

SIPOON OPISTO SIBBO INSTITUT

2022-2023

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.

Kursseille 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.

Voit myös ilmoittautua Nikkilän opistotalolla ja Sipoon opiston Söderkullan palvelupisteessä 17.8. – 18.8.2022 klo 12.00 – 16.00.
Du kan också anmäla dig i Nickby instituthus eller på Lärdomsvägens servicepunkt den 17.8. – 18.8.2022 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 i kommunens info i Sibbo huvudbibliotek och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.

5.

Sähköpostitse ilmoittautumisia otetaan vastaan maanantaista 12.9.2022 alkaen.
Förhandsanmälan via e-post beaktas fr.o.m. måndag 12.9.2022.

Paperilaskuihin
lisätään
laskutuslisä 3,50 €.

Vi fakturerar
3,50 € för
pappersfakturan.



















Ilmoittautuminen

Vesiliikunta, liikunta, tanssi ja hyvinvointi -kurssit alkaen keskiviikkona 17.8.2022 klo 12.00. Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 18.8.2022 klo 12.00.

Anmälning

Vattengymnastik, gymnastik, dans- och välmåendekurserna fr.o.m. onsdag 17.8.2022 kl. 12.00. Övriga kurser fr.o.m. torsdag 18.8.2022 kl. 12.00

SISÄLLYSLUETTELO - INNEHÅLL

SIPOON OPISTO / SIBBO INSTITUT	4	
KARTAT / KARTOR	12	
MUSIIKKI / MUSIK	18	
KUVATAITEET/BILDKONST	26	
KÄDENTÄIDOT / HANTVERK	33	
LUONTOKURSSIT / NATURKURSER	41	
KIELET / SPRÅK	44	
KULTTUURI, YHTEISKUNTA JA TALOUS / KULTUR, SAMHÄLLE OCH EKONOMI	50	
TIETOTEKNIikka / DATATEKNIK	53	
NAVIGOINTI / NAVIGERING	56	
SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTO / SOCIAL- OCH HÄLSÖVÅRD	58	
KOTITALOUS / HUSLIG EKONOMI	60	
LIIKUNTA / GYMNASSTIK	63	
VESILIIKUNTA / VATTENSPORT	74	
TANSSI/DANS	78	
HYVINVOINTI JA TERVEYS/ HÄLSA OCH VÄLMÅENDE	82	
LISÄLUKUKAUSI / EXTRATERMIN	90	
VERKKOKURSSIT / NÄTKURSER	93	

SIPOON OPISTO / SIBBO INSTITUT

Toimisto Iso Kylätie 8, 04130 SIPOO

Puh. (09) 2353 6004

Avoinna ma ja ke klo 9.00 – 11.30 ja 12.00 – 14.00

ti ja to klo 9.00 – 11.30 ja 12.00 – 17.00

Pe tavoitat meidät puhelimitse klo 9.00 – 11.30 ja 12.00 – 14.00

Opintien palvelupiste

Opintie 6B, 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

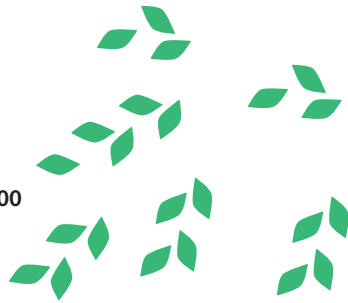
www.sipoo.fi/sipoon-opisto

Löydät meidät myös Facebookista, Instagramista, Twitteristä, LinkedInistä ja Youtubesta.

Blogi: www.sipoo.fi/sipoon-opisto/sipoon-opiston-opistoblogi

Podcast: 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. 1.8.2018 opiston nimi muutettiin 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-aikapalvelut –yksikköä.

Henkilökunta

Ulrika Martin, opistos sihteeri, puh. (09) 2353 6004.

Terese Pousar, opistos sihteeri ja työluotsi, puh. (09) 2353 6004.

Asta Viitanen, koulutuskoordinaattori, puh. (09) 2353 6004.

Joanna Kopra, markkinointi- ja projektisihteeri, 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.

Onerva Lähelmä, luku- ja kirjoitustaidon tuntiopettaja, puh. 046 920 0543.

Hanna Fridolfsson, työelämää edistävän koulutuksen tuntiopettaja, puh. 050 599 7571.

Avoimet ovet

Sinulla on mahdollisuus tutustua opiston tulevaan kurssitarjontaan! Liikunnan verkkokursseista luvassa näytteitä elokuussa/syyskuussa. Seuraa opiston ilmoittelua kotisivuilla ja Facebookissa! Avoimet ovet ti 16.8.2022 klo 17.30 – 19.30 Sinisellä hallilla (taitoaineet).

Lukukaudet

Syksy 12.9.2022 – 4.12.2022, syysloma viikolla 42, 17. – 23.10.2022.

Kevät 16.1.2023 -16.4.2023, talviloma viikolla 8, 18. – 26.2.2023 ja kiiristorstaina 6.4.2023 ei ole opetusta.

Lisälukukausi 17.4.2023 – 30.6.2023.

Kurssien alkamispäivät ovat merkittynä kurssiohjelmaan.

Osa kursseista alkaa jo ennen varsinaista lukukautta tai kestää pidempään.

Näyttelyt

Opiston kevätnäyttely järjestetään Nikkilän opistotalossa näyttelytila Art Colorosassa

27.3. – 14.4.2023. Näyttelyn aikana järjestetään pienimuotoisia musiikkiesityksiä.

Näyttelyitä voidaan järjestää myös verkossa lukuvuoden aikana.

Ilmoittautuminen

Vesiliikunta, liikunta, tanssi ja hyvinvointi -kurssit alkaen keskiviikkona 17.8.2022 klo 12.00-16.00.

Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 18.8.2022 klo 12.00-16.00.

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. Voit myös ilmoittautua Nikkilän opistotalolla ja Sipoon opiston Söderkullan palvelupisteessä 17.8. – 18.8.2022 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 12.9.2022 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.

Kurssin peruutus

Kurssi peruutetaan, mikäli kurssilla ei ole tarpeeksi osallistujia. Kurssin yhtä (1) peruutettua kertaa ei korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla pitkillä kursseilla.

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 ilmoittaudutaan koko lukuvuodeksi.

Maksa kurssit:

1. Maksulinkkinä, joka lähetetään sähköpostiisi, kun kurssi on alkanut. Tarkista roskapostikansio! 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. Jos maksat em. mobiilisovellusten kautta, lähetä maksusta kuitti sähköpostilla opistolle sipoon.opisto@sipoo.fi.
2. Käteisellä Nikkilän opistotalolla.
3. Käteisellä tai pankkikortilla kunnan infossa Sipoon pääkirjastolla Nikkilässä tai kunnan Söderkullan palvelupisteessä niiden aukioloaikoina.
4. Sinulle lähetetään paperilasku kotiin postitse kurssin alettua.

Paperilaskuihin lisätään laskutuslisä 3,50 euroa.

Osallistujat 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 2022 – 2023, 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 kurseilla 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 kurseille.

Kurssimuutoksista ja uusista kursseista ilmoittaminen

Mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä kurseihin ilmoitamme opiskelijoille kiireellisissä asioissa tekstiviestillä, pääsääntöisesti viestimme sähköpostilla. Muistathan huolehtia, että yhteystietosi ovat ajan tasalla. Uusista kursseista kerromme kotisivujen Ajankohtaista-osiossa, Facebookissa, Instagramissa, Opistoblogissa ja 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.

Osaamisperusteisuus

Osaamisperusteisesti kuvatulla kurssilla voidaan tunnistaa ja tunnustaa osaamisesi. Hyväksytyt suoritukset voidaan halutessasi kirjata KOSKI-tietojärjestelmään ja lukea mahdollisesti hyväksi jatko-opinnoissasi.

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 2022 - 2023. Päivitetyn version löydät täältä: <https://www.sipoo.fi/asiointikanava/sipoon-opiston-opinto-opas/>

HUOM! Opiston kursseilla opiskelijatöistä otettuja kuvia saatetaan käyttää opiston markkinoinnissa.



Seuraa meitä! / Följ oss!

@Sipoonopisto @Sipoon opisto - Sibbo institut



SIBBO INSTITUT / SIPOON OPISTO

Stora Byvägen 8, 04130 SIBBO,

Tfn (09) 2353 6004

Öppet mån och ons kl. 9.00 – 11.30 ja 12.00 – 14.00

tis och tors klo 9.00 – 11.30 ja 12.00 – 17.00

Fre när du oss per telefon kl. 9.00 – 11.30 ja 12.00 – 14.00

Lärdomsvägens serviceställe

Lärdomsvägen 6 B, 01150 SÖDERKULLA

Öppet ons kl. 10.00-14.00

E-post: sibbo.institut@sibbo.fi

Personalens E-post: fornamn.slaktnamn@sibbo.fi

Internet: www.opistopalvelut.fi/sipoo (välj svenska)

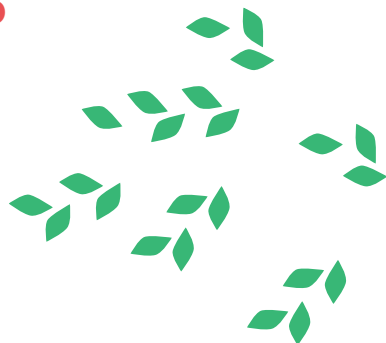
www.sipoo.fi/sv/sibbo-institut

Du hittar oss också på Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn och Youtube.

Blogg: www.sipoo.fi/sv/sibbo-institut/sibbo-institutets-institutblogg

Podcast: 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

Ulrika Martin, institutsekreterare, tfn 09 2353 6004.

Terese Pousar, institutsekreterare och arbetslots, tfn 09 2353 6004.

Asta Viitanen, utbildningskoordinator, tfn 09 2353 6004.

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.

Onerva Lähelmä, timplärare i läs- och skrivundervisning, tfn 046 920 0543.

Hanna Fridolfsson, timplärare i arbetslivsfrämjande utbildning, tfn 050 599 7571.

Öppet hus

Du har möjlighet att komma och bekanta dig med institutets kommande kursutbud! Idrottens nät-kurser kan du provsmaka i augusti/september. Följ med institutets hemsida och Facebook! Öppet hus tis 16.8.2022 kl. 17.30-19.30. Blåa hallen (konstämnen).

Terminerna

Höst 12.9.2022 – 4.12.2022, höstlov vecka 42, 17. - 23.10.2022

Vår 16.1.2023 -16.4.2023, vinterlov vecka 8, 18. – 26.2.2023, ingen undervisning på skärtorsdagen 6.4.2023.

Extra termin 17.4.2023 – 30.6.2023.

Startdatumet är angivet vid varje kurs. Observera att några kurser börjar före den egentliga termins starten. Några kurser har en något längre termin.

Utställningar

Institutets vårutställningar hålls (konstutställningarna och utställningar inom hantverksämnen) 27.3. – 14.4.2023 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 välmående kurserna onsdag 17.8.2022 klo 12.00-16.00. Övriga kurser torsdag 18.8.2022 klo 12.00-16.00.

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. Du kan också anmäla dig i Nickby instituthus eller på Lärdomsvägens servicepunkt den 17.8. – 18.8.2022 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 12.9.2022.

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.

Annulering av kurs

Kursen inhiberas ifall antalet deltagare är för få. 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. Annuleringen bör ske senast 5 vardagar innan kursen startar. Om annuleringen 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. Betalningslänk som vi skickar till din e-post då kursen har börjat. Kontrollera också skräpposten! Betalningslänken är i kraft i 14 dagar och du betalar den genom att klicka på länken och betalar 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. Ifall du betalar med en av mobilapplikationerna, vänligen sänd en kopia av betalningen per e-post till sibbo.institut@sibbo.fi.
2. Kontant i Nickby instituthus.
3. Kontant/kort i kommunens info i Sibbo huvudbibliotek i Nickby och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
4. Pappersfaktura. Vi sänder dig en pappersfaktura per post då kursen startat.

Vi fakturerar 3,50€ för pappersfakturan.

Kursdeltagarna står själva för kursmaterial och studieböcker.

Rabatter:

Arbetslösa och personer på arbetslöshetspension: studiesedel fås från institutets kansli 50 €/termin. Studiesedeln 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 2022 – 2023 riktas projektfinansieringen till att bekosta datakurser för seniorer. Institutet beviljar inte personliga studiesedlar.

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. Du kan anmäla dig till vårens kurser i samband med höstens anmälan.

Studieintyg

Geis 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 gymnasiet läroplan och kan räknas tillgodo inom totalantalet kurser vid gymnasiet. De kan också antecknas på skolans dimission-sbetyg. Var i kontakt med gymnasiet rektor för närmare information.

Identifierande och erkännande av kunnande



Kompetensbaserad inläring innebär att det kunnande du skaffat dig inom studier vid Sibbo institut kan identifieras och erkännas. Om du som studerande önskar kan godkända studieprestationer antecknas i informationsresursen KOSKI. Du kan således få studier avlagda vid institutet tillgodoräknat vid fortsatta studier.

Nyheter och ändringar

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

Kursprogram

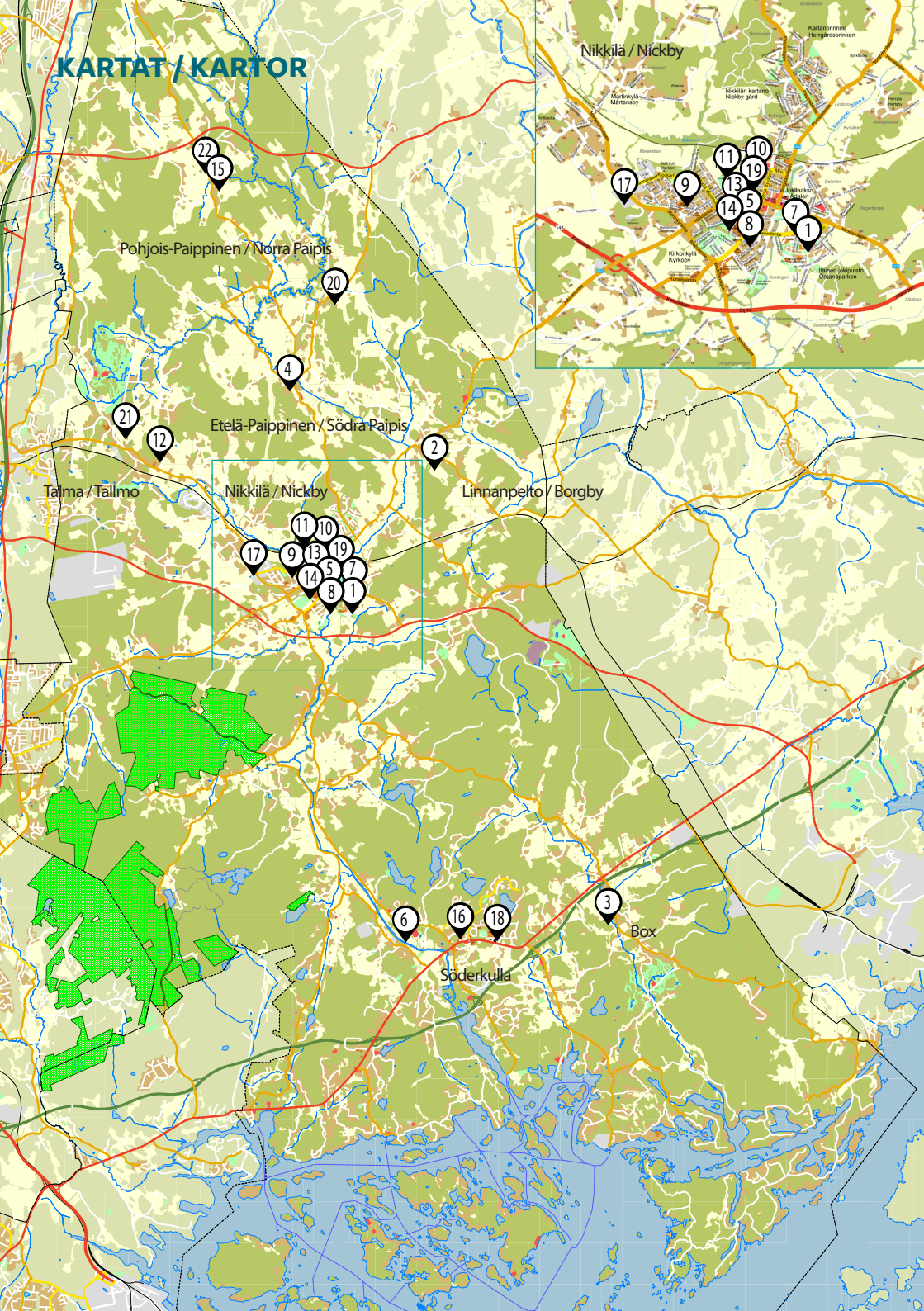
Spara detta program hela läsåret. Det är det enda program som distribueras 2022-2023. Du hittar den uppdaterade versionen här: <https://www.sipoo.fi/sv/servicekanal/sibbo-institutets-studieprogram/>

OBS! Institutet kan använda fotografier som tagits av studerandearbeten i sin marknadsföring.

Seuraa meitä! / Följ oss!

@Sipoonopisto @Sipoon opisto - Sibbo institut





Meidän toimipaikkamme

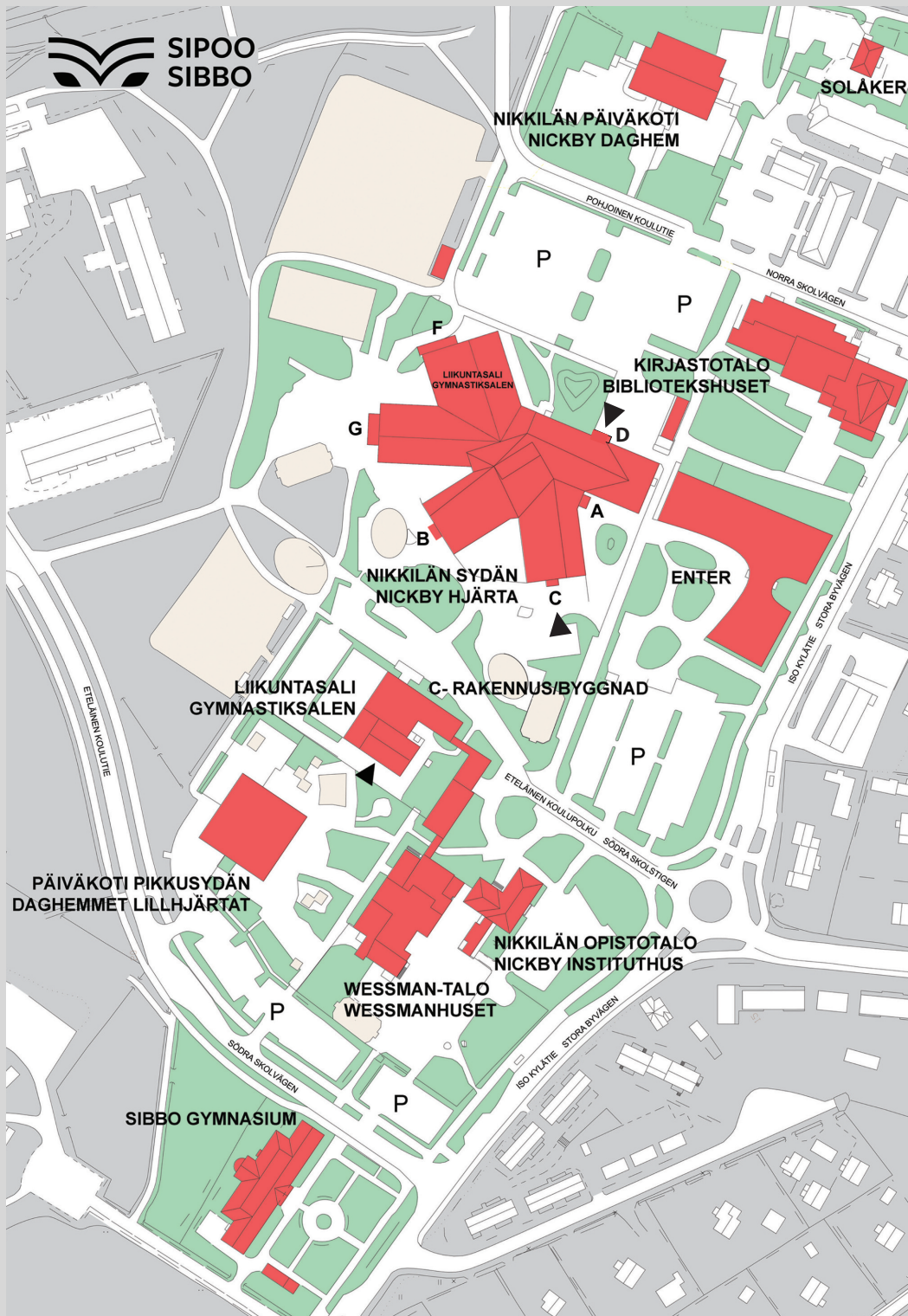
- ① Artborg 35, Pilvilinnantie 2, 04130 Sipoo
- ② Borgby skola, Linnanrinne 12, 04130 Sipoo
- ③ Boxby skola, Spjutsundintie 71, 01190 Box
- ④ Byastugan, Silfverinmäki 16, 04170 Paippinen
- ⑤ Gymnasiet, Iso Kylätie 6, 04130 Sipoo
- ⑥ Ingman, Massbyntie 101, 01150 Söderkulla
- ⑦ Jokipuiston koulu, Pilvilinnantie 7, 04130 Sipoo
- ⑧ Kyrkobyskolan, 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 Miili, Söderkullan koulutie 7, 01150 Söderkulla (s. 16)
- 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
- Kyrkobyskolan, 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
- Miili, Söderkulla skolväg 7, 01150 Söderkulla (s. 16)
- 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 (opiston kurssit / institutets kurser)
- D sisäänkäynti / ingång (opiston kurssit / institutets kurser)
- F sisäänkäynti / ingång
- G sisäänkäynti / ingång

Enter

- Sipoon lukio
- Keuda Sipo

Liikuntasali / Gymnastiksalen

Päiväkoti Pikkusydän / Daghemmet Lillhjärtat

Wessman-talo / Wessmanhuset

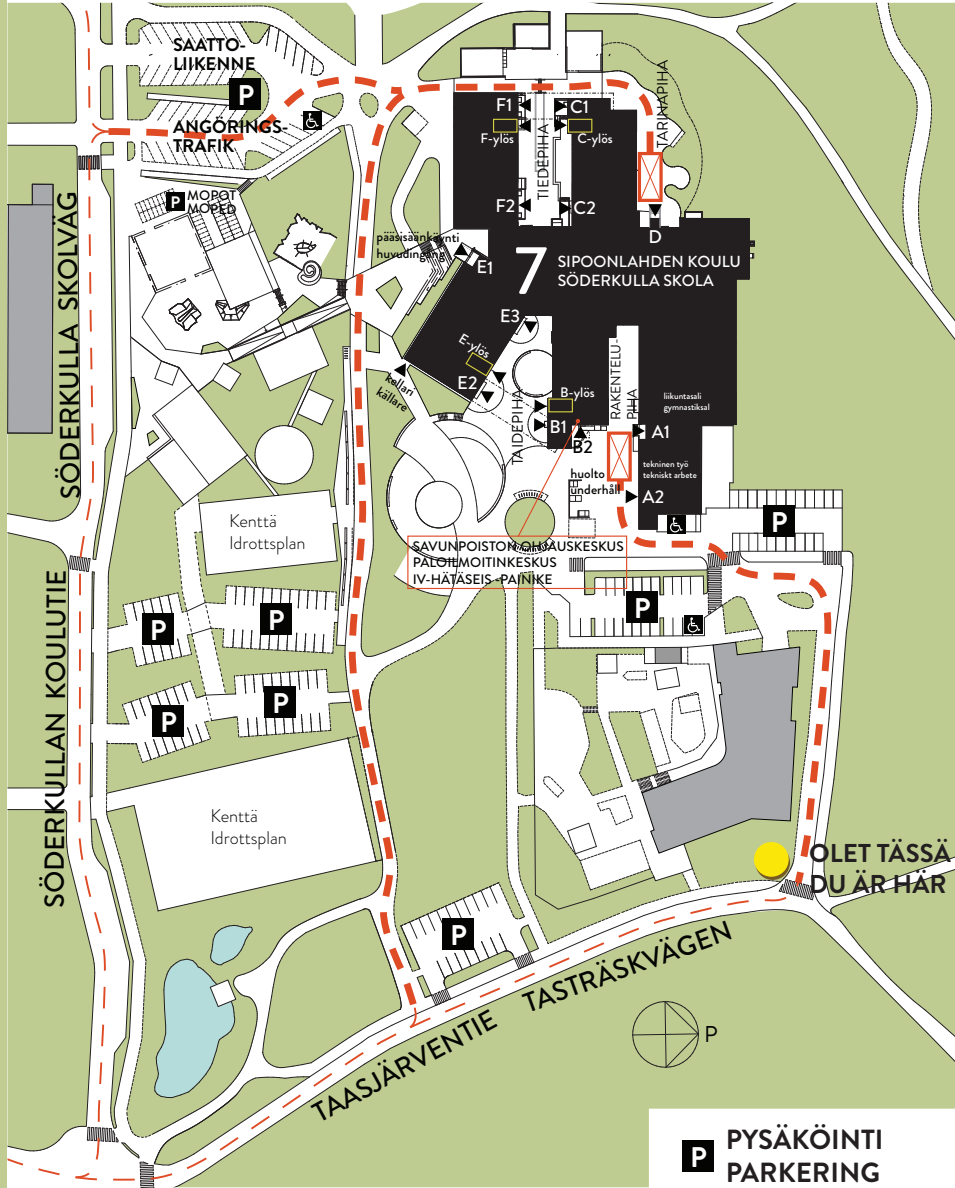
Nikkilän opistotalo / Nickby instituthus

- Sipoon opisto / Sibbo institut
- Nuorisopalvelut / Ungdomstjänster

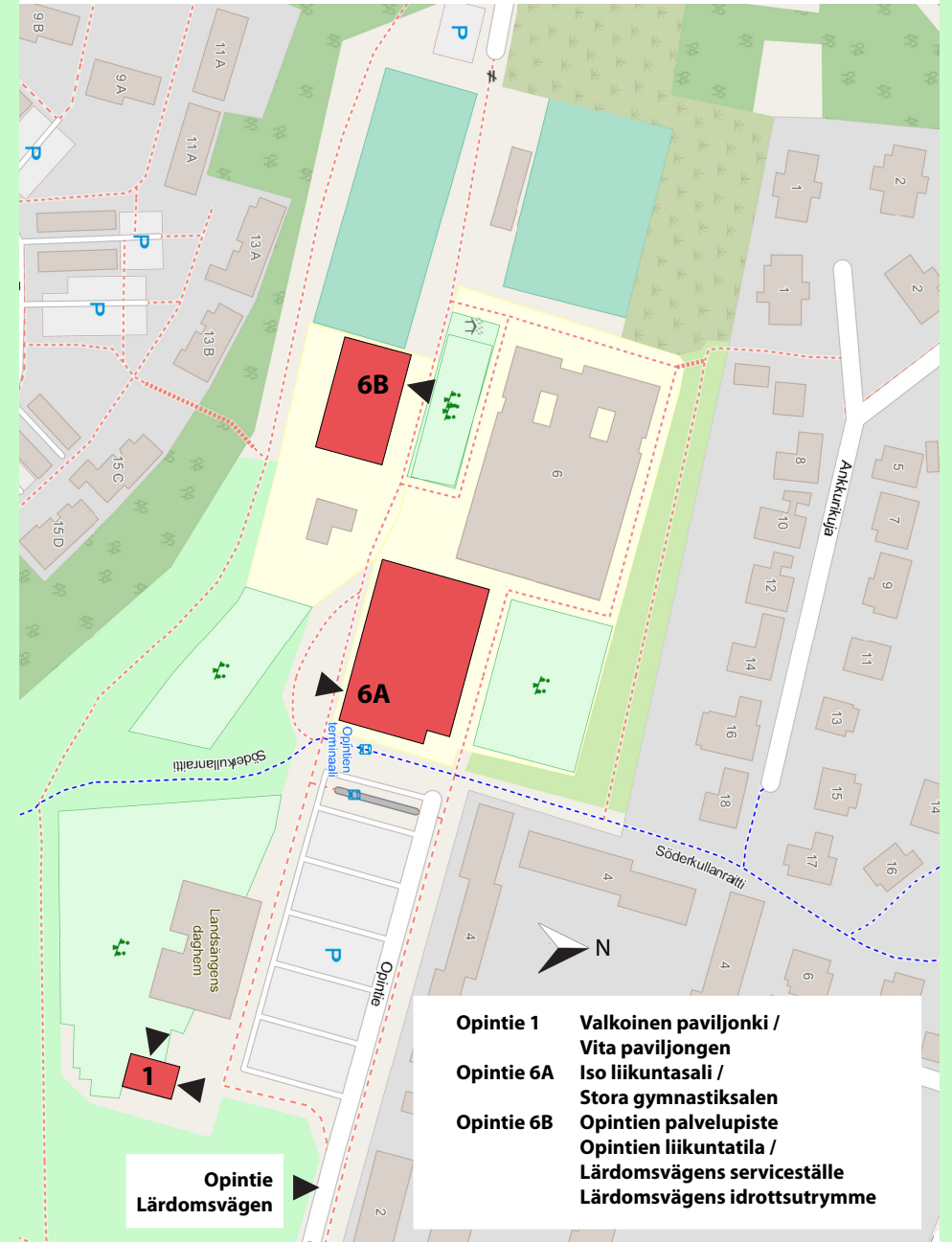
Sibbo gymnasium

ALUEELLA TALLENTAVA KAMERAVALVONTA
BANDANDE KAMERAÖVERVAKNING PÅ OMRÅDET

MIILIN ALUE - MIILIONRÅDET



OPINTIEN ALUE LÄRDOMSVÄGENS OMRÅDET





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
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023, 76,00 €
Päivi Bonde-Jensen

Valitsemme lauluja, jotka ovat mieluisia kuorolaisille, harjoittelemme ensin stemmat, sitten laulamme yhteen. Harjoittelukertojen jälkeen löytyy laulamisen ilo ja helppous sekä oikea sävellaji. Pidämme huolta siitä, että jokainen laulaja nauttii laulamisestaan.

Sipoon Sointu kuoroleiri

1100102, syksy / 1100103, kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
La ja su 10.00–15.00
12.–13.11.2022, 32,00 €
25.–26.3.2023, 32,00 €
Päivi Bonde-Jensen

Harjoittelemme erilaisia kuorolle sovitettuja lauluja, ensin jokainen stemma erikseen, sitten yhteen. Pyrimme valitsemaan laulut niin, että jokainen kuorolainen saa oman lempilaulunsa kuorosovituksena ohjelmistoomme. Laulun ilo on tosi tärkeää, siihen yhdistän äänen muodostuksen ja kehityksen tärkeyden. Lopputuloksena on soiva teos, jota laulavat motivoituneet ja taitavat laulajat. Kuoroleirillä vahvistamme jokaisen osaamista sekä tutustumme toisiimme, jotta opimme kuuntelemaan yhteisointia.

Box sångkör

1100200, höst och vår
Boxby skola
Ons 19.00–21.00
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 76,00 €
Magnus Strandvik

Sång och musik ädla känslor föder. Körsång berikar livskvaliteten 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 16.30–18.45
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023, 76,00 €
Sofia Lindroos

Välkommen med och sjung! 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 herrstämorna. Sångövning både i Söderkulla kyrka och Träskberga.

Sibbo sångarbröder

1100211, höst och vår
Nikkilän Sydän, Musiikki D117
Ons 18.30–20.45
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 76,00 €
Anders Ekberg

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

Sibbo vokalensemble

1100306, syksy ja kevät / höst och vår
Artborg 35
Su / Sön 18.15–20.15
18.9.–4.12.2022, 29.1.–30.4.2023, 76,00 €
Goda Marija Guzauskaite

Haluat kehittyä kuorolaulajana, haastaa itseäsi ja koetella rajojasi. Harjoittelemme monipuolisesti kaikkea jazzrytmeistä uudempaan pohjoismaiseen klassiseen kuoromusiikkiin. Laulajilta toivotaan riittävää nuotinlukutaitoa, mikä mahdollistaa omatoimisenkin harjoittelun. Keskitymme harjoituksissa myös kuoron yhteisöinnin kehittämiseen, laulajien äänenmuodostuksen ohjaamiseen sekä yhteisen tulkinnan löytämiseen. Du vill utvecklas som körsångare, utmana dig själv och tänja dina gränser. Vi prövar allt från jazzrytmer till den nordiska klassiska körmusiken. Du bör ha tillräcklig notläsningsförmåga för att även kunna öva på egen hand. Vi ägnar oss att utveckla samklang och tonbildning samt att hitta en gemensam tolkning.

Sibbo vokalensemble kuoroleiri / körläger

1100307, kevät / vår
Artborg 35
Lör och sön 11.00–16.00
18.–19.3.2023, 32,00 €
Goda Marija Guzauskaite

Choralla kör för alla - kuoro kaikille

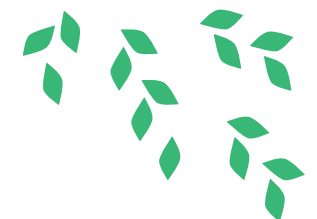
1100308, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän Musiikki D117
Ti / Tis 18.00–19.30
13.9.–29.11.2022, 17.1.–4.4.2023, 72,00 €
Theresa Laurikka

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 laulamiseen maailmaan. Kannustava ja turvallinen ilmapiiri on meille tärkeä. Sydämellisesti tervetuloa mukaan. Choralla kören är till dig som kanske har fått höra att du inte kan sjunga, och till dig som är vanare att sjunga. 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.

Choralla kör veckoslut / kuoroviikonloppu

1100309, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän Musiikki D117
La ja su / Lör och sön 11.00–16.00
1.10.2022, 5.3.2023, 32,00 €
Theresa Laurikka

Sukelletaan syvemmin äänenmuodostuksen maailmaan ja harjoitellaan kuoron lauluja ja tutustutaan toisiimme leppoisassa tunnelmassa. Vi dyker djupare in i tonbildningens värld, över körens sånger och lär känna varandra i en avslappnad samvaro.



LAULETAAN RYHMÄSSÄ / VI SJUNGER I GRUPP

Yhteislaulu senioreille

1101104, syksy ja kevät
Palvelutalo Elsie
Ke 11.15–12.45
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 55,00 €
Emma Kuntsi

Lauletaan iloisessa ja leppoisassa hengessä ryhmän toivelauluja höystettynä uudemmilla lauluilla. Tutustutaan ilmaisun maailmaan ja katsotaan yhdessä, mitä kaikkea se tuo tullessaan. Tule mukaan tähän mahtavaan ryhmään!

Roostaggarna

1101209, höst och vår
Palvelutalo / Servicehuset Linda
Tor 11.30–13.00
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 32,00 €
Lasse Tackman

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

Voimaa laulamista ja musiikista kevääseen

1101106, kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ke 18.15–20.15
19.–10.5.2023, 120,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Kurssilla tutustutaan kevät- ja rakkauslauluihin. Lauletaan myös entuudestaan tuttuja teemaan liittyviä lauluja. Hengitys- ja äänenkäyttöharjoituksia. Kurssilla opitaan tekniikkaa ja tulkintaa. Laulamisen iloa. Kurssilla lauletaan sekä ryhmässä että yksin. Ensimmäinen ja viimeinen kerta ovat ryhmäkokoontumisia. Yksilölliset ajat, 30 min. / oppilas. Mukaan "Toivelaulukirjat" 5 ja 6 ja "Kauneimmat rakkauslaulut" (Fazer)

YKSINLAULU / SOLOSÅNG

Yksinlaulukurssi

1101107, syksy ja kevät
Nikkilä
Ke 13.00–19.00
14.9.–23.11.2022, 18.1.–29.3.2023 109,00 €
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 harastanut laulua tai sitten olet ehtinyt jo pidemmälle lauluopinnoissasi. Katsotaan juuri sinulle sopivaa ohjelmistoa. Maailma on täynnä hyvää musiikkia. Opetusaika 30 min. / oppilas. Ikäraja 15 v ja siitä ylöspäin. Materiaalimaksu 5€ maksetaan suoraan opettajalle.

Yksinlaulu

1102110, syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ma 18.30–20.00
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023 120,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Tämä on sinulle, joka pidät laulamista. Kurssilla opitaan laulamisen tekniikkaa ja tulkintaa. Hengitys- ja äänenkäyttöharjoituksia. Laulamista itselleen ja ryhmässä. Kurssilla opitaan mm. klassista laulumusiikkia, iskelmä- ja pop-musiikkia, tangoja. Yksilölliset ajat, 30 min. / oppilas, sekä ryhmäkerrat n. kerran kuukaudessa. Ensimmäinen kerta 12.9. on ryhmäkokoontuminen.

Laulukurssi

1102112, syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ke 18.15–20.15
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023 120,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Kurssilla on monipuolisesti laulumusiikkia. Opitaan laulamisen tekniikkaa ja tulkintaa. Suomalaisia ja ulkomaisia kansanlauluja, klassista laulumusiikkia, iskelmiä, tangoja ja pop-lauluja. Tekniikkaa ja tulkintaa. Laulamisen iloa. Yksilölliset ajat, 30 min. / oppilas, ja sovitusti ryhmäkertoja. Ke 14.9 on ryhmäkokoontuminen

Näyttämölaulujen kurssi

1102114, syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
To 18.00–20.00
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023 120,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Kurssilla tutustutaan lauluihin musikaaleista, opereteista ja oopperoista. Lauletaan myös elokuva- ja teatterimusiikkia. Tunnettuja kauniita,

koskettavia melodioita. Opitaan tekniikkaa ja tulkintaa. Opitaan ilmaisua laulujen välityksellä. Yksilölliset ajat, 30 min. / oppilas, sekä sovitusti ryhmätunteja. Ensimmäinen kerta 15.9. on ryhmäkokoontuminen.

Yksinlaulu B / Solosång B

1102307 syksy ja kevät / höst och vår
Wessman-sali
To / Tor 15.30–21.00
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023 120,00 €
Maria Bajjars-Salacka

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. Opetus 30 min. / oppilas joka viikko. 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. Undervisning 30 min. / elev varje vecka.

Yksinlaulu C / Solosång C

1102309 syksy ja kevät / höst och vår
Wessman-sali
Ti / Tis 15.30–21.00
13.9.–28.11.2022, 17.1.–28.3.2023 120,00 €
Maria Bajjars-Salacka

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. Opetus 30 min. / oppilas joka viikko. 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. Undervisning 30 min. / elev varje vecka.

Yksinlaulun kesäkurssi / Sommarkurs i solosång

1102312
Kyrkoby skola musik klass
Ma – pe / Mån -fre 10.00–14.00
5.–9.6.2023 116,00 €
Maria Bajjars-Salacka
Verryttelemme, vaalimme ääntä ja viihdyimme yhdessä laulamista harjoitellen. Lopputulokse-

na 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.

Solosång / Yksinlaulu

1102314, höst och vår / syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu C2123 luokka
To / Tor 16.00–20.00
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023 120,00 €
Theresa Laurikka

Opimme laulu- ja hengitystekniikkaa, jota sitten sovellamme eri lauluihin. 30 min. / oppilas. Kurssi on tarkoitettu aikuisille. Vi lär oss sång- och andningsteknik med hjälp av kreativa övningar, som vi sedan tillämpar på olika sånger. 30 min. / elev. Kursen är ämnad för vuxna.

Solosång / Yksinlaulu

1102315, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän Musiikki D116
Ma / Mån 16.00–19.00
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023 120,00 €
Theresa Laurikka

Opimme laulu- ja hengitystekniikkaa luovien harjoituksen kautta ja sovellamme oppimamme harjoittellessamme eri lauluja. 30 min/oppilas. Vi lär oss sång- och andningsteknik genom kreativa övningar som vi tillämpar på olika sånger. 30min/elev.

Pop-lauluja yli 10 v. nuorille / Pop-sång för barn över 10 år

1102322, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk. /
Nickby institutthus mus.kl
Ke / Ons 14.30–18.30
14.9.–30.11.2022, 11.1.–29.3.2023 120,00 €
Päivi Hietanen

Lauletaan mikrofoniin osallistujan musiikki- maun 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 yksilöopetusta, josta sovitaan ohjaajan kanssa, 40 min. / oppilas, kurssi pidetään joka toinen viikko. Kurssiajat jaetaan 14.9. klo 17-18.

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. Du kan också lära dig att ackompanjera, även med elpiano. Både i grupp- och enskild undervisning. Det är roligt att sjunga, 40 min. / elev. Kursen hålls varannan vecka. Kurstiderna delas ut 14.9. kl 17-18.

PIANO

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

1103310, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk. / Nickby instituthus mus.kl.

Ke / Ons 19.00–21.00

14.9.–30.11.2022, 11.1.–29.3.2023, 91,00 €

Päivi Hietanen

Soittamisen iloa nuotteja opetellen, sekä vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun ja motivaation mukaan. Aikuisille suunnattu pianokurssi jonka jälkeen osaat soittaa nuoteista, ymmärrät eri sävellajeja ja osaat säestämisen alkeet tasosi mukaan. Alkeiskirjaksi Pianot och jag 1 tai sovitaan opettajan kanssa. Yksilöopetusta 20 min. / osallistuja. Soittoajat jaetaan 14.9. klo 18-19.

Glädje att spela och lära sig noter enligt egen smak och vilja. Kurs till vuxna varefter du kan spela, du förstår dig på noter och du känner till grunderna för ackompanjemang enligt din nivå. Bok för nybörjare Pianot och jag 1 eller annat överenskommet med läraren. Enskild undervisning 20 min. / elev. Speltiderna delas ut 14.9. kl 18-19.

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

1103312, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk. / Nickby instituthus mus.kl.

To / Tor 14.30–18.30

15.9.–1.12.2022, 12.1.–30.3.2023, 91,00 €

Päivi Hietanen

Nuottienlukua ja lempikappaleiden vapaasti soittamisen iloa! Yksilöllinen opetus oppilaan

motivaation mukaan. Oma harjoittelusoinnina suotava. Alkeiskirja esim. Pianot och jag 1, tai Pianon avain Aapinen tai sovitaan opettajan kanssa. Yksilöopetusta 20 min. / oppilas. Soittoajat jaetaan 15.9. klo 17-18.

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 Pianon avain Aapinen eller kom överens med läraren. Speltiderna delas ut 15.9. kl 17-18.

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

1103314, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk. / Nickby instituthus mus.kl.

To 19.00–21.00

15.9.–1.12.2022, 12.1.–30.3.2023, 91,00 €

Päivi Hietanen

Soittamisen iloa nuotteja opetellen ja vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen ja motivaation mukaan. Osallistuja oppii soittamaan nuoteista, soittotekniikkaa, ymmärtämään eri sävellajeja ja säestämisen alkeita tasonsa mukaan. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1 tai sovitaan opettajan kanssa. 20 min. / oppilas. Soittoajat jaetaan 15.9. klo 18-19.

Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Deltagaren lär sig spela från noter, förstår tonarter och grunderna för ackompanjemang, helt beroende på deltagarens kunskapsnivå. Som nybörjarbok Pianot och jag 1 eller annat överenskommet med läraren. 20 min. / deltagare. Speltiderna delas ut 15.9. kl 18-19.

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

1103320, syksy ja kevät / höst och vår
Miili, musiikki D 2011

Ma / Mån 15.00–21.00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–27.3.2023, 91,00 €

Päivi Hietanen

Soittamisen iloa nuotteja opetellen sekä vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen ja motivaation mukaan. Osallistuja oppii soittamaan nuoteista, soittotekniikkaa, ymmärtämään eri sävellajeja ja säestämisen alkeita tasonsa mukaan. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1, tai sovitaan

opettajan kanssa. Yksilöopetusta 20 min. / oppilas. Soittoajat jaetaan 12.9. klo 17-18.

Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Deltagaren lär sig spela från noter, förstår tonarter och grunderna för ackompanjemang, helt beroende på deltagarens kunskapsnivå. Som nybörjarbok Pianot och jag 1 eller annat överenskommet med läraren. 20 min. / deltagare. Speltiderna delas 12.9. kl 17-18.

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

1103332 syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola

Ti / Tis 17.00–21.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–28.3.2023 91,00 €

Päivi Hietanen

Soittamisen iloa nuotteja opetellen ja sekä vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen ja motivaation mukaan. Osallistuja oppii soittamaan nuoteista, soittotekniikkaa, ymmärtämään eri sävellajeja ja säestämisen alkeita tasonsa mukaan. Alkeiskirjaksi Pianot och jag 1, tai sovitaan opettajan kanssa. Yksilöopetusta 20 min. / oppilas. Soittoajat jaetaan 13.9. klo 17-18. Glädje att spela och lära sig noter enligt egen smak och vilja. Kurs till vuxna varefter du kan spela, du förstår dig på noter och du känner till grunderna för ackompanjemang enligt din nivå. Bok för nybörjare Pianot och jag 1 eller annat överenskommet med läraren. Privatundervisning 20 min. / elev. Speltiderna delas ut 13.9. kl 17-18.

Pianonsoiton alkeis- ja alkeisjatkokurssi / Piano för nybörjare och nybörjarfortsättning

1103333, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk. / Nickby instituthus mus.kl.

Pe / Fre 12.00–15.00

16.9.–2.12.2022, 13.1.–31.3.2023, 91,00 €

Päivi Hietanen

Soittamisen iloa nuotteja opetellen ja sekä vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen ja motivaation mukaan. Osallistuja oppii soittamaan nuoteista, soittotekniikkaa, ymmärtämään eri sävellajeja ja säestämisen alkeita tasonsa mukaan. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1, tai sovitaan opettajan kanssa. Yksilöopetusta 20 min. / oppilas Soittoajat jaetaan 16.9. klo 12-13. Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från

elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Deltagaren lär sig spela från noter, förstår tonarter och grunderna för ackompanjemang, helt beroende på deltagarens kunskapsnivå. Som nybörjarbok Pianot och jag 1 eller annat överenskommet med läraren. 20 min. / deltagare. Speltiderna delas ut 16.9. klo 12-13.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi / Piano för nybörjare och fortsättning

1103334, syksy ja kevät / höst och vår

Miili, musiikki D 2011

Ke / Ons 16.00–20.30

14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 120,00 €

Matilda Wikström

Tervetuloa mukaan pianotunnille. Sopii aloittelijoille ja pidempään soittaneille. Lähdemme liikkeelle oppilaan omista taidoista ja toiveista. Materiaali sovitaan yhdessä. Tule mukaan inspiroitumaan klassisesta musiikista, popista, jazzista tai säestyksestä. Yksilöopetus. 30 min. / oppilas. Soittoajat jaetaan 15.9. klo 16-17.

Välkommen med på pianolektion, både för nybörjare och längre hunna! Vi utgår från elevens kunskaper och intressen med material enligt överenskommelse. Kom med och låt dig inspireras av klassisk musik, pop, jazz eller fritt ackompanjemang. Enskild undervisning 30 min. / deltagare. Speltider delas ut 14.9. kl 16-17.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi / Piano för nybörjare och fortsättning.

1103335 syksy ja kevät / höst och vår
Miili, musiikki D 2011

To / Tor 16.00–20.30

15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 120,00 €

Matilda Wikström

Tervetuloa mukaan pianotunnille. Sopii aloittelijoille ja pidempään soittaneille. Lähdemme liikkeelle oppilaan omista taidoista ja toiveista. Materiaali sovitaan yhdessä. Tule mukaan inspiroitumaan klassisesta musikista, popista, jazzista tai säestyksestä. Yksilöopetus. 30 min. / oppilas. Soittoajat jaetaan 15.9. klo 16-17.

Välkommen med på pianolektion, både för nybörjare och längre hunna! Vi utgår från elevens kunskaper och intressen med material enligt överenskommelse. Kom med och låt dig inspireras av klassisk musik, pop/jazz eller fritt ackompanjemang. Enskild undervisning 30 min. / deltagare. Speltider delas ut 14.9. kl 16-17.

KITARA

Kitaransoiton yksityistunnit yli 8-vuotiaille (akustinen/sähkökitara). Kurssi sopii kaikentasoisille soittajille, on tavoitteenasi sitten alkeiden opetelu tai oman soiton kehittäminen. Työ on vapaa, klassisesta heviin. Mietitään tunnit yhdessä oppilaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti! Oma kitara mukaan! 30 min. / oppilas.

Kitara, yksityisopetus

1104116 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C107
Pe 15.30–18.00
16.9.–2.12.2022, 20.1.–14.4.2023, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitara, yksityisopetus

1104117 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C107
To 15.30–19.00
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitara, yksityisopetus

1104118 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C107
Ti 15.30–19.30
13.9.–29.11.2022, 17.1.–4.4.2023, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitara yksityisopetus

1104119, syksy/kevät
Miili, soittokoppi D2008
Ke 15.30–18.00
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 120,00 €
Jaakko Järvinen

Kitara yksityisopetus

1104120, syksy/kevät
Sipoonlahden koulu, soittokoppi D2008
Ma 15.30–18.30
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023, 120,00 €
Jaakko Järvinen

VIULU

Viulun- ja alttoviulun yksityisopetus
1105120, syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Musiikki D117
To 15.30–19.30
15.9.–1.12.2022, 19.1.–6.4.2023, 120,00 €
Liisa Karhu-Pearlman

Viulun- ja alttoviulunsoittoa kaiken ikäisille ja ta-soisille opiskelijoille. Voit olla alkaja tai jo pitkällä oleva soitonopiskelija. Ohjelmisto voidaan valita monipuolisesti oppilaan toiveita huomioiden. Pienten kanssa soittoa opiskellaan leikinomaisesti ja Colour strings- sekä Suzuki- metodien aineksia hyödyntäen. Soittoaika 30 min. / oppilas. Oma viulu mukaan. Opettaja auttaa joko oman soittimen hankinnassa tai lainasoittimen etsimisessä harrastuksen alussa. Soittimen vuokraaminen on myös mahdollista. Opetus on pääsääntöisesti lähiovetusta, mutta tarpeen mukaan myös etäopetus onnistuu.

HARMONIKKA

Harmonikansoitto

1106132, syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C108
Ke 18.00–20.00
14.9.–1.12.2022, 19.1.–12.4.2023, 91,00 €
Elise Valin-Raki

Kurssilla saa harmonikan soiton perusteet yksilöopetuksena oman edistymisen mukaan. Oppimateriaalina on Lasse Pihlajamaan oppivihko ja opettajan antamat erilliset materiaalit. Peruskurssilla soitetaan 1-2 äänisiä kappaleita yhteissoittona. Yksityisopetus 20 min. / oppilas.

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
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 57,00 €
Lasse Tackman

Puhallinmusiikkia, stemma- ja yhteisharjoituksia sekä niihin liittyvää musiikin teoriaa. Nuoremmat jo soitinharjoittelun aloittaneet musikanit 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/kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
Ti 14.30–21.00
13.9.–29.11.2022, 17.1.–4.4.2023, 120,00 €
Janne Petteri Mathlin

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

"Kitarakurssin opettaja on todella hyvä ja kannustava. Turhaan pelkäsin osallistua, kun en osannut mitään. Opetti ja neuvoi hyvin, ja vuosien jälkeen vihdoinkin opin soittamaan!"

-Asiakaspalaute kitaratunneista.

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

PELIMANNIMUSIIKKI / SPELMANSMUSIK

Pelimannimusiikki / Spelmansmusik

1110314, syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola
Ma / Mån 18.00–19.30
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023, 57,00 €
Eeva-Liisa Hannu

Soitamme uutta ja vanhaa sipoolaista pelimannimusiikkia ja perinteistä tanssimusiikkia. Oma soitin mukaan!
Vi spelar nykomponerad och traditionell spelmansmusik från Sibbo samt "mogen" dansmusik. Eget instrument med!

MUSIIKIN TEKNOLOGIA JA TUOTANTO

Musiikin teknologia ja tuotanto, intensiivikurssi

1112130, syksy / 1112131, kevät
Magnusborg Studiot
La 10.00–18.00, Su 10.00–18.00
19.–20.11.2022, 76,00 €
8.–9.4.2023, 76,00 €
Jarkko Viinamäki

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

**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
14.9.–30.11.2022, 50,00 €
18.1.–5.4.2023, 50,00 €
Tapio Olenius

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

Kuvataidepäiväkurssi

1113104, syksy / 1113105, kevät
Sininen halli, Maalaus
To 10.00–13.15
15.9.–1.12.2022, 50,00 €
19.1.–13.4.2023, 50,00 €
Tapio Olenius

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

Elävän mallin piirustus

1113120, syksy / 1113121, kevät
Sininen halli, Maalaus
La ja su 10.00–15.30
29.–30.10.2022, 44,00 €
11.–12.3.2023, 44,00 €
Tapio Olenius

Kurssilla opiskelija oppii kehittämään silmän ja käden yhteistyötä, tutkimaan viivan olemusta ja oppii näkemään suunnat ja mittasuhteet. Piirustusvälineenä käytetään pääasiassa piirustushiiltä, mutta myös lyijykyniä on hyvä ottaa mukaan lyhyitä, luonnosmaisia croquis-istuntoja varten. Kurssi sopii kaikille piirtämisestä kiinnostuneille. Opistolta on mahdollisuus ostaa hiilet, litoposter-paperit ja säämiskä, yht. 5 €.

Perjantaimaalaus / Fredagsmålning

1113302, syksy / höst / 1113303, kevät / vår
Sininen halli, Maalaus / Blåa hallen, Målning
Pe / Fre 18.00–21.15
16.9.–2.12.2022, 50,00 €
20.1.–14.4.2023, 50,00 €
Riitta Posti

Kurssilla tutustutaan taidemaalauksen yleisimpiin tekniikoihin, mm. akvarelli-, pastelli-, akryyli- sekä öljymaalaustekniikoihin. Lisäksi on mahdollista tutustua tempera-maalaukseen. Oppilaat voivat valita niistä itselleen mieluisimman maalaustekniikan. Kurssille ovat tervetulleita aloittelijat ja vähän kokeneemmat 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.

Torstai-iltapäivän maalaus / Målning på torsdag eftermiddag

1113304, syksy / höst / 1113305, kevät / vår
Sininen halli, Maalaus / Blåa hallen, Målning
To / Tor 13.30–16.45
15.9.–1.12.2022, 50,00 €
19.1.–13.4.2023, 50,00 €
Riitta Posti

Kurssilla käydään läpi erilaisia maalaustekniikoi- ta, mm. akvarelli, pastelli, akryyli sekä öljy. Oppilaat 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, kevät / vår
Sininen halli, Maalaus / Blåa , Målning
Ma / Mån 18.00–21.15
12.9.–28.11.2022, 50,00 €
16.1.–3.4.2023, 50,00 €
Erik Creutziger

Kurssilla työskennellään sekä omien ja yhteisten teemojen pohjalta. Työskentely on osittain havaintolähtöistä. Käsittelemme kuvan valoa, väriä, tilaa, sommittelua ja rytmia. Ota mukaan akvarelli-, akryyli tai öljyvärit sekä lyijykyniä tai hiiltä. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harras-

taneille. Yksilöllisesti ohjattua ateljeetyöskentelyä. Vi målar utgående från både gemensamma och egna teman. Vi arbetar dels genom att iakttä. Under kursen studerar vi ljus, färg, rum, komposition och rytm i bilden. Kursen lämpar sig både för nybörjare och mera erfarna målare. Ateljéarbete med individuell handledning. Ta med akvarell-, akryl- eller oljefärger samt blyertspenna eller kol.

Maalaustyöpaja päivällä / Måleriverkstad dagtid

1113310, syksy / höst / 1113311, kevät / vår
Sininen halli Blåa hallen / Maalaus Målning
Ti / Tis 12.30–15.45
13.9.–29.11.2022, 50,00 €
17.1.–4.4.2023, 50,00 €
Erik Creutziger

Kurssilla työskennellään sekä omien että yhteisten teemojen pohjalta. Työskentely on osittain havaintolähtöistä. Käsittelemme kuvan valoa, väriä, tilaa, sommittelua ja rytmia. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille. Yksilöllisesti ohjattua ateljeetyöskentelyä. Vi målar utgående från både gemensamma och egna teman. Vi arbetar dels genom att iakttä. Under kursen studerar vi ljus, färg, rum, komposition och rytm i bilden. Kursen lämpar sig både för nybörjare och mera erfarna målare. Ateljéarbete med individuell handledning.

Kiinalainen maalaustaide ja kalligrafia / Kinesiskt måleri och kalligrafi

1113340, syksy / höst / 1113341, kevät / vår
Sininen halli Blåa hallen / Maalaus Målning
Su / Sön 12.00–17.45
11.9.–20.11.2022, 52,00 €
5.2.–16.4.2023, 52,00 €
Liuho Wang

Kiinalaisella maalaustaiteella ja kalligrafialla on yli 3000 vuotta vanhat perinteet. Kurssilla tutustutaan kiinalaiseen taidehistoriaan ja kuvan tekemiseen liittyvään filosofiaan. Maalausharjoituksissa opiskellaan siveltimeen, musteen sekä värien käyttöön liittyvää tekniikkaa perinteisten kiinalaisten, esim. maisema-, liitu- ja kukka-aiheiden kautta. Opettajalta voi hankkia materiaaleja. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jatkajille. Opetuskielinä englanti ja suomi. Joka toinen viikko. Den kinesiska målningkonsten och kalligrafin har över 3000 år gamla anor. Vi bekantar oss med kinesisk konsthistoria och bildskapandets filosofi.

Deltagarna får lära sig tekniken inom kinesiskt måleri och kalligrafi. Läraren har material och redskap till salu samt ger tips om inköpsställen. Både nybörjare och fortsättare är välkomna. Undervisningspråk engelska och finska. Varannan vecka.

GRAFIKKA/KONSTGRAFIK

Puupiirros

1114110, syksy / 1114111, kevät
Sininen halli, Yleisluokka
La ja su 11.00–15.30
1.–9.10.2022, 63,00 €
21.–29.1.2023, 63,00 €
lina Heiskanen



Kahden viikonlopun kurssilla opit puupiirroksen perusteet katoavan laatan menetelmällä työskennellen. Kurssilla on mahdollista vedostaa prässillä tai käsin. Tämä mahdollistaa tasaisen ja toisaalta vähän enemmän maalauksellisen painopinnan kokeilemisen. Opettaja lähettää ennen kurssin alkua tarvittavista tarvikkeista listan.

Taidegrafiikka / Konstgrafik

1114320, syksy / höst
Sininen halli, Yleisluokka / Blåa hallen, Allmänklass
To / Tor 18.00–21.15
15.9.–1.12.2022, 50,00 €
19.1.–13.4.2023, 50,00 €
Ritva Sirjala

Kurssilla tutustutaan taidegrafiikan eri tekniikoihin opettajan materiaalin ja esimerkkien kautta. Oppilas voi oman mieltymyksensä mukaan keskittyä joko yhteen tai useampaan eri tekniikkaan, joita ovat: kuivaneula, etsaus, akvatinta, puupiirros, pvc- tai linoleikkaus, fotopolymeeri sekä monotypia. Opitaan laattojen käsittely ja vedostamisen eri keinot sekä prässillä, että käsin ja vedosten merkitseminen. Tarvittavat välineet (paitsi laatat) löytyvät kurssipaikalta, materiaalimaksu maksetaan opettajalle tai käytetään omia tarvikkeita. Konstgrafik för nybörjare eller längre hunna, med den teknik, som man själv väljer; metallgrafik, träsnitt, pvc/linogravyr och/eller monotypi. Alla redskap som behövs förutom plattor 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
23.–24.9.2022, 28,00 €
Ritva Sirjala

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
18.–19.11.2022 28,00 €
Ritva Sirjala

Monotypia 3 / Monotypi 3

1114327, kevät / vår
Sininen halli, Yleisluokka / Blåa hallen, Allmänklass
Pe / Fre 18.00–21.15, La / Lör 10.00–15.00
10.–11.2.2023, 28,00 €
Ritva Sirjala

Monotypia 4 / Monotypi 4

1114328, kevät / vår
Sininen halli, Yleisluokka / Blåa hallen, Allmänklass
Pe / Fre 18.00–21.15, La / Lör 10.00–15.00
31.3.–1.4.2023 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 esimerkkien ja käytännön työskentelyn kautta eri tapoja tehdä monotypioita. Aikaisempaa kokemusta grafiikan tekemisestä ei tarvita. Kurssille voi ottaa mukaan erilaisia ohuita ja joustavia materiaaleja, joissa on kiinnostavia muotoja tai pintastruktuureja: pitsejä, kasveja, sulkia tai vaikka itse leikattuja sabluunoja. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle. Monotypi skiljer sig från de andra tryckteknikerna främst för att du endast kan göra unika tryck och du behöver inte karva i en platta. 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.

KERAMIikka / KERAMIK

Keramiikkakurssilla valmistetaan töitä omaan käyttöön tai lahjaksi. **Jos teet töitä myyntiin, niin voit varata keramiikkauuneja lukukauden ulkopuolella korvausta vastaan.** Lisätietoa saat toimistolta. Materiaali hankitaan itse ja opettaja antaa ohjeita siihen. Käytetään korkean polton materiaaleja.

Under keramiikkurserna gör man arbeten för eget bruk eller för att ge det som gåva. **Om du gör arbeten till försäljning bör du reservera keramikugarna utanför terminerna mot separat avgift.** Mer information får du från kansliet. Läraren hjälper den studerande att själv skaffa materialet.

Keramiikan päiväkurssi

1115100, syksy / 1115101, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ma 13.45–17.00
12.9.–28.11.2022, 62,00 €
16.1.–3.4.2023, 62,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

On ilo upottaa kädet saveen! Savi on fantastinen materiaali, josta voi muovata mitä vain. Kurssilla opit mm. käsinrakentamista, muotti- ja valusavitekniikkaa. Opit muovailemaan sekä pieniä että suuria keraamisia esineitä savesta. Kurssilla on mahdollisuus tehdä oma kipsimuotti omalle savityölle ja valmistaa siten useampi samanlainen keraaminen työ; on mahdollista tehdä myös omia materiaali- ja lasituskojeiluja. Käytetään korkean polton materiaaleja. Oppilaat hankkivat itse saveen ja lasitteet. Ensimmäisellä tunnilla käydään läpi materiaaliavaihtoehtoja ja silloin on hyvä olla läsnä.

Keramiikka ja veistoksia

1115102 syksy ja kevät
Sininen halli Keramiikka
To 13.45–17.00
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023 124,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Valmistetaan suuria keraamisia töitä käsin rakentamalla. Kurssilla keskitytään luomaan työ, jota työskentelään useamman tunnin ajan - suuria maljakkoita tai veistoksia. On mahdollista tehdä myös seinäreliiefejä. Sopii myös aloittelijoille, ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä. Ensimmäisellä tunnilla teemme materiaali-ilailukset ja silloin olisi hyvä olla läsnä.

Keramiikan jatkokurssi

1115107 syksy ja kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ma 17.00–20.15
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023, 124,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Tällä kurssilla syvennät jo hankkimiasi keramiikan työskentelytapoja. Osaat suunnitella, valmistaa ja viimeistellä itsenäisesti tuotteita. Maanantai-illan keramiikkakurssi on jatkokurssi savityöskentelyssä jo pidemmälle edenneille eikä se sovi vasta-alkajille. Materiaalikustannuksia, joista oppilas vastaa itse. Kurssille ilmoittaudutaan koko vuodeksi.

Keramiikan jatkokurssi

115109 syksy ja kevät
Sininen halli, Keramiikka
To 17.00–20.15
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 124,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Tällä kurssilla syvennät jo hankkimiasi keramiikan työskentelytapoja. Osaat suunnitella, valmistaa ja viimeistellä itsenäisesti tuotteita. Torstai-illan keramiikkakurssi on jatkokurssi savityöskentelyssä jo pidemmälle edenneille eikä se sovi vasta-alkajille. Materiaalikustannuksia, joista oppilas vastaa itse. Kurssille ilmoittaudutaan koko vuodeksi.

Grafiikkaa keramiikalle

1115120, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.45
13.–14.1.2023, 44,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Grafiikkaa keramiikalle -lyhytkurssilla painetaan kopiopainotekniikalla kuvia saveen 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 savityöstä tai grafiikan tekemisestä. Kurssilla on lisäksi materiaalimaksu 25 €, joka maksetaan kurssin alussa opettajalle. Kurssi- ja materiaalimaksut sisältävät kaikki kurssilla tarvittavat materiaalit.

Sushi-astiat paperisavesta

1115121, syksy / 1115122, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ke 17.00–21.00, La 10.00–16.00
la 12.11. ja ke 30.11.2022, 40,00 €
la 18.3. ja ke 5.4.2023, 40,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Kahden kerran lyhytkurssi. Ensimmäisellä kerralla (la 12.11. / ke 15.3.) opit valmistamaan sushi-astiat kahdelle ruokailijalle: sushilautaset (sara), soijakulhot (chiyoguchi) ja puikkoalustat (hashioki). Astiat valmistetaan paperisavesta ja lasitetaan (ke 30.11. / ke 29.3.) läpinäkyvällä lasitteella. Työt ovat valmiina kauniin valkoisia. Kurssilla on materiaalimaksu 20 €, joka maksetaan kurssin alussa opettajalle. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta savitöistä.

Keramiikan muotintekokurssi

1115125, syksy
Sininen halli, Keramiikka
La ja su 10.00–13.15, to 20.00–21.30
22.10.–3.11.2022, 80,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Yhtenä viikonloppuna la 22.10 ja su 23.10. suunnitellaan ja muotoillaan oma astia savesta ja valmistetaan yksiosainen muotti. To 3.11. muotit puretaan. Kurssi sisältää materiaalimaksun 25 €.

Savipaja

1115130, syksy / 1115131, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ke 10.00–13.15
14.9.–30.11.2022, 62,00 €
18.1.–5.4.2023, 62,00 €
Jaana Kiviluoma

Kurssilla opitaan valmistamaan savesta keramiikkaa erilaisilla tekotavoilla. Tehdään käyttöesineitä, koriste-esineitä ja veistoksia. Kurssi on suunnattu aikuisille, sekä aloittelijoille että osaavammille. Tule luomaan savesta omannäköistä keramiikkaa.

Söderkullan savipaja

1115132, syksy / 1115133, kevät
Miili, D2017 kuvataideluokka
Ti 16.00–19.15
13.9.–29.11.2022, 62,00 €
17.1.–4.4.2023, 62,00 €
Jaana Kiviluoma

Kurssilla opitaan valmistamaan savesta keramiikkaa erilaisilla tekotavoilla. Kurssilla valmistetaan pieniä käyttöesineitä ja koriste-esineitä. Kurssi on suunnattu aikuisille, sekä aloittelijoille että osaavammille. Tule luomaan savesta omannäköistä keramiikkaa. 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 ja la 10.00–15.45
29.8.–10.9.2022, 84,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ma 29.8. ja ti 30.8. valmistetaan keramiikkatyöt ja pe 9.9. lasitetaan ne ja la 10.9. poltetaan raku-uunissa. Kurssihinta sisältää materiaalimaksun 30 €.

Rakukeramiikka

1115151, kevät
Sininen halli, Keramiikka
Ti, ke ja pe 18.00–20.30 La 10.00–15.45
2.–13.5.2023, 84,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ti 2.5 ja ke 3.5. valmistetaan keramiikkatyöt ja pe 12.5. lasitetaan ne ja la 13.5. poltetaan raku-uunissa. Kurssihinta sisältää materiaalimaksun 30 €.

Rakukeramiikka

1115152, kesä
Sininen halli, Keramiikka
Ma, ti ja pe 18.00–20.30 ja la 10.00–15.45
15.–27.5.2023, 84,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ma 29.5. ja ti 30.5. valmistetaan keramiikkatyöt ja pe 9.6. lasitetaan ne ja la 10.6. poltetaan raku-uunissa. Kurssihinta sisältää materiaalimaksun 30 €.

Keramiikka / Keramik

1115300, syksy / höst / 1115301 kevät / vår
Sininen halli, Keramiikka / Blåa hallen, Keramik
Ti / Tis 17.45–21.00
13.9.–29.11.2022, 62,00 €
17.1.–4.4.2023 62,00 €
Linda Öhman

Kurssilla opit suunnittelemaan ja valmistamaan keramiikkaa. Opit erilaisia tapoja muovata ja käsitellä savea sekä käyttämään erilaisia savilaatuja. Kurssilla on myös mahdollisuus valmistaa itse lasitteita. Opettajan avulla materiaali hankitaan itse. Under kursen lär sig studeranden att planera och tillverka keramik produkter. Studeranden lär sig bland annat olika sätt att forma lera och användning av olika keramiska massor. Studeranden har också möjlighet att tillverka egna glasyrer. Studeranden köper material med lärarens hjälp.

Jouluinen perhekeramiikkapaja / Julig familjekeramikverkstad

1115309, syksy
Sininen halli, Keramiikka / Blåa hallen, Keramik
Ke / Ons 17.00–20.15
7.12.2022, 20,00 €
Linda Öhman

Keramiikkaa jouluisten aiheiden parissa. Kurssilla valmistamme joulun innoittamia töitä helppoja perustekniikoita käyttäen. Työt maalataan värikkäiksi savilietevärein. Keramik med jultema. Under kursen gör vi julinspirerade arbeten med enkla grundtekniker.

Puutarhakeramiikka / Trädgårdskramik

1115310 kevät / vår
Sininen halli, Keramiikka / Blåa hallen, Keramik
Ti / Tis 17.45–21.00
18.–25.4.2023, 26,00 €
Linda Öhman

Kurssilla rakennetaan rukkua makkaratekniikkaa käyttäen. Mahdollisuus myös käyttää apuna kipsimuotteja. Työ voidaan halutessaan patinoida ja sisäpuoli voidaan lasittaa opettajan toimesta läpinäkyvällä lasitteella. Osallistuminen ei edellytä aiempaa savityöskentelykokemusta. Under kursen bygger vi krukor med hjälp av korvteknik. Möjlighet att använda gipsformar. Arbetets utsida kan patineras och insidan kan glaseras med en genomskinlig glasyr. Det krävs ingen tidigare erfarenhet att delta i kursen.

VALOKUVAUS

Valokuvauksen perusteet järjestelmäkameralla

1117110, syksy
Nikkilän opistotalo, taideluokka
Ma 18.00–19.30
12.9.–28.11.2022, 29,00 €
Päivi Sivonen

Kurssi on valokuvaamisen peruskurssi sinulle, joka haluat oppia kuvaamaan digitaalisella järjestelmäkameralla käyttäen manuaalisäätöjä. Olet ehkä kuvannut jonkin verran automaattisäädöillä, mutta haluat oppia, miten manuaalisäädöt vaikuttavat kuvaan. Kurssilla opit valitsemaan sopivat kameran asetukset ennen kuvaamista sekä kuvatessa säätämään ISO:n, suljinaukon ja -ajan ja ymmärrät, miten nämä vaikuttavat kuvan ominaisuuksiin. Kameran toimintojen lisäksi kurssilla harjoitellaan myös mm. sommittelua, kuvakulmia, henkilöiden, maisemien ja liikkeen kuvaamista. Kurssi sisältää luentoja, kuvien katselua sekä kurssilla tehtäviä harjoituksia. Lisäksi saat kotiin kuvaustehtäviä, joita käydään läpi seuraavalla kerralla. Tarvitset kurssilla digitaalisen järjestelmäkameran, jossa manuaalisäädöt ovat mahdollisia, muistikortin kameraan sekä mahdollisesti kameran käyttöohjeen.

Valokuvauksen perusteet järjestelmäkameralla

1117111, kevät
Sininen halli Yleisluokka
Ma 12.00–13.30
16.1.–10.4.2023, 29,00 €
Päivi Sivonen

Kurssi on valokuvaamisen peruskurssi sinulle, joka haluat oppia kuvaamaan digitaalisella järjestelmäkameralla käyttäen manuaalisäätöjä. Kurssilla opit valitsemaan sopivat kameran asetukset ennen kuvaamista sekä kuvatessa säätämään ISO:n, suljinaukon ja -ajan ja ymmärrät, miten nämä vaikuttavat kuvan ominaisuuksiin. Kameran toimintojen lisäksi kurssilla harjoitellaan myös mm. sommittelua, kuvakulmia, henkilöiden, maisemien ja liikkeen kuvaamista. Kurssi sisältää luentoja, kuvien katselua sekä kurssilla tehtäviä harjoituksia. Lisäksi saat kotiin kuvaustehtäviä, joita käydään läpi seuraavalla kerralla. Tarvitset kurssilla digitaalisen järjestelmäkameran, jossa manuaalisäädöt ovat mahdollisia, muistikortin kameraan sekä mahdollisesti kameran käyttöohjeen.

Valokuvauksen työpaja

1117112, syksy / 1117113, kevät
Sininen halli Keramiikka
Ke 18.00–20.00
14.9.–7.12.2022, 25,00 €
18.1.–12.4., 25,00 €
Päivi Sivonen

Valokuvauksen työpaja on sinulle, joka haluat kuvata enemmän, löytää uusia kuvausaiheita ja kehittyä kuvaajana saamasi palautteen kautta. Työpajassa saat vinkkejä erilaisten kuvausaiheiden kuvaamiseen. Lisäksi saat jokaisella kokoumiskerralla kuvaustehtävän, ja kuvia käydään läpi yhdessä keskustellen seuraavalla kerralla. Kurssi on tarkoitettu järjestelmäkameralla kuvaamisen perusteet jo hallitseville, mutta kertaamme kameran manuaalisäädöt aluksi. Kurssilla tarvitset digitaalisen (järjestelmä)kameran. Joka toinen viikko.

Syksyinen valokuvausretki

1117115, syksy
La 11.00–14.15, Ti 18.00–19.30
24.9.–4.10.2022, 22,00 €
Päivi Sivonen

Teemme syksyisen valokuvausretken Sipoon luontoon, (paikka tarkentuu myöhemmin). Retkellä kuvataan syksyisiä värejä ja maisemia. Opettaja auttaa sopivien kuvaussäätöjen löytämisessä. Kuvia lähetetään retken jälkeen opettajalle ja toisella kokoumiskerralla katsomme kuvia yhdessä.

Keväinen valokuvausretki

1117116, kevät
La 11.00–13.30, Ti 18.00–19.30
6.–9.5.2023, 22,00 €
Päivi Sivonen

Teemme keväisen valokuvausretken Sipoon ympäristössä. Paikka tarkentuu myöhemmin. Retkellä kuvataan kevään merkkejä. Opettaja neuvoa ja antaa vinkkejä kuvaamiseen. Kuvia lähetetään opettajalle ja toisella kokoumiskerralla katsomme retken kuvia yhdessä.

Digitaalisen järjestelmäkameran säädöt

1117117, kevät
Sininen halli, Yleisluokka
La 12.00–14.00
11.–25.3.2023, 25,00 €
Päivi Sivonen

Kurssi sopii sinulle, joka olet hankkinut digitaalisen järjestelmäkameran ja haluat oppia käyttämään sitä. Kurssilla käydään läpi kameran säätimiä, ennen kuvaamista tarvittavia asetuksia ja kuvaamisen aikana tarvittavia säätöjä. Opi mitä tarkoittavat ISO, suljinaukko ja suljinaika sekä miten nämä vaikuttavat kuvan ominaisuuksiin. Tunneilla kuvataan pieniä harjoituksia. Ota mukaan järjestelmäkamerasi, muistikortti kameraan sekä kameran käyttöohje.

MUU KUVATAIDE

Meditatiivinen maalaus

1119132, syksy / 1119133, kevät
Martinkylän opistotalo liikuntasali
Ti 18.00–20.30
13.9.–29.11.2022, 38,00 €
17.1.–4.4.2023, 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 taideterapeuttisessa viitekehityksessä, jossa tärkeää on itse tekemisen prosessi ja läsnäolo. Osallistujalla ei tarvitse olla ns. taiteellisia taitoja. Lopuksi reflektoidaan teitä ja jaamme ryhmälle havaintojamme. Opettajalle maksetaan materiaalimaksu 3 €/opetuskerta.

Voimavaroja ja uudistumista kuvataideterapeuttisista menetelmistä

1119140, syksy
Martinkylän opistotalo
La ja su 10.00–15.45
17.–18.9.2022, 44,00 €
Tiina Nevanperä

Tämä yhden viikonlopun mittainen kurssi sopii erityisesti sinulle, joka haluat lisätä voimavarojasi ja itsetuntemustasi sekä palauttaa uskon tulevaisuuteen ja kyvyn löytää uusia näkökulmia. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja. Kurssi tarjoaa myös mahdollisuuden levolle ja rauhalle, sillä työskentely tapahtuu hiljaisuudessa retiriitinomaisesti viitekehityksenä Agnes Martinin teos ”Hiljaisuus taloni lattialla”.



KÄDENTAITOT / HANTVERK

KUDONTA / VÄVNING

Kudontakursseilla tehdään kurssilaisten toiveiden mukaisia kudonnaisia yhteisloimiin. Kankaiden suunnittelu ja rakentaminen sekä kudonnan aloitus tapahtuu kurssikokoumuksissa. Varsinainen kudonta tapahtuu omalla ajalla, joten varaathan siihen aikaa omalla kudontavuorollasi. Kurssilla voi kutoa mm. erilaisia kodin tekstiilejä, mattoja, kaitaliinoja, huopia ja huiveja. Opettaja on paikalla noin joka toinen viikko, yhteensä 7 kertaa/ lukukausi Paippisten ja Martinkylän ryhmissä. Ensimmäisellä kerralla sovitaan opettajan kanssa kokoumiskerrat. Nikkilän ja Söderkullan ryhmissä lukukauden alussa ennen syys- tai talvilomaa opettaja on joka viikko paikalla, sen jälkeen joka toinen kerta, yht. 9 kertaa. Kurssihinta vaihtelee sen mukaan, miten opettaja on paikalla. Vi planerar och sätter tillsammans upp olika vävar enligt deltagarnas önskemål. Planeringen och byggandet av tygerna samt inledandet av vävningen sker under kursgångerna. Själva vävningen sker på egen tid, så reservera tid för detta under din vävningstur. Du kan under kursen väva t.ex. olika textilier till hemmet, mattor, dukar, filtar eller scarfar. Läraren är på plats ungefär varannan vecka, sammanlagt 7 gånger/ termin i Paipis och

Mårtensby. I Nickby och Söderkulla är läraren på plats varje gang i början av terminerna fram till höst- eller vinterlovet, sammanlagt 9 gånger. Kurspriset bestäms utgående från hur många gånger läraren är på plats.

Nikkilän päivä kudonta / Vävning i Nickby

1140300, syksy / höst / 1140301, kevät / vår
Nikkilän opistotalon kutomo / Nickby institut-
hus vävning
Ti / Tis 15.30–18.00
13.9.–22.11.2022, 60,00 €
17.1.–11.4.2023, 60,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Söderkullan kudonta / Vävning i Söderkulla

1140304, syksy / höst / 1140305, kevät / vår
Valkoinen paviljonki kutomo / Vita Paviljongen
vävsalen
Ke / Ons 17.30–20.00
14.9.–30.11.2022, 60,00 €
18.1.–12.4.2023, 60,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kudonta / Vävning, Södra Paipis

1140306, syksy / höst / 1140307, kevät / vår
Södra Paipis, Byastugan
Ma / Mån 10.00–12.30
12.9.–5.12.2022, 42,00 €
9.1.–17.4.2023, 42,00 €
Pirjo Pentti

Kudonta / Vävning, Widegård

1140308, syksy / höst / 1140309, kevät / vår
Norra Paipis, Widegård
Ma / Mån 18.00–20.30
12.9.–5.12.2022, 42,00 €
16.1.–24.4.2023, 42,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kudonta Talma / Vävning Tallmo

1140310, syksy / höst / 1140311, kevät vår
Martinkylän opistotalo kutomo / Mårtensby
institutthuset, vävning
Ma / Mån 18.00–20.30
12.9.–5.12.2022, 42,00 €
16.1.–10.4.2023, 42,00 €
Sirkka Paikkari

Kierrätysmateriaalista seinätekstiili

1140130, syksy
To 17.30 – 20.00
15.9.–17.11.2022, 40,00 €
Tupu Hult



Opi suunnittelemaan ja valmistamaan kierrätysmateriaalista upea tekstiiliteos kodin seinälle. Pohjakangas kudotaan joko kotona tai opiston kutomoissa omatoimisesti, opettajan ohjauksessa kalalankaloimeen. Kuteena käytetään monipuolisesti erilaisia materiaaleja. Sen jälkeen Nikkilän opistotalon yleisluokassa ideoidaan ja koristellaan tekstiili valmiiksi kierrätysmateriaalista, esim. helmet, napit, nauhat ja pienet esineet ovat tähän käyttökelpoisia. Suunnittelu 15.9. 22.9. ja 29.9. Lokakuun aikana kudonta ja 3.11., 11.11. ja 17.11. tekstiilin viimeistely.

Kudonnan alkeet

1140112, syksy
Nikkilän opistotalon kutomo
Ti 18.00–20.30
13.9.–8.11.2022, 48,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla rakennetaan kapea (70 - 90 cm) mattoloimi perussidoksella alusta alkaen. Kurssilainen saa perustiedot kankaankudonnasta. Kurssi-iltoina rakennetaan loimet yhdessä ja aloitetaan kudonta. Varsinainen kudonta tapahtuu omalla ajalla, joten varaathan siihen myös aikaa. Kurssin aikana ehdit kutomaan 1-2 mattoa. Vaihtoehtona mattoloimelle on kapean (40-50 cm) poppanaloimen kutominen.

Villakankaan kutominen

1140114, talvi
Nikkilän opistotalon kutomo
Ti 18.00–20.30
22.11.–13.12.2022 ja 17.1.–14.2.2023, 48,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla kudotaan yhteisloimina villainen huopa-, hartia- tai kaulahuivi. Kurssi-iltoina suunnitellaan, rakennetaan loimi ja aloitetaan kudonta. Varsinainen kudonta tapahtuu omalla ajalla, joten varaathan siihen myös aikaa. Kurssin aikana ehdit kutomaan 1-2 työtä.

Erilaiset kankaan sidokset

1140115, kevät
Nikkilän opistotalon kutomo
Ti 18.00–20.30
28.2.–19.4.2023, 48,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla tutustutaan erilaisiin perussidosten muunnelmiin ja yhdistelmiin. Erityisesti käsitellään sidoksia, joissa poljentaa muuttamalla saadaan erilaisia sidospintoja. Kurssilla rakennetaan yhteistyönä kapeita loimia, joissa käytetään vaihtelevia sidoksia kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssilla kudotaan esim. kaitaliinoja, tynnyjä, pyyhkeitä, kasseja ja pussukoita.

OMPELU / SÖMNAD

Vaateompelu

1141104, syksy / 1141105, kevät
Nikkilän Sydän Tekstiili D307
Ti 18.00–20.30
13.9.–29.11.2022, 38,00 €
17.1.–4.4.2023, 38,00 €
Marjo Tani

Kurssilla opitaan ompelemaan vaatteita omien toiveiden mukaan valmiskaavoja apuna käyttäen. Käsitellään kaavojen muokkausta eli kuosittelua, vaatteiden yksityiskohtien valmistamista sekä tutustutaan koneisiin ja työvälineisiin. Tavoitteena on, että opiskelija osaa ottaa mittoja, osaa valita ja jäljentää kaavoja sekä muokata niitä omille mitoille sopiviksi.

Syksyn leninkilauantai

1141110, syksy
Miili, C2112 käsityö
La 10.00–15.45
1.10.2022, 25,00 €
Tessa Wennervirta

Yhden päivän aikana leikataan helpon kaavan mukaan mekko ja ommellaan se valmiiksi. Käytetään muutamia valmiskaavoja, joita voidaan muokata jokaiselle sopivaksi. Voit käyttää myös omaa kaavaa. Ota mukaan mekkokangas, tarvittaessa vuorikangas sekä sopivaa ompelulankaa. Opettaja lähettää vielä ennen kurssin alkua listan tarvittavista materiaaleista.

Kevään leninkilauantai

1141111, kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
La 10.00–15.45
25.3.2023, 25,00 €
Tessa Wennervirta

Yhden päivän aikana leikataan helpon kaavan mukaan mekko ja ommellaan se valmiiksi. Käytetään muutamia valmiskaavoja, joita voidaan muokata jokaiselle sopivaksi. Voit käyttää myös omaa kaavaa. Ota mukaan mekkokangas, tarvittaessa vuorikangas sekä sopivaa ompelulankaa. Opettaja lähettää vielä ennen kurssin alkua listan tarvittavista materiaaleista.

Saumuri tutuksi

1141338, kevät
Miili C2112 käsityö
Ma 17.30–20.45
23.1.–13.2.2023, 32,00 €
Tessa Wennervirta

Kurssilla opitaan saumurinkäytön perusasiat. Käytetään valmiita kaavoja ja ommellaan esim. paitoja, tunikoita, collarihousuja tai huppareita joko itselle tai lapsille. Opettaja lähettää ennen kurssin alkua listan tarvittavista materiaaleista.

Ompeluillat

1141339, syksy
Miili C2112 käsityö
Ma / Mån 17.30–20.45
12.9.–3.10.2022, 32,00 €
Tessa Wennervirta

Kurssilla voi ommella vapaasti omien ideoidensa pohjalta tai tehdä valmiiksi kesken jääneitä töitä. Sinulla on käytössäsi luokan saumurit, ompelukoneet ja suuret leikkauspöydät. Ompeluilta sopii sekä aloittelijoille että harrastajille. Jokainen etenee taitojensa mukaan opettajan ohjauksessa. Ota mukaan työhösi tarvittavat materiaalit, kaava ja ompelutarvikkeet. Luokassa on yhteiskäytössä myös paljon valmiskaavoja.

LANKATYÖT / GARNARBETEN

Söderkullan käsityökahvila

1142112, syksy / 1142113, kevät
Valkoinen paviljonki Yleisluokka
Ti 13.15–15.45
13.9.–29.11.2022, 25,00 €
17.1.–11.4.2023, 25,00 €
Jaana Kiviluoma

Käsityökahvila kokoontuu Söderkullassa. 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.

Talman käsityökahvila

1142116, syksy / 1142117, kevät
Martinkylän opistotalo
To 13.00–15.45
15.9.–8.12.2022, 25,00 €
19.1.–14.4.2023, 25,00 €
Jaana Kiviluoma

Käsityökahvila kokoontuu Martinkylän opistotalolla. 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.

Neulo Sipoon omat lapaset tai muu asuste

1142120, syksy
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ma 17.30–20.00
19.9.–31.10.2022, 28,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla opit neulomaan kirjoneuleella joko lapaset, sukat, kaulaliinan tai pipon. Kuvio on muokattu Sipoon ryijystä. Joka toinen maanantai.

Huovutus

1142122, syksy / 1142123, kevät
Sininen halli Yleisluokka
Ti 18.00–20.30
1.–15.11.2022, 35,00 €
7.3.–21.3.2023, 35,00 €
Angela Tomas

Opit neulahuovutusta ja märkähuovutusta. Voidaan huovuttaa tauluja tai kolmiulotteisia koriste-esineitä. Kurssihintaan sisältyy ensimmäisen kerran avainauhan tai korun materiaalit. Opistolla on muutamia huovutusneuloja ja huovutuslustoja, joita voi lainata.

Tuftaus

1142126, syksy
Martinkylän opistotalo
Ke 18.00–20.30
21.9.–12.10.2022, 28,00 €
Maija Michelsson

Opit tällä kurssilla tuftaus-tekniikan. Tuftausta voi käyttää sisustusyksityiskohtiin, istuinalustoihin, tyynyihin yms. Voit myös tehdä tuftaamalla asusteita tai laukkuja. Opettaja lähettää ennen kurssin alkua listan tarvittavista välineistä ja materiaalista.

Tuftaus

1142127, kevät
Valkoinen paviljonki Yleisluokka
To 18.00–20.30
9.–30.3.2023 28,00 €
Maija Michelsson

Opit tällä kurssilla tuftaus-tekniikan. Tuftausta voi käyttää sisustusyksityiskohtiin, istuinalustoihin, tyynyihin yms. Voit myös tehdä tuftaamalla asusteita tai laukkuja. Opettaja lähettää ennen kurssin alkua listan tarvittavista välineistä ja materiaalista.

Kehruukurssi

1142141, syksy / 1142142, kevät
Martinkylän opistotalo
La ja su 10.00–15.30
15.–16.10.2022, 37,00 €
4.–5.3.2023, 37,00 €
Kirsi Kostamo

Kaikki lähtee langasta ja lankaa syntyy kehramällä. Tule opettelemaan villan karstausta,

kehräämistä ja kertaamista värttinällä ja rukilla. Halutessasi voit kokeilla myös koirankarvan kehramista. Et tarvitse omia materiaaleja tai välineitä, mutta ota mukaan työskentelyn sujuvoitamiseksi, jos sinulla niitä on. Ennen kurssia saat vielä lisäinfoa. Opettajalla on tarvikkeita lainattavissa ja materiaalia myynnissä. Tarvikemaksu 10 € maksetaan opettajalle.

Värjää luonnonkasveilla ja sienillä

1143162, syksy
Sininen halli Yleisluokka
Pe 17.30–20.45, La 10.00–16.30
16.–17.9.2022, 35,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kurssilla opit kasveilla ja sienillä värjäämisen. Lisäteitoja ja tarvikelista opettajalta ennen kurssin alkua.

Puikkopiiri / Sticka och virka

1142302, syksy / höst / 1142303, kevät / vår
Valkoinen paviljonki Yleisluokka / Vita Paviljongen allmänklass
Ma / Mån 17.30–20.00
12.9.–5.12.2022, 25,00 €
16.1.–24.4.2023, 25,00 €
Susanne Nybäck

Puikkopiirissä opit erilaisia neule- ja virkkaus-tekniikoita. Jokainen voi myös neuloa tai virkata omaa työtään ja voimie yhdessä mieltä 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.

Makramee-päivä / Makramé-dag

1142304, syksy / höst
Mårtensby opistotalo liikuntasali / Mårtensby instituthus gymnastiksal
La / Lör 10.00–15.45
19.11.2022, 25,00 €
Maija Michelsson

Kurssilla voi vapaasti toteuttaa solmuilijaa itsesään. Päivän aikana opit makrameen perussolmut. Yhdessä ideomme ja ratkomme ongelmat. Omat materiaalit mukaan. Opettaja laittaa noin viikkoa ennen kurssin alkua sähköpostilla viestin, millaisia materiaaleja voi ottaa mukaan. Här kan du göra nästan vad som helst med knutna snören! Vi utvecklar våra idéer och lösning

gar tillsammans. Ta med egna material. Läraren skickar ut e-post en vecka innan kursstart med information om material osv.

Makramee-päivä / Makramé-dag

1142305, kevät / vår
Valkoinen paviljonki Yleisluokka / Vita Paviljongen allmänklass
La / Lör 10.00–15.45
11.2.2023, 25,00 €
Maija Michelsson

Kurssilla voi vapaasti toteuttaa solmuilijaa itsesään. Yhdessä ideomme ja ratkomme ongelmat. Omat materiaalit mukaan. Opettaja laittaa noin viikkoa ennen kurssin alkua sähköpostilla viestin, millaisia materiaaleja voi ottaa mukaan. Här kan du göra nästan vad som helst med knutna snören! Vi utvecklar våra idéer och lösningar tillsammans. Ta med egna material. Läraren skickar ut e-post en vecka innan kursstart med information om material osv.

Nypläys / Knyppling

1142310, syksy / höst / 1142311, kevät / vår
Sininen halli Yleisluokka / Blåa hallen Allmänklass
Ke / Ons 18.00–20.30
14.9.–30.11.2022, 38,00 €
18.1.–5.4.2023, 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.

Köesityökurssi

1143101, kevät
Sininen halli / Yleisluokka
Ti / Tis 18.00–20.30
4.4.–2.5.2023, 36,00 €
Maija Michelsson

Kurssilla opit valmistamaan erilaisia köysitöitä

kuten avaimenperiä, rintakoruja, jääkaappimagneetteja ja mukinalusia. Tai vaikka eteismattoja, amppeleita, kasseja ja fendereitä. Tuo mukanasivat materiaalit. Opettaja laittaa ennen kurssin alkua sähköpostilla viestin materiaaleista. Opettajalta voi ostaa avaimenperälennkkejä, korupohjia ja erilaisia, ohuehkoja naruja.

MOSAIIKKI JA LASITYÖT / MOSAIK OCH GLASARBETEN

Mosaikin mahdollisuudet

1143105, syksy / 1143106, kevät
Sininen halli Yleisluokka / Keramiikkaluokka
Ti tai ke 18.00–19.30, La 10.00–16.00
20.9.–8.10.2022, 50,00 €
25.1.–11.2.2023 50,00 €
Leena Nio

Kurssilla opit suoran kiinnitystekniikan, osaat valita oikeat kiinnitysaineet eri pohjille. Opiskelija oppii suunnittelemaan oman projektinsa ja valitsee minkälaisen työn haluaa toteuttaa (ensimmäinen kurssipäivä ti 20.9. tai ke 25.1. on info- ja suunnittelukerta). Opit leikkaamaan paloja eri työvälillä, hypistellään ja kokeillaan eri materiaaleja, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen asetteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten, töiden ripustaminen suunnitellaan. Lyhytkurssilla ehtii koristaa mosaiikilla pannunalusen, styroxipallon, peilin reunan, tarjottimen, ruukun, vaasin, kiven, tehdä pienen taulun tai pienen pöydän pinnan tai tehdä useampia pieniä töitä. Saat kirjalliset ohjeet eri työväliläistä, tarvikkeista ja tekniikoista. Pedanet Mosaiikin taikaa -sivuilla on myös ohjeet esityksinä kuvien kera ja linkkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin.

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
12.9.–28.11.2022, 50,00 €
16.1.–3.4.2023, 50,00 €
Lilly Karlsson

Opit valmistamaan lasitöitä tiffanytekniikalla sekä/tai sulatusmenetelmällä. Kurssipaikalla on

erikoistyövälineet ja tiffanylasipaloja harjoitusta varten. Sulatuksessa käytämme 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.

KORUT / SMYCKEN

Hopeakorurssi A / Smyckessmide A

1144300, syksy / höst / 1144301, kevät / vår
Aurum i Borgå
Ke / Ons 18.00–21.15
14.9.–7.12.2022, 50,00 €
18.1.–12.4.2023, 50,00 €
Ester Nurminen

Opit valmistamaan yksinkertaisia hopeakoruja ja opit samalla käyttämään tärkeimpiä kultasepäntökaluja. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että pidemmälle ehtineet. Verstasmaksu 2,50 € / kerta + tarvikemaksu 2 € / 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 2 € / g tillkommer. Varannan onsdag.

Hopeakorurssi B / Smyckessmide B

1144302, syksy / höst / 1144303, kevät / vår
Aurum i Borgå
Ke / Ons 18.00–21.15
7.9.–14.12.2022, 50,00 €
11.1.–19.4.2023, 50,00 €
Ester Nurminen

Opit valmistamaan yksinkertaisia hopeakoruja ja opimme samalla käyttämään tärkeimpiä kultasepäntökaluja. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Verstasmaksu 2,50 € / kerta + tarvikemaksu 2 € / 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. Undervisningspråk finska. 7 ggr. Verkstadsavgift 2,50 € / gång + materialavgift 2 € / g. Varannan onsdag.

Hopeakorurssi viikonloppuna / Smyckessmide på veckoslut

1144310, syksy / höst / 1144311, kevät / vår
Aurum i Borgå
Su / Sön 10.00–15.00
3.–10.9.2022, 40,00 €
15.–22.4.2023, 40,00 €
Ester Nurminen

Opit valmistamaan yksinkertaisia hopeakoruja ja opit samalla käyttämään tärkeimpiä kultasepäntökaluja. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että pidemmälle ehtineet. Verstasmaksu 2,50 € / kerta + tarvikemaksu 2,00 € / g. 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 2,00 € / g tillkommer.

VERHOILU/MÖBELRENOVERING

Huonekalujen verhoilu, ma iltakurssi / Möbelrenovering, män kvällskurs

1150300, syksy / höst / 1150301, kevät / vår
Martinkylän opistotalo verhoilu / Mårtensby institutthuset möbelrenovering
Ma / Mån 18.00–21.15
12.9.–28.11.2022, 82,00 €
16.1.–3.4.2023, 82,00 €
Catarina Andersson

Huonekalujen verhoilu, ma päiväkursi / Möbelrenovering, män dagskurs

1150302, syksy / höst / 1150303, kevät / vår
Martinkylän opistotalo verhoilu / Mårtensby institutthuset möbelrenovering
Ma / Mån 14.30–17.45
12.9.–28.11.2022, 82,00 €
16.1.–3.4.2023, 82,00 €
Catarina Andersson

Huonekalujen verhoilu, ti päiväkursi / Möbelrenovering, tis dagskurs

1150304, syksy / höst / 1150305, kevät / vår
Martinkylän opistotalo verhoilu / Mårtensby institutthuset möbelrenovering
Ti / Tis 10.00–13.15
13.9.–29.11.2022, 82,00 €
17.1.–4.4.2023, 82,00 €
Catarina Andersson

Kurssilla oppilas oppii verhoilemaan ja kunnostamaan oman tuolin (ei sohvia). Tuolin tyylin mukaisesti käytetään joko vaahtomuovia tai perinteisiä materiaaleja - myös joustintyöt. Aloittelijalle suositellaan pienimuotoista työtä, kuten keittiön tuolin istuimet tai rahi. Välinevuokra/pientarvikemaksu 5 € maksetaan opettajalle 1. 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. Verktygshyresavg. 5 € betalas åt läraren.

Huonekalujen verhoilu, viikonloppukurssi / Möbelrenovering, veckoslut

1150307, syksy / höst / 1150308, kevät / vår
Martinkylän opistotalo verhoilu / Mårtensby institutthuset möbelrenovering
La ja su / Lör och Sön 10.00–16.00
22.–23.10.2022, 58,00 €
4.–5.3.2023, 58,00 €
Catarina Andersson

Tehokurssi keskeneräisille verhoilutöille tai tehokas aloitus tuolin verhoilun ja kunnostuksen parissa. Välinevuokra / pientarvikemaksu 5 € maksetaan opettajalle, peritään tarpeen mukaan tuolikohtaisesti. 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
Miili A 1063 puutyö
Ti 17.30–20.45
13.9.–29.11.2022, 55,00 €
17.1.–4.4.2023, 55,00 €
Jani Huhtakallio

Kurssilla pääset toteuttamaan itse suunnittemiasi projekteja kiinnostuksesi mukaan. Voit esim. valmistaa ja kunnostaa erilaisia käyttöesineitä, tai perehtyä erilaisiin tekniikoihin. Opit työstämään materiaaleja turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti eri työkaluja ja koneita käyttäen. Omin käsin tekeminen sekä kokemusten

jakaminen innostuneessa ryhmässä lisäävät kehön ja mielen hyvinvointia. Kurssi sopii harrastajille, joilla on jo jonkin verran teknisen työn osaamista. Jos opiskelija on alaikäinen, pitää myös huoltajan osallistua kurssille.

Omin käsin puusta ja metallista, Ryhmä 2

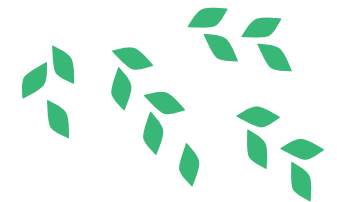
1160105, syksy / 1160106, kevät
Miili A 1063 puutyö
To 17.30–20.45
15.9.–1.12.2022, 55,00 €
19.1.–13.4.2023, 55,00 €
Kaj Sojakka

Kurssin jälkeen osaat käyttää puu- ja metallityökaluja, sekä eri työstökoneita turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Osaat myös suunnitella ja toteuttaa työsi sopivia työvälineitä ja tekniikoita käyttäen. Työt eivät toteudu aina suunnitelmien mukaan, mutta työskennellessä oppii uutta kun uskaltaa yrittää uudestaan ja kehittää työtä luovasti eteen päin. Tärkeintä on löytää tekemisen ilo ja uskallus toteuttaa projekteja omin käsin.

Tee oma puukko / Gör din kniv själv

1160380, syksy / höst / 1160381, kevät / vår
Nikkilän Sydän Tekninen luokka D129
To / Tor 18.00–21.15
15.9.–1.12.2022, 50,00 €
19.1.–13.4.2023, 50,00 €
Isak Poutanen

Kurssilla opit valmistamaan käyttöpuukon. Kurssilla opitaan puukon valmiustuksen eri työvaiheet: terän viimeistely, helojen istutus ja kahvan muotoilu sekä tupen ompelu. Kurssilla opitaan puukonvalmistuksessa käytettävien puuntyöstökoneiden käyttö. 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

Jouluinen kranssi

1180102, syksy
Sininen halli Yleisluokka
Ti 17.30–20.45
29.11.2022, 20,00 €
Maija Michelsson

Hyvä joulumieli alkaa jo ulko-ovelta! Opit tekemään näyttävän ja persoonallisen kranssin toivottamaan joulumieltä. Opettaja laittaa ennen kurssin alkua sähköpostilla ohjeet, mitä voi ottaa mukaan. Opettajalta voi ostaa myös tarvikkeita.

Kynttiläkurssi

1180110, syksy
Sininen halli Yleisluokka
Pe 17.30–20.45, La 10.00–15.00
25.–26.11.2022, 25,00 €
Maija Michelsson

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

MUUT KÄSITYÖKURSSIT / ÖVRIGA HANDARBETSKURSER

Kranssi pääsiäiseksi

1180116, kevät
Martinkylän opistotalo
Ti 17.30–20.45
28.3.2023, 20,00 €
Maija Michelsson

Pääsiäisaika alkaa jo ulko-ovelta! Opit tekemään näyttävän ja persoonallisen keväisen kranssin toivottamaan vieraat tervetulleiksi. Opettaja laittaa ennen kurssin alkua sähköpostilla ohjeet, mitä voi ottaa mukaan. Opettajalta voi ostaa myös tarvikkeita.

Risukurssi

1143123, syksy
Sininen halli Yleisluokka
Pe 17.30–20.45, La 10.00–15.00
11.–12.11.2022, 28,00 €
Maija Michelsson

Opit sitomaan koivun riippaoksista ohuen rautalangan avulla muhkeita lintuja, koreja, tilateoksia, kransseja, päsejä yms. Tuo mukanaasi sylillinen tuoreita, notkeita koivunoksia, ohutta tummaa rautalankaa, sivuleikkurit ja oksasakset, työhanskat, narua ja sakset.

Kanaverkosta taidetta

1143125, kevät
Sininen halli Yleisluokka
Ti 17.30–20.45
31.1.–14.2.2023, 30,00 €
Maija Michelsson

Opit askartelemaan kanaverkosta taideteoksia. Opettaja lähettää sähköpostilla ennen kurssia tarvikelistan.

Käsityömatka Tallinnaan / Handarbeteresan till Tallinn

1198302, kevät / vår
Ma / Mån 6.00–21.00
9.1.2023
Pirjo Pentti ja Joanna Kopra

Tarkka aikataulu ja hinta ilmoitetaan myöhemmin syksyllä. Matka toteutuu, jos osallistujia on vähintään 40. Ett mer exakt program och priset för resan bekräftas på hösten. Min. deltagarantal 40.

Perhonsidonta

1198310, kevät
Sininen halli / Keramiikka
La ja su 10.00–15.45
25.–26.3.2023, 49 €
Arto Meririnne

Kurssilla opit perhonsidonnan perusteet, erilaisen materiaalin ja välineiden käyttöä ja sidontatekniikoita. Kurssin jälkeen sinulla on perustiedot ja - taidot perhonsidontaharrastuksen jatkamiselle. Opettajalta ostetaan materiaalipaketti noin 25€, se sisältää mm. sidontapenkin, joten voit helposti jatkaa harrastusta kotona.



LUONTOKURSSIT / NATURKURSER

Saippua ja palashampoo / Tvål och schampobitar

1399320, syksy / höst / 1399321, kevät / vår
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ti / Tis 17.30–21.00
8.11.2022, 22,00 €
11.4.2023 22,00 €
Ann-Marie Hagman

Saippuan valmistaminen on ekologista ja hauskaa. Itse tehty saippua sopii lapsille ja aikuisille sen ihoa hellivien ominaisuuksien takia. Kurssilla opit valmistamaan saippuaa ja shampooaloja kasviöljyistä ja lipeästä. Käytämme mausteita ja yrttejä saippuan värjäämiseen ja koristeluun. Opetuksen lisäksi saat kurssilta mukaasi hyviä vinkkejä, kirjalliset perusohjeet, 5-7 palaa itse tehtyä saippuaa ja shampoota. Ota mukaan essu, taloushanskat, kuljetuslaatikko, muotteja saippuoille (Pringels- ja maitopurkkeja tai silikonisia leivontamuotteja). Voit myös ottaa omat suojalasit. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€ / osallistuja, käteis- tai korttimaksu. Ilmoita mahdolliset allergiat (esim. kookos, pähkinä, manteli, mehiläisvaha) ennen kurssia. Tillverkning av självgjord tvål är både miljövänligt och roligt. Självgjord tvål är skonsam för huden och passar för vuxna och barn. Vi tillverkar

tvål och schampobitar av naturliga växtoljor och lut. Vi dekorerar tvålen med örter och kryddor. 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 eller silikonformer). Du kan även ta med egna skyddsglasögon. Materialavgift 15 € betalas åt läraren, kontant eller med kort. Meddela möjliga allergier till läraren före kursen (t.ex. kokos, mandel, nöt eller bivax). Kurspråket och materialet är på finska men läraren pratar svenska.

Luonnonkosmetiikka / Naturkosmetik

1399322, syksy / höst / 1399323, kevät / vår
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ti / Tis 17.30–21.00
20.9.2022, 22,00 €
14.3.2023, 22,00 €
Ann-Marie Hagman

Kurssilla valmistamme luonnonkosmetiikan 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 ihoöljyä, puhdistuspaaloja, kasvolettä ja voidetta. Raaka-aineina käytämme öljyjä, vahoja, kasvoivoita, kasvivesiä sekä eteerisiä öljyjä. Opetuksen lisäksi saat kurssilta mukaasi hyviä vinkkejä, kirjalliset perusohjeet ja

neljä itse tehtyä tuotetta. Ota mukaan oma essu ja pussi valmiita tuotteita varten. Opettaja kerää materiaalimaksun 15 € / osallistuja. Käteis- tai korttimaksu. Ilmoita mahdolliset allergiat (esim. kookos, pähkinä, manteli, mehiläisvaha, yrtili) 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, rengöringsbitar, ansiktsolja och -vatten. Naturkosmetiken tillverkas av naturliga oljor, bivax, växtfetter och eteriska oljor. Under kursen får du god baskunskap om tillverknings av naturliga kosmetiska produkter, bra tips, skriftliga instruktioner och fyra självgjorda produkter. Ta med förkläde och påse för färdiga produkterna. Materialavgift 15 € betalas åt läraren, kontant eller med kort. Meddela möjliga allergier till läraren före kursen (t.ex. kokos, mandel, nöt örter eller bivax). Kursspråket och materialet är på finska men läraren pratar svenska.

Ekologinen siivous / Ekologisk städning

1399330, syksy / höst / 1399331, kevät / vår
Nikkilän Sydän Kotalous D306
Ti / Tis 18.00–21.00
4.10.2022, 20,00 €
7.2.2023, 20,00 €
Ann-Marie Hagman

Kurssilla opit siivoussaippuan, pyykkietikan ja siivoussuihkeen valmistuksen. Näillä kolmella aineella siivoat kotisi puhtaaksi ekologisesti. Siivoussaippua valmistetaan öljyistä ja lipeästä. Kurssilta saat mukaasi kolmea erilaista siivoustuotetta sekä hyvät kirjalliset ohjeet. Ota mukaan tyhjä maitotölkki, kuljetuslaatikko, essu ja kumihanskat. Voit myös ottaa omat suojalasit. Opettaja kerää materiaalimaksun 15 € / osallistuja, käteis- tai korttimaksu.

Lär dig att tillverka stätdvål, bykättika och städningsspray. Med dessa tre medel städar du hemmet ekologiskt. Stätdvälen tillverkas av oljor och lut. Från kursen får du med dig tre olika städprodukter samt goda skriftliga instruktioner. Ta med en mjölkkartong, en låda för transport, förkläde och gummihandskar. Du kan även ta med egna skyddsglasögon. Materialavgift 15 € betalas åt läraren, kontant eller med kort. Kursspråket och materialet är på finska men läraren pratar svenska.

Pensaiden ja puiden leikkuu

7103109, syksy
Sininen halli ja Martinkylän opistotalo
La 11.00–15.00
3.9.2022, 25,00 €
Virpi Pakaslahti

Kurssilla opit leikkaamaan puutarhan pensaita ja puita puutarhan hyvinvointia edistävästi. Käymme ensin Sinisellä hallilla läpi ajankohtaiset leikkaukset kullekin kasvilajille ja leikkauksissa huomioitavia seikkoja sekä erilaisia leikkaustyyliä. Kurssilla opiskelijat pääsevät käytännössä kokeilemaan leikkauksia Martinkylän opistotalon puutarhassa puutarhurin johdolla. Sinne siirytään teoriaosuuden jälkeen.

Oman kukkapenkin suunnittelupaja

7103110, kevät
Sininen halli Yleisluokka
La 11.00–14.15
15.–22.4.2023, 32,00 €
Virpi Pakaslahti

Tule keväällä suunnittelemaan omaan kotipuutarhaasi kukkapenkkipokonaisuus puutarhurin tuella puutarhasta innostuneen ryhmän kanssa. Käymme läpi suunnittelussa ja kasvivalinnoissa huomioitavia seikkoja, erilaisia puutarhatyylejä sekä filosofioita, joiden pohjalta voi lähteä hakemaan oman näköistä kukkapenkkiä. Saat tietoa maaperän vaikutuksista puutarhakasvivalintoihin, erilaisiin olosuhteisiin sopivista monivuotisista kukista, pensaista ja puistakin. Saatavilla tietokirjallisuutta ja inspiraatiokirjallisuutta sekä puutarhurin alustukset aiheisiin sekä tuki ja ohjaussuunnitteluun. Suunnittelu tehdään itse piirtäen ja hahmotellen käsin paperille.

”Ampun kurssit ovat super hyviä. Olen oppinut itse tekemään shampoota, enkä muuta suostu enää käyttämään ”

-Asiakaspalaute palashampookurssista.

Villiyrtilt hyötykäyttöön

1399130, kevät
Verkko-opetus ja luonnossa
To 17.30–20.00 ja la 10.00–14.15
4.5.–6.5.2023, 26,00 €
Suvi Metsämansikka

Opit tunnistamaan ja hyötykäyttämään lähimaaston villiyrtiltejä. Saat vinkkejä, miten hyödynnät yleisimpiä villiyrtiltejämme ruoanlaitossa. Saat käyttöösi villiyrtilreseptejä ja pääset maistamaan villiyrtilmaistiaista, sekä kokeilemaan villiyrtilteen valmistusta retkikeittimellä. Etäopetuksessa opit jokamieheoikeuksista, villiyrtilten keruusta ja säilömisestä, sekä yleisimmistä myrkkukasveista. Lähiopetuspäivänä tapaamme Nikkilän monitoimihallin edessä, osoite Lukkarintie 5. Kävelemme villiyrtilretkellä lähimaastossa 2–3 km. Retki päättyy monitoimihallin eteen. Tarvitset retkelle istuinalustan, paperipussin, teemukin, ja 0,5 l vesipullon. Maasto on retkellä vaihtelevaa, polku ei ole esteetön. Ota mukaan säänmukaiset vaatteet sekä mukavat kävelykengät. Etäopetus Meitin kautta. Lähiopetus tapahtuu Nikkilän monitoimihallin viereisellä kuntopolulla ja metsässä. Tapaamispaikka on Sipoon monitoimihallin edessä. Lähiopetuksessa on omat tarvikkeet mukana. Maistiaisiin tarvitaan raaka-aineita, eli oliiviöljyä, sitruunaa, ruisnappia, auringonkukan siemeniä, valkosipulia.

Matka omavaraisuuteen

8102200, kevät
Nikkilän opistotalo, taideluokka ja Noitapuisto
To 17.00 – 19.30
9.5. – 30.5.2023, 32,00 €
Tupu Hult

Kurssin aikana saat tietoa siitä, miten voit selviytyä arjessa mahdollisimman edullisesti ja ekologisesti. Kurssilla opit hyötykasvien viljelyä, säilöntää ja hyötykäyttöä. Saamasi tiedon avulla osaat esim. säästää polttoainetta ennakkosuunnittelulla ja ennakoivalla ajotyylillä sekä tunnistat energiansäästön mahdollisuudet. Kurssin jälkeen osaat uusiokäyttää tavaroita, tunnet aiempaa paremmin kiertotalouden mahdollisuuksia ja osaat hyödyntää edullisia ostopaikkoja. Kaksi ensimmäistä kertaa kokoonnutaan Nikkilän opistotalolla ja kaksi viimeistä kertaa Noitapuistossa.

Satoa oman pihan viljelylaatikosta

8102100, kevät
Noitapuisto
Su 10.00–15.45
21.5.2023, 25,00 €
Tupu Hult

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

ILMOITTAUTUMINEN

Vesiliikunta, liikunta, tanssi ja hyvinvointi -kurssit alkaen keskiviikkona 17.8.2022 klo 12.00.

Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 18.8.2022 klo 12.00.

ANMÄLNING

Vattengymnastik, gymnastik, dans- och välmåendekurserna fr.o.m. onsdag 17.8.2022 kl. 12.00.

Övriga kurser fr.o.m. torsdag 18.8.2022 kl. 12.00.



KIELET / SPRÅK

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

SUOMI / FINSKA

Suomen alkeet A1, verkkokurssi

1201102, syksy ja kevät
Ke 16.15–17.45
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 35,00 €
Antti Tapaninaho

Verkkokurssilla harjoitellaan suomen kielen alkeita ja jaetaan tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja kulttuurista. Opit esittäytymään, kertomaan itsestä, perheestä ja arkipäivästä. Harjoittelet parin ja ryhmän kanssa erilaisia arjen kielenkäyttötilanteita. Oppikirja: Sun Suomi 1. In this Finnish Beginners online course you will be introduced to the Finnish language and society. You will learn simple everyday words and phrases. Also, you will learn to introduce and talk about yourself, your family and simple everyday situations. Studybook: Sun suomi 1.

Suomen helppo keskustelukurssi A2, verkkokurssi

1201104, syksy/kevät
Ke 17.50–19.20
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Kurssilla keskustellaan suomeksi erilaisista kiinnostavista aiheista. Kurssin aiheita ovat esimerkiksi työ, opiskelu, ruoka, matkailu, musiikki, ostokset ja muut asiointitilanteet. kurssi sopii vähintään vuoden suomea opiskelleille. Opettajan Pedanetissä jakama materiaali.

Äidinkielen pikakertaus, verkkokurssi

1201105, kevät
Ti 18.00–19.30
17.1.–28.2.2023, 38,00 €
Satu Honka

Kielenhuoltokurssi on tarkoitettu suomea äidinkielenä tai toisena kotimaisena kielenä koulussa opiskelleille kertaukseksi. Käsittelemme huolellisen kielenkäytön normeja ja sääntöjä sekä teemme käytännönläheisiä harjoituksia. Aloitamme päälauseista, sivulauseista ja pilkkusäännoistä, joita opiskelemme muutaman viikon ajan. Tämän jälkeen kertaamme sanojen oikeinkirjoitukseen liittyvät säännöt, kuten isojen alkukirjainten käytön ja sanojen yhteenkirjoituksen. Lopuksi tarkastelemme vielä sujuvan tekstin rakennetta ja sille tyypillisiä piirteitä.



RUOTSI / SVENSKA

Ruotsin alkeiskurssi A2

1202101 syksy/kevät
Nikkilän opistotalo taideluokka
Ti 16.15–17.45
13.9.–29.11.2022, 17.1.–4.4.2023, 69,00 €
Hanna Fridolfsson

Tervetuloa päivittämään ruotsinkielen taitoasi! Kurssilla kerrataan kouluruotsia ja harjoitellaan helppoja, hyödyllisiä arkisia lauseita jokapäiväisessä elämässä. Kurssin jälkeen sanavarasto on laajempi ja yksinkertaiset keskustelut onnistuvat. Oppikirja Vi ses! uusien painos. Välkommen och uppdatera din skolsvenska! Under kursen repeterar vi ord och grammatik och över på enkla och nyttiga fraser i vardagslivet. Efter avslutad kurs har studerande ett bredare ordförråd och kan delta i enklare diskussioner. Lärobok Vi ses! Senaste upplaga.

Ruotsin keskustelukurssi B1

1202102, syksy/kevät
Valkoinen paviljonki Yleisluokka
Ti 18.15–19.45
13.9.–29.11.2022, 17.1.–4.4.2023, 69,00 €
Hanna Fridolfsson

Tervetuloa keskustelemaan! Kurssilla kerrataan ja harjoitellaan helppoja, hyödyllisiä arkisia lauseita jokapäiväisessä elämässä. Tutustumme eri teemoihin ja keskustelemme ajankohtaisista asioista. Lue, pelaamme pelejä ja kuuntelemme tarinoita. Oppikirjaa et tarvitse, ainoastaan iloista mieltä ja halua puhua ruotsia! Välkommen med och diskutera på svenska! Under kursens gång repeterar vi vanliga nyttiga fraser i vår vardag. Vi behandlar olika temaområden och diskuterar aktuella händelser. Vi läser, spelar spel och lyssnar på historier. Ingen kursbok behövs, endast en positiv inställning och vilja tala svenska!

Roligt på svenska!

1202106 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän Teoria C108
Ti / Tis 17.00–17.45
13.9.–30.11.2022, 17.1.–4.4.2023, 69,00 €
Theresa Laurikka

En annorlunda språkkurs, för dig som kan lite svenska, men som inte vågar prata. Glöm

språkböcker och grammatik-kom och ha roligt på svenska! Vi gör kreativa övningar och roliga lekar tillsammans, stämningen är tillåtande, det gör ingenting om du säger fel. Det viktigaste är att du får använda din svenska. Du får lära känna nya människor, öva din svenska och samtidigt ha roligt! Välkommen på en annorlunda språkkurs-utan böcker eller krav!

ENGLANTI / ENGELSKA

English conversation, C1/C2

1203102, syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu B 2028
To 16.45–18.15
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 69,00 €
Hannu Tarvainen

Kurssi soveltuu kaikille, omasta äidinkielestä riippumatta, jotka haluavat kohentaa englannin suullista kielitaitoa ja samalla laajentaa sanavarastoaan sekä oppia lisää kielen idiomaattisia ilmauksia. Opettaja laatii alustuksia, joihin voit tutustua jo osittain etukäteen. Kurssilla katsellaan myös lyhyehköjä videoita aihepiireihin liittyen ja niitä syventää. Opetuskieli on englanti. Halutessasi voit laatia alustuksia itseä kiinnostavista aiheista. Käsittelemme erilaisia ajankohtaisia ja aikuisia yleisesti kiinnostavia aiheita ja aihekohtaisesti tutustumme myös jonkin verran erityis-sanastoon. Toteutus tarvittaessa hybridiopetuksena. Opettaja järjestää opetusmateriaalin. Kursen lämpar sig för alla, oberoende av modersmål, som vill förbättra sina muntliga kunskaper, utöka sitt ordförråd samt lära sig olika idiomatiska uttryck. Läraren förbereder inlägg som du kan bekanta dig med på förhand. Under kursen ser vi korta videon som är valda enligt olika temaområden. Om du så önskar kan du förbereda inlägg av ämnen som intresserar dig. Vi behandlar också olika aktuella ämnen och temaområden med specialordförråd. Vi behov kan undervisning ordnas som hybridundervisning. Lärarens eget material.

English conversation, C1/C2

1203300, syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjarta Teoria C103
Ke / Ons 17.30–19.00
7.9.–23.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Colum Mac Oireachtaigh

Come and practice your English-speaking skills, even if they are not so good, you will improve quickly! We have discussions based on current affairs, newspaper and magazine articles, and also everyday interests and hobbies. Tervetuloa! Opettajan oma materiaali. Välkomna! Lärarens eget material.

SAKSA / TYSKA

Diskussionsclub Deutsch, B1/B2

1204302 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta Teoria C104
To / Tor 17.00–18.30
15.9.–1.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 69,00 €
Nina Rauho

Diskussionsclub Deutsch on interaktiivinen keskustelukurssi, joka käsittelee eri tavoin ajankohtaisia aiheita tekstien, käännöstekstien sekä nettimateriaalien avulla. Kohderyhmänä ovat hyvän ja melko vaivattoman keskustelutason omaavat opiskelijat, jotka oma-aloitteisesti osallistuvat keskusteluun ja tuntien toimintaan. Kurssi ohjaa opiskelijan yhä pitemmälle saksan kielen hallintaan ja käyttöön. Taitotaso B1/B2. Opettajan omat materiaalit.

VENÄJÄ / RYSKA

PORA 1, Venäjän alkeet, A1 / PORA 1 Elementärkurs i ryska A1

1206301 syksy ja kevät / höst/vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta Teoria C104
Ma / Mån 17.30–19.00
19.9.–5.12.2022, 16.1.–3.4.2023, 69,00 €
Kaarina Nazarenko

Kurssi tutustuttaa elämänmenoon Venäjällä eurooppalaisella taitotasolla A1 (alkeistaso). Opiskelija tunnistaa kurssin käytyään "venäläiset" isot ja pienet painokirjaimet (kyrilliset kirjaimet), osaa lukea venäjänkielisiä tekstiä ja kirjoittaa sitä painokirjaimin. Hän ymmärtää venäjän kielen (=kieliopin) eroja ja yhtäläisyyksiä suomeen ja ruotsiin verrattuna. Oppilas osaa tervehtiä ja kertoa itsestään ja perheestään sekä asioida kahvilassa ja ravintolassa. Hän selviää ostosten tekemisestä ja matkustamisen perustilanteista. Oppikirja/ Pora! 1 (Jegorenkov, Piispanen), Otava. Kurssin bekkantare den studerande med livet i Ryssland på europeisk färdighetsnivå A1 (grundnivå) Pora! 1 (Jegorenkov, Piispanen), Otava

PORA 3, Venäjän jatkokurssi B1 / PORA 3, Fortsättningskurs i ryska B1

1206302 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta Teoria C104
Ke / Ons 17.30–19.00
21.9.–7.12.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Kaarina Nazarenko

Tutustutaan elämänmenoon Venäjällä eurooppalaisella taitotasolla B1 (keskitaso). Oppikirja/lärobok: Pora! 3, (Jegorenkov, Piispanen, Huttunen), Otava. Opiskelijalla on kurssin jälkeen seikkaperäisempi käsitys venäjän sanaston eri kielipillistä ainekista: pronomineista, lukusanoista ja konjunktioista. Hän osaa käyttää verbien partisippi- ja gerundimuotoja sekä imperatiivia. Opiskelija on oppinut sopimaan tapaamisista, esittämään kutsuja ja pyyntöjä, pyytämään anteeksi ja kertomaan tunnetiloista, ilmaisemaan arvostusta, mielipiteitä ja epäilyä. Hän on tullut tuntemaan myös venäläistä ruokakulttuuria ja uudempaa venäläistä kirjallisuutta. Vi tar del av livet i Ryssland på europeisk färdighetsnivå B1 (mellannivå). Lärobok: Pora! 3, (Jegorenkov, Piispanen, Huttunen), Otava. Efter avslutad kurs har den studerande en mer detaljerad uppfattning om det ryska språket och dess grammatik: pronomen, siffror och konjunktioner. Hen kan använda verbens particip- och gerundiformer samt imperativ. Den studerande har lärt sig komma överens om olika möten, framföra inbjudningar och begäran, be om ursäkt och beskriva olika känskotillstånd. Vidare kan hen uttrycka sin uppskattning, sina åsikter och tvivel. Hen har även bekantat sig med den ryska matkulturen och nyare rysk litteratur.

ESPANJA / SPANSKA

Spanska för nybörjare - Pronto hablo español A1, distansundervisning

1207200, höst och vår
Tor 14.00–15.30
15.9.–2.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 69,00 €
Sheila Tackman

Du får lära dej att bygga ihop vardagsspanska med nya ord och fraser som byggklossar och grammatiken som verktyg. Vi tränar muntligt den nya kunskapen. Du lär dej bl.a. att presentera dig, siffrorna, klockan, veckodagar, väder, färger, restaurangfraser och reseterminologi samt böja verb i nutid. Kursen är interaktiv med

kamerorna på. ¡Bienvenidos! Den fysiska kursboken "PRONTO HABLO ESPAÑOL" säljs direkt av läraren.

Club Español, keskustelukurssi / diskussionkurs B2-C1

1207304 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta Teoria C103
Ma / Mån 17.00–18.30
12.9.–28.11.2022, 16.1.–10.4.2023, 69,00 €
Ricardo Parada

Tavoitteena on laajentaa sanavarastoa ja syventää kielitaitoa sekä kykyä ilmaista mielipiteitä eri aihepiireistä. Opettajan oma materiaali. Taitotaso B2-C1.

Målet är att utöka ordförrådet, fördjupa språkkunskaper och förmågan att uttrycka åsikter om en mängd olika ämnen. Lärarens eget material. Kursnivå B2-C1.

Español Avanzado nivel 1, jatkokurssi B1-B2 Español Avanzado nivel 1, fortsättningskurs B1-B2

1207308 syksy ja kevät / höst och vår
Miili B 2030
Ke / Ons 17.00–18.30
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Ricardo Parada

Tavoitteena on kohentaa sanavarastoa ja rikastaa kielitaitoa. Syventää opittuja espanjan kielen taitoja ja käydä läpi lisää kielen perusrakenteita ja sanastoa. Oppikirja Español Uno kpl 19 + Español Dos ja opettajan oma materiaali. Målet är att förbättra ordförrådet och berika språkkunskaperna, fördjupa de inlärdas spanska språkkunskaperna och gå igenom mer av språkets grundläggande strukturer. Lärarens eget material + kursbok Español Uno + Español Dos.

Espanol Elemental nivel 1, alkeis/jatko 0-A1 / Espanol Elemental nivel 1, nybörjar/fortsättningskurs 0-A1

1207312 syksy ja kevät / höst och vår
Sipoonlahden koulu B 2030
Ke / Ons 18.35–20.05
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Ricardo Parada

Kurssin tavoitetaso on ymmärtää ja käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia ja perustason sanontoja, joiden tavoitteena on yksinkertaisten, konk-

reettisten tarpeiden tyydyttäminen. Oppikirja: Español Uno + opettajan materiaali. Målet med kursen är att förstå och använda valbekanta vardagliga uttryck, grundläggande talesätt som syftar till att möjliggöra kommunikation i enkla och konkreta behov. Kursnivå 0- A1. Oppikirja: Español Uno + lärarens material.

ITALIA

Italian alkeet, itseopiskelukurssi A.1, verkkokurssi

1208101 syksy ja kevät
Ke 16.15–17.45
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Tervetuloa opiskelemaan italiaa. Italian alkeiskurssin suoritettuaan osallistuja osaa esitellä itsensä ja jonkun toisen henkilön italiaksi. Lisäksi hän osaa muodostaa yksinkertaisia kysymyksiä. Kurssin jälkeen opiskelija osaa myös asioida italian kielellä kahvilassa, ravintolassa ja kiosilla. Kurssin suoritettuaan opiskelija tuntee italian yleisimmän perus-sanaston ja osaa joitakin peruskieliopin keskeisiä rakenteita. Lisäksi opiskelija osaa kirjoittaa lyhyitä tekstejä italiaksi. Kurssi toteutetaan täysin verkossa ja opiskelu tapahtuu opiskelijan omaan tahtiin, ei aikaan sidottua lähiopetusta. Opettaja lähettää ohjeet ennen kurssin alkua. Oppikirja Si parte.

Italian alkeiden jatkokurssi A1-A2

1208103, syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ti 18.30–20.00
6.9.–22.11.2022, 17.1.–4.4.2023, 69,00 €
Mervi Häivälä

Kurssilla jatkamme italian kielen alkeiden opiskelua, peruskielioppia ja arkipäivän kielenkäyttöä. Italian kieli vie meidät myös matkalle italialaiseen kulttuuriin. Taitotaso A1-A2. Oppimateriaali: Bella Vista 1 (kpl 7-->)

Italia 2 itseopiskelukurssi A1, verkkokurssi

1208100 syksy ja kevät
Ke 12.00–13.30
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Tervetuloa jatkamaan italian alkeiden opiskelua. Kurssin käytyäsi osaat uusia rakenteita, joita voit käyttää esimerkiksi ravintolatilanteissa, kaupungil-



la kierrellessä, ostoksilla ja omista mieltymyksistä kertomisessa. Osaat myös varata hotellihuoneen ja ostaa matkalippuja italiaksi. Kurssi sopii esim. kansalaisopistossa noin vuoden italiaa opiskelleille. Kurssi toteutetaan kokonaan itseopiskeluna Pedanetissä, johon luodaan tunnukset. Opiskelija tarvitsee tietokoneen / puhelimen, Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Oppikirja: Si parte 1, kappaleet 6-10. Taitotaso A1.

Italian jatkokurssi A2-B1, verkkokurssi

1208104, syksy ja kevät
Ke 19.30–21.00
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Tällä kursilla opimme lisää sanastoa pääasiassa tutuista aiheista. Luemme runsaasti erilaisia tekstejä ja teemme monipuolisia harjoituksia. Tämä kurssi sopii vähintään 3 vuotta kieltä opiskelleille. Kurssilla pyritään keskustelemaan paljon erilaisista Italiaan liittyvistä aiheista suomeksi ja italiaksi. Kurssilla käydään läpi myös kieliooppiasiota, mutta sen opiskelu ei ole kurssin keskiössä. Tule rohkeasti mukaan. Taitotaso A2-B1. Opettaja ilmoittaa kurssikirjan lukukauden alussa ja kirjan toimituksesta sovitaan erikseen. Materiaalimaksu (n. 30€) maksetaan opettajalle.

KREIKKA

Kreikan alkeet A1

1298102, syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ma 19.30–21.00
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023, 69,00 €
Evangelos Velentzas

Tällä kaikille alkajille sopivalla kursilla opetamme kreikan aakkoset ja harjoitteleme lukemista ja kirjoittamista sekä opetamme sopivaa hyödyllistä sanastoa. Kurssilla opimme selviämään helpoista arkitilanteista käymällä lyhyitä kreikankielisiä keskusteluja. Kurssilla opiskellaan oppikirjan jaksot 1-3 sekä niihin kuuluva kielioppi, kuten määräinen ja epämääräinen artikkeli, substantiivien sijat ja suvut, kellonajat ja ajan ilmaukset, numerot 10-1000, hyödyllisiä verbejä, paikan ilmaisuja ja pronomineja. Kurssin oppi- ja harjoituskirjana on "Ellinika A" jaksot 1-3 sekä opettajan materiaali. Kurssi ei edellytä aiempia opintoja ja antaa hyvän perustan

kreikan kielen oppimiselle jatkossa. Opetus on monimuoto-opetusta, vaihdellen lähi- ja verkko-opetusta.

Kreikankielen jatkokurssi, A2.2

1298100, syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ma 18.00–19.30
12.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023, 69,00 €
Evangelos Velentzas

Aloitamme kurssin kertaamalla aiemmin opittua kielioppia ja sanastoa. Kurssin sisällössä huomioidaan oppilaiden tavoitteet ja tarpeet. Oppimisen pääpaino kieliopin ohella on rohkaistua puhumaan kreikkaa vaikkapa lomamatkojen tarpeisiin. Opimme kysymään ja kertomaan arjen tapahtumista sekä harjoitteleme muita hyödyllisiä lauseita, kuten paikan sijainnin kysymistä ja kertomista. Käymme läpi oppikirjan kappaleet 8 ja 9 sekä niihin liittyvän kieliopin, kuten verbi-eri aikamuotoja (mm. päättyvä futuuri, konjunktivi ja aoristi) sekä adjektiivien ja adverbien monipuolista käyttöä. Oppi- ja harjoituskirjamme on "Epikioniste ellinika 2" sekä harjoituskirja 2b. Myös opettajan omat materiaalit. Kurssin taitotaso on A2.2. eli sopii n. 3-5 vuotta kreikan kieltä opiskelleille/muuten vastaavat tiedot saavuttaneille.

Kreikkaa matkailijoille, intensiivikurssi A1-A2, monimuoto-opetus

1298104, kevät
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ma 18.30–20.45
17.4.–29.5.2023, 44,00 €
Evangelos Velentzas

Haluatko tehdä seuraavasta Kreikan matkasta antoisamman? Tällä kurssilla opetamme matkailijoille hyödyllisiä sanoja ja sanontoja, puhumme mahdollisimman paljon käyttäen oppimaamme sanavarastoa ja laajentaen sitä. Osallistujien toiveet ja tarpeet otetaan huomioon mahdollisimman laajasti oppisisällöissä. Kurssilla tutustumme myös kreikkalaiseen kulttuuriin sekä musiikkiin. Suosituista lauluista opimme myös sanoja ja uusia ilmaisuja sekä harjoitteleme lukemista ja ääntämistä. Kreikan aakkosten tunteminen ja kreikan lukeminen tekee oppimisen kurssilla helpommaksi. Opetus on monimuoto-opetusta, vaihdellen lähi- ja verkko-opetusta.

VIRO / ESTNISKI

Löbus reis - viron kielen alkeiskurssi A1 / En lustig resa - estniska kurs för nybörjare A1

1298305 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta Teoria C103
To / Tor 18.00–19.30
15.9.–1.12.2022, 16.2.–20.4.2023, 69,00 €
Tiina Talimets

Kurssi on viron kielen alkeiskurssi. Kurssin päätyttyä opiskelija osaa esitellä ja kertoa itsestään viroksi sekä käydä yksinkertaisia keskusteluja. Opiskelija ymmärtää selkokielellä kirjoitettuja vironkielisiä tekstejä. Kursen är en nybörjarkurs i estniska. Efter avslutad kurs kan den studerande presentera sig på estniska samt föra enkla samtal. Den studerande förstår lättlästa estniska texter.

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

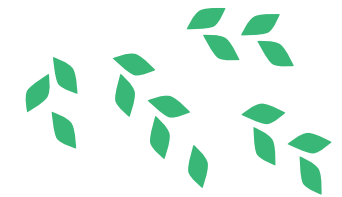
TANSKA / DANSKA

Opi tanskaa päivässä, A1-A2 / Lær dig danska på en dag, A1-A2

1298308, syksy / höst
Nikkilän Sydän Teoria C108
La / Lör 10.00–14.00
12.11.2022, 38,00 €
Johanna Toivonen

Suunnitteletko lomamatkaa Tanskaan tai ehkä opiskelua Tanskassa? Oletko mukana pohjoismaisessa yhteistyössä? Vai oletko kenties saanut Tanska-kipinän tanskalaisista tv-sarjoista? Nyt sinulla on oiva mahdollisuus tutustua tanskan kieleen ja tanskalaiseen kulttuuriin tehokkaalla lauantaikursilla, josta ei hyggeä puutu! Kurssilaisilta odotetaan ruotsin kielen perustaitoa, sillä kurssikielinä ovat tanska ja "blandinaaviska". Materiaalimaksu 5 €.

Har du tänkt resa till Danmark eller kanske studera 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 på en intensiv lördagskurs med massor av hygge. Kursdeltagarna förväntas ha grundläggande kunskaper i svenska, eftersom kursens språk är danska och "blandinaviska". Materialavgift 5 €.



"Englannin kurssin opettaja on kyllä todella mukava ja kielitaitoni kehittyi hyvin kurssin aikana kun keskustelemme."

-Asiakaspalaute English conversation -kurssista.



KULTTUURI, YHTEISKUNTA JA TALOUS / KULTUR, SAMHÄLLE OCH EKONOMI

KULTTUURI / KULTUR

Kirjojen Kirja – Tutustu Bestselleriin! Verkkokurssi

1301101, kevät
Ti 19.00–20.00
17.1.–28.3.2023, 19,00 €
Raii Tanskanen

Sipoon opistossa on toteutettu Kirjojen Kirja- kurssia syksystä 2017 alkaen. Kurssin tavoitteena on valaista Kirjojen Kirjan – Raamatun - tekstien historiallista, kulttuurista ja kielellistä taustaa ja siten auttaa ymmärtämään tekstejä niiden oikeassa viitekehityksessä. Raamatun tutkitaan kokonaisuutena pyrkien näkemään tekstiyhteydet, jotka liittyvät toisiinsa. Raamatun ja sen keskeisten sisältöjen (esim. liitto, laki ja armo, seurakunta, Israel) tulkinna tapahtui huomattavia muutoksia alkuseurakunnan muuntuessa vanhakatoliseksi kirkoksi ensimmäisinä kristillisinä vuosisatoina ns. korvausteologian alkaessa vaikuttaa. Tämän kevätlukukauden aikana tutkimme esimerkkien valossa tällaisia muutoksia, niiden syitä ja seurauksia. Kurssi sopii myös uusille

opiskelijoille. Toki aiemmista opinnoista on hyötyä opetuksen syvällisempään ymmärtämiseen. Koostuu joka toinen viikko.

Kulttuuripiiri

1302100, syksy / 1302101, kevät
Nikkilän kirjasto, Topeliussali
Ma 15.00–16.30
5.9.–21.11.2022, 24,00 €
16.1.–3.4.2023, 24,00 €
Eija Olsson

Kurssin aikana vierailaan taidenäyttelyissä ja museoissa sekä seurataan luentoja suomalaisista ja pohjoismaisista kuvataiteilijoista.

Rakkaudesta runoon / Älskade poesi!

1302122, syksy / höst
1302123, kevät / vår
Nikkilän Sydän Teoria C108
Ti / Tis 16.00–17.00
13.9.–29.11.2022, 20,00 €
17.1.–4.4.2023, 20,00 €
Theresa Laurikka

Rakkaudesta runoon: Kurssi sinulle joka rakastat runoja! Luetaan runoja, lausutaan niitä ja tehdään luovia harjoituksia, jonka tarkoitus on inspiroida runonkirjoitukseen. Leikkimielisellä otteella! Ota mukaan lempirunosi ja antaudu runon viettäväksi! Älskade poesi!: Är en kurs för dig som älskar dikter. Vi läser dikter, reciterar och gör kreativa övningar

som inspirerar till diktande. En lekfull kurs med glimten i ögat.

Luova ilmaisupäivä / Kreativ fantasidag

21090352, syksy / höst
Nikkilän opistotalo, musiikkiluokka / Nickby
institutushus musikklass
La / Lör 10.00 – 13.00
1.10.2023, 15,00 €
Theresa Laurikka

Luova ilmaisupäivä: Kurssilla tehdään erilaisia hauskoja ilmaisuharjoituksia - leikitään - ja opimme sen kautta ilmaisemaan itseämme ja kehittämään mielikuvitustamme ja harjoittelemaan sanomaan omille ideoillemme "KYLLÄ!" ilman suorituspaineita, sallivassa ilmapiirissä. Periaate on, että riität sellaisena kuin juuri nyt olet. Kreativ fantasidag - öva dig i att uttrycka dig via lek: Vi gör olika roliga övningar - leker - och lär oss uttrycka oss själv och utveckla vår fantasi och övar oss i att säga "JA!" till våra egna idéer. Utan prestationskrav, en tillåtande atmosfär. Mottot är: Du räcker till som du är just nu är.

Leppäkerttu siivillä

1302150 syksy / 1302151, kevät
Nikkilän opistotalo taideluokka
To 17.00–18.00
15.9.–1.12.2022 24,00 €
19.1.–13.4.2023 24,00 €
Minna Heikkinen

Satutunti lapsille. Opettaja piirtää ja laulaa. Lapset osallistuvat mukana ja voivat piirtää yhdessä opettajan kanssa ja myös itseksensä. Opettajan johdattamana opitaan eri aiheisia tarinoita luonnosta ja eläimistä eri puolilta maailmaa. Lapset voivat kertoa myös omista kokemuksistaan ja sanoitetaan ja kuvitetaan niitä.

Työelämästä kylläisenä eläkkeelle

3101110, syksy
Nikkilän Sydän Teoria C108
Ma 18.00–19.30 (ensimmäinen ja viimeinen kerta klo 20.30 asti)
12.9.–7.11.2022 27,00 €
Tarja Münther

Tällä kurssilla syvennyt omaan työhistoriaasi, työn mukanaan tuomiin oppeihin, opit omasta osaamisestasi ja tapaat samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Eläkkeellejäänti on yksi iso vaihe

elämässä, jolloin prioriteetit muuttuvat. Työkennellään työpajatyypisesti, teemme tehtäviä omaan työhistoriaan, roolin vaiheisiin, työn merkitykseen, siitä luopumisen aiheuttamiin tunteisiin ja oman elämän jatkosuunnitelmiin liittyen. Kurssi tarjoaa tietoa eläköitymisen vaiheista, jaamme esimerkkejä ja oppeja uuteen elämänvaiheeseen siirtymisestä. Tervetuloa matkalle kohti oman työsi polkua ja tulevaisuutta, joka siitä versoo. Kurssi sopii erinomaisesti niille, jotka ovat eläköitymässä seuraavan puolen vuoden-vuoden aikana. Mukana mahtuu myös niitä, joilla eläkepäiviä on takana maksimissaan puolen vuoden verran.

SIJOITTAMINEN / PLACERANDE

Sijoittamisen perusteet

3101100, syksy
Nikkilän Sydän Teoria C103
Ti 19.00–20.30
1.11.–13.12.2022, 62,00 €
Sten-Erik Sandäs

Oletko aina pohtinut mitä sijoittaminen on, miten tämä toimii käytännössä ja mitkä asiat vaikuttavat, kun laadit omaa sijoitussuunnitelmaa? Silloin sinun kannattaa ilmoittautua sijoittamisen peruskurssille! Kurssi kohdistuu aloittelijoille ja niille, jotka ovat jo aloittaneet sijoittamisen ja haluavat vahvistaa osaamistaan. Ennakkotietoja sijoittamisesta ei siis tarvita. Kurssilla käydään läpi sijoittamisen perusasioita ja katsotaan mitä sijoittaminen on ja mitä sijoittamisella voidaan saavuttaa. Kurssi on käytännönläheinen runsaine esimerkkeineen. Hintaan sisältyy koulutusmateriaalit 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 pitäydty 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 Teoria C103
Ti 19.00–20.30
24.1.–14.2.2023, 41,00 €
Sten-Erik Sandäs

Kun olet suorittanut sijoittamisen peruskurssin, tai kun omaat vastaavat perustiedot on aika syventää sijoitusosaamistaan. Tässä kurssissa tutustutaan salkun rakentamiseen ja hallintaan, tehdään syväsu-kellus korkosijoittamisen maailmaan ja tutustutaan erilaisiin tunnuslukuihin, jotka helpottavat oikean ra-haston löytämisessä. Tämän lisäksi tutustutaan vero-jen suunnittelun perusasioihin. Tämä kurssi on varsin käytännönläheinen ja opit voidaan hyödyntää suo-raan omassa sijoitustoiminnassa. Hintaan sisältyy 150 sivuinen koulutusmateriaali. Kurssi järjestetään yhteistyössä Suomen Osakesäästäjät ry:n kanssa.

Luento 1: Sijoitussalkun rakentaminen ja salkunhallintaa.

Luento 2: Tunnuslukuja rahastosijoittajan avuksi.

Luento 3: Korkosijoittaminen ja korkorahasto-jen tuottoajurit.

Luento 4: Verojen suunnittelu.

Osakesijoittaminen

3101103, kevät
Nikkilän Sydän Teoria C103
Ti 19.00–20.30
28.2.–21.3.2023, 41,00 €
Sten-Erik Sandås

Osakesijoittamisen peruskurssilla opit juuri ne tärkeimmät perusasiat, joiden kaikkien osakesi-jottajien tulisi hallita. Käydään läpi keskeisimmät peruskäsitteet osakekannasta osakeantiin. Tulet oppimaan miten käytännössä käyt osakkeilla kauppa ja miten varmistat että toimeksiannot menevät läpi. Opit tuntemaan mitä keskeisim-mät avaintunnuksluvut tarkoittavat ja mistä nämä löytyvät. Tämän lisäksi opit myös riskienhallin-nan keskeisimmät työvälineet. Saat myös vinkit salkun objektiiviseen seurantaan. Kurssi on erit-täin käytännönläheinen ja avaa osakesijoittami-sen maailman varsin havainnollisella tavalla.

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

Luento 2: Miten pörssiessä käydään kauppa, ja mitä pörssiessä tapahtuu?

Luento 3: Miten yhtiöt hinnoitellaan?

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

Placerarens grundkurs

3101200, höst
Miili, B2030
Tis 17.00–18.30
13.9.–25.10.2022, 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 be-handlas ur ett brett perspektiv och vi bekantar oss med olika förmögenhetslag och deras särdrag. Kursen är praktiskt orienterad och innehåller rikligt med exempel. I kursavgiften ingår ca 180 sidors föreläsningmaterial och en mall för din egen placeringsplan. Kursen genomförs i samar-bete 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 placeringsproduk-terna.

Föreläsning 6: Kapitalbeskattningen i praktiken.

Placera i aktier

3101302, höst
Miili, B2030
Tis 19.00–20.30
13.9.–25.10.2022 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 hand-lar 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 re-levant. Den här kursen öppnar upp aktieplane-randets 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.



TIETOTEKNIikka / DATATEKNIK

Digineuvonnat Sipoossa

3401100
Söderkullan Kirjasto / Nikkilän Kirjasto /
Martinkylän opistotalo
Ma 9.30–12.30
19.9.–28.11.2022, 23.1.–24.4.2023 0,00 €
Tarja Ekholm

Lukuvuonna 2022 - 2023 Sipoon opisto tarjoaa sinulle mahdollisuuden saada ilmaista digineu-vontaa Söderkullan ja Nikkilän kirjastoissa. Jär-jestämme lisäksi digineuvonnan yhden kerran syksyllä ja yhden kerran keväällä Martinkylän opistotalolla. Digineuvontaa järjestetään kum-massakin kirjastossa kerran kuukaudessa. Voit käydä sekä Söderkullan, että Nikkilän kirjastossa, tai vain toisessa. Ja niinä kertoina, kuin sinulle so-pii. Digineuvonnat ovat juuri sinulle, joka haluat oppia käyttämään digitaalisia laitteita ja palve-luita. Kysy mitä haluat tietää digiasioista. Sinun ei ole tarvinnut aiemmin käyttää digitaalisia laittei-ta. Saat apua kannettavan tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä.

Digineuvonnat syyslukukaudella 2022:

19.9. Söderkullan kirjasto
26.9. Nikkilän kirjasto
24.10. Söderkullan kirjasto

31.10. Nikkilän kirjasto
14.11. Martinkylän opistotalo
21.11. Söderkullan kirjasto
28.11. Nikkilän Kirjasto

Digineuvonnat kevätlukukaudella 2023:

23.1. Söderkullan kirjasto
30.1. Nikkilän kirjasto
13.2. Söderkullan kirjasto
27.2. Nikkilän kirjasto
13.3. Martinkylän opistotalo
20.3. Söderkullan kirjasto
27.3. Nikkilän kirjasto
17.4. Söderkullan kirjasto
24.4. Nikkilän kirjasto

Nörttikerho

3401110, syksy
3401111, kevät
Nikkilän opistotalo taideluokka
Ma 14.00–15.30
19.9.–28.11.2022, 26 €
9.1.–3.4.2023, 31 €
Tarja Ekholm

Tule mukaan Nörttikerhoon keräämään digiroh-keutta! Nörttikerhossa opetellaan tietokoneen käyttöä monipuolisesti rauhallisessa tahdissa. Opettelemme perustaitoja, mutta käymme myös läpi ajankohtaisia uusia digiajan asioita. Tarkas-telemme mm. sosiaalisen median sovelluksia, harjoittelemme niiden ja eri verkkopalveluiden

käyttöä. Lisäksi saat arvokasta tietoa tietoturvas-
ta. Tarkempi sisältö määreytyy ryhmän toiveiden
mukaan. Kurssi sopii jonkin verran konetta käyt-
täneille tai kokeneemmallekin kertauksena. Kurs-
silla käytetään Windows käyttöjärjestelmää. Ota
mukaan oma kannettava tietokone. Voit myös
lainata opiston konetta, ilmoita asiasta etukäteen.

Android-älypuhelin ja tabletti tutuksi

3401 102, syksy
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ti 10.00–11.30
25.10.–15.11.2022, 29,00 €
Tarja Ekholm

Tervetuloa kurssille oppimaan Android-laitteiden
käyttöä! Android-merkkisiä laitteita ovat mm.
Samsung, Huawei, Sony ja Honor -merkkiset pu-
helimet. Tällä kurssilla käydään läpi laitteiden pe-
rustoiminnot. Aloitamme alusta, mutta laitteesi
tulee kuitenkin olla jo otettu käyttöön. Kurssilla
harjoitellaan mm. kuvakkeiden käsittelyä, puhe-
luiden soittamista ja niihin vastaamista, viesti-
toiminnon käyttöä, kamerasovelluksen käyttöä
ja Internetin selaamista. Saat tietoa sovellusten
lataamisesta, laitteesi asetusten muuttamisesta
sekä laitteen ja sovellusten päivittämisestä. Lisäksi
saat vinkkejä hyödyllisistä ja hauskoista sovelluk-
sista. Ota mukaan oma älypuhelin tai tabletti. So-
pii aloittelijoille.

Valokuvat ja Android laite

3401103, kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ti 10.00–11.30
7.–21.3.2023 26,00 €
Tarja Ekholm

Onko mielestäsi valokuvaaminen älypuheli-
mella tai tabletilla hankalaa? Tai haluaisitko ot-
taa parempia kuvia? Tervetuloa kurssille, jolla
opetellaan valokuvaamista Android puhelimella
teorian ja harjoitusten avulla. Saat myös vinkkejä
parempiin kuviin. Käymme läpi kuvan siirtämi-
sen Windows 10 tietokoneelle, sekä kuvien var-
muuskopioinnin Google Kuvat pilvipalveluun.
Kurssi sopii jonkin verran älypuhelin- ja tabletti-
käyttäneille, kuvien siirto-osiossa tarvitaan
jonkin verran tietokoneen käyttötaitoa. Ota mu-
kaan oma älypuhelin tai tabletti. Halutessasi voit
kysyä lisää asiasta opettajalta sähköpostilla: tarja.
ekholm@gmail.com.

Windows-tehopäivä

3401104, syksy
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Su 10.00–14.15
2.10.2022, 25,00 €
Tarja Ekholm

Tervetuloa tehopäivään oppimaan Windows käyt-
töjärjestelmän perusteita. Päivän aikana käymme
läpi käyttöjärjestelmän perusasiat: tiedostojen tal-
lentaminen, kansioiden teko, tiedostojen ja kan-
sioiden luominen, kopiointi ja siirtäminen sekä
uudelleen nimeäminen ja poistaminen, ikkunoi-
den käyttö, yleisimpien asetusten muuttaminen.
Saat tietoa eri tiedostotunnisteista, sovellusten
asentamisesta ja poistamisesta sekä tietoturvan
merkityksestä. Opetuksessa käytetään Windows
10 käyttöjärjestelmää. Ota mukaan oma kannet-
tava tietokone. Voit myös lainata opiston konetta,
ilmoita asiasta etukäteen.

Word-tehopäivä

3401105, syksy
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Su 10.00–14.15
30.10.2022, 25,00 €
Tarja Ekholm

Word tehopäivässä käydään läpi ohjelman pe-
rustoiminnot. Kurssilla harjoitellaan tekstinkäsit-
telyn perusteita, mm. tekstin muotoilu, kopiointi
ja siirto, kuvan lisääminen ja asetelu asiakirjaan,
eri tallennusmuotoja ja tulostaminen. Lisäksi
saat paljon vinkkejä, joilla voit nopeuttaa ja hel-
pottaa asiakirjojen ja tekstien tekoa ja muok-
kausta. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka
haluavat perustaidot tekstinkäsittelyyn. Kurssilla
käytetään Windows 10 käyttöjärjestelmää. Tällä
kurssilla ei voi käyttää opiston konetta, ota mu-
kaan oma kannettava tietokone. Kurssi sopii tie-
tokoneen käytön perustaidot osaaville.

Android ja sähköiset palvelut-tehopäivä

3401106, kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Su 10.00–14.15
29.1.2023, 25,00 €
Tarja Ekholm

Tervetuloa kurssille oppimaan sähköisten palvelui-
den käyttöä Android laitteilla! Kurssipäivänä opet-
taja selittää erilaisia palveluihin liittyviä käsitteitä,
esittelee erilaisten viranomaispalveluiden käyttöä

(esim. Omakanta, Oma vero, sähköiset viestit viran-
omaisilta). Lisäksi käydään läpi erilaisten lippujen ti-
laamista, pankkipalveluiden käyttöä ja paljon muu-
ta. Saat tietoa siitä, miten käytät palveluita mahdol-
lisimman turvallisesti. Opetus on luentomuotoista,
mutta lopussa aikaa on myös harjoitteluun. Jos
haluat käyttää omia palveluitasi, huomaa, että tar-
vitset pankkitunnukset tai mobiilivarmenteen. Ota
mukaan oma älypuhelin tai tablettitietokone.

Excel-tehopäivä

3401107, kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Su 10.00–14.15
19.2.2023, 25,00 €
Tarja Ekholm

Haluatko opetella taulukkolaskennan perusteita?
Tämä tehopäivä on silloin juuri Sinulle tarkoitet-
tu. Päivässä käydään läpi taulukkoon kirjoittami-
nen, tekstin muokkaaminen ja muotoilu, tietojen
lisääminen haluttuihin soluihin, solujen sisällön
kopiointi ja siirto SUMMA, MINIMI, MAKSIMI, sekä
KESKIARVO perusfunktiot. Lisäksi opetetaan kaa-
vioiden luomista. Kurssilla käytetään Windows 10
käyttöjärjestelmää. Tällä kurssilla ei voi käyttää opis-
ton konetta, ota mukaan oma kannettava tietokone.
Kurssi sopii tietokoneen käytön perustaidot
osaaville.

Digirådgivning i Sibbo 3401200, höst och vår

Söderkulla bibliotek / Nickby bibliotek /
Mårtensby institut
Ma 9.30–12.30
19.9.–28.11.2022 och 23.1.–24.4.2023, 0,00 €
Inge Ekholm

Under läsåret 2022 – 2023 erbjuder Sibbo insti-
tut dig en möjlighet till gratis digirådgivning i Sö-
derkulla och Nickby bibliotek. Digirådgivningen
ordnas en gång i månaden i vardera bibliotek. Vi
ordnar även digital rådgivning en gång på hösten
och en gång på våren på Mårtensby institut-
hus. Du kan besöka både Söderkulla och Nickby
bibliotek eller välja endera. Du får fritt välja de
platser och tider som passar dig. Digirådgivning
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. In-
gen förhandsanmälan.

Digirådgivning under höstterminen 2022:

19.9. Söderkulla bibliotek
26.9. Nickby bibliotek
24.10. Söderkulla bibliotek
31.10. Nickby bibliotek
14.11. Mårtensby institut
21.11. Söderkulla bibliotek
28.11. Nickby bibliotek

Digirådgivning under vårterminen 2023:

23.1. Söderkulla bibliotek
30.1. Nickby bibliotek
13.2. Söderkulla bibliotek
27.2. Nickby bibliotek
13.3. Mårtensby institut
20.3. Söderkulla bibliotek
27.3. Nickby bibliotek
17.4. Söderkulla bibliotek
24.4. Nickby bibliotek

Grunderna i Excel – distanskurs

3401221, höst
Ons 17.30–20.00
14.9.–12.10.2022 30,00 €
Inge Ekholm

Genomgång av Excels viktigaste funktioner, han-
tering av kalkylblad, att skriva egna formler och
att formatera celler. Med hjälp av Excel kan du ska-
pa budget, bokföra väglagets eller föreningens
kostnader och inkomster samt hålla reda på pro-
jektbidrag. Kursen består av både teori och prak-
tiska övningar. Kursen passar också för dig som är
självlärd, kan lite Excel och nu vill repetera. För att
kunna delta i kursen behöver du kunna hantera
tangentsbord och mus. Vid anmälan behöver du
uppgä en fungerande e-postadress.

Grunderna i Word – distanskurs

3401222
Ons 17.30–20.00
18.1.–15.2.2023 30,00 €
Inge Ekholm

Kursen är avsedd för dig som snabbt och lätt vill
lära dig att göra överskådliga dokument i Word.
Genomgång av texthantering och justering, ko-
piera och flytta text, tabbar, punktlister, tabeller,
styckehantering, formatering, att skriva ut och
spara i olika format samt bildhantering i Word.
För att kunna delta i kursen behöver du kunna
hantera tangentsbord och mus. Vid anmälan
behöver du uppgä en fungerande e-postadress.



NAVIGOINTI / NAVIGERING

Saaristomerenkulku

5102100, syksy,
Miili, B 2027
Ti 18.00–20.15
13.9.–29.11.2022, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Opettelemme navigoinnin alkeita. Käytämme oppikirjaa "Veneilijän merenkulkuoppi 1 Saaristonavigointi 15. painos." Kurssi sisältää mm. seuraavat asiat: Maapallon asteverkko ja merikartta, Matka, suunta ja nopeus, Kompassioppi, Paikannmääritys, Merenkulun turvalaitteet, Reittisuunnittelu ja navigointi, Elektroniset navigointilaitteet, Turvallisuus ja ympäristö, Vesiliikenteen säädöksiä. Teemme karttatarjoituksia ja keskustelemme. Kurssi valmentaa Suomen Navigaatioliiton Saaristoläivurituskinnon suorittamiseen. Tutkintoon voivat osallistua halukkaat oppilaat kurssin päätyttyä. Opetusmateriaali maksaa noin 80 €. Kurssipäivät 13.9, 20.9, 27.9, 4.10, 11.10, 25.10, 1.11, 8.11, 22.11, 29.11.2022.

Rannikkonavigointi

5102104, kevät
Miili, B 2028
Ti 18.00–20.15
17.1.–11.4.2023, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Kurssilla opiskellaan mm. seuraavia asioita kompassi, paikannmääritys, sorto, virta, vuorovesi, navigoinnin elektroniset apuvälineet, sää, ulkomaanliikenne. Kurssin jälkeen kykenet liikkumaan veneellä turvallisesti rannikon tuntumassa avomeren puolellakin ja tunnet tarvittavat navigointiin liittyvät asiat. Kurssin jälkeen halukkailla on mahdollisuus osallistua Suomen Navigaatioliiton virallisen Rannikkoläivurituskintoon, jonka hyväksytysti suoritettuaan saa rannikkoläivurin arvon. Materiaalimaksu n. 60 €. Kurssipäivät: 17.1, 24.1, 31.1, 7.2, 14.2, 28.2, 7.3, 14.3, 28.3, ja 11.4.2023

Skärgårdsnavigation

5102200, höst
Miili, B2028
Tor 18.15–20.30
15.9.–1.12.2022, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Vi studerar grundkunskaperna i navigation. Kurssin innehåller bland annat: Jordens gradnät och sjökortet, Distans, kurs och fart, Kompasslära, Positionsbestämning, Sjöfartens säkerhetsanordningar, Ruttplanering och navigering, Elektronisk navigationsutrustning, Säkerhet och miljö, Regler för sjötrafiken. Efter kursen kan eleven tryggt fara med båt i skärgården och behåskar navigationens grundkunskaper.

Kursdeltagarna kan efter kursen delta i examen i Skärgårdsnavigation ordnat av Finlands Navigationsförbund och alla om får godkänd därav blir officiellt skärgårdsskeppare. Materialkostand ca 80 €. Kursdagarna: 15.9, 22.9, 29.9, 6.10, 13.10, 27.10, 3.11, 10.11, 24.11 och 1.12.2022

Kustnavigation

5102201, vår
Miili, B 2028
Tor 18.15–20.30
19.1.–13.4.2023, 68,00 €
Hannu Tarvainen

Kurser ger färdigheter att tryggt färdas med båt i öppna vatten nära kust. På kursen behandlas bland annat: Kompasslära, Positionsbestämning, Avdrift, Ström, Elektroniska hjälpmedel, Vädret, Trafik till utlandet. Kursdeltagarna erbjuds möjlighet att delta kustnavigationsexamen som ordnas efter kursen och är Finlands Navigationsförbundets officiella examen. Med godkänt resultat blir studeranden kustskeppare. Materialkostanden ca 60 €. Kursdagarna: 19.1, 26.1, 2.2, 9.2, 16.2, 2.3, 9.3, 16.3, 30.3, och 13.4.2023.

Maksutavat

Maksa kurssit:

1. Maksulinkkinä, joka lähetetään sähköpostiisi, kun kurssi on alkanut. Tarkista roskaostikansio! 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. Jos maksat em. mobiilisovellusten kautta, lähetä maksusta kuitti sähköpostilla opistolle sipoon.opisto@sipoo.fi.
 2. Käteisellä Nikkilän opistotalolla.
 4. Käteisellä tai pankkikortilla kunnan infossa Sipoon pääkirjastolla Nikkilässä tai Sunnan Söderkullan palvelupisteessä niiden aukioloaikoina
 4. Sinulle lähetetään paperilasku kotiin postitse kurssin alettua.
- Paperilaskuihin lisätään laskutuslisä 3,50 euroa.

Betalningssätt

Betala din kurs:

1. Betalningslänk som vi skickar till din e-post då kursen har börjat. Kontrollera också skrapposten! 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. Ifall du betalar med en av mobilapplikationerna, vänligen sänd en kopia av betalningen per e-post till sibbo.institut@sibbo.fi.
2. Kontant i Nickby instituthus.
3. Kontant/kort i kommunens info i Sibbo huvudbibliotek i Nickby och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
4. Pappersfaktura. Vi sänder dig en pappersfaktura per post då kursen startat. Vi fakturerar 3,50€ för pappersfakturan.



SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTO / SOCIAL- OCH HÄLSÖVÅRD

SPR Ensiapukurssi EA1® (16h)

6101100, syksy
Miili, B 2030
La ja su 9.00–16.30
29.–30.10.2022, 68,00 €

Punaisen Ristin ensiavun ja terveystiedon kouluttaja

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 Ensiapukurssi EA2® (8h)

6101101, kevät
Miili, B 2030
La 9.00–16.30
28.1.2023, 27,00 €

Punaisen Ristin ensiavun ja terveystiedon kouluttaja

SPR Ensiapukurssi EA 2 on henkilösertifioitu koulutus, josta saa Punaisen Ristin ensiapukortin eli pätevyystodistuksen. Kurssilla kerrataan lyhyesti aiemmin opittuja ensiavun taitoja ja syvennetään aiemmin opittujen aiheiden osaamista. EA 2 kurssi sisältää paljon erilaisia käytännönharjoit-

tuksia, toiminnallisuutta sekä omaa pohdintaa. EA 2 -pätevyys on voimassa 3 vuotta, osallistumisen pohjavaatimuksena on voimassaoleva SPR Ensiapukurssi EA 1-pätevyys.

Mielenterveyden ensiapu MTEA -1 (14h)

6101105, syksy
Miili, B 2030
La ja su 9.00–16.00
10.–11.9.2022, 50,00 €

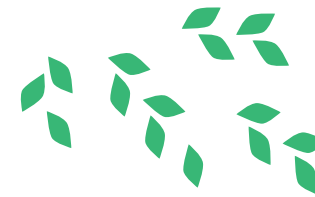
Marita Leppänen

Koulutuksessa mielenterveyttä lähestytään osana terveyttä; voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykynä selviytyä arjessa. Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Mielenterveyden ensiapu-1 tarjoaa tutkittua tietoa mielen-terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä miten mielenterveyttä voi vahvistaa. Koulutukseen kuuluu oppikirja "Mielenterveys elämäntaitona". Peruskoulutuksen jälkeen on mahdollista hakea MTEA-1 ohjaajakoulutukseen.

Mielenterveyden ensiapu, MTEA-2 (14h)

6101106, kevät
Miili, B 2030
La 9.00–16.00
8.–15.10.2022, 50,00 €
Marita Leppänen

Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista ja vähentää niihin liittyvää stigmaa. Koulutus antaa myös valmiuksia auttaa ja tukea ihmistä, jolla on mielenterveyden ongelmia soveltamalla mielenterveyden ensiavun askelia, ei kuitenkaan akuutissa kriisitilanteessa oleville. Koulutukseen kuuluu oppikirja "Haavoittuva mieli- tunnista ja tue". Peruskoulutuksen jälkeen on mahdollista hakea MTEA-2 ohjaajakoulutukseen.



**TIPS,
ÖNSKEMÅL,
FRÅGOR,
KRITIK?**

Kurs i Första Hjälpens FH1® (16 t)

6101200, höst
Nickby institutthuset mus.kl.
Lör och sön 9.00–16.30
19.–20.11.2022, 68,00 €
Punaisen Ristin ensiavun ja terveystiedon kouluttaja

Den som avlagt kursen behärskar 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 sjukdomsfall, brännskador och skador orsakade av elstöt, leddskador och benbrott förgiftningar. Kursen följer Röda Korsets program och berättigar till FHJ 1-kort. (betalas av delt. själv). Arbetsgivaren kan söka ersättning från FPA.

Kurs i Första Hjälpens FHJ 2® (8 t)

6101201, vår
Nickby institutthuset mus.kl.
Lör 9.00–16.30
11.2.2023, 27,00 €
Punaisen Ristin ensiavun ja terveystiedon kouluttaja

Den som avlagt kursen behärskar första hjälpen i enlighet med kursinnehållet och får ny behandling i en situation som kräver första hjälpen. Kursen fördjupar kunskaperna och färdigheterna i första hjälpen. Deltagande i kursen kräver ett giltigt FRK Första Hjälp FHJ 1®-certifikat. FRK Första Hjälp FHJ 2®-certifikatet är giltigt i 3 år.

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



KOTITALOUS / HUSLIG EKONOMI

**Ruokakurssien hintaan sisältyy
materiaalimaksu 10-15€.**

Ruokamatka Afrikan halki

8102102, syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
29.9.2022, 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 kurssilla monipuolisesti erilaisia ruokia jokaiselta näiltä alueelta.

Kreikkalainen keittiö

8102103, syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
6.10.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

Tällä kurssilla matkataan aurinkoiseen Kreikkaan! Kreikkalainen keittiö edustaa Välimeren ruokakulttuuria parhaimmillaan. Ruokakulttuurin keskiössä ovat tuoreet ja laadukkaat raaka-aineet sekä oliiviöljy. Valmistamme kurssilla erilaisia tunnettuja kreikkalaisia ruokalajeja ja tutustumme niiden avulla kreikkalaisen keittiön keskeisiin raaka-aineisiin. Kurssin aikana valmistuvat esimerkiksi erilaiset herkulliset mezet sekä musaka.

Sisilialaista kasvisruokaa

8102104, syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
27.10.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

Sisilialaisissa ruoissa maistuvat arabialaisen ja afrikkalaisen keittiön vaikutteet. Sisilialaisessa keittiössä maut ovat vahvoja; ne ovat väkeviä, suolaisia ja makeita. Reseptit ovat yksinkertaisia, ja ainekset löytyvät omasta maasta ja merestä. Täällä on itsestään selvää, että ruoka valmistetaan tuoreista aineksista. Munakoiso on tärkeä raaka-aine ruoanvalmistuksessa, koska saarella viljellään munakoisoa eniten koko Italiassa. Lisäksi Sisilia on sitruunoiden ja appelsiinien maakunta, joten myös niitä käytetään paljon sekä ruoanvalmistuksessa että leivonnassa.

Kaameat Halloween-leivonnaiset yhdessä lapsen kanssa!

8102106, syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Pe 17.00–20.00
4.11.2022, 30,00 €
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 tarkoitettu aikuiselle ja yhdelle lapselle. Kurssin hinta on yhdelle henkilölle, muista ilmoittaa lapsi ja aikuinen erikseen.

Kahvila- ja katuruokaa USA:sta

8102110, syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
10.11.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

USA:ssa on rikas kahvila- ja ruokakulttuuri! Kurssilla tutustumme USA:n ruokakulttuuriin kahvila- ja katuruoan avulla. Opettelemme valmistamaan perinteisiä USA:laisia kahvila- ja katuruokia kotikeittiöihin soveltuvana. Teemme esimerkiksi mac and cheese- juustomakaronia ja oreo-muffineita.

Joulumakeisia itse tehden

8102111, syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
24.11.2022, 35,00 €
Lotta Piispanen

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

Jouluisten makujen taikaa yhdessä lapsen kanssa

8102112, syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.30–13.30
3.12.2022, 30,00 €
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. Kurssin hinta on yhdelle henkilölle, muista ilmoittaa lapsi ja aikuinen erikseen.

Makumatka Intiaan

8102114, kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
26.1.2023, 35,00 €
Lotta Piispanen

Intialainen keittiö on tuhansia vuosia vanha ja sillä on vahvat perinteet. Ruoka on pääsääntöisesti kasvispainotteista ja koostuu usein edullisista raaka-aineista. Intialaisessa keittiössä voidaan käyttää jopa yli sataa maustetta, ja tämä tekeekin ruoasta hyvin moniulotteista ja vivahteikasta. Erilaiset mausteseokset, kuten curry ja garam masala ovat myös tyypillisiä intialaisessa keittiössä. Valmistamme kurssilla mm. kasvis-curryn, palakpaneeria, butter chickeniä sekä tietysti myöskin naan-leipää ja raittaa chutneytä unohtamatta. Yli 15-vuotiaille.

Kiehtova korealainen keittiö

8102115, kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
9.3.2023, 35,00 €
Lotta Piispanen

Korealainen keittiö on saanut vaikutteita naapurimaailtaan Japanilta ja Kiinalta. Näistä vaikutteista 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 maistamme ja valmistamme kursilla. Korealaisiin ruokaklassikoihin kuuluvat kimchin lisäksi tuliliha eli bulgogi, korealainen ”pyttipannu” bibimpap sekä erilaiset salaattikääröt ja raikkaat lisukkeet. Yli 15-vuotiaille.

Georgialaista ruokaa

8102116, kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15–20.30
9.2.2023, 35,00 €
Lotta Piispanen

Trendikkäessä georgialaisessa ruoassa 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 grusialaista kaalilaatikkoa.

Ranskalaiset klassikkoleivonnaiset

8102117, kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.30–14.30
18.3.2023, 40,00 €
Lotta Piispanen

Ranska on tunnettu ihastuttavista leivonnaisistaan! Tällä kurssilla teemme ruokamatkan klassiseen ranskalaiseen leipomoon. Valmistamme suussa sulavia makeita ja suolaisia ranskalaisia leivonnaisia. Kurssilla valmistuvat esimerkiksi herkullinen galette ja briossit.

Kokkauskurssi Harry Potterin tapaan

8102119, kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.30–13.30
1.4.2023, 30,00 €
Lotta Piispanen

Tällä kurssilla valmistuvat taianomaiset velhoeväät lapsen ja aikuisen yhteistyössä keittiössä. Harry Potter kirjoissa ja elokuvissa Tylypahkan suuren salin pöydät notkuvat toistaan herkullisemmän näköisistä ruokalajeista. Tällä kurssilla sukellamme yhdessä Harry Potterin maailmaan ja valmistamme taianomaisen aterian, jonka seurana nautitaan kermakaljaa! Kurssin hinta on yhdelle henkilölle, muista ilmoittaa lapsi ja aikuinen erikseen.

HYGIENIAOSAAMINEN / HYGIENKOMPETENS

Hygieniosaaminen + tentti

8103101, syksy / 8103100, kevät
Miili B2019
Ma ja 18.00–21.15- ja ke 18.00–21.15
10.–12.10.2022, 26,00 €
27.2.–1.3.2023, 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 (10.10 tai 27.2) valmistaa suorittamaan hygieniosaamistentin. Toisella kerralla (10.10 tai 1.3.) suoritetaan tentti, josta saa hygieniapassin. Tenttimaksu 30 € maksetaan erikseen opettajalle.

Hygienkompetens + tentti

8103200, höst / 8103201, vår
Miili B2019
Mån 18.00–21.15 och ons 18.00–21.15
7.–9.11.2022, 24,00 €
13.–15.3.2023, 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 (7.11. eller 13.3.) förbereder för hygienkompetenstest som avläggs under den andra kurskvällen (9.11. eller 15.3.). Efter avlagd godkänd tent beställs hygienpass och -intyg åt deltagarna. För passet betalas 30 € separat åt läraren.

”Ruokakurssit ovat olleet todella hyviä. Kivaa oppia uutta muista maista, vaikka itsellä just ja just pysyy haarukka ja veitsi kädessä.”

-Asiakaspalaute ruokakurssista.



LIIKUNTA / GYMNASTIK

Oma alusta mukaan!

SIRKUS / CIRKUS

Sirkusperusteet 4 - 6 v. / Cirkus 4-6 år

8300310, syksy / höst / 8300311, kevät / vår
Jokipuiston koulun liikuntasali
Ke / Ons 17.00–17.45
14.9.–30.11.2022, 35,00 €
18.1.–5.4.2023, 35,00 €
Netta Soiro, Ella Seppälä

Sirkus on hauska ja helposti lähestyttävä laji, jossa värikkäät sirkusvälineet saavat pienten mielikuvituksen pörräämään! Tunneilla tehdään yhteisleikkejä erilaisia välineitä hyödyntäen ja opetellaan helppoja akrobatiatemppeja! Sirkusvälineitä, joita tunneilla käytetään ovat mm. jongleeraushuivit, kukkakepit ja kiinalaiset lautaset.

Cirkus är en gren som är rolig och lätt att närma sig, de färggranna redskapen som används i cirkusen får igång barnens fantasi! Vi leker tillsammans där vi använder olika redskap och gör lätt akrobatik. Vi använder oss av jongleringscarfer, blomkappar och kinesiska tallrikar.

LASTEN LIIKUNTA / BARNGYMNASTIK

Liikunnallinen musiikkijumppa, 4-6v.

8304100, syksy / 8304101, kevät
Jokipuiston koulun liikuntasali
Ma 17.00–17.45
12.9.–28.11.2022, 26,00 €
16.1.–4.4.2023, 26,00 €
Netta Soiro, Ella Seppälä

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

Barngymnastik

8301210, höst / 8301211, vår
Jokipuiston koulun liikuntasali
Mån 18.00–18.45
12.9.–28.11.2022, 26,00 €
16.1.–3.4.2023, 26,00 €
Netta Soiro, Ella Seppälä

Barnen lär sig kroppsdelar, balans och hur fungera i grupp. Allt detta med hjälp av olika sorters lekar, text, natur och redskap. Kursen är avsedd för

barn i åldern 4-6 år. Vattenflaska med. Antingen barfota eller gymnastiktossor.

Lasten liikunta 4-6 v. / Barngymnastik 4-6 år

8301310, syksy, höst / 8301311, kevät / vår

Opintien palvelupiste liikuntatila /

Lärdomsvägens serviceställe

Ti / Tis 18.00–18.45

13.9.–29.11.2022, 26,00 €

17.1.–4.4.2023, 26,00 €

Nona Mankki, Wilma Wickholm

Liikumme monipuolisesti leikkien ja laulaen. Kehitämme tasapainoa, koordinaatiota ja uusia taitoja samalla hauskaa pitäen.

Vi rör på oss mångsidigt med lek och sång. Vi övar balans och koordination samt nya färdigheter på roliga sätt.

LAPSET JA AIKUISET YHDESSÄ / BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS

Perheliikunta / Familjegymnastik

8301304, syksy / höst / 8301305, kevät / vår

Opintien palvelupiste liikuntatila /

Lärdomsvägens serviceställe

Ti / Tis 17.00–17.45

13.9.–29.11.2022, 26,00 €

17.1.–4.4.2023, 26,00 €

Nona Mankki

Perheliikunnassa aikuinen ja lapsi saavat liikua, leikkiä ja harjoitella uusia taitoja yhdessä. Yhdessä liikkuminen kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja ja opettaa liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Varusteiksi liikkumisen mahdollistava vaatetus niin lapsille kuin aikuisillekin. Ryhmä on tarkoitettu 1-4-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Osallistumismaksu peritään jokaiselta osallistujalta erikseen. Yhden aikuisen kanssa voi osallistua 1-2 lasta. Ilmoita jokainen osallistuva perheenjäsen erikseen.

I familjegymnastiken lär sig barn och vuxna genom rörelse och lek nya färdigheter. Rörelse utvecklar barnens växelverkan, och lär att motion hör till de dagliga rutinerna i livet. Som utrustning räcker det med bekväma kläder, för både barn och vuxna. Gruppen är för 1-4-åriga barn och deras föräldrar. Anmäl barn och vuxen skilt. Deltagaravgiften betalas skilt för varje familjemedlem. Du kan delta med 1-2 barn.

Synnyttäneiden äitien kuntoliikunta / Motionsgymnastik för mammor

8301300, syksy / höst / 8301301, kevät / vår

Jokipuiston koulun liikuntasali

To / Tor 9.30–10.30

15.9.–1.12.2022, 36,00 €

19.1.–13.4.2023, 36,00 €

Maria Lindberg

Äitinä saat tehokasta ja monipuolista liikuntaa, jossa on otettu huomioon synnytyksestä palautuminen ja tärkeiden lantionpohjalihasten harjoittaminen. Tunti sisältää myös tietoa ja keskustelua harjoittelusta ja palautumisesta raskauden jälkeen. Mukaan voit tulla jälkitarkastuksen jälkeen ja vauva voi tulla mukaan tunnille.

Konditions-gymnastik för mammor där vi uppmärksammar återhämtning efter förlossning och tränar bäckenbottenmuskulaturen. Timmen innehåller även info och diskussion om träning och återhämtning efter graviditet. Man kan delta efter eftergranskningen och barnen får vara med på timmen.

Synnyttäneiden äitien kuntoliikunta / Konditions gymnastik till mammor som nyss fött

8301302, syksy / höst / 8301303, kevät / vår

Opintien palvelupiste /

Lärdomsvägens serviceställe liikuntatila

Ti / Tis 11.45–12.30

13.9.–29.11.2022, 26,00 €

17.1.–3.4.2023, 26,00 €

Sofia Höglund

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

En mångsidig timme där vi fokuserar på mamman 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. Jumpspan leds av en fysioterapeut och därför tas deltagarnas individuella önskemål / problem i beaktande.

Äiti+vauva pilates

8307110, syksy / 8307111, kevät

Leppätien koulu liikuntasali

Ma 14.45–15.30

12.9.–28.11.2022, 26,00 €

16.1.–3.4.2023, 26,00 €

Tiina Tarpio

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

KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on yksi tehokkaimpia urheilumuotoja sekä fyysisen, että henkisen hyvinvoinnin kasvattamiseen. Parasta tässä lajissa on itsensä haastaminen ja yhdessä tekeminen. Kyseessä on samanaikaisesti siis sekä yksilö-, että joukkuelaji. Laji on itsessään erittäin hauskaa, mutta jokainen voi itse vaikuttaa siihen kuinka kovaa haluaa treenata ja kuinka pitkälle haluaa kehittyä.

Kuntonyrkkeily nuoret / aikuiset (+13v)

8301114, syksy / 8301115, kevät

Opintien palvelupiste liikuntatila

La 10.15–11.45

10.9.–3.12.2022, 50,00 €

14.1.–1.4.2023, 50,00 €

Mousa Norouzi

Tämä nuorille tarkoitettu kurssi on monipuolinen lihaksia ja tukielimiä huoltava kurssi. Lämmittellään sekä yksin että parin kanssa. Tunti sisältää erilaisia harjoitteita erilaisilla välineillä mm. tennispallolla, hyppynarulla, parin kanssa, sekä erilaisilla painopalloilla. Varjonyrkkeilyharjoituksia sekä yksin että parin kanssa. Lajinomainen harjoitusmuoto nyrkkeilylätkien ja pistehanskojen kanssa, jossa kehitetään nopeutta, voimaa, kestävyyttä, tekniikkaa, koordinaatiota, sekä pelisilmää. Varusteet: paita, shortsit, vaaleapohjaiset lenkkarit, nyrkkeilyhanskat ja nyrkkeilysiteet. Ei 24.9 eik 5.11. Huom! 8.10 ja 12.11 klo 17.30-19.00.

Kuntonyrkkeily lapset (7-12v)

8301118, syksy / 8301119, kevät

Opintien palvelupiste liikuntatila

Pe 18.00–19.30

16.9.–14.10.2022, 25,00 €

14.4.–12.5.2023, 25,00 €

Mousa Norouzi

Lasten ryhmässä keskitytään ensisijaisesti siihen kuinka tärkeää liikunta ja urheileminen on lapsen elämässä niin nykyhetkessä kuin tulevaisuudessa. Tunnilla opetetaan ja opetellaan kuntoittamaan ja arvostamaan sekä itseään että kavereitaan. Lisäksi pyritään kasvattamaan tarvittavaa itseluottamusta, sekä ryhmätyöskentelytaitoja, jotka ovat tärkeitä lapsen kehittymisen kannalta. Harjoittelulla halutaan edistää keskittymistä, tarkkaavaisuutta, tasapainoa, sekä fyysistä ja henkistä kuntoa. Varusteet: paita, shortsit, vaaleapohjaiset lenkkarit, nyrkkeilyhanskat ja nyrkkeilysiteet

Kuntonyrkkeily aikuiset (+16v)

8301124, syksy

Opintien palvelupiste liikuntatila

La ja su 10.00–11.30

24.–25.9.2022, 20,00 €

Minna Ojajärvi

Viikonlopun kurssilla opit kuntonyrkkeilyn peruslyönnit ja väistöt, sekä lyöntien kautta rymmiikkaa. Kuntonyrkkeily on hyvää liikettä niska-hartiaseudulle. Omat hanskat mukaan.

Kuntonyrkkeily aikuiset (+16v)

8301126, syksy / 8301127, kevät

Opintien palvelupiste liikuntatila

To 17.30–19.15

15.9.–1.12.2022, 63,00 €

19.1.–13.4.2023, 63,00 €

Mousa Norouzi

Monipuolinen lihaksia ja tukielimiä huoltava lämmittely sekä yksin että parin kanssa. Erilaisia harjoitteita erilaisilla välineillä mm. tennispallolla, hyppynarulla, parin kanssa sekä erilaisilla painopalloilla. Varjonyrkkeilyharjoituksia sekä yksin että parin kanssa. Lajinomainen harjoitusmuoto nyrkkeilylätkien ja pistehanskojen kanssa, jossa kehitetään nopeutta, voimaa, kestävyyttä, tekniikkaa, koordinaatiota sekä pelisilmää. Varusteet: paita, shortsit, vaaleapohjaiset lenkkarit, nyrkkeilyhanskat ja nyrkkeilysiteet.

AIKUISTEN JA SENIOREIDEN KURSSIT / KURSER FÖR VUXNA OCH SENIORER

MAANANTAI / MÅNDAG

Pallopelejä miehille / Bollspel för herrar

8301384, syksy / höst / 8301385, kevät / vår
Söderkulla skola liikuntasali/gymnastiksal
Ma / Mån 19.30–21.00
12.9.–28.11.2022, 54,00 €
16.1.–3.4.2023, 54,00 €
Robert Blomgren

Kurssin tavoite on nostaa yleiskuntoa ja liikkuvuutta. Venytystä ja pallopelejä (pääasiassa salibandya). Kursens mål är att höja grundkonditionen och rörligheten. Tjänningar och bollspel (huvudsakligen innebandy).

Strong Body

8301150, syksy / 8301151, kevät
Söderkulla skola liikuntasali
Ma 17.30–18.30
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Niina Uschanoff

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

Mixtreeni koko kehon treeni + kehonhuolto

8301170, syksy / 8301171, kevät
Talman koulu liikuntasali
Ma 17.30–19.00
12.9.–28.11.2022, 54,00 €
16.1.–3.4.2023, 54,00 €
Emma Juga

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

Motionsgymnastik till musik

8301270, höst / 8301271, vår
Hindsby, Byagården
Mån 19.30–20.30
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Netta Soiro

Konditions- och muskelstärkande övningar. Tjänningar.

Body

8301370, syksy / höst / 8301371, kevät / vår
Boxby skola liikuntasali/gymnastiksal
Ma / Mån 17.30–18.30
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Jasmin Sundbäck

Kaikille sopiva lihaskuntotunti, jossa käytetään käsipainoja ja tehdään voimaharjoitteita omalla kehon painolla. Ei sisällä hyppyjä tai askelsarjoja. Tunnille mukaan jumppamatto, käsipainot, pikku pyyhe sekä vesipullo. En timme som koncentrerar sig på muskelstyrka och lämpar sig för alla. Vi använder hantlar och använder vår egen kropp som vikt. Innehåller inte hopp eller stegserier. Tag med gymnastikmatte, hantlar, liten handduk samt vattenflaska.

TIISTAI / TISDAG

Kahvakuulalla kuntoon

8301132, syksy / 8301133, kevät
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 17.00–18.00
13.9.–29.11.2022, 36,00 €
17.1.–4.4.2023, 36,00 €
Niina Uschanoff

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

Kuntosali / Konditionssal

8301324, syksy / höst / 8301325, kevät / vår
Nikkilä Sote Kuntosali / Nickby HVC Kond.sal
Ti / Tis 19.30–20.25
13.9.–29.11.2022, 36,00 €
17.1.–4.4.2023, 36,00 €
Nona Mankki

Kuntosali / Konditionssal

8301326, syksy / höst / 8301327, kevät / vår
Nikkilä Sote Kuntosali / Nickby HVC Kond.sal
Ti / Tis 20.30–21.30
13.9.–29.11.2022, 36,00 €
17.1.–4.4.2023, 36,00 €
Nona Mankki

Tunnilla harjoittelemme monipuolisesti tasapainoa ja koordinaatiota sekä kehitämme lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Alkulämmittely tehdään kiertäen ilman jonottamista laitteille. Päätämme tunnin yhdessä venyttellen. Kiinnitämme huomiota hyvään tekniikkaan ja kaikki harjoittelevat oman tasonsa mukaan. Vi gör mångsidiga övningar som utvecklar balansen och koordinationen samt förstärker musklerna och rörligheten. Uppvärmningen gör vi tillsammans varefter vi tränar vid olika stationer. Vi avslutar med att stretcha tillsammans. Vi övar god teknik och alla tränar på sin egen nivå.

Reisi - vatsa - pakara / Lår - mage - bak

8301354, syksy / höst / 8301355, kevät / vår
Opintien palvelupiste liikuntatila / Lärdomsvägens serviceställe
Ti / Tis 10.30–11.30
13.9.–29.11.2022, 36,00 €
17.1.–3.4.2023, 36,00 €
Sofia Höglund

Helppo tunti, joka sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille jumppareille. Tunnin aluksi lämmittellään hyvin. Tunnilla treenataan reidet, pakara- ja vatsalihakset. Tunnilla saatetaan tehdä hyppyjä, mutta liikkeitä 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, ibland en mera fartfylld aerobicvariant och ibland mera fokus på kroppsvård så som t.ex. rörlighet. Vi avslutar med nedvarvning och avslappning.

Hot Body & Stretching

8301158, syksy / 8301159, kevät
Söderkulla skola liikuntasali
Ti 18.45–20.15
13.9.–24.11.2022, 54,00 €
17.1.–4.4.2023, 54,00 €
Niina Uschanoff

Pitkiä lihaskuntosarjoja, joissa lihakset joutuvat ääriarjoille. Käymme läpi koko kehon lihakset aloittaen suurimmista lihaksista (reidet ja paka-rat), jossa 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 30 min on varattu kehonhuoltoon ja venytyksille. Omat käsipainot, kahvakuula ja jumppamatto mukaan.

KESKIVIIKKO / ONSDAG

Kehonpainotreeni / Träning med kroppstyngden

8301334, syksy / 8301335, kevät
Jokipuiston koulun liikuntasali
Ke 17.55–18.55
14.9.–30.11.2022, 36,00 €
18.1.–5.4.2023, 36,00 €
Netta Soiro

Tunnilla parannat lihaskuntoa ja liikkuvuutta erilaisin, pääosin oman kehon painolla tehtävin liikkein. Tunti soveltuu kaikille, liikkeitä skaalataan oman tason mukaisiksi ja keskitytään oikean liiketekniikan löytämiseen. Tunti lopetetaan lempeisiin liikkeisiin tehtäviin liikkuvuusliikkeisiin, jotka kehittävät liikkuvuutta ja parantavat kehonhallintaa. Oma alusta mukaan. Under timmen förbättras muskelstyrkan ja rörligheten med olika rörelser som görs främst med kroppstyngden. Timmen lämpar sig väl för alla. Rörelserna skalas enligt den egna konditionsnivån och vi koncentrerar oss på att finna den rätta tekniken. Timmen avslutas med skonsamma rörelser som förbättrar rörligheten samt kroppskontrollen. Tag med eget underlag, vattenflaska samt eventuellt en liten handduk.

Reisi-vatsa-pakara / Lår, mage & bak

8301338, syksy / höst / 8301339, kevät / vår
Jokipuiston koulun liikuntasali
Ke / Ons 19.00–19.45
14.9.–30.11.2022, 26,00 €
18.1.–5.4.2023, 26,00 €
Netta Soiro

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 liikkeitä 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.

Äijähuolto

8301182, syksy / 8301183, kevät
Jokipuiston koulun liikuntasali
Ke 20.00–20.45
14.9.–30.11.2022, 26,00 €
18.1.–5.4.2023, 26,00 €
Netta Soiro

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

Kehonhuolto / Stretching

8301394, syksy / höst / 8301395, kevät / vår
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle liikuntatila
Ke / Ons 11.30–12.15
21.9.–30.11.2022, 20,00 €
25.1.–5.4.2023, 20,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Venytyksiä ja rentoutusta. Makuualusta mukaan. Tånjningar och avslappning. Liggunderlag med.

TORSTAI / TORSDAG

Lihaskunto /

Jumppa för stärkande av muskulaturen

8301328, syksy / höst / 8301329, kevät / vår
Jokipuiston koulun liikuntasali
To / Tor 10.35–11.35
15.9.–1.12.2022, 36,00 €
19.1.–13.4.2023, 36,00 €
Maria Lindberg

Lihaskuntopainotteinen jumppa, jossa harjoitellaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunti aloitetaan lämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään lihaskunto-osuuteen. Lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten treenamiseen. Pääsääntöisesti lihaskunto-osuus tehdään oman kehon painolla. Omia välineitä et tarvitse. Tunti päättyy jäähdyttelyyn/venyttelyyn. Mukaan juomapullo, sisätreenikengät ja 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 magmuskelerna. Vi tränar främst med egen kroppstyngd. Egna redskap behövs ej. Vi avslutar med tånjningar. Tag med dricksflaska, inneträningsskor och en jumppamatto.

Venyttelytunti / Stretching

8301330, syksy / höst / 8301331, kevät / vår
Jokipuiston koulun liikuntasali
To / Tor 11.40–12.25
15.9.–1.12.2022, 26,00 €
19.1.–13.4.2023, 26,00 €
Maria Lindberg

Venyttelytunti, jossa aloitetaan pienellä lämmitelyllä, jonka jälkeen keskitytään aktiiviseen lihasvenyttelyyn. Ota mukavat joustavat vaatteet ja jumppamatto mukaan. Stretchingstimme där vi börjar med lätt uppvärmning varefter vi koncentrerar oss på aktiv muskel-tånjning. Tag med bekväma elastiska kläder och jumppamatto.

Kahvakuula

8301162, syksy / 8301163, kevät
Söderkulla skola liikuntasali
To 17.30–18.30
15.9.–24.11.2022, 36,00 €
19.1.–13.4.2023, 36,00 €
Niina Uschanoff

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

Kehonpainotreeni / Träning med kroppstyngden

8301144, syksy / höst / 8301145, kevät / vår
Miili, liikuntasali
To 17.15–18.15
15.9.–1.12.2022, 36,00 €
19.1.–13.4.2023, 36,00 €
Jasmin Sundbäck

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. Under timmen förbättras muskelstyrkan ja rörligheten med olika rörelser som görs främst med kroppstyngden. Timmen lämpar sig väl för alla. Rörelserna skalas enligt den egna konditionsnivån och vi koncentrerar oss på att finna den rätta tekniken. Timmen avslutas med skonsamma rörelser som förbättrar rörligheten samt kropps-kontrollen. Tag med eget underlag, vattenflaska samt eventuellt en liten handduk.

Kevääksi kympin kuntoon

8301191, kevät
Valkoinen paviljonki Yleisluokka /
Söderkullan kuntorata
To 17.30–19.00
2.3.–11.5.2023, 54,00 €
Merja Sillanpää

Oletko harrastellut liikuntaa, mutta haluaisit jotakin enemmän? Ehkä olet aiemmin harrastanut pari kertaa viikossa liikuntaa, mutta pandemia-aikana treeni on jäänyt vähemmälle. Haluaisitko juosta ja olet yrittänyt aloittaakin, mutta yrityksistä huolimatta et ole oikein koskaan saanut juoksusta nautintoa. Tämä kurssi on juuri sinulle ikään, sukupuoleen ja painoon katsomatta.

Etenemme hitaasti viikko viikolta siten, että kurssin lopussa pystyt juoksemaan 10 kilometriä. Kokoontumiskerroilla käymme yhdessä lenkillä ja teemme erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Saat kokoontumisen jälkeen aina uuden viikko-ohjelman. Ensimmäinen kokoontumiskerta on Valkoisessa paviljongissa, Opintie 1 ja käymme teoriasa läpi kurssin sisällön ja etenemisen. Seuraavat kokoontumiset Söderkullantien kuntoradan läheltäpaikalta.

Kuntojumppa ja kehonhuolto / Konditionsjumppa och kropps-vård

8301356, syksy / höst / 8301357, kevät / vår
Norra Paipis skola liikuntasali/gymnastiksalen
To / Tor 17.30–18.45
15.9.–1.12.2022, 45,00 €
19.1.–13.4.2023, 45,00 €
Netta Soiro

Käydään koko keho läpi, päästä varpaisiin. Jumppa sisältää mm. lihaskuntoa, sykettä nostavia harjoituksia, tasapainoharjoittelua, liikkuvuus-harjoituksia, rentoutusta ja kehonhuoltoa. Käytämme välillä välineitä, esim. tuolia, kuminauhaa ja kevyitä painoja. Välineiden avulla saamme vaihtelua harjoituksiin, mutta pärjää hyvin myös ilman välineitä.

Vi tränar hela kroppen från topp till tå. Jumpan är en mix av muskelkondition, pulshöjande övningar, balansträning, rörlighetsträning, stretching, avslappning och kropps-vård. Vi använder oss ibland av redskap så som t.ex. stol, gummiband och lätta vikter. Med redskapen får vi en större variation på träningen men det är också fullt möjligt att utföra rörelserna utan redskap.

Kuntoliikunta / Konditionsträning

8301378, syksy / höst / 8301379, kevät / vår
Borgby skola liikuntasali/gymnastiksalen
To / Tor 19.30–20.30
15.9.–1.12.2022, 36,00 €
19.1.–13.4.2023, 36,00 €
Netta Soiro

Lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla sekä käsipainoilla, 2-4 kg. Tunnin rakenne: lämmitely, lihaskunto-osuus ja lopuksi kehonhuoltoa. Tunnille mukaan jumppamatto, käsipainot, pikku pyyhe sekä vesipullo.

Konditionsträning med den egna kroppen som vikt, men vi använder oss också av hantlar, 2-4 kg.

Timmens uppbyggnad: uppvärmning, muskelt-räning och stretching. Tag med gymnastikmatta, handlar, liten handduk samt vattenflaska.

PERJANTAI / FREDAG.

Strong Body

8301146, syksy / 8301147, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Pe 17.30–18.30
16.9.–25.11.2022, 36,00 €
20.1.–14.4.2023, 36,00 €
Niina Uschanoff

Tehokas oman kehon painolla suoritettava tunti. Tunnilla aloitamme lämmittelemällä suuret lihakset, sitten alkaa suurten lihasten lihasrasiteosio. Keskivartalo-osiossa teemme pitkiä ala- ja ylävatsalihaksia kehittäviä liikesarjoja. Voimaosiossa käytämme yläraajojen lihaksistoa. Lopuksi venyttelyosio. Oma juomapullo, alusta ja hikipyyhe mukaan.

PIENRYHMÄVALMENNUS

Harjoittele itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Kurssin tarkoituksena on saada liikunnan ilo takaisin sekä liikkuvuuden että voimien lisääminen. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Pienryhmävalmennusta

8301152, syksy / 8301153, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ke 18.00–19.00
14.9.–30.11.2022, 110,00 €
18.1.–5.4.2023, 110,00 €
Hemmo Sívén

Pienryhmävalmennusta

8301154, syksy / 8301155, kevät
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle liikuntatila
Ke 19.00–20.00
14.9.–30.11.2022, 110,00 €
18.1.–5.4.2023, 110,00 €
Hemmo Sívén

Hemmon pienryhmävalmennusta

8301156, syksy ja kevät
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle liikuntatila
Ke 20.00–21.00
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 220,00 €
Hemmo Sívén
Tämä ryhmä on Hemmon kanssa jo aikaisemmin harjoitelleille. Ilmoittautuminen koko vuodelle. Yhteensä 22 kertaa.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä

8301172, syksy / 8301173, kevät
Mårtensby opistotalo liikuntasali
Ke 17.00–18.00
14.9.–30.11.2022, 110,00 €
18.1.–5.4.2023, 110,00 €
Emma Juga

Tunnilla treenataan opiskelijoiden toiveiden mukaan, jokaisen oma kuntotaso huomioiden. Tunti sopii kaikille. Olemme mahdollisimman paljon ulkona.

VERKKOKURSSIT / NÄTKURSER

MAANANTAI / MÅNDAG

Pilates alkeiskurssi, verkkokurssi

8302100, syksy / 8302101, kevät
Ma 9.30–10.30
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 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 venyttelyä sekä loppurentoutuminen.

Kevyt tuolijumppa, verkkokurssi

8302110, syksy / 8302111, kevät
Ma 10.45–11.15
12.9.–28.11.2022, 0,00 €
16.1.–3.4.2023, 0,00 €
Tiina Tarpio

Tuolijumppa tehdään pääasiassa istuen koko kehon liikkeitä. Sekä liikkuvuusharjoitteita että vahvistavia liikkeitä. Osa liikkeistä toteutetaan myös seisten tuolista tukea ottaen. Jumpan kesto 30 min. Yhteistyössä ikääntyneiden palveluohjauksen kanssa puh. 09 2353 6014.

Kahvakuulan peruskurssi verkkokurssi / Kettlebell grundkurs nätkurs

8302132, syksy / höst / 8302133, kevät / vår
Ma 18.00–19.00
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Hanna Pentti

Kahvakuulatreeniä etänä Google Meetin välityksellä. Suositeltu kahvakuulan paino 6-10 kg, mutta omasta tasosta riippuen voi olla myös pienempi/isompi. Liikkeet tehdään aikaa vastaan, jotta pystyy itse määrittämään liikkeen tempon. Tunti soveltuu sekä naisille että miehille ja tunnin aikana käydään läpi kaikki lihasryhmät ja saadaan varmasti hiki pintaan. Tunti soveltuu hyvin kotona tehtäväksi, sillä teemme melko perusliikkeitä ilman sen suurempia heilutuksia. Tunti lopetetaan palauttaviin venyttelyihin. Kettlebell träning på distans via Google Meet. Rekommenderad vikt för kettlebell är 6-10 kg, men beroende på din konditionsnivå så kan de också vara mindre/större. Rörelserna görs mot tiden så att man själv kan bestämma takten. Kursen passar både män och kvinnor. Vi gör ganska grundläggande rörelser som är trygga att utföra hemma. Timmen avslutas med tämjningar.

Kundaliinijooga perustaso verkkokurssi

8302134, syksy / 8302135, kevät
Ma 10.00–11.30
12.9.–28.11.2022, 54,00 €
16.1.–3.4.2023, 54,00 €
Maarit Ollila

Kundaliinijooga yhdistää monipuolisesti fyysiset liikkeet eli asanat, mantrojen värähtely, hengitysharjoitukset eli pranayama ja meditaation. Fyysisesti kundaliinijooga vahvistaa hermostoa, umpierityselimiä, verenkiertoa, liikkuvuutta ja lisää voimaa. Mielen tasolla tulemme tietoisemmaksi itsestämme, omasta voimastamme ja osastamme kaikkeudessa. Tarvitset joogamatton, viltin ja villasukat rentoutusta varten. Pukeudu mukaviin vaatteisiin.

TIISTAI / TISDAG

Fysiojumppa verkkokurssi / nätkurs

8302128, syksy / höst / 8302129, kevät / vår
Ti / Tis 17.30–18.15
13.9.–29.11.2022, 26,00 €
17.1.–4.4.2023, 26,00 €
Sofia Höglund

Tämä jumppa sopii kaikille, jotka haluavat jumppata rauhalliseen tahtiin fysioterapeutin ohjauksella. Onko sinulla esim. nivelongelmia, ylipainoa tai oletko kenties siinä iässä, että hyppiminen ei enää tunnu hyvältä? Ohjaan sinulle turvallisia mutta tehokkaita harjoituksia. Denna grupp passar alla som vill träna i lite lugnare takt med fysioterapeutens instruktioner. Har du t.ex. ledproblem, övervikt eller är du kanske i den ålder att hoppande inte mera känns bra? Jag instruerar säkra men effektiva övningar.

Pienryhmävalmennus verkkokurssi / Smågruppsträning nätkurs

8302130, syksy / höst / 8302131, kevät / vår
Ti / Tis 18.30–19.30
13.9.–29.11.2022, 110,00 €
17.1.–4.4.2023, 110,00 €
Sofia Höglund

Tässä ryhmässä kokeilemme eri tyyppisiä jumppeja jotta jokainen löytäisi itselleen sopivan jumppalajin. Kokeilemme mm. pilates- ja jooga-tyyppisiä harjoituksia, kuminauhajumppaa, keuhonpainotreeniä, tabatatreeniä ja painoilla treenamista. Teemme myös liikkuvuusharjoittelua, venyttelyä ja rentoutusharjoituksia. Tämän lisäksi fysioterapeutti antaa harjoitteluvinkkejä kotiin jokaiselle osallistujalle. Käytämme yhden tunnin ravintoluentoon/keskusteluun.

I denna grupp prövar vi på olika träningsformer så att varje deltagare hittar en träningsform som passar hen. Vi prövar på bl.a. pilates- och joga-aktiga träningar, gummibandsjumppa, träning med egen kroppsvikt, tabataträning och träning med vikter. Vi gör också rörlighetsträning, stretching och avslappningsövningar. Dessutom ger fysioterapeutens träningsråd som hen kan göra hemma. Vi använder en lektion till föreläsning/diskussion om kost.

KESKIVIikko / ONSDAG Aamupilates, verkkokurssi

8302118, syksy / 8302119, kevät
Ke 7.00–7.45
14.9.–30.11.2022, 26,00 €
18.1.–5.4.2023, 26,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilatesella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avaavia 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 sitä ilmeinkin voit tehdä liikkeen.

Aamupilates joulukuu, verkkokurssi

8302118a, syksy
Ke 7.00–7.45
30.11.–14.12.2022, 15,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilatesella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avaavia 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 sitä ilmeinkin voit tehdä liikkeen.

Kuntojumppa verkkokurssi / Muskelkonditon nätkurs

8302136, syksy / höst / 8302137, kevät / vår
Ke / Ons 18.00–19.00
14.9.–30.11.2022, 36,00 €
18.1.–5.4.2023, 36,00 €
Sofia Höglund

Tule mukaan treenaamaan. Kurssilla treenaamme koko kehoa vaihtelevalla tavalla. Käytämme välineitä jotka löytyvät kotoa. Tunti alkaa lämmittelyllä, jatkuu lihaksia vahvistavilla harjoitteilla ja loppuun tehdään liikkuvuusharjoituksia / venytyksiä / rentoutusharjoituksia.
Kom med och träna. På kursen tränar vi hela kroppen på varierande sätt. Vi använder redskap som gruppmedlemmarna har hemma. Lektionen består av uppvärmning, muskelstärkande träning samt tånjning / rörlighetsträning / avslappning.

Kehonhuolto verkkokurssi / Kroppsvård nätkurs

8302138, syksy / höst / 8302139, kevät / vår
Ke / Ons 19.15–20.00
14.9.–30.11.2022, 26,00 €
18.1.–5.4.2023, 26,00 €
Sofia Höglund

Onko selkäkipu, niskakipu ja päänsärky tuttuja vaivoja? Silloin tämä tunti sopii erinomaisesti sinulle. Kehonhuoltotunnilla vahvistetaan lihaksia rauhallisella tavalla. Teemme liikkuvuusharjoituksia, venytyksiä ja rentoutusharjoituksia. Rauhallinen mutta tehokas tunti, joka sopii jokaiselle. Är ryggsmärta, nacksmärta och huvudvärk bekanta problem? Då passar denna kurs dig perfekt. Under kroppsvårdslektionen stärker vi musklerna i lugn takt. Vi gör rörelseträning, tånjningar och avslappningsövningar. Timmen är lugn men effektiv och passar alla.

TORSTAI / TORSDAG

Hathajooga verkkokurssi

8302150, syksy / 8302151, kevät
To 19.30–20.45
15.9.–1.12.2022, 44,00 €
19.1.–13.4.2023, 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 itseluottamusta 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).

PERJANTAI / FREDAG

Perjantarentoutus, perustaso verkossa

8302164, syksy / 8302165, kevät
Pe 17.00–17.45
16.9.–2.12.2022, 26,00 €
20.1.–14.4.2023, 26,00 €
Suvi Stenbäck-Jääskä

Kurssilla tehdään rentouttavia harjoituksia, sekä fyysisesti että mentaalisesti kevyesti ja samalla virkistäen. Rentoutus auttaa vapautumaan vii-

kon aikana sekä kehoon että mieleen keräytyneistä paineista ja jännitteistä. Kurssilla oppii tekniikoita, joita voi käyttää itsenäisesti. Kurssi aikana annetaan aikaa itselle ja omalle hyvinvoinnille sekä saadaa energiaa ja tasapainoa viikonlopun viettoon.

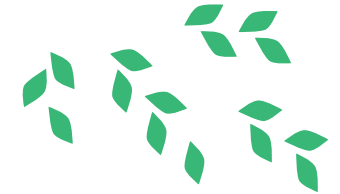
LAUANTAI / LÖRDAG

Ravinnon lyhytkurssi verkossa / Kortkurs inom kost distanskurs

8302170, syksy / höst
La / Lör 10.00–11.15
17.–24.9.2022, 25,00 €
Sofia Höglund

Onko sinulla kysymyksiä terveellisestä ruokavaliosta? Mietittytkö, mikä on oikeasti tärkeää ja mikä menee enemmän hifistelyn puolelle? Mihin kannattaa kiinnittää huomiota ruokakaupassa, kun valitsee tuotteet? Tällä luennolla käymme läpi mm. miten koota monipuolinen ja terveellinen ruokavalio? Miten tulkita ravintoainesisältö ruokatuotteissa? Lyhyesti hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista sekä vitamiinit, mineraalit ja hivenaineet. Elämäntapasairaudet ja ravintoainepuutokset, painonpudotus, liikunta, alkoholi, motivaatio ja emotionaalisia tekijöitä. Saat reseptivinkkejä. Osallistujat saavat lähettää kysymyksiä etukäteen sähköpostilla. Ne käydään läpi luennon aikana.

Har du frågor gällande en hälsosam kost? Funderar du på vad som verkligen spelar roll och vad det t.ex. lönar sig att fästa uppmärksamheten på i butiken innan du lägger ner varan i din korg? Vad är relevant på riktigt? Detta är en två gångers kortkurs där vi tar upp b.l.a. hur lägga upp en hälsosam och mångsidig kost? Hur tolka näringsinnehållet på matvarornas förpackning? Vi går kort igenom kolhydrater, protein, fett, vitaminer, mineraler och spårämnen. Vidare behandlas livsstilssjukdomar, näringsämnesbrist, alkohol, vikttnedgång, träning, motivation och emotionella faktorer. Du får recepttips. Deltagarna får skicka in frågor på förhand. De mest relevanta och omgäende frågorna tas upp under föreläsningen.



AVOIMET OVET

Sinulla on mahdollisuus tutustua opiston tulevaan kurssitarjontaan!

Avoimet ovet ti 16.8.2022 klo 17.30 – 19.30 Sinisellä hallilla (taitoaineet).

Liikunnan verkkokursseista on luvassa näytteitä elo/syyskuussa, seuraa opiston ilmoittelua Facebookissa ja kotisivuilla.

ÖPPET HUS

Du har möjlighet att komma och bekanta dig med institutet kommande kursutbud!

Öppet hus tis 16.8.2022 kl. 17.30-19.30. Blåa hallen (konstämnen).

Idrottens nätkurser kan du provsmaka i augusti/september, följ med institutets hemsida och Facebook.



VESILIIKUNTA / VATTENSPORT

AIKUISET JA LAPSET YHDESSÄ / VUXEN OCH BARN TILLSAMMANS

5-9 -vuotiaille lapsille. Hinta aikuinen + lapsi yht. 74 € / 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 74€.

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

8303300a syksy / höst / 8303301a kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Pe/Fre 16.25–16.55
16.9.–2.12.2022, 37,00 €
20.1.–14.4.2023, 37,00 €
Maria Sundman

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

8303300b syksy / höst / 8303301b kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Pe / Fre 17.00–17.30
16.9.–2.12.2022, 37,00 €
20.1.–14.4.2023, 37,00 €
Maria Sundman

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

8303302a syksy / höst / 8303303a kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Pe / Fre 17.35–18.05
16.9.–2.12.2022, 37,00 €
20.1.–14.4.2023, 37,00 €
Maria Sundman

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

8303302b syksy / höst / 8303303b kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Pe / Fre 18.15–18.45
16.9.–2.12.2022 37,00 €
20.1.–14.4.2023 37,00 €
Maria Sundman

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

8303304 syksy / höst / 8303305 kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Pe / Fre 18.50–19.20
16.9.–2.12.2022, 37,00 €
20.1.–14.4.2023, 37,00 €
Maria Sundman

Perheinti / Familjesim

8303306, syksy / höst / 8303307 kevät / vår
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Pe / Fre 14.00–14.50
16.9.–2.12.2022, 44,00 €
20.1.–31.3.2023, 40,00 €
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 / Seniorvattengymnastik

8303380, syksy / höst / 8303381, kevät / vår
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Ma / Mån 13.25–14.10
12.9.–28.11.2022, 66,00 €
16.1.–3.4.2023, 66,00 €
Katja Jalonen

Senioreille. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen. För seniorer. Obs! Branta trappor till bassängen.

Vesijumppa päivällä / Vattengymnastik dagtid

8303356, syksy / höst / 8303357, kevät / vår
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Ma / Mån 14.15–15.00
12.9.–28.11.2022, 68,00 €
16.1.–3.4.2023, 68,00 €
Katja Jalonen

Vesijumppa. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen. Ei sovellu liikuntarajoitteisille. Vattengymnastik. Obs! Branta trappor till bassängen. Passar ej rörelsehämmade.

Vesijumppa / Vattengymnastik

8303358, syksy / höst /
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Ma / Mån 17.00–17.45
12.9.–28.11.2022, 72,00 €
16.1.–3.4.2023, 72,00 €
Katja Jalonen

Lihaksia vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia, sopii kaikille. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovi liikuntarajoitteisille. Muskelstärkande och avslappnande övningar som passar för alla. Obs! Branta trappor till bassängen passar ej rörelsehämmade.

Tehovesijumppa / Vattenaerobic

8303372, syksy / höst / 8303373, kevät / vår
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Ma / Mån 18.15–19.00
12.9.–28.11.2022, 72,00 €
16.1.–3.4.2023, 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.

Seniorivesijumppa

8303180, syksy / 8303181, kevät
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ma 15.45–16.30
12.9.–28.11.2022, 66,00 €
16.1.–3.4.2023, 66,00 €
Hanna Pentti

Vesijumppaa senioreille.

Tehovesijumppa

8303170, syksy / 8303171, kevät
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ma 17.00–17.45
12.9.–28.11.2022, 66,00 €
16.1.–3.4.2023, 66,00 €
Hanna Pentti

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

Kuntosali+vesijumppa / Konditionssal+vattengymnastik

8303348 syksy / höst / 8303349 kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ma / Mån 19.15–20.45
12.9.–28.11.2022, 99,00 €
16.1.–3.4.2023, 99,00 €
Hanna Pentti

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.
Först konditionssal sedan vattengymnastik.

TIISTAI / TISDAG

Uinti/Vesijuoksu / Simning/Vattenlöpning

8303340, syksy / höst / 8303341, kevät / vår
Ingman allas / bassäng
Ti / Tis 14.00–15.00
20.9.–29.11.2022, 50,00 €
24.1.–4.4.2023, 50,00 €
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.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8303382, syksy / höst / 8303383, kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 16.15–17.00
13.9.–29.11.2022, 66,00 €
17.1.–4.4.2023, 66,00 €
Netta Soiro

Vesijumppaa senioreille.
Vattengymnastik för seniorer.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8303384, syksy / höst / 8303385, kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 17.30–18.15
13.9.–29.11.2022, 66,00 €
17.1.–4.4.2023, 66,00 €
Netta Soiro

Vesijumppaa senioreille.
Vattengymnastik för seniorer.

Kuntosali+vesijumppa / Kuntosali+vattengymnastik

8303352, syksy / höst / kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 18.30–20.00
13.9.–29.11.2022, 99,00 €
17.1.–4.4.2023, 99,00 €
Netta Soiro

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.
Först konditionssal sedan vattengymnastik.

KESKIVIikko / ONSDAG

Tehovesijumppa / Vattenaerobic

8303376, syksy / höst / 8303377, kevät / vår
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 17.00–17.45
14.9.–30.11.2022, 66,00 €
18.1.–5.4.2023, 66,00 €
Janne Outinen

Reipas tahti, kuntopiiriilikoita, lihaskuntoharjoittelua, sykkeennostosarjoja, venytyksiä, rentoutusta. Vaatii peruskuntoa.
Effektiv hydrobic, muskelträning samt muskelstärkande rörelser. Tjänning och avslappning.
Kräver grundkondition.

Kuntosali+vesijumppa

8303350, syksy / 8303351, kevät
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 18.00–19.30
14.9.–30.11.2022, 99,00 €
18.1.–5.4.2023, 99,00 €
Janne Outinen

Ensin kuntosali, sitten vesijumppa.

Vesijumppa miehille

8303144, syksy / 8303145, kevät
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ke 20.00–20.45
14.9.–30.11.2022, 70,00 €
18.1.–5.4.2023, 70,00 €
Janne Outinen

Tehokasta mutta nivelistävällistä vesijumppaa
äijämäisellä asenteella ja -musiikilla.

PERJANTAI / FREDAG

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8303386, syksy / höst / 8303387 kevät / vår
Ingman allas / bassäng
Pe 9.00–9.45
16.9.–2.12.2022, 66,00 €
20.1.–14.4.2023, 66,00 €
Sofia Höglund

Vesijumppaa senioreille. Huom! Jyrkät raput al-
taaseen.
Vattengymnastik för seniorer. Obs! Brant trappa
till bassängen.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8303388, syksy / höst / 8303389, kevät / vår
Ingman allas / bassäng
Pe / Fre 9.45–10.30
16.9.–4.11.2022, 66,00 €
20.1.–14.4.2023, 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 / bassäng
Pe 10.30–11.30
16.9.–2.12.2022, 55,00 €
20.1.–14.4.2023, 55,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Mahdollisuus lainata vesijuoksu-
vyötä. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovel-
lu liikuntarajoitteisille.
Övervakad simning. Möjlighet att låna vatten-
löpningsbälte 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
16.9.–2.12.2022, 55,00 €
20.1.–14.4.2023, 55,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Mahdollisuus lainata vesijuoksu-
vyötä. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovel-
lu liikuntarajoitteisille.
Övervakad simning. Möjlighet att låna vatten-
löpningsbälte Obs! Branta trappor till bassängen
passar ej för rörelsehämmade.



Seuraa meitä! / Följ oss!

@Sipoonopisto

@Sipoon opisto - Sibbo institut





TANSSI/DANS

TIISTAI / TISDAG

Salsa

8304136, syksy / 8304137, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ti 19.15–20.45
13.9.–11.10.2022, 32,00 €
17.1.–14.2.2023, 32,00 €
Janne Outinen

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

Reggaeton

8304138, syksy / 8304139, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ti 19.15–20.45
25.10.–29.11.2022, 38,00 €
28.2.–4.4.2023, 38,00 €
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 olosta.

Seniorilattarit

8304110, syksy / 8304111, kevät
Monitoimihalli
Ti 11.30–12.30
13.9.–29.11.2022, 32,00 €
17.1.–4.4.2023, 32,00 €
Virtanen Eeva

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

Zumba Fitness®

8304120 syksy / 8304121 kevät
Leppätien koulun liikuntasali
Ti 16.45–17.30
13.9.–29.11.2022, 26,00 €
17.1.–4.4.2023, 26,00 €
Janne Outinen

Zumba Fitness® on maailmalla ja myös Suomessa tunnettu, rankka ja hauska tanssillinen ohjelma, jonka musiikki koostuu pääosin latinalais-tansseista, mutta myös sen hetken hittibiiseistä. Zumba Fitness®:in tanssiasteleissa 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

8304122, syksy / 8304123, kevät
Leppätien/ koulun liikuntasali
Ti 17.05–18.35
13.9.–29.11.2022, 36,00 €
17.1.–4.4.2023, 36,00 €
Janne Outinen

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

Kinkun sulatus Zumba Fitness®

8304140, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ti 19.00–20.30
10.1.2023, 10,00 €
Janne Outinen

Zumba Fitness® on maailmalla ja myös Suomessa tunnettu, rankka ja hauska tanssillinen ohjelma, jonka musiikki koostuu pääosin latinalais-tansseista, mutta myös sen hetken hittibiiseistä. Zumba Fitness®:in tanssiasteleissa 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!

TORSTAI / TORSDAG

Paritanssin peruskurssi

8304104, syksy / 8304105, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
To 18.00–19.30
15.9.–1.12.2022, 55,00 €
19.1.–13.4.2023, 55,00 €
Jouni Valkama

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

Paritanssin jatkokurssi

8304106, syksy / 8304107, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
To 19.30–21.00
15.9.–1.12.2022, 55,00 €
19.1.–13.4.2023, 55,00 €
Jouni Valkama

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

Kansantanssi, paritanssi ja seurataanssi / Folkdans, pardans och sällskapsdans

8304314, syksy / höst / 8304315, kevät / vår
Boxby branddepå
To / Tor 19.00–20.30
22.9.–1.12.2022, 54,00 €
19.1.–13.4.2023, 54,00 €
Lisbeth Ståhlberg

Hei siellä! 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. Hej där! Kom med och lär dig våra vanligaste pardanser, 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.

PERJANTAI / FREDAG

Zumba Gold®

8304142, syksy / 8304143, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Pe 9.30–10.15
16.9.–2.12.2022, 26,00 €
20.1.–14.4.2023, 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 hauskasti ja innostavasti. Tunnit kehittävät aerobisen ja lihaskunnon ohella myös tasapainoa ja muistia.

Bailatino Senior

8304144, syksy / 8304145, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Pe 10.30–11.15
16.9.–2.12.2022, 26,00 €
20.1.–14.4.2023, 26,00 €
Janne Outinen

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

Line Dance

8304326, syksy / höst / 8304327, kevät / vår
Opintien palvelupiste /
Lärdomsvägens serviceställe liikuntatila
Pe / Fre 16.30–17.30
16.9.–25.11.2022, 36,00 €
20.1.–14.4.2023, 36,00 €
Alf Skogster

Tanssitaan rivissä ilman paria. Kehittää tasapainoa, 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.

LAUANTAI / LÖRDAG

Lattari country maraton

8304128, syksy
Opintien palvelupiste, liikuntatila
La ja su 14.00–15.30
24.–25.9.2022, 27,00 €
Minna Ojajärvi

Lattari ja Country Dance on yhdistelmä rivitansseja ja latinalaistansseja yksin, mutta ryhmässä. Tunneilla tulee hiki ja kestävyyskuntosi kehittyy pitkän tunnin ansiosta samalla kun tanssit itsesi hyvään oloon. Tunneilla opitaan lattaritanssien cha cha chaan, samban, rumban ja salsan perusaskeleita ja kuvioita sekä helpoimpia country-rivitansseja ja niiden moderneja versioita. Kurssin käytyäsi osaat muutaman country tanssin kuviot. Tämä tunti on rentoa liikkumista, täynnä tanssin riemua!

Bugg

8304109, kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
La ja su 16.00–18.00
11.–12.2.2023, 30,00 €
Jouni Valkama

Tule kurssille opettelemaan Bugg- tanssin perusteita. Bugg-tanssi on alkujaan ruotsalainen tanssi, joka sai suuren suosion 90-luvulla Suomessakin. Nykymuodossaan Bugg on vallannut suomalaiset tanssilavat sekä siitä on tullut myös virallinen kilpailulaji Suomeen. Lyhytkurssillamme perehdytämme niin aloittelijat kuin pidemmälle ehtineetkin Buggin saloihin. Opetuksemme on tekniikkapainotteista. Bugg-tanssissa on useita tyytlejä, joiden taustoja tunneilla hieman valaistetaan. Kuviot ovat helppoja ja sopivat niin nuorille kuin vähän iäkkäämmillekin. Asu on vapaa mutta pakollinen, suosittelemme sisäkengiksi vaaleapohjaisia lenkkitosujia tai vastaavia. Bugg-tanssiin teitä opastavat Jouni ja Arja Valkama. HUOM! Oma pari pakollinen.

”Jannen kurseilla on aina super hyvä tunnelma. Kannustava ja motivoiva tyyli, ja meillä oli super ryhmä muutenkin.”

-Asiakaspalaute tanssikurssista.

SUNNUNTAI / SÖNDAG

Kuntotanssi

8304130, syksy
Miili, liikuntasali
Su 14.05–14.50
18.9.–4.12.2022, 26,00 €
Nona Mankki

Tunnilla liikutaan musiikin tahtiin ja treenataan kehonpainolla hauskaa pitäen. Monipuolinen, tanssien tehtävä harjoittelu sopii kaiken tasoisille liikkujille.

Zumba Fitness®

8304131, kevät
Miili, liikuntasali
Su 14.05–14.50
22.1.–16.4.2023, 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®:in 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. Zumbatunnille voit tulla mukaan vaikkot olisit koskaan lajia harrastanut - tärkeintä ei ole oikea suunta, vaan oikea asenne!

LatinMix

8304132 syksy / 8304133, kevät
Miili, liikuntasali
Su 14.55–15.55
18.9.–4.12.2022, 36,00 €
22.1.–16.4.2023, 36,00 €
Nona Mankki (syksy), Janne Outinen (kevät)

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

LASTEN TANSSI / DANS FÖR BARN

Liikunnallinen musiikkijumppa, 4-6v.

8304100, syksy / 8304101, kevät
Jokipuiston koulun liikuntasali
Ma 17.00–17.45
12.9.–28.11.2022, 26,00 €
16.1.–4.4.2023, 26,00 €
Netta Soiro, Ella Seppälä

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

PERUUTUKSEN OHJEET

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



HYVINVOINTI JA TERVEYS/ HÄLSA OCH VÄLMÄENDE

MAANANTAI / MÅNDAG

Senioripilates

8307102, syksy / 8307103, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ma 13.30–14.30
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Tiina Tarpio

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

Lempeä pilates alkeis-jatko

8307108, syksy / 8307109, kevät
Borgby skola liikuntasali
Ma 18.00–19.00
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Tarja Wahlström

Lempeä pilates on alkeisjatkotunti ja tarkoitettu niille, joilla on jo pilateksen 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 pilates palloa ja/tai kuminauhaa. Oma alusta mukaan.

Äiti+vauva pilates

8307110, syksy / 8307111, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ma 14.45–15.30
12.9.–28.11.2022, 26,00 €
16.1.–3.4.2023, 26,00 €
Tiina Tarpio

Pilatesta synnyttäneille äideille. Tunnilla tehdään rauhalliseen tahtiin syvien lihasten kuten lantionpohjan, syvien vatsa- ja selkäliahasten hallintaharjoitteita ja ryhtiä parantavia sekä niska-hartiaseudun rentoutta lisääviä liikkeitä. Kurssille voi tulla käytyään synnytyksen jälkeisessä lopputarastuksessa. Oma alusta mukaan.

Jooga

8307126, syksy / 8307127, kevät
Boxby skola liikuntasali
Ma 18.45–20.15
12.9.–28.11.2022, 54,00 €
16.1.–3.4.2023, 54,00 €
Marja Hauska

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

Kundaliinijooga perustaso hybridi

8307130, syksy / 8307131, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ma 10.00–11.30
12.9.–28.11.2022, 54,00 €
16.1.–3.4.2023, 54,00 €
Maarit Ollila

Kundaliinijooga yhdistää monipuolisesti fyysiset liikkeet eli asanat, mantrojen värähtely, hengitysharjoitukset eli pranayaman ja meditaation. Fyysisesti kundaliinijooga vahvistaa hermostoa, umpierityselimiä, verenkiertoa, liikkuvuutta ja lisää voimaa. Mielen tasolla tulemme tietoisemmiksi itsestämme, omasta voimastamme ja osastamme kaikkeudessa. Tarvitset joogamatton, viltin ja villasukat rentoutusta varten. Pukeudu mukaviin vaatteisiin.

Hathajooga

8307156, syksy / 8307157, kevät
Opintien palvelupiste /
Lärdomsvägens serviceställe liikuntatila
Ma 19.15–20.30
12.9.–28.11.2022, 44,00 €
16.1.–3.4.2023, 44,00 €
Sofia Höglund

Hathajoogassa keskitytään avaamaan kehoa lempeästi hengityksen ja liikkeen avulla, omaa kehoa kuunnellen. Tunti sopii kaikille joogasta kiinnostuneille. Tunneilla tehdään rauhallisia pranayamoja (hengitysharjoituksia) ja lempeää asana- eli liikeharjoitusta. Liikkeitä voidaan varioida kehon mahdolliset rajoitukset huomioiden.

Alkeisjoogaa

8307158, syksy / 8307159, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ma 17.45–19.00
12.9.–28.11.2022, 44,00 €
16.1.–3.4.2023, 44,00 €
Sofia Höglund

Alkeisjooga on rauhallinen tunti, joka sopii kaikentasoisille. Opettaja antaa vaihtoehtoja, jotta saat valita juuri sinulle sopivat asanat.

FasciaMethod

8307170, syksy / 8307171, kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ma 15.45–16.30
12.9.–28.11.2022, 26,00 €
16.1.–3.4.2023, 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.

TIISTAI / TISDAG

Pilates alkeiskurssi

8307104, syksy / 8307105, kevät
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 18.15–19.15
13.9.–29.11.2022, 36,00 €
17.1.–4.4.2023, 36,00 €
Tarja Wahlström

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

Pilates jatko

8307106, syksy / 8307107, kevät
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 19.20–20.20
13.9.–29.11.2022, 36,00 €
17.1.–4.4.2023, 36,00 €
Tarja Wahlström

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

KESKIVIIKKO / ONSDAG

Chi Kungista tasapainoa ja elinvoimaa, perustaso

8307164, syksy / 8307165, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Ke 16.30–17.30
14.9.–30.11.2022, 36,00 €
18.1.–5.4.2023, 36,00 €
Suvi Stenbäck-Jääskä

Chi Kung on kehon ja mielen rentoutta sekä terveyttä edistävä itsehoitomuoto. Kurssilla opiskellaan tekemään rentouttavia ja venyttäviä liikkeitä hitaasti ja rauhallisesti, sekä huomaamaan ero näiden välillä. Kurssilla tavoitteena on kokea elämistä hetkessä, rentoutta ja liikkumaan pakkottamatta, kevyesti ja pehmeästi, sekä samalla kokea sekä liikunnan iloa että hyötyä. Chi Kungia tehdään hiljaisuudessa sekä musiikin mukana, yhdessä muiden kanssa, mutta keskittymällä omaan tekemiseen. Kurssi sopii eri ikäisille ja kuntoisille, niin vasta-alkajille kuin aiemmin Chi Kungia tehneille.

TORSTAI / TORSDAG

Astanga & flow-jooga, alkeet

8307120, syksy / 8307121, kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
To 18.00–19.15
15.9.–1.12.2022, 44,00 €
19.1.–13.4.2023, 44,00 €
Minna Loponen

Tällä kurssilla opettelemme/kertaamme astangan auringontervehdykset sekä seisomasarjan asanat ja mahdollisesti jokunen muukin asana. Tämä lisäksi sovellamme opittuja asanoita ja teemme flow-tyyppisiä harjoituksia - molemmat tyylit ovat vahvoja eli kehon lämpötila nousee. Kurssilla keskeistä on hengityksen, liikkeen ja jooga-asentojen yhdistäminen. Lisäksi harjoittelemmme 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.

Kundaliinijooga perustaso hybridi

8307132, syksy / 8307133, kevät
Lukkarin koulu liikuntasali
To 17.30–19.00
15.9.–1.12.2022, 54,00 €
19.1.–13.4.2023, 54,00 €
Maarit Ollila

Tuntiin kuuluu sarja fyysisiä harjoitteita (kriya), rentoutus ja meditaatio. Mantraja 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 jumppa-alusta ja viltti, rennot ja kiristämättömät vaatteet.

Joustava mieli työpaja

8308160, syksy
Martinkylän opistotalo liikuntasali
To 17.30–19.00
15.9.–13.10.2022, 32,00 €
Virpi Pakaslahti

Kurssilla harjoittelemmme arjen improvisaatiota eli mm. kohtaamista, vuorovaikutusta, irtipäästämistä, näkökulman vaihtamista ja läsnäoloa. Kurssilla harjoittelemmme arjen improvisaatiota eli mm. kohtaamista, vuorovaikutusta, irtipäästämistä, näkökulman vaihtamista ja läsnäoloa. Käytämme kurssilla toiminnallisia menetelmiä, jotka oivalluttavat ja inspiroivat kehittämään itseäsi. Pääsemme erilaisten harjoitusten kautta harjoittelemaan läsnäolon, kuuntelemisen, reagoimisen, irtipäästämisen ja esimerkiksi näkökulman vaihtamisen taitoja. Erilaisten harjoitusten avulla jokaiselle tarjoutuu mahdollisuus kehittää omia valmiuksia tiedonkäsittelymiselle,

läsnäololle, uteliaisuudelle, priorisoinnille sekä uudistumiskyvylle samalla hauskaa pitäen. Saat kurssista itsellesi voimaantumisen ja palautumisen hetken arjen keskelle. Kurssilla emme tule esiintymään toisillemme vaan nimenomaan teemme yhdessä harjoituksia ja antaudumme improvisoimisiin tarjoamiin mahdollisuuksiin itsemme kehittämisessä.

PERJANTAI / FREDAG

Kehonhuolto / Kroppsvård

8307302, syksy / höst / 8307303, kevät / vår
Opintien palvelupiste /
Lärdomsvägens serviceställe liikuntatila
Pe / Fre 11.30–12.15
16.9.–2.12.2022, 26,00 €
20.1.–14.4.2023, 26,00 €
Sofia Höglund

Käymme koko kehon läpi päästä varpasiin. 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 bålstärkande övningar och tränar rörlighet. I slutet gör vi avslappning med b.l.a. stretching och avslappningsövningar.

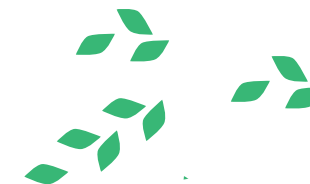
Stressi ja palautuminen

8308152, syksy / 8308153, kevät
Opintien palvelupiste /
Lärdomsvägens serviceställe liikuntatila
Pe 17.45–19.15
28.10.–2.12.2022, 29,00 €
13.1.–10.2.2023, 29,00 €
Virpi Pakaslahti

Mindfulness-harjoitukset, keho-mieli yhteys sekä kehollisuus. Kurssilla opitaan ymmärtämään stressin syntymisen taustatekijät ja saadaan tietoa stressin vaikutuksista hyvinvointiin. Kurssilla opitaan tunnistamaan omat stressin oireet sekä stressin aiheuttajat. Kurssilla saadaan tietoa palautumisen tärkeydestä sekä sen vaikutuksista kehoon ja mieleen. Kurssilla harjoittelemmme stressitilanteisiin sopivia harjoituksia sekä opitaan konkreettisia keinoja palautumiseen. Kurssitilat toimivat myös erinomaisina palauttavina hetkinä arjen keskelle. Työskentelyn pohjana toimivat tietoisuustaidot sekä mindfulness.

”Tack för bra
jumppaövningar!
De har varit bra och
stretchande för mig.”

-Kundfeedback om kroppsvård



Kurssin jälkeen opiskelija tunnistaa omat stressi-triggerit, oireet stressistä sekä osaa valita itselleen tilanteeseen sopivimmat harjoitukset stressistä palautumiselle. Opiskelija ymmärtää myös stressin fysiologian ja syntymisen juuret.

Arjessa Mieli työpaja

8308161, kevät
Opintien palvelupiste liikuntatila
Fre 17.45–19.15
3.–31.3.2023, 32,00 €
Virpi Pakaslahti

Kurssilla harjoittelemmme arjen improvisaatiota eli mm. kohtaamista, vuorovaikutusta, irtipäästämistä, näkökulman vaihtamista ja läsnäoloa. Käytämme kurssilla toiminnallisia menetelmiä, jotka oivalluttavat ja inspiroivat kehittämään itseäsi. Pääsemme erilaisten harjoitusten kautta harjoittelemaan läsnäolon, kuuntelemisen, reagoimisen, irtipäästämisen ja esimerkiksi näkökulman vaihtamisen taitoja. Erilaisten harjoitusten avulla jokaiselle tarjoutuu mahdollisuus kehittää omia valmiuksia tiedonkäsittelymiselle, läsnäololle, uteliaisuudelle, priorisoinnille sekä uudistumiskyvylle samalla hauskaa pitäen. Saat kurssista itsellesi voimaantumisen ja palautumisen hetken arjen keskelle. Kurssilla emme tule esiintymään toisillemme vaan nimenomaan teemme yhdessä harjoituksia ja antaudumme improvisoimisiin tarjoamiin mahdollisuuksiin itsemme kehittämisessä.

LAUNTAI JA SUNNUNTAI / LÖRDAG OCH SÖNDAG

Tao-Joogasta tasapainoa, perustaso

8307138, syksy
Opintien palvelupiste /
Lärdomsvägens serviceställe liikuntatila
La ja su 11.00–12.30
19.–20.11.2022, 20,00 €
Suvi Stenbäck-Jääskä

Tao-jooga on pehmeää mielen ja kehon harmo-
nisoivaa tasapainoa. Tao-joogan erilaisten liike-
ja meditatiivisten harjoitusten tavoitteena on
edistää terveyttä, elinvoimaisuutta. Kurssilla kes-
kitytään rentoutumiseen, kehoyhteyden luomi-
seen ja hiljentymiseen. Sopii niin vasta-alkajille
kuin aiemmin tehneille. Tarkoitettu yli 16 vuoti-
mät liikumattomat sukat. Oma matto mukaan.

Hathajooga

8307152, syksy
Martinkylän opistotalo liikuntasali
La 10.00–11.30
24.9. ja 29.10.2022, 20,00 €
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. Mielen hälinä rau-
hoittuu harjoituksen myötä. Tunti sopii aloitteli-
jasta kokeneeseen joogiin. Pukeudu joustavaan
asuun ja varaa tuntia varten jooga-alusta sekä
lähelle kaksi peittoa/tyynyä/joogatiiltä sekä pit-
kä nauha (esim. kylpytakin vyö/joogavyö).

FasciaMethod

8307172, syksy
Opintien palvelupiste liikuntatila
La ja su 12.00–13.30
24.–25.9.2022, 20,00 €
Minna Ojajärvi
FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeut-
tien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tuntiin
sisältyy liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia täs-
mävenyttelyjä, liikehallintaharjoittelua sekä vä-
lillä faskiakäsittelyä pallolla. FasciaMethod sovel-
tuu kaikille, jotka haluavat parantaa suoritusky-
kyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

Lievitä stressiä joogan avulla

8307174, syksy
Norra Paipis skola liikuntasali
La 10.00–13.15
24.9.2022, 20,00 €
Anne Raatikainen

Joogan lyhytkurssi, joka sopii myös joogan ensi-
kertalaisille. Keskitymme kurssilla hengityksen,
liikkeen ja rentoutumisen avulla lievittämään
kehosta stressin ja ahdistuksen aiheuttamia epä-
miellyttäviä tuntemuksia ja tasapainottamaan
omaa mieltä ja kehoa. Erilaisten, monipuolisten
joogan liikeharjoitusten avulla vapautamme ke-
hosta jännityksiä. Lisäksi haemme yhteyttä luon-
nolliseen ja rauhoittavaan palleahengitykseen
ja opettelemme muita hengityksen tekniikoita,
joilla voimme rauhoittaa itseämme ja parantaa
keskittymistä. Teemme harjoitusten välissä ren-
toutumisen harjoitteita ja käymme läpi hieman
teoriaa, mutta kurssin pääpaino on kokemuksel-
lisuudessa. Kurssilta saat mukaasi arkeen sopivia
harjoitteita stressin tuntemusten helpottamiseksi
ja opit erilaisia tapoja vaikuttaa hengityksen ja liik-
keen avulla kehon jännitystiloihin. Kurssille tarvit-
se mukaan: joogamaton, tukevan tyynyn, super-
lämpimän viltin rentoutumiseen (tila saattaa olla
viileä) mukavat, joustavat ja lämpimät vaatteet
sekä juomapullon. Halutessasi voit ottaa mukaan
kirjoitusvälineitä ja lämmintä teetä termariin. Saat
kotiharjoitukset monisteena mukaan.

Kehoäly® tutuksi - Kehoälyn itsehoidon peruskurssi

8308154, syksy
Söderkulla skola liikuntasali
La 10.00–16.45, Su 11.00–17.45
24.–25.9.2022, 50,00 €
Tapio Sippoin

Kurssilla tutustutaan Kehoälyn harjoitteluun ja
psykologiaan, sekä opitaan Kehoälyn toiminta-
tavat. Teemme Elävöittävän liikesarjan, Kehoä-
lyn hermostoa vahvistavia ja syvärentouttavia
harjoituksia sekä tutustumme FreeFlow™-harjoi-
tuksiin ja Kehoäly®-syvävenyttelyyn. Kurssi sopii
kaikille Kehoälystä kiinnostuneille aikuisille. Oma
alusta mukaan. Pukeudu lämpimiin ja mukaviin
sisäliikuntavaatteisiin, joissa on pitkät hihat ja
lahkeet. Oma alusta mukaan.

MindWellness® täydellisen työhyvinvoinnin kurssi

8308156, syksy
Opintien palvelupiste /
Lärdomsvägens serviceställe liikuntatila
La 10.00–16.45, Su 11.00–17.45
8.–9.10.2022, 50,00 €
Tapio Sippoin

Tapio Sippoinin kehittämällä MindWellness®-työ-
hyvinvoinnilla tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä,
sosiaalista ja henkistä tasapainotilaa työpaikalla,
työaikana ja etätöissä, jossa otetaan myös Kehö-
äly huomioon. Tällä ainutlaatuisella tiedollisesti
runsaalla ja monipuolisella kurssilla käydään
käytännön tasolla läpi kaikki työhyvinvoinnin
tärkeimmät asiat, joihin yksilö voi itse vaikuttaa,
mukaan lukien työhyvinvoinnin kannalta kenties
tärkein taito eli Kehöäly ja sen oppiminen. Kurs-
silla opetetaan myös Kehöälyn tärkein alkeishar-
joitus eli Elävöittävä liikesarja. Kurssi sopii kaikille
työhyvinvoinnista kiinnostuneille aikuisille.

Parisuhte paremmaksi Kehöäly®- rentoutushieronnan avulla – hoitavan kosketuksen erikoiskurssi

8308158, syksy
Opintien palvelupiste liikuntatila
La 10.00–16.45, Su 11.00–17.45
12.–13.11.2022, 50,00 €
Tapio Sippoin

Kehoäly on suomalainen terveystoimenetelmä,
johon kuuluu itsehoitoharjoittelua ja toisil-
le tehtävää rentoutushierontaa. Tällä kurs-
silla pariskunnat hoitavat toisiaan Kehöäly®-
rentoutushieronnan avulla. Kehöälyn lempeä
ja hyväksyvä kosketus vahvistaa parisuhdetta.
Kurssilla opittavat hoidot eivät suoraan liity sek-
suaalisuuteen, vaan rentouttavat kehoa, vapaut-
tavat elinvoimaa ja lisäävät terveyttä. Samalla
pariskunnat antavat toisilleen positiivista huo-
miota niin fyysisellä kuin henkiselläkin tasolla.
Lempeän Kehöäly®-rentoutushieronnan hoidot
tehdään lattialla pehmeällä alustalla ja hierotta-
va on pukeutunut pehmeisiin puuvillavaattei-
siin. Kurssi sopii kaikille Kehöälystä kiinnostuneil-
le aikuisille. Suositus on käydä tätä ennen Kehöä-
ly® tutuksi -kurssi.

Naisten hyvinvointipäivä

8308166, syksy
Martinkylän opistotalo liikuntasali
La 10.00–16.00
10.9.2022, 35,00 €
Mari Vainio

Tule mukaan mukavaan päivään! Naisten hyvin-
vointipäivässä voit asettaa itsesi äärelle ja kuulla
mitä sinulle kuuluu juuri nyt. Päivä koostuu ke-
vystä joogasta ja meditaatioista, luovasta kir-
joittamisesta, mielikuvamatkoista oman mielen
maiseemiin. Ota mukaan joogamatto, pieni tyy-
ny ja kevyt peitto. Pue päälle lämpimät, joustat-
vat vaatteet. Hyvinvointipäivä koskettaa mutta
myös keventää mieltä ja tuo iloa. Hyppää mu-
kaan matkalle omaan elämään.

Syvärentoudu sointukylvyssä

8308174, syksy
Kyrkoby skola liikuntasali
La 10.00–11.30 ja su 18.00–19.30
12.–13.11.2022, 20,00 €
Anne Raatikainen

Sointukylpy on syvärentoutumisen menetelmä,
joka mahdollistaa keholle ja mielelle totaalisen
irtipäästämisen tilan ja jännitystilojen purkavan
lepo hetken. Sointukylvyssä käytetään äänimal-
joja, koshikkeloa ja gongia, joiden rikas ja kaunis
äänimaailma luo pehmeän sekä rauhoittavan-
kokonaisuuden, joka parhaimmillaan kuljettaa
euforiseen hetkeen unen ja valheen rajamaille
saakka. Sointukylpy perustuu Peter Hessin kehit-
tämään äänihoidotettiin, jossa ylläänirikkaat
soinnut syvärentouttavat kehoa äänivärähtelyn
kautta ja auditiivisesti laskemalla aivoaaltoja
normaalista valve-tai stressitilasta kohti syvären-
toutumisen tasoja. Äänimaljojen sointi koskettaa
syvintä olemustamme saaden sielumme helläs-
ti värähtelemään ja sydämemme aukeamaan.
Aloitamme sointukylvyyn hengitysharjoituksella
ja hyvin lempeällä kehon liikkeellä, jolloin keho
ja mieli ovat valmiita asettamaan lepoasentoon
ja vastaanottamaan harmonisten äänten hoi-
tavaa värähtelyä ja vapauttavaa, rentouttavaa
ääntä. Aamukylvyssä teemme aamuun sopivan
kehoa avaavan liikeharjoituksen ja illan kylvyssä
maadoittavaa liikettä. Sointukylvyyn osuus on n.
45 min. Sointukylpy päättyy hiljaiseen hetkeen,
josta sinut herätellään lempeästi. Kurssi sopii
kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Mu-
kaan alusta, huopa tai peitto ja vesipullo.

Joustavuutta selkärankaan ja mieleen joogan avulla

8307175, kevät
Norra Paipis skola liikuntasali
La 10.00–13.15
18.3.2023, 20,00 €
Anne Raatikainen

Joogan lyhytkurssi, joka sopii myös joogan ensikertalaisille. Selkäranka on monella tapaa kehon keskus ja tukipilari. Sen joustavuus ja hyvinvointi mahdollistaa kehon liikkuvuuden sekä toimivat hermoyhteydet aivojen ja kehon välillä. Tutustumme joogan avulla omaan selkärankaan, sen hoitamiseen ja joustavana pitämiseen ja opimme, kuinka voimme vaikuttaa koko kehon sekä mielen hyvinvointiin huolehtimalla selän liikkuvuudesta. Harjoituksiin kuuluu monipuolista selkärankaa hoitavaa ja avaavaa liikettä, hengitykseen keskittymistä ja mielen keskittämisen harjoituksia. Käymme lävitse jonkin verran teoriaa ja joogan filosofiaa, mutta pääpaino on kokemuksellisuudessa. Rentoudumme harjoitteiden välissä. Kurssilta saat mukaan arkeen sopivia itsehoiton tekniikoita mielen ja selkärangan hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Kurssille tarvitse mukaan: joogamaton, tukevan tyynyn, superlämpimän viltin rentoutumiseen (tila saattaa olla viileä) mukavat, joustavat ja lämpimät vaatteet sekä juomapullon. Halutessasi voit ottaa mukaan kirjoitusvälineitä ja lämmintä teetä termospulloon. Saat kotiharjoitukset monisteena mukaan.

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

ERÄTAIDOT

Patikoimme 1km+1km Sipoonkorven kansallispuistoon Storträskin tulentekopaikalle järvenrannalle, jossa on keittokatos. Taukopaikalla käydään läpi eräilyyn liittyviä taitoja esim. suunnistusta, varusteita, tulentekoa sekä yleisimpien kasvien ja eläinten tunnistamista sekä tietenkin syödään herkullisia eväitä. Mahdollisuus osallistua pieneen erätaitokilpailuun ennen patikointia takaisin. Retken kesto 3-4h. Mukaan 1-2 l vettä, eväitä esim. nuotiolla ruoan valmistamiseen, puukko, tulitikut ja kompassi jos on. Lisäksi hyvä kantoreppu ja lämmintä vaatetta. Ilmoita jokainen osallistuja erikseen, jokaisesta osallistujasta tulee oma maksu. HUOM! Reitti ei ole esteetön.

Erätaitoa ja ulkoilua

perheille
8306100, syksy
Sipoonkorpi
La 11.00–14.15
10.9.2022, 20,00 €
Netta Soiro

Erätaitoa ja ulkoilua nuorille 12-16 v

8306110, syksy / höst
Sipoonkorpi/Sibbostorskog
Su 11.00–14.15
18.9.2022, 20,00 €
Netta Soiro

Ulkoilua Sipoonkorvessa senioreille

8306120, syksy
Sipoonkorpi
La 11.00–14.15
17.9.2022, 20,00 €
Netta Soiro

Erätaitoa ja ulkoilua

8306135, kevät / vår
Sipoonkorpi/Sibbostorskog
La 11.00–14.15
13.5.2023, 20,00 €
Netta Soiro

Erätaitoa ja ulkoilua sinkuille

8306131, kevät
Sipoonkorpi
La 11.00–14.15
6.5.2023, 20,00 €
Netta Soiro

Yhden yön vaellus Sipoonkorpeen Ängesbölen laavulle

8306122, syksy
Sipoonkorpi
La ja su
24.–25.9.2022, 70,00 €
Netta Soiro

Lyhyt patikointi Ängesbölen laavulle, jossa yövytään yksi yö. Yöpyminen teltassa, riippumatossa tai laavussa. Retken tarkoituksena on päästä matalalla kynnyksellä yöpymään luontoon ja tutustua samanhenkisiin ihmisiin. Samalla jaetaan osaamista erätaidoista ja mahdollisesti luodaan verkostoja tulevia pidempiä vaelluksia varten.

Mahdollisuus osallistua leikkimieliseen erätaitokisaan. Videotapaaminen pidetään n. viikko ennen yöretkeä, jossa käydään läpi mm. tarvittavia varusteita ja turvallisuutta, sekä yöpymismuotoja. Mukaan hyvä kantoreppu, reilusti vettä (3-4l), päivällinen, illallinen ja aamupala. Ruoanlaitto onnistuu nuotiolla, mutta jos löytyy retkeä, niin on hyvä ottaa sellainen mukaan. Tarvitset lisäksi hyvän makuualustan (eristää kylmää), lämpimän makuupussin, lämmintä vaatetta leirielämään, majoitteen ellet yövy laavussa, puukon, ruokailuvälineet, wc-paperia ja muita henkilökohtaisia tavaroita. Laavulla on ulkokuusi.

Metsäretki Sipoonkorpeen

8306124, syksy
Sipoonkorpi
La 10.30–15.15
8.10.2022, 30,00 €
Suvi Metsämansikka

Tervetuloa mukaan retkelle Sipoonkorpeen! Teemme päiväretken Bakunkärren keittokatoselle. Retkellä pääset paistamaan nuotiolla oman vegaanisen tikkupullan hillon kera! Lisäksi juomme nokipannukahvit.

Retken aikana teemme myös rentouttavia aistiharjoituksia. Tapaamme Bakunkärren parkkipaikalla, osoite Knutersintie 421, Sipoo. Knutersintien pysäkillä Degermossa (H5111) pääsee bussilla 839K. Itäkeskuksesta ja Landbosta kulkee bussilinjat 831 ja 831 K. Bakunkärren keittokatos sijaitsee n. 2 km päässä parkkipaikalta, joten retken aikana kävellään n. 4km. Otathan mukaan lämpimän, säänmukaisen vaatetuksen, sekä mukavat kävelykengät. Sipoonkorpi on erittäin suosittu retkikohde, joten varauduthan myös muihin retkeilijöihin, sekä jonoon tulipaikalla. Nuotiopaikalla on ulkokäymälä. Reitti ei ole esteetön.

Talma tutuksi kävelen

8306175, kevät
Martinkylän opistotalo
Ma 17.30–19.00
8.5.2023, 10,00 €
Emma Juga

Tule tutustumaan lähiseudun upeisiin luontokohteisiin. Tällä lyhytkurssilla tutustumme esimerkiksi kalkkikaivoksiin ja ihaillemme upeita maisemia. Kurssilla kävellään metsässä, joten varaathan mukaan hyvät jalkineet.

AVOIMET OVET

Sinulla on mahdollisuus tutustua opiston tulevaan kurssitarjontaan!

Avoimet ovet ti 16.8.2022 klo 17.30 – 19.30 Sinisellä hallilla (taitoaineet).

Liikunnan verkkokurssista on luvassa näytteitä elokuussa/syyskuussa. Seuraa opiston ilmoittelua Facebookissa ja kotisivuilla!

ÖPPET HUS

Du har möjlighet att komma och bekanta dig med institutet kommande kursutbud!

Öppet hus tis 16.8.2022 kl. 17.30-19.30 i Blåa hallen (konstämnen).

Idrottens nätkurser kan du provsmaka i augusti/september. Följ med institutets hemsida och Facebook!



LISÄLUKUKAUSI / EXTRATERMIN

HYVINVOINTIKURSSIT / VÄLMÄENDE

MAANATAI / MÅNDAG

Vesijumppa / Vattengymnastik

8309359, extra
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Ma / Mån 17.00–17.45
17.4.–22.5.2023, 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 rörelsehämmade.

Tehovesijumppa / Vattenaerobic

8309373, extra
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Ma / Mån 18.15–19.00
17.4.–22.5.2023, 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.

Tehovesijumppa

8309171
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ma 17.00–17.45
24.4.–12.6.2023, 42,00 €
Hanna Pentti

Reipas tahti, kuntopiiriilikoita, lihaskuntoharjoittelua, sykkeenostosarjoja, venytyksiä, rentoutusta. Vaatii peruskuntoa.

Seniorivesijumppa

8309180
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ma 15.45–16.30
24.4.–12.6.2023, 42,00 €
Hanna Pentti

Vesijumppaa senioreille.

Kuntosali+vesijumppa / Konditionssal+vattengymnastik

8309349
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ma / Mån 19.15–20.45
24.4.–12.6.2023, 70,00 €
Hanna Pentti

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.
Först konditionssal sedan vattengymnastik.

Kahvakuulan peruskurssi, verkkokurssi

8309133
Ma 18.00–19.00
24.4.–12.6.2023, 47,00 €
Hanna Pentti

Kahvakuulatreeniä etänä Google Meetin välityksellä. Suositeltu kahvakuulan paino 6-10 kg mutta omasta tasosta riippuen voi olla myös pienempi / isompi. Liikkeet tehdään aikaa vastaan, jotta pystyy itse määrittämään liikkeen tempon. Tunti soveltuu sekä naisille, että miehille ja tunnin aikana käydään läpi kaikki lihasryhmät ja saadaan varmasti hiki pintaan. Tunti soveltuu hyvin kotona tehtäväksi, sillä teemme melko perusliikkeitä ilman sen suurempia heilutuksia. Tunti lopetetaan palauttaviin venyttelyihin.

TIISTAI / TISDAG

Pilates alkeiskurssi

8309105, extra
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 17.30–18.30
18.4.–9.5.2023, 27,00 €
Tarja Wahlström

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

Pilates jatko

8309107, extra
Lukkarin koulu liikuntasali
Ti 18.45–19.45
18.4.–9.5.2023, 27,00 €
Tarja Wahlström

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

Hot Body & Stretching

8309159, extra
Söderkulla skola liikuntasali
Ti 18.45–20.15
18.4.–23.5.2023, 60,00 €
Niina Uschanoff

Pitkiä lihaskuntosarjoja, joissa lihakset joutuvat ääriarajoille. Käymme läpi koko kehon lihakset aloittaen suurimmista lihaksista, reidet, pakarot, 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 30 min. on varattu kehonhuoltoon ja venytyksille. Omat käsipainot, kahvakuula ja jumppamatto mukaan.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8309182, extra
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 16.15–17.00
18.4.–13.6.2023, 54,00 €
Netta Soiro

Seniorivesijumppa.
Vattengymnastik för seniorer.

Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8309184, extra
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 17.30–18.15
18.4.–13.6.2023, 54,00 €
Netta Soiro

Seniorivesijumppa.
Vattengymnastik för seniorer.

Kuntosali+vesijumppa / Konditionssal+vattengymnastik

8309353, extra
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 18.30–20.00
18.4.–13.6.2023, 90,00 €
Netta Soiro

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.
Först konditionssal sedan vattengymnastik.

KESKIVIIKKO / ONSDAG

Vesijumppa miehille

8309145, extra
Nikkilä Sote Allas
Ke 18.00–18.45
19.4.–17.5.2023, 45,00 €
Janne Outinen

Tehokasta mutta nivelistävällistä vesijumppaa
äijämäisellä asenteella ja -musiikilla.

Vesijumppa

8309147, extra
Nikkilä Sote Allas
Ke 18.00–18.45
24.5.–14.6.2023, 36,00 €
Janne Outinen

Kuntosali+vesijumppa

8309351, extra
Nikkilä Sote Allas / Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 19.00–20.30
19.4.–14.6.2023, 90,00 €
Janne Outinen

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.
Först konditionssal sedan vattengymnastik.

*”Jumpan vetäjä on
reipas ja iloinen ja
vetää vesijumpan
todella hyvin.*

-Asiakaspalaute maanantain seniorivesijumppasta.

TORSTAI / TORSDAG

Hathajooga verkkokurssi

8309111, extra
To 18.30–19.45
20.4.–11.5.2023, 21,00 €
Minna Loponen

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).

Kuntoryrkkeily aikuiset

8309127, extra
Opintien palvelupiste liikuntatila
To 17.30–19.15
27.4.–15.6.2023, 82,00 €
Mousa Norouzi

PERJANTAI / FREDAG

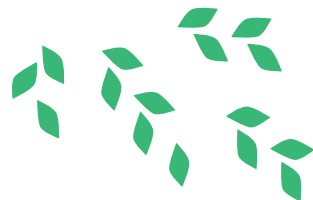
Seniorivesijumppa / Seniorvattengymnastik

8309387, extra
Söderkulla, Ingman allas / bassäng
Pe / Fre 9.00–9.45
28.4.–26.5.2023, 33,00 €
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
28.4.–26.5.2023, 33,00 €
Sofia Höglund



VERKKOKURSSIT / NÄTKURSER

Verkkokurssit järjestetään Googlen Meet-sovelluksella. Opettaja lähettää opiskelijan sähköpostiin linkin, millä osallistutaan kursseille. Nätkurserna ordnas med Google Meet-applikationen. Läraren sänder en länk till den studerandes e-post. Den används för att delta i kursen.

KIELET / SPRÅK

Suomi / Finska

Suomen alkeet A1, verkkokurssi
1201102, syksy ja kevät
Ke 16.15–17.45
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 35,00 €
Antti Tapaninaho

Verkkokurssilla harjoitellaan suomen kielen alkeita ja jaetaan tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja kulttuurista. Katso sivu 44.

Suomen helppo keskustelukurssi A2, verkkokurssi

1201104, syksy/kevät
Ke 17.50–19.20
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Kurssilla keskustellaan suomeksi. Katso sivu 44.

Äidinkielen pikakertaus, verkkokurssi

1201105, kevät
Ti 18.00–19.30
17.1.–28.2.2023, 38,00 €
Satu Honka

Kielenhuoltokurssi on tarkoitettu suomea äidinkielenä tai toisena kotimaisena kielenä koulussa opiskelleille kertaukseksi. Katso sivu 44.

Spanska för nybörjare - Pronto hablo español A1, distansundervisning

1207200, höst och vår
Tor 14.00–15.30
15.9.–2.12.2022, 19.1.–13.4.2023, 69,00 €
Sheila Tackman

Du får lära dej att bygga ihop vardagsspanka med nya ord och fraser som byggklossar och grammatiken som verktyg. Se sida 46.

Italian alkeet, itseopiskelukurssi A.1, verkkokurssi

1208101 syksy ja kevät
Ke 16.15–17.45
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Italian alkeiskurssi toteutetaan täysin verkossa ja opiskelu tapahtuu opiskelijan omaan tahtiin, ei aikaan sidottua lähiopetusta. Katso sivu 47.

Italia 2 itseopiskelukurssi A1, verkkokurssi

1208100 syksy ja kevät
Ke 12.00–13.30
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Tervetuloa jatkamaan italian alkeiden opiskelua.
Katso sivu 47.

Italian jatkokurssi A2-B1, verkkokurssi

1208104, syksy ja kevät
Ke 19.30–21.00
14.9.–30.11.2022, 18.1.–5.4.2023, 69,00 €
Antti Tapaninaho

Tämä kurssi sopii vähintään 3 vuotta kieltä opiskelleille. Katso sivu 48.

KULTTUURI / KULTUR

Kirjojen Kirja – Tutustu Bestselleriin! Verkkokurssi

1301101, kevät
Ti 19.00–20.00
17.1.–28.3.2023, 19,00 €
Raii Tanskanen

Sipoon opistossa on toteutettu Kirjojen Kirja-kurssia syksystä 2017 alkaen. Kurssi sopii myös uusille opiskelijoille. Kokoontuu joka toinen viikko. Katso sivu 50.

TIETOTEKNIikka / DATATEKNIK

Grunderna i Excel – distanskurs

3401221, höst
Ons 17.30–20.00
14.9.–12.10.2022 30,00 €
Inge Ekholm

Genomgång av Excels viktigaste funktioner, hantering av kalkylblad, att skriva egna formler och att formatera celler. Se sida 55.

Grunderna i Word – distanskurs

3401222
Ons 17.30–20.00
18.1.–15.2.2023 30,00 €
Inge Ekholm

Kursen är avsedd för dig som snabbt och lätt vill lära dig att göra överskådliga dokument i Word. Se sida 55.

LIIKUNTA JA HYVINVOINTI / GYMNASTIK OCH VÄLMÅENDE

Pilates alkeiskurssi, verkkokurssi

8302100, syksy / 8302101, kevät
Ma 9.30–10.30
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Tiina Tarpio

Kehonhallintaa parantava ja lihaskuntoa vahvistava harjoitusmuoto. Katso sivu 70.

Kevyt tuolijumppa, verkkokurssi

8302110, syksy / 8302111, kevät
Ma 10.45–11.15
12.9.–28.11.2022, 0,00 €
16.1.–3.4.2023, 0,00 €
Tiina Tarpio

Tuolijumpassa tehdään pääasiassa istuen koko kehon liikkeitä. Katso sivu 70.

Kahvakuulan peruskurssi verkkokurssi / Kettlebell grundkurs nätkurs

8302132, syksy / höst / 8302133, kevät / vår
Ma 18.00–19.00
12.9.–28.11.2022, 36,00 €
16.1.–3.4.2023, 36,00 €
Hanna Pentti

Kahvakuulatreeniä etänä. Katso sivu 71.
Kettlebellträning på distans. Se sida 71.

Kahvakuulan peruskurssi, verkkokurssi

8309133
Ma 18.00–19.00
24.4.–12.6.2023, 47,00 €
Hanna Pentti

Kahvakuulatreeniä etänä. Katso sivu 91.

Kundaliinijooga perustaso verkkokurssi

8302134, syksy / 8302135, kevät
Ma 10.00–11.30
12.9.–28.11.2022, 54,00 €
16.1.–3.4.2023, 54,00 €
Maarit Ollila

Kundaliinijooga yhdistää monipuolisesti fyysiset liikkeet eli asanat, mantrojen värähtelyyn, hengitysharjoitukset eli pranayaman ja meditaation. Katso sivu 71.

Fysiojumppa verkkokurssi / nätkurs

8302128, syksy / höst / 8302129, kevät / vår
Ti / Tis 17.30–18.15
13.9.–29.11.2022, 26,00 €
17.1.–4.4.2023, 26,00 €
Sofia Höglund

Tämä jumppa sopii kaikille, jotka haluavat jumppata rauhalliseen tahtiin fysioterapeutin ohjauksella. Katso sivu

Denna grupp passar alla som vill träna i lite lugnare takt med fysioterapeutens instruktioner. Se sida 71.

Pienryhmävalmennus verkkokurssi / Smågruppsträning nätkurs

8302130, syksy / höst / 8302131, kevät / vår
Ti / Tis 18.30–19.30
13.9.–29.11.2022, 110,00 €
17.1.–4.4.2023, 110,00 €
Sofia Höglund.

Tässä ryhmässä kokeilemme eri tyyppisiä jumppia. Katso sivu 71.

I denna grupp prövar vi på olika träningsformer. Se sida 71.

Aamupilates, verkkokurssi

8302118, syksy / 8302119, kevät
Ke 7.00–7.45
14.9.–30.11.2022, 26,00 €
18.1.–5.4.2023, 26,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilateksella! Katso sivu 72.

Aamupilates joulukuu, verkkokurssi

8302118a, syksy
Ke 7.00–7.45
30.11.–14.12.2022, 15,00 €
Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilateksella! Katso sivu 72.

Kuntojumppa verkkokurssi / Muskelkondition nätkurs

8302136, syksy / höst / 8302137, kevät / vår
Ke / Ons 18.00–19.00
14.9.–30.11.2022, 36,00 €
18.1.–5.4.2023, 36,00 €
Sofia Höglund

Tule mukaan treenaamaan. Katso sivu 72.
Kom med och träna. Se sida 72.

Kehonhuolto verkkokurssi / Kroppsvård nätkurs

8302138, syksy / höst / 8302139, kevät / vår
Ke / Ons 19.15–20.00
14.9.–30.11.2022, 26,00 €
18.1.–5.4.2023, 26,00 €
Sofia Höglund

Kehonhuoltotunnilla vahvistetaan lihaksia rauhallisella tavalla. Katso sivu 72.
Under kroppsvårdslektionen stärker vi musklerna i lugn takt. Se sida 72.

Hathajooga verkkokurssi

8302150, syksy / 8302151, kevät
To 19.30–20.45
15.9.–1.12.2022, 44,00 €
19.1.–13.4.2023, 44,00 €
Minna Lopenen

Hathajoogatunti sisältää lempeitä virtaavia liikkeitä, tietoista hengitystä ja rentouttavia ja lauttavia liikkeitä. Katso sivu 72.

Perjantairentoutus, perustaso verkossa

8302164, syksy / 8302165, kevät
Pe 17.00–17.45
16.9.–2.12.2022, 26,00 €
20.1.–14.4.2023, 26,00 €
Suvi Stenbäck-Jääskä

Kurssilla tehdään rentouttavia harjoituksia. Katso sivu 72.

Ravinnon lyhytkurssi verkossa / Kortkurs inom kost distanskurs

8302170, syksy / höst
La / Lör 10.00–11.15
17.–24.9.2022, 25,00 €
Sofia Höglund

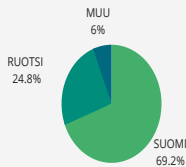
Osallistujat saavat lähettää kysymyksiä etukäteen sähköpostilla. Ne käydään läpi luennon aikana. Katso sivu 73.
Deltagarna får skicka in frågor på förhand. De mest relevanta och omgäende frågorna tas upp under föreläsningen. Se sida 73.

OPISKELIJAT

2200

NAISET
77,5%

MIEHET
22,5%



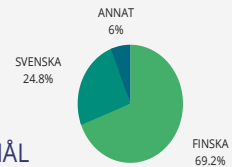
ÄIDINKIELI

STUDERANDE

2200

KVNNOR
77,5%

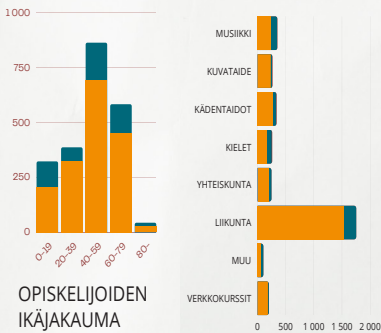
MÄN
22,5%



MODERSMÅL

KURSSILAISIA

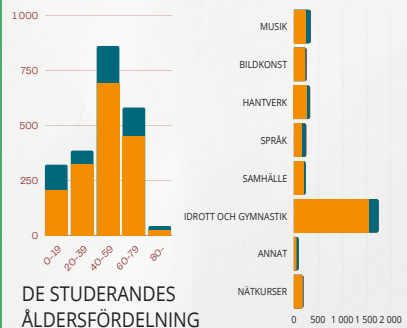
6006



OPISKELIJOIDEN
IKÄJAKAUMA

KURSDELTAGARE

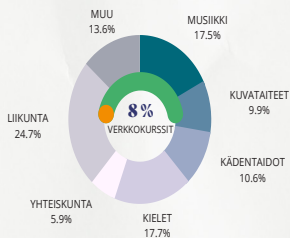
6006



DE STUDERANDES
ÅLDERSFÖRDELNING

OPETUSTUNTIENTEN
JAKAUMA

9628



STUDIETIMMARNAS
FÖRDELNING

9628

