €
Niina Uschanoff

Tehokas omankehon painolla suoritettava tunti. Tunnilla aloitamme lämmittelemällä suuret lihakset, jonka jälkeen alkaa suurten lihasten lihasrasiteosio. Keskivartalo-osio, jossa teemme pitkiä ala- ja ylävatsaliikkeitä kehittäviä liikesarjoja. Voimaosio, jossa käytämme yläraajojen lihasistoa. Venyttelyosio. Oma juomapullo, alusta ja hikipytyhe mukaan.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8301138, syksy / 8301139, kevät
Nikkilä Sote Kuntosali
Ti 17.30–18.30
7.9.–23.11.2021, 110,00 €
18.1.–4.4.2022, 110,00 €
Hemmo Sivén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Hemmon henkilökohtainen valmennus pienryhmässä

8301140, syksy ja kevät
Nikkilä Sote Kuntosali
Ti 19.30–20.30
7.9.–31.12.2021, 1.1.–5.4.2022, 220,00 €
Hemmo Sivén

Tämä ryhmä on Hemmon kanssa jo aikaisemmin harjoitelleille. Ilmoittautuminen koko lukuvuodelle. Yhteensä 22 kertaa.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8301150, syksy / 8301151, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ma 18.00–19.00
6.9.–22.11.2021, 110,00 €
17.1.–4.4.2022, 110,00 €
Hemmo Sivén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Hemmon henkilökohtainen valmennus pienryhmässä

8301152, syksy ja kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ma 19.00–20.00
6.9.–31.12.2021, 1.1.–4.4.2022, 220,00 €
Hemmo Sivén

Tämä ryhmä on Hemmon kanssa jo aikaisemmin harjoitelleille. Ilmoittautuminen koko lukuvuodelle. Yhteensä 22 kertaa.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8301172, syksy / 8301173, kevät
Martinkylän opistotalo liikuntasali
Ke 17.00–18.00
8.9.–24.11.2021, 110,00 €
19.1.–6.4.2022, 110,00 €
Emma Juga

Tunnilla treenataan opiskelijoiden toiveiden mukaan, jokaisen oma kuntotaso huomioiden. Tunti sopii kaikille.

Kuntojumppa

8301154, syksy / 8301155, kevät
Norra Paipis skola liikuntasali
Ke 18.30–19.30
8.9.–24.11.2021, 36,00 €
19.1.–6.4.2022, 36,00 €
Emma Juga

Tunnilla käydään monipuolisesti läpi koko keho omaa kehonpainoa hyödyntäen. Aluksi lämmitellään helpolla askelsarjalla ja nostetaan hieman sykettä. Lihaskunto-osuudessa käydään koko keho läpi ja lopuksi lyhyet venytykset. Tunti sopii kaikille ja tarjolla on vaihtoehtoja liikkeille.

Kehonhallinta ja huolto

8301156, syksy / 8301157, kevät
Norra Paipis skola liikuntasali
Ke 19.40–20.25
8.9.–24.11.2021, 26,00 €
19.1.–6.4.2022, 26,00 €
Emma Juga

Tällä lempeällä tunnilla avataan kehon jumeja rauhallisella tahdilla. Tunnilla tehdä erilaisia kehoa avaavia liikkeitä, parannetaan ryhtiä ja tasapaino sekä lopuksi venytellään.

Hot Body & Stretching

8301158, syksy / 8301159, kevät
Söderkulla skola liikuntasali
Ti 18.45–20.15
7.9.–23.11.2021, 54,00 €
18.1.–5.4.2022, 54,00 €
Niina Uschanoff

Pitkiä lihaskuntosarjoja, joissa lihakset joutuvat ääriarvoille. Käymme läpi koko kehon lihakset aloittaen suurimmista lihaksista, reidet, pakarat, joissa lisävastuksena käytämme kahvakuulaa. Käsiosuus, jossa lisävastuksena käytämme käsipainoja. Keskivartalo-osuus, jossa lisävastuksena kahvakuula tai käsipaino/painot. Lihasten voimaosuus: punnerrukset, lankutus ja pidot. Tunnin viimeinen osuus 30min on varattu keuhonhuoltoon ja venytyksille. Omat käsipainot, kahvakuula ja jumppamatto mukaan.

Kahvakuula

8301162, syksy / 8301163, kevät
Söderkulla skola liikuntasali
To 17.30–18.30
9.9.–25.11.2021, 36,00 €
20.1.–7.4.2022, 36,00 €
Niina Uschanoff

Tehokas kahvakuulatunti, jossa käymme läpi koko kehon peruskahvakuulaliikkeitä. Tunnin sisältö on 30 min. Kahvakuulaliikkeitä reisille, pakaraille sekä käsivarsille, jonka jälkeen seuraa 30 min ylä / alavatsa osio, pakaraosio, voimaosio sekä venyttelyosio. Aikaisemmin kahvakuulanneille, vaatii peruskuntoa. Oma kahvakuula ja jumppa-alusta mukaan.

Mixtreeni koko kehon treeni + kehonhuolto

8301170, syksy / 8301171, kevät
Talman koulu liikuntasali
Ma 17.30–19.00
6.9.–22.11.2021, 54,00 €
17.1.–4.4.2022, 54,00 €
Emma Juga

Vaihtuva teema. 60min tehokas jumppa ja 30min kehonhuolto. Teemoina: kahvakuula, sykejumppa, core, kuntonyrkkeily. Sopii miehille ja naisille.

Äijähuolto

8301182, syksy / 8301183, kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ke 20.15–21.00
8.9.–24.11.2021, 26,00 €
19.1.–6.4.2022, 26,00 €
Hanna Pentti

Miehille suunnatulla huoltotunnilla pääset huoltamaan kehoa erilaisin liikkuvuusliikkein. Tunnilla kehität kehonhallintaa ja keskivartaloa, sekä avaat kehon jumeja rennolla meiningillä! Soveltuu hyvin esimerkiksi toimistotyön jumiuttaneisiin lihaksiin ja kaikille muillekin, jotka haluavat parantaa liikkuvuutta äijäporukassa. Oma alusta mukaan.



Gymnastik för daglediga

8301230, höst / 8301231, vår
Jokipuiston koulu liikuntasali/gymnastiksal
Tis 9.30–10.15
14.9.–23.11.2021, 19,00 €
25.1.–5.4.2022, 19,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Motionsgymnastik till musik. Muskelövningar och tånjningar. Passar för alla. Barn får vara med på vuxnas ansvar.

Lihaskunto / Jumppa för stärkande av muskulaturen

8301328, syksy / höst / 8301329 kevät / vår
Jokipuiston koulu liikuntasali/gymnastiksal
To / Tor 10.30–11.30
9.9.–25.11.2021, 36,00 €
20.1.–7.4.2022, 36,00 €
Maria Lindberg

Lihaskuntopainotteinen jossa harjoitellaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunti aloitetaan lämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään lihaskunto-osuuteen. Lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten treenamiseen. Pääsääntöisesti lihaskunto-osuus tehdään omankehonpainolla, mutta saatamme käyttää myös välineitä. Omia välineitä et tarvitse. Tunti päättyy jäähdyttelyyn/venyttelyyn. Mukaan juomapullo, sisätreenikengät oma jumppamatto.

En timme med focus på omfattande muskelträning. Timmen börjar med uppvärmning och därefter muskelträning. I muskelträningen koncentrerar vi oss på lår-, bak och magmusklerna. Vi tränar främst med egen kroppstygnd, men kan ibland använda oss av redskap. Egna redskap behövs ej. Vi avslutar med tånjningar. Tag med dricksflaska, inneträningsskor och en jumppamatto.

Venyttelytunti / Stretching

8301330, syksy / höst / 8301331, kevät / vår
Jokipuiston koulu liikuntasali/gymnastiksal
To / Tor 11.45–12.30
9.9.–25.11.2021, 26,00 €
20.1.–7.4.2022, 26,00 €
Maria Lindberg

Venyttelytunti jossa aloitetaan pienellä lämmittelyllä jonka jälkeen keskitytään aktiiviseen lihassenvenyttelyyn. Ota mukavat joustavat vaatteet ja jumppamatto mukaan.

Stretchingstimme där vi börjar med lätt uppvärmning varefter vi koncentrerar oss på aktiv muskeltånjning. Tag med bekväma elastiska kläder och jumppamatto.

Reisi, vatsa & pakara / Lår, mage & bak

8301336, syksy / höst / 8301337, kevät / vår
Kyrkoby skola liikuntasali/gymnastiksal
Ti / Tis 19.10–19.55
7.9.–23.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Hanna Pentti

Lihaskuntotunti reisille, vatsalle ja pakaraille. Helppo tunti, ei haastavia askelsarjoja, soveltuu hyvin kaiken kuntoisille jumppaajille. Alkuun lämmitellään kehoa, jonka jälkeen lihaskunto-osuus oman kehon painolla tehtävin liikkein, saaden poltetta keskivartaloon ja pakaroihin! Enemmän haastetta haluavat voivat tehdä liikkeit myös vastuskuminauhaa hyödyntäen. Tunti lopetetaan jäähdyttelyllä ja pienillä venyttelyillä. Oma alusta ja halutessasi myös vastuskuminauha mukaan.

En timme för mage, lår och bak. Vi använder vår egen kropp som vikt. Om du vill ha mer utmaning kan du ta med eget gummiband. Vi börjar med uppvärmning och slutar med tånjningar.

Reisi vatsa pakara / Lår mage och bak

8301354, syksy / höst / 8301355, kevät / vår
Opintien palvelupiste liikuntatila /
Lärdomsvägens serviceställe idrottsutrymme
Ti / Tis 12.00–13.00
7.9.–23.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Sofia Höglund

Helppo tunti joka sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille jumppareille. Tunnin aluksi lämmitellään hyvin. Tunnilla treenaan reidet, pakarat ja vatsalihakset. Tunnilla saatetaan tehdä hyppyjä mutta liikkeit on aina mahdollista tehdä myös ilman. Lopuksi venytellään.

En mångsidig jumppa där vi fokuserar på lår, rumpa och bälövningar. Jumppan passar för olika åldrar eftersom det finns lättare och svårare alternativ till övningarna. Varierande uppvärmning dras, ibland en mera fartfylld aerobic variant och ibland mera fokus på kroppsvård så som t.ex. rörlighet. Vi avslutar med nedvarvning och avslappning.

Body

8301370 syksy / höst / 8301371, kevät / vår
Boxby skola liikuntasali/gymnastiksal
Ma / Mån 17.45–18.45
6.9.–22.11.2021, 36,00 €
17.1.–4.4.2022, 36,00 €

Kaikille sopiva lihaskuntotunti, jossa käytetään käsipainoja ja tehdään voimaharjoitteita omalla kehonpainolla. Ei sisällä hyppyjä tai askelsarjoja. Tunnille mukaan jumppamatto, käsipainot, pikkupyyhe sekä vesipullo.

En timme som koncentrerar sig på muskestyrka och lämpar sig för alla. Vi använder hantlar och använder vår egen kropp som vikt. Innehåller inte hopp eller stegserier. Tag med gymnastikmatto, hantlar, liten handduk samt vattenflaska. Undervisningsspråk finska.

Kevyt eläkeläisliikunta / Lätt gymnastik för pensionärer

8301380, syksy / höst / 8301381, kevät / vår
Jokipuiston koulu liikuntasali/gymnastiksal
Ti / Tis 10.45–11.30
14.9.–23.11.2021, 19,00 €
25.1.–5.4.2022, 19,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Harjoitellaan esimerkiksi tasapainoa, lihaskuntaa sekä koordinaatiota. Vi tränar bl.a. balans och muskelstyrka samt koordination.

Pallopelejä miehille / Bollspel för herrar

8301384, syksy / höst / 8301385, kevät / vår
Söderkulla skola liikuntasali/gymnastiksal
Ma / Mån 19.30–21.00
6.9.–22.11.2021, 54,00 €
17.1.–4.4.2022, 54,00 €
Robert Blomgren

Kurssin tavoite on nostaa yleiskuntaa ja liikkuvuutta. Venytystä ja pallopelejä (pääasiassa salibandy).

Kursens mål är att höja grundkonditionen och rörligheten. Tånjningar och bollspel (huvudsakligen innebandy).

Kehonhuolto / Stretching

8301394, syksy / höst / 8301395 kevät / vår
Opintien palvelupiste liikuntatila /
Lärdomsvägens serviceställe idrottsutrymme
Ke / Ons 12.15–13.00
15.9.–24.11.2021, 19,00 €
26.1.–6.4.2022, 19,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Venytyksiä ja rentoutusta. Makuualusta mukaan.

Tänjningar och avslappning. Liggunderlag med.

Kahvakuula, verkkokurssi

8302132, syksy / 8302133, kevät
Ke 19.10–20.10
8.9.–24.11.2021, 36,00 €
19.1.–6.4.2022, 36,00 €
Hanna Pentti

Kahvakuulatreeniä etänä jo hieman kokeneemalle kahvakuulan käyttäjälle. Tunti soveltuu sekä naisille, että miehille ja tunnin aikana käydään läpi kaikki kehon tärkeimmät lihasryhmät ja saadaan varmasti hiki pintaan. Tunti soveltuu hyvin kotona tehtäväksi, sillä teemme hyvin perusliikkeitä ilman sen suurempia heilutuksia. Tunti lopetetaan palauttaviin venyttelyihin. Huomioithan että etäkurssilla ohjaajalla ei ole mahdollisuutta puuttua tekniikkavirheisiin.



ILMOITTAUTUMINEN

Vesiliikunta, liikunta, tanssi ja hyvinvointi -kurssit alkaen keskiviikkona 18.8.2021 klo 12.00.

Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 19.8.2021 klo 12.00.

ANMÄLNING

Vattengymnastik, gymnastik, dans- och välmåendekurserna fr.o.m. onsdag 18.8.2021 kl. 12.00.

Övriga kurser fr.o.m. torsdag 19.8.2021 kl. 12.00.



VESILIIKUNTA / VATTENSPORT

AIKUISET JA LAPSET YHDESSÄ / VUXEN OCH BARN TILLSAMMANS

Opi uimataito/vesipeuhu / Lär dig simma/lek och plask

8303300, syksy/höst / 8303301, kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Pe / Fre 17.00–17.45
10.9.–26.11.2021, 55,00 €
21.1.–8.4.2022, 55,00 €
Maria Sundman

5-9 -vuotiaille lapsille. Hinta aikuinen + lapsi yht. 110 €/jakso. Koko perheen vesipeuhula, jossa harjoitellaan ohjatusti uimataitoja sekä peuhataan vedessä oman aikuisen seurassa. Huom! Ilmoita kurssille kaikki osallistujat, myös lapset.

För 5-9 åringar. För varje barn bör det finnas en vuxen med! Barnen övar sig simkunnighet samt leker och plaskar tillsammans med en vuxen. Anmäl alla deltagare till kursen, också barn. Pris vuxen + barn 110€.

Opi uimataito/vesipeuhu / Lär dig simma/lek och plask

8303302 syksy/höst / 8303303 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Pe / Fre 17.45–18.30
10.9.–26.11.2021, 55,00 €
21.1.–8.4.2022, 55,00 €
Maria Sundman

5-9 -vuotiaille lapsille. Hinta aikuinen + lapsi yht. 110 €/jakso. Koko perheen vesipeuhula, jossa harjoitellaan ohjatusti uimataitoja sekä peuhataan vedessä oman aikuisen seurassa. Huom! Ilmoita kurssille kaikki osallistujat, myös lapset.

För 5-9 åringar. För varje barn bör det finnas en vuxen med! Barnen övar sig simkunnighet samt leker och plaskar tillsammans med en vuxen. Anmäl alla deltagare till kursen, också barn. Pris vuxen + barn 110€.



Opi uimataito/vesipeuhu / Lär dig simma/lek och plask

8303304 syksy/höst / 8303305 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Pe / Fre 18.45–19.30
10.9.–26.11.2021, 55,00 €
21.1.–8.4.2022, 55,00 €
Maria Sundman

5-9 -vuotiaille lapsille. Hintaa aikuinen + lapsi yht. 110 €/jakso. Koko perheen vesipeuhula, jossa harjoitellaan ohjatuista uimataitoista sekä peuhataan vedessä oman aikuisen seurassa. Huom! Ilmoita kurssille kaikki osallistujat, myös lapset.

För 5-9 åringar. För varje barn bör det finnas en vuxen med! Barnen övar sig simkunnetighet samt leker och plaskar tillsammans med en vuxen. Anmäl alla deltagare till kursen, också barn. Pris vuxen + barn 110€.

Perheuinti / Familjesim

8303306a / 8303306b
Söderkulla Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 14.00–14.50
10.9.–15.10.2021, 20,00 €
29.10.–26.11.2021, 20,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Uimataidottomat oman aikuisen seurassa. Huom jyrkät rappuset altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille. Altaan syvyys 120-200 cm. Ei 8.10.

Övervakad simning. Icke simkunniga måste ha egen vuxen med Obs! Branta trappor till bassängen passar ej för rörelsehämmade. Bassängens djup 120-200 cm. Ej 8.10.

Perheuinti / Familjesim

8303307a/8303307b
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 14.00–14.50
21.1.–18.2.2022, 20,00 €
4.3.–8.4.2022, 20,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Uimataidottomat oman aikuisen seurassa. Huom jyrkät rappuset altaaseen, ei sovellu liikunta rajoitteisille. Altaan syvyys 120-200 cm.

Övervakad simning. Icke simkunniga måste ha egen vuxen med Obs! Branta trappor till bassängen passar ej för rörelsehämmade. Bassängens djup 120-200 cm.

AIKUISET JA SENIORIT / VUXNA OCH SENIORER

Maanantai / Måndag

Seniorivesijumppa

8303180, syksy / 8303181, kevät
Nikkilä Sote Allas
Ma 15.45–16.30
6.9.–22.11.2021, 66,00 €
Hanna Pentti

Seniorivesijumppa.

Tehovesijumppa

8303170, syksy / 8303171, kevät
Nikkilä Sote Allas
Ma 17.00–17.45
6.9.–22.11.2021, 66,00 €
17.1.–4.4.2022, 66,00 €
Hanna Pentti

Reipas tahti, kuntopiiri liikkeitä, lihaskuntoharjoittelua, sykkeennostosarjoja, venytyksiä, rentoutusta. Vaatii peruskuntoa.

Vesijumppa 1&2

8303160 / 8303160a
Nikkilä Sote Allas
Ma 18.15–19.00
6.9.–11.10.2021, 36,00 €
25.10.–22.11.2021, 30,00 €
Hanna Pentti

Sopii myös raskaana oleville. Koko vartaloa kuormittava tunti. Aluksi lämmittely, jonka jälkeen vaihtuvalla teemalla lihaskuntoa.

Vesijumppa 3&4 ma 18.15, Nikkilä

8303161 / 8303161a
Nikkilä Sote Allas
Ma 18.15–19.00
17.1.–14.2.2022, 30,00 €
28.2.–4.4.2022, 36,00 €
Hanna Pentti

Sopii myös raskaana oleville. Koko vartaloa kuormittava tunti. Aluksi lämmittely, jonka jälkeen vaihtuvalla teemalla lihaskuntoa.

Kuntosali + tehovesijumppa

8303150, syksy/8303151, kevät
Nikkilä Sote Allas
Ma 19.15–20.45
6.9.–22.11.2021, 99,00 €
17.1.–4.4.2022, 99,00 €
Hanna Pentti

Ensin kuntosali sitten vesijumppa. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään monipuolinen lihaskuntotreeni, joka kuormittaa koko kroppaa. Hyödynämme kuntosalin laitteita, mutta välillä treenaamme myös vapailla painoilla. Vesi: Kovempi tasoisempi tunti, jossa syke pysyy läpi tunnin korkealla. Lämmittelyn jälkeen treenataan lihaskuntoa vaihtelevalla teemalla ja lihaskunnon välissä nostetaan sykettä.

Seniorivesijumppa / Seniorivattengymnastik

8303380 syksy/höst / 8303381 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 13.25–14.10
6.9.–22.11.2021, 66,00 €
17.1.–4.4.2022, 66,00 €
Katja Jalonen

Seniorivesijumppa. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen.

Seniorivattengymnastik. Obs! Branta trappor till bassängen.

Vesijumppa päivällä / Vattengymnastik dagtid

8303356 syksy/höst / 8303357 kevät/vår
Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 14.15–15.00
6.9.–22.11.2021, 68,00 €
17.1.–4.4.2022, 68,00 €
Katja Jalonen

Vesijumppa. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen.

Vattengymnastik Obs! Branta trappor till bassängen.

Vesijumppa / Vattengymnastik

8303358 syksy/höst / 8303359 kevät/vår
Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 17.00–17.45
6.9.–22.11.2021, 72,00 €
17.1.–4.4.2022, 72,00 €
Katja Jalonen

Lihaksia vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovi liikuntarajoitteisille.

Muskelstärkande och avslappande övningar. Obs! Branta trappor till bassängen passar ej för rörelsehämmade.

Tehovesijumppa / Vattenaerobic

8303372 syksy/höst / 8303373 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 18.15–19.00
6.9.–22.11.2021, 75,00 €
17.1.–4.4.2022, 72,00 €
Katja Jalonen

Kovakuntoisille nopeatempoinen tunti, missä haastetta riittää. Tällä tunnilla työskennellään tehokkaasti koko ajan, ja vauhdikas musiikki pitää tempoa yllä. Lopussa lyhyt venyttely.

Timme i snabb takt för personer med bra kondition. Vi jobbar hårt hela timmen och fartfylld musik håller tempot högt. I slutet kort stretching.

Tiistai / Tisdag

Seniorivesijumppa / Seniorivattengymnastik
8303382 syksy/höst / 8303383 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 16.15–17.00
7.9.–23.11.2021, 66,00 €
18.1.–5.4.2022, 66,00 €
Heidi Huotari

Seniorivesijumppa. /Vattengymnastik för seniorer.

Seniorivesijumppa / Seniorivattengymnastik

8303384 syksy/höst / 8303385 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 17.30–18.15
7.9.–23.11.2021, 66,00 €
18.1.–5.4.2022, 66,00 €
Heidi Huotari

Seniorivesijumppa. /Vattengymnastik för seniorer.

Tehovesijumppa

8303172, syksy / 8303173, kevät
Nikkilä Sote Allas
Ti 19.10–19.55
7.9.–23.11.2021, 66,00 €
18.1.–5.4.2022, 66,00 €
Janne Outinen

Reipas tahti, kuntopiiriilikkeitä, lihaskuntoharjoittelua, sykkeennostosarjoja, venytyksiä, rentoutusta. Vaatii peruskuntoa.

Vesijumppa

8303162, syksy / 8303163, kevät
Nikkilä Sote Allas
Ti 20.15–21.00
7.9.–23.11.2021, 66,00 €
18.1.–5.4.2022, 66,00 €
Janne Outinen

Koko vartaloa kuormittava tunti. Aluksi lämmittely, jonka jälkeen vaihtuvalla teemalla lihaskuntoa. Aloitteijoille suunnattu tunti.

Keskiviikko / Onsdag

Tehovesijumppa / Vattenaerobic

8303376 syksy/höst / 8303377 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 17.00–17.45
8.9.–24.11.2021, 66,00 €
19.1.–6.4.2022, 66,00 €
Janne Outinen

Reipas tahti, kuntopiiriilikkeitä, lihaskuntoharjoittelua, sykkeennostosarjoja, venytyksiä, rentoutusta. Vaatii peruskuntoa.

Effektiv hydrobic, muskelträning samt muskelstärkande rörelser. Tjänning och avslappning. Kräver grundkondition.



Kuntosali+vesijumppa / Konditionssal+vattengymnastik

8303350 sykst/höst / 8303351 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 18.00–19.30
8.9.–24.11.2021, 99,00 €
19.1.–6.4.2022, 99,00 €
Janne Outinen

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.

Först konditionssal sedan vattengymnastik.

Vesijumppa miehille

8303144, syksy/8303145, kevät
Nikkilä Sote Allas
Ke 20.00–20.45
8.9.–24.11.2021, 70,00 €
20.45 19.1.–6.4.2022, 70,00 €
Janne Outinen

Tehokasta mutta nivelistävällistä vesijumppaa äijämäisellä asenteella ja -musiikilla.

Perjantai / Fredag

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8303386 syksy/höst / 8303387 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 9.00–9.45
10.9.–26.11.2021, 66,00 €
21.1.–8.4.2022, 66,00 €
Sofia Höglund

Seniorivesijumppa. Huom! jyrkät raput altaaseen.

Vattengymnastik för seniorer. Obs! Brant trappa till bassängen.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8303388 syksy/höst / 8303389 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 9.45–10.30
10.9.–26.11.2021, 66,00 €
21.1.–8.4.2022, 66,00 €
Sofia Höglund

Seniorivesijumppa. Huom! Jyrkät raput altaaseen.

Vattengymnastik för seniorer. Obs! Brant trappa till bassängen.

Uinti/Vesijuoksu Eläkeläiset

8303140, syksy / 8303141, kevät
Ingman allas
Pe 10.30–11.30
17.9.–26.11.2021, 55,00 €
28.1.–8.4.2022, 55,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Mahdollisuus lainata vesijuoksu-
vyötä. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovel-
lu liikuntarajoitteisille.

Övervakad simning. Möjlighet att låna
vattenlöpningsbälte. Obs! Branta trappor till
bassängen passar ej för rörelsehämmade.

Uinti/Vesijuoksu / Simning/Vattenlöpning

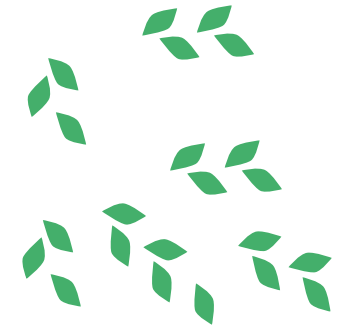
8303342 syksy/höst / 8303343 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 11.30–12.30
10.9.–26.11.2021, 55,00 €
21.1.–8.4.2022, 55,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Mahdollisuus lainata vesijuoksu-
vyötä. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovel-
lu liikunta rajoitteisille.

Övervakad simning. Möjlighet att låna
vattenlöpningsbälte. Obs! Branta trappor till
bassängen passar ej för rörelsehämmade.

*”Underbar lärare
som drar effektivt och
positivt vattenjumppan.
Eftersom är lite dålig
med konditionssalens
maskiner, är det bra att
läraren kan hjälpa och
visa hur man gör det.
Super!”*

-Kundfeedback om konditionssal+
vattengymnastikkursen



PERUUTUKSEN OHJEET

Peruminen viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista. Myöhässä peruutetusta kurssista asiakas joutuu maksamaan 50 % kurssin hinnasta. Jo alkaneesta, keskeytetyistä kurssista ei hyvitetä kurssimaksua.

ANVISNING FÖR ANNULERING

Annuleringen bör ske senast 5 vardagar innan kursen startar. Om annulleringen sker senare än 5 vardagar innan kursen startar betalar kunden 50 % av kursavgiften. För en kurs som startat och den studerande avbryter eller uteblir ifrån betalar den studerande hela kursavgiften.



TANSSI/DANS

Liikunnallinen musiikkijumppa 4-6v

8304100 syksy/ 8304101 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
Ti 17.00–17.45
7.9.–23.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Hanna Pentti

Liikunnallinen musiikkijumppa on 4-6-vuotiaille suunnattu tunti, jonka tavoitteena on kehittää lapsen motoriikkaa, tasapainoa, rytmiiikkaa sekä oman kehon tuntemusta leikin, tanssin ja mielikuvien avulla. Tunnilla harjoitellaan perusliikkumistaitoja ja ryhmässä toimimista. Tunnille pukeudutaan joustaviin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Pitkät hiukset kiinni. Avojaloin tai jumppatossut jalkaan.

Baletin alkeiskurssi

8304102 syksy / 8304103 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ma 14.30–15.30
6.9.–22.11.2021, 36,00 €
17.1.–4.4.2022, 36,00 €
Nastasia Belaia

Tutustumme baletin perusteisiin: kuinka pitää selkää balettimaaisesti, opimme balettiharjoituksen perusliikkeet: plie, tendu, jete jne.

Analysoidaan muutama yksinkertainen vaihe (pas des bourrée, chasse, glissade) ja yhdistetään ne käden liikkeisiin. Opetuskieli englanti ja suomi.

Paritanssin peruskurssi

8304104 syksy/ 8304105 kevät
Leppätien koulu liikuntasali
To 18.00–19.30
9.9.–25.11.2021, 55,00 €
20.1.–7.4.2022, 55,00 €
Jouni Valkama

Peruskurssi, ei edellytä aikaisempaa kokemusta, mutta oma pari pakollinen. Paritanssia, mm. valssi, bugg, foxtrot, tango, fusku toiveiden mukaan. (55 €/henkilö). Huom! Oma pari.

Paritanssin jatkokurssi

8304106 syksy/ 8304107 kevät
Leppätien koulu liikuntasali
To 19.30–21.00
9.9.–25.11.2021, 55,00 €
20.1.–7.4.2022, 55,00 €
Jouni Valkama

Jatkokurssi. Paritanssia, mm. valssi, bugg, foxtrot, tango, fusku toiveiden mukaan. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille ja edellyttää aikaisempaa tanssikokemusta. (55 €/henk.) Huom! Oma pari.

Bugg

8304109 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
La 10.00–12.00, Su 16.00–18.00
12.–13.2.2022, 30,00 €
Jouni Valkama

Tule kurssille opettelemaan Bugg- tanssin perusteita. Bugg-tanssi on alkuaan ruotsalainen tanssi, joka sai suuren suosion 90-luvulla Suomessakin. Nykymuodossaan Bugg on vallannut suomalaiset tanssilavat sekä siitä on tullut myös virallinen kilpailulaji Suomeen. Kurssillamme perehdytämme niin aloittelijat kuin pidemmälle ehtineetkin Buggin saloihin. Opetuksemme on tekniikkapainotteista. Bugg-tanssissa on useita eri tyyliä, joiden taustoja tunneilla hieman valaistaan. Kuviot ovat helppoja ja sopivat niin nuorille kuin vähän iäkkäämmillekin. Oma pari tarvitaan. Asu on vapaa, suosittelimme sisäkengiksi vaaleapohjaisia lenkkitosseja tai vastaavia. Bugg-tanssiin Teitä opastavat Jouni ja Arja Valkama. Huom! Oma pari pakollinen.

Seniorilattarit

8304110 syksy / 8304111 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ti 12.00–13.00
7.9.–23.11.2021, 30,00 €
18.1.–5.4.2022, 30,00 €
Eeva Virtanen

Tule mukaan tanssimaan laajaa kirjoa eri lattareita. Tarjolla on iloista sambaa ja merengueta, rauhallista rumbaa ja bachataa, vauhdikkaampaa salsaa ja jivea ja intensiivistä pasoa ja Argentiinalaista tangoa. Tunneilla keskitytään peruskeleisiin pienin tekniikkavinkein, mutta ennen kaikkea hyvään tanssifiilikseen. Koreografiat vaihtuvat kolmen viikon välein, näin päästään tunti kerrallaan sisään tanssin lumoon. Soolotanssia (ei paria).

Riverdance (irkkutanssi)

8304112 syksy/ 8304113 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ma 15.45–16.45
6.9.–22.11.2021, 36,00 €
17.1.–4.4.2022, 36,00 €
Nastasia Belaia

Irlantilainen tanssi on erittäin aktiivinen urheilulaji, joka on ollut olemassa yli sata vuotta ja on

suosittu kaikkialla maailmassa. Tällä kurssilla tutustumme irlantilaisen tanssin perusasetoihin ja vaiheisiin ja opimme soolo- ja ryhmätansseja, kuten Galway reel, Bonfire reel, Light jig. Tansseissa on paljon hyppyjä, tanssijat seisovat puolivarpailaan. Vaikea, mutta erittäin jännittävä tanssi!

Burleski alkeis/jatko

8304114 syksy/ 8304115 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ma 18.15–19.15
6.9.–22.11.2021, 36,00 €
17.1.–4.4.2022, 36,00 €
Tea Tingria

Burleskitanssissa opetellaan tanssityylejä erilaisilta aikakausilta, sekä viehkeää liikkumista viuhkatanssista sukkiin ja hanskaiden riisumisiin. Tunneilla opetellaan myös lyhyitä koreografioita lämmittelyjä unohtamatta. Ohjaajana toimii burleskitaiteilija Tea Tingria. Tunneille tarvitset ihonmyötäiset vaatteet, sekä itsesi juuri sellaisena kuin olet.

Zumba Gold®

8304118 syksy/ 8304119 kevät
Opintien palvelupiste, liikuntatila
Pe 9.30–10.15
10.9.–26.11.2021, 26,00 €
21.1.–8.4.2022, 26,00 €
Janne Outinen

Zumba Gold® on matalan kynnyksen tunti, joka sopii hyvin aloittelijoille ja rauhallisemmasta temposta pitäville. Erityisen hyvä ikäihmisille ja sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunneilla liikutaan lattariyrtmien ja maailman musiikin tahdissa hauskaasti ja innostavasti. Tunnit kehittävät aerobisen ja lihaskunnan ohella myös tasapainoa ja muistia.

Zumba Fitness®

8304122 syksy/ 8304123 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ti 16.30–17.15
7.9.–23.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Janne Outinen

Zumba Fitness® on maailmalla ja myös Suomessa tunnettu, rankka ja hauska tanssillinen ohjelma, jonka musiikki koostuu pääosin latinalaistansseista, mutta myös sen hetken hittibiiseistä.

Zumba Fitness®-n tanssiaskeleissa soi merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, mambo ja salsaton. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehonosien sijasta koko vartaloon. Zumatunnille voit tulla mukaan vaikkeet olisi koskaan lajia harrastanut - tärkeintä ei ole oikea suunta, vaan oikea asenne!

LatinMix

8304124 syksy/ 8304125 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ti 17.30–18.30
7.9.–23.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Janne Outinen

LatinMix tanssitunnilla tutustutaan monipuolisesti latinalaistansseihin lyhyiden askelsarjojen muodossa (mm. salsa, samba, bachata, merengue). Tunnilla tanssitaan 3 – 4 eri tanssityyliä. Tunnilla nautitaan tanssimisesta ja pidetään hauskaa.

Zumba Fitness®

8304126a syksy
Opintien palvelupiste, liikuntatila
Su 14.30–16.00
12.–19.9.2021, 20,00 €
Janne Outinen

Zumba Fitness® on maailmalla ja myös Suomessa tunnettu, rankka ja hauska tanssillinen ohjelma, jonka musiikki koostuu pääosin latinalaistansseista, mutta myös sen hetken hittibiiseistä. Zumba Fitness®:n tanssiaskeleissa soi merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, mambo ja salsaton. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehonosien sijasta koko vartaloon. Zumatunnille voit tulla mukaan vaikkeet olisi koskaan lajia harrastanut - tärkeintä ei ole oikea suunta, vaan oikea asenne!

Salsa

8304126b syksy
Opintien palvelupiste, liikuntatila
Su 14.30–16.00
3.–10.10.2021, 20,00 €
Janne Outinen

Salsa on tanssi- ja musiikkilaji, joka on syntynyt perinteisistä kuubalaisista rytmeistä. Rytmikällä kurssilla tanssitaan paljon askelkuvioita vartaloliikkeitä unohtamatta ja tehdään lyhyitä koreografioita.

LatinMix

8304126c syksy
Opintien palvelupiste, liikuntatila
Su 14.30–16.00
31.10.–7.11.2021, 20,00 €
Janne Outinen

LatinMix tanssitunnilla tutustutaan monipuolisesti latinalaistansseihin lyhyiden askelsarjojen muodossa (mm. salsa, samba, bachata, merengue). Tunnilla tanssitaan 3 – 4 eri tanssityyliä. Tunnilla nautitaan tanssimisesta ja pidetään hauskaa.

Zumba Fitness®

8304127a kevät
Opintien palvelupiste, liikuntatila
Su 14.30–16.00
16.–23.1.2022, 20,00 €
Janne Outinen

Zumba Fitness® on maailmalla ja myös Suomessa tunnettu, rankka ja hauska tanssillinen ohjelma, jonka musiikki koostuu pääosin latinalaistansseista, mutta myös sen hetken hittibiiseistä. Zumba Fitness®:n tanssiaskeleissa soi merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, mambo ja salsaton. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehonosien sijasta koko vartaloon. Zumatunnille voit tulla mukaan vaikkeet olisi koskaan lajia harrastanut - tärkeintä ei ole oikea suunta, vaan oikea asenne!

Reggaeton

8304127b kevät
Opintien palvelupiste, liikuntatila
Su 14.30–16.00
6.–13.2.2022, 20,00 €
Janne Outinen

Reggaeton musiikissa sekoittuu jamaikalainen reggae ja dancehall sekä Amerikan hip hop. Tanssittaessa käytetään paljon keskivartaloa. Lyhytkurssilla opetellaan ja tanssitaan lyhyitä koreografioita ja nautitaan liikkeen tuomasta hyvästä olost.

Häävälssi

8304127c kevät
Opintien palvelupiste, liikuntatila
Su 14.30–16.00
6.–20.3.2022, 30,00 €
Janne Outinen

Häävälssikurssilla opetellaan perinteinen häävälssiksi sopiva välssi. Tanssitaan hitaaseen ja nopeampaankin musiikkiin. Hinta 60 e/pari.

Bailatino Senior

8304142 syksy/ 8304143 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ke 15.00–16.00
8.9.–24.11.2021, 36,00 €
19.1.–6.4.2022, 36,00 €
Janne Outinen

Bailatino Senior tunnilla pääset sukeltamaan karibialaisten rytmien aallokkoon ja nauttimaan Etelä-Amerikkalaisista rytmeistä. Pyörähdykset ja pomput on tunneilta jätetty pois, tanssitaan ilman paria 2–4 eri tanssia mm. merengue, chacha, samba, cumbia ja rumba. Kevennyksenä voidaan tanssia vaikka tangoa tai jopa valssia. Alussa lämmitellään lihakset hyvin ja lopussa rentoudutaan ja tehdään lyhyt lihashuolto ja venyttely.



”On ollut niin ihanaa, että on voitu järjestää etänä. Loistava ope ja hyvä meininki!”

-Asiakaspalaute Bailatino-kurssista.



Kansantanssi, paritanssi ja seurataanssi / Folk-dans, pardans och sällskapsdans

8304314 syksy/höst/ 8304315 kevät/vår
Boxby branddepå
To / Tor 19.00–20.30
9.9.–25.11.2021, 54,00 €
20.1.–7.4.2022, 54,00 €
Lisbeth Ståhlberg

Tule mukaan ja opi meidän tavallisimmat paritanssit, seurataanssit ja kansantansseja Suomesta ja Pohjoismaista. Tanssimme omaksi iloksi ja mahdollisia esiintymisiä ja matkoja varten. Opetuskieli pääasiassa ruotsi. Huom! Oma pari.

Kom med och lär dig våra vanligaste par-, sällskaps- och folkdanser från Finland och Norden. Vi dansar för egen glädje och för eventuella uppvisningar och resor. Undervisningen sker i huvudsak på svenska. OBS! Eget par.

Line Dance

8304326 syksy/höst / 8304327 kevät/vår
Opintien palvelupiste liikuntatila /
Lärdomsvägens serviceställe idrottsutrymme
Pe / Fre 16.30–17.30
10.9.–26.11.2021, 36,00 €
21.1.–8.4.2022, 36,00 €
Alf Skogster

Tanssitaan rivissä ilman paria. Kehittää tanssainoa, motoriikkaa ja muistia. Monipuolista musiikkia kantrista tangoon. Sisäkengät, mieluiten nahkapohjilla. Sopii aloittelijoille sekä edistyneemmille.

Dansas på rad utan par. Bra för balans, motorik och minne. Mångsidig musik från country till tango. Inneskor som helst har läderbotten. Passar för nybörjare och längre hunna.





HYVINVOINTI JA TERVEYS/ HÄLSA OCH VÄLMÄENDE

Senioripilates

8307102, syksy / 8307103 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ti 14.30–15.30
7.9.–30.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Tiina Tarpio

Alkeistason tunti, missä tehdään pilatesliikkeitä rauhalliseen tahtiin. Pyritään ylläpitämään ja kehittämään keuhonhallintaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Vahvistetaan erityisesti syviä vatsa- ja selkälihaksia. Alkulämmittely seisten: liikkuvuutta ja tasapainoilua. Lattiatasossa vahvistavat harjoitteet ja lopuksi venyttelyä + loppurentoutus. Oma alusta mukaan. Ei 12.10.

Pilates alkeiskurssi

8307104, syksy/ 8307105 kevät
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 18.30–19.30
7.9.–30.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Tiina Tarpio

Kehonhallintaa parantava ja lihaskuntoa vahvistava harjoitusmuoto. Pilatesin perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen.

Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältäen tasapainoilua ja avaavia liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja venyttelyt sekä loppurentoutumisen. Oma alusta mukaan. Ei 12.10.

Pilates jatko

8307106 syksy/ 8307107 kevät
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 19.40–20.40
7.9.–30.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Tiina Tarpio

Pilatesta jo aikaisemmin harrastaneille. Liikkeiden monipuolisuuden lisäämiseksi tunneilla käytetään välillä pilatespalloa, joten oman pallon hankinta suositeltavaa. Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältää tasapainoilua ja avaavia liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja lopuksi venyttelyt sekä rentoutuminen. Oma alusta ja pilatespallo mukaan. Ei 12.10.

Lempeä pilates alkeis-jatko

8307108 syksy/ 8307109 kevät
Borgby skola liikuntasali
Ma 18.00–19.00
6.9.–22.11.2021, 36,00 €
17.1.–4.4.2022, 36,00 €
Tarja Wahlström

Lempeä pilates on alkeisjatkotunti ja tarkoitettu niille, joilla on jo pilatesin perusteet hallussa.

Tällä tunnilla emme tee kovin voimakkaita liikkeitä tai kovin vaativia vatsalihasliikkeitä, vaan tunti on selkeästi lempeämpi. Treenaamme siltikin koko kehoa kokonaisvaltaisesti ja teemme myös vatsalihasliikkeitä :) Tunti sopii hyvin niille, joiden keho ei kestä kovaa treeniä tai niille, jotka kaipaavat lempeämpää treeniä. Tunti sopii erinomaisesti niille, joilla on paljon stressiä elämässä, ajatuksia päässä tai lihaskireyksiä kehossa. Tämä harjoitus tukee hienosti oman elämäntahdin hidastamista ja rauhoittamista sekä auttaa saamaan kehoa ja mieltä tasapainoon. HUOM! Käytämme tuntiohjelmassa apuna pilatespalloa ja/tai kuminauhaa. Oma alusta mukaan.

Äiti+vauva pilates

8307110 syksy/ 8307111 kevät
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ti 13.30–14.15
7.9.–30.11.2021, 26,00 €
18.1.–5.4.2022, 26,00 €
Tiina Tarpio

Pilatesta synnyttäneille äideille. Tunnilla tehdään syvien lihasten kuten lantionpohjan, syvien vatsa- ja selkälihasten hallintaharjoitteita ja ryhtiä parantavia sekä niska-hartiaseudun rentoutusta lisääviä liikkeitä. Äiti tekee liikkeitä itsenäisesti vauva (n.3kk-10kk) vierellään. Kurssille voi tulla käytyään synnytyksen jälkeisessä lopputarkastuksessa. Oma alusta mukaan. Ei 12.10.

Pilates jatkokurssi

8307116 syksy/ 8307117 kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
To 18.45–19.45
9.9.–25.11.2021, 36,00 €
13.1.–7.4.2022, 36,00 €
Tarja Wahlström

Pilates jatkotason tunti sopii pilatesta harrastaneille, joilla Pilatesperiaatteet ovat jo hallussa. Tunti alkaa alkulämmittelyosuudella sisältäen tasapainoilua, kehon hallintaa ja avaavia liikeratoja. Jatketaan matolla syviä vatsalihasia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Pilates parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta, vahvistaa keskivartaloa sekä auttaa avaamaan kireyksiä. Käytämme tuntiohjelmassa apuna pilatespalloa ja/tai kuminauhaa. Lopuksi venytteleme. Oma alusta mukaan.

Astanga & flow-jooga

8307120 syksy/ 8307120 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
To 18.00–19.15
9.9.–25.11.2021, 44,00 €
20.1.–7.4.2022, 44,00 €
Minna Loponen

Tällä kursilla opettelemme/kertaamme astangan auringontervehdykset sekä seisomasarjan asanat ja mahdollisesti jokunen muukin asana. Tämä lisäksi sovellamme opittuja asanoita ja teemme flow-tyyppisiä harjoituksia - molemmat tyyliä ovat vahvoja eli kehon lämpötila nousee. Kurssilla keskeistä on hengityksen, liikkeen ja jooga-asentojen yhdistäminen. Lisäksi harjoitteleme bandhojen eli lihaslukkojen käyttöä sekä ujjayi-hengitystä. Kurssi sopii aloittelijalle sekä kertaajalle eikä vaadi aiempaa kokemusta joogasta, mutta asanat vaativat jonkun verran käsivoimia. Oma joogamatto mukaan sekä loppurentoutusta varten viltti.

Jooga

8307126 syksy/ 8307127 kevät
Boxby skola liikuntasali
Ma 19.00–20.30
6.9.–22.11.2021, 54,00 €
17.1.–4.4.2022, 54,00 €
Marja Hauska

Omaa kehoa kuunnellen teemme joogaharjoituksen, joka muodostuu joogan eri osa-alueista: Hatha-joogan perusasanoista, tietoisesta hengityksestä, keuhollisesta läsnäolosta, meditaatiosta ja rentoutumisesta. Tunti sopii niin vasta-alkajillekin kuin aiemmin jooganneille. Ota mukaan joogamatto, viltti ja tyyny, sekä päälle joustavat mukavat vaatteet.

Kundaliinijooga

8307132 syksy/ 8307133 kevät
Lukkarin koulu liikuntasali
To 17.30–19.00
9.9.–25.11.2021, 54,00 €
20.1.–7.4.2022, 54,00 €
Maarit Ollila

Tuntiin kuuluu sarja fyysisiä harjoitteita (kriya), rentoutus ja meditaatio. Mantroja käytetään virittäytymisen ja meditaation tukena. Painopiste on selkärangan joustavuuden ylläpitämisessä ja lisäämisessä sekä keskivartalotuen vahvistamisessa. Tunti soveltuu kaikille, aikaisempaa

kokemusta ei tarvitse olla. Ota mukaan jumpa-alusta ja viltti, rennot ja kiristämättömät vaatteet.

Kundaliinijooga meditaatio workshop

8307134

Opintien palvelupiste liikuntatila

Su 16.00–19.15

26.9.2021, 20,00 €

Mari-Anne Norring

Tutustumme iltapäivän aikana erilaisiin tapoihin meditoita. Meditaatio on mielen tyhjentämistä tai tynnyttämistä ja se on pyrkimystä elää läsnäolevana hetkessä. On olemassa runsaasti erilaisia tapoja meditoita, tämän iltapäivän aikana tutustumme muutamaani, joissa käytetään ääntä eli mantroja, hengitystä ja eri mudria eli käsisentoja. Ota mukaasi pehmeä alusta, tynny/joogatiili/bolsteri istumiseen, villasukat, vesipullo ja viltti rentoutusta varten.

Yin-jooga

8307136

Kyrkoby skola liikuntasali

La 10.00–12.00, Su 18.00–20.00

11.–12.9.2021, 27,00 €

Anne Raatikainen

Yin-joogan harjoitus tarjoilee mahdollisuuden rauhoittumiseen, olemiseen ja virkistymiseen rentoutumisen ja hidastamisen kautta. Kehoa avataan harjoituksessa lempeästi houkuttellen pitkissä venyttävissä asanoissa, jotka vaikuttavat kehon sidekudoksiin, niveliin, lihaksiin ja jänteisiin. Samalla harjoitus avaa kehon energiakanavia, parantaa kehon liikkuvuutta, aineenvaihduntaa ja rentouttaa keskushermostoa. Pitkät asanat houkuttelevat mieltä pysymään paikallaan ja tätä kautta myös mieli saa harjoitusta ja mahdollisuuden hengähdys hetkeen ja lopulta elpymiseen. Teemme lauantaina ja sunnuntaina kaksi erilaista ja hyvin monipuolista yin-joogan harjoitusta, joihin molempiin kuuluu asanaharjoituksen lisäksi rentoutuminen äänimaljojen pehmeässä soinnissa ja lyhyt meditaatio. Yin-joogan harjoitus ei edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Ohjaaja auttaa jokaista löytämään omalle keholleen sopivan asennon, joka mahdollistaa lempeän venymisen ja rentoutumisen. Lauantaina myös lyhyt alustus yin-joogan maailmaan. Äänimaljat auttavat fyysikaalisen äänivärähtelyn kautta kehoa rentoutumaan ja ääni vaikuttaa kudosten, elinten ja luiden kautta koko kehoon. Äänitaajuudet auttavat aivoja rauhoittumaan.

Mukaan voit ottaa oman joogamaton, 2 vilttiä, tukevan tynny, vettä ja päälle lämpimät, joustavat ja mukavat vaatteet sekä villasukat. Jos sinulla on joogabolsteri ja/tai -joogatiiliä voit ottaa myös ne mukaan.

Tao-jooga Söderkulla

8307138

Opintien palvelupiste liikuntatila

La 11.00–12.30

27.11.–4.12.2021, 20,00 €

Suvi Stenbäck-Jääskä

Tao-jooga on pehmeää mielen ja kehon harmonisoivaa tasapainoa. Tao-jooga ei ole Yin-joogaa, vaan se pohjautuu vanhaan kiinalaiseen Chi Kung traditioon. Tao-joogan erilaisten liike- ja meditatiivisten harjoitusten tavoitteena on edistää terveyttä, elinvoimaisuutta sekä mielen ja tunteiden selkeyttä. Kurssilla keskitytään rentoutumiseen, kehoyhteyden luomiseen ja hiljentymiseen. Sopii niin vasta-alkajille kuin aiemmin tehneille. Tarkoitettu yli 16 vuotiaille. Rento asu ja ohutpohjaiset tossut tai lämpimät liukumattomat sukat. Oma matto mukaan.

Jooganidra

8307146, syksy

Opintien palvelupiste liikuntatila

Su 18.00–20.00, Su 18.00–19.30

31.10.–21.11.2021, 28,00 €

Marja Hauska

Ensimmäisellä kerralla 18-20 muilla kerroilla 18-19.30. Jooganidra, joogin uni, on selinmakuulla tapahtuva ohjattu syvärentoutus ja meditaatio, jonka aikana laskeudut syvään rentouden tilaan. Ennen jooganidraa teemme selinmakuulla tai seisten lempeää kehon herättelyä joogan ja somaattisen liikkeen keinoin. Ota mukaan joogamatto, viltti ja tynny, sekä päälle mukavat lämpimät vaatteet.

Hathajooga Söderkulla

8307156 syksy/ 8307157 kevät

Opintien palvelupiste liikuntatila

Ke 19.15–20.30

8.9.–24.11.2021, 44,00 €

19.1.–6.4.2022, 44,00 €

Marja Hauska

Hathajooga vahvistaa ja rentouttaa kehoa hengityksen tahdissa tehtävien liikkeiden avulla. Tahti on rauhallinen ja harjoitus kohottaa kuntoa

lisäen myös kehon liikkuvuutta. Hengitysharjoitusten ja keskittymiseen kutsuvien liikkeiden kautta joogaharjoitus tasapainottaa ja rauhoittaa myös mieltä. Tunti sopii niin vasta-alkajillekin kuin aiemmin jooganneille. Ota mukaan joogamatto, viltti ja päälle mukavat joustavat vaatteet.

Jooga vinyasa

8307158 syksy/ 8307159 kevät

Opintien palvelupiste liikuntatila

Ke 17.45–19.00

8.9.–24.11.2021, 44,00 €

19.1.–6.4.2022, 44,00 €

Marja Hauska

Vinyasa tunnilla siirrytään asanasta toiseen virtaavassa liikkeessä oman hengityksen johdattamana. Tunnilla voidaan tehdä myös hengitys- ja meditaatioharjoituksia, lopussa on aina ohjattu rentoutuminen. Tunti lämmittää, kehittää voimaa ja kasvattaa tietoisuutta omasta kehosta. Ota mukaan joogamatto, viltti ja tynny, sekä päälle joustavat mukavat vaatteet. Tunti sopii joogaan jo tutustuneille.

Elinvoimaa ja tasapainoa Chi Kungista

8307164 syksy/ 8307165 kevät

Opintien palvelupiste liikuntatila

Ke 16.30–17.30

8.9.–24.11.2021, 36,00 €

19.1.–6.4.2022, 36,00 €

Suvi Stenbäck-Jääskä

Chi Kung on vanha kiinalainen mielen ja kehon terveyttä edistävä liikunta- ja itsehoitomuoto. 'Chi' tarkoittaa energiaa ja 'kung' harjoittelua. Chi Kungin liikkeet ovat kevyitä ja harjoituksissa välillä venytetään ja välillä rentoutetaan kehoa. Liikkeet tehdään keskittyneesti ja rauhallisesti. Chi Kung lisää vastustuskykyä, yleistä hyvinvointiin, kehon ja mielen tasapainoa sekä taitoa elää hetkessä. Sopii eri ikäisille ja kuntoisille yli 16-vuotiaille. Mukaan rento asu ja lämpimät sukat tai ohutpohjaiset sisätossut.

FasciaMethod

8307170 syksy/ 8307171 kevät

Lukkarin koulu liikuntasali

Ti 17.30–18.15

7.9.–30.11.2021, 26,00 €

18.1.–5.4.2022, 26,00 €

Tiina Tarpio

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa tehdään kuntouttavasta näkökulmasta dynaamista liikkuvuusharjoittelua, liikehallinnanharjoitteita ja tasapainoharjoitteita, sekä täsmävenyttelyä kireille lihaksille. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään ja voida hyvin. Oma alusta mukaan. Ei 12.10.

Kehonhuolto / Kroppsvård

8307302 syksy/höst / 8307303 kevät/vår

Opintien palvelupiste liikuntatila /

Lärdomsvägens serviceställe idrottsutrymme

Pe / Fre 11.30–12.15

10.9.–26.11.2021, 26,00 €

21.1.–8.4.2022, 26,00 €

Sofia Höglund

Käymme koko kehon läpi päästä varpaisiin. Lämmittelimme, teemme keskivartaloa vahvistavia- ja liikkuvuusharjoittelua. Lopussa on rentoutusta, jossa teemme esim. venyttelyä ja rentoutusharjoituksia. Vi går igenom hela kroppen från topp till tå. Vi värmer upp på ett varierande sätt, gör bålstråkande övningar och tränar rörlighet. I slutet gör vi avslappning med bl.a. stretching och avslappningsövningar.

HENKINEN HYVINVOINTI / PSYKISKT VÄLMÅENDE

Onnistu tavoitteissasi

8308100 syksy/ 8308101 kevät

Sipoonlahden koulu

La 12.00–16.00

18.–25.9.2021, 32,00 €

2.–9.4.2022, 32,00 €

Katja Jalonen

Itselle asetettujen tavoitteiden edistäminen on merkittävä mielihyvän lähde. Lisäksi menestymisen kannalta on erittäin tärkeää, että sinulla on tavoitteita. Tavoitteet saavutetaan pienin askelin, edistämällä niitä päivittäin/viikoittain ja iloitemalla pienistä onnistumisista, kun välitavoitteita saavutetaan. Onnistumiset lisäävät motivaatiota toimia tavoitteen suuntaan jatkossakin. Syntyy miellyttävä onnistumisten kierre, ja lopulta saavutat tavoitteesi. Tällä kurssilla opit asettamaan omia tavoitteita sekä hyödyntämään erilaisia työkaluja niiden saavuttamiseksi. Työtapana on työpaja, jossa teemme tehtäviä omiin tavoitteisiimme syventyen. Lisäksi jaamme ryhmässä

ajatuksiamme. Tämän kurssin jälkeen on tarkoitus itsenäisesti jatkaa tavoitteiden edistämistä ja onnistua yhä useammassa tavoitteissa.

Rentoutusryhmä unettomille

8308160 syksy
Nikkilän opistotalo mus. lk.
Su 15.00–17.00
26.9.–21.11.2021, 34,00 €
Minna Lopenen

Mikäli sinulla on haasteita nukkua, vaikea nukahtaa tai heräät liian aikaisin, tämä kurssi on sinua varten. Unettomuus vaikuttaa koko päivän vireystasoosi sekä mielialaasi ja saatatpa syödäkin enemmän kuin hyvin nukutun yön jälkeen. Kurssilla saat vinkkejä niin keholliseen ja mielen rentoutumiseen kuin tietoa unesta ja hyvän unen edellytyksistä ja unen huollosta. Tapaamiset sisältävät yhteyden luomisen sisimpäämme ja tämä saavutetaan hengityksen, liikkeen ja tietoisuuden avulla. Joogaamme lempeästi sekä käymme läpi muutamia helppoja tapoja palata kehoon ja rauhoittua ja siten edesauttaa unen saantia. On myös hyvä tietää unesta joitakin faktoja, niitä käydään myös läpi sekä unen huollon asioita. Opit kuinka omilla valinnoillasi voit saavuttaa hyvän ja palauttavan unen. Mukaasi tarvitset joustavan asun, joogamaton sekä muistiinpanovälineet. Viimeinen kerta pidetään etänä. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Minna Lopenen on uniryhmien ohjaaja ja väitöskirjatyöntekijä unihäiriöiden alueella.

Rentoutusryhmä unettomille

8308162 syksy
Opintien palvelupiste liikuntatila
La 10.00–12.00
18.9.–30.10.2021, 34,00 €
Minna Lopenen

Mikäli sinulla on haasteita nukkua, vaikea nukahtaa tai heräät liian aikaisin, tämä kurssi on sinua varten. Unettomuus vaikuttaa koko päivän vireystasoosi sekä mielialaasi ja saatatpa syödäkin enemmän kuin hyvin nukutun yön jälkeen. Kurssilla saat vinkkejä niin keholliseen ja mielen rentoutumiseen kuin tietoa unesta ja hyvän unen edellytyksistä ja unen huollosta. Tapaamiset sisältävät yhteyden luomisen sisimpäämme ja tämä saavutetaan hengityksen, liikkeen ja tietoisuuden avulla. Joogaamme lempeästi sekä käymme läpi muutamia helppoja tapoja palata

kehoon ja rauhoittua ja siten edesauttaa unen saantia. On myös hyvä tietää unesta joitakin faktoja, niitä käydään myös läpi sekä unen huollon asioita. Opit kuinka omilla valinnoillasi voit saavuttaa hyvän ja palauttavan unen. Mukaasi tarvitset joustavan asun, joogamaton sekä muistiinpanovälineet. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Minna Lopenen on uniryhmien ohjaaja ja väitöskirjatyöntekijä unihäiriöiden alueella.

Hiljaisuuden ilta

8308166
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Su 18.00–19.30
19.9.2021, 10,00 €
Mari Vainio

Levähdä hetki itsesi äärellä. Hiljaisuuden viljely on tämän päivän vastavoima. Hiljaisuus auttaa selvittämään, mikä elämässä on juuri nyt merkityksellistä. Hiljaisuudessa sinun ei tarvitse yrittää mitään. Hiljaisuudessa voit vain olla. Yhteinen, jaettu hetki tukee matkaa kohti oman elämän kuvia. Ilta koostuu ohjaajan hiljaisuuden sanoista, läsnäoloharjoituksista ja meditaatioista.

Metsämindfulness

8308168
Paikka ilmoitetaan myöhemmin
La 11.00–16.00
18.9.2021, 60,00 €
Tuula Martin ja Johanna Nurmimaa

Tule kokemaan luonnon tervehdyttävät vaikutukset; Läsnäolo, rentoutus ja tietoisuus harjoitteiden avulla. Tutkimme omaa hyvinvoinnin tilaa ja luontosuhdetta ja löydämme keinoja tasapainoisempaan elämään. Harjoituksia sisällä ja ulkona - säätila huomioiden. Ota mukaan juomapullo, muistiinpanovälineet ja sään mukainen varustus. Materiaalimaksu 3 euroa, maksetaan ohjaajalle. Kokoonnutaan opistotalolla ja jatketaan siitä yhdessä metsään sään niin sallissa.

Voimavaravalmennus

8308172
Nikkilän opistotalo mus. lk.
Su 12.15–14.30 tai 13.00–14.30
26.9.–7.11.2021, 22,00 €
Minna Lopenen

Kolmen kerran valmennus kehittää yksilön psyykkisiä valmiuksia (keskittyminen, paineesietokyky) ja tukee hänen toimintakykyään (tunteiden hallinta) sekä eritoten ajattelua siten, että uni ja rentoutuminen paranevat ja tyytyväisyys työhön ja elämään paranevat. Tapaamisissa tehdään paljon harjoituksia (myös rentoutumis- ja hengitysharjoituksia) sekä käydään läpi muutamia helppoja tapoja palata kehoon (vähentää stressiä). Tietoa ja käytännön harjoituksia pienryhmissä, kuinka voi vahvistaa itseä. Ensimmäinen kerta klo 12.15–14.30 sen jälkeen klo 13–14.30 Mukaasi tarvitset joustavan asun, joogamaton sekä muistiinpanovälineet. Kokoonnutaan joka toinen viikko.

Rentouttavat, harmoniset äännet ja hiljaisuus

8308174, syksy
Kyrkoby skola liikuntasali
La 10.00–11.30 ja su 18.00–19.30
9.–10.10.2021, 20,00 €
Anne Raatikainen

Rentouttavat harmoniset äännet ja hiljaisuus on syvärentoutus, jossa mieli ja keho viedään syvän rentoutumisen tiloihin ohjatun rentoutumisen, harmonisten äännten ja lempeän äänivärähtelyn kautta. Lopuksi keholle ja mielelle tarjoillaan oma hiljainen hetki ja sieltä ohjataan lempeästi tähän hetkeen. Rentoutuksessa käytetään terapeutissa Peter Hess-äänimaljoja, gongia sekä pienempiä äänimaljoja ja heleä-äänisiä kelloja. Mukaan joogamatto, paksu viltti, tyyny ja lämpimät, mukavat vaatteet. Rentoutuminen nautitaan makuuasennossa.

Syvärentoudu sointukylvyssä harmonisten äännten avulla

8308175
Kyrkoby skola liikuntasali
La 10.00–11.30 ja su 18.00–19.30
5.–6.2.2022, 20,00 €
Anne Raatikainen

Sointukylpy on ryhmälle suunniteltu syvärentoutusmenetelmä, jossa äänimaljojen, gongien ja symbaalien äänillä ja värähtelyllä luodaan kokonaisvaltaisesti rentouttava äänitila. Äänimaljojen sointu koskettaa syvintä olemustamme saaden sielumme hellästi värähtelemään. Ääni rentouttaa ja purkaa kehoon ja mielen jännitystilat, ja vapauttaa sisäiset voimavaramme.

Harmoniset äännet hoitavat aivojamme ja koskettavat limbisen järjestelmän kautta tunteitamme, ajatuksiamme ja kehoamme. Äänivärähtelyt soljuvat ilmoille lempeästi ja voit vain levätä ja nauttia tässä hetkessä, vaikka lämpimään huopaan kääriytyneenä kukin omalla paikallaan, omassa mielentilassaan. Sointukylpy alkaa ja päättyy heleä-äänisten maljojen tai symbalien soitolla, jolloin myös uneen vajojnut herää lempeästi arkitodellisuuteen. Sointukylpy voidaan vastaanottaa joko istuen tai makuulla. Kurssi sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Mukaan alusta, huopa tai peitto ja vesipullo.

Henkisen hyvinvoinnin päivä

8308176
Nikkilän opistotalo mus. lk.
La 11.00–17.00
27.11.2021, 44,00 €
Tuula Martin ja Johanna Nurmimaa

Tule kanssamme, lisäämään omaa henkistä hyvinvointia, ja itsetuntemusta Tutkimme omaa henkisen hyvinvoinnin tilaa, ja teemme siihen liittyviä harjoituksia. Aiheena; tunteet ja omat rajat, enkelit apunamme, tietoisuustyöskentely, rentoutumisharjoituksia, korttityöskentelyä, oman hyvinvoinnin kartoitus ja työskentelyä ryhmässä. Ota mukaan; mukavat vaatteet, makuualusta, muistiinpanovälineet ja juomapullo.

HYVINVOINTI, VERKKOKURSSIT / VÄLMÄENDE, NÄTKURSER

Pilates alkeiskurssi, verkkokurssi

8302112, syksy / 8302113, kevät
Ti 9.45–10.45
7.9.–23.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Tiina Tarpio

Kehonhallintaa parantava ja lihaskuntoa vahvistava harjoitusmuoto. Pilateksen perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältäen tasapainoilua ja avaavia liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja venyttyt sekä loppurentoutuminen. Oma alusta mukaan.

Pilates alkeiskurssi, verkkokurssi

8302114, syksy / 8302115 kevät
To 17.30–18.30
9.9.–25.11.2021, 36,00 €
20.1.–7.4.2022, 36,00 €
Tarja Wahlström

Pilates alkeistunti sopii aloittelijoille tai jonkin verran pilatesta harrastaneille. Tunti alkaa alkulämmittelyosuudella sisältäen tasapainoilua, kehon hallintaa ja avaa liikeratoja. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Pilates parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta, vahvistaa keskivartaloa sekä auttaa avaamaan kireyksiä. Käytämme tuntiohjelmassa apuna pilates palloa ja/tai kuminauhaa. Lopuksi venyttelemmme.

Aamupilates, verkkokurssi

8302118, syksy / 8302119, kevät
Ke 7.00–7.45
8.9.–24.11.2021, 26,00 €
19.1.–6.4.2022, 26,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilatesella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avaa- via ja vahvistavia liikeratoja sekä tasapainoilua. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Lopuksi venytellään. HUOM! Jos sinulla on pilatespallo, niin käytämme sitä lisänä, mutta ilmankin kyllä voit tehdä liikkeit.

Aamupilates, verkkokurssi

8302118a
Ke 7.00–7.45
1.–15.12.2021, 15,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilatesella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avaa- via ja vahvistavia liikeratoja sekä tasapainoilua. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Lopuksi venytellään. HUOM! Jos sinulla on pilatespallo, niin käytämme sitä lisänä, mutta ilmankin kyllä voit tehdä liikkeit.

Kundaliinijooga, verkkokurssi

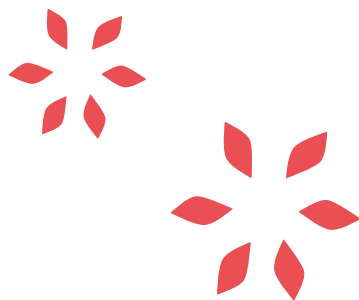
8302130 syksy / 8302131, kevät
Ma 10.00–11.30
6.9.–22.11.2021, 54,00 €
17.1.–4.4.2022, 54,00 €
Mari-Anne Norring

Kundaliinijooga yhdistää monipuolisesti fyysiset liikkeet eli asanat, mantrojen värähtelyn, hengitysharjoitukset eli pranayaman ja meditaation. Fyysisesti kundaliinijooga vahvistaa hermostoa, umpierityselimiä, verenkiertoa, liikkuvuutta ja lisää voimaa. Mielen tasolla tulemme tietoisemmaksi itsestämme, omasta voimastamme ja osastamme kaikkeudessa. Tarvitset joogamaton, viltin ja villasukat rentoutusta varten. Pukeudu mukaviin vaatteisiin.

Hathajooga to 19.30, verkkokurssi

8302150 syksy / 8302151, kevät
To 19.30–20.45
9.9.–25.11.2021, 44,00 €
20.1.–7.4.2022, 44,00 €
Minna Lopenen

Hathajoogatunti sisältää lempeitä virtaavia liikkeitä, tietoista hengitystä ja rentouttavia ja palauttavia liikkeitä. Hathajooga avaa kehoa, lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa sekä lisää itseluotamusta ja keskittymiskykyä. Mielen hälinä rauhoittuu harjoituksen myötä. Tunti sopii aloittelijasta kokeneeseen joogiin. Pukeudu joustavaan asuun ja varaa tuntia varten jooga-alusta sekä lähelle kaksi peittoa/tyynyä/joogatiiltä sekä pitkä nauha (esim. kylpytakin vyö/joogavyö).



LISÄLUKUKAUSI / EXTRATERMIN

HYVINVOINTIKURSSIT / VÄLMÄENDE

Pilates alkeiskurssi

8309105 extra
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 18.30–19.30
19.4.–10.5.2022, 27,00 €
Tiina Tarpio

Kehonhallintaa parantava ja lihaskuntoa vahvistava harjoitusmuoto. Pilateksen perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältäen tasapainoilua ja avaa liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja venyttelyt sekä loppurentoutuminen. Oma alusta mukaan.

Pilates jatkokurssi

8309109 extra
Opintien palvelupiste liikuntatila
To 18.00–19.00
21.4.–5.5.2022, 20,00 €
Tarja Wahlström

Pilates jatkotason tunti sopii pilatesta harrastaneille, joilla Pilates periaatteet ovat jo hallussa. Tunti alkaa alkulämmittelyosuudella sisältäen tasapainoilua, kehon hallintaa ja avaa liikeratoja. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Pilates parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta, vahvistaa keskivartaloa sekä auttaa avaamaan kireyksiä. Käytämme tuntiohjelmassa apuna pilatespalloa ja/tai kuminauhaa. Lopuksi venyttelemmme. Oma alusta mukaan.

Hathajooga verkkokurssi

8309111 extra
To 18.30–19.45
21.4.–12.5.2022, 21,00 €
Minna Lopenen

Hathajoogatunti sisältää lempeitä virtaavia liikkeitä, tietoista hengitystä ja rentouttavia ja palauttavia liikkeitä. Hathajooga avaa kehoa, lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa sekä lisää itseluotamusta ja keskittymiskykyä. Mielen hälinä rauhoittuu harjoituksen myötä. Tunti sopii aloittelijasta kokeneeseen joogiin. Pukeudu joustavaan asuun ja varaa tuntia varten jooga-alusta sekä lähelle kaksi peittoa/tyynyä/joogatiiltä sekä pitkä nauha (esim. kylpytakin vyö/joogavyö).

Aamupilates verkkokurssi

8309119 extra
Ke 7.00–7.45
20.4.–18.5.2022, 25,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilateksella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avoimia ja vahvistavia liikeratoja sekä tasapainoilua. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Lopuksi venytellään. HUOM! Jos sinulla on pilatespallo, niin käytämme sitä lisänä, mutta ilmankin kyllä voit tehdä liikkeet.

TANSSI / DANS

Bailatino 1

8309121 extra
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ke 16.30–17.15
20.4.–18.5.2022, 25,00 €
Janne Outinen

Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto. Tunnin aikana käydään läpi yhdestä neljään tanssia. Tanssilajit painottuvat lattaritanseihin (mm. chacha, salsa, merengue, rumba, jive), mutta tunteilla käytetään mausteena myös muita tanssilajeja. Tunti koostuu lämmittelystä, tansseista ja venyttelystä / jäähdyttelystä.

Bailatino 2

8309123 extra
Jokipuiston koulu liikuntasali
Ke 16.30–17.15
25.5.–15.6.2022, 20,00 €
Janne Outinen

Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto. Tunnin aikana käydään läpi yhdestä neljään tanssia. Tanssilajit painottuvat lattaritanseihin (mm. chacha, salsa, merengue, rumba, jive), mutta tunteilla käytetään mausteena myös muita tanssilajeja. Tunti koostuu lämmittelystä, tansseista ja venyttelystä / jäähdyttelystä.

LIIKUNTA / GYMNASTIK

Kahvakuulalla kuntoon

8309133 extra
Leppätien koulu liikuntasali
Ti 17.00–18.00
26.4.–17.5.2022, 17,00 €
Niina Uschanoff

Tehokas kahvakuulatunti, jossa käymme läpi koko kehon peruskahvakuula liikkeitä. Tunnin sisältö on 30 min. Kahvakuulaliikkeitä reisille, pakaraille sekä käsivarsille, jonka jälkeen seuraa 30 min ylä / alavatsa osio, pakaraosio, voimaosio sekä venyttelyosio. Aikaisemmin kahvakuulanneille, vaatii peruskunto. Oma kahvakuula ja jumppa-alusta mukaan.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8309139 extra
Nikkilä Sote Kuntosali
Ti 18.00–19.00
26.4.–17.5.2022, 50,00 €
Hemmo Sivén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8309141 extra
Nikkilä Sote Kuntosali
Ti 19.00–20.00
26.4.–17.5.2022, 50,00 €
Hemmo Sivén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8309151 extra
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ma 18.00–19.00
25.4.–16.5.2022, 50,00 €
Hemmo Sivén

Treenaa itsesi kuntoon Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Ollaan pääasiassa ulkona joko portaiden luona tai jalkapallokentän lähimaastossa.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8309153 extra
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ma 19.00–20.00
25.4.–16.5.2022, 50,00 €
Hemmo Sivén

Treenaa itsesi kuntoon Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Ollaan pääasiassa ulkona joko portaiden luona tai jalkapallokentän lähimaastossa.

Hot Body & Stretching

8309159 extra
Söderkulla skola liikuntasali
Ti 18.45–20.15
26.4.–17.5.2022, 25,00 €
Niina Uschanoff

Pitkiä lihaskuntosarjoja, joissa lihakset joutuvat ääriarajoille. Käymme läpi koko kehon lihakset aloittaen suurimmista lihaksista, reidet, pakarat, joissa lisävastuksena käytämme kahvakuulaa. Käsiosuus, jossa lisävastuksena käytämme käsipainoja. Keskivartalo-osuus, jossa lisävastuksena kahvakuula tai käsipaino/painot. Lihasten voima osuus: punnerrukset, lankutus ja pidot. Tunnin viimeinen osuus 30min on varattu kehonhuoltoon ja venytyksille. Omat käsipainot, kahvakuula ja jumppamatto mukaan.

VESILIIKUNTA / VATTENGYMNASTIK

Vesijumppa miehille

8309145 extra
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke 18.00–18.45
20.4.–18.5.2022, 45,00 €
Janne Outinen

Tehokasta mutta nivelistävällistä vesijumppaa äijämäisellä asenteella ja -musiikilla.

Vesijumppa

8309147 extra
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke 18.00–18.45
25.5.–15.6.2022, 36,00 €
Janne Outinen

Vesijumppaa.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymn.

8309182 extra
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 16.15–17.00
19.4.–14.6.2022, 54,00 €
Heidi Huotari

Seniorivesijumppa. Vattengymnastik för seniorer.

Kuntosali+vesijumppa / Konditonssal + vattengymnastik

8309351 extra
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 19.00–20.30
20.4.–15.6.2022, 81,00 €
Janne Outinen

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.

Först konditionssal sedan vattengymnastik.

Vesijumppa / Vattengymnastik

8309359 extra
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 16.00–16.45
25.4.–23.5.2022, 35,00 €
Katja Jalonen

Lihaksia vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovi liikuntarajoitteisille.

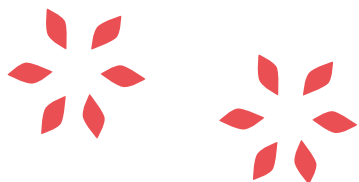
Muskelstärkande och avslappnande övningar. Obs! Branta trappor till bassängen passar ej rölsehämmade.

Tehovesijumppa / Vattenaerobic

8309373 extra
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 16.45–17.30
25.4.–23.5.2022, 35,00 €
Katja Jalonen

Kovakuntoisille nopeatempoinen tunti, missä haastetta riittää. Tällä tunnilla työskennellään tehokkaasti koko ajan, ja vauhdikas musiikki pitää tempoa yllä. Lopussa lyhyt venyttely.

Timme i snabb takt för personer med bra kondition. Vi jobbar hårt hela timmen och fartfylld musik håller tempot högt. I slutet kort stretching.



Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8309387 extra
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 9.00–9.45
22.4.–20.5.2022, 26,00 €
Sofia Höglund

Seniorivesijumppa. Huom! Jyrkät raput altaaseen.

Vattengymnastik för seniorer. Obs! Brant trappa till bassängen.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8309389 extra
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 9.45–10.30
22.4.–20.5.2022, 26,00 €
Sofia Höglund

Seniorivesijumppa. Huom! Jyrkät raput altaaseen.

Vattengymnastik för seniorer. Obs! Brant trappa till bassängen.

Näin osallistut etäopetukseen

Google Meetin kautta

3401190 maanantai / 3401192 tiistai
Nikkilän opistotalo, yleisluokka
Ma 13.30–15.00
Ti 16.30–18.00
23.8.2021, 0,00 € tai 24.8.2021, 0,00 €
Tarja Ekholm

Opiston tulevilla verkkokursseilla käytetään Googlen Meet-palvelua ja mahdollisesti myös Classroom-palvelua. Tällä kurssilla saat tietoa siitä mitä tarvitset osallistuaksesi opiston verkkokurssille sekä ohjeet siitä kuinka itse kurssille liitytään. Kurssi on lähiopetuskurssi.

Så här deltar du i distansundervisning via Google Meet

3401290 måndag / 3401292 tisdag
Nickby instituthus, musik klas
Ma 13.30–15.00
Ti 16.30–18.00
23.8.2021, 0,00 € eller 24.8.2021, 0,00 €
Inge Ekholm

I institutets webbkurser används Google Meet-tjänsten och eventuellt också Classroom. Den här kursen ger dig information om vad du behöver kunna för att delta i institutets webbkurser. Du får också lära dig hur du ska göra för att ansluta till en webbkurs. OBS! Det här är en kurs med närundervisning.



VERKKOKURSSIT / NÄTKURSER

Verkkokurssit järjestetään Googlen Meet-sovelluksella. Opettaja lähettää opiskelijan sähköpostiin linkin, millä osallistutaan kurssille.

Nätkurserna ordnas med Google Meet-applikationen. Läraren sänder en länk till den studerandes e-post. Den används för att delta i kursen.

HYVINVOINTI / VÄLMÄENDE

Pilates alkeiskurssi, verkkokurssi

8302112, syksy / 8302113, kevät
Ti 9.45–10.45
7.9.–23.11.2021, 36,00 €
18.1.–5.4.2022, 36,00 €
Tiina Tarpio

Kehonhallintaa parantava ja lihaskuntoa vahvistava harjoitusmuoto. Pilateksen perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen. Katso sivu 87.

Pilates alkeiskurssi, verkkokurssi

8302114, syksy / 8302115 kevät
To 17.30–18.30
9.9.–25.11.2021, 36,00 €
20.1.–7.4.2022, 36,00 €
Tarja Wahlström

Pilates alkeistunti sopii aloittelijoille tai jonkin verran pilatesta harrastaneille. Tunti alkaa alkulämmittelyosuudella sisältäen tasapainoilua, kehon hallintaa ja avaavia liikeratoja. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Katso sivu 88.

Aamupilates, verkkokurssi

8302118, syksy / 8302119, kevät
Ke 7.00–7.45
8.9.–24.11.2021, 26,00 €
19.1.–6.4.2022, 26,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilateksella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avaavia ja vahvistavia liikeratoja sekä tasapainoilua. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Katso sivu 88.

Aamupilates, verkkokurssi

8302118a
Ke 7.00–7.45
1.–15.12.2021, 15,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilatesella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avaa-
via ja vahvistavia liikeratoja sekä tasapainoilua.
Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla
liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vah-
vistamisella. Katso sivu 88.

Aamupilates verkkokurssi

8309119 extra
Ke 7.00–7.45
20.4.–18.5.2022, 25,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilatesella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avaa-
via ja vahvistavia liikeratoja sekä tasapainoilua.
Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla
liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vah-
vistamisella. Katso sivu 90.

Kundaliinjooja, verkkokurssi

8302130 syksy/ 8302131, kevät
Ma 10.00–11.30
6.9.–22.11.2021, 54,00 €
17.1.–4.4.2022, 54,00 €
Mari-Anne Norring

Kundaliinjooja yhdistää monipuolisesti fyysiset
liikkeet eli asanat, mantrojen värähtely, hengi-
tysharjoitukset eli pranayaman ja meditaation.
Katso sivu 88.

Hathajooga to 19.30, verkkokurssi

8302150 syksy /8302151, kevät
To 19.30–20.45
9.9.–25.11.2021, 44,00 €
20.1.–7.4.2022, 44,00 €
Minna Lopenen

Hathajoogatunti sisältää lempeitä virtaavia liik-
keitä, tietoista hengitystä ja rentouttavia ja pa-
lauttavia liikkeitä. Hathajooga avaa kehoa, lisää
kehon liikkuvuutta ja voimaa sekä lisää itseluot-
tamusta ja keskittymiskykyä. Katso sivu 88.

Hathajooga verkkokurssi

8309111 extra
To 18.30–19.45
21.4.–12.5.2022, 21,00 €
Minna Lopenen

Hathajoogatunti sisältää lempeitä virtaavia liik-
keitä, tietoista hengitystä ja rentouttavia ja pa-
lauttavia liikkeitä. Hathajooga avaa kehoa, lisää
kehon liikkuvuutta ja voimaa sekä lisää itseluot-
tamusta ja keskittymiskykyä. Katso sivu 89.

LIIKUNTA / GYMNASIIK

Kahvakuula, verkkokurssi

8302132, syksy / 8302133, kevät
Ke 19.10–20.10
8.9.–24.11.2021, 36,00 €
19.1–6.4.2022, 36,00 €
Hanna Pentti

Kahvakuulatreeniä etänä jo hieman kokoneem-
malle kahvakuulan käyttäjälle. Tunti soveltuu se-
kä naisille, että miehille ja tunnin aikana käydään
läpi kaikki kehon tärkeimmät lihasryhmät ja saa-
daan varmasti hiki pintaan. Katso sivu 72.



*”Tosi hyvä tunti ja
hienosti sujuu myös
etänä. Toivottavasti
etämahdollisuus on
myös jatkossa, vaikka
lähiopetukseenkin
palataan.”*

-Asiakaspalaute kahvakuulaverkkokurssista.



KIELET / SPRÅK

Helppo suomen keskustelu, verkkokurssi

1201104 syksy ja kevät
Ti 19.30–21.00
7.9.–23.11.2021, 18.1.–5.4.2022, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Kursilla keskustellaan eri aiheista suomek-
si. Sopii suomea vähintään 1 vuoden opiskel-
leille. Sijoittuu eurooppalaisen viitekehysten
taitotasolle A2. Katso sivu 46.

Opi tanskaa päivässä, verkkokurssi,/ Lär dig danska på en dag, distanskurs

1298308 syksy/höst
Etäopetus
La / Lör 10.00–14.00
9.10.2021, 38,00 €
Johanna Toivonen

Nyt sinulla on oiva mahdollisuus oppia tanskaa
ja tutustua tanskalaiseen kulttuuriin! Taitotaso
A1/A2. Edellytyksenä ruotsin perustaito. Katso
sivu 50.

Nu har du en fantastisk möjlighet att bekanta
dig med det danska språket och den danska kul-
turen. Kursens nivå A1/A2. Kolla sida 50.

Matkailuespanjan verkkokurssi

1207314, syksy
Pe 18.00–19.30, La 11.00–12.30
24.9.–2.10.2021, 25,00 €
Anna Puhakka

Kurssi lähtee alkeista. Opiskelemme matkaili-
jan sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, lu-
kusanat, kahvilassa, ostoksilla. Taitotaso A1.
Katso sivu 49.

Italia 1 itseopiskelukurssi, verkkokurssi

1208100 syksy ja kevät
Ke 12.00–13.30
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Kursilla opitaan arkipäivän kielenkäyttöä ja pe-
ruskielioppia. Mukana matkailutietoutta ja itali-
alaista elämäntapaa. Taitotaso A1. Katso sivu 49.

Italia 6, verkkokurssi

1208104, syksy ja kevät
Ke 19.30–21.00
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Syvennetään italian kielen ja kulttuurin osaamis-
ta. Taitotaso B1. Katso sivu 49.

Italia 3, verkkokurssi

1208105 syksy ja kevät
Ke 17.50–19.20
8.9.–24.11.2021, 19.1.–6.4.2022, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Jatkamme tutustumista Italian kiinnos-
tavaan kulttuuriin ja laajennamme sanavara-
stoa. Taitotaso A2. Katso sivu 49.

KIELEN TAITOTASOT A1-C

Perustaso

A1 Alkeistaso
Kielen perusteiden hallinta
A2 Selviytyjän taso
Sosiaalinen kanssakäyminen

Keskitaso

B1 Kynnystaso
Selviytyminen matkoilla
B2 Osaajan taso
Työelämän sujuva kielitaso

Ylin taso

C Taitajan taso
Monipuolinen kielellinen ilmaisu

KUNSKAPSNIVÅN I SPRÅK A1-C

Grundnivå

A1 Nybörjarnivå
Elementära språkkunskaper
A2 Jag klarar mig
Sociala språkliga situationer

Medelnivå

B1 Tröskelnivå
Jag klarar mig då jag reser
B2 Expertnivå
Flytande arbetsspråk

Högsta nivån

C Avancerad språkanvändare
Mångsidig språkkunskap

KULTUURI / KULTUR

Kirjojen kirja - Tutustu Bestselleriin!

Verkkokurssi

1301100, syksy / 1301101, kevät

Ti 19.00–20.00

21.9.–30.11.2021, 19,00 €

18.1.–29.3.2022, 19,00 €

Raili Tanskanen

Sipoon opistossa on toteutettu Kirjojen Kirja- kurssia syksystä 2017 alkaen. Kurssin tavoitteena on valaista Kirjojen Kirjan – Raamatun - tekstien historiallista, kulttuurista, maantieteellistä ja kielellistä taustaa ja siten auttaa ymmärtämään tekstejä niiden oikeassa viitekehityksessä. Opetuksen seuraaminen ei edellytä aiempien vuosikurssien opetuksia, kurssi sopii siis hyvin myös uusille opiskelijoille. Huom! Joka toinen tiistai. Katso sivu 51.



KÄDENTÄIDOT / HANTVERK

Kaarrokepusero talveksi, verkkokurssi

1142120

To 18.00–20.00

30.9.–25.11.2021, 28,00 €

Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssin aikana neulomme talveksi islantilaisneuletyyppisen kaarrokeneuleen, jossa on runsas kirjoneulekuvio yläosassa sekä pienemmät kuviot helmassa ja hihansuissa. Kurssin osallistujat saavat ohjeen Sipoon opiston villaneuleeseen. Katso sivu 37.

Kaarrokepusero kesän viileisiin hetkiin, verkkokurssi

1142121

To 18.00–20.00

10.3.–6.5.2022, 28,00 €

Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssin aikana neulomme kesän viileisiin hetkiin islantilaisneuletyyppisen kaarrokeneuleen, jossa on runsas kirjoneulekuvio yläosassa sekä pienemmät kuviot helmassa ja hihansuissa. Kurssin osallistujat saavat ohjeen Sipoon opiston kesäiseen villaneuleeseen. Katso sivu 38.

Seuraa meitä! / Följ oss!

@Sipoonopisto

@Sipoon opisto - Sibbo institut

