

HELSINGIN AIKUISOPISTO

OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN KESKUS

**ota
aikaa
itsellesi**

**1000+
kurssia**

kurssiesite

kevät 2021

Runeberginkatu 22–24



Sisältö

Yhteystiedot.....	2
Opetuspaikat.....	3
Kurssi-info.....	4

Liikunta, tanssi ja hyvinvointi

Liikunta	7
Tanssi.....	18
Hyvinvointi ja terveys.....	26
Kauneus ja muoti.....	28

Kielet

Arabia	31
Englanti.....	33
Espanja	36
Hollanti	40
Italia	40
Japani.....	42
Kiina.....	44
Korea	45
Kroatia.....	45
Latina.....	46
Persia.....	46
Portugali	46
Puola	47
Ranska.....	47
Ruotsi.....	50
Saksa	52
Suomi.....	120
Venäjä	53
Viro	55

Taiteet, musiikki ja ilmaisu

Kuvalliset taiteet ja taidot	57
Kädentaidot	67
Musiikki	70
Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen.....	83

Ihminen, yhteiskunta ja luonto

Elämäntaito ja ihmissuhteet.....	89
Luonto, ympäristö ja veneily	90
Historia ja kulttuuri	94

Digi- ja työelämätaidot

Tietotekniikka	98
Työelämä ja yrittäjyys.....	102

Avoimen yliopiston opinnot

Yleistä	105
Avoimen yliopiston opinnot	106

Finnish Courses & Courses in English

Contact information	116
Facilities	117
Course info.....	118
Finnish Courses.....	120
Courses in English.....	130

Ilmoittaudu kursseille

www.helao.fi

toimisto@helao.fi

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

lisätietoja 09 41 500 300

Helsingin aikuisopisto on kaikille avoin oppimisen ja hyvinvoinnin keskus Töölössä



Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

Opistotalo sijaitsee vuonna 1923 valmistuneessa vanhassa koulurakennuksessa Etu-Töölössä. Rakennus toimi ensimmäisenä suomenkielisenä tyttölyseona ja se peruskorjattiin vuonna 2020 Helsingin aikuisopistoa varten. Arkkitehti Onni Tarjanteen suunnittelema, kulttuurihistoriallisesti arvokas rakennus on tyyliuunnaltaan klassistista punatiiliarkkitehtuuria.

- Bussit 14, 18, 37, 39, 41, 42, 69, 70 ja ratikat 1, 2 ja 8
- Hyödynnä keskustan pyörätieverkostoa ja pihan pyöräparkkia
- Pihassa muutama asiakasautopaikka, lue lisää www.helao.fi
- Lyhyt kävelymatka Kampin metroasemalta

Yhteystiedot

Helsingin aikuisopisto

Opistotalo
Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki
09 41 500 300
toimisto@helao.fi
www.helao.fi

Opintoneuvonta

Liikunta, tanssi ja hyvinvointi

Liikunta, Tanssi, Terveys ja hyvinvointi,
Kauneus ja muoti
Pirkko Ahjo
050 435 3297, pirkko.ahjo@helao.fi

Katja Joutsijoki
050 411 0112, katja.joutsijoki@helao.fi

Kielet

Arabian, englannin, espanjan, hollannin, italian,
japanin, kiinan, korean, latinan, persian, portuga-
lin, puolan, ranskan, ruotsin, saksan, venäjän ja
viron kieli
Niina Kerppola
09 41 500 327, niina.kerppola@helao.fi
ti ja to klo 10-11

Suomen kieli
Sirpa Rönkkö
09 41 500 332, sirpa.ronkko@helao.fi

Finnish Courses

Sirpa Rönkkö
09 41 500 332, sirpa.ronkko@helao.fi

Nuppu Tuononen
09 41 500 318, nuppu.tuononen@helao.fi

Rehtori

Kari Karvonen
09 41 500 350, kari.karvonen@helao.fi

Vahtimestari, Runeberginkatu
050 307 5350, vahtimestarit@helao.fi

Vahtimestari, muut opetuspaikat
Mikonkatu 8 A, 050 341 9066
Annankatu 29 B, 050 355 8435
Töölön ala-aste, 050 325 1113

Taiteet, musiikki ja ilmaisu

Kuvalliset taiteet ja taidot, Kädentaidot
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Musiikki
Minna Hämäläinen
050 511 9070, minna.hamalainen@helao.fi

Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen
Katja Joutsijoki
050 411 0112, katja.joutsijoki@helao.fi

Ihminen, yhteiskunta ja luonto

Elämäntaito ja ihmissuhteet
Pirkko Ahjo
050 435 3297, pirkko.ahjo@helao.fi

Luonto, ympäristö ja veneily, Historia ja kulttuuri
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Digi- ja työelämätaidot

Tietotekniikka, Työelämä ja yrittäjyys
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Avoimen yliopiston opinnot

Anne Hirvonen
050 590 7184, anne.hirvonen@helao.fi

Opetuspaikat

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki (opistotalo)

Opistolle täysin remontoitussa talossa on miellyttävää ja turvallista opiskella. Opiskelua varten talossa on 23 luento- ja ryhmätyötilaa, jotka on varustettu ajanmukaisin AV-laittein. Lisäksi talossa on erikoistiloja, kuten kädentaitojen luokka, kaksi taideluokkaa, kolme liikunta- ja monitoimitilaa, luonnontieteiden luokka, ATK-luokat, kieli-studio sekä mediatyöpaja. Ensimmäisessä kerroksessa sijaitseva auditorio on jaettavissa kahteen eri tilaan. Juhlasali on kolmannessa kerroksessa.

Viihtyisyyttä lisää opiskelijoille tarkoitettu olohuone, jonka yhteydessä on erillisiä työpöytiä mm. läksyjen tekoa varten. Talossa on myös kaksi erillistä keittiösyvennystä ruokailutiloihin sekä pukuhuoneet ja suihkut. Opistolla ei vielä ole kahvilaa, mutta kahvi- ja välipala-automaatteja on kahdessa kerroksessa.

Tutustu opiston esteettömyystietoihin
www.helao.fi/opisto/esteettomyys.

Annankatu 29 B

00100 Helsinki, sisäpiha. Salit 1 ja 2. Pukuhuoneet ja suihkut astangajoogakoulun tiloissa. Ennen klo 16 käytössä ovat -1. krs ja sen jälkeen 2. krs pukuhuoneet. Saavuthan tunnille ajoissa, tuntien aikana opiston tilojen ovi saattaa olla lukossa turvallisuussyistä. Ulko-oven ovikoodi kerrotaan sähköpostiisi tulevan ilmoittautumisvahvistuksen lopussa.

Mikonkatu 8 A

Iltaopetustiloja Aikatalon 5. kerroksessa.

Helsingin Rudolf Steiner -koulu

Lehtikuusentie 6, 00270 Helsinki

Tp Miilu

Korppaanmäentie 21 BL 6, 00300 Helsinki,
Pikku Huopalahti. Suihku ja pukeutumistilat.
www.tpmiilu.net

Töölön ala-asteen koulu

Töölönkatu 41-45, 00250 Helsinki

Vuokraamme tiloja

Helsingin aikuisopisto vuokraa vapaita tiloja ulkopuoliseen käyttöön päivällä, illalla ja viikonloppuisin. Opistolla on koulutus- ja kokoustiloja päätoimipaikassaan Runeberginkadulla ja liikuntatiloja Annankadulla.

Tilavuokraukset ja lisätietoja

Runeberginkatu 22–24: vahtimestarit@helao.fi
Annankatu 29 B vakiovuorot: pirkko.ahjo@helao.fi ja yksittäiset vuorot: vahtimestarit@helao.fi

Lue lisää vuokrattavista tiloista ja hinnoista helao.fi/tilavuokraus

Kurssi-info

Ilmoittautuminen

- verkkosivulla www.helao.fi
- sähköpostitse toimisto@helao.fi. Ilmoita seuraavat tiedot: kurssi(t), etu- ja sukunimi, syntymäaika, osoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite. Kurssipaikkasi varmistuu vasta saatuaasi vahvistusviestin.
- toimistolla Runeberginkatu 22–24
- lisätietoja saat toimistosta 09 41 500 300, puhelimitse ei voi ilmoittautua
- Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautumisaan opiskelija sitoutuu siihen, että kurssi voidaan muuttaa lähiopetuksesta etäopetukseksi.

Maksaminen

- Maksa kurssi ilmoittautumisen yhteydessä. Voit tarvittaessa sopia toimiston kanssa uudesta eräpäivästä.
- Maksutavat toimistossa: pankki- tai luottokortti (Diners Club International, Discover, Eurocard, Maestro, Mastercard, OK, VISA ja VISA Electron) sekä Eazybreak, Edenred-kortti ja -virikesetelit, ePassi, Smartum ja TYKY-setelit
- Maksutavat verkossa: verkkopankki, luottokortti, MobilePay, Edenredin, Eazybreakin, ePassin ja Smartumin verkkomaksu
- Perimme 5 €, jos työnantajaa laskutetaan.

Liikunta- ja kulttuurietu

Liikuntaeduilla voit maksaa liikunnan ja tanssin kursseja. Kulttuuriedulla voit maksaa kaikkia muita kursseja paitsi kieli-, viini- tai ruokakursseja ja avoimen yliopiston opintoja. Huom! Eduilla maksettua kurssimaksua ei voida palauttaa. Tämän vuoksi voit sopia kurssin maksamisesta, kun sen alkaminen on varmistunut.

Alennukset

Alennusta voi saada vain sellaisista opetushallituksen tukemista kursseista, joihin on erikseen lisätty **OPH**-merkintä. Alennusta

Kurssit ovat kaikille avoimia

myönnetään maahan muuttaneille (ei turvapaikanhakijoille), oppimisvaikeuksista kärsiville, työttömille, senioriväestölle (yli 63-vuotiaille) ja eläkeläisille. Alennusta ei myönnetä päätoimisessa työsuhteessa oleville.

Ilmoittautumisen peruminen

Ilmoittautumisen voi perua sähköpostitse toimisto@helao.fi tai toimistolla. Opisto voi palauttaa kurssimaksun opiskelijalle seuraavilla ehdoilla:

- Jos opiskelija peruu ilmoittautumisensa **7 päivää ennen** kurssin alkamista, opisto palauttaa kurssimaksun opiskelijalle.
- Jos opiskelija peruu ilmoittautumisensa **7 päivää ennen** kurssin alkamista ja on maksanut kurssin käyttäen Smartumia, Tykyä tai Edenredia, opisto ei palauta kurssimaksua opiskelijalle. Summan voi kuitenkin käyttää jonkin toisen kurssin maksamiseen. Jos kurssi on maksettu ePassilla, maksu voidaan palauttaa opiskelijan saldolle, mikäli peruutus tapahtuu saman kalenterivuoden aikana kuin maksu on suoritettu. Jos peruutus tapahtuu seuraavana vuonna, opiskelija voi siirtää maksun johonkin vastaavaan kurssiin.
- Jos opiskelija peruu ilmoittautumisensa **alle 7 päivää ennen** kurssin alkamista tai jos kurssipaikka jää käyttämättä, opisto perii koko kurssimaksun. Kurssimaksut ovat ulosottokelpoisia.
- Jos opisto peruu kurssin ennen sen alkamista, opisto palauttaa kurssimaksun opiskelijalle. Kurssi toteutuu, mikäli osallistujaminiimi on täytynyt 2 arkipäivää ennen kurssin suunniteltua alkamispäivää.
- Jos opisto joutuu keskeyttämään alkaneen lähiopetuksen ylivoimaisen esteen vuoksi, kurssi jatkuu etäopetuksena. Jos etäopetus ei ole mahdollista, kurssi siirretään toiseen ajankohtaan tai keskeytetään kokonaan. Jos kurssi keskeytetään, opisto ei palauta

kurssimaksua, vaan opiskelija voi käyttää kurssimaksun johonkin toiseen kurssiin.

- Jos opiskelija keskeyttää kurssin, opisto ei palauta kurssimaksua.
- Tarkista avoimen yliopiston opintojen perustusehdot s. 105.

Hyvä tietää

- Kurssitiedot voivat muuttua, joten tarkista ajankohtaiset tiedot verkkosivuiltamme.
- Oppitunnin pituus on 45 minuuttia.
- Oppitunteja ei pääsääntöisesti järjestetä pyhinä.
- Opistolla ei ole vakuutusta opiskelijoille.
- Opisto ei vastaa opiskelijoiden omaisuuden eikä tarjoa vartioituja säilytystiloja.
- Tarvikkeet eivät sisälly kurssimaksuun. Voit ostaa materiaaleja opettajalta.
- Kurssien opetuskieli on yleensä suomi. Monilla kursseilla opettajat voivat opettaa myös englanniksi tai jollakin muulla kielellä. Voit kysyä opintoneuvonnasta, mitä kieltä kurssilla käytetään.
- Voit pyytää todistuksen toimistosta, kun kurssi on päättynyt.
- Tutustu opiston sääntöihin www.helao.fi/opiston-saannot/

Liikunta- ja tanssikurssit

Etäyhteydellä kursseille

Osalle lähiopetuskursseja voit osallistua myös kotoa käsin etäyhteyden kautta helppokäyttöisen Zoom-sovelluksen avulla. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta.

Välineet

Liikuntatiloissa on valmiina kurssilla tarvittavat välineet, mikäli kurssin esittelytekstissä ei ole muuta mainittu. Ota mukaasi oma puhdas pyyheliini jumppa-alustan suojaksi.

Poissaolot

Voit korvata poissaolot liikunnan ja tanssin pitkiltä viikkotunneilta. Sovi korvauksesta aina ennakolta oman opettajasi kanssa. Lue lisää www.helao.fi/liikunnan-ja-tanssin-info.

Kielikurssit

Taitotasomääritelmät, s. 30.

Oppikirjan hankinta

Oppikirja kannattaa hankkia heti ensimmäisen opetuskerran jälkeen, koska ulkomaisten kustantajien kirjojen tilaus saattaa kestää verkkokauppojen kautta 1–2 viikkoa ja kirjakaupan kautta jopa 5 viikkoa.

Työnantajan verovapaa etu

Voit maksaa kielikursseja työnantajasi myöntämällä verovapaalla edulla. Lue lisää www.helao.fi/opiskelu/maksaminen.

Verkkokurssit

Oppimisalustana käytetään Moodlea (<http://moodle.helao.fi>) tai Zoomia. Saat käyttäjätunnuksen ja salasanan sähköpostilla ennen kurssin alkua. Verkkokurssit edellyttävät tietotekniikan perustaitoja.

Tilin asennus ja tunnuksen luominen

Asenna tili tai luo omat tunnukset ennen kurssin alkamista, mikäli näin mainitaan kurssisi edellytyksissä.

- POWER BI: Microsoft-tilin asennus <https://powerbi.microsoft.com/en-us/landing/signin>. Power BI Desktopin asennus <https://docs.microsoft.com/fi-fi/power-bi/fundamentals/desktop-get-the-desktop>.
- ADOBE: Adoben uusi oppilaitosten lisensioimisopimus edellyttää kurssille osallistujalta oman Adobe ID -tunnuksen. Adoben Creative Cloud -ohjelmistojen lisenssit aktivoidaan opiston tietokoneella kirjautumalla tunnuksella Creative Cloudiin. Luo tunnus Adoben sivustolla <https://helpx.adobe.com/manage-account/using/create-update-adobe-id.html>.

Opiskellaan turvallisesti

Järjestämme opetusta opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeen mukaisesti. Noudatamme mm. turvaväleihin ja kasvomaskeihin liittyvää ohjeistusta ja ylläpidämme tehostettuja siivoustoimia. Lue lisää www.helao.fi.

Liikunta, tanssi ja hyvinvointi

Liikunta

Capoeira	7
Jooga ja Pilates	7
Jumppa ja kuntoliikunta	11
Pehmeä liikunta ja kehonhuolto	12
Liikuntaa lapselle ja aikuiselle.....	14
Liikuntaa senioreille.....	15

Tanssi

Afrikkalainen tanssi	18
Argentine tango.....	19
Itämainen tanssi	19
Mix-kurssit	20
Reggaetón, dancehall ja soca	21
Salsa.....	22
Taidetanssi	22
Tanssia keholle ja mielelle	24
Tanssia senioreille	24

Hyvinvointi ja terveys

Hyvinvointi, rentoutus ja hieronta	26
Meditaatio	27

Kauneus ja muoti

28

Liikunta

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo ja Katja Joutsijoki, yhteystiedot s. 2

Capoeira

Capoeira Angola alkeet 8301130

Ke 19.20–20.50 20.1.–14.4., ei 24.2.
24 oppituntia 204 €
Annankatu 29 B, sali 2
Markus Vainio-Mattila
Capoeira on brasilialainen kamppailun, tanssin, musiikin sekä akrobatian yhdistävä liikuntalaji, jota pelataan ringissä musiikin säestyksellä. Capoeira auttaa kehittämään kehonhallintaa, rytmiikkaa, liikkuvuutta ja kuntoa hyvällä meinillä iloisessa ilmapiirissä. Tunneilla soitetaan capoeirasoitimia, opetellaan muutama laulu, harjoitellaan capoeiraliikkeitä kuten potkuja, väistöjä ja kärrynpyöriä sekä pelataan Capoeira Angola. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin capoeiraa harjoitelleille.

Jooga ja Pilates

Joogakursseilla keskitytään ihmiseen kokonaisvaltaisesti, ja tavoitteena on huoltaa sekä kehoa että mieltä. Kurssitarjonnassa on lukuisia joogalajeja, joiden painotukset vaihtelevat fyysisestä harjoituksesta meditatiiviseen sekä erilaisiin teemoihin. Ohjelmassa on myös joogan syventävät opinnot.

Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta sekä vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Harjoitteilla rentoutetaan kehon ylimääräisiä lihas-kireyksiä ja haetaan liikkumiseen virtaavuutta ja joustavuutta. Katso myös seniorijooga ja -pilates s. 16-17.

Jooga iltapäiväryhmä A 8301134

Ti 15.20–16.50 19.1.–2.3.
14 oppituntia 119 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annika Sarvela
Liikeharjoitusten, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla avaudutaan kehotietoisuudel-

le, kehomielen yhteydelle sekä tutkitaan miten hengityksen avulla voi tasapainottaa hermoston toimintaan. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille. Ota mukaan oma puhdas pyyhe joogamatton suojaksi. Voit ottaa mukaan myös oman joogamatton. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Jooga iltapäiväryhmä B 8301135

Ti 15.20–16.50 16.3.–27.4.
14 oppituntia 119 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annika Sarvela
Sisältö kuten kursilla A.

Jooga Pikku Huopalahdessa A 8301136

To 17.00–18.30 21.1.–11.3., ei 25.2.
14 oppituntia 119 €
TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6 ZOOM
Annika Sarvela

Liikeharjoitusten, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla avaudutaan kehotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle sekä tutkitaan miten hengityksen avulla voi tasapainottaa hermoston toimintaa. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Jooga Pikku Huopalahdessa B 8301137

To 17.00–18.30 18.3.–6.5., ei 1.4.
14 oppituntia 119 €
TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6
Annika Sarvela
Sisältö kuten kursilla A.

Lempeä jooga verkkokurssi 8301138

Ke 18.10–19.10 20.1.–3.3., ei 24.2.
8 oppituntia 79 €
Katja Heikkiläinen ZOOM
Kurssilla harjoitellaan joogan perusasanoita (asentoja) ja yksinkertaisia hengitystekniikoita rauhallisessa tahdissa. Asanat virkistävät ja voimistavat kehoa sekä lisäävät liikkuvuutta lempeästi. Tavoitteena on kehittää itsemyötätuntoa ja kehoymmärrystä harjoituksen avulla. Tuntien

lopussa tehdään myös rentoutumisharjoituksia. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Verkkokurssilla voit harjoitella turvallisesti kotona. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta.

Astangajooga tutustumiskurssi 8301139

La-Su 11.00–12.30 6.–7.3.
4 oppituntia 39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Anni Rainio **VIIKONLOPPUKURSSI**

Astanga on dynaaminen joogan laji, jossa liikkeet eli asanat suoritetaan systemaattisessa järjestyksessä ja liitetään toisiinsa erityisellä liikesarjalla, vinyasalla. Harjoituksen tavoitteena on kehittää lihasvoimaa, joustavuutta ja keskittymistä, edistää terveyttä sekä puhdistaa mieltä. Kurssilla tutustutaan asanoihin ja käydään läpi bandhat eli lihaslukot, dristit eli katseen kohdistamispisteet ja ujjay-hengitystekniikka. Asanoista tutustutaan aurinkotervehdyksiin, seisoma-asanoihin ja loppuasanoihin, joiden jälkeen tunnin päättää rentoutus. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena aiemmin jooganneille.

Ashtanga Yoga 8301140

Sat-Sun 11.00–12.30 24.–25.4.
4 lessons 39 €

Studio 508, Runeberginkatu 22–24

Pepe M Mas **WEEKEND COURSE**

Ashtanga Yoga is one of the most traditional yoga styles, it is a series of sequences which focus on the correct alignment of the body and mind, in a continuous flow of movements and exercises always synchronized with the breath. Ashtanga is a very active and dynamic style, that works on your strength and flexibility, it tones the body and keeps you fit, but above all as a yoga style it works also within your body creating after each yoga class a deep feeling of wellbeing and relaxation. This course is suitable for everyone looking for a more active yoga style, no previous experience in yoga is needed. The lessons are in English.

Iyengarjooga tutustumiskurssi 8301141

Ke 17.00–19.15 13.1.
3 oppituntia 29 €

Annankatu 29 B, sali 2

Kira Riikonen

Iyengarjoogan kurssilla tutustumme asanaharjoitteluun ja siihen, kuinka erilaisten apuvälineiden käyttö luo siihen syvyyttä. Tällä pyrimme tarkkaan ja kokonaisvaltaiseen kehon linjaukseen, joka vaikuttaa lihastasapainoon ja liikkuvuuteen. Tunnin loppuksi tehdään restoratiivinen, kehoa palauttava ja rauhoittava harjoitus. Iyengarjoogan pidempiaikaisena tavoitteena on vah-

vistaa keho-mieli yhteyttä sekä saavuttaa sisäinen ja ulkoinen lempeys. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille ja iyengarjoogan perusteisiin jo aiemmin tutustuneille.

Iyengarjooga 8301142

Ma 17.00–18.15 18.1.–10.5., ei 22.2., 5.4.
25 oppituntia 212 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen

Iyengarjooga on asanaharjoitteluun perustuvaa joogaa, johon tuodaan syvyyttä erilaisten apuvälineiden käytöllä. Tunneilla keskitytään tarkkaan kehon linjaukseen, joka vaikuttaa lihastasapainoon ja liikkuvuuteen. Tavoitteena on vahvistaa keho-mieli yhteyttä ja saavuttaa sisäinen ja ulkoinen lempeys. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille ja iyengarjoogan perusteisiin jo aiemmin tutustuneille.

Restoratiivinen unijooga A 8301143

Ma 19.50–20.50 18.1.–1.3., ei 22.2.
8 oppituntia 79 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen **ZOOM**

Unijoogassa tehdään restoratiivinen, kehoa rauhoittava harjoitus, jonka tavoitteena on helpottaa unen saantia ja parantaa kokonaisvaltaista lepoa. Apuvälineiden avulla kehoa tuetaan pitkissä ja hitaasti avaavissa asanoissa, jotka rauhoittavat hermostoa, syventävät hengitystä ja rauhoittavat sydäntä. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Restoratiivinen unijooga B 8301144

Ma 19.50–20.50 8.3.–19.4., ei 5.4.
8 oppituntia 79 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen **ZOOM**

Sisältö kuten kurssilla A.

Akrojooga 8301145

La 11.00–13.15 24.4.
3 oppituntia 33 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Reetta Sojakka ja Risto Nätyinki

VIIKONLOPPUKURSSI

Akrojoogassa joogan ja pariakrobatian elementit yhdistyvät. Tällä kurssilla harjoitellaan akrojoogan perustekniikoita, kokeillaan turvallisesti sekä lentämistä että pohjana olemista ja tutustutaan myös terapeuttiin lentämiseen. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa. Molemmat ilmoittautuvat kurssille.

Meditative Hatha Yoga 8301146

Sun 11.30–13.00 21.3.
2 lessons 19 €

Annankatu 29 B, sali 1 **WEEKEND COURSE**

Manuel Fernandez **ZOOM**

Meditative Hatha Yoga Prana Vidya focuses on systematic relaxation, the science of conscious breath (prana vidya) and meditation. It is hatha yoga with soft postures. Meditative Hatha Yoga can help to promote better sleep and mood as well as higher levels of relaxation, and alleviate both depression and stress. This course is suitable for people of all ages and most conditions, no previous experience in yoga is needed. You can take the class in the classroom or online, as you like. The online connection via Zoom link will be sent to your e-mail. The lessons are in English.

Kundaliinijooga alkeet 8301147

Ti 18.25–19.40 19.1.–4.5., ei 23.2.
25 oppituntia 212 €

Annankatu 29 B, sali 2 **ZOOM**

Kajsa Ekroos

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, jossa yhdistyvät joogan eri osa-alueet: dynaamiset harjoitukset, tietoinen hengitys, käsien asennot, lihaslukot, yksisuuntainen keskittyminen ja mantrat. Tunti koostuu harjoitussarjasta, syvärentoutuksesta ja meditaatiosta. Tavoitteena on tietoisuuden lisääminen omasta sisimmästä, stressin lievittäminen, kehon ja mielen tasapainottaminen. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Kundaliinijooga jatkotaso 8301148

Ti 17.00–18.15 19.1.–4.5., ei 23.2.
25 oppituntia 212 €

Annankatu 29 B, sali 2 **ZOOM**

Kajsa Ekroos

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, jossa yhdistyvät joogan eri osa-alueet: dynaamiset harjoitukset, tietoinen hengitys, käsien asennot, lihaslukot, yksisuuntainen keskittyminen ja mantrat. Tunti koostuu harjoitussarjasta, syvärentoutuksesta ja meditaatiosta. Tavoitteena on tietoisuuden lisääminen omasta sisimmästä, stressin lievittäminen, kehon ja mielen tasapainottaminen. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Shakti Flow -jooga etätyöpaja 8301149

La 13.00–14.30 27.3.
2 oppituntia 19 €

Kajsa Ekroos **ZOOM**

Shakti Flow -joogassa tehdään rytmisiä ja virtaavia venytyksiä hengityksen tahtiin. Venytyksien jälkeen rentoudutaan ja tehdään liike-meditaatio musiikin siivittämänä. Tavoitteena on laittaa energia kiertämään ja rauhoittaa mieltä siten, että tuloksena on kokemus syvemmästä yh-

teydestä kehon ja mielen välillä. Kurssi sopii kaikille lempeästä ja meditatiivisesta joogaharjoituksesta kiinnostuneille. Työpaja toteutetaan verkkokurssina. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta.

Kasvojooga 8301150

La 12.30–14.45 22.5.
3 oppituntia 29 €

Annankatu 29 B, sali 2 **VIIKONLOPPUKURSSI**

Heini Harjaluoma

Monipuolisissa kasvojen lihaksiston harjoitteissa yhdistyvät joogan elementit, tietoisuustaidot ja lymphea-tekniikat. Tavoitteena on muokata ja rentouttaa lihaksia, ennaltaehkäistä juonteiden syventymistä, sekä parantaa verenkiertoa ja kirkastaa perusilmettä. Huomio annetaan myös niskalle, ryhdille ja selkärangalle. Lisäksi havainnoidaan omaa sisäistä tilaa ja sen ilmaisemista kasvoilla. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Jooga syventävät opinnot 8301151

La-Su 10.00–16.00
30.-31.1., 20.-21.2., 13.-14.3., 17.-18.4., 29.-30.5., 5.-6.6.

Pe 17.00–20.00 4.6.

100 oppituntia 1500 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Anneli Rautiainen (vastuukouluttaja),

Emma Slow ja Janne Kontala

Helsingin aikuisopisto ja Samatva järjestävät yhteistyössä jooganohjauksen valmistavan koulutuksen. Osallistuminen on mahdollista sisällyttää osana Yoga Alliancen RYT 200-tason jooganohjaajan tutkintoa, jolloin tämä osio kattaa kokonais-

pintomäärästä 50%. Koulutus sisältää seuraavat osa-alueet: asanaharjoituksen perusteet, joogan perushengitystekniikat sekä asana-harjoituksessa

että itsenäisesti, johdatus toiminnalliseen anatomiaan, joogafilosofian keskeiset käsitteet. Koulutuksessa käydään teemoittain läpi joogaharjoituksen ja kehotietoisuuden keskeisiä haasteita.

Osa-alueet keskittyvät alaraajojen, keskivartalon ja hartiarenkaan hallintaan. Opiskelussa tutustutaan erilaisiin tukitekniikoihin, joiden avulla harjoitusta voi soveltaa omien haasteiden ja tarpeiden mukaan. Opittavan aineksen omaksuminen edellyttää omaa harjoittelua ja opiskelua myös lähiviikonloppujen ulkopuolella. Mukaan voi tulla syventääkseen omaa harjoitusta, ilman varsinaista tavoitetta ohjata joogatunteja. Kurssin hintaan sisältyy opetus, oppimateriaali sekä oppimistehtävien tutorointi ja tarkistus. Hakemukset lähetetään osoitteeseen anneli.rautia-

nen@studioyama.fi Hakemukseen tulee liittää lyhyt kuvaus omasta joogataustasta. Kurssille voi ilmoittautua vasta kun opiskelija on hyväksytty kurssille. Opettajien esittelyt www.samatva.fi

Pilates tutustumiskurssi A 8301155
La 11.30–13.00 16.1.
2 oppituntia 19 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Saara Anttonen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Kurssilla tutustut pilateksen perusteisiin. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates tutustumiskurssi B 8301156
Ti 16.50–17.50 27.4.–11.5.
4 oppituntia 39 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Saara Anttonen **LYHYTKURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

Pilates peruskurssi A 8301157
Ti 16.50–17.50 19.1.–2.3., ei 23.2.
8 oppituntia 79 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Saara Anttonen
Tällä kuuden kerran kurssilla tutustutaan pilateksen perusteisiin. Kurssi sopii vasta-alkajien lisäksi myös kertauksena pilateksen perusteisiin aiemmin tutustuneille.

Pilates peruskurssi B 8301158
Ke 18.05–19.05 17.2.–24.3.
8 oppituntia 79 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla A.

Pilates peruskurssin jatko A 8301159
Ti 16.50–17.50 16.3.–20.4.
8 oppituntia 79 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Saara Anttonen
Kurssi on jatkoa pilateksen peruskurssille ja sopii myös muille pilateksen perusteet tunteville.

Pilates peruskurssin jatko B 8301160
Ke 18.05–19.05 7.4.–12.5.
8 oppituntia 79 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla A.

Pilates alkeet 8301161
To 18.05–19.05 21.1.–22.4., ei 25.2., 1.4.
16 oppituntia 136 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Minna Harri
Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates ja venyttely alkeet 8301162
Pe 11.00–12.00 29.1.–12.3., ei 26.2.
8 oppituntia 79 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Taina Virtanen
Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates alkeisjatko A talvikurssi 8301163
Ke 17.00–18.00 20.1.–17.3.
12 oppituntia 102 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeet -kurssin tai kurssit Pilates peruskurssi ja Pilates peruskurssin jatko käyneille.

Pilates alkeisjatko A kevätkurssi 8301164
Ke 17.00–18.00 7.4.–12.5.
8 oppituntia 79 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla A talvikurssi.

Pilates alkeisjatko B 8301165
To 17.00–18.00 21.1.–22.4., ei 25.2., 1.4.
16 oppituntia 136 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Minna Harri
Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeet -kurssin tai kurssit Pilates peruskurssi ja Pilates peruskurssin jatko käyneille.

Pilates keskitaso A talvikurssi 8301166
Ma 18.35–19.35 18.1.–15.3.
12 oppituntia 102 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Kurssi sopii pilatesta vähintään vuoden säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeisjatko tai Pilates keskitaso -kurssin käyneille.

Pilates keskitaso A kevätkurssi 8301167
Ma 18.35–19.35 29.3.–10.5., ei 5.4.
8 oppituntia 79 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla A talvikurssi.

Pilates keskitaso B talvikurssi 8301168
To 16.50–18.05 21.1.–18.3.
15 oppituntia 127 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla A talvikurssi.

Pilates keskitaso B kevätkurssi 8301169
To 16.50–18.05 8.4.–20.5., ei 13.5.
10 oppituntia 85 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla A talvikurssi.

Pilates keski/jatkotaso 8301170
Ti 17.00–18.15 19.1.–4.5., ei 2.3.
25 oppituntia 212 €
Annankatu 29 B, sali 1
Pirkko Ahjo
Kurssi sopii pilateksen perusteet hyvin tunteville ja aiemmin keski- tai jatkotason tunneilla käyneille.

Pilates jatkotaso 8301171
Ma 18.25–19.40 18.1.–10.5., ei 22.2., 5.4.
25 oppituntia 212 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Kira Riikonen **ZOOM**
Kurssi sopii pilateksen perusteet hyvin tunteville ja aiemmin keski- tai jatkotason tunneilla käyneille. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Jumppa ja kuntoliikunta

Näillä kursseilla keskitytään lihaskunnan ja yleiskunnan kehittämiseen sekä kehonpainon että erilaisten välineiden avulla. Tunneilla tarvittavat välineet sekä jumppa-alustat löytyvät opiston liikuntatiloista. Kurssit sopivat kuntolu aloitteleville ja tarjoavat myös haasteita aktiiviliikkuville.

Balletone™ tutustumiskurssi 8301175
La-Su 13.30–15.00 27.–28.3.
4 oppituntia 39 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Viikonloppukurssi
Jennika Laari
Balletone on ihastuttava yhdistelmä monipuolisia baletin liikkeitä ja kehonhuoltoa. Balletonen avulla saat kurkistuksen baletin maailmaan. Saat kokonaisvaltaisen harjoituksen, joka vahvistaa ja vapauttaa niin kehoa kuin mieltäkin. Balletone on tanssia, voima- ja liikkuvuusharjoittelua. Se kehit-

tää tasapainoa, ryhtiä, koordinaatiota ja notkeutta sekä opettaa löytämään kehon syviä lihaksia. Sopii kaikille. Tule ja vapauta sisäinen ballerinas.

Balletone™ 8301176
La-Su 13.30–15.00 17.–18.4.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 2 **VIIKONLOPPUKURSSI**
Jennika Laari
Sisältö kuten kurssilla A. Kurssi sopii tutustumiskurssin käyneille tai muutoin Balletoneen tutustuneille.

Kevyt kiinteytys A 8301177
Ma 16.45–17.45 18.1.–3.5., ei 5.4.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori
Kuntotunti, joka sisältää alkulämmittelyn, liikkuvan aerobisen osuuden ilman koreografioita tai hyppyjä, lihaskunto-osuuden ja lopuksi lyhyen venyttelyn. Eri ohjelmissa käytetään apuvälineinä keppiä, käsipainoja ja kuminauhvoja. Kurssi sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille.

Kevyt kiinteytys B 8301178
Ma 17.50–18.50 18.1.–3.5., ei 5.4.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori
Sisältö kuten kurssilla A.

Niska-selkäjumppa 8301179
Ti 16.55–17.55 19.1.–13.4., ei 23.2.
16 oppituntia 136 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Johanna Torasvirta
Kurssilla keskitytään niska-hartiaseudun ja keskivartalon hyvinvointiin. Tunti koostuu lämmitte-lystä, lihaksia vahvistavista harjoituksista sekä palauttavista ja lihaskireyttä vähentävistä venytyksistä. Kurssilla tehdään myös rentoutusharjoituksia ja opastetaan niska-hartiaseudun ja selän vaivojen ennaltaehkäisyyn. Niska-selkäjumppa sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille.

Circuit Training 8301180
To 18.15–19.15 21.1.–6.5., ei 1.4.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kirsi Pynnönen
Circuit Training on tehokas tapa kohottaa kuntoa. Lyhyen lämmittelyn jälkeen tehdään kiertoharjoitteluna sekä lihaskuntoliikkeitä että sykettä nostavia helppoja, mutta tehokkaita ja monipuolisia liikkeitä. Tällä tunnilla voit ottaa itsestäsi irti juuri niin paljon kuin haluat. Kurssi sopii kaikille aloittelijoista himoliikkujiin, niin miehille kuin naisillekin.

**Kuntonyrkkeily
tutustumiskurssi** **8301181**
To 17.30–19.00, Pe 17.30–19.00 14.–15.1.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 1 **LYHYTKURSSI**
Kirsi Pynnönen
Kuntonyrkkeily tarjoaa istumatyötä tekeville helpotusta niska-hartiaseudun ja selän ongelmiin sekä haasteita kaipaaville mahdollisuuden kehityä. Tehokkaan alkulämmittelyn jälkeen harjoitellaan lyöntitekniikkaa erilaisilla rytmiikka-, lyönti- ja sarjaharjoitteilla. Voit ottaa mukaan omat tai käyttää opiston hanskoja. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuntonyrkkeilytunneilla käyneille.

Kuntonyrkkeily A **8301182**
Ke 16.45–17.45 20.1.–5.5., ei 24.2.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kirsi Pynnönen
Kuntonyrkkeily on tehokasta kuntoliikuntaa, jossa syke nousee ja lihakset joutuvat töihin. Tehokkaan alkulämmittelyn jälkeen harjoitellaan lyöntitekniikkaa erilaisilla rytmiikka-, lyönti- ja sarjaharjoitteilla. Opistolla on hanskoja, omat voi hankkia myöhemmin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuntonyrkkeilytunneilla käyneille.

Kuntonyrkkeily B **8301183**
To 19.20–20.20 21.1.–6.5., ei 1.4.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kirsi Pynnönen
Sisältö kuten kurssilla A.

Kuntonyrkkeily C **8301184**
Pe 16.50–17.50 22.1.–7.5., ei 2.4.
20 oppituntia 169 €
Annankatu 29 B, sali 1
Kirsi Pynnönen
Sisältö kuten kurssilla A.

**Kävelytekniikka:
kuntoa ja hyvinvointia** **8301185**
Ti 18.00–19.00 23.3.–27.4.
8 oppituntia 79 €
Minna Harri **ZOOM**
Käveleminen ylläpitää lihaskuntaa ja tukee muiden lajien harjoittelua – toisaalta huono lihastaspaino voi johtaa rasisusvammoihin kävellessä. Etätunneilla käymme läpi askelluksen avainvaiheet harjoitteiden kautta ja treenaamme voimaa sekä joustavuutta. Ulkona kokeilemme askellustekniikkaa ohjatusti. Kurssi sopii kaikille kävelystä kiinnostuneille, myös kokeneille patikoijille

rasitusvammojen ehkäisyyn. Kolme ensimmäistä kertaa toteutetaan etäyhteydellä ja kolme viimeistä yhdessä ulkona. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta.

Barre A **8301186**
Su 10.30–12.00 14.2.
2 oppituntia 19 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Eevi Reinikainen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Barre-tunti on ihana ja tehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Harjoittelu vahvistaa ja huoltaa erityisesti pakaroit, reisiä ja keskivartaloa. Treenin tavoitteena on sytyttää syvät tukilihakset ja kehittää lihasten kestävyysvoimaa. Tunnilla liikkeet tehdään musiikin myötä, mikä antaa treeniin iloa sekä energiaa. Nähdään tangolla! Kurssi sopii kaikille.

Barre B **8301187**
La 13.00–14.30 15.5.
2 oppituntia 19 €
Annankatu 29 B, sali 2
Eevi Reinikainen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

Kehonhuolto ja pehmeä liikunta

Kurssien tavoitteena on lisätä kehontuntemusta, huoltaa kehoa ja auttaa ennaltaehkäisemään vaivojen syntymistä. Tunnilla edetään rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Pehmeän liikunnan ja kehonhuollon kurssista löytyy sopiva liikuntamuoto kaiken kuntoisille, -kokoisille ja -ikäisille, niin vasta-alkajille kuin kokeneemmillekin liikkujille, jotka haluavat syventää kehontuntemustaan. Katso myös Hyvinvointi- ja terveyskurssit s. 26 sekä Venyttely ja kehonhuolto senioreille ja Kehonhuolto senioreille Movement Intelligence s. 15-16.

Venyttely **8301190**
Ma 18.55–19.40 18.1.–3.5., ei 5.4.
15 oppituntia 127 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori
Rentouttavalla venyttelytunnilla tehdään liikkuvuutta lisääviä venytyksiä ja huolletaan kehoa. Kurssi sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille naisille ja miehille. Venyttelyn voi myös yhdistää tuntiin Kevyt kiinteytys B.

Aktiivinen kohdevenyttely **8301191**
La 12.00–14.15 6.2.
3 oppituntia 29 €
Annankatu 29 B, sali 2 **VIIKONLOPPUKURSSI**
Marko Mikkilä
Hengityksen tahdissa tapahtuva kohdevenyttely toimii sekä verryttelynä ennen muuta urheilua että kehoa huoltavana ja avaavana liikuntana. Kohdevenyttelyn tavoitteena on rentouttaa lihaksia, vähentää kipeytymistä, ennaltaehkäistä ja hoitaa rasisusvammoja sekä lisätä liikkuvuutta. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Klein-tekniikka päiväkurssi **8301192**
Ke 14.30–16.00 31.3.–5.5.
12 oppituntia 108 €
Annankatu 29 B, sali 1
Susanna Nurminen **ZOOM**
Klein-tekniikka auttaa tunnistamaan kehon syvät tukilihakset ja niiden roolin luiden linjaajana ja kehon liikuttajana. Tunti etenee hitaasti ja ajatuksella. Linjausta tutkitaan ennen kaikkea pystyasennossa tehtävillä rangan rullauksilla. Harjoituksia tehdään myös lattiatasossa. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Klein-tekniikka viikonloppukurssi **8301193**
La-Su 11.00–13.15 20.–21.3.
6 oppituntia 59 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Susanna Nurminen **ZOOM**
VIIKONLOPPUKURSSI
Klein-tekniikka auttaa tunnistamaan kehon syvät tukilihakset ja niiden roolin luiden linjaajana ja kehon liikuttajana. Tunti etenee hitaasti ja ajatuksella. Linjausta tutkitaan ennen kaikkea pystyasennossa. Harjoituksia tehdään myös lattiatasossa. Voit osallistua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Asahi taso I **8301194**
Ti 14.00–15.00 19.1.–2.3., ei 23.2.
8 oppituntia 79 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Airi Juvonen
Asahi on nopeasti opittava ja johdonmukaisesti etenevä suomalaisten asiantuntijoiden suunnittelema liikuntamuoto. Asahin säännöllinen harjoittaminen auttaa vahvistamaan jalkoja ja selkää sekä rentouttamaan koko kehoa. Tavoitteena on parantaa tasapainoa ja oppia kehoa kuuntelemalla erotamaan jännitys ja rentous toisistaan. Yksinkertaiset liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Asahi taso II **8301195**
Ti 14.00–15.00 16.3.–20.4.
8 oppituntia 79 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Airi Juvonen
Sisältö kuten kurssilla Asahi taso I. Kurssi sisältää I-II tason harjoituksia. Asahi taso II on suora jatko tason I perusliikesarjalle. Liikkeet ovat myös tason I variaatioita. Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Kasvojen ja ylävartalon jumppa **8301196**
Pe 16.30–18.00 22.1.
2 oppituntia 19 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Taina Virtanen **LYHYTKURSSI**
Kurssilla tehdään monipuolisesti kasvoin, ylävartaloon, niska-hartiaseutuun sekä käsivarsiin kohdistuvia harjoituksia. Tavoitteena on oppia itsenäisesti ennaltaehkäisemään jännitystiloja ja lisäämään aineenvaihduntaa sekä verenkiertoa niin, että kasvotkin virkistyvät ja rentoutuvat ja ilme vapautuu. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

TimeLessBody® niska-selkähuolto **8301197**
Ma 16.40–17.40 18.1.–22.3., ei 22.2.
12 oppituntia 102 €
Annankatu 29 B, sali 2
Jennika Laari
TimeLessBody® (TLB) on Nurit Kraussin kehittämä monipuolinen ja tehokas harjoitusmenetelmä. TLB kehittää lihaskuntaa, harjoittaa kehon liikkuvuutta, vapauttaa jännitystä ja tuo apua rasisusten ja vammojen hoitoon sekä kivunhallintaan. Keskivartalon lihaksia vahvistamalla parannamme myös ryhtiä ja kehon linjausta. Tällä kurssilla huollamme TLB:n avulla erityisesti selkää sekä niska-hartia-aluetta. Kurssi sopii kaikille.

**Movement Intelligence:
jalat kesäkuun** **8301198**
La 10.00–13.15 17.4.
4 oppituntia 39 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Sirpa Tarvonen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Kurssilla tarjotaan jaloille epätavanomaisia kokemuksia ja sovketaan totuttuja liikeratoja. Näin keholle syntyy mahdollisuus muuttaa olemassa olevaa liikekaavaa, mikä vaikuttaa koko kehon liikkeeseen ja linjaukseen. Tavoitteena on parantaa jalkojen verenkiertoa, vetreyttää jalkapohjien lihaskalvoja ja vakauttaa tasapainoa. Liikkuminen on lempeää ja liikkeitä pystyy itse säätelmään, joten kurssi sopii kaikille, myös nivel- ja selkäongelmaisille.

Liikuntaa lapselle ja aikuiselle

Aikuinen-lapsi-liikunnan tavoitteena on tarjota liikunnan iloa ja ottaa huomioon sekä aikuisen että lapsen tarpeet. Yhdessä liikkuminen auttaa ennen kaikkea kehittämään aikuisen ja lapsen välistä suhdetta. Kurssit tarjoavat liikuntaa sekä lapsille että aikuisille, joten kaikkien osallistujien kannattaa varustautua liikuntaan sopivin vaattein. Kurssimaksu kattaa pääsääntöisesti yhden lapsen ja aikuisen osallistumisen. Joillekin kursseille voi tulla mukaan myös toinen aikuinen; tämä on ilmoitettu kyseisten kurssien kohdalla. Jos haluat osallistua kurssille useamman kuin yhden lapsen kanssa, ota yhteyttä toimistoon ennen kurssille ilmoittautumista.

Aikuinen-vauva-sirkus A (4–10 kk) 8301203

Pe 11.20–12.05 22.1.–5.3., ei 26.2.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Annankatu 29 B, sali 1
Pablo Alvarez

Vauvan ja aikuisen yhteisellä kurssilla kokeillaan iloista sirkustelua: pariakrobatiaa, erilaisia välineitä sekä sirkuseläinten temppuja. Toiminta etenee pienen temppuilijan ehdoilla, mutta tarjoaa aikuisellekin liikkumisen iloa ja tuo hien pintaan. Lisäksi lorutellaan ja lopuksi huolletaan niin aikuisen kuin vauvankin kehoa. Tavoitteena on vahvistaa sekä vauvan että aikuisen kehonhallintaa ja nauttia yhdessä tekemisestä.

Aikuinen-vauva-sirkus B (4–10 kk) 8301204

Pe 12.15–13.00 12.3.–23.4., ei 2.4.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Annankatu 29 B, sali 1
Pablo Alvarez
Sisältö kuten kurssilla A.

Aikuinen-vauva-sirkus C (4–10 kk) 8301205

Pe 11.20–12.05 12.3.–23.4., ei 2.4.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Annankatu 29 B, sali 1
Pablo Alvarez
Sisältö kuten kurssilla A.

Aikuinen-taapero sirkus (10 kk–1,5 v) 8301206

Pe 9.30–10.15 12.3.–23.4., ei 2.4.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja taapero
Annankatu 29 B, sali 1
Pablo Alvarez
Tällä kurssilla tanssitaan, sirkustellaan, liikutaan ja lorutellaan yhdessä. Kurssilla tehdään harjoituksia, joiden tavoitteena on kehittää lapsen perusliikuntataitoja, koordinaatiota sekä rytmitajua. Lisäksi tunneilla kokeillaan myös paljon erilaisia välineitä sekä harjoitellaan taikavenytyksiä ja rentoutumista.

Aikuinen-lapsi-sirkus (1,5–3 v) 8301207

Pe 10.20–11.05 12.3.–23.4., ei 2.4.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja lapsi
Annankatu 29 B, sali 1
Pablo Alvarez
Sisältö kuten kurssilla Aikuinen-taapero sirkus (10 kk–1,5 v).

Äiti-vauva-jooga (3–10 kk) 8301209

To 11.30–12.15 21.1.–25.2.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Annankatu 29 B, sali 1
Reetta Sojakka
Tunneilla tehdään erityisesti selkää huoltavia, niska-hartiaseutua avaavia sekä lantionpohjan lihaksia vahvistavia joogaharjoituksia. Kurssilla keskitytään sekä äidin raskaudesta ja synnytuksesta palautuvan kehon tarpeisiin että joogataan yhdessä vauvan kanssa. Joogan tietoinen hengitys auttaa myös rentoutumaan ja antaa voimia vauva-aikaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

Äiti-vauva-pilates A (2–8 kk) 8301210

Ke 10.30–11.15 3.2.–17.3., ei 24.2.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Annankatu 29 B, sali 2
Saara Anttonen
Tällä kurssilla huolletaan raskauden ja synnytysten haasteet kokenutta kehoa. Tunneilla keskitytään vahvistamaan syvien lihasten tukea pilates-liikkeiden avulla. Liikkeet myös avaavat kireitä lihaksia muun muassa hartioiden ja rintakehän alueelta. Kurssilla keskitytään synnyttäneen äidin kehon vahvistamiseen ja huoltamiseen vauvojen ehdoilla. Kurssille voi osallistua noin 2–8 kuukautisen vauvan kanssa. Aikaisempaa kokemusta pilateksesta ei tarvita. Ei sovellu vaikeista synnytyskomplikaatioista kärsiville.

Äiti-vauva-pilates B (2–8 kk) 8301211

Ke 10.30–11.15 31.3.–5.5.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Annankatu 29 B, sali 2
Saara Anttonen
Sisältö kuten kurssilla A.

Äiti-vauva-pilates etäkurssi A 8301212

Ke 11.30–12.15 3.2.–17.3., ei 24.2.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Saara Anttonen
Sisältö kuten kurssilla Äiti-vauva-pilates A. Tunnille osallistuminen tapahtuu sähköpostiin lähetettävän Zoom-linkin kautta.

Äiti-vauva-pilates etäkurssi B 8301213

Ke 11.30–12.15 31.3.–5.5.
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva
Saara Anttonen
Sisältö kuten kurssilla A.

Liikuntaa senioreille

Senioriliikunta sopii iäkkäämmillekin kuntoilijoille! Senioriliikunnassa pyritään otta-
maan huomioon osallistujien omat lähtö-
kohdat ja tarjoamaan erilaisia vaihtoehtoja,
jotta kurssit sopisivat kaiken kuntoisille.
Joillekin senioriliikunnan kursseista voivat
osallistua myös muut rauhallisemman lii-
kunnan ystävät. Katso myös Tanssia senio-
reille s. 25.

Opetushallitus tukee senioriliikuntaa

*Voit ilmoittautua kurssille verkossa kurssi-
maksua maksamatta, mutta ilmoittautu-
mislomakkeen lisätietokenttään on lisättä-
vä maininta alennuksesta.*

*Ilmoittautumisen jälkeen ota yhteys toi-
mistoon ja sovi tarkemmin alennusoikeu-
den todistamisesta ja maksupäivästä. Yli
63-vuotiaiden ei tarvitse todistaa alennus-
oikeuttaan.*

Seniorijumppa A 8301217

Ma 10.00–11.30 18.1.–3.5., ei 5.4.
30 oppituntia 195 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori OPH
Kuntotunti vähän iäkkäämmillekin
jumppaajille. Sisältää alkulämmittelyn,
liikkuvan osan ja lihaskuntoliikkeitä,
joissa käytetään välineinä kuminauhoja
ja käsipainoja. Mukana on myös keppi-
jumppaa. Tunnin päättää venyttely ja
rentoutus. Kurssi sopii kaikenkuntoisille
senioreille, ei sisällä hyppyjä.

Seniorijumppa B 8301218

Ke 11.25–12.55 20.1.–28.4.
30 oppituntia 195 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori OPH
Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijumppa C 8301219

To 10.00–11.30 21.1.–6.5., ei 1.4.
30 oppituntia 195 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori OPH
Sisältö kuten kurssilla A.

Kehonhuolto senioreille Movement Intelligence 8301220

Ti 10.30–12.00 19.1.–13.4., ei 23.2., 23.3.
22 oppituntia 143 €/187 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Terhi Summa OPH
Kurssilla tehdään pehmeitä ja tehokkaita
liikkeitä, joiden tarkoituksena on paran-
taa nivelten ja nikamien liikkuvuutta, ke-
hittää tasapainoa ja kehontuntemusta se-
kä virkistää niin luustoa kuin aivojakin.
Liikkeet tehdään rauhallisesti useimmi-
ten lattialla ja epätavallisia vaihtoehtoja
kokeillen. Kurssi sopii kaikille, myös ni-
vel- ja selkäongelmallisille. Tälle kurssille
voivat osallistua myös muut kuin senio-
rit, hinta alennukseen oikeutetuille 143 €,
muille 187 €.

Venyttely ja kehonhuolto senioreille 8301221

Ti 11.25–12.25 19.1.–27.4.
20 oppituntia 130 €/169 €
Annankatu 29 B, sali 2 OPH
Kristiina Jokivuori
Tunneilla venytellään sekä pystyasennos-
sa että lattiatasossa ja tehdään myös eri-
laisia kehonhuoltoliikkeitä. Kurssi sopii
kaikenkuntoisille ja -ikäisille naisille ja
miehille. Tälle kurssille voivat osallistua
myös muut kuin seniorit, hinta alennuk-
seen oikeutetuille 130 €, muille 169 €.

Tasapaino- ja lihaskunto- harjoittelu senioreille A 8301222

Ke 13.00–13.45 20.1.–28.4.
15 oppituntia 97 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori OPH
Kurssilla tehdään erilaisia ryhtilihaksia
vahvistavia ja tasapainoa kehittäviä har-
joitteita. Välineinä käytetään muun muas-
sa keppiä, kuminauhoja ja käsipainoja.
Kurssi sopii kaikenkuntoisille senioreille.

Tasapaino- ja lihaskunto- harjoittelu senioreille B 8301223

Pe 12.15–13.00 22.1.–7.5., ei 2.4.
15 oppituntia 97 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori OPH
Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijooga Pikku Huopalahdessa 8301224

Ti 10.00–11.30 19.1.–27.4., ei 23.2.
28 oppituntia 182 €/238 €
TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6
Annika Sarvela OPH/ZOOM
Liikeharjoitusten, hengityksen, rentoutuk-
sen ja mielikuvien avulla avaudutaan ke-
hotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle
sekä tutkitaan, miten hengityksen avulla
voidaan tasapainottaa hermoston toimin-

taa. Harjoitukset tehdään jokaisen omista
lähtökohdista käsin. Kurssi sopii sekä vas-
ta-alkajille että aiemmin jooganneille. Ota
mukaan oma joogamatto (jos löytyy) ja
pyyheliina tai oma kevyt peitto. Kurssi on
suunnattu senioreille, mutta mukaan ovat
tervetulleita myös muut lempeästä joogas-
ta kiinnostuneet, hinta alennukseen oi-
keutetuille 182 €, muille 238 €. Voit osal-
listua myös etänä Zoomilla, lue lisää s. 5.

Pilates ja kehonhuolto senioreil- le alkeet 8301225

Ke 11.20–12.20 20.1.–5.5., ei 24.2.
20 oppituntia 130 €/169 €
Annankatu 29 B, sali 1
Heidi Mantere OPH
Virkistävä keskipäivän tunti senioreille
pilatesta, kehonhuoltoja ja venyttelyä hyö-
dyntäen. Aiempaa kokemusta ei tarvita.
Kurssille voivat osallistua myös muut
kuin seniorit, hinta alennukseen oikeute-
tuille 130 €, muille 169 €.

Pilates ja kehonhuolto senioreille alkeisjatko 8301226

To 11.30–12.30 21.1.–22.4., ei 4.3., 1.4.
16 oppituntia 104 €/136 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Pirkko Ahjo OPH
Virkistävä keskipäivän tunti senioreille
pilatesta, kehonhuoltoja ja venyttelyä hyö-
dyntäen. Kurssi sopii alkeiskurssin käy-
neille ja muille pilateksen perusteisiin tu-
stuneille. Kurssille voivat osallistua
myös muut kuin seniorit, hinta alennuk-
seen oikeutetuille 104 €, muille 136 €.

Pilates ja kehonhuolto senioreille alkeisjatko/keskitaso 8301227

Pe 15.30–16.30 22.1.–23.4., ei 5.3., 2.4.
16 oppituntia 104 €/136 €
Annankatu 29 B, sali 1 OPH
Pirkko Ahjo
Virkistävä iltapäivän tunti senioreille pila-
testa, kehonhuoltoja ja venyttelyä hyödyn-

täen. Kurssi sopii aiemmin alkeisjatko- ja
keskitason tunneilla käyneille sekä muille
pilateksen perusteet tunteville. Kurssille
voivat osallistua myös muut kuin seniorit,
hintaa alennukseen oikeutetuille 104 €,
muille 136 €.

Pilates ja kehonhuolto senioreille keskitaso 8301228

To 10.20–11.20 21.1.–22.4., ei 4.3., 1.4.
16 oppituntia 104 €/136 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Pirkko Ahjo OPH
Virkistävä aamupäivän tunti senioreille
pilatesta, kehonhuoltoja ja venyttelyä hyö-
dyntäen. Kurssi sopii aiemmin alkeisjatko-
ja keskitason tunneilla käyneille sekä
muille pilateksen perusteet tunteville.
Kurssille voivat osallistua myös muut kuin
seniorit, hinta alennukseen oikeutetuille
104 €, muille 136 €.

Seniorijooga opistotalossa A 8301229

Ma 10.30–12.00 18.1.–22.2.
12 oppituntia 78 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Leena Kontunen OPH
Joogaharjoitusten tavoitteena on lisätä
joustavuutta, tasapainoa ja aineenvaihi-
duntaa sekä kohottaa kuntoa jokaisen
omat lähtökohdat huomioiden. Tunneilla
kokeillaan myös erilaisia rentoutumisme-
netelmiä. Varusteeksi pyyhe alustan pääl-
le sekä tyyny tai taitettava solumuovialus-
ta säätelyyn. Virkistävä kurssi sekä
vasta-alkajille että aiemmin jooganneille
senioreille.

Seniorijooga opistotalossa B 8301230

Ma 10.30–12.00 8.3.–19.4., ei 5.4.
12 oppituntia 78 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Leena Kontunen OPH
Sisältö kuten kurssilla A.

Meillä voit maksaa liikunta- ja kulttuuriedulla

ePassi (mobiili, puhelu ja verkko)

Eazybreak (mobiili, sms ja verkko)

Smartum (mobiili, seteli ja verkko)

TYKY (setelit)

VIRIKE (kortti, setelit ja mobiili)

Lue lisää s. 4.

Tanssi

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo ja Katja Joutsijoki, yhteystiedot s. 2

Afrikkalainen tanssi

Afrotanssi auttaa parantamaan kehon liikuvuutta sekä rytmitajua ja koordinaatiokykyä, rentouttamaan lihasjännityksiä ja kohentamaan kuntoa. Tunneilla perehdytään pääasiasa länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen kursista riippuen joko perinteisiin tai moderneihin tansseihin keskittyen. Tunnit sisältävät myös tansseihin ja musiikkiin liittyvää kulttuuritoutta sekä kehonhuoltoa. Osalla kursseista tanssitaan rumpusäestyksellä, sillä elävä musiikki kuuluu olennaisena osana perinteiseen afrikkalaiseen tanssiin.

Afrikkalainen tanssi alkeet, talvikurssi **1105180**

Ma 19.40–20.55 18.1.–15.3.
15 oppituntia 128 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin rauhallisessa tahdissa. Tunnilla edetään perusteellisista lämmittelyistä ja perustekniikan harjoittelusta helpon koreografian opetteluun. Lopussa palauttavat venyttelyt. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kertauksena afrikkalaisen tanssin alkeisiin aiemmin tutustuneille.

Afrikkalainen tanssi alkeet, kevätkurssi **1105181**

Ma 19.40–20.55 29.3.–10.5., ei 5.4.
10 oppituntia 85 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla Afrikkalainen tanssi alkeet, talvikurssi.

Afrikkalainen tanssi alkeisjatkot, talvikurssi **1105182**

To 18.15–19.30 21.1.–18.3.
15 oppituntia 128 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Kurssilla jatketaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin tutustumista. Tunnilla edetään perusteellisista lämmittelyistä ja perustekniikan harjoittelusta koreografian opetteluun.

Lopussa palauttavat venyttelyt. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja muille afrikkalaisen tanssin alkeisiin aiemmin tutustuneille.

Afrikkalainen tanssi alkeisjatkot, kevätkurssi **1105183**

To 18.15–19.30 8.4.–20.5., ei 13.5.
10 oppituntia 85 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla Afrikkalainen tanssi alkeisjatkot, kevätkurssi.

Afrikkalainen tanssi keskitaso, talvikurssi **1105184**

Ke 19.15–20.30 20.1.–17.3.
15 oppituntia 128 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Kurssilla syvennytään länsiafrikkalaisiin tansseihin ja rytmeihin. Tunti koostuu lämmittelyistä, tanssitekniikan ja rytmiikan harjoittelusta sekä koreografian opettelusta. Lopussa palauttavat venyttelyt. Kurssi on tarkoitettu alkeisjatkokurssilla aiemmin treenanneille ja muille vähintään vuoden afrikkalaista tanssia säännöllisesti harrastaneille.

Afrikkalainen tanssi keskitaso, kevätkurssi **1105185**

Ke 19.15–20.30 7.4.–12.5.
10 oppituntia 85 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen
Sisältö kuten kurssilla Afrikkalainen tanssi keskitaso, talvikurssi.

Afrikkalainen tanssi rumpusäestyksellä jatkotaso, talvikurssi **1105186**

To 19.35–20.50 21.1.–18.3.
15 oppituntia 179 €
Annankatu 29 B, sali 2
Annina Tuhkunen, Issa Dembele ja Adama Kone
Jatkotason kurssi sopii edistyneemmille afrikkalaisen tanssin harrastajille. Tunneilla edetään riipeässä tahdissa, ja koreografioissa on enemmän haastetta. Kurssilla tanssitaan perinteisiin länsiafrikkalaisiin (mm. Guinea, Burkina Faso, Mali) tansseihin ja rytmeihin pohjautuvia koreografioita elävän musiikin säestyksellä.

Afrikkalainen tanssi rumpusäestyksellä jatkotaso, kevätkurssi **1105187**

To 19.35–20.50 8.4.–20.5., ei 13.5.
10 oppituntia 120 €
Annankatu 29 B, sali 2
Annina Tuhkunen, Issa Dembele ja Adama Kone
Sisältö kuten kurssilla Afrikkalainen tanssi rumpusäestyksellä jatkotaso, kevätkurssi.

Länsiafrikkalainen tanssi alkeet rumpusäestyksellä **1105188**

La-Su 11.00–12.30 15.–16.5.
12 oppituntia 48 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Annina Tuhkunen, Issa Dembele ja Adama Kone
VIIKONLOPPUKURSSI
Kurssilla tutustutaan perinteisten länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin elävän musiikin säestyksellä. Perusteellisista lämmittelyistä edetään perustekniikan harjoitteluun ja perinteisiin tansseihin pohjaavan koreografian opetteluun. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Urban Afro alkeet **1105189**

La-Su 11.00–12.30 8.–9.5.
4 oppituntia 39 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Annina Tuhkunen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Kurssilla irrotellaan energisen ja mukaansatempaavan länsiafrikkalaisen populaarimusiikin tahtiin. Tanssisarjoissa leikitellään klubeilta ja musavideoilta tutuilla urbaaneilla muuveilla, joissa korostuvat rentous, hauskuus ja monipuolinen keskivartalon käyttö. Tunti koostuu lämmittelyistä, perusliikkeiden harjoittelusta ja koreografian opettelusta. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Afro ja kehonhuolto **1105190**

La-Su 12.00–13.30 10.–11.4.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 2
Annina Tuhkunen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Voimaa keskivartaloon ja joustoa rankaan! Lempään tehokkaalla afro ja kehonhuolto-kurssilla yhdistellään parhaita paloja afrotanssien monipuolisesta liikekielestä sekä pilates-harjoittelusta. Tunti sisältää rankaa mobilisoivaa liikettä sekä kehonhallinta- ja venyttelyliikkeitä. Tuloksena kokonaisvaltainen, koko kehoa monipuolisesti avaava ja vahvistava treeni. Sopii kaikille.

Nykyafro alkeet **1105191**

La-Su 14.30–16.45 24.–25.4.
6 oppituntia 59 €
Annankatu 29 B, sali 1
Annina Tuhkunen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Tällä kurssilla nykytanssi yhdistyy länsiafrikkalaisten tanssien ja muiden afrotanssien rentoon, juurevaan, dynaamiseen ja virtaavaan liikekieleen ja rytmiikkaan. Tunti koostuu lämmittelyistä ja monipuolisista perusharjoitteista, jotka yhdistetään tanssisarjoiksi. Kurssi sopii kaikille, joilla on jonkin verran kokemusta esimerkiksi afrikkalaisperäisistä tansseista tai nykytanssista.

Argentine Tango

Argentine Tango Beginners Course **1105194**

Mon 17.00–18.30 1.2.–8.3., not on 22.2.
10 lessons 85 €
Ball room 317, Runeberginkatu 22–24
Nadia Tapia Navarro
In this course we learn Argentine Tango as a social dance. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance) or to have previous experience in dancing. We change partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Argentine Tango Beginners Course – Continuation **1105195**

Ma 17.00–18.30 15.3.–19.4., not on 5.4.
10 oppituntia 85 €
Ball room 317, Runeberginkatu 22–24
Nadia Tapia Navarro
This course is the continuation of Argentine Tango Basics I and it can also work as a refresher for those who have taken some lessons in the past. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance). We change partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Itämainen tanssi

Itämainen tanssi alkeet A **1105239**

Ke 17.00–18.00 10.3.
1,66 oppituntia 120 €/ryhmä
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Stephanie Rosenlindt
Kurssilla tanssitaan itämaista tanssia rennolla sekä tehokkaalla otteella. Uppoudumme itämaisen tanssin perusteisiin ja rytmeihin sekä tutus-

tumme oman kehon ilmaisuun musiikin kera. Koko kurssi varataan omalle 1–4 hengen pienryhmälle.

Itämainen tanssi alkeet B 1105240

Ke 17.00–18.00 14.4.
1,66 oppituntia 120 €/ryhmä
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Stephanie Rosenlindt
Sisältö kuten kurssilla A.

Itämainen tanssi keskitaso A 1105241

Ke 18.15–19.15 10.3.
1,66 oppituntia 120 €/ryhmä
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Rosenlindt Stephanie
Kurssilla tanssitaan itämaista tanssia rennolla sekä tehokkaalla otteella. Uppoudumme itämaisen tanssin jalkatyöskentelyyn ja kytkemme siihen kauniita isolaatiota sekä omaa ilmaisua. Koko kurssi varataan omalle 1–4 hengen pienryhmälle.

Itämainen tanssi keskitaso B 1105242

Ke 18.15–19.15 14.4.
1,66 oppituntia 120 €/ryhmä
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Stephanie Rosenlindt
Sisältö kuten kurssilla A.

Mix-kurssit

Tanssilajeja yhdistelevät mix-kurssit tarjoavat maistiaisista erilaisista tanssi- ja musiikkityyleistä. Kurseilla tutustutaan lajeille ominaisiin piirteisiin sekä liikekieleen hikoilua ja hauskanpitoa unohtamatta. Kurssit sopivat sekä vasta-alkajille että enemmänkin tanssineille.

Latinomix 1105192

La-Su 11.00–12.30 27.–28.3.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 2
Noora Meklin **VIikonloppukurssi**
Kurssilla tutustutaan latinalaisamerikkalaisiin tansseihin ja musiikkiin, lajeina salsa, merengue, reggaetón ja cha cha cha. Viikonlopun aikana harjoitellaan kullekin tanssille tyypillistä liikekieltä ja perusaskeleita, joista yhdistellään yksinkertaisia tanssisarjoja. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

CubaMix 1105196

La-Su 11.00–12.30 6.–7.3.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 2
Noora Meklin **VIikonloppukurssi**
Kurssilla syvennetään tuntemusta kuubalaisten

populaaritanssien kuten salsan, cha cha chan, mambon ja rumban rytmeistä ja liikekielestä. Viikonloppukurssilla keskitytään tekniikan ja vartalonkäytön hiomiseen sekä koreografian opetteluun. Kurssi sopii esimerkiksi latinotansseja jo jonkin verran tanssineille.

Salsa con reggaetón 1105197

Su-La 11.00–12.30 6.–7.2.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 1
Noora Meklin **VIikonloppukurssi**

Tällä viikonloppukurssilla sensuelli kuubalainen salsa yhdistyy railakkaisiin reggaetón-katutanssimuoveihin. Viikonlopun aikana harjoitellaan kummallekin tanssille tyypillistä liikekieltä ja perusaskeleita, jotka yhdistellään koreografiaksi. Kurssi sopii esim. latino- tai katutansseja jo jonkin verran tanssineille.

Ihanat musikaalit 1105198

Ti 17.00–18.00 27.4.–11.5.
4 oppituntia 39 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Johanna Torasvirta
My Fair Lady, Cats, Saturday Night Fever, Mamma Mia!, Moulin Rouge, Hair, Maija Poppanen, Grease... Tällä kurssilla fiilistellään unohtumattomien musikaalisävelmien tahtiin; ihanien musikaalien mukana laulaminen on sallittua – jopa suotavaa! Alkupuolisko tunnista on tanssiliikuntaa, joka pitää sisällään erilaisia musiikki- ja tanssityylejä edustavia kappaleita. Helpot askeleet opetellaan suoraan musiikkiin, joten tunnelma pysyy katos- ja hiki pinnassa. Kurssilla harjoitellaan myös yksi vähän pidempi koreografia. Tunnin päätteeksi venytellään. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat heittäytyä musikaalitunnelmaan: sekä aloittelijoille että aiemmin esimerkiksi tanssiliikuntatunneilla käyneille.

Biletanssityylejä tumpeloille 1105226

Ti 18.15–20.30 18.5.
3 oppituntia 29 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Johanna Torasvirta **INTENSIIVIKURSSI**

Tältä intensiivikurssilta saat vinkkejä, kuinka luot vaikutelman eri biletanssityylien hallitsemisesta, vaikka et oikeasti niitä osaisikaan! Kurssilla tutustutaan show-tanssille, hiphopille, discolle, salsalle, merenguelle, dancehallille ja rock'n swing -tansseille ominaiseen liikehdintään, opetellaan eri tanssityylien kehonkäyttöä ja ilmaisua sekä joitakin helppoja perusliikkeitä. Kurssin päättävät j- mit, joissa pääsee heti kokeilemaan parkettien partaveitsi -huijausta käytännössä. Lopuksi venytellään.

Reggaetón, dancehall ja soca

Reggaetón, dancehall ja soca ovat vauhdikkaita tanssilajeja, joissa korostuu etenkin lantion ja keskivartalon käyttö.

Latinalaisesta Amerikasta lähtöisin oleva reggaetón on levinnyt ympäri maailman, varsinkin yökerhoihin. Tyyliässä sekoittuvat jamaikalaiset musiikkivaikutteet reggaesta ja dancehallista Latinalaisen Amerikan hiphop-musiikkiin.

Dancehall on jamaikalainen jatkuvasti kehittyvä katutanssilaji, johon kuuluu suurieläinen ilmaisu. Dancehall on asennelaji, jonka liikekielessä terävyys ja räjähtävyys yhdistyvät sulavaan liikkeeseen.

Soca on rytmikäs ja iloinen afrokaribialainen karnevaalitanssi, joka on alkujaan kotoisin Trinidad & Tobagosta. Soca-musiikki (soul of calypso) on kehittynyt calypsosta omaksi nopeatempoisemmaksi lajikseen ja on nykyään Karibialla suosituinta karnevaalimusiikkia.

Reggaetón alkeet 1105199

Pe 17.00–18.00 22.1.–14.5., ei 26.2., 2.4.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Noora Meklin
Kurssilla tutustutaan reggaetónin perusteisiin, harjoitellaan lajille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Lopuksi venytellään. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Reggaetón alkeet viikonloppukurssi 1105200

La-11.00–12.30 24.–25.4.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 2
Noora Meklin **VIikonloppukurssi**
Viikonlopun alkeiskurssilla tutustutaan reggaetónin perusteisiin, harjoitellaan lajille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Lopuksi venytellään. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Reggaetón alkeisjatko 1105201

Pe 18.05–19.05 22.1.–14.5., ei 26.2., 2.4.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Noora Meklin
Kurssilla harjoitellaan reggaetónille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Tunnin lopuksi venytellään. Alkeisjatkokurssi sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille lajin alkeet hal- litseville.

Dancehall alkeet / Dancehall Beginner Course 1105202

To/Thu 19.10–20.10
14.1.–6.5., ei/not on 25.2., 1.4.
20 oppituntia/lessons 169 €
Monitoimitila/ Studio 508, Runeberginkatu 22–24
Brevett-Tirronen Hazel
Kurssilla tutustutaan dancehallin perusteisiin, harjoitellaan liikkeitä oldschoolista tämän päivän kuumimpiin tansseihin sekä dancehallille ominaista liikekieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikkaosiesta ja koreografiasta. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Alkeistason kurssi, aiempaa kokemusta ei tarvita.

In this course we'll get to know the basics of dancehall, how to use your body, basic steps and different kinds of moves. After the warm up we'll practise technique and finish the class with a short and fun choreography. Teaching languages are English and Finnish. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Dancehall alkeet viikonloppukurssi/ Dancehall Beginner Weekend Course 1105203

La-Su/Sat-Sun 14.00–15.30 17.–18.4.
4 oppituntia/lessons 39 €
Juhlasali/Ball room 317, Runeberginkatu 22–24
Hazel Brevett-Tirronen

VIikonloppukurssi/WEEKEND COURSE

Kurssilla tutustutaan dancehallin perusteisiin, harjoitellaan liikkeitä oldschoolista tämän päivän kuumimpiin tansseihin sekä dancehallille ominaista liikekieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikkaosiesta ja koreografiasta. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Alkeistason kurssi, aiempaa kokemusta ei tarvita.

In this course we'll get to know the basics of dancehall, how to use your body, basic steps and different kinds of moves. After the warm up we'll practise technique and finish the class with a short and fun choreography. Teaching languages are English and Finnish. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Soca 1105204

La-Su 12.00–13.30 20.–21.3.
4 oppituntia 39 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kirsikka Mäkinen **VIikonloppukurssi**
Tällä alkeistason viikonloppukurssilla tutustutaan socan perusteisiin, harjoitellaan tekniikkaa ja opetellaan koreografiaa. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Salsa

Salsa on useiden latinalaisrytmien keitos ja tanssityyli, joka perustuu perinteisiin kuubalaisiin tansseihin. Iloista salsaa tanssitaan eri tyyleillä kaikkialla Latinalaisessa Amerikassa ja maailmalla. Salsa on sekä sosiaalista tanssia että esittävää taidetta, ja sitä voidaan tanssia parin kanssa tai yksin. Aikuisopiston kursseilla tanssitaan pääasiassa soolosalsaa, jossa ei tarvita paria. Soolosalsakurssien lisäksi tarjolla on myös parisalsan viikonloppukurssi.

Salsa alkeet A / Salsa Beginner Course A 1105206

Ma/Mon 19.05–20.05
18.1.–10.5., ei/not on 22.2., 5.4.
20 oppituntia/lessons 169 €
Annankatu 29 B, sali 2
Hazel Brevett-Tirronen
Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita sekä käsien, hartioiden ja lantion käyttöä. Tunnin päätteeksi harjoitellaan pieni ja hauska tanssisarja. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.
This course focuses on basic salsa steps with arm coordination. Well practice how to use and move shoulders and hips, and finish the class with a short and fun choreography. Teaching languages are English and Finnish. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Salsa viikonloppualkeet 1105207

La-Su 14.00–15.30 10.–11.4.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 2
Annina Tuhkunen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Viikonloppukurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita, joista kootaan helppo tanssisarja. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Salsa alkeisjatko 1105208

Ti 18.05–19.05 19.1.–4.5., ei 23.2.
20 oppituntia 169 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Noora Meklin
Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja perusaskelaita, jotka kootaan helpoiksi tanssisarjoiksi. Alkeisjatkotason tunti sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille salsan perusrytmin ja -askeleet hallitseville.

Salsa keskitaso 1105209

Ti 19.05–20.05 12.1.–4.5., ei 23.2.
20 oppituntia 169 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Noora Meklin
Keskitason tunnilla kiinnitetään enemmän huomiota vartalonkäyttöön ja lisätään askelkuvioiden vaikeusastetta. Tunti koostuu lämmittelyistä, perustekniikan harjoittelusta ja koreografian opettelusta. Kurssi sopii salsan alkeisjatkokurssin käyneille ja muille salsaa vähintään vuoden tanssineille.

Parisalsa / Partner Salsa 1105210

La-Su/Sat-Sun 14.00–16.15 10.–11.4.
6 oppituntia/lessons 129 €/pari/couple
Liikunta/Studio 507, Runeberginkatu 22–24
Hazel Brevett-Tirronen ja Niko Tirronen
VIIKONLOPPUKURSSI/WEEKEND COURSE
Tällä kurssilla tutustutaan parisalsaan sekä vauhdikkaisiin kuubalaisiin salsarytmeihin. Viikonlopun aikana harjoitellaan erilaisia kuvioita, rytmiä, vartalonkäyttöä sekä vienti- ja seuraamistekniikkaa. Kurssilla on kaksi ohjaajaa, joten omaa askelopetusta on sekä viejille että seuraajille. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.
This introduction course focuses on the basics of partner salsa and Cuban salsa rhythms. Well practice basic steps and combinations, rhythm, how to use and move shoulders and hips, and leading and following techniques. Both leaders and followers are taught their own steps by one of the two teachers. Teaching languages are Finnish and English.
Beginner level, no previous experience is needed.
This course is for couples.

Taidetanssi

Taidetanssiin kuuluvat esittävän tanssin eri muodot, kuten baletti, jazztanssi ja nykytanssi. Tunneilla harjoitellaan kullekin lajille tyypillistä liikekieltä ja tehdään erilaisia tanssisarjoja. Baletin tavoitteena on kehotietouden, vartalon linjauksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Nykytanssitunneilla liikutaan kokonaisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa ja kokeillaan erilaisia liikelaatuja sekä lattiatettä ylätasossa. Kurseja on tarjolla sekä vasta-alkajille että kokeneemmille tanssijoille.

Aikuisbaletti alkeet jatkavat 1105212

Ke 19.30–21.00 20.1.–21.4., ei 24.2.
24 oppituntia 199 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Susanna Nurminen
Kurssilla jatketaan klassisen baletin alkeistason liikemateriaaliin tutustumista tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Kurssi sopii syksyn alkeiskurssin käyneille tai aikuisbaletin alkeisiin muuten tutustuneille.

Aikuisbaletti alkeet viikonloppukurssi 1105213

La-Su 11.00–13.15 16.–17.1.
6 oppituntia 59 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Susanna Nurminen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Kurssilla tutustutaan aikuisbalettiin aivan alkeista alkaen. Viikonlopun aikana harjoitellaan baletin perusasioita, kuten vartalon, jalkojen, käsien ja pään asentoja. Näitä yhdistetään baletin liikesanastoon tangossa ja keskilattialla rauhallisesti edeten, omaa kehoa kuunnellen ja kauniin balettimusiikin siivittämänä. Päivän päätteeksi venytetään rauhallisesti. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei vaadita.

Aikuisbaletti alkeisjatko 1105214

To 16.40–18.10 21.1.–29.4., ei 25.2., 1.4.
24 oppituntia 199 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Susanna Nurminen
Kurssilla jatketaan klassisen baletin alkeisjatkotason liikemateriaaliin tutustumista tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään vuoden tanssineille.

Aikuisbaletti keskitaso 1105215

Pe 17.15–18.45 22.1.–30.4., ei 26.2., 2.4.
30 oppituntia 199 €
Annankatu 29 B, sali 2
Susanna Nurminen
Kurssilla jatketaan klassisen baletin keskitason liikemateriaaliin tutustumista tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään kaksi vuotta tanssineille.

Aikuisbaletti jatkotaso I 1105216

Ke 17.55–19.25 20.1.–21.4., ei 24.2.
24 oppituntia 199 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Susanna Nurminen
Kurssilla jatketaan klassisen baletin jatkotason liikemateriaaliin tutustumista tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettii-

musiikin siivittämänä. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään kolme vuotta tanssineille.

Aikuisbaletti jatkotaso II 1105217

Pe 15.30–17.00 22.1.–30.4., ei 26.2., 2.4.
24 oppituntia 199 €
Annankatu 29 B, sali 2
Susanna Nurminen
Tunneilla jatketaan klassisen baletin jatkotason liikemateriaaliin tutustumista tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Jatkotason kurssi II sopii aikuisbalettia jo useita vuosia tanssineille ja klassisen baletin perusteet hyvin tunteville.

Nykytanssi tutustumiskurssi 1105218

La 13.30–15.00 16.1.
2 oppituntia 19 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Viikonloppukurssi
Saara Anttonen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Tervetuloa tutustumaan nykytanssiin monipuolisten harjoitteiden ja tanssillisten sarjojen avulla. Tutustumiskurssi sopii vasta-alkajille, aiempaa kokemusta ei tarvita.

Nykytanssi tutustumiskurssi, loppukevät 1105219

Ti 18.00–19.15 27.4.–11.5.
5 oppituntia 49 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Saara Anttonen
Sisältö kuten kurssilla Nykytanssi, tutustumiskurssi.

Nykytanssi alkeet jatkavat 1105220

Ti 18.00–19.15 19.1.–13.4., ei 23.2.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Saara Anttonen
Kurssilla jatketaan tutustumista nykytanssiin monipuolisten harjoitteiden ja tanssillisten sarjojen avulla. Kurssi sopii syksyn alkeiskurssin käyneille tai nykytanssin alkeisiin muuten tutustuneille.

Nykytanssi alkeisjatko/keskitaso 1105221

Ti 19.20–20.35 19.1.–13.4., ei 23.2.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Saara Anttonen
Kurssilla jatketaan tutustumista nykytanssiin monipuolisten harjoitteiden ja tanssillisten sarjojen avulla. Kurssi sopii nykytanssia vähintään vuoden tanssineille.

Nykytanssi kevätjatko **1105222**
 Ti 19.20–20.35 27.4.–11.5.
 5 oppituntia 49 €
 Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
 Saara Anttonen
 Kurssilla jatketaan tutustumista nykytanssiin monipuolisten harjoitteiden ja tanssillisten sarjojen avulla. Nykytanssin kevätjatko sopii vähintään kaksi vuotta nyky- tai muuta tanssia harrastaneille.

Jumps & Turns **1105223**
 La-Su 10.45–12.15 22.–23.5.
 4 oppituntia 39 €
 Annankatu 29 B, sali 2
 Heini Harjaluoma **VIIKONLOPPUKURSSI**
 Kurssilla perehdytään piruettien ja hyppyjen taustalla olevaan oikeanlaiseen tekniikkaan. Työpajan tempo on rauhallinen ja keskitymme helpoihin tekniisiin teemoihin, joihin tavallisilla tanssitunneilla ei ole aikaa. Ensimmäinen päivä on pirueteille ja toinen päivä hypyille. Molempina päivinä tanssityöskentelymme materiaali yhdistyy lattianpoikkisarjoissa sekä pitkässä tanssisarjassa, jota jatkamme toisena päivänä. Kurssi sopii niille, joilla on jo hieman kokemusta esimerkiksi baletista, jazz- tai nykytanssista.

Tanssia keholle ja mielelle

Kurssit auttavat huoltamaan ja vahvistamaan sekä kehoa että mieltä. Tavoitteena on myös itsetuntemuksen kokonaisvaltainen kehittäminen. Kurssit sopivat sekä vasta-alkajille että kokeneemmille tanssijoille.

Nia® A **1105224**
 Ma 17.45–19.00 18.1.–19.4., ei 22.2.
 16 oppituntia 136 €
 Annankatu 29 B, sali 2
 Jennika Laari
 Nia® on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, jossa tärkeää on oman kehon kuuntelu. Niassa yhdistellään tanssia sekä kamppailu- ja kehonhuoltolajeja. Jokainen tunti on kokonaisvaltainen kokemus, jonka aikana kehoa liikutetaan varpaista selkärankaan ja sormenpäihin saakka. Tunneilla tehdään lyhyitä liikesarjoja sekä liikutaan vapaasti. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin Nia-tunneilla käyneille.

Nia® B **1105225**
 Ke 18.00–19.00 20.1.–24.3., ei 24.2.
 12 oppituntia 136 €
 Annankatu 29 B, sali 2
 Jennika Laari
 Sisältö kuten kurssilla A.

Luova tanssi **1105227**
 Ma 17.00–18.30 1.2.–17.5., ei 5.4.
 30 oppituntia 255 €
 Annankatu 29 B, sali 1
 Iiris Raipala
 Tunneilla sukellamme oman liikkeen tutkimiseen erilaisten mielikuvien sekä anatomisten lähtökohien inspiroimana. Oma keho kuuntelevan liikkeen ja hengityksen avulla tavoitellaan koko olemuksen avautumista liikkumisen ilon ja läsnäolon kokemukselle. Tunneilla tehdään sekä vapaampia että tarkemmin ohjeistettuja harjoituksia niin yksin, parin kanssa kuin ryhmässäkin. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että tunneilla aiemmin käyneille.

Tanssia senioreille

Kurssit sopivat iäkkäämmille tanssijoille, niin naisille kuin miehillekin. Seniorilattari-tunneilla tanssitaan latinalaistansseja soolona, joten paria ei tarvita. Sopivia kursseja löytyy sekä vasta-alkajille että kokeneemmille tanssijoille. Katso myös liikuntaa senioreille s. 15.

Opetushallitus tukee senioriliikuntaa

Voit ilmoittautua kurssille verkossa kurssimaksua maksamatta, mutta ilmoittautumislomakkeen lisätietokenttään on lisättävä maininta alennuksesta. Ilmoittautumisen jälkeen ota yhteys toimistoon ja sovi tarkemmin alennusoikeuden todistamisesta ja maksupäivästä. Yli 63-vuotiaiden ei tarvitse todistaa alennusoikeuttaan.

Seniorilattari alkeet **1105230**
 Pe 11.05–12.05 22.1.–14.5., ei 26.2., 2.4.
 20 oppituntia 130 €
 Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
 Kristiina Jokivuori
 Kursseilla opetellaan perusaskeleet salsaan, sambaan, merengueen, cha cha cha:han, rumbaan, bachataan ja jiveen. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita. Kurssi sopii vasta-alkajille ja kaikille latinalaistansseista kiinnostuneille senioreille, myös miehille.

Seniorilattari alkeisjatko A

1105231
 Ke 9.30–10.15 20.1.–5.5., ei 24.2.
 20 oppituntia 130 €
 Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
 Kristiina Jokivuori
 Kursseilla opetellaan perusaskeleet salsaan, sambaan, merengueen, cha cha cha:han, rumbaan, bachataan ja jiveen. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita. Kurssi sopii kaikille latinalaistansseista kiinnostuneille senioreille, myös miehille.

Seniorilattari alkeisjatko B

1105232
 Ke 10.20–11.20 20.1.–5.5., ei 24.2.
 20 oppituntia 130 €
 Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
 Kristiina Jokivuori
 Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari alkesijatko C

1105233
 Ti 12.30–13.30 19.1.–4.5., ei 23.2.
 20 oppituntia 130 €
 Sali 2, Annankatu 29 B
 Kristiina Jokivuori
 Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari keskitaso A

1105234
 Ti 10.20–11.20 19.1.–4.5., ei 23.2.
 20 oppituntia 130 €
 Sali 2, Annankatu 29 B
 Kristiina Jokivuori
 Tanssitunti senioreille, jotka hallitsevat salsan, samban ja jiven perusaskeleet. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita.

Seniorilattari keskitaso B

1105235
 Ti 9.30–10.15 19.1.–4.5., ei 23.2.
 20 oppituntia 130 €
 Sali 1, Annankatu 29 B
 Kristiina Jokivuori
 Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari keskitaso C

1105236
 To 11.35–12.35 21.1.–13.5., ei 25.2., 1.4.
 20 oppituntia 130 €
 Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
 Kristiina Jokivuori
 Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari jatkotaso

1105237
 Pe 10.00–11.00 22.1.–14.5., ei 26.2., 2.4.
 20 oppituntia 130 €
 Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
 Kristiina Jokivuori
 Jatkotason kurssi senioreille, jotka ovat tanssineet jo vähän enemmän latinalaistansseja. Kun perusaskeleet ovat hallussa, voidaan tehdä vähän vaikeampia askelkuvioita.

Hyvinvointi ja terveys

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo, yhteystiedot s. 2

Hyvinvointi, rentoutus ja hieronta

Rentoutus ja harmonia 8401020

La 10.00–13.45 16.1.
5 oppituntia 49 €/hlö
Annankatu 29 B, sali 1 **UUSI KURSSI**
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen
Kurssilla luodaan puitteet rentoutumiselle. Avaamme kehoa kevyillä ja helpoilla Chiball-pallojen avulla tehtävillä liikkeillä, teemme hemmottelevan intialaisen päähieronnan pareittain opettajan ohjauksessa ja päättämme kurssin äänimaljarentoutukseen. Kurssi sopii kaikille rentoutuksesta ja hyvinvoinnista kiinnostuneille. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

Unettomuuden kiinalaiset konstit 8401021

Ke 17.00–20.30 3.2.
4 oppituntia 39 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Fil.tri, akupunkturisti Helena Hallenberg
Kurssi tuo helpotusta aikuisten unettomuuteen, levottomiin jalkoihin ja muihin nukkumisongelmiin kiinalaisen terveydenhoidon menetelmin. Keinoina mm. liikkeitä, itse hierontaa, rentoutumista ja mielikuvaharjoitukset sekä keskustelu omista kokemuksista. Ei edellytä etukäteistaitoja. Kurssi sopii kaikille. Ota mukaan oma puhdas pyyhe jumppa-alustan suojaksi.

Hitaita qigong-harjoituksia 8401022

La 10.00–13.45 20.2.
5 oppituntia 49 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Fil.tri, akupunkturisti Helena Hallenberg
UUSI KURSSI
Lempeät, seisten ja istuen tehtävät kiinalaiset liikeharjoitukset yhdessä hengityksen ja staattisen meditaation kanssa auttavat rauhoittumaan ja keskittämään mieltä. Sopii kaikille qigongista kiinnostuneille, myös senioreille. Mukaan liukumattomat sisätoiset tai tarrasukat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan oma puhdas pyyhe matkustuksen suojaksi.

Parihieronta 8401023

La 10.00–13.45 20.3.
5 oppituntia 49 €/pari
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen
Niska-hartiahieronta –kurssi sisältää sekä teoriaa että käytäntöä. Tutustumme pinnallisiin lihaksiin, yleisimpiin niska-hartia- ja vaivoihin sekä niiden omatoimiseen hoitamiseen. Käytäntöosiossa hieronta toteutetaan pareittain. Kurssi sopii kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille, eikä vaadi aiempaa kokemusta hieronnasta. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

Ayurvedinen pää- ja kasvojen hieronta 8401024

La 10.00–13.45 30.1.
5 oppituntia 49 €/hlö
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen
VIKKONLOPPUKURSSI
Kurssilla tutustutaan Ayurveda-pohjaisiin terveyden- ja kauneudenhoidon menetelmiin. Hierontatekniikoiden sekä energialinjoiden ja -pisteiden käsittelyn avulla aineenvaihdunta vilkastuu ja kehosta poistuu epäpuhtauksia. Käsittelyllä pyritään samalla virkistämään kasvojen ihon väriä ja hälventämään juonteita. Ayurvedinen hieronta myös mahdollistaa kehon ja mielen rentoutumisen. Kasvot käsitellään eteerisellä luonnonöljyllä, pää hierotaan ilman öljyä. Kurssi sopii kaikille. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

Hengityksen voima 8401025

Su 13.00–14.30 7.3.
2 oppituntia 19 €
Monitoimitila 507, Runeberginkatu 22–24
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK), joogaopettaja Anni Rainio **VIKKONLOPPUKURSSI**
Tutustumme joogasta tuttuihin hengitystekniikoihin, jotka tekniikasta riippuen auttavat kehoa ja mieltä joko rentoutumaan tai aktivoitumaan. Tietoisella hengityksellä on todettu olevan paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia. Tutustumme myös kehoa lämmittäviin ja avaaviin liikkeisiin sekä mieltä rauhoittavaan meditaatioon. Aiempaa kokemusta joogasta tai hengitystekniikoista ei tarvita.

Alexander-tekniikka viikkokurssi 8401027

Pe 17.00–18.30 19.2.–26.3.
12 oppituntia 102 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
MuM, Alexander-tekniikan opettaja Helena Markula
Perjantaiset kokoontumiset alkavat ohjatulla harjoituksella, joka auttaa vapauttamaan hengitystä ja lihaksia, pidentämään selkärankaa sekä rauhoittamaan mieltä. Tutustumme helpompiin tapoihin istua ja liikkua sekä käyttää käsiämme ja ääntämme. Opettelemme ymmärtämään paremmin kehon ja mielen kokonaisuutta ja yhteistoimintaa. Kurssi sopii kaikille.

Meditaatio

Aloita meditaatio 8401030

Pe 17.00–18.30 5.2.–16.4., ei 19.2., 2.4.
18 oppituntia 153 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Tanssitaiteen kandidaatti, liikuntaneuvoja Heini Harjaluoma
Kurssilla perehdytään meditaation aloittamiseen ja sen vakiinnuttamiseen omaan arkeen. Etsimme yhdessä meditaation tilaa itsestämme. Harjoittelu parantaa tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja mielenhallintaa. Kurssilla tutustutaan meditoimiseen tuolilla istuen. Kurssi sopii sekä meditaatiota aloittaville että sitä aiemmin harrastaneille.

Meditaatio –viikonloppukurssi etänä 8401031

La-Su 11.15–14.15 23.–24.1.
8 oppituntia 79 €
Thi Thuy Linh Le **ZOOM**
Kurssin tavoitteena on oppia ja syventää meditaatioharjoitusta istuma- ja kävelymeditaation sekä rentoutuksen avulla. Teemme konkreettisia harjoituksia, jotka auttavat meitä palaamaan nykyhetkeen. Teemme joka viikko yhdessä tietoisien läsnäolon harjoituksen, joka auttaa lisäämään kykyämme elää tietoisesti ja luovasti arjessa. Kurssi sopii kaikille meditaation harjoittamisesta kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin pitkään meditaatiota harjoittaneille ja erityisesti sellaisille, joilla on haasteita tai stressiä työn saralla. Kurssi toteutetaan verkko-opetuksena. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta.

Meditaatio ja mindfulness –viikonloppukurssi 8401032

La-Su 11.15–14.15 10.–11.4.
8 oppituntia 79 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Thi Thuy Linh Le **ZOOM**
Kurssilla pyrimme mindfulnessin avulla havainnoimaan tuntemuksia, kuuntelemaan, rauhoittumaan ja hiljentymään. Tavoitteena on oppia uutta tapaa kuunnella itseään meditoimalla yhdessä istuen ja kävellen. Tuomme mieleemme ja kehomme takaisin tähän käsillä olevaan hetkeen. Meditoitua voi myös pelkästään tuolilla istuen. Tälle lähiopetuskurssille voi osallistua myös kotona etäyhteyden kautta. Voit osallistua etäyhteyden kautta joko koko kurssille tai haluamillesi kerroille. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta.

Meditaatio etänä 8401033

Ma 16.45–18.15 22.3.–3.5., ei 5.4.
12 oppituntia 102 €
Thi Thuy Linh Le **ZOOM**
Kurssilla pyrimme meditaation avulla vahvistamaan tietoista läsnäoloa. Läsnäolotietoisuudessa keho rentoutuu ja mieli rauhoittuu. Tällöin voimme tuoda rauhaa, stressittömyyttä ja vakautta myös kohtaamisiimme ja vuorovaikutustilaisiimme. Kurssi sopii kaikille meditaatiosta kiinnostuneille. Kurssi toteutetaan verkko-opetuksena. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta.

Katso myös Kehonhuolto ja pehmeä liikunta s. 12 sekä Tanssia keholle ja mielelle s. 24.

Kauneus ja muoti

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo, yhteystiedot s. 2

Olet ihana! 8104010
To 16.40–20.25 11.2.
5 oppituntia 49 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman
Haluatko saada lisää rohkeutta toteuttaa itseäsi?
Kurssilla kohotetaan itsetuntoa pilviin. Saat lisää itsevarmuutta ja rohkeutta sekä uskallat olla oma itsesi. Terve itserakkaus on hyvästä ja olet ihana juuri omana itsenäsi. Kurssi on tarkoitettu kaikille naisille ja naisenmielisille. Voit ostaa opettajan kirjoittaman kirjan Olet ihana uskalla rakastaa itseäsi (24,90€). Mukaan tarvittavat muistiinpanovälineet ja avointa mieltä.

Luonnonmukainen kauneudenhoito 8104011
La 11.00–14.15 6.3.
4 oppituntia 39 €
Opetustila 310, Runeberginkatu 22–24
Liikunnanohjaaja, hierontaterapeutti
Taina Virtanen **VIikonloppukurssi**
Kurssilla teemme hoitavia kasvovesiä, kasvonaamioita, kuorinta-aineita ja kylpysuoloja luonnon omista raaka-aineista. Käytämme raaka-aineina hunajaa, yrttejä, suolaa sekä aitoja eteerisiä öljyjä. Kurssi sopii kaikille luonnonmukaisesta kauneudenhoidosta kiinnostuneille. Materiaalimaksu 8 €.

Kaikki kauneudesta: arkimeikkikurssi 8104012
To 16.40–20.25 18.3.
5 oppituntia 49 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman
Opettele tekemään kaunis arkimeikki itsellesi helposti ja nopeasti. Saat tietoa sinulle sopivista tuotteista ja oikeista meikkivälineistä. Saavu ilman meikkiä tai puhdistusta kasvot ennen kurssia. Käymme läpi myös ihotyyppit ja oikeat ihonhoito-ohjeet. Kurssilla huolehditaan tarvittavista turvaväleistä, ja opettajalla on assistentti, jolle hän tekee mallimeikin. Kurssi sisältää kirjalliset ohjeet meikkaamisesta ja ihonhoidosta. Kurssi sopii kaikille meikkaamisesta kiinnostuneille.

Aikuisen meikkikurssi 8104013
Ke 16.40–19.40 21.4.
4 oppituntia 39 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Cidesco-kosmetologi Helianne Ruotsalainen
Kurssilla opetellaan tekemään helppo arkimeikki, myös ikääntyvälle iholle. Meikin pohjaksi on käytössä aikuiselle iholle tarkoitettut tuotteet; voiteet, seerumit ja silmänympärystuotteet. Opettaja annostelee tuotteet turvallisesti jokaiselle erikseen. Käymme läpi kulmakarvojen muodon ja värin, pohjustusvärin ja huulipunaa oikean värin valinnan, silmänrajaukset eri tekniikoilla sekä luomivärin valinnan ja käyttömahdollisuudet. Teemme yhdessä helpon arkimeikin ja opettelemme, miten sen voi muuttaa käden käänteessä juhlavammaksi. Kurssi sopii kaikille meikkauksesta kiinnostuneille.

Kaikki kauneudesta: juhlemeikkikurssi 8104015
To 16.40–20.25 6.5.
5 oppituntia 49 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman
Opettele juhlemeikin tekeminen esimerkiksi tuleviin kevään ja kesän juhliin. Saavu ilman meikkiä tai puhdistusta kasvot ennen kurssia. Saat parhaat ohjeet meikkaamiseen ja ihonhoitoon kirjallisena. Kurssi sopii kaikille meikkauksesta kiinnostuneille. Kurssilla huolehditaan tarvittavista turvaväleistä, ja opettajalla on assistentti, jolle hän tekee mallimeikin. Voit myös ostaa opettajan kirjoittaman Olet ihana! -kirjan.

Kampauskurssi: Helpot lettikampaukset 8104016
Ke 16.40–19.40 28.4.
4 oppituntia 39 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Helianne Ruotsalainen
Kurssilla opetellaan tekemään helppoja lettikampauksia sekä niiden eri variaatioita, esimerkiksi peruspalmikko, ranskanletti ja kalanruotoletti. Teemme pikakampauksia sekä arkeen että juhlaan. Kurssi sopii kaikille, niin lyhyt- kuin pitkähiuksisille. Aiempaa letityskokemusta ei tarvita.

Kielet

Kielet

Kielitaitotasojen yleiskuvaukset.....	30
Arabia.....	31
Englanti.....	33
Espanja.....	36
Hollanti.....	40
Italia.....	40
Japani.....	42
Kiina.....	44
Korea.....	45
Kroatia.....	45
Latina.....	46
Persia.....	46
Portugali.....	46
Puola.....	47
Ranska.....	47
Ruotsi.....	50
Saksa.....	52
Suomi.....	120
Venäjä.....	53
Viro.....	55

Kielet

Opintoneuvonta: Niina Kerppola, yhteystiedot s. 2

Arabia

EU 0

Arabian kirjakielen intensiivialkeet 1290005
Ti 16.30–18.30 26.1.–23.3., ei 23.2. 108 €
21 oppituntia
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Tuija Rinne
Tästä alkaa matka arabian kirjakielen saloihin! Opiskelemme arabian äänteet ja aakkoset sekä harjoittelemme niiden kirjoittamista kuten myös sanojen, lauseiden ja lyhyiden tekstien lukemista. Harjoittelemme lisäksi tervehdyksiä ja yksinkertaisia arkipäivän puhetilanteita. Oppikirja: Alif Baa - Introduction to Arabic Letters and Sounds (2. painos ISBN 9781589011021 tai 3. painos ISBN 9781589016323) kpl 1–5 ja kirjan DVD:n/verkkosivun audio- ja videomateriaaleja. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Arabian yleispuhekielen alkeet 1290006
Ke 17.00–18.30 20.1.–7.4., ei 24.2. 113 €
22 oppituntia
Aktiivi-instituutti, Mikonkatu 8 A, 5 krs
Opettaja Shadi Trad
Tällä kurssilla tutustut alustavasti yleispuhekieleen, jolla tulet toimeen yksinkertaisissa tilanteissa eri arabimaissa. Aihepiireinä ovat tervehdykset, tutustuminen, kohteliaisuus, arkipäivän tilanteet kulkuvälineissä, kaupassa, torilla jne. Harjoittelemme myös arabian aakkosia ja hieman lukemaan helppoja, lyhyitä tekstejä. Opettaja on syyrialainen, opetuskielinä suomi, arabia ja englanti. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU A1.1

Pohjaopintoina intensiivialkeet, n. yksi lukukausi arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabian kirjakielen intensiivialkeiden jatko 1290007
Ti 16.30–18.30 6.4.–25.5. 108 €
21 oppituntia
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Tuija Rinne **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tästä jatkuu matka arabian kirjakielen saloihin! Kertaamme arabian äänteitä ja aakkosia sekä opimme arabialaiseen kirjoitukseen kuuluvat vokaali- ja muut merkit. Tutustumme hieman nykykirjakielen peruslauseakenteisiin. Harjoittelemme yksinkertaisia arkipäivän puhetilanteita. Kurssin lopussa opiskelijalla on n. 200 arabian sanan varasto. Kurssi sopii intensiivialkeet tai kaikille n. puoli vuotta arabiaa aiemmin opiskelleille. Oppikirja: Alif Baa - Introduction to Arabic Letters and Sounds (2. painos ISBN 9781589011021 tai 3. painos ISBN 9781589016323) kpl 6–10 sekä kirjan DVD:n/verkkosivun audio- ja videomateriaaleja. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Arabian yleispuhekielen alkeiden jatko 1290008
Ke 18.35–20.05 20.1.–7.4., ei 24.2. 113 €
22 oppituntia
Aktiivi-instituutti, Mikonkatu 8 A, 5 krs
Opettaja Shadi Trad
Jatkamme yleispuhekielen harjoituksia, jotka auttavat tulemaan toimeen yksinkertaisissa tilanteissa eri arabimaissa. Aihepiireinä tervehdykset, tutustuminen, kohteliaisuus, arkipäivän tilanteet, mielipiteen ilmaisu jne. Teemme myös mm. virtuaalisen kävelyn Damaskoksessa, jossa tutkimme toreja ja niiden kylpyläkulttuuria sekä katsomme elokuvapätkiä arabiaksi. Harjoittelemme myös edelleen arabian aakkosia ja hieman lukemaan helppoja, lyhyitä tekstejä. Opettaja on syyrialainen, opetuskielinä suomi, arabia ja englanti. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

Kielitaitotasojen yleiskuvaukset

Taso	Kuunteleminen	Puhuminen	Lukeminen	Kirjoittaminen
A1	Ymmärtää joitakin sanoja, fraaseja tai lyhyitä lauseita. Ymmärtää joitakin lyhyitä rutiinomaisia keskusteluja.	Osa vastata itseään koskeviin kysymyksiin ja kysyä itse jotakin. Osa kertoa itsestään. Selviää helppoissa tilanteissa, jos saa apua.	Tunnistaa ja löytää tekstistä joitakin itselleen tuttuja sanoja tai tietoja. Ymmärtää pääasian helposti arkisesta viestistä tai ohjeesta.	Osa kirjoittaa joitakin tuttuja sanoja ja lyhyitä lauseita. Osa viestii tutussa tilanteessa kirjoittamalla yksinkertaisen lauseen.
A2	Ymmärtää yksinkertaisia, helpoia puhetta ja lyhyitä viestejä tai keskustelua jokapäiväisistä, tuntuista asioista.	Selvittyy tavallisista arjen puhe- ja palvelutilanteista. Osa kuvata tuttuja asioita ja keskustella arjen asioista.	Ymmärtää arkisanastoa sisältäviä helppoja, yksinkertaisia tekstejä. Pystyy hankkimaan uutta tietoa selkeästä tekstistä, jos aihe on tuttu.	Osa kirjoittaa lyhyitä tekstejä ja luettelomaisia kuvauksia tutuista asioista. Osa kirjoittaa yksinkertaisesti menneistä tapahtumista.
B1	Ymmärtää selkeää yleiskielistä, tavallista asiapuhetta ja kertontaa yleisistä aiheista. Ymmärtää keskusteluja erilaisissa vapaa-ajan ja työelämän tilanteissa.	Selviää tavallisista arjen puhetilanteista ja epävirallisista keskusteluista. Osa viestii suullisesti useimmissa vapaa-ajan ja työelämän tilanteissa.	Pystyy ymmärtämään pääajatuksia ja tärkeitä yksityiskohtia pidemmistä teksteistä. Ymmärtää ja yhdistelee perustietoja erilaisista selkeistä teksteistä.	Osa kirjoittaa lyhyen, yhtenäisen tekstin ja välittää tietoa yleisistä aiheista. Osa kirjoittaa lyhyitä, ymmärrettäviä tekstejä erilaisista aiheista.
B2	Ymmärtää eri aiheita ja oman alan puhetta ja keskustelua. Ymmärtää epämuodollista ja muodollista puhetta vaivatta.	Pystyy osallistumaan sosiaalisiin tilanteisiin ja muodollisiin keskusteluihin. Osa kertoa sujuvasti, selkeästi tilanteen mukaan.	Ymmärtää tekstejä yleisistä ja oman alan aiheista. Tunnistaa tekstin tarkoituksen ja osaa tiivistää tekstin pääkohdat.	Osa kirjoittaa selkeitä tekstejä monenlaisista aiheista. Osa laatia sekä muodollisia että epämuodollisia tekstejä eri aiheista.
C1	Ymmärtää kaikenlaista epämuodollista ja virallista puhetta erilaisista aiheista melko vaivattomasti.	Osa viestii sujuvasti, spontaanisti ja melko vaivattomasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Osa varioida ilmaisuasiaan, tilanteen mukaan.	Ymmärtää yksityiskohtaisesti kaikenlaisia monimutkaisiakin tekstejä erilaisista aiheista.	Pystyy kirjoittamaan erilaisia tekstejä monimutkaisiakin aiheista selkeästi ja tarkasti. Osa huomioida vastaanottajan.
C2	Äidinkielen kaltainen kielitaito			

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkimnot/kehittyvan-kielitaidon-tasojen-kuvausasteikko

EU A1.3

Pohjatietoina 2–3 vuotta arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabia 3 1290009

Ti 18.35–20.05 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Tuija Rinne

Jatkamme arabiaa kerraten yksinkertaisen nominaalilauseen ja opiskellen uutena substantiivin ja sen adjektiiviattribuutin, demonstratiivipronominin attribuuttina ja itsenäisenä, lukusanat

11:sta eteenpäin pääsanan kanssa sekä adverbien muodostuksen. Aihepiireinä ovat elämä suurkaupungissa, sukulaiset ja ystävät. Oppikirja: A Textbook for Beginning Arabic/ Part One (3. painos ISBN 978-1-58901-736-8), kpl 5/6 eteenpäin sekä kirjan DVD:n monipuolisia tehtäviä. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Arabian helppo keskustelu ja kuuntelu 1290010

Ke 18.00–20.00 28.4.–2.6.
16 oppituntia 83 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Opettaja Trad Shadi **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Oletko opiskellut arabian kirjakieltä ainakin n. 2 vuotta mutta haluaisit harjoitella puhekieltä arabiaksi? Aloitamme helpoilla arkipäivän asioihin liittyvillä puhetehtävillä ja syvennämme taitoja mm. mielipiteen ilmaisussa, puhuessamme suvusta ja ystävistä sekä tutustuessamme arabialaiseen keittiöön ja kulttuuriin. Kuuntelua kehittämme mm. lyhyiden arabiankielisten elokuva- ja nettivideopätkien avulla. Opettaja on syrialainen, opetuskielinä suomi, arabia ja englantia. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin. Tämän kurssin lähiopetukseen on mahdollista osallistua myös etänä, lue lisää www.helao.fi.

EU B1

Pohjatietoina 5–6 vuotta arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabia 5 1290011

To 18.40–20.10 14.1.–8.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Tuija Rinne

Jos hallitset arabian peruskieliopin ja haluat harjaantua käyttämään kieltä monipuolisemmin, tule opiskelemaan arabian kirjakieltä historiaan, kulttuuriin ja erilaisiin elämäntilanteisiin liittyen

mm. käännöstekstien, parikeskustelujen ja kirjaan liittyvien DVD:n avulla. Kertaamme ja hienosäädamme kielioppia: inna-partikkelin ja sen sisaret, paikkaa ilmaisevat substantiivit sekä murretun monikon ja diptootteja. Oppikirja: A Textbook for Arabic/ Part Two (2. painos ISBN 9781589010963), kpl 3/4 eteenpäin. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Englanti**EU 0****Intensive English for Starters 1203025**

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30 28.4.–24.5.
24 oppituntia/lessons 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sepehr Fatemi **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Tämä kurssi on kaikille, jotka eivät ole opiskelleet englantia ollenkaan aiemmin mutta jotka osaavat latinalaiset aakkoset sekä pystyvät lukemaan että kirjoittamaan niitä sujuvasti. Aloitamme ihan alusta ja harjoittelemme ääntämistä, sanastoa, yksinkertaisia lauserakenteita, puhumista, kuuntelua ja kirjoittamista. This English course is for all who have not studied English before at all but who can read and write the Latin alphabet very well. Coursebook/ Oppikirja: Outcomes Beginner Student's Book Split A + Class DVD (ISBN 9780357043479; Second Edition 2019). Lue lisää www.helao.fi. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi englantia.

Previous studies of about one year are required.

Everyday English 1 1203026

Ti 18.10–19.40 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FK, CELTA Sandra Suikkanen

Kertaa englannin alkeita ja rohkaistu käyttämään englantia! Harjoittelemme ääntämistä, lyhyitä arkipäivän keskustelutilanteita, kuunteluita ja rakenteita, kuten there is/are, tulevan ajan ilmaisuja ja kestopreesensia, sekä kasvatamme sanavarastoa liittyen mm. kaupungilla liikkumiseen, matkavalmisteluihin, ravintolassa asioimiseen ja mökkeilyyn. Oppikirja: Everyday English 1 Englantia aikuisille kpl 5–8. Lue lisää www.helao.fi.

English in English 1 1203027

Wed 18.40–20.10 13.1.–7.4., not on 24.2.
24 lessons 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sepehr Fatemi

Welcome to continue studying the basics of English in English! We will practise speaking, listening, reading, writing and grammar. The teacher will use English in the class and the coursebook is in English, too, so you do not need to know any Finnish but Finnish students are also welcome! Previous English studies of about one year are required. Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book (Second Edition 2016 ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 5–8. Please see further information on buying coursebooks on p. 119.

EU A1.3

Pohjatietoina 1,5–2 vuotta englantia.

Everyday English 2 1203028

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Anna Rossi

Englannin opiskelu kutsuu taas! Alun kertauksen jälkeen harjoittelemme lisää sanastoa, ääntämistä ja arkipäivän keskustelu- ja kuuntelutilanteita liittyen mm. sairastamiseen, autoiluun, mökkeilyyn ja työhön. Rakenteista opimme mm. yleispreesensin ja kestopreesensin käyttöä. Oppikirja: Everyday English 2 Englantia aikuisille kpl 5–8. Lue lisää www.helao.fi.

EU A2.1

Pohjatietoina 2–3 vuotta englantia kansalaisopistossa, peruskoulussa tai vastaavat tiedot.

Englannin kielen kuntoklubi 1203029

Ma, Ke 17.00–19.30 28.4.–17.5.
18 oppituntia 93 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK, CELTA Sandra Suikkanen

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Olisiko juuri nyt ruostuneiden englannin perustaitojen kertauksen paikka? Tule rohkeasti mukaan palauttamaan mieleesi mm. peruskoulun englannin kadonneita taitojasi! Saat rohkeutta ja osaamista puhumiseen, puheen ymmärtämiseen, lauseiden muodostukseen ja sanastoon. Kurssi sopii myös kertauksena Everyday English-sarjaa tai vastaavaa lukeneille. Opetuskielinä englantia ja suomi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Everyday English 3 1203030

To 17.00–18.30 14.1.–8.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Anna Schier

Englannin opiskelu kutsuu taas! Alun kertauksen jälkeen jatkamme sanaston, ääntämisen ja lyhyiden arkipäivän keskustelu- ja kuuntelutilanteiden harjoittelua liittyen mm. ympäristöön, työhön, asumiseen ja ostoksilla käymiseen. Rakenteista opiskelemme mm. perfektin, relatiivipronominin ja tulevaisuuden ilmaisemisen. Oppikirja: Everyday English 3 Englantia aikuisille kpl 5–7. Lue lisää www.helao.fi.

EU A2.2

Pohjatietoina 3–4 vuotta englantia kansalaisopistossa tai peruskoulussa tai vastaavat tiedot.

Kertaa ja aktivoi perusenglantia! 1203031

Ti 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Anna Rossi

Tämä kurssi tarjoaa englannin perusteiden kevyt-
tän kertausta ja kunnon aktivointia! Harjoittelemme puhumista, kuuntelua, sanastoa, kielioppia ja kirjoittamista käytännönläheisesti ja monipuolisesti mukaansatempaavilla harjoituksilla rennossa ilmapiirissä. Aihepiireinä ovat mm. ruoka, kodin remontointi sekä ajankohtaiset ilmiöt. Opetuskielenä on pääasiassa englantia. Oppikirja: Everyday English 4 kpl 1–4.

Update Your English 4 1203007K

Ke 9.00–10.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Niina Kerppola

Tule rohkeasti mukaan pitämään yllä kielitaitoasi sekä oppimaan uutta myös ajankohtaisen, englanninkielisen kirjan innoittamana! Harjoittelemme monipuolisesti puhumista, ääntämistä, kuuntelua, sanastoa, kielioppia sekä kirjoittamista. Pääpaino on kuitenkin keskustelutilanteissa. Teaching is mainly in English. Oppikirja: Keynote Pre-Intermediate Student's Book (ISBN 9781337273923) kpl 10–12. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5. Lue lisää www.helao.fi.

Also see Talk about Grammar and Applying for a Job in English on p. 34.

EU B1

Pohjatietoina peruskoulun, keskikoulun, lukion lyhyt englanti tai 3–4 vuotta englanti kansalaisopistossa. Opetus on pääasiassa englanniksi. Previous studies of English of about 3–4 years either at the comprehensive school, middle school, upper secondary school or adult education centre required. The language of instruction is mainly English.

Everyday English 5 1203032

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Anni Holopainen
Tule aloittamaan tai jatkamaan englannin opiskelua myös uuden kirjan innoittamana! Laajennamme sanastoa, hiemme ääntämistä ja harjoitamme paljon arkipäivän keskustelu- ja kuuntelutilanteita liittyen mm. teatteriin, itsestä kertomiseen ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Rakenteista pääkäsitlemme mm. passiivia ja konditionaalia. Opetuskielenä englanti. Koronatilanteen vaatiessa tämän kurssin lähiopetukseen on mahdollista osallistua myös etänä. Oppikirja: Everyday English 5 kpl 4–6. Lue lisää www.helao.fi.

Englannin tehokertaus 1203033

Ma 17.00–19.30 18.1.–15.3., ei 22.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Anna Rossi
Kaipaako englannintaitosi pikaista kohennusta? Harjoittelemme runsaasti erilaisia keskustelutilanteita ja hiemme ääntämistä. Puheenaiheina small talkin lisäksi ovat arkiset asiat vapaa-ajalla ja töissä, ajankohtaiset uutiset sekä erilaiset sosiaaliset tilanteet esim. matkustaessa, jolloin sanavarastokin kohenee. Kertaamme myös tiiviissä tahdissa englannin peruskielioppia. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin. Lue lisää www.helao.fi.

English for All 1203034

Ti 16.30–18.00 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK, CELTA Sandra Suikkanen
Tule kertaamaan ja syventämään englannin puhetaitoa, ääntämistä, kuuntelua sekä sanastoa käytännönläheisesti! Vaihtelevat teemat, kuten englannin kielen historia, uusi teknologia, matkustaminen sekä ajankohtaiset aiheet tarjoavat virikkeitä pari- ja pienryhmäharjoituksiin. Rakenteita syvennetään mm. fraasiverbien ja fuuturin perfektin kautta. Opetuskielenä englanti. Oppikirja: Stepping Stones 3 kpl 1–4.

Talk about Grammar 1203035

Ti 17.00–19.30 27.4.–1.6.
18 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Anna Rossi **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tällä kurssilla englannin kieliopinakin opiskelu on hauskaa ja motivoivaa! Tartu tilaisuuteen ja keski-ty kertaamaan mm. futuuria, konditionaalia, prepositioita, artikkeleita, adjektiivien vertailua sekä sanajärjestystä, jotka usein tuottavat suomalaisille harmaita hiuksia. Teemme runsaasti sekä kirjallisia harjoituksia että sovellamme rakenteita erilaisissa keskusteluharjoituksissa pareittain ja pienryhmissä. Oppimateriaali sisältyy kurssiin.

Applying for a Job in English 1203036

Wed 17.00–19.30 5.5.–2.6.
15 lessons 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Shane MacKenzie, FM, TESOL
LATE SPRING COURSE
Looking for a new job in which you also need English? This course prepares you to write that perfect CV, application letter and LinkedIn profile of your own by first analyzing and practicing some CV, application letter and LinkedIn profile models together with some relevant grammar points like tenses, punctuation and prepositions. In addition, we will practise job interviews in pairs and small, interactive conversation groups as well as watch some job interview clips to enhance your skills in interviews. Materials are included in the course.

Friday Club 1203015K

Pe 10.45–12.15 8.1.–9.4., ei 26.2., 2.4.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Niina Kerppola **AAMUKURSSI**
Pulahda englannin kielikylpyyn, jossa opiskelun päätarkoitus on keskustelutaitojen, ääntämisen ja kuuntelun aktivointi! Myös sanaston kertaus, laajentaminen ja päivittäminen ovat vahvasti mukana menossa. The language of instruction is English. Oppikirja: Speakout Intermediate Plus Students' Book (2nd Ed. 2018 ISBN 9781292241548) kpl 7–8 + opettajan materiaali. Lue lisää www.helao.fi.

Wine Tasting in English 1203037

Fri 17.00–20.15, 21.5.–4.6.
12 lessons 63 €
Science Classroom 214, Runeberginkatu 22–24
FM Kari Vehmas **LATE SPRING COURSE**
Welcome along on an interesting wine journey during which we will learn the basics of wine tasting - the different steps of the tasting process, the main grape varieties and their characteristics. You will not only learn how to describe and talk about wine in English but also a lot about wine itself. A total of

18 wines will be sampled during the course. An additional material cost will be between 30 and 50 € and confirmed later. Read more about the course on www.helao.fi.

EU B2

Pohjatietoina pitkä englanti (= englanti A-kieleinä) tai aktiivinen lukion lyhyt englanti. Opetus on pääasiassa englanniksi. Previous studies of English at the upper secondary school or at least 6 years at an adult education centre required. The language of instruction is mainly English.

Update Your English 6 Online 1203038

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Christine Silventoinen, M.Ed., TESL
VERKKOKURSSI
Tule rohkeasti mukaan kertaamaan ja syventämään jo ehkä ruostuneitakin englannin kielen taitojasi etäkurssille! Aktivioimme keskusteluvalmiutta ja sujuvuutta, teemme kuunteluharjoituksia sekä kertaamme ja syvennämme keskeisiä kielioppirakenteita. Teaching is in English. Etätyökaluina ovat Zoom ja Moodle. Oppikirja: Outcomes Upper Intermediate Student's Book (ISBN 9781305093386) units 5–8. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5. Lue lisää www.helao.fi.

English at Work B2 1203039

Mon 17.00–18.30 11.1.–19.4., not on 22.2., 5.4.
26 lessons 133 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Shane MacKenzie, FM, TESOL
This course welcomes all new and returning participants to concentrate on language skills necessary for a wide range of working life situations with emphasis on speaking, vocabulary, writing and grammar. Coursebook: In Company 3.0 Upper Intermediate Student's Book Pack (ISBN 9780230455351) used selectively. Please see further information on buying coursebooks on p. 119. Read more about the course www.helao.fi.

Talking about Small and Big Issues 1203040

Tue 17.00–19.30 27.4.–1.6.
18 lessons 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Henry Loveless, B.A., RSA CELTA
LATE SPRING COURSE
Would you like to activate your speaking skills? Join this course to discuss in a relaxing atmosphere a range of topical subjects such as travelling, work, culture, environment and society as well as small

talk, personal interests and anything else that may catch your interest. Live clips from the internet will spice up the conversations and improve your listening skills, too. As well as exploring new vocabulary, we will also pay attention to pronunciation including intonation and word stress. Course materials will be given out in advance for you to prepare at home and they are included in the course.

Let's Practise English 1203019K

Ke 11.00–12.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Niina Kerppola **AAMUKURSSI**
Tule päivittämään kielitaitoasi ajan hermolla olevan oppikirjan sekä inspiroivien TED talks -videopätkien ja muiden eri englanninkielisten puhujien innostamana! Pääpaino on keskustelu-, ääntämis-, kuuntelu- ja sanastoharjoituksissa, mutta kielioppia ja kirjoittamista ei myöskään täysin unohdeta. The language of instruction is English. Oppikirja: Keynote (Stephenson, Lansford, Dummett; ISBN 9781305965065; publisher Cengage Learning) kpl 4–6. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Write It in English! 1203041

Wed 17.00–19.30 27.1.–10.3.
21 lessons 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Henry Loveless, B.A., RSA, CELTA
SHORT COURSE
This course offers you a great opportunity to practise and develop your written English skills. Each week we will focus on a different writing context, i.e. articles, emails, blogs, social media, formal / academic writing, short stories, etc. We will look at how the language is used, the vocabulary and the grammar preferences and style choices and we will discuss the effect these have on the text. We will practice some of the structures and then for homework each participant can write their own piece and receive personalised feedback. Welcome aboard! The course material is included in the course.

Activate Your English 6 1203020K

Pe 9.00–10.30 8.1.–9.4., ei 26.2., 2.4.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Niina Kerppola **AAMUKURSSI**
Tule pitämään yllä ja päivittämään kielitaitoasi myös ajan hermolla olevien monipuolisten podcastien ja videomateriaalin innostamana! Pääpaino on keskustelu-, ääntämis- ja kuuntelutaitojen sekä sanaston harjoittelulla, joita vahvistetaan ripauksilla kielioppia, kirjoittamista ja päivänpoltavia asioita. The language of instruction is Eng-

lish. Oppikirja: Unlock 4 Listening, Speaking and Critical Thinking Student's Book (Second Edition 2018 ISBN 9781108672726) kpl 5–8 valikoiden. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Also see Wine Tasting in English and Applying for a Job in English on p. 34.

C1-C2

Pohjatietoina aktiivinen pitkä (A-) tai lyhyt (B-) englanti sekä käytännön kielitaitoa. Opetuskielenä on englanti.

Previous studies of English at the upper secondary school or at least 8 years at an adult education centre required and practical knowledge of English. The language of instruction is English.

Advancing English Conversation Skills and Vocabulary 1203042

Mon 17.00–18.30 11.1.–12.4., not on 22.2., 5.4.
24 lessons 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Malcolm Fay, TEFL

This course welcomes all who are eager to become more confident and assertive in speaking skills at the advanced level! The topics range from work, hobbies etc. to wider global issues circling around news and current affairs also according to the participants' interests. We will also expand our vocabulary including various idiomatic expressions and phrasal verbs and fine-tune pronunciation such as word stress and intonation. The materials are included in the course.

Advancing Your English Online 1203043

Thu 11.30–13.00 21.1.–15.4., not on 25.2.
24 lessons 123 €

Christine Silventoinen, M.Ed., TESL

VERKKOKURSSI

Come along to maintain and improve your English language skills online! Each week, you will choose a podcast or news/current events item of interest to you to share and discuss online in small groups. The teacher will guide you along and also provide you with additional video clips, other audio materials, new articles and grammar practice. We will be using Zoom and Moodle, read more about the course on www.helao.fi.

EU B2-C1

The IELTS-tutkintoihin valmentavat kurssit. Preparatory courses for The International English Language Testing System.

The IELTS 1 B2 1203044

Thu 17.00–20.15 28.1.–18.3., not on 25.2.
28 lessons 143 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Malcolm Fay, TEFL

IELTS is a basic requirement for entry to most European universities and polytechnics but also many government agencies and professional bodies recognise it. The course gives the opportunity to practise B2 level English across all four language skills – speaking, listening, reading and writing – as well as other academic skills required for the test.

Coursebook: Mindset for IELTS Student's Book Level 2 (ISBN 9781316640159). Please see further information on buying coursebooks on p. 119. Read more about the course on www.helao.fi.

The IELTS 2 C1 1203045

Thu 17.00–20.15 8.4.–27.5., not on 13.5.
28 lessons 143 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Malcolm Fay, TEFL

LATE SPRING COURSE

IELTS is a basic requirement for entry to most European universities and polytechnics but also many government agencies and professional bodies recognise it. The course gives the opportunity to practise advanced (C1) English across all four language skills – speaking, listening, reading and writing – as well as other academic skills required for the test.

Coursebook: Mindset for IELTS Student's Book Level 3 (ISBN 9781316649268). Please see further information on buying coursebooks on p. 119. Read more about the course on www.helao.fi.

Espanja

EU 0

Espanjan intensiivialkeet A 1207021

Ma 17.00–19.00 25.1.–22.3., ei 22.2.
21 oppituntia 108 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Juan Rafols

Espanjan aurinkoa odotellessa, pakkaa tästä jo espanjan alkeet mukaasi matkalaukkuun nojatuo-
limatkaillen! Opettelemme selviytymään espanjan kielellä arkielämän ja matkailun helppoissa perustilanteissa ja harjoittemme kielen perusra-

kenteita painopisteen ollessa suullisella harjoituksella. Samalla tutustut espanjankieliseen elämänmuotoon. Jatkoksi sopii Espanjan intensiivialkeiden jatko A tai B. Oppikirja: Buenas Migas 1 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 1–4. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta <https://oppimisenpalvelut.otava.fi/otso/>

Espanjan intensiivialkeet B 1207022

To 17.00–19.00 21.1.–18.3., ei 25.2.
21 oppituntia 108 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Kimmo Kontturi

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan pika-alkeet 1207023

Ti, To 17.00–19.30 27.4.–18.5., ei 13.5.
18 oppituntia 93 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Ota espanjan alkeita haltuun pikana! Harjoittemme tervehdyksiä, kohteliaisuuksia, ääntämistä, lukusanoja, yleistä ja matkailuun liittyvää sanastoa ja opit myös kertomaan hieman itsestäsi sekä hoitamaan asioinnin mm. kahvilassa ja ravintolassa. Kielioppia on mukana mausteena sopivasti näihin tilanteisiin liittyen. Lisää samalla myös Espanjan kulttuuritietämystäsi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU A1.1

*Pohjaopintoina intensiivialkeet, noin yksi luku-
kausi espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.*

Espanjan alkeiden jatko A 1207024

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala

Espanjan aurinkoa odotellessa, tule taas mukaan jatkamaan nojatuo-
limatkaa espanjankieliseen elämään! Kertaamme aluksi hiukan syksyn pääkohtia mutta kurssi sopii kaikille, jotka ovat opiskelleet hieman espanjaa aiemmin. Jatkamme arkipäivän tilanteista selviytymistä monipuolisilla suullisilla harjoituksilla ja perusrakenteiden kuten vokaalia muuttavien ja epä säännöllisten verbien sekä keskeisten pronomien opiskelulla. Oppikirja: Buenas Migas 1 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 5–8. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta <https://oppimisenpalvelut.otava.fi/otso/>

Espanjan alkeiden jatko B 1207025

Ti 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Opettaja Jorge Álvarez Reyes
Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan alkeiden jatko C 1207026

Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Hahtomaa
Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan intensiivialkeiden jatko A 1207027

Ma 17.00–19.00 12.4.–31.5.
21 oppituntia 108 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Juan Rafols

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Tämä kurssi sopii jatkoksi Espanjan intensiivialkeet-kurssille, mutta mukaan ovat tervetulleet kaikki n. puoli vuotta alkeita aiemmin opiskelleet! Jatkamme jokapäiväisen elämän tilanteiden ja perusrakenteiden harjoittamista erityisesti suullisilla pari- ja pienryhmätehtävillä. Aihepiirit liittyvät mm. työhön, harrastuksiin, ruokaan, ja opimme myös lisää espanjalaisesta kulttuurista. Oppikirja: Buenas Migas 1 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 5–8. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta <https://oppimisenpalvelut.otava.fi/otso/>

Espanjan intensiivialkeiden jatko B 1207028

To 17.00–19.00 8.4.–3.6., ei 13.5.
21 oppituntia 108 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Kimmo Kontturi

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.2

Pohjatietoina n. 1,5 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Espanja 2 A 1207029

Ma 15.15–16.45 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala

Värikäs matka espanjankieliseen maailmaan jatkuu, pehmeänä laskuna kertaamme joitakin syksyllä harjoiteltuja asioita mutta mukaan ovat tervetulleita myös kaikki uudet opiskelijat! Puheharjoitusten myötä opimme esim. ilmaisemaan mieli-

pidettä, kertomaan asumisesta ja kuvailemaan ulkonäköä. Rakenteista harjoittemme mm. säännöllistä ja epäsäännöllistä perfektiä, gerundia sekä akkusatiivi- ja datiivipronominia. Kulttuuriantina toimivat mm. espanjalainen naapuriero, meksikolainen ruokakulttuuri sekä Espanjan ja Amerikan espanjan erot. Oppikirja: Buenas Migas 2 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 1–4. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksettua Otso-sovelluksesta <https://oppimisenpalvelut.otava.fi/otso>

Espanja 2 B 1207030
Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Opettaja Jorge Álvarez Reyes
Sisältö kuten kurssilla A.

Espanja 2 C 1207031
To 17.00–18.30 14.1.–8.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Opettaja Jorge Álvarez Reyes
Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2,5 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Espanja 3 A 1207032
Ma 18.35–20.05 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Jatka kielitaitosi aktivoimista ja syventämistä uusissa viestintätilanteissa kuten ruokapöydässä, taksissa ja poliisilaitoksella keskustellessa. Rakenteissa kertaamme imperfektin ja perfektin eroja sekä etenemme pluskvamperfektiin ja käskymuotoihin. Kulttuurivälipalat tarjoilevat meille tietoa mm. seuralämän tilanteista, espanjalaisesta elokuvasta ja keittiöstä sekä elämästä Francon aikaan. Oppikirja: Buenas Migas 2 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 9–12. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksuttua Otso-sovelluksesta <https://oppimisenpalvelut.otava.fi/otso>

Espanja 3 B 1207033
Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Sisältö kuten kurssilla A.

EU A 2.1.

Pohjatietoina n. 3,5 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ruostuneen espanjan pika-aktivointi 1207034
Ti 17.00–19.30 27.4.–1.6.
18 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Saarinen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Kaipaako espanjan taitosi pikaista virkistystä? Tule aktivoimaan sanastoasi monipuolisesti keskustelu- ja kuunteluharjoituksilla sekä kirjallisilla tehtävillä. Rakenteista kertaamme mm. akkusatiivi- datii- vi- ja refleksiivipronominin ja aikamuodoissa keskitymme presensin lisäksi perfektiin ja pluskvamperfektiin sekä imperfektiin ja preteritiin. Tämä kurssi sopii kaikille n. 3 vuotta espanjaa opiskelleille. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Espanja 4 1207035
Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Aktiivi-instituutti, Mikonkatu 8 A, 5 krs
FM Juan Rafols
Tule mukaan viimeistelemään espanjan perustaitoja! Aktivoimme ja syvennämme espanjan käyttöä uusissa viestintätilanteissa kuten opiskelusta, nähtävyyksistä ja laitteiden vioista puhuttaessa. Verbirakenteiden kertauksen lisäksi etenemme mm. subjunktiivin rakenteisiin ja käyttöön sekä käskymuotoihin. Kulttuurivälipalat tarjoilevat meille tietoa mm. arabivaikutteista Andaluciassa. Oppikirja: Buenas Migas 3 kpl 4–6. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksuttua Otso-sovelluksesta <https://oppimisenpalvelut.otava.fi/otso>

Espanjan verbikertaus osa 3 1207036
La 9.00–12.15 13.2.
4 oppituntia 21 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**
Tule kertaamaan ripeässä pätkinänkuoressa futuuri ja käskymuodot (myönteinen ja kielteinen, ts. myös subjunktiivi) sekä harjoittelemaan niiden käyttöä monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla tehtävillä! Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

Opiskele espanjaa etänä musiikin, kirjallisuuden ja elokuvien kautta 1207037
18.1.–2.4., ei viikolla 8
20 oppituntia 108 €
FM Hanna Puhakka **VERKKOKURSSI**
Tervetuloa harjoittamaan espanjan kielitaitoasi

etänä, jolloin saat joka viikko uuden aiheen harjoituksineen ja voit opiskella juuri silloin kuin itsellesi sopii! Tutustumme espanjankieliseen kulttuuriin musiikin, kirjallisuuden ja elokuvien kautta ja harjoittemme niiden pohjalta kielitaitoa monipuolisesti. Kirjallisissa tehtävissä käytämme Moodlea ja keskusteluyhteydessä Zoomia (30 min viikossa), saat opettajalta niihin ohjeet. Kurssi sopii hyvin jatkoksi myös syksyn opiskelijoille, koska sisältö on uusi. Lue lisää www.helao.fi.

EU A2.2

Pohjatietoina n. 4,5 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Habla y escucha fácilmente en Español 1207038
Ma 17.00–18.30 18.1.–19.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Lisbet Jover Tamayo
En este curso nos enfocamos en actividades para practicar la escucha y el habla, casi al punto de olvidarnos de la gramática. ¡Ven a debatir, hablar y compartir en grupo sobre temas como el cine, los paisajes, ciudades urbanizadas y la variada música hispana! Las clases están diseñadas para divertirse y perder el miedo a conversar. El material está preparado y organizado por la profesora.

Espanja 5 1207039
Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Saarinen
Tule mukaan jatkamaan espanjan perustaitojen viimeistelyä! Aktivoimme ja syvennämme espanjaa uusissa viestintätilanteissa kuten asuntokoupoissa Espanjassa ja asioidessa apteekissa sekä asumisesta ja matkasuunnittelusta keskustellessa. Verbirakenteiden kertauksen lisäksi etenemme mm. konditionaaliin ja subjunktiivin imperfektiin. Kulttuuritietoutta saamme mm. inkojen valtakunnasta. Oppikirja: Buenas Migas 3 kpl 9–10 ja opettajan kertausmateriaali.

Espanjan verbikertaus osa 4 1207040
La 9.00–12.15 20.3.
4 oppituntia 21 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**
Tule tehokertaamaan konditionaali ja subjunktiivi (presens ja imperfekti) sekä harjoittelemaan niiden käyttöä monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla tehtävillä! Opetusmateriaali sisältyy hintaan.

EU B1

Pohjatietoina 5–6 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Kertaa ja kehitä espanjaasi 1207041
Ke 18.35–20.05 13.1.–7.4., 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Täysin uusittu, inspiroiva oppikirja johdattaa meitä kehittämään keskusteluvalmiuksia, kuullun ymmärtämistä ja kirjallista ilmaisua, mikä auttaa sinua pitämään yllä sellaista kielitaitoa, jolla asiat hoituvat useimmissa arkielämän tilanteissa. Harjoitusten aiheet liittyvät mm. terveyteen, tulevaisuuden teknologiaan ja ystävyyteen. Rakenteita, kuten imperatiivia, futuuria ja subjunktiivin presensia, kerrataan ja syvennetään. Opetuskielenä pääasiassa espanja. Oppikirja: Español Dos (Finn Lectura; Huom. uudistettu painos 2017, vihreäkantinen) kpl 8–10.

Laajenna espanjan sanastoa! 1207042
Ke 17.00–19.30 5.5.–9.6.
18 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Lisbet Jover Tamayo **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
¿Te gustaría ampliar tu vocabulario en español? Este curso ofrece una variedad de actividades enfocadas en este tema desde la escucha, la lectura, el habla y la práctica de pronunciación te pueden ayudar a expandir y rectificar tu vocabulario, al mismo tiempo que ganas fudez y confianza en el idioma. Por otro lado, también se ofrecen una serie de trucos y ejercicios de memoria para aprender vocabulario de una manera más eficiente. El curso es adecuado para cualquier estudiante con 4 o 5 años de estudios en español (A2.2-B1). Material propuesto y preparado por el profesor.

EU B2

Pohjatietoina n. 6 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Conversación, vocabulario y práctica 1207043
To 18.40–20.10 21.1.–8.4., ei 25.2.
22 oppituntia 113 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Opettaja Jorge Álvarez Reyes
¿Quieres practicar el vocabulario que ya sabes y aprender palabras nuevas y estructuras? En este curso hablamos de temas actuales; por ejemplo: la sociedad, el tiempo libre, el trabajo, la familia... En

base a vídeos, audios y textos auténticos, aprendemos y practicamos. Repaso gramatical. Nivel medio – avanzado. Material del profesor.

Hollanti

EU 0

Hollannin intensiivialkeet 1298703

Ti 18.40–20.40 26.1.–23.3., ei 23.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
BA Norman Langerak
Tervetuloa aloittamaan hollannin opiskelu tavoitellen selviytymistä etenkin helpoissa suullisissa arkitilanteissa tai matkoilla. Innostunut asenne auttaa alkuun mutta esimerkiksi ruotsin ja saksan perusteella hollannin kieli voi vaikuttaa jo yllättävän tutulta! Jatkoksi tälle kurssille sopii Hollannin intensiivialkeiden jatko. Opetuskielinä suomi ja hollanti. Tavoitetaso on A1.1. Oppikirja: Taal Nieuw (2015 tai uudempi painos ISBN 9789460309052 tai ISBN 9783190054817) kpl 1–4 sekä opettajan lisämateriaali verkossa. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

EU A1.1

Pohjaopintoina hollannin intensiivialkeet kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hollannin intensiivialkeiden jatko 1298704

Ti 18.40–20.40 6.4.–25.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
BA Norman Langerak
Tämä kurssi on jatkoa Hollannin alkeet kurssille mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki noin yhden lukukauden hollantia opiskelleet. Jatkamme opiskelua tavoitellen selviytymistä etenkin helpoissa suullisissa kohtaamisissa matkoilla tai arkitilanteissa liittyen mm. päivärutiineihin, työhön ja ruokailuun. Rakenteista harjoittelemme perfektia, deminutiivia, ajanmääreitä ja yhdysverbejä. Opetuskielinä suomi ja hollanti. Tavoitetaso on A1.2. Oppikirja: Taal Vitaal Nieuw (2015 tai uudempi painos ISBN 9789460309052 tai ISBN 9783190054817) kpl 5–8 sekä opettajan lisämateriaali verkossa. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

EU A2.2

Pohjaopintoina n. 2,5 vuotta hollantia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hollanti 3 1298705

Ke 18.40–20.10 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
BA Norman Langerak
Jatka matkaasi hollannin kieleen harjoitellen selviytymistä etenkin matkoilla ja erilaisissa suullisissa arkitilanteissa liittyen vapaa-ajan viettoon, työelämään ja työnhakuun sekä asumiseen. Rakenteista harjoittelemme mm. modaaliverbien käyttöä, epäsuoria kysymyksiä ja relatiivipronomineja. Opetuskielinä hollanti ja suomi. Tavoitetaso on B1. Oppikirja: Taal Totaal- Nederlands voor gevorderden (ISBN 9783190254811 tai 9789460309083) kpl 1–4. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

EU B1

Pohjaopintoina 3–4 vuoden hollannin opiskelu kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hollantia edistyneille 1298706

Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
BA Norman Langerak
Matka hollannin kieleen syvenee etenkin keskusteluharjoitusten, tekstien ja sanaston myötä, joiden aiheina ovat mm. ajankohtaiset uutiset ja tapahtumat. Harjoittelemme ja kertaamme tarvittaessa myös kielioppia. Opetuskielinä hollanti ja tarvittaessa suomi. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

Italia

EU 0

Italian intensiivialkeet 1208013

Ma 17.00–19.00 25.1.–22.3., ei 22.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Tarja Bellaveglia
Aloita matkasi kiehtovaan italian kieleen ja kulttuuriin kannustavassa seurassa! Tähtäämme alustavaan peruskommunikointitaitoon, josta on iloa ja hyötyä mm. matkoilla tai jokapäiväisissä tilanteissa. Opiskelemme mm. tervehdyksiä, kysymyksiä, itsestä kertomista, lukusanoja, kellonaikoja sekä perusrakenteita kuten artikkeleita, verbien

taivutusta ja substantiivien sukua ja lukua. Samalla opimme italialaisten erilaisista viestintätavoista ja piipahdamme nojatuolimatkaillen Italian eri maakunnissa. A presto! Oppikirja: Si parte! 1 Italiaa aikuisille (Daghetti, Veikkolainen; kustantaja Finn Lectura) kpl 1–3.

Italian pika-alkeet matkailijoille 1208014

Ti 17.00–19.30 27.4.–1.6.
18 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sirpa Kärkkäinen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Siintääkö matka Italiaan? Tule opiskelemaan tehokkaasti matkailijalle hyödyllisiä italian kielen perusteita etenkin käytännön puhetilanteita ja ääntämistä harjoitellen. Aiheina ovat mm. lomatamatkan suunnittelu, saapuminen Italiaan eri kulkuvälinein, kaupungilla kiertely ja tien kysyminen, hotellissa, ravintolassa ja ostoksilla asioiminen, yöelämä, ihmisiin tutustuminen sekä matkailijoille tyypilliset ongelmatilanteet. Kieliopissa käsittelemme mm. perusluvut, kellonajat säännölisten ja muutamien epäsäännöllisten verbien taivuttamisen. Oppikirja ilmoitetaan myöhemmin.

A1.1

Pohjatietoina n. puoli vuotta tai yksi lukukausi italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Italian alkeiden jatko A 1208015

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sirpa Kärkkäinen
Jatka matkaasi kiehtovaan italian kieleen ja kulttuuriin kannustavassa seurassa! Opiskelemme mm. matkoilla tai jokapäiväisissä tilanteissa hyödyllisiä kommunikointitaitoja kuten tien ja aika-aulujen kysymistä, kahvilassa ja ravintolassa tilaamista. Perusrakenteista harjoittelemme mm. yhdistetyt prepositiot, partitiiviset artikkelit, omistumuodot sekä c'è ja ci sono -ilmaisujen käyttöä. Samalla opimme italialaisten erilaisista viestintätavoista ja piipahdamme nojatuolimatkaillen Italian eri maakunnissa. A presto! Oppikirja: Si parte! 1 Italiaa aikuisille (Daghetti, Veikkolainen; kustantaja Finn Lectura) kpl 4–6. Voit osallistua myös etänä, lue lisää www.helao.fi.

Italian alkeiden jatko B 1208016

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sirpa Kärkkäinen
Sisältö kuten kurssilla A.

Italian alkeet italiaksi 1 1208017

Ke 18.40–20.10 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
HuK Veronica Nurra
Pulahda italialaiseen kielikylpyyn! Kurssi tarjoaa mahdollisuuden omaksua suhteellisen ripeässä tahdissa erityisesti suullista käyttökieltä ja kuulun ymmärtämistä, kun pyrimme selviytymään italiaksi opettajan käyttäessä suomea vain ihan vähän tukikielenä. Selkeän ja kokonaan italiankielisen oppikirjan rakennesäännöt päätelemme pääasiassa itse vihjeiden perusteella. Oppikirja: Nuovo Espresso 1 Libro Studente (ISBN: 9788861823181 tai myöhempi painos) kpl 5–7. Lue lisää www.helao.fi.

Italian intensiivialkeiden jatko 1208018

Ma 17.00–19.00 12.4.–31.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Tarja Bellaveglia **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.2

Pohjatietoina n. 1,5 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Italia 2 1208019

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Tarja Bellaveglia
Italian jatkot kutsuvat kannustavassa seurassa! Opiskelemme mm. matkoilla ja jokapäiväisissä tilanteissa hyödyllisiä kommunikointitaitoja kuten mielipiteemme ilmaisua sekä kertomista kokemuksistamme ja tulevaisuudensuunnitelmistamme. Perusrakenteista opiskelemme perfektin kertauksen lisäksi mm. refleksiiviverbien perfektimuotoja ja futuuria. Piipahtelemme nojatuolimatkaillen myös Italian eri kaupungeissa ja Sardiassa. Oppikirja: Si parte! 2 Italiaa aikuisille kpl 1–3 puoleenväliin.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 2,5 vuotta italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Italia 3 1208020

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mirja Piironen
Tule mukaan jatkamaan italian kielen opiskelua

inspiroivassa ilmapiirissä! Aluksi kertaamme kevyesti joitakin aiemmin opiskeltuja pääkohtia. Uudet käytännön arkielämän sanasto- ja puheharjoitukset liittyvät mm. talvilomailuun, arkipäivän sattumuksiin ja kulttuurieroihin. Perusrakenteista kertaamme perfektin ja pronomineja ja uutena opimme imperfektin ja pluskvamperfektin. Kulttuurivälipaloina toimivat mm. laskettelu ja kansallispuistot Italiassa. Oppikirja: Bella vista 2 puolivälistä kpl 3–5.

Italian kielioppikin on kivaa! 1208021

Ma 18.35–20.05 1.2.–22.3., ei 22.2.
14 oppituntia 72 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mirja Piironen **LYHYTKURSSI**
Kaipaatto tukea italian kieliopin kiemuroihin?
Jäikö opiskelu joskus kesken tai onko opinnoista
jo kulunut aikaa? Tule kertaamaan kivoilla tehtä-
villä ainakin epäsäännöllinen preesens, refleksi-
viverbit, tärkeimpiä prepositioita ja pronomineja
(akkusatiivi, datiivi) sekä perfekt, tarvittaessa
muutakin. Samalla kertaamme perussanastoa
mm. keskusteluharjoituksilla ja peleillä. Kurssi
sopii vähintään n. 2 vuotta opiskelleille, pidem-
mälle ehtineille kertauskuna. Opiskelumateriaali
sisältyy kurssiin.

EU B1

Pohjatietoina 4–5 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

La dolce lingua

– Kertaa ja syvennä italiaa 1208022

Ti 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22-24
FM Sirpa Kärkkäinen

Oletko jo lukenut Bella Vista 2 tai vastaavan? Alun kertauksen jälkeen jatka matkaasi italian kieleen uutukaisen kirjan johdattamana kehittäen etenkin suullista kielitaitoa ja sujuvuutta. Aiheina ovat mm. italialainen luonto sekä luonnonpuistot lomakohteina, perhe- ja perinnejuhlat sekä ruoka-perinteet. Kurssia rikastavat myös ajankohtaiset lehti- ja uutisartikkelit liittyen käsiteltäviin teemoihin, joten niistä on helppo keskustella. Kieliopissakertamme passiivimuotojen käyttöä sekä liittokonditionaalia että -futuuria. Uutena harjoittelemme epäsuoran esityksen muodostamista, konjunktiviin imperfektiä ja pluskvamperfektiä. Oppikirja: Italiano per passione (ISBN 9789511334224) kpl 5–6. Voit osallistua myös etänä, lue lisää www.helao.fi.

Conversazione italiana 1208023

Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
HuK Veronica Nurra
Lo scopo di questo corso è di aiutare gli studenti a
migliorare la loro capacità di esprimersi in italia-
no senza paura e di rafforzare e ampliare il loro
vocabolario. L'insegnante madrelingua fornirà il
materiale su cui lavorare. I temi saranno attuali e i
materiali autentici. Il corso è aperto ai nuovi stu-
denti ma anche a persone che hanno già frequen-
tato il corso allo stesso livello. Benvenuti!

Puhu ja kuuntele italiaa! 1208024

Ke 17.00–19.30 21.4.–26.5.
18 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
HuK Veronica Nurra **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Esercizi di conversazione, diverse situazioni della
vita quotidiana. Esercizi audio: piccole discusso-
ni, dialoghi da ascoltare, telegiornale, canzoni,
semplici presentazioni, parti di documentari. Con
differenti materiali proviamo a mettere in pratica
tutte le conoscenze acquisite. Il corso è atto a per-
sone che hanno studiato l'italiano per circa 3–4
anni. Il livello del corso é A2.2-B1.I costi del mate-
riale didattico sono inclusi nel prezzo del corso.
Benvenuti!

Japani

EU 0

Aiempia pohjaopintoja ei tarvita.

Japanin intensiivialkeet A **1298111**

Ti 16.30–18.30 26.1.–23.3., ei 23.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Masayo Hayade
Tämä vauhdikkaasti etenevä kurssi sopii kaikille
vasta-alkajille! Harjoittelemme kielen perussanas-
toa- ja rakenteita erilaisissa käytännön tilanteissa
ja oheassa opiskelemme myös kotoperäiset hiraga-
na-tavumerkit. Lisäksi tutustumme japanilaiseen
tapakulttuuriin ja muihin kulttuurin erityispiirtei-
siin. Kurssin jatkoksi sopii Japanin intensiivialkei-
den jatko. Oppikirja: Michi – tie japanin kieleen
(Matilainen, Serita; kustantaja Otava 2010 tai uu-
dempi painos) kpl 1–4. Lisäksi käytetään äänittei-
tä ja kuvamateriaalia, joilla esiintyy syntyperäisiä
kielenpuhujia.

Japanin intensiivialkeet B **1298112**

Ke 18.40–20.40 27.1.–24.3., ei 24.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Aaro Haavisto
Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japanin alkeiden jatko A 1298113

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Aino Partonen

Alussa kertaamme syksyllä opiskeltujen asioiden pääkohdat, mutta kaikki hieman japania aiemmin opiskelleille ovat tervetulleita mukaan! Japaninkielisten kirjoitusmerkkien tuntemusta ei vaadita.

Opiskelemme uutena katakana-merkkejä, mutta kertaamme myös jo opiskeltuja hiragana-merkkejä. Aihepiirejä ovat mm. kulkuvälineillä liikkuminen, puhelinkeskustelu, jokapäiväinen elämä ja vuotuiset tapahtumat, kahvilassa ja ravintolassa asiointi. Rakenteista harjoittelemme mm. kellonajat, viikonpäivät, hinnat sekä ehdottamista ja kutsumista. Tutustumme myös edelleen japanilaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin. Oppikirja: Michi – tie japanin kieleen (Matilainen, Serita; kustantaja Otava 2010 tai uudempi painos, ISBN 9789511237136) kpl 5–7. Lisäksi kurssilaiset voivat halutessaan hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja mm. kanjien opiskeluun.

Japanin alkeiden jatko B 1298114

Ti 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Masayo Hayade
Sisältö kuten kurssilla A, mutta Moodle ei ole käytössä.

Japanin intensiivialkeiden jatko A

1298115

Ti 16.30–18.30 6.4.–25.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Masayo Hayade **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tämä kurssi on jatkoa intensiivialkeet opiskelleille mutta kaikki hieman japania aiemmin opiskelleet ovat tervetulleita mukaan! Sisältö kuten kursilla Japanin alkeiden jatko A mutta Moodle ei ole käytössä.

Japanin intensiivialkeiden jatko B

1298116

Ke 18.40–20.40 7.4.–26.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Aaro Haavisto **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tämä kurssi on jatkoa intensiivialkeet opiskelleille mutta kaikki hieman japania aiemmin opiskelleet ovat tervetulleita mukaan! Sisältö kuten kursilla Japanin alkeiden jatko A.

EU A1.2

Pohjatietoina 1–2 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japanin hiragana ja katakanakurssi

1298117

Ti 17.00–19.30 4.5.–1.6.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Aino Partonen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tässä on mainio tilaisuus keskittyä japanin hira-
gana- ja katakana-tavumerkistöjen kertautukseen ja
hallintaan monipuolisilla keinoilla! Käyttämme
runsaasti aikaa merkkien kirjoitus- ja lukuharjoit-
uksiin, pelilliseen opiskeluun ja koitamme lopuk-
si myös sanelusta kirjoittamista. Selvitämme
myös kuinka japania voidaan kirjoittaa omilla
laitteilla, kuten älypuhelimilla ja kannettavilla
tietokoneilla. Kurssilaiset voivat halutessaan hyö-
dyntää myös opiston Moodle-verkko-oppimisolus-
taa lisämateriaaleineen. Kurssi sopii kaikille 1–2
vuotta japania opiskelleille. Opetusmateriaalit
sisältyvät kurssiin.

Japani 2 A 1298118

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Aktiivi-instituutti, Mikonkatu 8 A, 5 krs
FK Aino Partonen

Tämä kurssi on jatkoa syksyn kurssille mutta ter-
vetuloa kaikki n. 1,5 vuotta japanin kieltä opiskel-
leet! Aiemmin opiskeltujen keskeisten rakentei-
den kertauksen lisäksi harjoittelemme mm.
adjektiivien käyttöä, kohteliaita pyyntöjä, lausei-
den yhdistämistä ja parhaillaan tapahtuvaa teke-
mistä. Sanastoa laajennamme mm. konsertissa
käymisen, juhla valmistelujen, tarinan kertomisen
ja tapahtumien kuvailemisen esim. sähköpostissa
myötä. Alkeiskurssilla opiskeltujen hiragana- ja
katakana – merkkien sujuvaa osaamista ei kurssil-
la vaadita. Tähän mennessä harjoiteltujen n. 45
kiinalaisperäisten kanji-merkkien opiskelua jatke-
taan lisää. Kanji-merkkien oppikirjan esimerkit ja
tehtävät on kirjoitettu kana-merkeillä, joten näi-
den auttava osaaminen on eduksi. Oppikirjat: Mi-

chi – tie japanin kieleen (Matilainen - Serita: ISBN 978511237136) kpl 11-15 sekä Basic Kanji Book vol. 1. (uusi painos 2015; ISBN 978-4893588821) kpl 5- eteenpäin. Lisäksi kurssilaiset voivat halutessaan hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja mm. kanjien opiskeluun. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Japani 2 B **1298119**
Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Aaro Haavisto
Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.3.

Pohjatietoina n. 2,5 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japani 3 **1298120**
Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Masayo Hayade
Aluksi kerrataan keskeiset kielioppiasiat ja kirjoitusmerkkejä, joista tähän mennessä on opiskeltu n. 120 kiinalaisperäistä kanji-merkkiä. Aihepiirejä ovat mm. lääkärissä käynti, lomasuunnitelmat ja harrastukset. Oppikirjat: Michi II – vuosi Japanissa (ISBN 9789511261537) kpl 4 eteenpäin ja Basic Kanji Book vol.1 uusi painos (New Edition 2015; ISBN 9784893581) kpl 9 eteenpäin. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5. Lue lisää www.helao.fi.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 3,5 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japani 4 **1298121**
Ma 18.40–20.10 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FK Aino Partonen
Alun kertauksen jälkeen harjoittemme uusia rakenteita, joita tarvitaan mm. kokeilemisen, antamisen ja saamisen tilanteissa. Laajennamme sanastoa liittyen mm. vaatetukseen, uudenvuoden viettoon ja palveluksiin sekä opiskelemme lisää kanji-merkkejä. Opiskelijalla tulisi olla valmiudet lukea kana-merkkejä sekä hieman kanji-merkkejä. Oppikirjat: Michi II - vuosi Japanissa (ISBN 9789511261537) kpl 7 eteenpäin ja Basic Kanji Book vol.1 (New Edition 2015; ISBN 9784893581) kpl 15 eteenpäin. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5. Lue lisää www.helao.fi.

Puhu ja kuuntele japania! **1298122**
Ma, Ke 17.00–19.30 5.–24.5.
24 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Masayo Hayade **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tervetuloa kehittämään japanin keskustelutaitoja ja syventämään kuullun ymmärtämistä ja rohkaistut kommunikoimaan todellisissa tilanteissa! Harjoittemme rentouttavassa ja kannustavassa ilmapiirissä puhumista ja kuuntelua erilaisissa yleisissä tilanteissa liittyen matkustamiseen, ruokakulttuuriin, ostosten tekoon, harrastuksiin sekä työelämään, jolloin sanavarasto myös kertaautuu ja laajenee. Mausteeksi tutustumme lisää japanilaisen tapakulttuurin erityispiirteisiin erityisesti kommunikointitilanteissa. Sopii 3–4 vuotta japania opiskelleille. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

EU B1

Pohjatietoina 5–6 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japani 6 **12981233**
Ma 18.40–20.10 11.1.–12.4., 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Masayo Hayade
Tämä kurssi toimii siltana keskitasolle ja mukaan ovat tervetulleet kaikki 5–6 vuotta japania aiemmin opiskelleet ja esim. Michi II-kirjan lukeneet! Harjoittemme selviytymistä erilaisissa keskustelu- ja kuuntelutilanteissa, laajennamme sanavarastoa, kertaamme ja opimme uusia rakenteita sekä teemme hieman kirjoitustehtäviä. Opetuskielenä pääasiassa japani, suomi hieman tukikielenä kieliopissa. Oppikirjat: Bunka shokuyuu nihongo II (ISBN 9784893588593) kpl 22 eteenpäin, harjoitusvihko Bunka shokuyuu nihongo II Renshuu mondai kaiteiban (ISBN 9784893588616) ja Basic Kanji Book vol.2 (ISBN 9784893581198) kpl 25 eteenpäin. Katso ohje oppikirjojen hankinnasta s. 5. Lue lisää www.helao.fi.

Kiina

EU O

Kiinan alkeet **1298203**
To 17.00–18.30 21.1.–15.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Li Bai-Saturo
Tämä vasta-alkajien kurssi keskittyy käytännön

puhekieleen, kun harjoittemme selviytymistä kiinaksi arkielämän tilanteissa mm. tervehdittäessä, ilmaistaessa kysymyksiä, kerrottaessa perheestä. Myös uuden kirjan johdattamana opiskelijalle avautuvat kiinalaisten kirjoitusmerkkien rakenne, symboliikka ja ääntäminen kiinan tavukielen (pinyin) avulla sekä kieliopin perusteita. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi (ISBN 9789511334156) kpl 1–3. Lue lisää www.helao.fi.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi kiinaa kansalaisopistolla tai vastaavat tiedot.

Kiinan alkeiden jatko **1298204**
To 16.45–18.15 21.1.–15.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Li Bai-Saturo
Tästä jatkuu matka kiinan kieleen, kun keskitymme erityisesti käytännön puhekieleen arkielämän tilanteissa, kuten kerrottaessa matka- ja lomasuunnitelmista ja ostoksilla käydessä. Myös uuden kirjan johdattamana opiskelijalle avautuvat kiinalaisten kirjoitusmerkkien rakenne, symboliikka ja ääntäminen kiinan tavukielen (pinyin) avulla sekä kieliopin perusteita. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi (ISBN 9789511334156) kpl 4–6. Lue lisää www.helao.fi.

Korea

EU O

Tutustu korean kieleen ja kulttuuriin **1298503**
Ma 17.00–19.30 26.4.–24.5.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FT Jeongdo Kim **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Ota korean kielestä koppi! Tule tutustumaan alustavasti korean kieleen mm. harjoitellen hieman hangul-aakkostoa, tavujen rakentamista, ääntämistä ja käytännöllisiä arkipäivän suullisia ilmaisuja esim. matkailua varten. Kulttuurin visuaalinen oppimateriaali tutustuttaa meidät mm. matkailukohteisiin, ruokaan ja tietysti maailmalla supersuosittuun korealaisbändi- ja tanssikulttuuriin. Opetuskielinä on suomi ja jonkin verran korea. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU A1.1

Pohjaopintoina yksi n. lukukausi koreaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Korean alkeiden jatko **1298504**
To 17.00–18.30 14.1.–8.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FT Jeongdo Kim
Tule jatkamaan korean kielen ja kulttuurin opiskelua! Kertaamme ensin joitakin syksyllä opiskeltuja pääkohtia ja jatkamme käytännöllisten arkipäivän ilmaisujen ja tekstien lukemisen opettelua. Samalla syvennyttään paremmin korean peruskielioppiin. Opettaja myös havainnollistaa korean ja suomen kielten sekä kulttuurien välisiä eroavaisuuksia, joiden tuntemus auttaa oppimaan kieltä. Opetuskielinä on suomi ja korea. Practical Korean Basic 1 (ISBN-13: 9788959957668 / ISBN-10: 8959957666) kpl 4 alkaen.

EU A1.2

Pohjaopintoina n. 1,5 vuotta koreaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Korea 2 **1298505**
Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FT Jeongdo Kim
Tällä kurssilla harjoittemme lisää käytännöllisiä ilmaisuja liittyen mm. asumiseen, ruokailuun, julkiseen liikenteeseen ja puhelinkulttuuriin. Samalla syvennyttään korean kielioppiin harjoittele-malla sanojen taivutuksia, jotka ilmaisevat mm. syy-seuraussuhdetta, modaalisuutta ja kieltoa. Opetuskielinä on suomi ja korea. Oppikirja: Practical Korean Basic 1 (ISBN-13: 9788959957668 / ISBN-10: 8959957666) kpl 11 alkaen.

Kroatia

EU O

Kroatian pika-alkeet matkailijoille **1298550**

Ke 17.00–19.30 28.4.–2.6.
18 oppituntia 93 €
MA Justyna Pierzynska **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Jos suunnittelet lomamatkaa Adrianmeren aurinkoiselle rannikolle, tule ja opi lisää Kroatiasta ja sen kielestä, ja tee näin lomastasi vielä palkitsevampi elämys! Harjoittemme mm. tervehtimis-

tä, kohteliaisuusfraaseja, katujen nimien lukemista ja lausumista oikein, hintoja ostoksiin liittyen, suunta-ohjeiden pyytämistä ja ymmärtämistä sekä ravintoloiden ruokalistoja. Kurssi tutustuttaa sinut myös Kroatian eri maantieteellisiin alueisiin, niiden kulinaarisiin perinteisiin ja kulttuuriin, sekä antaa hyviä vinkkejä matkakohteista ja nähtävyyksistä. Opetuskielinä suomi ja kroatia. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

Latina

EU 0

Tutustu elävään latinan kieleen! 1298401

Ke 17.00–19.30 28.4.–26.5.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Kimmo Kontturi **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tervetuloa tutustumaan latinan kieleen ja miten sen vaikutus edelleen elää vahvana monissa eri kielissä! Tällä kurssilla opiskelemme perustietoja latinan kielestä ja vertailemme sen sanastoa muihin kielisiin, mikä helpottaa vieraskielisten termien ymmärtämistä ja valottaa niiden kulttuurihistoriallista taustaa. Kurssi sopii hyvin niin englannin sanaston laajentamiseen, latinan alkeiden kertajille kuin kaikille kielistä kiinnostuneille! Opetusluteriaali sisältyy kurssiin.

Persia

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi persiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Persian alkeiden jatko 1298902

Ma 18.40–20.10 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sepehr Fatemi
Tästä jatkuu matka persian kielen saloihin! Harjoittelemme puhumista erilaisissa arkielämän käytännön keskustelutilanteissa pareittain ja pienryhmissä. Lisäksi kertaamme aakkoset ja harjoittelemme kirjoittamista sekä opiskelemme kielten rakenteita kuten preesensia, imperfektiä, substantiivifraaseja sekä adjektiivien vertailumuotoja. Jatkamme myös tutustumista persialaiseen kulttuuriin. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

Portugali

EU 0

Portugalin intensiivialkeet 1298303

To 16.30–18.30 28.1.–25.3., ei 25.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Janne Löppönen
Aloita tästä kiehtova löytömatka portugalin kieleen ja kulttuuriin! Teemme paljon ääntämis-, puhe- ja sanastoharjoituksia liittyen mm. tervehdyksiin, kuulumisten vaihtoon, kaupoissa ja kahvilassa asioimiseen. Rakenteista opiskelemme mm. puhuttelumuodot, persoonapronominit, säännöllisiä ja epä säännöllisiä verbejä. Muiden romaanisten kielten ja englanninkin perusteella portugali vaikuttaa jo yllättävän tutulta mutta alkuun riittää vain innostunut asenne! Oppikirja: Tudo Bem? (Ingalsuo; kustantaja Sanoma Pro, uusittu painos 2017) kpl 1–5.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi portugalia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Portugalin intensiivialkeiden jatko 1298304

To 16.30–18.30 8.4.–3.6., ei 13.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Janne Löppönen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Jatka tästä kiehtovaa löytömatkaa portugalin kieleen ja kulttuuriin! Teemme paljon ääntämis-, puhe- ja sanastoharjoituksia liittyen mm. kielitaidosta kertomiseen, ammatteihin, ravintolassa ja hotellissa asioimiseen sekä matkustamiseen. Rakenteista opiskelemme mm. adjektiivin taivutusta, kysymyssanoja, demonstratiivipronominit ja lisää epä säännöllisiä verbejä. Kurssi sopii jatkoksi Portugalin intensiivialkeet tai kaikille n. yhden lukukauden portugalia aiemmin opiskelleille. Oppikirja: Tudo Bem? (uusittu painos 2017) kpl 6–10.

Puola

EU 0

Puolan pika-alkeet matkailijoille 1298753

Ti 17.00–19.30 27.4.–1.6.
18 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
MA Justyna Pierzynska **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Oletko suunnittelemassa matkaa Puolaan mutta olet aina ajatellut, että puolalaisia kadunnimiä ja sanoja kuten "chrząszcz" tai "brzęczywszykiewicz" on mahdoton lausua? Tällä kurssilla opit lukemaan ja lausumaan ne - eikä se ole niin vaikeaa kuin voi luulla! Harjoittelemme lisäksi mm. tervehtimistä, kohteliaisuusfraaseja, hintoja ostoksiin liittyen, suuntaohjeiden pyytämistä ja ymmärtämistä sekä ravintoloiden ruokalistoja. Kurssi tutustuttaa sinut myös moniin mielenkiintoisiin matkakohteisiin ja kulttuuriinäkökuelmiin. Opetuskielinä suomi ja puola. Opetusluteriaali sisältyy kurssiin.

Ranska

EU 0

Ranskan intensiivialkeet 1205014

Ke 17.00–19.00 20.1.–17.3., ei 24.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
KM, FM Anna Rossi
Tervetuloa aloittamaan ranskan opiskelu kannustavassa tahdissa! Tavoitteena on opetella selviytymään ranskan kielellä helpoissa jokapäiväisen elämän, työn ja matkailun kommunikaatiotilanteissa myös ääntämistä huomioiden. Perusrakenteista harjoittelemme mm. säännöllisten verbien taivutusta, artikkelit, prepositioita, adjektiivien taivutusta ja kysymyslauseita. Kurssin jatkoksi sopii Ranskan intensiivialkeiden jatko. Oppikirja: C'est parfait! 1 (Otava 2017) kpl 0–3.

EU A1.1

Pohjaopintoina intensiivialkeet, n. yksi lukukausi ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranskan alkeiden jatko A 1205015

Ti 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Kirsi Kontula
Tule mukaan jatkamaan kauniin ranskan opiske-

lua kannustavassa ilmapiirissä! Tavoitteena on opetella selviytymään ranskan kielellä helpoissa jokapäiväisen elämän ja matkailun kommunikaatiotilanteissa myös ääntämistä huomioiden. Perusrakenteista harjoittelemme mm. epä säännöllisiä verbejä, eri pronomineja ja kysymyslauseita. Oppikirja: C'est parfait! 1 (Martikainen, Lindgren, Lanoire; kustantaja Otava 2017) kpl 3/4–6.

Ranskan alkeiden jatko B 1205016

Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Opetustila 311, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Sisältö kuten kurssilla A.

Ranskan intensiivialkeiden jatko 1205017

Ke 17.00–19.00 31.3.–19.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
KM, FM Anna Rossi **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A. Tämä sopii jatkoksi Ranskan intensiivialkeet kurssilaisille mutta tervetuloa mukaan kaikki ranskan alkeita aiemmin lukeneet.

EU A1.2

Pohjatietoina n. 1,5 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranska 2 1205018

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Aktiivi-instituutti, Mikonkatu 8 A, 5 krs
FM Kirsi Kontula
Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Tavoitteena on harjoitella etenkin sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa, jotta osaisimme mm. tilata ravintolassa, sopia tapaamisen ja kertoa menneistä tapahtumista. Rakenteista kertauksen lisäksi opiskelemme uusina mm. verbien passé composé -aikamuodon, ajan ilmauksia ja persoonapronominien painolliset muodot. Kulttuurivälipalat ranskalaisesta keittiöstä ja sampaanjasta innostavat oppimaan lisää! Oppikirja: Oppikirja: C'est parfait! 1 kpl 9–10 + opettajan materiaali.

Ranskaa matkailijoille 1205019

Ma 17.00–19.30 26.4.–24.5.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Siintääkö haaveissa matka Pariisiin, Genèveen vai Québeciin? Jos päämääränäsi on mikä vain ranskankielinen maa, tämä ranskan kurssi rohkaisee

ja aktivoi kielitaitoasi! Keskitymme pääasiassa turistin eteen tulevien puhe- ja kuuntelutilanteiden sekä niissä tarvittavan sanaston harjoitukseen. Myös ripaukset käytännön kielioppia ja kulttuuritietoa maustavat kokonaisuuden. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat opiskelleet ranskaa 1,5–2 vuotta. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2,5 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranska 3 1205020

Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Kirsi Kontula
Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kulttuuriin jatkuu, kun harjoittelemme etenkin sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa. Aihepiireinä ovat mm. sairastuminen ja lääkärissä käynti, pyörän vuokraaminen sekä ranskalainen juusto- ja viinikulttuuri. Kertaamme rakenteita ja uusina opimme mm. epäsuorat objektipronominit, imperfektin ja passé composé käyttön eron sekä adjektiivien vertailun. Kulttuurivälipalat esim. Loiren laaksosta ja Chambordin linnasta innostavat oppimaan lisää! Oppikirja: C'est Parfait! 2 kpl 4–6.

Ranskan kielioppikertaus 1205021

La 9.00–14.00 6.2.
6 oppituntia 31 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**
Jos ranskan kieliopissasi olisi hiomisen ja aktiivoinnin varaa, tule tehokertaamaan ranskan aika-
muotoja passé composé ja imperfektiä, näiden käytön vertailua sekä pluskvamperfektiä. Teemme harjoituksia sekä keskustellen että kirjallisesti itsenäisesti, pareittain ja pienryhmissä. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 3,5 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranskaa kerraten ja laajentaen 4 1205022

Ke 9.30–11.00 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Kontu
Ajankohtainen kirja tempaa meidät mukaansa rennolle matkalle puhumaan ja kuuntelemaan ranskaa aidoissa arkielämän tilanteissa. Samalla

sanasto, liittyen mm. verkkoasointiin, terveyteen ja hyvinvointiin, laajenee ja ääntäminen hioutuu. Kertaamme myös käytännössä tarpeellisia verbi-
muotoja kuten subjunktiivia ja partisiippeja. Kulttuurituokioissa pohdimme mm. Beninin ranskaa. Oppikirja: Chez Olivier 3 kpl 9–10 + opettajan materiaali.

Ranskan pronominit ja prepositiot kuntoon etänä! 1205023

Ke 17.00–18.30 28.4.–2.6.
12 oppituntia 63 €
FM Maria Kontu **VERKKOKURSSI**
Tule tehokertaamaan ranskan pronomineja (persoonapronominit, painolliset persoonapronominit, akkusatiivi-, datiivi- ja refleksiivipronominit) sekä niiden paikka lauseessa. Kertaamme myös erilaisia verbi + prepositio -rakenteita. Kurssi sopii kaikille n. 3 vuotta ranskaa lukeneille. Kurssi toteutetaan Zoomissa etätuntien osalta ja peda.
net-alustalla tehtävien osalta. Lue lisää www.helao.fi.

Ranska 4 1205024

To 17.00–18.30 14.1.–8.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kulttuuriin jatkuu harjoitellen sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa, jotta selviytyisimme mm. vieraiden vastaanottamisesta, tekemisen ehdottamisesta ja kiinnostuksenkohteista juttellessa. Kertaamme rakenteita ja uusina opimme mm. futuurin ja konditionaalin. Kulttuurivälipalat esim. elämästä Montréalissa ja Matissesta innostavat oppimaan lisää! Oppikirja: C'est parfait! 2 kpl 7–8 + opettajan materiaali.

Aktivoi ja päivitä ranskaa etänä 1205025

18.1.–9.4., ei viikolla 8
22 oppituntia 113 €
FM Maria Hahtomaa **VERKKOKURSSI**
Opiskelisitko ranskaa mieluummin etänä? Tule mukaan kertaamaan ja päivittämään ehkä jo ruostuneitakin ranskan taitojasi joustavammin oman aikataulusi mukaan etäkurssille. Viikoittain saat uudet käytännönläheiset kielioppi-, kuuntelu- ja/tai luetun ymmärtämistehtävät sekä pari- tai ryhmäkeskustelua Zoomin avulla torstaisin klo 18.00–18.30. Kurssi sopii myös jatkoksi syksyn opiskelijoille. Lue lisää www.helao.fi.

EU A2.2

Pohjatietoina n. 4,5 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Kertaa ja syvennä ranskaa 1205026

Ti 9.00–10.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Hahtomaa
Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kerrata ja syventää taitojaan tai vaikka ruostuneita lukiotietojaan myös ajankohtaisen ranskalaisen kirjan avulla. Vetreytämme keskustelutaitoja, kuullun ymmärtämistä sekä laajennamme sanavarastoa liittyen mm. esineiden ja ulkonäön kuvaaminen sekä uusiin teknologioihin. Kertaamme myös kielioppia, kuten infinitiivin käyttöä, konjunktiota ja pluskvamperfektiä. Oppikirja: Vite et Bien 2 (ISBN 9782090352757 Niveau B1) Kpl 7/8 eteenpäin. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Ranskaa kerraten ja laajentaen 5 1205027

Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Prof.dipl. Rodolphe Le Clech
Ajankohtainen kirja tempaa meidät mukaansa rennolle matkalle puhumaan ja kuuntelemaan ranskaa aidoissa arkielämän tilanteissa. Samalla sanasto, liittyen mm. lasten kasvatukseen, retkeilyyn ja urheiluun laajenee ja ääntäminen hioutuu. Kertaamme myös käytännöllisiä rakenteita kuten konditionaalia ja subjunktiivia. Kulttuurituokioissa nojatuolimatkailemme mm. Pariisin tuleviin olympialaisiin. Oppikirja: Chez Olivier 3 kpl 6 eteenpäin.

Ruostuneen ranskan ripeä aktivointi 1205028

To 18.35–20.05 14.1.–8.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Oletko aiemmin (esim. lukiossa) opiskellut ranskaa mutta tietosi kaipaavat ripeää aktivointia ja päivitystä? Etenemme vauhdikkaasti harjoitellen arkielämässä ja matkaillessa hyödyllisiä keskustelu- ja kuuntelutilanteita sekä sanastoa. Kertaamme myös rakenteita, kuten subjunktiivia ja eri pronomineja. Kulttuurituokioissa käsittelemme mm. Ranskan Alppeja ja ranskalaisia elokuva-
näyttelijöitä. Oppikirja: C'est parfait! 3 kpl 5–8.

EU B1

Pohjatietoina n. 5–6 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai lukion lyhyt ranska.

Converser en français, c'est facile! 1205029

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
BA Claire Bichet
Dans ce cours, nous organiserons divers débats et discussions autour de thèmes culturels et de société dans une ambiance amicale et détendue. Nous pourrions aussi revoir quelques points linguistiques, selon les besoins du groupe. Ce cours s'adresse à des étudiants de niveau intermédiaire désirant rafraîchir leurs bases et développer la clarté et la fluidité de la langue. Bienvenue! Le matériel est inclus et sera donné à l'avance si besoin.

Ranskaa ranskaksi 1205030

Ke 18.40–20.10 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Prof.dipl. Rodolphe Le Clech
Tule aktivoimaan ranskan kieltä monipuolisesti myös autenttisten ranskalaisen oppikirjan, radio- ja televisio-ohjelmien siivittämällä! Harjoittelemme etenkin puheen sujuvuutta arkielämän keskustelutilanteissa mutta luemme myös eri tekstityyppejä syventääksemme sanavarastoamme. Kielioppirakenteitakin kertaautuu tarvittaessa. Oppikirja: Totem 3 Livre de l'élève B1 (ISBN 9782014015522) kpl 2/3 eteenpäin. Lue lisää www.helao.fi.

Français et Culture (A2-B1) 1205031

Ke 17.00–19.30 5.5.–2.6.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Prof.dipl. Rodolphe Le Clech
LOPPUKEVÄÄN KURSSI
La culture française vous intéresse? Ce cours vous invite à apprendre le français à travers des chansons, de la musique, des extraits de films, l'étude de quelques joyaux de l'architecture pendant une visite virtuelle, des recettes de cuisine et même la lecture de nouvelles. Bien sûr ce cours se base sur de la conversation autour de ces différents sujets! Il sera enseigné en français. Le matériel est fourni par le professeur.

EU B2-C

Pohjatietoina n. 6 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Parlons français! 1205032

Ke 18.40–20.10 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
BA Claire Bichet
Dans ce cours, nous débatterons ensemble de divers points de l'actualité française. À travers des documents variés (articles de presse, vidéos, ou documents audios), nous développerons ensemble la capacité d'argumenter sur divers sujets de société et d'actualité dans une ambiance décontractée et amusante. Bienvenue! Matériel fourni par le professeur.

Ruotsi

EU O

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1, part 1 1202009

Wed 16.30–18.30 27.1.–24.3., not on 24.2.
21 lessons 76 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sonja Sjöholm
Welcome to start learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when presenting yourself, talking about your day, food, transport and hobbies, for example. We will also practise listening, writing and grammar and homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 1–4. Please see further information on buying coursebooks on p. 5. Please read more about the course on www.helao.fi.

EU A1.1

Previous studies of about three months of Swedish are required.

Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation 1202010

Wed 18.40–20.10 13.1.–7.4., not on 24.2.
24 lessons 87 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sonja Sjöholm
Welcome to continue learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when talking about e.g. weather, clothes, home and work. We will also practise listening, writing

and grammar and homework will support effective learning. Previous studies of about three months of Swedish are required. The instruction will be in Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 5–8. Please see further information on buying coursebooks on p. 119. Please read more about the course on www.helao.fi.

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1, part 2 1202011

Wed 16.30–18.30 7.4.–26.5.
21 lessons 76 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sonja Sjöholm
The contents of the course are the same as in Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 5–8.

EU A2.1-A2.2

Pohjatietoina 2–3 vuotta ruotsia kansalaisopistossa tai ruostuneet peruskoulutiedot.

Ruotsin kielen kuntoklubi 1202012

Ti 17.00–19.30 27.4.–25.5.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Johanna Palmén **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Olitpa kesällä matkalla Ahvenanmaalle, suomenruotsalaisen serkun rapujuhliin Ekenäsiin tai haluaisit muuten vain pyyhkiä pölyt ruotsin taidoistasi, tämä kuntoklubi palauttaa mieleesi peruskoulun ruotsin kadonneita taitojasi! Saat rohkeutta ja osaamista puhumiseen, puheen ymmärtämiseen, lauseiden muodostukseen ja sanastoon. Opetuskielinä ruotsi ja suomi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 1 1202013

Ke 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Paavonsalo
Onko koulussa oppimasi perusruotsi pahasti ruostuneena? Lähde mukaan nojatuo limatkalle eri kaupunkeihin Suomessa ja aktivoidu ilmaisemaan itseäsi ruotsiksi kysymyksiä tehdessä, kuvaillessa mm. säätä ja juhliä sekä asioidessa ravintolassa, torilla ja lippuluukulla. Kurssin tärkein tavoite on puhe- ja kuuntelutaidon aktivointi arkielämän käyttötilanteita varten, mutta myös peruskielipiön kertaaminen selkeiden tehtävien avulla. Opetuskielänä ruotsi ja tarvittaessa suomi. Oppikirja: Häng med! 1 (kustantaja Finn Lektura) kpl 6–10.

EU B1

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai lukion C-ruotsi.

Työelämän ruotsia 1202014

Ke 17.00–19.30 28.4.–2.6.
18 oppituntia 93 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Bodil Wadenström **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tule aktivoimaan ja päivittämään työssä tarvitsemasi ruotsin kielen taitojasi tehokkaalle intensiivikurssille! Lähiopetuksessa keskitymme pääsääntöisesti sanaston ja työtilanteissa tarvittavien yleisten fraasien sekä keskustelu- ja kuuntelutaitojen aktivointiin esim. tutustumis-, asiakaspalvelu- ja neuvontatilanteissa, työpaikkahaastattelussa, kokouksissa ja oman työn esittelyssä simuloiden todellisia tilanteita. Lue lisää www.helao.fi.

Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 2, osa 1 1202015

To 17.00–19.00 14.1.–11.3., ei 25.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Paavonsalo
Onko ruotsin kielitaitosi kangistunut? Tule teho kertaamaan vanhaa ja päivittämään uutta nojatuo limatkalle Suomeen ja Ruotsiin ja aktivoidu ilmaisemaan itseäsi ruotsiksi erilaisissa käytännön puhetilanteissa sekä kuuntelemaan sujuvamm in suomen- ja riikinruotsia. Samalla sanasto laajenee liittyen mm. kuulumisten vaihtoon, työstä kertomiseen, asumiseen ja kierrätykseen sekä joitakin kielipiön keskeisiä asioita, kuten sanajärjestystä, aikamuotoja ja adjektiivien taiputusta, kerta tuu. Opetuskielänä on pääasiassa ruotsi. Jatkokurssiksi sopii Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 2 osa 2. Oppikirja: Häng med! 2 (kustantaja Finn Lektura) kpl 1–5.

Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 2, osa 2 1202016

To 17.00–19.00 18.3.–6.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Paavonsalo **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Onko ruotsin kielitaitosi kangistunut? Tule teho kertaamaan vanhaa ja päivittämään uutta nojatuo limatkalle Suomeen ja Ruotsiin ja aktivoidu ilmaisemaan itseäsi ruotsiksi erilaisissa käytännön puhetilanteissa sekä kuuntelemaan sujuvamm in suomen- ja riikinruotsia. Samalla laajennamme sanastoa liittyen mm. elokuviin, retkeilyyn, lääkärissä asiointiin, sosiaaliseen mediaan ja ruokaperinteisiin. Kertaamme myös joitakin kielipiön keskeisiä asioita. Opetuskielänä on pääasias-

sa ruotsi. Kurssi on jatkoa Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 2 osa 2 mutta kurssi sopii kaikille kertausta kaipaaville. Oppikirja: Häng med! 2 kpl 6–11.

EU B2

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai lukion C-ruotsi.

Ruostuneen lukioruotsin tehoaktivointi 1202017

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Kari Vehmas
Onko lukioruotsisi vaipumassa unholaan? Tule aktivoimaan keskustelu- ja kuuntelutaitojasi, päivittämään sanastoasi ja virittämään kieliooppisi uuteen uskoon monipuolisilla harjoituksilla. Aihepiirit liittyvät mm. asumiseen, vapaa-aikaan ja terveyteen sekä ajankohtaisiin asioihin ja tapahtumiin. Opetuskielänä on pääasiassa ruotsi, kieliooppiasiat myös suomeksi. Oppikirja: Grammatik Galleri (kustantaja Otava) valikoiden sekä opettajan materiaali.

Säg det på svenska! 1202018

Ti 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Kari Vehmas
Tule keskustelemaan ruotsiksi kaikesta maan ja taivaan välillä! Aktivoimme vanhoja tietojamme, kartutamme lisää sanavarastoa ja saamme sujuvuutta keskustelutaitoihin. Keskustelua inspiroivat mm. lehtiartikkelit, uutiset, videopätkät ja musiikki myös opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan. Teemme runsaasti pari- ja pienryhmätöitä ja opimme ruotsia rennossa ja rohkaisevassa ilmapirissä. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU B1-B2

Pohjatietoina aktiiviset perus- tai keskikoulun tiedot, lukion tiedot tai vastaavat opinnot.

Valmennuskurssi valtionhallinnon ruotsin kielitutkintoon 1202019

Ti 17.00–19.30 2.2.–13.4., ei 23.2.
30 oppituntia 153 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Johanna Palmén **INTENSIIVIKURSSI**
Kurssin tavoitteena on suullisen kielitaidon ja kuullun ymmärtämisen aktivoiminen ja kehittäminen sekä kirjallisen ilmaisun, sanaston tuntemuksen ja tekstin ymmärtämisen syventäminen.

Kurssi valmentaa hyvän ja tyydyttävän taidon tutkintoihin. Kurssin jälkeen on mahdollisuus suorittaa valtionhallinnon kielitutkinto opistolla, tutkintomaksu Opetushallitukselle. Kirjallisen taidon tutkinto koostuu kirjoittamisen ja tekstin ymmärtämisen osakoikeista, lue lisää www.helao.fi.

Saksa

EU 0

Saksan intensiivialkeet osa 1 1204006

Ma 16.30–18.30 25.1.–22.3., ei 22.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Carmen Tomas
Haluaisitko opiskella saksan alkeita ripeästi tai kerrata kadonneita alkeistaitojasi tiiviimmällä tahdilla? Aloitamme ihan alusta ja monet käytännön puhe- ja kuunteluharjoitukset valmentavat sinua tositilanteisiin, joihin esim. vapaa-ajan matkoillasi todennäköisesti törmäät saksankielisessä ympäristössä. Kielen rakenteista opiskelemme mm. lukusana, artikkelit, kellonajat, sanajärjestyksen ja kysymysten muodostamisen. Välipaloina toimivat kulttuuriosiot sekä luku-, musiikki- ja elokuvavinkit innostavat opiskelemaan lisää! Opetuskielina suomi ja saksa. Kurssin jatkoksi sopii Saksan intensiivialkeet osa 2. Oppikirja: Hallo! 1 Saksaa aikuisille (ISBN 9789517926744) kpl 1–5.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi saksaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hallo 1! Saksan alkeiden jatko 1204007

Ma 18.40–20.10 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Carmen Tomas
Tule jatkamaan saksan alkeiden opiskelua kannustavassa ja rennossa ilmapiirissä harjoitellen käytännönläheisiä puhe- ja kuunteluharjoituksia liittyen mm. perheeseen, ruokaan ja ravintolassa asiointiin, matkailuun ja säähän. Rakenteista opiskelemme mm. viikonpäivät, substantiivien datii-
vin, apuverbit, imperfektin ja perfektin. Välipaloina toimivat kulttuuriosiot sekä luku-, musiikki- ja elokuvavinkit innostavat opiskelemaan lisää! Opetuskielina suomi ja saksa. Oppikirja: Hallo! 1 Saksaa aikuisille (ISBN 9789517926744) kpl 6–10.

Saksan intensiivialkeet osa 2 1204008

Ma 16.30–18.30 12.4.–31.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Carmen Tomas **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Sisältö kuten kurssilla Hallo 1! Saksan alkeiden jatko. Kurssi sopii jatkoksi Saksan intensiivialkeet osa 1 mutta myös kaikille alkeiden kertaajille.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2,5 vuotta saksaa kansalaisopistossa tai lyhyt koulusaksa.

Ruostuneen saksan pikakertaus 1204009

Ma 17.00–19.30 3.–31.5.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Andrea Suikkanen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Opiskelitko aikoinaan saksaa koulussa mutta vuodet ovat vierähtäneet ja taidot ruostuneet? Tällä kurssilla herätämme henkiin uinuvat puhe- ja kuuntelutaidot, sanastoa ja kielioppia monipuolisilla ja rohkaisevilla tehtävillä. Kurssi sopii kaikille vähintään n. 2 vuotta saksaa opiskelleille ja se auttaa hahmottamaan samalla tämänhetkisen taitotasosi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Hallo 2! Saksaa jatkajille 2 1204010

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Carmen Tomas
Jatka matkaasi saksan kieleen ja kulttuuriin! Aihepiireinä ovat mm. tapaamisen sopiminen, vieraiden kestitseminen ja kaupunkilomasta kertominen. Rakenteista kerrataan perfektia ja uutena opitaan muodostamaan mm. sivulauseita, käsky-
muotoisia lauseita ja verbin futuuri. Välipaloina toimivat kulttuuriosiot sekä luku-, musiikki- ja elokuvavinkit innostavat opiskelemaan lisää! Opetuskielina saksa ja suomi. Oppikirja: Hallo! 2 Saksaa aikuisille (ISBN 9789517927352) kpl 4–6.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 3,5 vuotta saksaa kansalaisopistossa tai lyhyt koulusaksa.

Freut mich! Saksaa jatkajille 3 1204011

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Andrea Suikkanen
Tule viimeistelemään saksan kielen perustaitojasi nojatuolimatalle Berliiniin, Bodenseelle ja Okto-

berfesteille! Käytännön puhe- ja kuunteluharjoitukset valmentavat sinua tositilanteisiin ja samalla sanavarasto kertaautuu ja laajenee. Myös rakenteita, kuten pluskvamperfektiä, passiivin preesensia ja imperfektiä sekä futuuria kerrataan ohessa. Opetuskielina saksa ja suomi. Oppikirja: Freut mich 3 (ISBN 9789511302735) kpl 1–5.

EU B1

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai passiivinen lukion C tai D-saksa tai 3–4 vuoden kansalaisopisto-opiskelu.

Die Romantische Strasse – matka Saksaan 1204012

Ti 17.00–19.30 11.5.–1.6.
12 oppituntia 63 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Claire Scheunemann **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Kiinnitä turvavyösi ja lähde nojatuolimatalle Saksaan suositulle Die Romantische Straße-reitille, joka kulkee Mainista mm. Würzburgin, Augsburgin ja Neuschwanstein-linnan yli Alpeille. Matkalla löydämme viehättäviä maisemia täynnä taidetta ja kulttuuria videopätkien, tekstien ja keskustelujen kautta, jotka varmasti inspiroivat meitä myös suunnittelemaan seuraavaa oikeaa Saksan matkaa! Opetuskielenä pääasiassa saksa, tarvittaessa hieman suomi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Sprechen, sprechen, sprechen! 1204013

Ke 17.00–18.30 21.4.–19.5.
10 oppituntia 52 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Claire Scheunemann **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Hallitsetko jo aika hyvin saksan kielen perusteet 3–4 vuoden saksan opiskelun jälkeen mutta kaipaisit lisää harjoitusta nimenomaan keskustelutaitoihisi? Tämä saksan puhekurssi tarjoaa paljon pieniä keskusteluharjoituksia pareittain ja pienryhmissä yleisistä, arkipäiväisistä aiheista, joista jokainen löytää helposti jotakin sanottavaa. Myös sanavarastosi kertaautuu ja laajenee. Los geht's! Opetuskielenä pääasiassa saksa, tarvittaessa hieman suomi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU B2

Pohjatietoina aktiivinen keskikoulun, peruskoulun tai lukion saksa tai noin 5 vuoden kansalaisopisto-opiskelu.

Deutsch sprechen und Wortschatz erweitern 1204014

Ti 16.45–18.15 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Claire Scheunemann
Möchten Sie Ihre Sprechfähigkeit verbessern und Ihren Wortschatz erweitern? Hier sprechen wir über alles, was die Schüler interessiert, u.a. Aktuelles aus Gesellschaft, Kultur und Politik sowie Reiseziele in deutschsprachigen Ländern. Wir lesen verschiedene Texte, sehen kurze Videos, und hören Musik. Zunächst sammeln wir Wörter zum, mehr Informationen unter www.helao.fi. Unterrichtsmaterial im Preis inbegriffen.

Venäjä

EU 0

Venäjän intensiivialkeet 1206009

Ti 17.00–19.00 26.1.–23.3., ei 23.2.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Liubov Mullari
Pariisi kaukana, Pietarin kulttuuriaarteet lähellä! Tule rohkeasti mukaan opiskelemaan perusteellisesti kyrilliset aakkoset ja ääntämistä. Harjoittemme helppoja arkipäivän puhetilanteita sekä tutustumme venäjää puhuviin henkilöihin inspiroivan, täysin uudistetun kirjan avulla. Opiskelemme myös kielen perusrakenteita, kuten substantiivien suvun ja kieltosanoja. Kurssin jatkoksi sopii Venäjän intensiivialkeiden jatko. Oppikirja: Kafe Piter 1, Huom. uudistettu kirja 2020 (ISBN 9789511334149) kpl 1–5.

EU A1.1

Pohjaopintoina intensiivialkeet, n. yksi lukukausi venäjää tai vastaavat tiedot.

Venäjän alkeiden jatko 1206010

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Liubov Mullari
Hyppää taas Pietarin junaan ja jatka matkaasi venäjän kieleen! Kertaamme ensin aiemmin opiskel-

tuja keskeisiä rakenteita ja uusina opimme mm. monikon nominatiivin sekä ketjut- ja vitjat-verbejä. Teemme paljon puheharjoituksia ja kuunteluita ja tähtäämme näin tulemaan toimeen tavallisissa jokapäiväisen elämän tilanteissa, joiden aiheina ovat mm. perhe, asuminen ja puhelinkeskustelu. Oppikirja: Kafe Piter 1, Huom. uudistettu kirja 2020 (ISBN 9789511334149) kpl 6-9.

Venäjän intensiivialkeiden jatko 1206011

Ti 17.00–19.00 6.4.–25.5.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Liubov Mullari **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Sisältö kuten kurssilla Venäjän alkeiden jatko. Kurssi sopii jatkoksi Venäjän intensiivialkeet opiskelleille tai alkeiden kertaajille.

EU A1.2

Pohjatietoina n. 1,5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Venäjä 2 1206012

Ti 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery
Jatka matkaasi venäjän kieleen ja kulttuuriin harjoittelemalla etenkin puhe- ja kuuntelutaitoja, jotka auttavat selviytymään mm. matkailutilanteissa tietä kysyttäessä ja lomanvietosta kerrottaessa. Rakenteista kertaamme joitakin opiskeltuja keskeisiä asioita ja uusina harjoittelemme mm. instrumentaalia, järjestyslukuja, liikeverbejä. Oppikirja: Kafe Piter 1 (Huom. vanha painos ISBN 9789517925884) kpl 13–15.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2,5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Venäjä 3 1206013

Ti 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery
Inspiroiva matka venäjän kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Harjoittelemme helppoja arkipäivän puhe-tilanteita ja kuunteluita sekä laajennamme sanavarastoamme liittyen mm. asumiseen, television katseluun ja musiikin kuunteluun. Rakenteista tutustumme mm. adjektiivien taivutukseen, monikon genetiiviin ja verbien aspekteihin. Kurssin jälkeen pärjää matkailijanakin taas helpommin! Oppikirja: Kafe Piter 2 kpl 1–3.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 3,5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Venäjä 4 1206014

Ma 18.40–20.10 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehhovskaja
Inspiroiva matka venäjän kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Harjoittelemme helppoja arkipäivän puhe-tilanteita ja kuunteluita sekä laajennamme sanavarastoamme liittyen mm. puhelinkeskusteluun, sairastamiseen ja pukeutumiseen. Rakenteista kertaamme sijamuodot ja kaikki verbin muodot sekä tutustumme mm. indefiniittisiin lauseisiin, konditionaaliin ja adjektiivien komparatiiviin. Oppikirja: Kafe Piter 2 kpl 4–6.

Puhu ja kuuntele venäjää! 1206015

Ma 17.00–19.30 3.–31.5.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Raissa Tsehhovskaja **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Oletko opiskellut venäjää jo 3–4 vuotta, mutta toivoisit enemmän rohkeutta keskustelutaitoihisi ja sujuvuutta kuuntelutaitoihisi? Harjoittelemme selviytymään sutjakkaammin mm. small talkista, ja arkipäivän asioimistilanteista esim. matkaillessa mutta myös hieman vaativammistakin puhetilanteista pareittain tai pienryhmissä samalla hioen ääntämistään. Kuuntelutehtävät kertaavat ja laajentavat myös sanastoa. Opettajan materiaalit sisältyvät kurssiin.

EU A2.2

Pohjatietoina 4,5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Venäjä 5 1206016

Ma 17.00–18.30 11.1.–12.4., ei 22.2., 5.4.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehhovskaja
Matka jatkuu venäjän kieleen, kulttuuriin ja maantuntemukseen! Harjoittelemme suullista kielitaitoa mm. puhumalla juhlista ja ilmaistaessa mielipiteitämme, minkä myötä laajennamme myös sanastoa. Lisäksi kertaamme ja vahvistamme rakenteita, kuten tarkkoja kellonaikoja, lyhyitä adjektiiveja ja relatiivipronomineja. Oppikirja: Kafe Piter 2 kpl 15–16.

Venäjän verbit, ketjut ja vitjat 1206017

Ti 17.00–19.30 27.4.–25.5.
15 oppituntia 78 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tämä kunnon venäjän verbien kertauspaketti tarjoaa mainion tilaisuuden hioa mm. verbien taivutuksia, aspektien erikoisuuksia ja passiivilauseita. Teemme monipuolisia kirjallisia, suullisia ja kuunteluharjoituksia yhdessä, pareittain ja pienryhmissä interaktiivisesti. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU B1

Pohjaopintoina n. 5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai lyhyt kouluvenäjä.

Venäjää syventäen ja kerraten 1206018

To 17.00–18.30 14.1.–8.4., ei 25.2.
24 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery
Matka venäjän kieleen syvenee etenkin keskusteluharjoitusten ja sanaston myötä, joiden aiheina ovat mm. internet, lentomatkestäminen, urheilu. Lisäksi opiskelemme uusia rakenteita, kuten partisiippeja, ja kertaamme pronomineja. Oppikirja: Kafe Piter 3 kpl 4–6.

Viro

EU O

Viron alkeet etänä 1298604

Ke 18.00–19.30 13.1.–17.3.
18 oppituntia 93 €
FM Liisi Ahvonen **VERKKOKURSSI**
Aloita viron opiskelu vaikka omalta kotisohvaltasi etänä! Harjoittelemme yhdessä, pareittain ja pienryhmissä Zoomin avulla etenkin suullista kielitaitoa monipuolisilla tehtävillä, jotka liittyvät mm. tutustumiseen, laivamatkaan, taksilla ajoon, kohtelaisuusilmauksiin ja lukusanoihin. Teemme myös kuuntelutehtäviä, harjoittelemme ääntämistä ja peruskielioppia. Oppituntien välillä opiskelijat tekevät itsenäisesti Padlet-alustalla verkkotehtäviä. Tarvitset nettiyhteydenlisäksi kaiuttimet/kuulokkeet ja laitteen mikrofonin. Oppikirja: Meie keelesild (ISBN 9789511306542) kpl 1–3 ja opettajan materiaali. Lue lisää www.helao.fi.

EU A1.3

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi viroa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Viron alkeiden jatko etänä 1298605

Ke 18.00–19.30 24.3.–19.5.
18 oppituntia 93 €
FM Liisi Ahvonen **VERKKOKURSSI**
Jatka tai tule kertaamaan viron opiskelua vaikka omalta kotisohvaltasi etänä! Harjoittelemme yhdessä, pareittain ja pienryhmissä Zoomin avulla etenkin suullista kielitaitoa monipuolisilla tehtävillä, jotka liittyvät mm. kahvilassa asioimiseen, viikonpäiviin, kellonaikoihin ja sähkän. Harjoittelemme myös kuuntelutehtäviä, ääntämistä ja peruskielioppia. Oppituntien välillä opiskelijat tekevät itsenäisesti ja omaan tahtiin Padlet-alustalla verkkotehtäviä. Tarvitset nettiyhteydenlisäksi kaiuttimet/kuulokkeet ja laitteen mikrofonin. Oppikirja: Meie keelesild (ISBN 9789511306542) kpl 1–3 ja opettajan materiaali. Lue lisää www.helao.fi.

EU B1

Pohjaopintoina 3–4 vuotta viroa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Viron keskustelukurssi 1298606

To 17.00–18.30 14.1.–8.4., ei 25.2.
26 oppituntia 123 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Helja Kirber, viron kielen ja kirjallisuuden opettaja
Kurssi painottuu vapaaseen keskusteluun ajan-kohtaisista aiheista. Laajennamme hyödyllistä sanavarastoa mm. erilaisten lyhyiden artikkelien myötä, kertaamme kielioppia tarpeen tullen, katselemme uutislähetyksiä ja kuuntelemme musiikkia. Tule vetreyttämään ja täydentämään kielitaitoasi mukavassa ilmapiirissä! Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

Taiteet, musiikki ja ilmaisu

Kuvalliset taiteet ja taidot

Ikebana.....	57
Kalligrafia.....	57
Kuvataide, taidegrafiikka ja kuvitus.....	57
Kuvataidetta lapselle ja aikuiselle.....	60
Maalaus.....	60
Piirustus.....	64
Suunnittelu ja sisustus.....	65
Valokuvaus.....	65

Kädentaidot

Jewellery making.....	67
Makrame.....	67
Ompelu.....	67
Puutyöt.....	69
Värjäys.....	68

Musiikki

Bändi/Band.....	70
Kuoro/Choir.....	71
Laulun ryhmäopetus.....	71
Laulun yksilöopetus.....	75
Lasten musiikkikerhot.....	76
Musiikkia aikuiselle ja lapselle.....	77
Muskarit.....	77
Musiikkia senioreille.....	78
Musiikinteoria.....	78
Muu musiikin opetus.....	79
Kitara ja ukulele/ Guitar.....	79
Piano.....	82

Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen

Improvisaatio.....	83
Näyttelijäntyö ja teatteri.....	85
Puhe- ja kirjallinen ilmaisu.....	86

Kuvalliset taiteet ja taidot

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Ikebana

Ikebana – Japanilainen kukkienasettelutaide

1103200

La 10.00–15.00 13.2.,13.3., 10.4. ja 8.5.
28 oppituntia 224 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
Ikebanaopettaja, fil.kand, VTM Sari Mäntysola
VIIKONLOPPUKURSSI
Ikebana -kurssilla perehdyimme japanilaiseen kukkienasettelun taiteeseen Sogetsu-ikebana-koulun oppien mukaan. Laadimme vuodenajan oksamateriaaleista perusasetelmia ja niiden variaatioita sekä harjoittemme vapaamuotoisen ikebana -asetelman laatimista. Kurssille voivat osallistua sekä vasta-alkajat että ikebanaa jo aiemmin harrastaneet. Koulutuspäälliköltä saatavassa kurssimonisteessa kerrotaan kurssilla tarvittavista oksista, kukista ja muista hankittavista materiaaleista ja tarvikkeista. Koululla on myös lainattavia maljakoita ja muita tarvikkeita.

Kalligrafia

Kalligrafian kokeilukurssi Calligraphy Experiment Course 1103202

To/Thu 17.00–20.00 14.1.
4 oppituntia/lessons 32 €
Opetustila/Taide/Art Studio 524,
Runeberginkatu 22–24
kuvittaja ja graafinen suunnittelija
Illustrator, Graphic Designer Susan Reed
LYHYTKURSSI / SHORT COURSE
Tervetuloa tutustumaan kalligrafian perusmateriaaleihin ja kokeilemaan muutamaa kalligrafian perustyyliä tasaterällä! Materiaalit sisältyvät kokeilukurssin hintaan.
Welcome to this workshop where you will see the basic materials used for calligraphy and you can begin enjoying trying some basic broad-nibbed calligraphic styles. Materials needed are included to the price.

Kalligrafian perusteet Calligraphy Basics

1103203

myös edistyneille – also for continuing students
To/Thu 17.15–19.45, La/Sat 11.00–14.00
28.1.–4.3.
26 oppituntia/lessons 208 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kuvittaja ja graafinen suunnittelija
Illustrator, Graphic Designer Susan Reed
Tutustumme kalligrafian perusvälineisiin ja materiaaleihin. Harjoittemme kynän kulman vaikutusta jälkeen, kirjainten muodon ja painon synnyttämää harmoniaa. Opimme ymmärtämään erilaisten harjoitusten avulla, miten tyyli, asettelu ja layout vaikuttavat tulokseen. Kurssi kehittää taitoa analysoida kirjaimia ja kirjoitettua muotoa sekä rohkaisee herkkyyteen ja luovaan ilmaisuun. Materiaalilista lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.
Students will become familiar with basic calligraphy tools and materials. We will practice varying the effect of the pen angle, the letterform and weight in creating a visually harmonious whole. Understanding how style, spacing and layout are creating the wanted effect will be developed via varied projects. The course will help you gain the skill of analysing letters and written form and encourages sensitivity and creative expression. A list of materials needed will be sent to students who register for the course.

Kuvataide, taidegrafiikka ja kuvitus

Taideterapia tutuksi – itseilmaisu, maalaus ja kirjoittaminen 1103250

Pe 17.15–19.30 15.1.–26.3., ei 24.2.
30 oppituntia 234 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
KM, taideterapeutti Marketta Oja
Avaa luovuutesi lukkoja ekspressiivisen taidetertian menetelmien avulla. Ohjatuilla maalaus- ja kirjoitusharjoituksilla tutustumme omaan ilmaisuun. Tällä kurssilla sinun ei tarvitse suorittaa mitään! Voit rauhoittua kuuntelemaan sisäistä ääntäsi ja antaa pakottomasti ja leikinomaisesti

kuvallisen ja sanallisen muodon sille, mikä virtaa intuitiivisesti esiin sisimmästäsi. Tärkeintä ei ole lopputulos, vaan vapaa ja hauska tekeminen.

Taidegrafiikka – kevättyöpaja 1103251

Su 10.30–15.15 24.1., 14.2., 7.3. ja 28.3.
24 oppituntia 192 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM Kirsi Tuominen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Grafiikan työpajakurssi, jolla voit edetä piirtämisestä valmiiseen grafiikan vedokseen. Työpajassa voit valita syväpainografiikan eri tekniikoista haluamasi ja syventyä siihen tai kokeilla useita tekniikoita. Mahdollisia tekniikoita ovat mm. kuivaneula, viivasyövytykset, akvatinta, pehmeäpohja, carborundum, collagrafia, monotypia ja kartonkigrafiikka. Voit myös jatkaa aikaisempia kesken jääneitä töitäsi. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo grafiikkaan perehtyneille. Kurssimateriaalit sisältyvät pääosin kurssin hintaan. Vedostuspaperia hankitaan yhteisesti. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.kuvataiteilijamatrikkel.fi/fi/fi/taiteilijat/3401

Digitaide aloittelijoille 1103253

To 17.00–20.15 28.1.–18.2.
16 oppituntia 128 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
TaM Sirpa Kärkkäinen
Kurssi sopii kaikille kuvituksesta, kuvankäsittelystä ja valokuvien muokkaamisesta kiinnostuneille henkilöille, jotka haluavat kehittää omaa luovaa ilmaisuaan. Käytämme kurssilla Photoshop CC-ohjelmaa ja syvennymme erityisesti sen yhteiskäyttöön piirtoöpöydän kanssa. Kuvankäsittelyohjelmien tuntemuksesta on hyötyä, mutta se ei ole tarpeen. Opisto tarjoaa oppilaiden käyttöön Wacom Art – piirustusöpydän, mutta omankin voi ottaa mukaan halutessaan. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistujat hankkii oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohje Adobe'n asennuksesta s. 5.

Kuvituksen kevätkurssi 1103254

Su 10.30–15.30 14.2., 7.3., 21.3., 11.4. ja 25.4.
27 oppituntia 210 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
Kuvittaja, sarjakuvantekijä ja animaattori Janne Toriseva **VIIKONLOPPUKURSSI**
Oletko haaveillut oman lastenkirjan, runokokelman tai kalenterin kuvittamisesta tai kaipaanko apua vaikkapa sarjakuvaprojektin toteutukseen? Kurssilla tutustutaan kuvituksen monipuoliseen maailmaan ja työskennellään oman kuvitus- tai sarjakuvaprojektin tai opettajan tarjoamien pienempien kuvitustehtävien parissa. Kurssi sopii niin kokeneemmille tekijöille, ensimmäistä kuvitusprojektiä suunnitteleville kuin kuvituksesta

muuten kiinnostuneille. Jokaista ohjataan yksilöllisesti. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.jannetoriseva.fi

Eläimeni kuvaksi – eläinaiheiden kuvataidekurssi 1103255

La-Su 10.30–14.30 20.–21.2.
10 oppituntia **OPH**
alennukseen oikeutetuille 50 €, muille 80 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, graafikko ja animaattori Johanna Aulén **VIIKONLOPPUKURSSI**
Tule tekemään taideteoksia rakkaasta eläimestäsi, joka elää neljällä tai asuu oikeasti kotonasi. Kurssilla piirretään, maalataan sekä kokeillaan sekatekniikoita. Tutustumme hyvän sommittelun periaatteisiin, taidemateriaalien monipuoliseen käyttöön sekä eläinten anatomiaan. Uuden kokeileminen ja oman osaamisen laajentaminen ovat keskeisiä tavoitteita. Pohdi eläimesi ennakkoon ja ota mukaan valokuvia. Luonnostelu- ja piirustusvälineiden käyttö sisältyy kurssin hintaan. Sopii myös aloittelijoille. Materiaaleista kurssikirje. Tällä kurssilla et voi puhua lempieläimestäsi liikaa! Opetushallitus tukee tätä kurssia.

Kuvaa ihomaalauksia UV-valossa 1103256

Pe 17.00–20.15 12.3.
4 oppituntia 32 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
TaM Sirpa Kärkkäinen **UUSI LYHYTKURSSI**
Kurssilla toteutamme UV-herkillä väreillä ihomaalauksia kasvihin/käsiin. Teokset kuvataan sopivassa poseerauksessa UV-valossa. Efekti on tehokas ja hyödynnettävissä monin eri tavoin. Jälkikäsitlemme kuvat Photoshop CC-ohjelmassa. Tarvitset perustaidot tietokoneen käytössä ja vähän kokemusta kuvankäsittelystä. Maalit ja muut tarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistujat hankkii oman Adobe ID tunnuksen. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistujat hankkii oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohje Adobe'n asennuksesta s. 5.

Ekspressiivinen kuvataide ja meditatiivinen tanssi

– viikonloppukurssi 1103257

La-Su 11.00–14.45 10.–11.4.
10 oppituntia, 84 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM Lilli Kinnunen ja TM, tanssitaiteen pedagogi Tiina Sara-aho **VIIKONLOPPUKURSSI**
Ekspressiivinen kuvataide ja meditatiivinen tanssi -viikonloppukurssilla vahvistetaan keho-mie-

li-yhteyttä pysähtymisen ja tanssin sekä kuvallisen ja sanallisen työskentelyn avulla. Liikeharjoitusten tarkoituksena on tuoda rauhan ja läsnäolon kokemus osallistujalle. Kuvallisessa ja sanallisessa työskentelyssä korostuu kokeileva ja leikki-mielinen tekeminen. Kaksi kurssikertaa muodostavat kokonaisuuden, jonka aikana asetutaan omien voimavarojen äärelle ja katsotaan itseä myötätuntoisesti ja arvostavasti. Et tarvitse aiempaa kokemusta luovasta työskentelystä. Kurssilla käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Tule sellaisena kuin olet!

Syanotypia – valokuvia ilman kameraa 1103258

La-Su 10.30–15.30 17.–18.4.
12 oppituntia 99 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaK, valokuvataiteilija Sonja Pasanen **UUSI VIIKONLOPPUKURSSI**
Syantypia on monipuolinen ja yksinkertainen valokuvatekniikka, jossa rautasuolojen herkimäälle orgaaniselle pinnalle, kuten akvarellipaperille tai silkkipaperille, valotetaan kuvia. Tekniikka valotus tapahtuu auringonvalossa tai UV-lampun valolla. Kuva siirtyy käyttäen fotogrammin menetelmää tai kalvolle tulostettua negatiivikuvaa. Mitä läpikuultavampaa materiaali on eri kohdistaan, sitä moninaisempia sävyjä valotuksessa saadaan aikaiseksi. Valottuneet osat herkimäälle pinnasta muuttuvat tumman ja vaaleamman sinisiksi, valolta täysin suojassa olleet alueet jäävät valkoisiksi. Rautasuolat antavat kuvalle upean prussin sinisen sävyn. Kurssilaisella tulee olla muutama valokuva tai muuta materiaalia – esimerkiksi kuivattuja kasveja – valotuksia varten. On myös mahdollista halutessaan ottaa kangasta, paperia tai muuta materiaalia, jota voi käyttää kuvien tekoon tai pohjana (tarkemmin kurssikirjeessä). Kurssilla tarvittavat muut materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Opettajan taiteellisesta työstä www.sonjapasanen.com.

Maalauksellista grafiikkaa 1103259

Pe 17.15–20.15, La-Su 10.30–15.15 23.–25.4.
16 oppituntia **OPH**
alennukseen oikeutetuille 88 €, muille 133 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Taidegraafikko Kirsi Tuominen **VIIKONLOPPUKURSSI**
Taidegrafiikan ekspressiivisten koho- ja monotypiatekniikoiden kurssi. Soveltuu pitkään tehneille sekä aloittelijoille. Kurssimateriaalit sisältyvät pääosin kurssin hintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.kuvataiteilijamatrikkel.fi/fi/fi/taiteilijat/3401. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

Animation in English for Beginners 1103260

Thu 17.00–20.15 22.4.–13.5.
16 lessons 128 €
Classroom 210, Runeberginkatu 22–24
TaM Sirpa Kärkkäinen **NEW SPRING COURSE**
Animation is fun – but how to learn all the tricks? In this course You will learn to do stop motion animation, sand animation, GIF-animations and 2D-Animation with Animate CC. You don't need any previous information of animation, the will to learn is enough. Basic computer skills needed. Adobe has given new licence guidelines for educational institutions. Both the teacher and the student participating to a course using Adobe Creative Cloud should create an Adobe ID of their own. Adobe ID is needed in order to register oneself to the CC for the course time. Student can create the ID at <https://helpx.adobe.com/manage-account/using/create-update-adobe-id.html>. We recommend, that students shall create ID before the course.

Kierrätyskuvanveisto – roskasta taidetta 1103261

Ma-To 17.15–19.15 11.–17.5.
12 oppituntia 96 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, kuvataiteilija Eero Tiittula **UUSI KURSSI**
Kuvanveisto voi olla yhtä helppoa ja luontevaa kuin piirtäminen. Kurssilla käytät halpoja, kevyitä ja ekologisia materiaaleja, joiden työstö ei vaadi työhuonetta tai verstasta. Veistoksia valmistetaan arkipäiväisistä kierrätysmateriaaleista, kuten pahvista, paperista, pakkausmuovista ja lumpuista. Aihe voi olla esittävä, abstrakti tai muuten vaan outo. Materiaali usein ehdottaa aiheita. Kurssi ei vaadi aiempaa kuvanveistokokemusta. Tavoitteena on madaltaa kynnystä kolmiulotteiseen työskentelyyn, kannustaa ennakkoluulottomaan ja ekologiseen materiaalien käyttöön sekä tukea luovaa asennoitumista arkiympäristöön. Kurssilla tarvittavat materiaalit kuuluvat kurssin hintaan. Lisäksi voi tuoda omia kierrätystavaroita ja -materiaaleja.

Kuvataidetta lapselle ja aikuiselle

Kuvataidetta lapsille ja aikuisille (2-3 v) 1103210

To 10.00–11.00 11.2.–25.3.
8 oppituntia 72 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
Johanna Aulén ja Jonna Johansson

LYHYTKURSSI

Puuhakas oppitunti lapselle ja aikuiselle. Yhdessä oppimista viivan, värin, käden näppäryyden ja eri tekniikoiden parissa. Värien ja materiaalien ihmeellinen yhteispeli, toiminnallista maalaamista ja kollaasikokeiluja. Kurssimateriaalit sisältävät kurssin hintaan.

Maalaus

Akryylimaalauksen maistiaiskurssi 1103213

To 17.15–20.15 7.1.
4 oppituntia 35 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

LYHYTKURSSI

Akryylivärit ovat vesiliukoisia, nopeasti kuivuvia taidemaalausvärejä. Akryylivärillä voi maalata kerroksia kuullottaen tai reippaan peittävästi ja kaikkea mahdollista tältä väliltä. Akryylimaalauksen maistiaiskurssilla tehdään pieniä esittäviä ja ei-esittäviä harjoituksia. Kurssilla käytettävät materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.jonnajohansson.net.

Drawing & Painting for Beginners Intermediate level 1103215

Mon 17.00–20.00 11.1.–29.3., not on 22.1.
44 lessons 340 €
Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Jane Hughes
Learn the basics of drawing and painting in a supportive group. We will explore lots of different techniques and materials. Train your observational drawing skills with playful exercises. Gain knowledge of the essentials to painting, where to start and how to develop. Learn about grounds, colour mixing, light, harmony and much more! Drawing materials included in course fee. You will receive an email before the course starts. Examples of the teacher's artistic work: www.janehughes.ie.

Aloita maalaaminen A 1103216
To 17.15–19.45 14.1.–18.2.
18 oppituntia 144 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24

KuM, taidemaalari Niina Rätty
Oletko joskus tuntenut halua kokeilla taidemaalauksia? Tai olet joskus aloittanut, mutta harrastus on jäänyt? Aloita nyt tai aloita uudestaan! Tiiviillä kurssilla saat tekniikkaopetusta alkeista aloittaen. Akvarellitekniikkaa, akryylivärien käyttöä, myös piirustustekniikoihin ja -välineisiin tutustumista sekä perusasioita sommittelusta ja väriopista. Opettajan antamista tehtävistä edetään omiin aiheisiin. Kurssin hintaan kuuluu luonnostelutarvikkeita, akvarelli-, akryyli- ja peitevärejä ja muita materiaaleja, mutta jos haluat maalata laadukkaalle akvarellipaperille tai kankaalle, ne tulee hankkia itse. Voit maalata myös öljyväreillä, jos sinulla jo on öljyvärit, pohjat ja siveltimet itselläsi.

Aloita maalaaminen B 1103217
Ma 11.00–13.15 18.1.–22.2.
18 oppituntia 144 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty
Sisältö kuten kurssilla A.

Aloita maalaaminen jatko 1 1103218
Pe 17.15–19.45 15.1.–19.2.
18 oppituntia 144 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty
Oletko joskus tuntenut halua kokeilla taidemaalauksia? Aivan alkeet jo osaavalle jatkokurssi, jossa tutustaan paremmin maalausvälineisiin- ja tapoihin ja opitaan lisää perusasioita sommittelusta ja väriopista. Opettajan antamista tehtävistä edetään omiin aiheisiin. Kurssin hintaan kuuluu luonnostelutarvikkeita, akvarelli-, akryyli- ja peitevärejä ja muita materiaaleja, mutta jos haluat maalata laadukkaalle akvarellipaperille tai kankaalle, ne tulee hankkia itse. Voit maalata myös öljyväreillä, jos sinulla jo on öljyvärit, pohjat ja siveltimet itselläsi.

Aloita maalaaminen jatko 2 1103229
Pe 17.15–19.45 5.3.–16.4.
18 oppituntia 144 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty
Oletko joskus tuntenut halua kokeilla taidemaalauksia? Aivan alkeet jo osaavalle jatkokurssi, jossa tutustaan paremmin maalausvälineisiin- ja tapoihin ja opitaan lisää perusasioita sommittelusta ja väriopista. Opettajan antamista tehtävistä edetään omiin aiheisiin. Kurssin hintaan kuuluu luonnostelutarvikkeita, akvarelli-, akryyli- ja peitevärejä ja muita materiaaleja, mutta jos haluat

maalata laadukkaalle akvarellipaperille tai kankaalle, ne tulee hankkia itse. Voit maalata myös öljyväreillä, jos sinulla jo on öljyvärit, pohjat ja siveltimet itselläsi.

Maalauksen työpajakurssi – Päivämaalarit 1103219

Ti 11.00–13.15 19.1.–13.4., ei 23.2.
36 oppituntia 278 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
FT, taidemaalari Päivi Eskelinen
Työpajatyyppistä työskentelyä maalauksen eri tekniikoiden parissa. Värioppia, sommittelua, taidehistoriaa ja materiaalioppia maalaustyöskentelyn ohessa. Yhteisiä aiheita pohjustetaan alustuksilla eri teemoista. Luonnostelutarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Soveltuu erityisesti jo pitkään maalanneille. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.kuvataiteilijamatrikkeli.fi/fi/taiteilijat/1810.

Värillä väliä – Maalauskurssi 1103220

Ti 17.15–19.30 19.1.–30.3., ei 23.2.
30 oppituntia 240 €
Opetustila /Taide 414, Runeberginkatu 22–24
TaM, Taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Värien sekoittaminen ja rinnastaminen ovat kurssin pääaiheita. Miten sekoittaa vaikkapa kuusen vihreä, ruusunpunainen tai maantien harmaa? Miksi tarvitaan monta sävyä ja niiden sopivaa rinnastamista, jotta aihe näyttäisi uskottavalta? Miksi jotkut värisävyt sopivat yhteen, toiset eivät? Opi, että värejä voi sekoittaa myös optisesti ja kuullottaen. Osa materiaaleista kuuluu kurssin hintaan. Kurssikirje.

Öljyvärimaalaus – Perusmuotojen kautta ilmaisuun 1103221

Ti 17.15–19.30 19.1.–30.3., ei 23.2.
30 oppituntia 240 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Kimmo Tolin
Maalauskurssilla opitaan öljyvärien käyttöä, erilaisia maalaustekniikoita, sommittelua ja kehitetään omaa ilmaisua peruselementeistä lähtien. Omia ja opettajan antamia aiheita, myös havaintopohjaista harjoittelua ja työpajamaista työskentelyä. Hyödynnetään vesiohenteisiä värejä alusmaalauksessa. Luonnostelumateriaalit sisältyvät kurssin hintaan. Kurssikirje.

Akryylimaalauksia A:sta Ö:hön 1103222

Ke 17.30–19.45 13.1.–7.4., ei 24.2.
36 oppituntia 284 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson
Opi maalaamaan nopeasti kuivuvalla, vesiohen-

teisella akryylivärillä. Kerta- ja kerrosmaalaus, massojen tai kollaasitekniikoiden yhdistely on helppoa, samoin eri pohjamateriaalien käyttö. Myös työskentelyä havainnosta. Aiheet ja teemat osin opettajalta, osin omia. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneille maalareille. Kurssikirje. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.jonnajohansson.net.

Maalaukskoulu United A 1103223

Ke 17.15–19.30 20.1.–14.4., ei 24.2.
38 oppituntia 297 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Työpajatyyppinen maalaukskurssi, jossa työskennellään vapaasti eri välineillä ja materiaaleilla. Aiheet ja teemat omia ja opettajan ehdottamia – ryhmän toiveiden mukaan. Painopiste osaamisen ja ilmaisun kehittämisen ja uuden kokeilemisessä. Yksilöllistä ohjausta, myös alkeista aloittaen. Osa luonnostelu-, kokeilu- ja pohjustusmateriaaleista kuuluu kurssin hintaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.merjasdg.net.

Maalaukskoulu United B 1103224

To 17.15–19.30 21.1.–22.4., ei 25.2.
38 oppituntia 297 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Sisältö kuten kurssilla A.

Maalaa ihminen – maalauskurssi 1103226

La 10.30–14.30 23.1.–6.2.
15 oppituntia 120 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty
VIKKONLOPPUKURSSI
Maalauskurssilla opitaan käytäntöjä ja teoriaa ihmisen kuvaamisesta taiteessa. Eri aikoina tärkeitä ovat olleet asennot, eleet, vaatetus, symbolit tai ilmeet. Alustuksia taidehistoriasta nykyaikuihin, maalaustekniikkaa ja ihmisen kuvauksen alkeita. Maalaa kuva itsellesi tärkeästä henkilöstä tai kenestä vaan. Osa materiaaleista kuuluu kurssin hintaan. Kurssikirje.

Pastellimaalaukskurssi 1103227

La 13.30–16.30, Su 11.30–14.30 30.–31.1.
8 oppituntia 64 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
VIKKONLOPPUKURSSI
Pastellimaalauksen viikonloppukurssi soveltuu kaikille kuiva- ja öljypastellimaalauksesta kiin-

nostuneille. Kurssi, jolla piirtäminen ja maalaaminen kulkevat käsi kädessä. Kuivapastellitöissä väripigmentti hohtaa puhtaimmillaan ja siirtyminen sävystä toiseen on pastellinpehmeää. Öljypastellitöissä vahan kiilto ja kuulto luovat voimakkaan maalausellisen jäljen. Kurssihintaan kuuluu papereiden ja pastelliliitujen käyttö, mutta jos sinulla on, ota omat välineet mukaan myös. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.merjasdg.net.

Acrylic Painting – Day Time Course 1103228

Wed 10.00–12.15 3.2.–17.3.
18 lessons 144 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Jane Hughes

DAY TIME COURSE

This is a course for beginners as well as for those with more experience who wish to make time for improving their painting skills in a supportive group atmosphere. Gain knowledge of the essentials to painting, where to start and how to develop. Learn about grounds, colour mixing, light, harmony and much more! Most of the materials provided. No previous skills required. Please note: high English language level is not a requirement for this class, the focus is on art-making and demonstrations. Examples of the teachers artistic work: www.janehughes.ie.

Basics of Painting – Intensive Course 1103230

Mon-Wed 17.15–20.15 22.–24.2.
12 lessons 96 €

Art Studio, Runeberginkatu 22–24

TaM, Visual Artist Eero Tiittula **NEW COURSE**

This intensive course takes you to the fundamentals of painting and observation. The focus is on the rudimentary techniques of painting, mixing colours and the representation of observation. All the needed materials are included in the course fee.

Mallimaalauksen kurssi 1103231

La-Su 10.15–14.45 27.–28.2.
12 oppituntia 118 €

Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Mika Törönen

UUSI VIIKONLOPPUKURSSI

Kurssilla keskitytään ihmisen piirtämiseen ja maalaamiseen elävän mallin avulla. Pyritään tekemään oikeita havaintoja, huomioimaan mittasuhteita ja opetellaan ihmisen esittämiseen sopivia värisävyjä. Tekniikkoina piirtäminen, akvarelli sekä muut vesiohenteiset välineet. Kurssilla pärjää ilman omia materiaaleja, mutta esi-

merkiksi omat, hyvälaatuiset akvarellivärit ja siveltimet parantavat tulosta. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.mikatoronen.com

Akvarellimaalauksen tiiviskurssi 1103232

La-Su 10.15–14.45 13.–14.3.
12 oppituntia 96 €

Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Mika Törönen

VIKONLOPPUKURSSI

Akvarellimaalauksen tiiviskurssi, joka sopii sekä aloittelijoille, että jo pidempään harrastaneille. Kurssilla tutustumme akvarellimaalauksen erilaisiin tekniikkoihin ja mahdollisuuksiin. Opiskelimme myös sommittelua ja värioppia. Maalaamme asetelmia ja maisemaa.

Luonnostelumateriaaleja sekä luonnospaperia kuuluu kurssin hintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.mikatoronen.com.

Colour & Acrylic Painting 1103233

Sat 11.00–15.00 20.–27.3.
10 lessons 80 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, Visual Artist Jane Hughes

WEEKEND COURSE

This course is for anyone who loves colour. The aim is to give you the tools to better understanding how colour works on multiple levels from everyday life to working with your artworks. We will discuss some basic colour theories and learn about the joys and complexities of colour mixing. We will work with acrylic painting and do lot of exercises gaining insights into different colour theories in a practical way. Most of the materials provided. No previous skills required. Examples of the teacher's artistic work: www.janehughes.ie.

Sommittelu ja tila – maalauksen työpajakurssi 1103234

Ma-Ke 10.00–15.00 12.–14.4.
18 oppituntia 140 €

Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24

KuM, taidemaalari Juha Okko **UUSI KURSSI**

Kurssilla keskitytään tilan esittämisen keinoihin (muihin kuin pakopisteperspektiiviin) sekä kuvallisen sommittelun perusteisiin; symmetriaan, tasapainoon, rytmiin ja kontrasteihin. Kurssi soveltuu parhaiten jo jonkin verran harrastaneille kuvan tekijöille ja kurssilla työskennellään opiskelijoiden omista aiheista ja teemoista. Opetuksesta saa eniten irti, jos uskalttaa edetä ei-esittävien harjoitusten kautta esittävyteen tai abstraktiin. Luonnostelutarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi järjestetään yhteistyössä HTY:n kanssa.

Näkökulmia nykytaiteeseen maalaamisen kautta 1103235

Ti 17.15–20.15 13.–27.4.
12 oppituntia 96 €

Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Nykytaideko vaikeata? Kurssilla tehdään maalaus- ja ajatteluharjoituksia, joiden lähtökohtana ovat nykytaiteen teemat ja toimintatavat. Inspiroivia esimerkkejä taiteilijoista ja teoksista. Keskitymme maalaustaiteen nyky menetelmiin, ideoiden kehittämiseen ja toteutukseen. Kurssilla on käytössä erilaisia materiaaleja ja välineitä, mutta myös omia välineitä voi tuoda kurssikirjeen mukaisesti. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.jonnajohansson.net.

Henkilömaalaukskurssi 1103236

La-Su 10.15–15.30 17.–18.4.
14 oppituntia 137 €

Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24

Taidemaalari Mika Törönen

VIKONLOPPUKURSSI

Kurssilla työskennellään henkilömallista piirtäen ja maalatun akryyli- tai öljyväreillä. Käsittelemme mm. anatomian perusteita, väriskaalaa ja kännykkäkameran käyttöä apuvälineenä. Ohjattua työskentelyä, alustuksia, kritiikkejä. Omia, hyvälaatuiset akryyli- tai öljyvärit, siveltimet sekä maalaus pohja mukaan. Tarvikkeista tarkemmin kurssikirjeessä. Piirustus- ja luonnostelutarvikkeet sekä mallimakso sisältyvät kurssihintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: <http://www.mikatoronen.com/>.

Akvarellin kevätkurssi 1103237

Ma-To 17.15–20.15 3.–6.5.
16 oppituntia 128 €

Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24

Taidemaalari Arto Korhonen

LOPPUKEVÄÄN INTENSIIVIKURSSI

Kurssilla tutkitaan märkä- ja kuivatekniikkaa ja harjoitellaan maalausjärjestyksen suunnittelua. Kehitämme edelleen havaintoon perustuvaa tekemistä. Maalaamme asetelmia, opiskelijoiden omia aiheita, maisemaa ja kaupunkikuvaa sään suomissa puitteissa. Luonnosteluvälineitä sekä akvarellipaperia sisältyy kurssin hintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: <http://artokorhonen.com/index2.html>

Materiaalit kuvassa – maalauskurssi 1103238

Pe 17.15–20.15, La-Su 11.00–14.00 14.–16.5.
12 oppituntia 96 €

Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, kuvataiteilija Eero Tiittula

VIKONLOPPUKURSSI

Kuinka maalata koiran turkki, juomalasi, lumikinos, tulppaanin terälehti, graniittipöytä tai villapaita? Millä keinoin vaikutelma tietystä materiaalista syntyy maalaukseen? Maalauskurssilla tutkitaan aiheiden havainnointia sekä erilaisia tekniikoita, joilla materiaalin tuntu maalauksessa tavoitetaan. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pitkään maalanneillekin. Materiaaleista kurssikirjeessä.

Maisema kaupungissa – kaupunki maisemana 1103270

Ti-To 10.30–16.00 1.–3.6.
18 oppituntia 144 €

Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24

FT, taidemaalari Päivi Eskelinen **KESÄKURSSI**

Alkukesän maisema aukeaa Helsingin ytimessä moninaisena. Istutuksia ja vanhoja lehtipuita puistoissa, kivitalojen reunustamia katuja, avokalliota Temppeliaukion kirkon päällä, Hietaniemen hiekkarantaa ja hautausmaata. Kurssilla luonnostellaan erilaisissa miljöissä. Luonnosten ja valokuvien pohjalta työskennellään ateljeessa ja käydään tarvittaessa viimeistelemässä paikan päällä. Voit työskennellä haluamillasi maalaus- tai piirustus-tekniikoilla. Kurssin hintaan sisältyy luonnostelutarvikkeita ja muita perusmateriaaleja. Mukana tuotavasta lisää kurssikirjeessä tai kysy opistolta. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.kuvataiteilijamatrikkeli.fi/fi/taiteilijat/1810.

Vapaata maalausta vapaalla kädellä 1103271

Ti-To 17.15–20.15 8.–10.6.
12 oppituntia 96 €

Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24

KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

KESÄKURSSI

Maalaaminen on myös fyysinen elämys, dialogia teoksen ja tekijän välillä. Jätä kiristävä pipo, unohda kuvataiteen seiska ja lähde vapautumaan. Tällä kurssilla maalauksen muoto ja sisältö syntyvät erilaisten eleiden ja välineiden avulla, materiaalia eli akryyliyväriä monipuolisesti käyttäen. Kurssilla inspiroidutaan abstraktin ekspressionismin ja informalismin traditioista. Valutus-, roiske- ja te-laustekniikat lastoja ja palettiveitsiä unohtamatta. Suurin osa kurssilla tarvittavista materiaaleista sisältyy hintaan ja ensimmäisellä kerralla et tar-

vitse mitään mukaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.jonnajohansson.net.

Muistoja menneestä – kuvataidekurssi 1103272

Ma-Ti 10.15–15.15 14.–15.6.
12 oppituntia 96 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, graafikko ja animaattori Johanna Aulén
INTENSIIVINEN KESÄKURSSI

Kurssi, jossa teet fyysisen teoksen muistostasi tai muistoistasi. Pohditaan muistamisen ja sen kuvittamisen suhdetta, haetaan vastaavuuksia ja materiaaleja eri lähteistä. Lähtökohtana voi olla kirjallinen kuvaus, valokuva tai – kuvia, keräily- tai postikortteja. Millaiset esineet ja kuvat herättävät sinussa muiston parhaiten? Toteuta kuva tai kuvasarja valitsemallasi tekniikalla tai niitä yhdistelemällä (piirustus, maalaus, kollaasi). Et tarvitse aikaisempaa kokemusta taiteen tekemisestä. Saat teknistä, henkilökohtaista apua projektisi mukaan, olipa tyyli sitten realistinen, naivistinen tai minkälainen tahansa. Kurssilla käytettävät taidemateriaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Piirustus

Piirustuksen maistiaiskurssi 1103240

Pe 17.15–20.15 8.1.
4 oppituntia 32 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, kuvataiteilija Juha Okko **LYHYTKURSSI**
Kiinnostaaako kuvanteko, mutta et tiedä mistä aloittaa? Piirustuksen maistiaiskurssilla tehdään pari nopeaa ja yksinkertaista harjoitusta eri välinein sekä yritetään vähän valmiimman piirustuksen tekemistä. Kärsitään lyijykynä, sotketaan hiilellä ja menetetään hermot liiduilla. Kurssilla käytettävät materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Tule ihan tumpelona. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä www.kuvataiteilijamatrikkeli.fi/fi/taiteilijat/2347

Klassinen piirustus – viikonloppukurssi 1103241

La-Su 11.00–15.00 16.–17.1.
10 oppituntia 80 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, taidemaalari Ninni Heldt
VIIKONLOPPUKURSSI

Klassinen piirustustaito perustuu tarkkoihin havaintoihin ja systemaattiseen muodon rakentamiseen. Opi tutkimaan mittasuhteita, suuntia ja muotoa tarkasti lyijykynäpiirustuksen keinoin. Opi tekemään oikeita ja tarkkoja havaintoja hyödyntäen yksinkertaisia, mutta toimivia työvälineitä ja välineitä. Aiheina kipsipatsaat, perusmuodot ja yksinkertaiset esineet. Kurssimaksu sisältää kurssilla tarvittavat materiaalit. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.ninniheldt.com

Piirustuksen alkeet 1103243

Ma 17.15–20.15 18.1.–15.3.
32 oppituntia 250 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
TaT, kuvataiteilija Mika Karhu
Piirustuksen iltakurssilla työskennellään havainnosta ja opit näkemään asioita sellaisina kuin ne ovat. Harjoitustehtäviä, eri piirustustekniikoita ja keinoja havainnon välittämiseen. Henkilökohtaisista ohjausta ja yhteispalautteita. Kurssilla tarvittavat materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.mikakarhu.com

Torstaipiirtäjät 1103244

To 12.30–15.00 4.2.–15.4.
30 oppituntia 240 €
Opetustila/Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, kuvataiteilija Juha Okko
Kokeileva mutta rauhallinen iltapäivä piirtämisen parissa. Tutkitaan ja kokeillaan piirustusilmaisun eri puolia – viiva, pinta sekä muoto – piirustusjälkeä, tahroja ja syheröitä unohtamatta. Kurssilla perehdytään eri välineisiin – lyijykynä, värikynä, väriliitu, akvarelliliitu, hiili, conté-liitu, muste, kuivapastelli ja niiden yhdistelmät – ja kokeillaan myös vesiohenteisten värien yhdistämistä piirustukseen. Painopiste materiaalissa ja sen ilmaisuvoimassa. Alustuksia ja teoskuvien analyysia. Peruspaperit ja piirtimet kuuluvat kurssin hintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä www.kuvataiteilijamatrikkeli.fi/fi/taiteilijat/2347

Hopeapiirros - Piirustuskurssi 1103246

To 17.00–20.00 8.–15.4.
8 oppituntia 64 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
TaM Sirpa Kärkkäinen
LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI
Syvennä osaamistasi mustetekniikoista ja opi, kuinka kirjapainoista tuttu metallifoliointi on mahdollista tehdä myös ”kotikonstein”. Teemme uudella, opettajan kehittämällä tekniikalla, piirustus- ja tussitöitä, joiden lopputulos yllättää. Voit tuoda omia siveltimiä mukana, mutta muut välineet ja materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Havainnosta ilmaisua – taidepiirtämisen perusteita 1103247

Ma, Ke 17.15–20.15 19.–28.4.
16 oppituntia 128 €
Opetustila/Taide 414, Runeberginkatu 22–24
TaT, kuvataiteilija Mika Karhu
LOPPUKEVÄÄN UUTUSKURSSI

Tällä kurssilla opit havaintopiirustuksen perusasioita, mutta tutustut myös kuvallisen ilmaisun seuraavaan vaiheeseen eli sommitteluun ja kuva-aiheen rakentamiseen. Havaitseminen on näkemistä, piirtäminen usein havainnon siirtämistä kaksiulotteiseen muotoon. Mutta samaan kuvaan voi yhdistää useita eri havaintoja, eri näkökulmia ja eri tavoin. Erilaisista valinnoista seuraa erilaista ilmaisua. Käytämme lähtökohtana mm. arkitehtuurisia tiloja, mutta perspektiivipiirtämisen osaaminen ei ole välttämätöntä. Mikä olisi sinusta hyvä, oikea tai jännittävä tapa rakentaa kuva? Kurssilla tarvittavat piirustusmateriaalit sisältyvät kurssin hintaan. Esimerkkejä opettajan taiteellisesta työstä: www.mikakarhu.com

Suunnittelu ja sisustus

Kuusin suunnittelu Photoshopilla 1103060

Ti, To 17.00–20.00 12.1., 14.1. ja 21.1.
La 11.00–14.00 23.–24.1.
20 oppituntia 155 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
TaM, tekstiilisuunnittelija ja kuvittaja
Elina Savolainen

Kurssilla suunnitellaan oma painokuosi. Kuosi voi olla kohdistettu mihin vain käyttötarkoitukseen: esimerkiksi sisustukseen, vaatetukseen, tapetiksi tai lahjapaperiksi. Kuosi toteutetaan Photoshopilla ja prosessi voi sisältää käsin piirrettyjen elementtien skannausta. Kurssi edellyttää perusasioiden hallitsemista Photoshopilla (layerit, leikkaa, liitä, värityä, piirrä etc. toiminnot). Kuusin tilaus omatoiminen ja -kustanteinen. Kurssi on siirretty syksyltä. Adobe uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistujat hankkii oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohje Adobe asennuksesta s. 5.

Kuusin suunnittelu Photoshopilla 1103204

Ma, Ti, To 17.00–20.00 18.5., 20.5., 25.5., 27.5. ja 31.5.
20 oppituntia 160 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
TaM, tekstiilisuunnittelija ja kuvittaja
Elina Savolainen
Kurssilla suunnitellaan oma painokuosi. Kuosi voi

olla kohdistettu mihin vain käyttötarkoitukseen: esimerkiksi sisustukseen, vaatetukseen, tapetiksi tai lahjapaperiksi. Kuosi toteutetaan Photoshopilla ja prosessi voi sisältää käsin piirrettyjen elementtien skannausta. Kurssi edellyttää perusasioiden hallitsemista Photoshopilla (layerit, leikkaa, liitä, värityä, piirrä etc. toiminnot). Kuusin tilaus omatoiminen ja -kustanteinen. Esimerkkejä opettajan suunnittelutyöstä: www.elinasavolainen.com. Adobe uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistujat hankkii oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohje Adobe asennuksesta s. 5.

Valokuvaus

Kameran tekniikka tutuksi -tiiviskurssi 1103262

pe 17.00–19.15 29.1.
la-su 11.00–13.15 30.–31.1.
ma 17.00–19.15 1.2.
12 oppituntia 96 €
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaM, kuvataiteilija Råst, Hanna
INTENSIIVIKURSSI

Haluatko oppia kamerasuunnittelua ja ottaa parempia valokuvia? Kameran tekniikka tutuksi-kurssilla perehdyimme järjestelmäkameran olennaisimpiin toimintoihin: valotusaikaan, aukkoon, ISO-lukuun ja tarkennukseen. Käytännön harjoitusten ja opettajan opastuksen kautta opit hallitsemaan kameraa paremmin ja osaat kuvata haastavissakin valaistussuhteissa. Kurssi soveltuu valokuvausharrastuksen aloittelijoille, tai jo pidempään valokuvausta harrastaneille jotka haluavat syventää teknistä osaamistaan. Ota mukasi digijärjestelmäkamera ladatulla akulla ja tyhjällä muistikortilla heti kurssin ensimmäisenä päivänä. Adobe uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistujat hankkii oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohje Adobe asennuksesta s. 5.

Valokuvauksen perusteet 1103263

Ti 17.00–20.00 16.2.–16.3.
La 11.00–14.00 6.3.
22 oppituntia 176 €
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaK, mediaopettaja Olli-Pekka Saukkoinen
Kurssi aloitteleville tai jo perusteita osaaville kuvaajille, jotka haluavat oppia tekemään itse hyviä kuvausratkaisuja kamerasuunnittelun sijasta. Perusasioita valokuvaamiseen: valotus, rajausta, herkkyys. Kuvan jälkikäsittely perusteet, lisäksi sommittelua ja kuvien analysoinnin perusteita. Kurssi on hyödyllinen ja hauska sukellus valoku-

Opi ompelemaan C – ompelun peruskurssi **1104027**
 Ke-To 17.30–20.00 5.–26.5.
 18 oppituntia 140 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
 Sisältö kuten kurssilla A.

Learning the Basics of Sewing – Intensive Weekend Course **1104028**
 Sat-Sun 10.30–15.30 3.–14.3.
 12 lessons 96 €
 Classroom 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
NEW WEEKEND COURSE

Have you always wanted to learn how to sew, but your skills are rusty? Come to learn basics of sewing and how to use a sewing machine! During the course you will learn to sew basic seams and learn how to use them in different purposes. You will also practice sewing different materials both woven and knitted fabrics. You will learn to sew small practice pieces like a pin cushion, a shopping bag and an accessory made of jersey fabric. More information about the materials needed in the course letter.

Opi ompelemaan vaate – ompelun jatkokurssi **1104029**
 To 17.30–20.00 4.3.–15.4.
 18 oppituntia 140 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
 Ompelun perusteita jo vähän osaaville. Kurssilla ommellaan joustavista ja/tai joustamattomista kankaista itselle tai läheiselle – kuten lapselle – perusvaate; esimerkiksi paita, housut, hame tai mekko. Ommeltava työ valitaan oman taitotason mukaan ja opetus perustuu oman vaateen valmistamiseen opettajan avustuksella. Ompelun peruskurssilla opitut taidot tukevat jatkokurssin sisältöä.

Opi muokkaamaan valmiskaava omille mitoille – kaavoituksen peruskurssi A **1104031**
 Ti, To 17.30–19.45 28.1.–18.2.
 18 oppituntia 140 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang **UUSI KURSSI**
 Valmiskaavoja löytyy kaiken tyyllisille vaatteille, mutta niiden sovitus kaiken mittaisille vartaloille on haastavampaa. Kurssilla opit muokkaamaan esimerkiksi lehdestä löytyvä valmiskaava sopivaksi omille vartalon mitoille ja muokkaamaan kaavaa yksilöllisten tarpeittesi mukaan. Kurssilla kaavat jäljennetään valmiskaavoista käsin piirtä-

mällä, jonka jälkeen niitä muokataan haluamalla tavalla. Kurssi sopii siis hyvin myös vasta-aloittelijoille. Muokattujen kaavojen pohjalta valmistetaan ompelemalla omien mittojen mukainen, käyttäjälleen istuva vaate.

Opi muokkaamaan valmiskaava omille mitoille – kaavoituksen peruskurssi B **1104032**
 La-Su 10.30–15.30 7.–21.3.
 18 oppituntia 140 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
UUSI VIikonloppukurssi
 Sisältö kuten kurssilla A.

Opi piirtämään peruskaava -kurssi **1104033**
 Ma 17.00–19.30 1.3.–12.4.
 18 oppituntia 140 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang **UUSI KURSSI**
 Opi ottamaan mitat omasta vartalosta oikeaoppisesti. Lisäksi käydään läpi, kuinka eri vartalotyyppit voidaan huomioida kaavoituksessa. Kurssilla piirretään peruskaavat käsin ja omille mitoille. Kurssilla keskitytään kaavojen piirtämisen perusteisiin ja valmistetaan omilla mitoilla puvun, hameen, housujen sekä paidan peruskaavat.

Luovaa ompelua A – kokeellinen ompelukurssi **1104035**
 La-Su 11.00–14.15 23.–24.1.
 8 oppituntia 64 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
UUSI VIikonloppukurssi
 Opi ompelemaan luovalla ja kokeellisella tavalla. Kurssilla opit käyttämään tavallista ompelukonetta uudella tavalla ja löydät sille uusia käyttömahdollisuuksia. Opi vapaan konekirjonnan ja koneparsinnan perusteet, kokeile tilkkumaalaus- ja aplikoititekniikoita tai halutessasi yhdistele näitä siirtokuva- ja käsinkirjontateknikoihin. Kurssin aikana valmistetaan työ, joka voi olla vaikkapa taiteellinen tuotos tai uniikki sisustustuote.

Luovaa ompelua B – kokeellinen ompelukurssi **1104036**
 Ti, Pe 17.30–19.00 9.–27.4.
 8 oppituntia 64 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
UUSI Loppukevään kurssi
 Sisältö kuten kurssilla A.

Moderni tilkkutyö – kurssi **1104037**
 Pe 17.30–19.45 7.–28.5.
 12 oppituntia 96 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
UUSI Loppukevään kurssi
 Kurssi tuo tilkkutyöt muotoilun keinoin nykypäivään. Haetaan uusia näkökulmia tilkkutöihin ja pohditaan sommittelun ja värien merkitystä tilkkutyön valmistamisessa. Kurssilla edetään perusteista haastavampiin malleihin, joten kurssi sopii vasta-alkajista harrastajiin. Kurssilla valmistettava tilkkutyö voi olla perinteinen tilkkutäkki tai kolmiulotteinen esine kuten pehmolelu tai sisustustuote. Suunnittele ja toteuta tilkkutyö omaan ajankäyttöön ja osaamiseen suhteutettuna. Materiaaleista kurssikirje.

Uusi mahdollisuus vanhalle tekstiilituotteelle – kierrätyskurssi **1104038**

Ti 17.30–19.45 4.–25.5.
 12 oppituntia 66 €/96 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24 **OPH**
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang
 Luo jotain aivan uutta ja tuunaa vanhoja vaatteita tai käsittele kierrätystekstiilejä uusin tavoin. Kurssilla vanhoille tekstiileille annetaan uusi mahdollisuus: voit muokata vaateen kokoa ja ulkonäköä tai oppia käsityötekniikoita, joilla vanha materiaali taipuu esimerkiksi aivan uuteen sisustustuotteeseen. Kurssilla tutustutaan tekemisen lomassa kiertotalouteen ja syvennetään osaamista tekstiilimateriaalien ominaisuuksista ja kierrättävyydestä. Kurssilla opetellaan myös esim. vanhojen vaatteiden leikkaaminen kuteeksi tai materiaalien muuntaminen uusiin käyttötarkoituksiin oivaltavin tavoin. Tarvittavista materiaaleista kurssikirjeessä. Opetushallitus tukee tätä kurssia, hinta alennukseen oikeutetuille 66 €, muille 96 €

Puutyöt

Puutöiden kevät **1104041**
 Ma 17.00–20.00 11.1.–15.3., ei 22.2.
 36 oppituntia 270 €
 Rudolf Steiner-koulu, Lehtikuusentie 6
 Esko Lovikka
 Tule puutyön peruskurssille: suunnittele ja valmista sekä käsityömenetelmin että koneiden avulla pieniä tai vähän isompiakin puutöitä kotiin, puutarhaan tai mökille. Voit esim. tehdä puualustoja, leluja, pieniä sorvaustöitä tai yksinkertaisia huonekaluja, entisöidä tai tuunata vanhaa. Jos sinulla on jo enemmän kokemusta, voit tuoda oman projektin kurssille. Materiaalit mielellään omia, mutta niitä voidaan hankkia myös yhdessä. Koululla on rajallinen mahdollisuus säilyttää isoja töitä.

Värjäys

Kasvivärien maailma **1104043**
 La-Su 10.00–16.45 27.–28.3.
 18 oppituntia 144 €
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
 Anna-Karoliina Tetri **VIikonloppukurssi**
 Kasvivärjäyskurssilla perehdyt kasvivärjäyksen työvaiheisiin ja saat satsin käyttökelpoista lankaa syksyn käsitöihin. Kurssilla käytetään viljeltyjä väri kasveja ajan säästämiseksi. Viljeltyistä väri kasveista syntyy myös harvinaisempia värejä, esimerkiksi krappijuuresta ja annattosta saat laajan väriskaalan punaisen ja oranssin sävyjä. Kurssilla puhutaan myös niin luonnosta kerättävistä väri kasveista kuin roskavärjäyksestäkin. Tuo langat mukana, kurssilla on käytössä kaikki muu tarvittava. Värjäykseen käyvät eri sävyiset villalangat ja villasekoitelangat (max 25 % muuta kuin villaa). Langoista tarkemmin kurssikirjeessä. Opettaja on julkaissut teokset sieni- luonnon- ja tekstiilivärjäyksestä, saatavilla mm. www.tetride-sign.com

Musiikki

Opintoneuvonta: Minna Hämäläinen, yhteystiedot s. 2

Bändi / Band

Opetustilassa on valmiina äänentoistotekniikka, kitara- ja bassovahvistimet, rummut sekä sähkö-piano. The classroom has PA-system, one drum set, piano, as well as guitar and bass amplifier. Other music instruments should be brought to the course.

Aikuisten bändikurssi – alkeet

1101102
UUSI KURSSI

Ma 18.00–19.30

18.1., 1.2., 15.2., 8.3., 22.3. ja 12.4.

12 oppituntia

120 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko Timo Rantama
Kurssilla harjoitellaan yhtyesoittoa monipuolisen ohjelmiston avulla. Tutustumme yhtyesoiton myötä eri bändisoittimien rooleihin eri musiikkityyleissä, harjoittelemme omien kappalesovituksien rakentamista sekä ennen kaikkea pidämme hauskaa. Pääpaino on kurssin osallistujien omien toiveiden kuuntelemisessa ja mieleisten kappaleiden valitsemisessa. Opiskelijalla on hyvä olla hie-
man kokemusta jostain bändisoittimesta (esim. kitara, basso, rummut, koskettimet/piano, laulu). Aiempaa kokemusta yhtyesoitosta ei tarvita.

Aikuisten bändikurssi – jatko

1101103
Ma 18.00–19.30
25.1., 8.2., 1.3., 15.3., 29.3. ja 19.4. **UUSI KURSSI**

12 oppituntia

120 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko Timo Rantama
Sisältö kuten kurssilla Aikuisten bändikurssi – alkeet. Aiempi kokemus yhtyesoitosta on toivottavaa, mutta ei välttämätöntä.

Rockmusiikin bändikurssi

1101104

Ma 18.00–19.30

3.5.–7.6.

12 oppituntia

120 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko Timo Rantama
UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Tutustumme monipuolisesti eri perinteisiin kuten 1950-luvun rock and roll musiikkiin, 1960-luvun

psykedeeliseen rockiin, 1970-luvun proge- ja heavyrockiin, 1980-luvun hard rockiin sekä 1990-luvun grungeen ja 2000-luvun kirjavaan kenttään. Tarkoitus on pitää hauskaa yhdessä soittamalla ja tutustua eri soittimien rooleihin rock-musiikin perinteissä. Tutustumme ohessa kappaleiden sovittamiseen ja improvisoimiseen. Pääpaino on kurssilaisten omassa kappaletoiveissa. Opiskelijalta toivotaan jonkin bändisoittimen (esim. kitara, basso, rummut, koskettimet/piano, laulu) hallintaa, mutta aikaisempi kokemus bändisoittamisesta ei ole välttämätöntä.

Jazz Repertoire

1101105
NEW COURSE

Tue 18.00–20.00

19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3. and 30.3.

16 lessons

130 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

Musician, MA Javier Sanchez

Wanna learn how to improvise over Jazz tunes? Welcome to join us and explore the harmonic, melodic, rhythmic and interplaying possibilities in an ensemble. These classes are designed for students who wish to develop confident improvisation, aural and sight reading skills. They provide an ensemble-based environment for the development of jazz vocabulary, along with an understanding of the dynamics at work in a small performance group. Combining improvisation with work on arrangements, students gain skills on their instruments as well as increasing confidence for performing with other instrumentalists. As those various skills develop, students will be able to recognize and produce aspects that make up good ensemble playing. The classroom has PA-system, one drum set, piano, as well as guitar and bass amplifier. Other music instruments should be brought to the course. <http://www.javier-sanchezperez.com>

Composition Ensemble

1101106

Tue 18.00–20.00

26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3. and 6.4.

16 lessons

130 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

Musician, MA Javier Sanchez

Wanna learn how to evolve and communicate your musical ideas? Do you wanna perform your

own music in an ensemble? Welcome to join us and acquire practical music skills for composing, arranging, and performing original music. This course enhances your own artistic identity, creativity, and musical skills. You will be encouraged to bring musical ideas that will evolve into a musical piece at the end of the session. You will gain a solid understanding of music fundamentals while building your own musical language, get inspiration from music styles and songs from around the world. In addition, this course will also examine notational systems and the specifics of notating music, teaching you to put your own music into a form that will be transferable to others in the field. The classroom has PA-system, one drum set, piano, as well as guitar and bass amplifier. Other music instruments should be brought to the course. <http://www.javier-sanchezperez.com>

Kuoro / Choir

Procantus – sekakuoro

1101107

Ma 18.00–20.30

11.1.–19.4., ei 22.2., 5.4.

39 oppituntia

60 €

Munkkivuoren seurakuntasali

Mimmu Kyrönseppä

Opiston yhteydessä toimii sekakuoro, joka harjoittelee kuoronjohtajansa Mimmu Kyrönseppän johdolla. Kuoroon otetaan uusia laulajia, varsinkin miesääniä toivotaan. Ensimmäisellä kerralla on ns. avoimet harjoitukset. Toisella ja kolmannella harjoituskerralla järjestetään laulukoe uusille laulajille. Ilmoittautumiset avoimiin harjoituksiin ja koelauluihin Niko Lehtokuurelle, niko.lehtokuuri@gmail.com. Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytytn laulukokeen jälkeen.

Naiskuoro Femail Singers

1101108

Ke 17.30–20.00

13.1.–14.4., ei 24.2.

39 oppituntia

70 €

Musiikkipedagogi YAMK Laura Salovaara

Femal Singers on vuonna 1949 perustettu helsinkiläinen naiskuoro. Laulajia on joukossamme noin 25. Ohjelmistomme on monipuolinen sisältäen perinteistä ja viihteellistä kuoromusiikkia, kansansävelmistä nykyaikaisiin rytmisiin lauluihin. Taiteellisenä johtajanimme toimii Laura Salovaara. Otamme mielellään mukaan uusia laulajia. Lisätietoja saat sivulta femailsingers.com tai virpi12irmeli@gmail.com. Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytytn laulukokeen jälkeen.

Popular Music Choir in English

1101109

Tue 18.00–19.30

19.1.–30.3., not on 23.2.

20 lessons

150 €

Töölön ala-aste, 405, Töölönkatu 41

MA Tania Sheratte

The Popular Music Choir in English is open to everyone, no auditions. We are looking for members with a passion for singing, a love for music and a friendly face. We will be singing mostly popular music from the 1950s all the way through to the present day. The songs and rehearsals will be conducted in English. If you would like to meet new people in a relaxed atmosphere, sing fun and engaging music, improve your English or simply find a way to get you through the week, then join the Popular Music Choir!

Klasarikuoro

1101110

To 18.45–20.15

4.2.–8.4., ei 25.2., 1.4.

16 oppituntia

128 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, FM Veera Niiranen

Kurssilla harjoitellaan tavoitteellisesti klassisen musiikin kuoro-ohjelmistoa. Laulamme pääasias-
sa moniäänisiä kappaleita, sekä harjoituksina perinteistä kuoro-ohjelmistoa. Kuorossa keskitytään terveeseen äänenkäyttöön, klassiseen äänenmuo-
dostukseen ja yhteismusisoinnista nauttimiseen. Kuorolaisilta toivotaan laulustausta, mutta nuotinlukutaito tai kuorolaulukokemus ei ole välttämätöntä. Kuoro sopii erinomaisesti yksinlaulun harrastajille sekä kaikille kuoromusiikista innostuneille!

Laulun ryhmäopetus

Tahdon laulaa!

1101111

Ma 16.00–17.30

18.1.–15.3., ei 22.2.

16 oppituntia

130 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi YAMK Minna Hämäläinen

Kurssi on tarkoitettu kaikille laulamista innostuneille. Aikaisempaa laulukokemusta tai nuotinlukutaitoa ei tarvitse olla. Tutustumme äänenmuodostuksen perustekniikoihin ja laulamme yhdessä erityyppisiä kevyen musiikin kappaleita. Tavoitteena on löytää laulamisen ilo, saada rohkeutta laulamiseen sekä oppia ymmärtämään, kuinka käyttää omaa lauluääntä terveellisesti ja oikein. Opettaja tuo tunneille kurssilla laulettavat kappaleet. Ryhmäopetusta.

Tahdon laulaa! – tiiviskurssi 1101113

Ma, To 16.00–17.30 26.4., 3.5., 6.5., ja 10.5.
8 oppituntia 60 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi YAMK Minna Hämäläinen
LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Tahdon laulaa -tiiviskurssi on tarkoitettu kaikille laulamisen innostuneille. Aikaisempaa laulukokemusta eikä nuotinlukutaitoa tarvitse olla. Tutustumme äänenmuodostuksen perustekniikoihin ja laulamme yhdessä erityyppisiä kevyen musiikin kappaleita. Tavoitteena on löytää laulamisen ilo, saada rohkeutta laulamiseen sekä oppia ymmärtämään, kuinka käyttää omaa lauluääntä terveellisesti ja oikein. Opettaja tuo tunneille kaikki kurssilla laulettavat kappaleet. Tervetuloa oppimaan ja innostumaan laulusta yhdessä! Ryhmäopetusta.

Tahdon laulaa! -jatkokurssi 1101112

Ti 16.00–17.30 19.1.–16.3., ei 23.2.
16 oppituntia 130 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi YAMK Minna Hämäläinen

Kurssi on tarkoitettu jo jonkin verran laulua harrastaneille laulajille. Tutustumme äänenmuodostuksen perustekniikoihin ja laulamme yhdessä erityyppisiä kevyen musiikin kappaleita iskelmästä poppiin. Kurssin loppuvaiheilla laulamme myös moniäänisesti. Tavoitteena on saada rohkeutta ja vahvuutta omaan äänenkäyttöön ja lauluilmaisuu. Opettaja tuo tunneille kaikki kurssilla laulettavat kappaleet. Nuotinlukutaito ei ole välttämätöntä. Ryhmäopetusta.

Suomipopin ja -rockin helmet – laulukurssi 1101114

Ke 18.30–20.00 20.1.–10.3., ei 24.2.
14 oppituntia 125 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, FM, muusikko

Paula Rautamaa
Tällä kurssilla pääset laulamaan suomalaisen pop- ja rockmusiikin helmiä eri vuosikymmeniltä. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti suomenkielistä pop&rock -lauluohjelmistoa, sekä tutustutaan lauluteknisiin ja tulkinnallisiin asioihin. Tunteihin sisältyy lämmittely-, hengitys- ja ääniharjoituksia, joita teemme yhdessä ryhmän kanssa. Kokeilemme kurssilla mahdollisuuksien mukaan myös stemmalaulua. Opettaja tuo tunneille kurssilla laulettavat kappaleet. Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille. Ryhmäopetusta.

Jazzlaulun perusteet 1101115

Ke 18.30–20.00 17.3.–28.4.
14 oppituntia 125 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, FM, muusikko
Paula Rautamaa

Oletko aina haaveillut laulavasi jazzia? Tällä kurssilla opetellaan tyylille ominaista ilmaisuja ja äänenkäyttöä jazz-standardia laulamalla. Kurssilla tutustutaan kolmimuunlaiseen fraseeraukseen, melodian ja rytmin variointiin, improvisointiin ja scat-lauluun. Kappaleita harjoitellaan yhdessä, minkä lisäksi osallistujat saavat soololauluvuorolaan henkilökohtaista ohjausta muun ryhmän seurattessa opetusta. Opettaja valitsee kurssilla harjoiteltavat kappaleet. Tunnit sisältävät ryhmässä tehtäviä lämmittely-, hengitys- ja ääniharjoituksia, ja työtapoihin kuuluu laulamisen lisäksi myös musiikin kuuntelua. Aikaisempi laulukokemus ja nuotinluvun perusteiden hallinta on toivottavaa. Ryhmäopetusta.

Pop-jazzlauluyhtye 1101116

To 18.15–19.45 11.2.–8.4., ei 25.2., 1.4.
14 oppituntia 140 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, laulaja

Anna Kemppainen
Kurssilla tutustutaan eri lauluyhtyeisiin ja harjoitellaan moniäänistä stemmalaulua. Lisäksi käydään läpi laulun perustekniikkaa ja paneudutaan tyylinmukaiseen ilmaisuun. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempia lauluopintoja tai kokemusta yhtyelaulusta.

Pop-jazzlaulun intensiivikurssi ryhmässä 1101118

To 17.00–19.15 6.5.–3.6., ei 13.5.
12 oppituntia 120 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, laulaja Anna Kemppainen

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kurssilla jokainen valmistaa 1-2 pop-tyylistä kappaletta, joita työestetään opettajan kanssa muun ryhmän seurattessa opetusta. Tyylilajeina voivat olla mm. pop, rock, soul, jazz tai iskelmä. Tunteihin sisältyy myös äänenlämmittely- ja tekniikka-harjoituksia. Aiempaa laulutuntikokemusta ei tarvita. Ryhmäopetusta.

Soul-laulukurssi 1101117

To 16.30–18.00 11.2.–8.4., ei 25.2., 1.4.
14 oppituntia 140 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, laulaja

Anna Kemppainen **UUSI KURSSI**
Kurssilla jokainen valmistaa 1-2 soulmusiikin klassikkokappaletta tutustuen samalla soul-mu-

siikin tyyliin ja laulutyyliin. Kappaleita työestetään opettajan kanssa muun ryhmän seurattessa opetusta. Tunnilla tehdään myös kappaleita tukevia tekniikkaharjoituksia. Aiempaa kokemusta soul-musiikin laulamisesta ei tarvita. Opetukseen sisältyy yksinlaulua pienryhmässä.

Löydä äänesi Werbeck-laululla lyhytkurssi 1101119

La-Su 11.00–14.30 13.–14.3.
8 oppituntia 80 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Werbeck-laulunopettaja Heini Ernamo

VIikonloppukurssi

Werbeck-laulun perusajatuksena on, että jokaisella ihmisellä on lauluääni. Kurssilla sukelletaan soinnin maailmaan ja opetellaan luonnollista äänenkäyttöä. Pääpaino on lauluharjoitusten teossa, joita tehdään yhdessä ryhmän kanssa. Kurssilla lauletaan yhdessä myös erilaisia yhteislauluja. Werbeck-lauluharjoitukset on Rudolf Steinerin kanssa yhteistyössä kehittänyt ruotsalainen oopperalaulaja Valborg Werbeck-Svärdström. Oppilaan on tarvittaessa mahdollisuus saada yksilöllisempää ohjausta ryhmätyöskentelyn ohessa. Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille.

Yhteislauluryhmä 1101120

To 17.00–18.30 4.2.–8.4., ei 25.2., 1.4.
16 oppituntia 113 €/128 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24 **OPH**

Musiikkipedagogi AMK, FM Veera Niiranen
Tunnit alkavat kevyellä alkulämmittelyllä sekä hengitys- ja ääniharjoituksilla. Opettelemme ryhmässä kuuntelemaan itseämme ja toisia sekä tuntemaan ääni-instrumenttiamme pyrkien vapaa-seen äänenmuodostukseen. Laulamme lauluja (kansanlauluista ikivihreisiin) yksi- tai kaksiaänisesti riippuen ryhmän toiveista ja lähtötasosta. Kurssi sopii kaikille laulusta innostuneille aina nuottikorvan omaavasta aloittelijasta pidemmällä oleville laulajille. Opetushallitus tukee tätä kurssia, hinta alennukseen oikeutetuille 113 €, muille 128 €

Säestys- ja korrepetitiokurssi laulajille 1101121

Ti 17.30–19.45 26.1., 2.2., 9.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. ja 27.4.
24 oppituntia 270 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK ja muusikko YAMK

Ilona Lamberg
Tervetuloa laulamaan yksin ja yhdessä ooppera-, operetti- ja musikaaliohjelmistoa sekä lied- ja yksinlauluohjelmistoa. Kurssille voivat osallistua opintojensa alussa olevat kuin myös pidemmälle

edenneet laulunopiskelijat ja -harrastajat. Laulajalla on mahdollisuus nauttia laulamisesta korrepetitiitorin säestyksen tukemana ja syventää osaamistaan musiikin tutkimisen ja sisällön tulkinnan avulla. Oppilaan tulee tuoda kurssille oma laulettava materiaali. Tarkempi sisältö sovitaan ensimmäisellä tapaamiskerralla. Opetus on pääosin yksinlaulua pienryhmässä, mutta voi sisältää myös duettoja opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

Teatterilaulun kurssi 1101122

To 18.00–20.30, La 11.00–15.15
10.4., 15.4., 22.4. ja 29.4.
14 oppituntia 140 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi YAMK Minna Hämäläinen,

TeM Katja Joutsijoki

UUSI LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI

Kurssilla syvennytään näyttelijäntyöhön sekä lauluun musiikkiteatterin näkökulmasta. Tavoitteena on vahvistaa tunne- ja fyysistä ilmaisua, luovaa ajattelua sekä antaa esiintymisvarmuutta ja apua perustekniikan käyttöön laulaessa. Kurssilla harjoitteet tehdään yksin ja ryhmän kanssa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla musiikkiteatterin tekemisestä, mutta toivomme, että osallistujalla olisi jonkin verran kokemusta laulamisesta. Ilmoittautumisen jälkeen opettaja lähettää osallistujille listan lauluista, joista jokainen valitsee itselleen yhden. Laulun opetteleminen ennen kurssin alkua on suositeltavaa.

Rap-tiiviskurssi 1101123

La-Su 12.00–15.30 20.–21.3.
8 oppituntia 80 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

VIikonloppukurssi

Kurssilla tutustutaan räppäämisen eri tyyliin ja historiaan, sukelletaan riimien, iskulinjojen ja tarinankerronnan maailmaan. Lisäksi harjoitellaan mm. äänenkäytön perusteita, mikkiteknikkaa, rap-musiikissa esiintyviä musiikillisia ilmiöitä sekä tietysti hiotaan omaa räppityyliä. Jokainen osallistuja kirjoittaa oman rap-kappaleen opettajan avustamana. Ryhmäopetusta.

Kuinka laulan ja soitan yhtä aikaa 1101124

La-Su 10.00–15.00 13.–14.3.
12 oppituntia 120 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
MuM, Aleksander-tekniikan opettaja

Helena Markula **UUSI VIikonloppukurssi**

Säestätkö itse lauluasi tai laulatko bändissä taustoja? Kurssilla opettelemme vapauttamaan ja yksinkertaistamaan laulu- ja soittotekniikoitasi. Saat

myös soiton ja laulun yhdistämistä auttavaa perustietoa kehon toiminnasta. Kurssi perustuu Alexander-tekniikkaan. Työskentelemme ryhmänä, johon sisältyy myös henkilökohtaista ohjausta. Opetustilassa on äänentoistotekniikka, kitara- ja bassovahvistimet, rummut ja sähköpiano. Muut soittimet tulee jokaisen tuoda mukanaan kurssille.

Intensiivikurssi kuorolaulajille 1101125

Su 10.00–15.15 11.4.
6 oppituntia 80 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
MuM, Aleksander-tekniikan opettaja
Helena Markula

UUSI LOPPUKEVÄÄN VIikonloppukurssi

Body mappingiin sekä kehon ja mielen yhteistyötä harmonisoivaan Alexander-tekniikkaan perustuen tutkimme, kuinka äänesi ja hengityksesi kulki paremmin. Erityisesti käymme läpi resonanssiin, korkeisiin ääniin ja nuottien kannatteluun liittyviä asioita. Kokeilemme suoraan nuoteista laulamista ja saat eväitä itseopiskeluun. Kurssilla saat myös mahdollisuuden kokeilla kuoronjohtamista. Kurssin vetäjällä on 15 vuoden kokemus kuorojen johtamisesta. Aiheet on valittu erityisesti kuorossa laulamisen helpottamiseksi, mutta muutkin laulajat ovat tervetulleita.

Lavavarmuutta laulajille 1101126

La-Su 11.00–15.30 8.–9.5.
10 oppituntia 150 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, FM Veera Niiranen
MuM, Mirva Helske

UUSI LOPPUKEVÄÄN VIikonloppukurssi

Kädet hikoaa, kurkkua kuristaa ja hengitys salpaantuu. Esiintymisjännitys on meillä kaikille tuttu tunne. Tällä kurssilla opetellaan keinoja valjastaa jännitys kantavaksi voimaksi esiintymislanteisiin. Harjoittelemme esiintymistä erilaisin mielikuvien ja rentoutumisharjoitusten avulla sekä uppoutumalla laulujen teksteihin ja tunteisiin. Kurssilla mukana on myös pianisti, jolloin uusia oppeja voidaan harjoitella heti esiintymisen kaltaisessa tilanteessa. Kurssille tervetulleita ovat niin klassisen kuin pop-jazz-laulun harrastajat.

Laulun ja ilmaisun intensiivikurssi 1101127

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00 28.–29.5.
8 oppituntia 80 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Musiikkiteatteri AMK, muusikko, laulaja
Kirsi Poutanen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Vietä loppukevään viikonloppu laulaen ja omaa ääntä luovasti ja monitaiteisesti tutkien! Laulam-

me, teemme rentouttavia kehoharjoitteita, hengitteleme, luomme äänikuvia. Luotamme taiteen hyvää tekevään voimaan, hetkessä tapahtuvaan, ihmettelyyn siinä. Kurssi ei vaadi erityisiä musikiillisia tai taiteellisia taitoja. Kurssi koostuu ryhmässä tehtävistä harjoitteista.

Kansanlaulun tiiviskurssi 1101128

Ti 17.30–19.00 2.–16.2.
6 oppituntia 50 € / 60 €
Töölön ala-aste, 303, Töölönkatu 41 **OPH**
MuM Amanda Kauranne

Tervetuloa laulamaan yhdessä helppoja kansanlauluja! Kuljemme kurssin aikana kappale kerrallaan menneisyydestä nykypäivään aina muinaisista loitsuista ja runolauluista uudempiin polskiin ja rekilauluihin ja päädymme nykykansanmusiikin klassikoihin. Mukaan tarvitset vain oman äänesi. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaitoa ei tarvita, mutta mukaan saat myös nuottimateriaalin. Ryhmäopetusta. Opetushallitus tukee tätä kurssia, hinta alennukseen oikeutetuille 50 €, muille 60 €

Runolaulu tutuksi 1101129

Su 12.00–15.30 21.2.
4 oppituntia 45 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22-24
MuM Amanda Kauranne **VIikonloppukurssi**

Helmikuussa vietetään Kalevalan päivää ja nyt siihen valmistaudutaan jo etukäteen laulamalla kalevalamittaisia runolauluja. Kurssilla otetaan runolaulumitta haltuun laulamalla. Loitsut, traagiset tarinat, lemmennostatukset ja tunnelmalliset kappaleet ihmiselosta ennen ja nyt tulevat tutuksi. Mukaan tarvitset vain oman äänesi. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaitoa ei tarvita, mutta mukaan saat myös nuottimateriaalin. Ryhmäopetusta.

Kansanlaulun verkkokurssi A

1101130

Ma 17.30–18.45 1.3.–19.4., ei 5.4.
11,66 oppituntia 120 €

MuM Amanda Kauranne **UUSI VERKKOKURSSI**
Viikoittainen kansanlaulukurssi järjestetään Zoom-etäyhteyksin - voit siis osallistua rennosti kotisohvalta lökäpöksyissä, työmatkalta tai ollessasi jopa karanteenissa! Opit kurssilla innoittavia kansanlauluja, perehdyt niiden kautta kansanmusiikin historiaan ja pääset myös omassa rauhassa kokeilemaan runolaulujen, rekilaulujen ja polskalaulujen kirjoittamista helppojen ohjeiden perusteella. Kurssin ohjelmisto inspiroituu vuodenkierrosta ja niihin liittyvistä lauluista. Kappaleiden kautta käydään läpi kansanmusiikin eri kerroksia aina runolauluista nykykansanmusiikkiin. Ryh-

män yhteisissä Zoom-palaverissa lauletaan, pohditaan ja keskustellaan. Kokoonnutumiset alkavat mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaitoa ei tarvita, mutta saat sähköpostilla kurssin kappaleista treeninauhat sekä nuotit pdf-muodossa. Tarvitset tietokoneeseen ilmaisen Zoom-sovelluksen sekä kuulokkeet. Useimmissa tietokoneissa on sisäänrakennettu mikrofoni, mutta jos näin ei ole, tarvitset joko ulkoisen mikrofonin tai puhelimelle tarkoitettut hands-free -kuulokkeet, joissa on mikrofoni mukana. Opettaja lähettää Zoom-kutsun ja linkin ohjeineen hyvissä ajoin ennen kurssin alkua. Verkkokurssi tarjotaan kahtena eri päivänä viikossa, mikäli et pääse osallistumaan omalle tunnillesi, voit korvata sen toisena päivänä järjestettävän verkkokurssin tunnilla - edellyttäen, että tämä kurssi on toteutunut.

Kansanlaulun verkkokurssi B

1101131

Ti 12.30–13.45 2.3.–20.4., ei 6.4.
11,66 oppituntia 120 €
MuM Amanda Kauranne **UUSI VERKKOKURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

Riimillisiä kansalauluja rustaamaan

1101132

Su 12.00–15.30 28.3.
4 oppituntia 45 €
Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24
MuM Amanda Kauranne **UUSI KURSSI**

Taivas on sininen ja valkoinen, kaksipa poikaa Kurikasta - riimilliset kansanlaulut ovat monelle meistä tuttuja. Päivän aikana otetaan laulaen kappaleita haltuun ja kirjoitetaan niihin myös omia säkeitä. Mukaan tarvitset laulu- ja kokeilumieltä sekä kirjoitusvälineet. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

Kansanlaulun K-18

1101133

Ti 17.30–20.30 20.4.
4 oppituntia 45 €

Töölön ala-aste, 303, Töölönkatu 41
MuM Amanda Kauranne

LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI

Pilkavirret, lemmennostatukset ja veriset tarinat ovat viehättäneet kansaa vuosisadasta toiseen. Millaista lauluaarteistoa näihin muinoin sensuroituihin säkeisiin kuuluu? Laulamme yhdessä sekä huumoripitoisia että hyytäviä balladeja, arkikiveisuja, loitsuja ja rekilauluja, jotka kuljettavat meitä läpi kansanmusiikin historian. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

Lauluja lemmestä

1101134

Su 12.00–15.30 25.4.
4 oppituntia 45 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22-24

MuM Amanda Kauranne

UUSI VIikonloppukurssi

Vuosisadasta toiseen rakkaus inspiroi laulamaan! Tällä tiiviskurssilla perehdytään rakkauslauluihin ja lemмен historiaan kansanperinteessä. Rekilauluissa hoilataan railakkaasti heiloista tai hentuista, runolauluissa armaan kulun näkee metsän kirkkaista kivistä ja toisinaan tarvitaan lemmennostatusta, jotta pääsee itketettäväksi omissa häissään itkuvirsien voimalla. Kurssin kappaleiden kirjo vaihtelee hempeistä humoristiin ja niiden mukana perehdymme kansanlaulun maailmaan. Mukaan tarvitset vain oman äänesi. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaitoa ei tarvita, mutta mukaan saat myös nuottimateriaalin. Ryhmäopetusta.

Moniäänisen laulun perusteet

– tiiviskurssi

1101238

Ke 17.30–19.00 5.–26.5.
8 oppituntia 80 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, FM, muusikko

Paula Rautamaa **UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Kurssilla tutustutaan moniääniseen lauluun erilaisia harjoituksia ja kappaleita laulamalla. Aiheina ovat mm. kaanon, sekä 2- ja 3-ääninen laulu. Käsittelemme erilaisia tapoja muodostaa lauluharmonioita. Tunteihin sisältyy lämmittely-, hengitys-, ja ääniharjoituksia sekä musiikin kuuntelua. Aiempi laulukokemus on toivottavaa. Tervetuloa tutustumaan stemmalaulun saloihin! Ryhmäopetusta.

Laulun yksilöopetus

Klassinen laulu

1101135

Ke 17.00–20.00 20.1.–28.4., ei 24.2.
7 oppituntia 455 €

Töölön ala-aste, 405, Töölönkatu 41

MuM, KM Vesa Kytöoja

YKSILÖOPETUS

Laulun jatkokurssi. Opetus on yksilöopetusta 23 min/oppilas joka viikko (14 kertaa) tai 45 min/oppilas joka toinen viikko (7 kertaa). Kurssin tavoitteena on vapaasti soiva ja maksimaalisesti resonoiva ääni. Perehdymme kehonhallintaan ja hengitykseen äänentuottamisessa. Kurssilla laulettava ohjelmisto löytyy klassisen musiikin alueelta (Lied, ooppera, operetti, musikaali, evergreenit ja tango). Treenaamme myös esiintymistä. Osallistujilla tulee olla nuotinlukutaito ja mielellään aikaisempia lauluopintoja. Laulutunnit sovitaan suoraan opettajan kanssa ennen kurssin alkua.

Laulun taito A-L

7 oppituntia 455 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM, Musiikkipedagogi AMK Laura Mäkitalo
Lähtökohtana on klassinen äänenmuodostus. Laulun taidon yksilötunneilla syvennetään osaa- mista laulun eri osa-alueilla. Harjoittelemme luonnollista ja terveellistä äänenkäyttöä, hengi- tystekniikkaa, äänenmuodostusta ja fonetiikkaa. Laulettavat kappaleet valitaan yhdessä opettajan kanssa opiskelijan mielenkiinnon mukaan. Ope- tuksessa huomioidaan jokaisen opiskelijan lähtö- taso ja yksilöllinen kehittyminen. Opiskelijalla toivotaan olevan mahdollisuus harjoitella kotona ja häneltä odotetaan auttavaa nuotinlukutaitoa.

Ma 11.1., 25.1., 8.2., 1.3., 15.3., 29.3. ja 19.4.

Yksilötunti A, 1101136 16.15–17.00
Yksilötunti B, 1101137 17.00–17.45
Yksilötunti C, 1101138 17.45–18.30
Yksilötunti G, 1101142 18.45–19.30
Yksilötunti H, 1101143 19.30–20.15
Yksilötunti I, 1101144 20.15–21.00

Ma 18.1., 1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 12.4. ja 26.4.

Yksilötunti D, 1101139 16.15–17.00
Yksilötunti E, 1101140 17.00–17.45
Yksilötunti F, 1101141 17.45–18.30
Yksilötunti J, 1101145 18.45–19.30
Yksilötunti K, 1101146 19.30–20.15
Yksilötunti L, 1101147 20.15–21.00

Pop-jazzlaulua kaikille A-F

7 oppituntia 455 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, FM, muusikko Paula Rautamaa
Pop-jazz -laulukurssilla tyylilajeina ovat pääasial- lisesti kaikki rytmimusiikin eri tyylit. Oppilaat valitsevat opettajan avustuksella itselleen 2-4 poptyylistä kappaletta, joita työestetään opettajan ohjauksessa koko kurssin ajan. Kurssilla käydään läpi pop-laululle ominaista tekniikkaa sekä ope- tellaan käyttämään lauluääntä oikein ja terveelli- sesti ilmaisua unohtamatta.

Ke 13.1., 27.1., 10.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4.

Yksilötunti A, 1101148 16.00–16.45
Yksilötunti B, 1101149 16.45–17.30
Yksilötunti C, 1101150 17.30–18.15

Ke 20.1., 3.2., 17.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4.

Yksilötunti D, 1101151 16.00–16.45
Yksilötunti E, 1101152 16.45–17.30
Yksilötunti F, 1101153 17.30–18.15

Laulun ja ilmaisun peruskurssi A-P

7 oppituntia 455 €
Töölön ala-aste, 304, Töölönkatu 41
Musiikkiteatteri AMK, muusikko, laulaja Kirsi Poutanen
Tule mukaan laulun ja ilmaisun peruskurssille murtamaan ujoutesi ja ennakkokäsityksesi omas- ta äänestäsi. Peruskurssi sopii laulun ja ilmaisun vasta-alkajille. Kurssilla kehitetään oman äänen ja kehon vuoropuhelua, käytetään ääniharjoitteita, kehon liikeharjoitteita sekä etsitään luovia näkö- kulmia tulkintaan ja ilmaisuun. Opettaja tarjoaa laulettavan materiaalin, nuotinlukutaitoa ei edel- lytetä. Opettaja lähettää opetusta käsittelevän tie- dotteen ennen kurssin alkua.

Ti 12.1., 26.1., 9.2., 2.3., 16.3., 30.3. ja 13.4.

Yksilötunti A, 1101154 17.00–17.45
Yksilötunti B, 1101155 17.45–18.30
Yksilötunti C, 1101156 18.30–19.15
Yksilötunti D, 1101157 19.15–20.00

Ti 19.1., 2.2., 16.2., 9.3., 23.3., 6.4. ja 20.4.

Yksilötunti E, 1101158 17.00–17.45
Yksilötunti F, 1101159 17.45–18.30
Yksilötunti G, 1101160 18.30–19.15
Yksilötunti H, 1101161 19.15–20.00

Ke 13.1., 27.1., 10.2., 3.3., 17.3., 31.3. ja 14.4.

Yksilötunti I, 1101162 17.00–17.45
Yksilötunti J, 1101163 17.45–18.30
Yksilötunti K, 1101164 18.30–19.15
Yksilötunti L, 1101165 19.15–20.00

Ke 20.1. 3.2., 17.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4.

Yksilötunti M, 1101166 17.00–17.45
Yksilötunti N, 1101167 17.45–18.30
Yksilötunti O, 1101168 18.30–19.15
Yksilötunti P, 1101169 19.15–20.00

Lasten musiikkikerhot**Laulukerho 6-9-vuotiaille 1101170**

Pe 16.45–17.30 29.1.–7.5., ei 26.2., 2.4., 30.4.
12 oppituntia 120 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård **UUSI KURSSI**
Laulukerhossa opetellaan tervettä äänenkäyttöä ja lauletaan yhdessä lasten ikätasolle sopivia lau- lujä. Laulettava ohjelmisto valitaan yhdessä ker- holaisten kanssa. Lisäksi kerhossa kehitetään mm. vuorovaikutustaitoja erilaisten musiikillisten leikkien avulla. Kerhoon osallistuminen ei vaadi nuotinlukutaitoa, mutta kerhossa opetellaan kap- paleita niin korvakuulolta kuin nuotistakin.

Ukulelekerho 6-9-vuotiaille 1101171

Pe 16.00–16.45 29.1.–7.5., ei 26.2., 2.4. ja 30.4.
12 oppituntia 120 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård **UUSI KURSSI**
Ukulelekerhossa opetellaan säestämään ukule- lella lasten ikätasolle sopivia erityyisiä kappalei- ta. Soittamisen lisäksi kerhossa lauletaan, mutta pääpaino on ukulelensoiton perusteiden opete- lussa. Kerhoon osallistuminen ei vaadi nuotinlu- kutaitoa, mutta soittamisen ohessa opetellaan myös musiikinteorian ja nuotinluvun perusteita. Kerhoon osallistujalla tulee olla oma sopraano- ukulele.

Musiikkia lapselle ja aikuiselle**Pieni suuri pianisti****– kurssi lapselle ja aikuiselle 1101172**

Ti 17.00–18.15 9.2.–23.3., ei 23.2.
11,62 oppituntia 160 €
Töölön ala-aste, 102, Töölönkatu 41
MuM, Aleksander-tekniikan opettaja Helena Markula
Opiskele pianonsoittoa yhdessä lapsesi kanssa. Kurssi on tarkoitettu 5-6 -vuotiaille lapsille, jotka aloittelevat pianonsoiton harrastusta. Kurssilla musisoidaan yhdessä yhdistäen leikkimielä ja hy- vä olo. Harjoittelemme kurssin aikana kaksi pianokappaletta, joita valmistelemme myös mm. rivitansseilla. Lisäksi improvisoimme ja tutus- tumme nuottien lukemiseen pelien ja leikkien avulla. Ryhmäopetusta.

Muskarit**Vauvamuskari 3-12 kk A 1101173**

Ke 11.30–12.00 27.1.–21.4., ei 24.2.
8 oppituntia 80 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Vauvamuskariin osallistutaan yhdessä äidin, isän tai muun turvallisen aikuisen kanssa. Muskarissa totutellaan yhdessäoloon muiden vauvojen ja ai- kuisten kanssa. Vauvamuskarissa mm. lorutel- laan, lauletaan, leikitään, tanssitaan, körötellään, soitetaan rytmisoittimia ja kuunnellaan musiik- kia. Muskari tukee aikuisen ja lapsen välistä vuo- rovaikutusta sekä lapsen rytmittajun ja motoristen taitojen kehitystä.

Vauvamuskari 3-12 kk B 1101180

Pe 10.30–11.00 29.1.–7.5., ei 26.2., 2.4. ja 30.4.
8 oppituntia 80 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 1-vuotiaille A 1101174

Ke 10.30–11.00 27.1.–21.4., ei 24.2.
8 oppituntia 80 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Muskariin osallistutaan yhdessä äidin, isän tai muun turvallisen aikuisen kanssa. Muskarissa totutellaan yhdessäoloon muiden lasten ja aikuis- ten kanssa. Muskarissa mm. lorutellaan, laule- taan, leikitään, tanssitaan, körötellään, soitetaan rytmisoittimia ja kuunnellaan musiikkia. Muska- ri tukee aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutus- ta sekä lapsen rytmittajun ja motoristen taitojen kehitystä.

Muskari 1-vuotiaille B 1101179

Pe 10.00–10.30 29.1.–7.5., ei 26.2., 2.4. ja 30.4.
8 oppituntia 80 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 2-3-vuotiaille A 1101175

Ke 11.00–11.30 27.1.–21.4., ei 24.2.
8 oppituntia 80 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård **UUSI KURSSI**
2-3-vuotiaiden muskariin osallistutaan yhdessä äidin, isän tai muun turvallisen aikuisen kanssa. Muskarissa totutellaan yhdessäoloon muiden las- ten ja aikuisten kanssa. Muskarissa mm. lorutel- laan, lauletaan, leikitään, tanssitaan, taputellaan, soitetaan rytmisoittimia ja kuunnellaan musiik- kia. Muskari tukee aikuisen ja lapsen välistä vuo- rovaikutusta sekä lapsen rytmittajun ja motoristen taitojen kehitystä.

Muskari 2-3 -vuotiaille B 1101176

Ke 17.00–17.30 27.1.–21.4., ei 24.2.
8 oppituntia 80 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård **UUSI KURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 4-vuotiaille 1101177

Ke 17.30–18.15 27.1.–21.4., ei 24.2.
12 oppituntia 120 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård **UUSI KURSSI**
4-vuotiaiden muskariin osallistutaan ilman ai- kuista. Muskarissa opetellaan musiikillisten ja motoristen taitojen lisäksi ikätoverien kanssa ryh-

mässä toimimista. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, tanssitaan, soitetaan rytmisoittimia, leikitään sekä kuunnellaan musiikkia.

Muskari 4-5-vuotiaille 1101181

Pe 11.00–11.45 29.1.–7.5., ei 26.2., 2.4. ja 30.4.
12 oppituntia 120 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

MuM Maiju Westergård

UUSI KURSSI

4-5-vuotiaiden muskariin osallistutaan ilman aikuista. Muskarissa opetellaan musiikillisten ja motoristen taitojen lisäksi ikätoverien kanssa ryhmässä toimimista. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, tanssitaan, soitetaan rytmisoittimia, leikitään sekä kuunnellaan musiikkia.

Muskari 5-vuotiaille 1101178

Ke 18.15–19.00 27.1.–21.4., ei 24.2.
12 t

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

MuM Maiju Westergård

UUSI KURSSI

5-vuotiaiden muskariin osallistutaan ilman aikuista. Muskarissa opetellaan musiikillisten ja motoristen taitojen lisäksi ikätoverien kanssa ryhmässä toimimista. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, tanssitaan, soitetaan rytmisoittimia, leikitään sekä kuunnellaan musiikkia.

Musiikkia senioreille

Toivelaulut – kurssi senioreille 1101182

Ti 10.30–12.00 4.–11.5.
4 oppituntia 36 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi YAMK

Minna Hämäläinen

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Tule laulamaan yhdessä erityylyisiä kappaleita eri vuosikymmeniltä ikivihreistä nykypäivään. Kurssi alkaa kevyillä äänenlämmittely-harjoituksilla. Aikaisempaa laulukokemusta tai notinlukutaitoa ei tarvita. Opettaja tuo kurssille runsaan valikoiman erilaisia laulukappaleita, joista kurssilaiset voivat toivoa, mitä kurssipäivinä lauletaan. Tervetuloa kokemaan mukavia hetkiä yhdessä laulaen!

Musiikinteoria

Musiikinteorian perusteet

– alkeisryhmä

1101183

To 17.30–19.00 4.2.–18.3.
14 oppituntia 125 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö

Alkeiskurssilla opiskellaan käytännönläheisin merkein musiikinteorian perusteita soittamisen, laulamisen, säveltämisen sekä laulunkirjoittamisen lähtökohdista. Kurssilla opetellaan kirjoittamaan ja lukemaan nuotteja, tutustaan duuri- ja mollisävellajeihin, tavallisimpiin tahtilajeihin sekä kolmisointuharmoniaan. Kurssi sopii kaikille musiikista kiinnostuneille generajoista riippumatta. Aikaisempi kokemus teoriaopinnoista ei ole välttämätöntä.

Musiikinteorian perusteet

– alkeet – intensiivikurssi

1101185

Ma, To 17.00–18.30 24.5., 27.5., 31.5., 3.6. ja 7.6.
10 oppituntia 100 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Sisältö kuten kurssilla Musiikinteorian perusteet – alkeisryhmä.

Musiikinteorian perusteet

– jatkoryhmä

1101184

To 17.30–19.00 25.3.–12.5., ei 1.4.
14 oppituntia 125 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö

Jatkokurssilla perehdytään nelisointuihin, moodeihin sekä blues -harmoniaan. Syvennetään nuotin luku- sekä kirjoitustaitoa, ja opetellaan hahmottamaan musiikillisia ilmiöitä kuulonvaraisesti. Opetus tapahtuu käytännönläheisiä esimerkkejä hyödyntäen ja kurssin sisältö tukee soittamisesta tai laulamisesta kiinnostuneiden musiikkiharastusta. Kurssi sopii opiskelijoille, joilla on jo perustiedot nuottikirjoituksesta, kolmisoinnuista sekä duuri- ja mollisävellajeista. Kurssi sopii erinomaisesti myös musiikkialan ammattiopintojen pääsykokeisiin valmistautuville.

Musiikinteorian perusteet

– jatko – intensiivikurssi

1101186

Ma, To 18.45–20.15 24.5., 27.5., 31.5., 3.6. ja 7.6.
10 oppituntia 100 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Sisältö kuten kurssilla Musiikinteorian perusteet – jatkoryhmä

Muu musiikin opetus

Biisinkirjoituskurssi

1101187

Ke 17.30–19.00 3.2.–17.3., ei 24.2.
12 oppituntia 107 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

UUSI KURSSI

Haluaisitko kirjoittaa omia sanoituksia, mutta et tiedä mistä lähtisit liikkeelle? Oletko törmännyt niin sanottuun writer's blockiin ja tuntuu, ettei biisit etene? Kuinka kirjoitetaan iskevä kerts? Biisinkirjoituskurssilla kirjoitetaan omia kappaleita, tutustutaan erilaisiin kirjoitustekniikoihin ja harjoitellaan lyriikoiden kirjoittamista erilaisten tehtävien avulla. Kurssilla tutustutaan co-write menetelmään, pohditaan yhdessä muun muassa mikä tekee tekstistä toimivan tai mikä antaisi tekstille vielä viimeisen silauksen. Kurssi sopii kaiken tasoisille laululyriikoiden kirjoittamisesta innostuneille.

Circle Music -piirimusiikkikurssi

1101188

La-Su 12.00–15.30 27.–28.3.
8 oppituntia 80 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), kehomuusikko

Venla Sandgren

UUSI VIikonLOPPUKURSSI

Tällä kurssilla pääset tutustumaan Circle Music -piirimusiikkitekniikkaan, joka on yhteisöllinen musisoinnin muoto ja samalla ns. hetken musiikkia - Music of the Moment. Piirin keskellä oleva ohjaaja luo hetkessä improvisoituja lyhyitä laulu- tai rytmiosia, jotka hän antaa ryhmän toteutettaviksi. Se, millaiseksi nämä osat muodostuvat, riippuvat tilanteesta, paikasta, ajasta ja siitä, millaisia ihmisiä on mukana. Circle Music -metodi vahvistaa ryhmän välistä yhteyttä, sillä se painottaa hetkessä elämistä, kuuntelua ja vuorovaikutusta. Yhdeksi metodin oppi-isistä mainitaan laulaja Bobby McFerrin. Kurssi soveltuu laulua jo hieman harastaneille.

Musiikki-impron peruskurssi 1101189

La-Su 12.00–15.30 24.–25.4.
8 oppituntia 80 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), kehomuusikko

Venla Sandgren

UUSI VIikonLOPPUKURSSI

Miten rakennetaan improvisoitu laulu lennosta? Miten harjoitellaan riimien tekoa? Miten voi vapauttaa luovuutta ja ilmaisua kirjoittamisen avulla? Miten harjoitellaan tarinankerrontaa? Tällä kurssilla tutkimme matalalla kynnyksellä improvisoitujen laulujen tekoa, äänen vapaata tuotta-

mista ja toisten edessä olemista. Vahvistamme erilaisten harjoitusten avulla esiintymisrohketta, heittäytymistä, luottamusta omaan tekemiseen ja lempeää suhtautumista mokiin. Kurssi soveltuu kaikille musiikista, improvisaatiosta ja ilmaisusta kiinnostuneille.

Ääni- ja liikeimprovisaatio 1101190

La 12.00–15.30 15.5.
4 oppituntia 45 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), kehomuusikko

Venla Sandgren

UUSI VIikonLOPPUKURSSI

Haluatko oppia vapauttamaan äänesi ja tutustumaan kehosi erilaisiin liikkumismahdollisuuksiin? Tällä tiiviskurssilla teemme rentouttavia ja avaavia keho- ja ääniharjoituksia sekä opettelemme päästämään irti tutuista itsekritiikin peikoista, jotka usein estävät meitä ilmaisemasta itseämme täydellä vapaudella ja potentiaalilla. Teemme erilaisia luottamus-, heittäytymis- ja innostumisharjoituksia sekä harjoittelemme äänellistä ja kehollista improvisaatiota rennossa ja mukavassa ilmapiirissä. Musisoimme äänellä ja kehorytmeillä ja saatamme intoutua välillä tanssimaan villistikin! Tästä kurssista saat apua kehon- ja äänen käytön hallintaan, vapautumiseen sekä oman kehollisen liikelaadun löytämiseen ja sen arvostamiseen. Ei edellytä aiempaa osaamista tanssista, musiikista tai improvisaatiosta.

Kitara ja ukulele Guitar

Katso opettaja Roni Seppäsen soittonäyte verkkosivuiltamme kurssien kohdalta.

Kitaransoiton alkeiskurssi (pop/rock) 1101191

Ke 17.00–18.30 20.1.–31.3., ei 24.2.
20 oppituntia 200 €

Töölön ala-aste, 406, Töölönkatu 41

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

Kitaransoiton alkeiskurssilla perehdytään kitaransoiton perusteisiin harjoittelemalla erityylyisiä pop- ja rock-kappaleita. Alkeiskurssilla opetellaan lukemaan tabulatuuriviivastoa ja soitumerkkejä, perehdytään tärkeimpiin soitotekniikoihin ja harjoitellaan lukuisia tuttuja kappaleita. Tunneilla painopiste on erityisesti säestyssoitossa, mutta myös erityyppisten melodioiden ja riffien soittoa harjoitellaan. Aiempi soitkokemus ei ole tarpeellista, mutta oppilaan tulee kuitenkin tuoda oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

Kitaransoiton alkeet – tiiviskurssi 1101192

Ke 17.00–18.30, La 11.00–12.30
5.5., 8.5., 12.5, 15.5., 19.5. ja 22.5.
12 oppituntia 120 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

LOPPUKEVÄÄN INTENSIIVIKURSSI

Kitaransoiton alkeiskurssilla perehdytään kitaransoiton perusteisiin harjoittelemalla erityyisiä pop- ja rock-kappaleita. Alkeiskurssilla opetellaan lukemaan tabulatuuriviivastoa ja sointumerkkeitä, perehdytään tärkeimpiin soittotekniikoihin ja harjoitellaan lukuisia tuttuja kappaleita. Tunneilla painopiste on erityisesti säestyssoitossa, mutta myös erityyppisten melodioiden ja riffien soittoa harjoitellaan. Oppilaan tulee tuoda oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

Kitaransoiton alkeet-jatkokurssi 1101193

Ti 17.00–18.30 19.1.–30.3., ei 23.2.
20 oppituntia 200 €
Töölön ala-aste, 406, Töölönkatu 41
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Syksyllä alkeiskurssilla aloittaneille ja muille hiukan soittaneille. Oppilaan toivotaan entuudestaan tuntevan yleisimmät avosointuotteet ja osaavan lukea tabulatuuriviivastoa ja sointudiagrammeja. Kurssilla harjoitellaan sointusäestystä avosointuja ja barre-otteita käyttäen ja tutustutaan yleisimpiin tahtilajeihin ja keskeisiin soittotekniikoihin. Oppilaan tulee tuoda oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

Kitaransoiton jatkokurssi (pop/rock) 1101194

Ti 18.45–20.15 19.1.–30.3., ei 23.2.
20 oppituntia 200 €
Töölön ala-aste, 406, Töölönkatu 41
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Ensisijaisesti jatkokurssille jo osallistuneille. Kurssilla harjoitellaan keskeisimpiä soittotekniikoita, riffi- ja melodiasoittoa sekä erilaisia sointusäestyskuvioita avosointuja ja barre-otteita käyttäen. Jatkokurssilla tutustutaan myös erilaisiin tahtilajeihin sekä yleisimpiin asteikkoihin ja erikoisvirityksiin. Oppilaan tulee tuoda oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

Heavy Metal -kitaransoitto 1101195

Ke 18.45–20.15 20.1.–31.3., ei 24.2.
20 oppituntia 200 €
Töölön ala-aste, 406, Töölönkatu 41
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Kurssilla opetellaan raskaassa rock-musiikissa

esiintyviä soittotekniikoita, sointuotteita ja asteikkoita lukuisten tunnettujen hard rock- ja metallikappaleiden avulla. Kurssilla perehdytään myös metallimusiikille ominaiseen rytmiikkaan, särökitarasointiin ja erilaisiin drop-irityksiin. Tuo oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

Opi komppaamaan kitaralla – Päiväkurssi 1101196

Ma 14.00–15.30 25.1.–8.3., ei 22.2.
12 oppituntia 105 € / 120 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24 OPH
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Kurssilla opetellaan säestämään eri musiikityyleissä lukuisten kappale-esimerkkien avulla. Oppilaan toivotaan entuudestaan tuntevan yleisimmät avosointuotteet ja osaavan lukea tabulatuuriviivastoa ja sointudiagrammeja. Kurssilla tutustutaan eri tempoihin ja tahtilajeihin soveltuviin harjaus- ja sointuarpegiokuvioihin, jotka ovat helposti sovellettavissa tuttuihin kappaleisiin pop-, rock-, folk- ja r'n'b-tyyleissä. Komppikuvioita harjoitellaan sekä sormilla näppäillen että plektralla soittaen. Opetushallitus tukee tätä kurssia, hinta alennukseen oikeutetuille 105 €, muille 120 €

Kitaransoiton jatkolukukausi 1101197

Ke 18.45–20.15 5.5.–9.6.
12 oppituntia 120 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
LOPPUKEVÄÄN KURSSI
Kitaransoiton jatkolukukausi kitaransoiton kurseille vähintään vuoden osallistuneille. Kurssilla kerrataan aiemman lukukauden opintoja ja harjoitellaan säestyssoiton ohella sekä soolo- että melodiasoittoa. Kurssilla kerrataan myös eri tyyleihin ja tahtilajeihin sopivia säestyskuvioita, joita harjoitellaan sekä näppäillen että plektralla soittaen. Oppilailla on mahdollisuus esittää toiveita jatkolukukaudella opeteltavista kappaleista ja soittotekniikoista. Pääosin pienryhmäopetusta.

Rock-klassikoita kitaralla 1101198

Ti 17.00–18.30 4.5.–8.6.
12 oppituntia 185 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kurssilla tutustutaan rock-kitaransoiton keskeisiin piirteisiin 1960-, 1970- ja 1980-lukujen klassikkokappaleiden avulla. Tunneilla perehdytään rock-musiikille tyypillisiin sointuotteisiin, asteikkoihin, soittotekniikoihin ja käydään läpi rockin kulta-ajan tärkeimpien kitaristien soittotyyliä. Kurssi soveltuu kitaransoiton jatkokurs-

seilla käyneille ja muille jo entuudestaan hieman soittaneille.

Kitaransoittotekniikat tutuiksi 1101199

La 13.00–14.30 8.–22.5.
6 oppituntia 60 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kurssilla harjoitellaan kitaransoittoa keskeisimpiä soittotekniikoita erilaisten harjoitusten ja esimerkkikappaleiden avulla. Tunneilla perehdytään erilaisiin plektratekniikoihin, sorminäppäilytekniikkaan ja otelautakäden legato-tekniikkaan, joiden lisäksi tutustutaan yleisimpiin erikoistekniikoihin, kuten mm. huiluaäniin, tappingiin ja tremolo pickingiin. Kurssi soveltuu kitaransoiton jatkokursseilla käyneille ja muille jo entuudestaan hieman soittaneille.

Guitar Playing in English for Beginners 1101200

Thu 17.30–19.00 21.1.–11.3., not on 25.2.
14 lessons 140 €
Music Studio 509, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi Antonio Narciso
Electric or acoustic guitar course for total beginners and students who have not played for a while. This course will function as an introduction to the world of guitar music. We will study basics of guitar playing e.g. proper posture, basic hand positions for chords, music reading and group playing, through easy songs according to the students level. Teaching combines individual guidance and group meetings. Please bring your own instrument.

Guitar Playing in English for Intermediate Level 1101201

Thu 17.30–19.00 18.3.–6.5., not on 1.4.
14 lessons 140 €
Music Studio 509, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi Antonio Narciso
Study electric or acoustic guitar from beginner (with a little experience playing) to advanced level. Learn the basic scales and chords. Study practical exercises and learn easy songs and melody lines. More advanced students continue to the basics of chord progressions, harmony applied to the guitar, advanced modes and scales. Learn easy jazz standards, rock, folk and Latin American music. Teaching combines individual guidance and group meetings. Please bring your own instrument.

Ukulelen alkeiskurssi 1101234

Ma 17.00–18.30 25.1.–8.3., ei 22.2.
12 oppituntia 107 €
Töölön ala-aste, 406, Töölönkatu 41
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Ukulelen alkeiskurssilla tutustutaan ryhmässä ukulelen soiton alkeisiin, soittimen viritykseen ja soittotekniikkaan. Kurssilla opetellaan soittamaan yksinkertaisia melodioita ja harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä sointuotteita käyttäen. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

Ukulelen alkeet – Viikonloppukurssi 1101236

La 11.00–14.30 10.4.
4 oppituntia 45 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Sisältö kuten kurssilla Ukulelen alkeiskurssi.

Ukulelen jatkokurssi 1101235

Ma 17.00–18.30 15.3.–26.4., ei 5.4.
12 oppituntia 107 €
Töölön ala-aste, 406, Töölönkatu 41
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Ukulelen jatkokurssilla syvennytään ukulelen soiton perusteisiin harjoitellen sekä melodia- että sointusoittoa ja erilaisia soittotekniikoita. Kurssilla harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä sointuotteita ja säestyskuvioita käyttäen ja perehdytään erilaisiin tahtilajeihin ja musiikkityyleihin. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

Ukulelen jatko - Viikonloppukurssi

1101237
La 12.30–16.00 24.4.
4 oppituntia 45 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Sisältö kuten kurssilla Ukulelen jatkokurssi.

Piano

Pianonsoitto 1-32

7 oppituntia **OPH**
 Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo 455 €
 Töölön ala-aste 412, Töölönkatu 41
Musiikki 509, Runeberginkatu 22-24 415 €

Opetushallitus tukee pianonsoiton päiväkursseja, hinta alennukseen oikeutetuille 415 €, muille 455 €. Nämä kurssit on merkitty punaisella.

Pianonsoiton opiskelu on tavoitteellista yksilö-opetusta. Opetuksessa huomioidaan jokaisen oppilaan lähtötaso ja yksilöllinen edistyminen. Tavoitteena voi olla kehittää esimerkiksi nuotinlukutaitoa ja opetella soittamaan tuttuja sävelmiä molemmiin käsiin.

Alkeistasolta edetään yksilöllisessä tahdissa vapaan säestyksen ja musiikin teorian alkeisiin. Pianonsoiton perusteita jo oppineet voivat kehittää soittotekniikkaansa ja laajentaa ohjelmistoaan. Soittotekniikan ja ohjelmiston kehittyessä opetuksessa perehdytään eri säestyskuvioihin ja -rytmeihin.

Taitoja sekä tietoja voi kehittää harjoitusinnon määräämässä tahdissa ja oppilaan oman musiikkimaun mukaisessa suunnassa – rytmimusiikkista klassiseen. Opetukseen voidaan ottaa myös alle 16-vuotiaita oppilaita.

Ma 11.1., 25.1., 8.2., 1.3., 15.3., 29.3. ja 19.4.

Pianonsoitto 1, 1101202	17.00–17.45
Pianonsoitto 2, 1101203	17.45–18.30
Pianonsoitto 3, 1101204	18.30–19.15
Pianonsoitto 4, 1101205	19.15–20.00

Ma 18.1., 1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 12.4. ja 26.4.

Pianonsoitto 5, 1101206	17.00–17.45
Pianonsoitto 6, 1101207	17.45–18.30
Pianonsoitto 7, 1101208	18.30–19.15
Pianonsoitto 8, 1101209	19.15–20.00

Ti 12.1., 26.1., 9.2., 2.3., 16.3., 30.3. ja 13.4.

Pianonsoitto 9, 1101210	12.00–12.45
Pianonsoitto 10, 1101211	12.45–13.30
Pianonsoitto 11, 1101212	13.30–14.15
Pianonsoitto 12, 1101213	14.15–15.00
Pianonsoitto 17, 1101218	17.00–17.45
Pianonsoitto 18, 1101219	17.45–18.30
Pianonsoitto 19, 1101220	18.30–19.15
Pianonsoitto 20, 1101221	19.15–20.00

Ti 19.1., 2.2., 16.2., 9.3., 23.3., 6.4. ja 20.4.

Pianonsoitto 13, 1101214	12.00–12.45
Pianonsoitto 14, 1101215	12.45–13.30
Pianonsoitto 15, 1101216	13.30–14.15
Pianonsoitto 16, 1101217	14.15–15.00
Pianonsoitto 21, 1101222	17.00–17.45
Pianonsoitto 22, 1101223	17.45–18.30
Pianonsoitto 23, 1101224	18.30–19.15
Pianonsoitto 24, 1101225	19.15–20.00
Pianonsoitto 25, 1101226	17.00–17.45

Ke 13.1., 27.1., 10.2., 3.3., 17.3., 31.3. ja 14.4.

Pianonsoitto 26, 1101227	17.45–18.30
Pianonsoitto 27, 1101228	18.30–19.15
Pianonsoitto 28, 1101229	19.15–20.00
Pianonsoitto 29, 1101230	17.00–17.45

Ke 20.1., 3.2., 17.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4.

Pianonsoitto 30, 1101231	17.45–18.30
Pianonsoitto 31, 1101232	18.30–19.15
Pianonsoitto 32, 1101233	19.15–20.00

Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen

Opintoneuvonta: Katja Joutsijoki, yhteystiedot s. 2

Improvisaatio

Improvisaatio on hauska tapa kehittää ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja niin arjen ja työn tarpeisiin kuin omaksi iloksi.

Impron alkeet talvikurssi 3303041

Ma 18.15–20.30 11.–14.1
 12 oppituntia 98 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 AMK Annala Reeta
 Kurssilla tutustutaan matalalla kynnyksellä improvisaatioon ja sen perusperiaatteisiin. Opitaan heittäytymään, kuuntelemaan, hyväksymään ja ymmärtämään, että moka on lahja. Tutustutaan improvisaatioon erilaisten leikkien, pelien ja harjoitteiden kautta.

Impron tutustumiskurssi 3303042

To 17.30–20.45 6.5.
 4 oppituntia 40 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
LOPPUKEVÄÄN KURSSI
 Tervetuloa kokeilemaan teatteri-improvisaatiota! Improvisaatio on hauska tapa kehittää ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja niin arjen ja työn tarpeisiin kuin omaksi iloksi. Illan aikana irrotellaan omaa ilmaisua ja kokeillaan erilaisia improharjoituksia. Tavoitteena on tarjota maistiaisimprom alkeista. Tutustumiskurssi on tarkoitettu vasta-alkajille, ei improa aiemmin harrastaneille.

Impron alkeet kevätkurssi 3303043

To 18.30–20.45 20.5.–10.6.
 12 oppituntia 98 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
LOPPUKEVÄÄN KURSSI
 Improvisaatio on hauska tapa kehittää ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja. Kurssilla tutustutaan teatteri-improvisaation perusteisiin, irrotellaan omaa ilmaisua ja tehdään erilaisia improharjoituksia. Aiempaa kokemusta ei tarvita, sen sijaan leikkimielistä ja kokeilunhalua.

Impro 1 3303044

To 19.00–21.00 21.1.–25.3., ei 25.2.
 24 oppituntia 198 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Teatteriohjaaja, FM, Torasvirta Johanna
 Sisältö kuten kurssilla Impron alkeet kevätkurssi. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että improa aiemmin hieman kokeilleille.

Impro 2 3303045

To 16.45–18.45 21.1.–25.3., ei 25.2.
 24 oppituntia 198 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Teatteriohjaaja, FM, Torasvirta Johanna
 Kurssilla jatketaan teatteri-improvisaation perusteisiin tutustumista, irrotellaan ilmaisua ja tehdään monipuolisesti hahmo- ja kohtausharjoituksia. Kurssi sopii impron alkeis- tai Impro 1 -kurssin käyneille tai muuten impron perusteisiin jo hieman tutustuneille.

Impro 3 3303046

Ma 18.15–20.30 18.1.–15.3., ei 22.2.
 20 oppituntia 198 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 AMK, Reeta Annala
 Improvisaation jatkoryhmä on tarkoitettu vähintään vuoden verran harrastaneille tai pari pitkää improvisaatiokurssia käyneille. Kurssilla syvennetään improvisaatiotaitoja ja omaa ilmaisua monipuolisten harjoitusten ja improvisoitujen kohtausten avulla. Sen tavoitteena on kehittää improvisaation kautta esiintymistä ja tutustua improvisaation sketsitekniikoihin. Kurssin tarkempi sisältö räätälöidään osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ryhmällä on mahdollisuus kahteen esiintymiseen, mutta mukaan voi tulla, vaikka ei haluaisikaan lavalle.

Kohti pitkää improa 3303047

La-Su 12.00–15.15 13.–14.2.
 8 oppituntia 80 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
UUSI LYHYTKURSSI
 Tällä kurssilla kurkistetaan pitkän improvisaation maailmaan. Pitkä impro tuo improvisaatioon

rauhaa ja syvyyttä, sillä se tarjoaa mahdollisuuden rakentaa hahmoja ja juonta rauhassa. Viikonlopun aikana harjoitellaan pitkän impron eri osatekijöitä, kuten hahmojen syventämistä, juonen kaarta sekä vastaanäyttelijän kuuntelemista. Kursilla tutustutaan muutamaa pitkän impron formaattiin ja tehdään molempina kurssipäivinä pari improvisoitua 20–30 minuutin lyhytnäytelmää. Kurssi sopii jo jonkin verran improilleille.

Impron teemailta: hahmot 3303048

To 17.30–20.45 8.4.
4 oppituntia 40 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
Tämän teemaillan valokiilassa ovat hahmot. Illan aikana tutustutaan eri tapoihin luoda hahmoja sekä työstetään hahmojen eri puolia harjoitusten ja improkohtausten kautta. Huomiota kiinnitetään niin hahmojen ulkoisiin ominaisuuksiin kuin luonteenpiirteisiin, ja harjoitellaan erilaisten hahmojen ääniä ja puhetapoja. Tavoitteena on löytää uusia näkökulmia improhahmoin ja konkreettisia työkaluja niiden luomiseen sekä laajentaa hahmogalleriaa. Kurssi sopii impron perusteet tunteville: sekä tuoreemmille että kokeilemille improajille. Kurssin voi maksaa kulttuuriedulla.

Impron teemailta: Kohtauksia, kohtauksia! 3303049

To 17.30–20.45 15.4.
4 oppituntia 40 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
Mistä on hyvät improkohtaukset tehty? Koukuttavista aloituksista, uskottavista käänteistä, mieleenpainuvista lopetuksista. Tämän teemaillan aikana syvennytään kohtauksen rakenteeseen ja muutamiin kohtauksen kuljettamisen malleihin. Ensin harjoitellaan rakentamaan improkohtauksia ja illan päätteeksi irrotellaan rikkomalla rakenteita. Tavoitteena on vahvistaa improkohtausten perustaa sekä löytää kohtauksiin uusia ulottuvuuksia. Kurssi sopii impron perusteet tunteville: sekä tuoreemmille että kokeilemille improajille.

Impron teemailta: tähdet, tähdet – kuinka saada kaveri loistamaan 3303050

To 17.30–20.45 22.4.
4 oppituntia 40 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
Näyttelijän tärkein tehtävä on saada vastaanäyttelijä loistamaan! Tässä teemaillassa harjoitellaan tätä käytännössä. Erilaisten harjoitusten ja improkohtausten kautta syvennetään läsnäoloa, herkeitään kuuntelemista, vaikutetaan vastaanäyttelijästä ja tehdään tästä tähti. Tavoitteena on, että illan päätteeksi kaikki loistavat toistensa ansiosta. Kaveriin keskittyminen helpottaa myös omaa heittäytymistä ja itsekritiikistä irti päästämistä. Kurssi sopii impron perusteet tunteville: sekä tuoreemmille että kokeilemille improajille.

Aikuinen–lapsi-impro 3303051

To 17.15–18.15 20.5.–3.6.
4 oppituntia 48 €/aikuinen ja lapsi
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
Lapsilla on luontaisesti kyky heittäytyä ja olla spontaani. Kasvaessa nämä taidot usein väistyvät, mutta improvisaation avulla myös aikuiset pääsevät herättelemään unohtuneita kykyjään! Tällä kurssilla lapset auttavat aikuisia löytämään sisäisen lapsensa. Yhdessä improilu auttaa myös syventämään lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Tunneilla irrotellaan ilmaisua ja tehdään helppoja improharjoituksia. Kurssi sopii aikuiselle yhdessä 5–8-vuotiaan lapsen kanssa, tapauskohtaisesti myös muun ikäiset ovat tervetulleita. Aikuinen ilmoittautuu kurssille; myös lapsen nimi merkitään ilmoittautumislomakkeeseen.

Improvisaatio ja monologi 3303052

Ma 17.30–20.45 29.3.
4 oppituntia 40 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

AMK, Reeta Annala UUSI LYHYTKURSSI

Kuinka improvisaatiossa tehdään soolokohtauksia? Entä tuota teatterissa tehtyä kuningaslajia monologia? Harjoitellaan erilaisten hahmojen kautta ja erilaisten näkökulmien kautta tekemään monologi improvisoimalla.

Improvisoi ja kirjoita komedia 3303053

Ma 17.30–20.45 12.–19.4.
8 oppituntia 80 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

AMK Annala Reeta

LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI

Kirjoituskurssilla tutustutaan siihen, miten improvisaation säännöt ovat apuna kirjoittamisessa ja miten kirjoittaminen voi olla yhtä helppoa kuin improvisaatio. Opettaja Reeta Annala on opiskellut Chicagossa mm. sitä, kuinka improvisaatiota voidaan hyödyntää sketsien kirjoittamisessa. Kurssista on eniten hyötyä improvisaation perusteet tunteville. Tarvitset mukaan kirjoittamisvälineet ja halutessasi läppärin.

Näyttelijäntyö ja teatteri

Näyttelijäntyön tutustumiskurssi 3303056

Ti 18.30–20.45 26.1.–16.2.
12 oppituntia 98 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Tervetuloa tutustumaan näyttelijäntyöhön ja teatteri-ilmaisuun alkeista lähtien, aikaisempaa kokemusta ei tarvita! Kurssilla kokeillaan tunne-, puhe- ja fyysistä ilmaisua sekä tehdään erilaisia ilmaisua irrottelevia ja läsnäoloharjoituksia. Tavoitteena on vahvistaa omaa ilmaisua ja antaa esiintymisvarmuutta arkipäivän tarpeisiin sekä antaa maistiaisnäyttelijäntyön eri osa-alueista. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille, ei näyttelemistä aiemmin harrastaneille.

Näyttelijäntyön alkeet 3303057

Ti 18.30–20.45 2.3.–6.4.
18 oppituntia 153 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Alkeiskurssilla tutustutaan näyttelijäntyön eri osa-alueisiin, kuten tunne-, puhe- ja fyysiseen ilmaisuun ja tehdään monipuolisesti improvisaatio- ja läsnäoloharjoituksia. Kurssin päätteeksi kokeilemme myös roolin rakentamista ja pienen kohtauksen työstämistä helppojen harjoitusten avulla. Tavoitteena on vahvistaa ilmaisua ja antaa esiintymisvarmuutta arkipäivän tarpeisiin sekä tarjota eväitä teatteriharrastuksen jatkamiselle. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että näyttelemistä hieman kokeilleille, kuten tutustumiskurssin käyneille.

Näyttelijäntyön alkeiden jatko 3303058

Ti 18.30–20.45 13.4.–4.5.
12 oppituntia 98 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kurssilla syvennetään tunne-, puhe- ja fyysistä ilmaisua sekä läsnäoloa roolihahmon työstämisen kautta. Lisäksi tehdään erilaisia kohtausharjoitteita, ja kurssin päätteeksi pienryhmissä valmistetut kohtaukset esitetään muille kurssilaisille. Tavoitteena on vahvistaa ilmaisua ja ryhmätyötaitoja, antaa esiintymisvarmuutta arkipäivän tarpeisiin sekä tarjota eväitä teatteriharrastuksen jatkamiselle. Kurssi on tarkoitettu näyttelijäntyön alkeet-kurssin käyneille tai näyttelijäntyön perusteisiin muuten tutustuneille.

Näyttelijäntyö: kontakti ilman kosketusta 3303059

La 12.00–15.15 6.3.
4 oppituntia 40 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

UUSI LYHYTKURSSI

Mitä enemmän ihmisten välillä on etäisyyttä, sitä tiiviimpi kontakti tarvitaan. Ilman kosketusta on mahdollista löytää jopa syvempi yhteys toiseen kuin fyysisessä kontaktissa. Tällä kurssilla harjoitellaan kontaktin luomista ja ylläpitämistä niin vastaanäyttelijään kuin yleisöönkin. Kurssin aikana syvennetään läsnäoloa, herkeitetään kuuntelemista kaikilla aisteilla ja tehdään erilaisia kontakti- ja intensiteettiharjoituksia. Kurssi sopii aiemmin joitain näyttelijäntyön kursseja käyneille tai muuten näyttelemistä tai vastaavaa harrastaneille, myös impronäyttelijöille.

Teatteriklovnerian kurssi 3303060

La-Su 11.00–15.00 6.–7.3.
10 oppituntia 98 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

TeM, Minna Puolanto

LYHYTKURSSI

Teatteriklovnerian kurssilla tutustutaan maskityön perusteisiin ja synnytetään jokaiselle kurssilaiselle oma klovnihahmo. Kurssin tavoitteena on kasvattaa tietoisuutta erityisesti esiintyjän kehollisista ilmaisukeinoista sekä lisätä uskallusta ja heittäytymistä lavatyöskentelyyn ja itseilmaisuun maskityön selkeiden sääntöjen antamassa raamisessa. Kurssi on tarkoitettu kaikille maskityöskentelystä ja teatterista kiinnostuneille.

Nukke- ja esineteatteri **3303061**
 Ke 18.15–20.30 27.1.–17.2.
 12 oppituntia 98 €
 Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
 TeM, Johanna Kultala **LYHYTKURSSI**
 Nukke- ja esineteatterin viikkotunneilla tutustutaan nukkenäyttelemisen eli nuketuksen perusteisiin. Tutuksi tulevat nuketuksen osa-alueet kuten hengitys, liike ja katse nukken elollisuutta luovina elementteinä. Kurssi tarjoaa osallistujalle mahdollisuuden nukketeatterillisen ajattelun kehittämiseen ja uusien työskentelyvälineiden löytämiseen omassa työssä. Osallistujalta ei vaadita aikaisempaa kokemusta nukketeatterista.

Burleskikurssi **3303062**
 Ke 18.15–20.30 17.3.–7.4.
 12 oppituntia 98 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Minna Rahikka
 Tutustutaan Burleskiin teatteri- ja tanssi-ilmaisun menetelmillä. Burleskille ominaista teaseä eli kiusoittelevaa harjoitellaan asusteilla ja kabareekäsineillä. Harjoitellaan statusilmaisua, lavaprensenssiä ja näyttämöllä tekemisen eroavaisuuksia arkitiekemiseen ei-verbaalein harjoituksin. Kurssi soveltuu ensikertalaisille ja burleskia jo harrastaneille. Harjoitukset tukevat myös arjen esiintymistilanteita. Käytännön harjoittelun ohessa teoriaa burleskista ja burleskin historiasta. Harjoitteet tehdään yksin ja parityöskentelynä ilman fyysisiä kontakteja. Suositeltavaa on pukeutua kehonmyötäisiin vaatteisiin, jotta liikeradat on helpompi hahmottaa. Jalkineiksi käyvät kevyet jumppatossut tai matalat tanssikengät.

Teatteri- ja ilmaisupaja **3303063**
 La-Su 11.00–15.00 6.–7.2.
 10 oppituntia 98 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Katja Luhtala **UUSI LYHYTKURSSI**
 Ryhmälähtöisen teatterin ja draaman menetelmien avulla voidaan luoda esityksiä ilman valmista käsikirjoitusta sekä käsitellä ryhmää kiinnostavia aiheita, voimaannuttaa ja herättää pohdintaa. Työpaja sopii kaikille teatterin tekemisestä kiinnostuneille sekä täydennyskoulutuksena erilaisten ryhmien kanssa työskenteleville, teatterin ja draaman välineiden soveltamisesta kiinnostuneille. Työpajassa kartutetaan ryhmälähtöisen ilmaisun työkalupakkia ja opitaan monipuolisesti yhdessä tekemällä.

Koominen teatterityöpaja kahdella kielellä **3303064**
 La 13.00–14.30 ja 16.00–19.00 10.4.
 6 oppituntia 60 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Juulia Salonen
UUSI LOPPUKEVÄÄN VIIKONLOPPUKURSSI
 Mokaaminen ruotsiksi voi olla hauskaa. Mitkä ovat komiikan perusainekset? Voiko ruotsia puhua, vaikka sitä ei osaisi täydellisesti? Saisiko kielimokani meidät kaikki nauramaan? Tutustumme farssiin tyyliä ja tutkimme koomisia tilanteita suomeksi ja ruotsiksi. Kannustamme toisiamme mokaamaan (myös på svenska). Työpaja toimii ennakkotyöskentelynä The play that goes wrong -esitykselle ja sen vetää teatterin yleisötyöntekijä Juulia Salonen. Esityksen jälkeen tapaamme työryhmä taiteilijan ja pääsemme keskustelemaan hänen kanssaan. Lipun hinta on kurssimaksussa.

Puhe- ja kirjallinen ilmaisu

Runopinkasta käsikirjoitukseksi – verkkokurssi **3303068**
 La 10.00–14.00 6.2.–24.4.
 20 oppituntia 170 €
 Tommi Parkko
 Kurssi toteutetaan etäopiskeluna. Runokokoelma syntyy yksittäisistä ja erillisistä runoista mutta sattumanvaraisesti syntyneet kokoelmat eivät usein kestä aikaa. Kokoelman teko vaatii päämäärätietoista työskentelyä, jossa yksittäisten runojen välille syntyy uusia yhteyksiä ja vähitellen kokoelma. Tällä kurssilla ideoidaan runokokoelmia ja annetaan käytännöllisiä neuvoja kokoelman kirjoittamiseen. Kurssi soveltuu jo jonkin aikaa runoja kirjoittaneille henkilöille, joilla on halu ja tarve julkaista oma runokokoelma.

Päiväkirjakurssi 2, jatkokurssi **3303069**
 To 17.30–20.00 21.1.–11.3.
 14 oppituntia 119 €
 Opetustila 113, Runeberginkatu 22–24
 Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén **UUSI KURSSI**
 Päiväkirjakurssi 2 on jatkoa Päiväkirjakurssin peruskurssille, mutta kurssille ovat tervetulleita kaikki omaelämäkerrallisesta kirjoittamisesta kiinnostuneet kirjoittajat. Tunneilla käsitellään omaelämäkerrallisen kirjoittamisen mahdollisuuksia ja keinoja osana fiktiivistä tekstiä. Kurssilla käytetään materiaalina ryhmäläisten omia vanhoja päiväkirjoja, kirjeitä, kalenterimerkintöjä tekstin tuottamisen apuna sekä tutustutaan jul-

kaistuihin omaelämäkerrallisiin teksteihin. Tunnit koostuvat lyhyistä harjoituksista, keskusteluista sekä teoriasta. Jokainen kurssilainen saa palautetta tuntitehtävistään muilta kurssilaisilta sekä opettajalta. Ota kurssille mukaan kannettava tietokone ja/tai muistiinpanovälineet sekä vanha päiväkirjasi, vanhoja kirjeitäsi tms.

Romaanin kirjoittaminen **3303070**
 Ma 17.30–20.00 29.3.–10.5.
 18 oppituntia 153 €
 Opetustila 209, Runeberginkatu 22–24
 Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén **UUSI KURSSI**
 Tällä romaanin kirjoittamisen kurssilla saadaan konkreettisia työkaluja oman romaanikäsikirjoituksen työstämiseen. Tunneilla käsitellään käytännön esimerkkien avulla sitä, mitä kirjan kirjoittaminen vaatii. Jokaiselle kerralle on varattu aikaa teoriaosuuteen, jossa käydään läpi mm. romaanikirjoittamisen rakennuspalikoita, kuten juoni, rakenne, henkilökuvaus, kertojaratkaisut, aihe, teema, näkökulma. Tunnit koostuvat teoriaosuudesta, lyhyistä harjoituksista ja keskusteluista. Tavoitteena on myös käydä läpi kirjoittamiseen liittyviä lukkoja ja esteitä sekä löytää oma kirjoitusrutiini. Kurssi sopii kaikille romaanin kirjoittamisesta kiinnostuneille.

Luovan kirjoittamisen starttikurssi verkossa **3303071**
 La-Su 12.00–14.30 30.–31.1.
 6 oppituntia 60 €
 Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén
VERKKOKURSSI
 Kiinnostaako sinua luova kirjoittaminen ja itsesi kehittäminen kirjoittajana? Tällä intensiivikurssilla madallamme kirjoittamisen kynnyksiä ja herätämme kirjoittamisen kipinän uudelleen. Saat päästää luovuutesi valloilleen; kirjoitamme erilaisia inspiroivia lyhyitä tunti-harjoituksia ja annamme palautetta toisten teksteistä. Lisäksi tutustumme kirjoitusoppaisiin. Kurssi edellyttää etäopiskeluyhteyttä. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

Luovan kirjoittamisen työpaja **3303072**
 Ma 17.30–20.00 8.2.–22.3.
 21 oppituntia 178 €
 Opetustila 209, Runeberginkatu 22–24
 Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén
 Mistä kirjoittaa? Luovan kirjoittamisen työpajassa löydetään aiheita, joista kirjoittaa. Kurssi on avoin kaikille luovasta kirjoittamisesta kiinnostuneille ja niille, joilla ei ole vielä juurikaan kokemusta kaunokirjallisen tekstin tuottamisesta. Tunnit koostuvat lyhyistä harjoituksista, keskusteluista ja palautteen antamisesta toisten teksteistä. Kurssi edellyttää aktiivista läsnäoloa. Ota mukaan kannettava tietokone ja/tai muistiinpanovälineet.

Vapaudu kirjoittajana – verkkokurssi **3303073**
 3.–28.5.
 12 oppituntia 120 €
 Virpi Yliraudanjoki **VERKKOKURSSI**
 Vapaudu kirjoittajana -verkkokurssi tarjoaa virikkeitä kirjoittajana vapautumiseen. Pyrkimys on avata kirjoittamista ehkäiseviä lukkoja ja rohkaista kirjoittamaan. Kurssi muodostuu neljästä oppimisjaksosta, kirjoitusharjoituksista ja opettajan palautteen ohella yhteisistä palautekeskusteluista. Oheislukemistona on Lupa kirjoittaa - opas luovaan tieteelliseen kirjoittamiseen (Yliraudanjoki, 2016, BoD), ja erityisesti alaluku ”kirjoittamista odottavia omaäänisiä aarteita”. Kurssi edellyttää aktiivista työskentelyä kurssiviikoilla. Kurssiin sisältyy ohjattua verkko-opetusta 3t/kurssiviikko ja opettajan antamaa palautetta kurssin ajan yht. 2 t/ opiskelija.

Blogin kirjoittamisen perusteet – verkkokurssi **3303074**
 To 18.00–20.15 4.–25.2.
 12 oppituntia 102 €
 FM, YTM, Janica Bander **VERKKOKURSSI**
 Kurssilla opetellaan löytämään oma bloggaajaäänensä ja käydään läpi verkkokirjoittamisen perusteet. Opit kirjoittamaan kiinnostavan otsikon ja jutun, joka lunastaa otsikon lupaukset. Tekstistäsi tulee napakampaa ja jäsenneilyä. Saat aiheideoita päivien, jolloin tekstiä ei synny. Opit merkitsemään käyttämäsi lähteet ja kaupalliset yhteistyöt oikein. Aiheisiin syvennytään käytännön esimerkkien ja harjoitusten kautta. Oivallat, ettei ole yhtä oikeaa tapaa blogata, mutta aiheesta kuin aiheesta voi kirjoittaa kiinnostavaa, persoonallista ja uskottavaa tekstiä. Kurssiin sisältyy neljä etäopetussesiota Zoomin kautta ja verkkomateriaalia.

Puheilmaisu ja äänenkäyttö **3303075**
 Ti 17.30–20.45 25.5.
 4 oppituntia 40 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI
 Kurssilla tutustutaan puheilmaisun ja äänenkäytön perusteisiin sekä tehdään erilaisia äänen muodostamiseen, artikulaatioon ja äänen väriin liittyviä harjoituksia. Tutkimme myös kehonkielen vaikutusta ääneen sekä harjoittelemme puheen kohdentamista ja kuuluvan, mutta ääntä mahdollisimman vähän rasittavan puheäänien muodostamista. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat huoltaa ääntään sekä vahvistaa äänenkäyttöään ja ilmaisuaan niin työn kuin vapaa-ajankin tarpeisiin.

Ihminen, yhteiskunta ja luonto

Elämäntaito ja ihmissuhteet 89

Luonto, ympäristö ja veneily

Puutarha ja luonto.....	90
Retkeily	91
Sää ja meteorologia	92
Veneily ja merenkulku.....	92

Historia ja kulttuuri

Kaupunkihistoria.....	94
Matkailu	95
Ruokakulttuuri.....	96
Sukututkimus	96

Elämäntaito ja ihmissuhteet

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo, yhteystiedot s. 2

Itsetunnosta voimaa

3203015

La 10.00–16.00 30.1.
7 oppituntia 69 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Vuokko Travanti **UUSI KURSSI**
Kurssilla tutkimme itsetunnon syntyä ja rakennamme monipuolista ja vahvaa itsetuntoa hyvinvointimme tueksi. Jos itsetunto on rakentunut vain työn varaan, elämä voi yhtäkkiä tuntua tyhjältä, jos työminää ei enää syystä tai toisesta olekaan. Näin voi tapahtua eläkkeelle jäätyä tai esim. lomautuksen jälkeen. Etsimme yhdessä keinoja, joilla voimme vahvistaa itseämme ja itsetuntoamme uudessakin tilanteessa.

Itsemyötätunto: supervoima

3203016

Pe 17.00–18.30, La 10.00–15.00 12.–13.2.
8 oppituntia 79 €
Opetustila 312, Runeberginkatu 22–24
CBLC myötätunto-opettaja Reija Könönen
Itsemyötätunto vahvistaa ja rohkaisee. Se parantaa ihmissuhdetaitoja niin kotona kuin työpaikalla. Myös stressi helpottaa ja uskallat elämässä enemmän, kun opit olemaan itsesi ystävä. Viikonlopun aikana opettelemme itsemyötätuntoa monipuolisten harjoitusten avulla, ja saat mukaasi toimivat menetelmät, joita voit hyödyntää missä vain ja milloin vain. Kurssi sopii kaikille.

Muistimestari

3203017

La 10.00–16.00 27.2.
7 oppituntia 69 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Vuokko Travanti
Hyvä muisti on tärkeä kaikilla elämänalueilla. Monesti emme muista, koska unohtamisesta on tullut eräänlainen tapa. Kurssilla tutkimme, miten mieli toimii parhaiten, ja miten muistista voi tehdä järjestelmällisemmän. Opettelemme tehokkaita muistitekniikoita ja teemme muistia vahvistavia harjoituksia. Muistitekniikat tuovat luovia ratkaisuja oppimisen, työelämän ja arjen ongelmatilanteisiin. Kurssi sopii kaikille.

NLP-maistiaisia etänä

3203018

To 17.00–20.15 4.3.
4 oppituntia 39 €
NLP Trainer Anu Vihonen **VERKKOKURSSI**
Kurssin aikana käymme lyhyesti läpi, mitä NLP on ja tutustumme ihmisten erilaisiin tapoihin aistia ympäröivää maailmaa. Pyrimme muokkaamaan

maan tunnekokemuksia ja ankkuroimaan voimavaroja. Kurssi etenee lyhyen NLP:n teorian ja toiminnallisten harjoitusten kautta mielikuvamallille rentouteen. Koulutus toteutetaan Zoom-verkkoympäristössä. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän Zoom-linkin kautta. Kurssi sopii kaikille.

Mielenhallintaa ja rauhaa NLP:n avulla

3203019

La 10.00–16.00 6.3.
7 oppituntia 69 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Vuokko Travanti **UUSI KURSSI**
NLP:n harjoitusten ja menetelmien avulla opimme hallitsemaan mieltämme. Voimme käyttää mieltä hyvinvointia ja mielenrauhaa tuottavana työkaluna, ja näin muuttaa elämäämme. Mieli on loistava työkalu oikein käytettynä.

Vuorovaikutus ja työelämätaidot korona-ajassa

3203020

La-Su 10.00–16.00 20.–21.3.
14 oppituntia 119 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Vuokko Travanti **UUSI KURSSI**
Vuorovaikutustaito vaikuttaa esimerkiksi työhyvinvointiin, työntekijöiden, esimiesten ja asiakkaiden kohtaamiseen, empaattisuuteen, tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen, eteen tulevien muutosten kohtaamiseen sekä johtamiseen. Arki-set vuorovaikutustilanteet helpottuvat, kun ymmärrys ihmisen käyttäytymisestä kasvaa. Kurssilla tutkitaan kuutta erilaista tapaa vuorovaikuttaa ja pohditaan, miten voimme vuorovaikuttaa etänä tai maskin takaa. Kurssi sopii kaikille.

Elämänkuva minuuden peilinä

3203021

To 17.00–18.30 4.3.–15.4., ei 1.4.
12 oppituntia 102 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Kimmo Tolin
Kurssi koostuu luennoista, itsenäisestä työskentelystä ja yhteisistä pohdintoista. Lähdemme liikkeelle yksinkertaisista muodoista, joilla herätämme meissä olevia muistikuvia ja kirjaamme mahdollisia miellelyhtymiä. Tehtävät eivät edellytä piirustustaitoa. Muodot ovat yleismaailmallinen, ns. perusmuotoihin perustuva kieli, jota hyödynnämme itsetuntemuksen matkalla.

Luonto, ympäristö ja veneily

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Puutarha ja luonto

Huonekasvit katseenvangitsijoina 5102030

Ke 17.00–19.15 10.2.
3 oppituntia 24 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Puutarhuri Ahola Marko
UUSI LYHYTKURSSI
Huonekasvit parantavat kodin ilmettä ja ilmaa. Saat huoneeseesi uutta eloa ja kasvien väreistä myös viihtyvyyttä. Puutarhakurssilla opit, mitä pitää huomioida sommittelun ja kasvien sijoittelun suhteen; tai mitkä kasvit viihtyvät samassa ruukussa, mitkä eivät ja miksi? Ota mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

Koristepensaiden ja pihapuiden hoitokurssi 5102031

Ke 17.00–19.15 3.3.
3 oppituntia 24 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Puutarhuri Marko Ahola
LYHYTKURSSI
Tiivis puutarhakurssi pihapensaiden ja kotipuiden hoidosta. Saat mukaasi helpot hoito-ohjeet kotipihasi parannukseksi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet ja niiden vaatimukset, istuttamisen ohjeet, lannoituksen, leikkaamisen ja kaiken perushoidon, joita monivuotiset pensaat ja puut tarvitsevat. HUOM! Ei käsittelee hedelmäpuita ja marjapensaita. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

Puutarhapalstan hoitokurssi 5102032

To 17.00–19.15 8.4.
3 oppituntia 24 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Puutarhuri Marko Ahola
LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI
Opi perusteita kasvimaan perustamiseen ja hyvään hoitoon. Puutarhakurssilla käydään läpi kaikki oleellinen alkaen siemenistä, lannoituksesta, kalkituksen tarpeesta, yleisimmät virheet hoidoissa, perushoito helpoimman jälkeen jne. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

Keväinen kukkakimppukurssi 5102033

Ke 17.00–19.15 12.5.
3 oppituntia 29 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Puutarhuri Marko Ahola
LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI
Ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kausi- ja ilmeikäs kukkakimppu. Tällä puutarhakurssilla käymme läpi kukkien sopivan lukumäärän, erilaiset kukat erilaisiin juhliin, kukkien merkityksiä ja luonnollisesti kimpun sommittelun perusteita. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli.

Vesiviljelyn ABC ja toiminnan perusteet 5102034

La 11.00–14.30 13.3.
4 oppituntia 32 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Jouni Spets
VIKONLOPPUKURSSI
Kurssilla tutustutaan vesiviljelyyn ja sillä toimivien kasvatusjärjestelmien toimintaperiaatteisiin ruokakasvien, viherkasvien ja ilmaa puhdistavien kasvien kasvatuksessa. Käymme läpi vesiviljelyn edut ja haasteet verrattuna perinteisiin viljelytapoihin. Opit myös mitkä kasvit sopivat vesiviljelyyn, millaisia ravinteita voidaan käyttää ja miten veden ravinnepitoisuutta ja pH-arvoa mitataan ja säädetään. Kurssin jälkeen osaat käyttää vesiviljelyjärjestelmää ja vesiviljelyllä toimivaa viherseinää.

Tee-se-itse Viherseinä (DIY) 5102035

Su 11.00–14.30 14.3.
4 oppituntia 32 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Jouni Spets
VIKONLOPPUKURSSI
Haluatko rakentaa itse viherseinän, vertikaalisen sisäpuutarhan, vesiviljelyjärjestelmän tai hankkia valmiin järjestelmän? Käymme läpi useita valmiita järjestelmiä, niiden ominaisuuksia ja eroja. Käymme läpi myös käytännön esimerkeillä vaihtoehtoja oman rautakaupparvikkeilla rakennettavan tee-se-itse (DIY) viherseinä- ja vesiviljelyjärjestelmän rakentamiseen. Kurssin jälkeen osaat suunnitella ja rakentaa vesiviljelyjärjestelmän ja siihen perustuvan viherseinän.

Retkeily

Tähtäimessä Huippuvuoret 5102040

Ke–Su 10.00–17.00 12.–16.5.
40 oppituntia 530 €
eräoppaat Minna Hellsten ja Kimmo Kiimalainen
Tähtäimessä Huippuvuoret -valmennuskurssilla opit kaikki taidot, jotka tarvitset vaeltamiseen arktisilla alueilla. Osallistua voit ilman aikaisempaa retkeilykokemusta. Kurssin jälkeen sinulla on mahdollisuus testata taitojasi Porta Arctica ai-
nutlaatusella Jääkarhunkierros -vaelluksella Huippuvuorilla. Tarkempi koulutus- ja vaellusohjelma esitellään kurssin infoillassa ke 2.12 klo 18.00–19.30.



Jääkarhunkierros -vaellus 2021

Vaellus järjestetään 14.–19.7.2021. Jääkarhunkierros on kuuden päivän rinkkavaellus vaativissa oloissa Huippuvuorten Dicksonlandissa ilman keskeytysmahdollisuutta (paitsi hätätapauksessa). Retkikuntalaisilta edellytetään hyvää fyysistä ja psyykkistä kuntoa. Vaelluksen lähtö- ja paluupaikka on Longyearbyen. Hintaan 1287 € (sis. alv) eivät sisälly lennot ja majoitus Longyearbyenissa.



Talviretkeilyn alkeet Siikanevalla 5102041

Infoilta Ti 18.00–19.30 23.2.
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Retki La–Su 10.00–15.00 27.–28.2.
Siikanevan soidensuojelualue, Ruovesi
16 t, 128 €
Eräoppaat Kimmo Kiimalainen ja Minna Hellsten
UUSI RETKEILYKURSSI
Lähde mukaan viikonlopun mittaiselle talviretkelle, Siikanevan soidensuojelualueelle, Ruovedelle. Tutustu käytännönläheisesti talviretkeilyn perusteisiin ja siinä tarvittaviin varusteisiin. Pääpaino kurssilla on ahkion ja lumikenkien kanssa liikkumisessa sekä talvitelttailussa eli niissä asioissa, jotka poikkeavat kesä- ja syysretkeilystä. Kurssi alkaa lauantaina 27.2.2021 aamulla klo 10:00 ja se päättyy sunnuntaina 28.2.2021 vii-
meistään klo 15:00. Kurssin aikana liikutaan lumikengillä yhteensä noin 15 km. Kurssille osallistutaan telttakuntina (2-3 henkeä), jotka muodostetaan ilmoittautuneista. Retkipaikalle tullaan kimpakyydeillä, jotka muodostetaan osallistuneista. Tarkempi retkiohjelma esitellään infoillassa tiistaina 23.2. klo 18.00–19.30 Helsingin aikuisopistolla.

Metsäretki ja jooga

5102042

La 11.00–14.00 8.5.
4 oppituntia 32 €
Joogaohjaaja, teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK
Anni Rainio
LOPPUKEVÄÄN VIIKONLOPPUKURSSI
Rauhoittava metsä ja joogaharjoitus yhdistyvät yhden päivän luontoretkeissä. Luontokurssilla jalkaudumme Keskuspuistoon ja juurrutamme kehoa sekä mieltä tuomalla tasapainottavan harjoituksen luonnon keskelle. Kurssiin sisältyy meditaatiota, virtaava joogaharjoitus (noin 75 minuuttia) sekä yhteinen teehteki eväitä nauttien. Ota mukaan omat eväät, muki, joogamatto, joustavat ja liikuntaan sopivat säänmukaiset vaatteet ja kengät. Jos sää on kurssille sopimaton, korvaava kerta pyritään pitämään toukokuun loppuun mennessä. Osallistumiseen ei tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta.

Meri, mieli ja maadoitus

– päiväretki merelliseen Helsinkiin

5102043

Su 11.00–14.00 16.5.
4 oppituntia 32 €
Joogaohjaaja, teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK
Anni Rainio
UUSI VIIKONLOPPUKURSSI
Joogaa, mielenhuoltoa ja luonnossa kävelyä Vallisaaren kauniissa maisemissa. Vallisaaren upea luonto on poikkeuksellisen monimuotoinen; kosteikkoinen, kallioinen ja metsäinen. Saaressa viihtyvät myös monet harvinaisemmat hyönteis- ja lintulajit. Kulttuurihistoriallisesti arvokas paikka antaa kiinnostavan ympäristön jooga- ja mielenhuoltoharjoituksiin. Kävelyn aikana tarkastelemme ympäröivää luontoa mielikuvaharjoittein tuoden itsemme osaksi luontoa. Lopuksi pysähdymme joogaamaan ja nauttimaan eväitä yhdessä. Ota mukaan omat eväät, muki, joogamatto, joustavat ja liikuntaan sopivat säänmukaiset vaatteet ja kengät. Jos sää on kurssille sopimaton, korvaava kerta pyritään pitämään toukokuun loppuun mennessä. Osallistumiseen ei tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta. Huom! Matkat Vallisaareen eivät sisälly hintaan.

Syventävä villiyrttikurssi A

5102046

Ma-Ti 17.45–20.00 17.–18.5.
6 oppituntia 50 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM, ympäristöbiologi ja luokanopettaja
Tuomas Lilleberg
LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI
Mitä kasvia voi käyttää mausteena salaateissa ja mistä tehdä virkistävää tai rauhoittavaa yrttitee-

tä? Suomen puhdas luonto tarjoaa kasvit tuntevalle mahdollisuuden kerätä terveellistä, ravitsevaa ja maukasta ruokaa. Tule mukaan ja opettele keräämään parhaimmat villivihannekset ja -yrtit jokapäiväistä ruuanlaittoa varten. Kurssi alkaa kahden tunnin johdantoluennolla. Toisena iltana opetellaan keräämistä ja tunnistamista Kivinkokan vaihtelevassa luonnossa. Ota luennolle mukaan muistiinpanovälineet, retkelle eväät, kasvio, ilma-va astia, paperipusseja sekä sakset. Vaatetus kelin mukaan.

Syventävä villiyrttikurssi B

5102047

Ma-Ti 17.45–20.00 31.5.–1.6.
6 oppituntia 50 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM, ympäristöbiologi ja luokanopettaja
Tuomas Lilleberg
LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI
Sisältö kuten kurssilla A.

Sää ja meteorologia

Pilvikurssi

5102049

Ti 18.00–19.30 16.–23.3.
4 oppituntia 32 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Sari Hartonen, ylimeteorologi
LYHYTKURSSI
Pidätkö enemmän cumuluksista vai oletko altocumulusten ystävä? Katselemme yhdessä kuvia erilaisista pilvistä kaikkina vuoden aikoina. Samalla selvittää, miten pilviä voi käyttää lähituntien sääennustamisen apuna. Kurssi soveltuu niin pilvien ihastelijoille kuin sellaisille, joita kiinnostaa ottaa kevyt askel meteorologian maailmaan. Kurssista on hyötyä esimerkiksi veneilijöille, lintuharrastajille, maisemamaalareille ja muille, joiden harrastuksiin sää tuo oman lisänsä.

Veneily ja merenkulku

Lisätietoja mika.piiroinen@purjehdus.net tai
0400 845 545. Kirjoita ilmoittautumislomakkeeseen sähköpostiosoitteesi, jotta kurssin opettaja voi lähettää viime hetken kurssi-informaatiota ja ohjeita. Kurssimaksuun eivät sisälly kurssikirjat, -kartat ja karttatyöskentelyvälineet.

Veneilyn perusteet A

5102050

La-Su 10.00–16.00 23.–24.1.
14 oppituntia 112 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Veneilykouluttaja Mika Piironen
VIKONLOPPUKURSSI
Kohderyhmänä ovat aloittelevat veneilijät ja pur-

jehtijat. Kurssin tavoitteena on tarjota tiedot ja taidot oman veneilyharrastuksen aloittamiseen turvallisesti. Käydään läpi veneen valinta, rekisteröinti, vakuuttaminen, katsastus, veneilyn säädöksiä, väistämissäännöt, viitoitukset, solmut, ankkurointi, kiinnittäminen, perus- ja maisemanavigointi. Maksuton kurssimateriaali opettajalta. Mukaan muistiinpanovälineet.

Meri-VHF-puhelinkurssi

5102052

Su 10.00–16.00 28.3.
7 oppituntia 56 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Veneilykouluttaja Mika Piironen
VIKONLOPPUKURSSI
Kurssi on tarkoitettu meri VHF -puhelimien hankintaa harkitseville. VHF-radio tarvitsee radioasemaluvan ja käyttäjälisenssin. Kurssilla paneudutaan VHF -puhelimien käyttöön käytännöllisen harjoittelun kautta ja valmistaudutaan Liikenne- ja viestintäviraston (Traficom) pitämään tutkintoon.

Osaavaksi miehistönjäseneksi

purjeveneeseen -kurssi

5102054

Ke 18.00–20.30 7.4.–10.6.
13 oppituntia 130 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Veneilykouluttaja Mika Piironen
LOPPUKEVÄÄN KURSSI
Hiio hoi! Tämä kurssi on suunnattu kaikille purjehduksesta kiinnostuneille. Keväällä 3 teoriailtaa, joissa käymme läpi mm. miten purjevene liikkuu tuulen avulla, solmut ja perusnavigointia. Kesäkuun alussa lähdemme vesille harjoitteluun ja hakemaan tuntumaa miehistönjäsenen eli gastin tehtäviin. Vesillä purjeveneeseen ohjaaminen, purjeiden käsittely sekä navigointi tulevat tutuiksi. Kurssin purjehduspäivämäärä sovitaan kurssilla.

Navigointi 1

5102055

La-Su 10.00–16.00 13.–21.3.
28 oppituntia 224 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Veneilykouluttaja Mika Piironen
VIKONLOPPUKURSSI
Navigointi 1 -kurssi on sisällöltään sama kuin Suomen Navigaatioliiton Saaristolaivurikurssi, mutta eroaa vanhemmasta kurssijärjestelmästä mm. siten, että tenttimahdollisuus on heti kurssin päätyttyä. Kurssilla käydään läpi meriteiden säännöt, merikartta ja sen käyttö, viitoitusjärjestelmä, merimerkit, elektroninen navigointi, koordinaatit, suunta ja matka, kompassioppi, väistämissäännöt sekä muuta hyödyllistä. Opettaja lähettää kurssilla käytettävistä tarvikkeista listan ennen kurssin alkua. Kurssimateriaalit ovat ostettavissa myös

paikan päältä. Kurssin päätteeksi on mahdollisuus suorittaa Trafín auditoiman koulutusjärjestelmän mukainen navigointitentti.

Navigointi 2

5102056

Ti 18.00–20.30 30.3.–27.4.
15 oppituntia 120 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Veneilykouluttaja Mika Piironen
VIKONLOPPUKURSSI
Navigointi 2 -kurssi täydentää Navigointi 1 -kursia. Kurssi on suunnattu erityisesti niille, jotka ovat suuntaamassa vuorovesialueille (mm. Englannin kanaali) tai Välimerelle. Kurssin aikana paneudumme huolellisesti vuorovesialueella liikuttaessa tarvittaviin tietoihin ja taitoihin; milloin voit ajaa satamaan sisään, milloin satamasta pitää lähteä, vuorovesivirran huomioiminen sekä tarvittavat veneen ja miehistön paperit. Lisäksi käymme läpi maakohtaisesti (Euroopan rannikko ja Välimeri) huomioitavia asioita. Kurssimateriaalina käytämme oikeita Englannin kanaalin merikarttoja.

CEVNI-kurssi

5102057

Ma 18.00–20.30 19.4.
3 oppituntia 60 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Veneilykouluttaja Mika Piironen
LOPPUKEVÄÄN KURSSI
CEVNI:n eli Euroopan sisävesisääntöjen (Code Européen des Voies de Navigation Intérieure) tuntemus on edellytyksenä Euroopan joissa ja kanavissa liikkumiselle. Suoritetun tutkinnon perusteella voi Merenkululaitokselta hakea Kansainväliseen Huviveneen Kuljettajan Pätevyyskirjaan (I) -merkintää, mikä oikeuttaa liikkuun Euroopan sisävesillä. Kurssilla käydään lävitse sisävesien kulkusäännöt, sisävesillä käytettävät alusten valot, merkkikuviot ja äänimerkit samoin kuin sisävesillä käytettävät vesiliikennemerkit, väylämerkit ja -opasteet, liikennevallo-opasteet sekä muut merkit. Oppikirjana käytetään Suomen Purjehdus ja Veneily SPV:n tuottamaa CEVNI-oppikirjaa. Oppikirja ei sisälly kurssin hintaan. Oppikirja on välttämätön, koska tutkintokysymyksiin saa vastata CEVNI-oppikirjan avulla. Tämä yhden illan mittainen kurssi sisältää Cevnin periaatteiden opetuksen sekä oppikirjaan perehtymisen ennen tutkintoa. CEVNI-tutkinto, jonka kesto on max 60 minuuttia, sisältyy kurssiin ja pidetään kurssin yhteydessä. Tutkintopalaute annetaan välittömästi tutkinnon päätyttyä. Tutkintomaksu (25 €) ei sisälly kurssimaksuun. SPV lähettää tutkintomaksuun sisältyvän Cevni-todistuksen postitse.

Historia ja kulttuuri

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Kreikan myyttien naiset 1302023

Ma 17.45–19.15 1.–29.3. 57 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM, auktorisoitu opas Maarit Nieminen

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Mitä tapahtui antiikin taruissa miesten sotien ja harharetkien ohella? Myös taruston naiset sotivat, taistelivat henkensä puolesta ja osallistuivat myyttisille matkoille. Myös naiset olivat sankareita. Runsaasti kuvitetussa luentosarjassa perehdytään amatsoneihin, Spartan kauniiseen Helenaan, Mykenen Klytaimestraan, Ithakan Penelopeen, Troijan Kassandraan, Knossoksen Ariadneen, Kolhiin Medeiaan ja muihin myyttisen Kreikan sankaritariin. Osa naisista koki traagisen lopun, mutta saattoi nainen päästä myös Olympos-vuorelle.

Nyky-Kreikan historian naiset 1302024

Ke 17.45–19.15 21.4.–19.5. 57 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM, auktorisoitu opas Maarit Nieminen

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Modernin Kreikan naisilla on harvat kasvot nyky-Kreikan historian kirjoituksessa. Kreikan naiset saivat täydet poliittiset oikeudet vasta vuonna 1952, mutta Kreikassa on ollut vahvoja naisia vuosisatojen ajan. Runsaasti kuvitetussa luentosarjassa kuljemme nykykreikkalaisten sankarittarien jalanjäljillä aloittaen Kreikan vapaussodan Laskarina Bouboulina. Jatkamme tiede- ja taiden naisten sekä poliitikkojen, kuten näyttelijä-ministeri Melina Mercourin, matkassa ja päättyen vuonna 2020 valittuun Kreikan ensimmäiseen naispresidenttiin Katerina Sakellaropoulouun.

Kaupunkihistoria

Kulttuurikävelyjä Töölössä

Töölönlahden kierros 1302025

To 17.15–18.45 8.4. 17 €
2 oppituntia
Helsinki - ja matkaopas Tuula Pohjolainen

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kuljemme Töölönlahden kauniissa luonnossa ja matkalla kuulemme Helsingin urheilun päänäyttämöstä - Eläintarhan alueesta, Töölönlahden rantojen muuttumisesta likaisesta tehdassummista kauniiksi Hesperian puistoksi, kuulemme Urho Kekkosesta, Alvar Aalosta ja Aurora Karamzinista, näemme miten nykyaika ja historialliset rakennukset sulautuvat toisiinsa Töölön vanhan tavaraseman maisemissa. Reitti on avustajan kanssa esteetön, etenemisvauhti rauhallinen. Pukeutuminen sään mukaan.

Etu-Töölön kulttuurikierros 1302026

La 11.00–13.00 10.4. 22 €
2,66 oppituntia
Helsinki - ja matkaopas Tuula Pohjolainen

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kierros on katsaus Etu-Töölön syntyyn ja kasvuun. Kuulemme arkkitehtuurista, tarinoimme kulttuurihenkilöistä, näemme Helsingin tunnetuimpia rakennuksia kuten Temppeliaukion kirkon, Kansallismuseon, Eduskuntatalon, Musiikkitalon sekä Keskustakirjasto Oodin. Reitti ei ole esteetön. Etenemisvauhti rauhallinen, pukeutuminen sään mukaan.

Hietaniemen hautausmaan harvinaisimmat tarinat 1302027

La 11.00–12.30 17.4. 17 €
2 oppituntia
Helsinki - ja matkaopas Tuula Pohjolainen

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Hietaniemen hautausmaa pitää sisällään kohta 200 vuoden ajalta monia kertomuksia ja kohtaloita. Tällä kierroksella tutustumme erikoisimpiin hautamuistomerkkeihin ja tarinoihin niiden takana. Reitti ei ole esteetön. Etenemisvauhti rauhallinen, pukeutuminen sään mukaan.

Kulttuurikävelyjä Kalliossa

Kallion koulutie – kehdosta yliopistoon 1302029

Su 15.00–16.30 16.5. 17 €
2 oppituntia
toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman

UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kallion kaupunginosa kätkee sisälleen kappaleen suomalaista varhaiskasvatuksen- ja opiskelun historiaa. Aloitamme matkan sananmukaisesti kehdosta, sillä Kalliossa toimi Suomen ensimmäinen lastenneuvola. Eräs tomera nainen puolestaan perusti Kallion lapsille työkodin, jossa opetettiin työntekoa. Myöhemmin Kallion kouluista eteni eräs nainen aina valtakunnan politiikan huipulle saakka. Kallion kulmille valmistui aikoinaan niin hieno koulu, että sitä esiteltiin peräti Pariisin vuoden 1937 maailmannäyttelyssä! Kalliosta löytyy myös talo, jota kutsutaan suomalaisen varhaiskasvatuksen kehdoksi - siellä valmistuivat Suomen ensimmäiset lastentarhanopettajat. Lisäksi Kalliolla ja Tampereen kaupungilla on yhteistä kouluhistoriaa.

Kallion halki – Paskatornin kautta Kallion rajalle A 1302030

Ke 18.00–19.30 26.5. 17 €
2 oppituntia

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman
Kallio on monin tavoin palkittu kaupunginosa. Kallion historia on värikäs ja pahamaineisesta kaupunginosasta on tullut tavoiteltu asuinalue. Kallion halki vievä kävely kertoo kaiken olennaisen värikkästä kaupunginosasta. Kierros sisältää mm. kaupunginosaan historiaa, kaupunkilegendoja sekä merkkihenkilöitä. Kalliosta löytyy myös monikerroksista arkkitehtuuria ja paikallisia helmiä, joiden takana on nimekkäitä arkkitehtejä. Mutta mikä on paskatorni ja missä kulkee se paljon puhuttu Kallion raja?

Kallion halki – Paskatornin kautta Kallion rajalle B 1302032

Su 15.00–16.30 6.6. 17 €
2 oppituntia

KESÄKURSSI

toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman

Sisältö kuten kurssilla A.

Pimenneet valkokankaat – Kallion kadonneet elokuvateatterit 1302031

Su 15.00–16.30 30.5. 17 €
2 oppituntia
toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Helsinkiä pidettiin aikoinaan pohjoismaiden parhaana elokuvateatterikaupunkina. Vuonna 1939 Helsingin kantakaupungissa toimi 48 teatteria, joista 12 oli itäisessä kantakaupungissa. Kallion merkittävin elokuvateatterikatu oli Siltasaarenkatu: vuonna 1916 kadun varrella toimi peräti seitsemän teatteria. Kierros esittelee Kallion elokuvateattereiden historiaa 1900-luvun alusta tähän päivään. Kulttuurikierroksella osallistuvat voivat halutessaan hyödyntää myös mobiilitekniikkaa: opastuksen kuvitusmateriaali on ladattu Wikimediasta Suomen sivuille (Ajapaik-sovellutus).

Matkailu

Viini- ja kulttuurimatalla Italiassa: Piemonte ja Veneto 1302040

Ke 17.30–20.00 3.–10.3. 48 €
6 oppituntia
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo

LYHYTKURSSI

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Italiassa. Ensimmäisenä iltana Piemonte, jolloin päähuomio keskittyy Alban ja Langhen viinialueisiin, joiden äärellä sijaitsevat maineikkaat ala-alueet Barolo ja Barbaresco. Toisena iltana on vuorossa Veneto, jolloin tutustumme Veronan lähistöllä sijaitseviin Bardolinon ja Valpolicellan viinialueisiin. Illan kohokohtana on tietysti Amarone. Kursin aikana opiskelemme italian kielistä viinisanastoa ja tutustumme myös paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 12 €/ ilt.

Viini- ja kulttuurimatalla Espanjassa: (Rioja) ja Portugalissa (Douro) 1302041

Ke 17.30–20.00 17.–24.3. 48 €
6 oppituntia
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo

LYHYTKURSSI

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Espanjassa ja Portugalissa. Ensimmäisenä iltana tutustumiskohteena Espanjan kuuluisin viinialue "Rioja". Toisena iltana tutustumme Portugalin viinikulttuuriin ja erityisesti sen maineikkaim-

paan viinialueeseen nimeltä Douro. Kurssin ajatuksena on myös esitellä hieman laajemmin sekä Espanjan että Portugalin viinialueita. Kurssin aikana opiskelemme sekä espanjan- että portugalinkielistä viinisanastoa ja tutustumme paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 12 €/ilta.

Viini- ja kulttuurimatalla Ranskassa: Bourgogne ja Champagne 1302042

Ke 17.30–20.00 14.–21.4.
6 oppituntia 48 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo **LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI**
Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Ranskassa. Ensimmäisenä iltana tutustumme Bourgognen kuuluisiin ala-alueisiin, kuten Beaujolais, Cote Chalonnaise ja Cote de Nuits, jotka ovat kuuluisia punaviineistään. Toisena iltana tutustumme Champagnen eri osa-alueisiin ja tutustumme myös korkealaatuisiin samppanjamenetelmällä valmistettuihin kuohuviineihin. Kurssin aikana opiskelemme ranskankielistä viinisanastoa ja tutustumme paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja viinejä varten 12 €/ilta.

Viini- ja kulttuurimatalla Ranskassa: Provence ja Champagne 1302043

Ke 17.30–20.00 12.–19.5.
6 oppituntia 48 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo **LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI**
Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Ranskassa. Ensimmäisenä iltana tutustumme Provençen ala-alueisiin, kuten Cassis, Bandol ja Cotes de Provence, jotka ovat kuuluisia erinomaisista roseeviineistään. Toisena iltana tutustumme Champagnen eri osa-alueisiin ja tutustumme myös korkealaatuisiin samppanjamenetelmällä valmistettuihin roseekuohuviineihin. Kurssin aikana opiskelemme ranskan kielistä viinisanastoa ja tutustumme myös paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja roseeviiniä / roseekuohuviiniä varten 12 €/ilta.

Ruokakulttuuri

Tutustu georgialaiseen ruokakulttuuriin kävelen Hakaniemessä 1302035

To 17.15–20.15 3.6.
4 oppituntia 32 €
Vlada Niemi **KESÄKURSSI**
Maaillankuulu georgialainen ruokakulttuuri tekee tuloaan Suomeen. Kävelykierroksen aikana kuulet georgialaisen keittiön perusasioista ja opit, mistä voit hankkia kokkaukseen sopivia ruoka-aineita. Ruokakulttuuriin perehtynyt opas kertoo myös perustietoja Georgiasta, sen kulttuurista, perinteistä ja nykypäivästä. Kierros päättyy georgialaiseen ravintolaan, jossa saadaan maistiaiset (n. 25 €/hlö). Kävelykierros alkaa Hakaniemenhallin torin puoleisen sisäänkäynnin edestä, kävelyreitin pituus on noin 3,5 kilometriä.

Sukututkimus

Sukututkimus arkistoissa 1302046

Ke 17.00–19.45 7.–28.4.
20 oppituntia 99 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
yrittäjä/kouluttaja Juha Vuorela
UUSI LOPPUKEVÄÄN KURSSI
Sukututkimuskurssi, jolla opit käyttämään erilaisia arkistoja tehokkaalla tavalla. Digitaalisten arkistojen lisäksi käymme tutustumassa paikan päällä tärkeimpiä lähdeaineistoja sisältäviin arkistoihin Helsingissä. Kurssi ohjaa sukututkijaa löytämään tiedot laajoista arkistokokonaisuuksista aiempaa helpommin. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajalle että pidemmälle ehtineelle. Kurssiin sisältyy tehtäviä, joita voit tehdä joko yksin tai kurssikaverisi kanssa yhdessä. Näillä käytännön esimerkeillä sekä digitaalisten että fyysisten arkistojen sisällöt tulevat tutuiksi aivan uudella tavalla. Arkistovierailut opiskelijoiden kanssa sovittavina ajankohtina: Kansallisarkisto, Kansalliskirjasto, Helsingin kaupunginarkisto ja Suomen Sukututkimusseuran kirjasto.

Digi- ja työelämä- taidot

Tietotekniikka

Analytiikka	98
Animaatio	98
Grafiikka	99
Esitysgrafiikka	99
Julkaisutekniikat- ja -taidot	99
Kuvankäsittely	100
Taulukkolaskenta	101
Tekstinkäsittely	101

Työelämä ja yrittäjäyys

Kirjanpito ja taloushallinto	102
Markkinointi, viestintä, asiakkuus	102
Työ, ammatillinen kasvu	103

Tietotekniikka

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Analytiikka

Datasta näkemyksiä Power BI:llä -perusteet 3401032

La 9.00–16.00 20.2.
8 oppituntia 64 €
Opetustila/ATK 114, Runeberginkatu 22–24
Virpi Hotti **VIIKONLOPPUKURSSI**
Kurssilla opitaan keinoja sinulle tärkeän datan hakemista, jäsentämistä ja kuvaamista varten. Kurssilla hyödynnetään kyselyeditoria, joka mahdollistaa eri formaateissa olevan datan lataamisen (ei toimi Mac-ympäristössä). Opit hyödyntämään erilaisia visuaaleja kuten taulukot ja viivakaaviot sekä niihin liittyviä analyyskejä. Kurssille tarvitset oman kannettavan tietokoneen, jossa on asennettuna Power-BI Desktop Microsoft Storesta. Lisäksi kurssilaisilla tulee olla ennen kurssin alkua Microsoft-tili, jotta voi kirjautua Power BI -palveluihin. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5. Lisätietoa opettajasta www.linkedin.com/in/virpihotti.

Datasta näkemyksiä Power BI:llä – tekoälyvisuaaleja ja koneoppimisen mallien hyödyntämistä 3401033

La 9.00–16.00 20.3.
8 oppituntia 64 €
Opetustila/ATK 114, Runeberginkatu 22–24
Virpi Hotti **VIIKONLOPPUKURSSI**
Kurssilla hyödynnetään kyselyeditoria, joka mahdollistaa eri formaateissa olevan datan lataamisen ja Python-komentosarjojen hyödyntämisen (ei toimi Mac-ympäristössä). Opit hyödyntämään erilaisia tekoälyvisuaaleja kuten tärkeimmät vaikutajat ja hajotuspäät. Lisäksi opetellaan, miten hyödynnät koneoppimisen malleja kuten klustereita ja luokittelijoita. Jatkokurssi kurssille Datasta näkemyksiä Power BI:llä – perusteet.
Kurssille tarvitset oman kannettavan tietokoneen, jossa on asennettuna Power-BI Desktop Microsoft Storesta. Lisäksi kurssilaisilla tulee olla ennen kurssin alkua Microsoft-tili, jotta voi kirjautua Power BI -palveluihin. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5. Lisätietoa opettajasta www.linkedin.com/in/virpihotti.

Animaatio

After Effects CC -peruskurssi 3401034

La 9.00–16.00, Su 10.00–16.00 13.–14.3.
15 oppituntia 120 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Tero Juuti **VIIKONLOPPUKURSSI**
Tutustumme liikkuvan grafiikan perusteisiin After Effects -ohjelmalla. Kurssilla opetellaan tekemään animoituja grafiikkaa sekä Photoshopissa tehdyistä, että After Effectsissä luoduista elementeistä, muokkaamaan ja hienosäätämään objektien liikettä, rakentamaan toistuvia animaatioluuppeja ja tuomaan valmiit animoinnit käyttöön sekä suoraan että editointiohjelmien jatkokäyttöä varten. Kurssille osallistuminen edellyttää Photoshopin perusteiden hallintaa, myös Illustratorin osaamisesta on hyötyä. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

After Effects CC -jatkokurssi 3401035

La 9.00–16.00, Su 10.00–16.00 10.–11.4.
15 oppituntia 120 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Tero Juuti **LOPPUKEVÄÄN VIIKONLOPPUKURSSI**
Jatkokurssilla käydään läpi After Effectsin edistyneempiä ominaisuuksia. Kurssilla opetellaan mm. 3D-työtilaa kameroineen ja valoineen, grafiikan yhdistämistä kuvattuun videomateriaaliin sekä grafiikan uudelleenajoitustyökaluja. Aluksi on lyhyt kertaus peruskurssiasioista. Kurssi vaatii aiempaa After Effects -osaamista. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Grafiikka

Illustrator peruskurssi 3401037

La 9.30–16.15 6.–13.2.
16 oppituntia 128 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Tarja Hasan **VIIKONLOPPUKURSSI**
Adobe'n Illustrator-ohjelma on graafisen suunnittelun perusohjelma, jolla voi suunnitella esimerkiksi painokuntoisia julisteita, kirjan kansia, logoja ym. Kurssilla opiskellaan ohjelman logiikkaa ja työkaluja. Aiheina ovat mm. dokumenttien asetukset ja luominen eri kokoihin ja eri tarkoituksiin, navigointi, piirtotyökalujen ja muotojen käyttö, värien käyttö, tekstin käyttö, elementtien käsittely ja valmiin työn tallentaminen eri käyttö-tarkoituksiin. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Illustrator jatkokurssi 3401038

Ti-To 17.00–20.15 6.–8.4.
12 oppituntia 96 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Tarja Hasan **LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI**
Kurssi syventää Illustrator-grafiikkaohjelman hallintaa. Tutustumme Illustratorin edistyneempiin toimintoihin, kuten esimerkiksi layerien käyttöön, efekti-valikoimaan, 3D-efekteihin ja perspektiivi- ja gradient mesh -toimintoihin. Muita toiveita voidaan ottaa ajan salliessa huomioon. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Esitysgrafiikka

PowerPoint peruskurssi A 3401040

Ti 9.30–14.30 19.1.
6 oppituntia 48 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Tarja Hasan **PÄIVÄKURSSI**
Kurssilla perehdytään PowerPoint -esitysten rakentamisen perustoimintoihin ja työkaluihin. Opi mielenkiintoisen ja toimivan esityksen toteutus yksinkertaisin keinoin. Opit myös erilaisten diarakenteiden käyttöä sekä sopivia efektejä esitysten elävöittämiseksi.

PowerPoint peruskurssi B 3401041

Ti, To 17.15–19.45 16.–18.3.
6 oppituntia 48 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24 **LYHYTKURSSI**
Tarja Hasan
Kurssilla perehdytään PowerPoint -esitysten rakentamisen perustoimintoihin ja työkaluihin. Opi mielenkiintoisen ja toimivan esityksen toteutus yksinkertaisin keinoin. Opit myös erilaisten diarakenteiden käyttöä sekä sopivia efektejä esitysten elävöittämiseksi.

PowerPoint jatkokurssi 3401042

Ti, To 17.15–19.45 13.–15.4.
6 oppituntia 48 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Tarja Hasan **LOPPUKEVÄÄN LYHYTKURSSI**
Kurssi tarjoaa ohjelman perusteet jo osaavalle PowerPoint -esitysgrafiikkaohjelman ammattimaisempaa käyttöä. Esityksen teknisen toteutuksen lisäksi pohdimme yhdessä myös hyvän esityksen ominaisuuksia, kuten sivupohjia, sommittelua ja värimaailmaa.

Julkaisutekniikat ja -taidot

E-kirjan / painotuotteen julkaisukurssi 3401044

Ma 17.00–18.30 1.–22.3.
8 oppituntia 64 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Jouko Kivinen **LYHYTKURSSI**
Julkaise oma käsikirjoituksesi perinteisenä painotuotteena, e-kirjana tai molempina. Tuo teksti ja mahdolliset kuvat esimerkiksi muistitikulla tai omalla koneella. Tekstin viimeistelyssä voidaan käyttää Word-tekstinkäsittelyohjelmaa. Suomenkielisen BoD-palvelun avulla editoit helposti kirjan taiton, hankit kirjalle ISBN-tunnuksen ja jake-lun kirjakauppoihin ja verkkokauppoihin. Myös muita julkaisukanavia voidaan pohtia kurssilla.

InDesign peruskurssi A 3401045

Ke 17.00–20.15 20.1.–10.2.
16 oppituntia 128 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
Susanna Zographos
Kurssi perehdyttää InDesign -sivuntaitto-ohjelman perusteisiin. Kurssilla opetellaan mm. määrittämään sivun asetukset työkohtaisesti, asemoidaan tekstiä sivuille monipuolisesti ja käyttämään julkaisussa tekstin käsittelyä helpottavia kappale- ja merkkityylejä. Lisäksi yhdistellään erilaisten tehtävien avulla tekstiä kuviin ja

grafiikkaan. Kurssilla käydään myös läpi erilaiset tallennusmuodot, sekä printin ja verkon vaatimuksia julkaisulle. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

InDesign peruskurssi B 3401046

Ke, Pe 9.00–16.00 24.–26.3.
16 oppituntia 128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

PÄIVÄKURSSI

Kurssi perehdyttää InDesign -sivuntaitto-ohjelman perusteisiin. Kurssilla opetellaan mm. määrittämään sivun asetukset työkohtaisesti, asemoimaan tekstiä sivuille monipuolisesti ja käyttämään julkaisussa tekstin käsittelyä helpottavia kappale- ja merkittyylejä. Lisäksi yhdistellään erilaisten tehtävien avulla tekstiä kuviin ja grafiikkaan. Kurssilla käydään myös läpi erilaiset tallennusmuodot, sekä printin ja verkon vaatimuksia julkaisulle. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

InDesign peruskurssi C 3401047

Ma 17.00–20.15 3.–24.5.
16 oppituntia 128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kurssi perehdyttää InDesign -sivuntaitto-ohjelman perusteisiin. Kurssilla opetellaan mm. määrittämään sivun asetukset työkohtaisesti, asemoimaan tekstiä sivuille monipuolisesti ja käyttämään julkaisussa tekstin käsittelyä helpottavia kappale- ja merkittyylejä. Lisäksi yhdistellään erilaisten tehtävien avulla tekstiä kuviin ja grafiikkaan. Kurssilla käydään myös läpi erilaiset tallennusmuodot, sekä printin ja verkon vaatimuksia julkaisulle. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

InDesign jatkokurssi 3401048

Pe 17.00–20.15, La 9.30–16.15 16.–17.4.
12 oppituntia 96 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Tämä kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat käyt-

täneet jo jonkin verran InDesign-ohjelmaa ja osaat sen perusteet. Kurssilla syvennetään perustaitoja ja käydään tarkemmin läpi hyvän taiton ominaisuuksia ja ulkoasua. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Kuvankäsittely

Photoshop peruskurssi A 3401050

Ma 17.00–20.15 25.1.–15.2.
16 oppituntia 128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

Adobe Photoshop-ohjelmalla muokkaat valokuviasi hyviä ja laadukkaita otoksia niin julkaisu- kuin perhekäyttöönkin. Peruskurssilla opitaan mm. kaikki tarvittava kuvan resoluutiosta, kuvien tallennuksesta webbiä ja tulostusta varten, värien säätämisestä sekä valintatyökalujen ja tasojen käytöstä. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Photoshop peruskurssi B 3401051

Pe 9.00–16.00 5.–12.3.
16 oppituntia 128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

PÄIVÄKURSSI

Adobe Photoshop-ohjelmalla muokkaat valokuviasi hyviä ja laadukkaita otoksia niin julkaisu- kuin perhekäyttöönkin. Peruskurssilla opitaan mm. kaikki tarvittava kuvan resoluutiosta, tallentamaan kuvat oikein webiä ja tulostusta varten, säätämään kuvien värejä, sekä käyttämään valintatyökaluja ja tasoja. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Photoshop peruskurssi C 3401052

Ke 17.00–20.15 5.–26.5.
16 oppituntia 128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Adobe Photoshop-ohjelmalla muokkaat valokuviasi hyviä ja laadukkaita otoksia niin julkaisu- kuin perhekäyttöönkin. Peruskurssilla opitaan mm. kaikki tarvittava kuvan resoluutiosta, tallen-

tamaan kuvat oikein webiä ja tulostusta varten, säätämään kuvien värejä, sekä käyttämään valintatyökaluja ja tasoja. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Photoshop jatkokurssi 3401053

Ke 17.00–20.15 14.–28.4.
12 oppituntia 96 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Suunnattu peruskurssin käyneille tai vastaavat taidot muuten hankkineille ohjelman käyttäjille. Jatkokurssilla opitaan käyttämään Photoshopia tehokkaammin. Syvennetään tasojen ja tasomas- kien käyttämiseen liittyviä taitoja ja käydään läpi pikakomentoja. Opetellaan tekemään omia action- komentoja, joiden avulla on helppo automatisoi- da isojen kuvamäärien käsittelyä. Adobe'n uusi oppilaitosten lisenssisopimus edellyttää, että kurssille osallistuja hankkii ennen kurssin alkua oman Adobe ID tunnuksen. Katso ohjeet tilien asennuksesta s. 5.

Taulukkolaskenta

Excel 2019 – taulukko-ohjelman

perusteet A 3401055

Ti 9.30–14.30 2.3.
6 oppituntia 48 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

PÄIVÄKURSSI

Tällä peruskurssilla pääset alkuun taulukkolaskentaohjelman salaisuuksissa. Opit ymmärtämään Excelillä laskemisen periaatteet, viittaukset sekä osaat yksinkertaisten kaavioiden luomisen ja muokkaamisen. Opit myös, miten Excelin laati- koista muokataan hyvännäköinen tuloste tauluk- komuotoisen informaation esittämiseen.

Excel 2019 – taulukko-ohjelman

perusteet B 3401056

Ti, To 17.15–19.45 23.–25.3.
6 oppituntia 48 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

LYHYTKURSSI

Tällä peruskurssilla pääset alkuun taulukkolaskentaohjelman salaisuuksissa. Opit ymmärtämään Excelillä laskemisen periaatteet, viittaukset sekä osaat yksinkertaisten kaavioiden luomisen ja muokkaamisen. Opit myös, miten Excelin laati- koista muokataan hyvännäköinen tuloste tauluk- komuotoisen informaation esittämiseen.

Tekstinkäsittely

Word 2019 – tekstinkäsittelyn

perusteet A 3401060

Ti 9.30–14.30 26.1.
6 oppituntia 48 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

PÄIVÄKURSSI

Tekstinkäsittely on uusi kansalaistaito. Tällä tekstinkäsittelyn peruskurssilla opit oikeita periaatteita ja työkaluja tekstin muokkaukseen. Sopivilla harjoitustehtävillä saat rohkeutta ja osaamista saattaa sotkuisetkin tekstit ojennukseen vaivattomasti. Sarkaimilla ja sisennyksillä asemoit tekstisi haluamallasi tavalla ja voit paremmin keskittyä tekstiesi sisältöön.

Word 2019 – tekstinkäsittelyn

perusteet B 3401061

Ti-Ke 17.15–19.45 16.–17.2.
6 oppituntia 48 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

LYHYTKURSSI

Tekstinkäsittely on uusi kansalaistaito. Tällä tekstinkäsittelyn peruskurssilla opit oikeita periaatteita ja työkaluja tekstin muokkaukseen. Sopivilla harjoitustehtävillä saat rohkeutta ja osaamista saattaa sotkuisetkin tekstit ojennukseen vaivattomasti. Sarkaimilla ja sisennyksillä asemoit tekstisi haluamallasi tavalla ja voit paremmin keskittyä tekstiesi sisältöön.

Word 2019 – tekstinkäsittelyn

perusteet C 3401062

La 9.30–14.30 6.3.
6 oppituntia 48 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

VIIKONLOPPUKURSSI

Tekstinkäsittely on uusi kansalaistaito. Tällä tekstinkäsittelyn peruskurssilla opit oikeita periaatteita ja työkaluja tekstin muokkaukseen. Sopivilla harjoitustehtävillä saat rohkeutta ja osaamista saattaa sotkuisetkin tekstit ojennukseen vaivattomasti. Sarkaimilla ja sisennyksillä asemoit tekstisi haluamallasi tavalla ja voit paremmin keskittyä tekstiesi sisältöön.

Maksuton tietotekniikan kurssi

Tietokoneen peruskäyttö, verkkoasiointi ja tiedonhaku

Ke 10.00–12.15

Ryhmä A, 20.1.–3.3. 3401120

Ryhmä B, 17.3.–28.4. 3401130

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24

Tällä tietotekniikan peruskurssilla harjoitellaan tietokoneen peruskäyttöä Windows 10 -ympäristössä. Lisäksi voimme perehtyä Office-ohjelmien alkeisiin ja tietysti tiedonhakuun Internetistä. Voimme tutustua myös verkossa tarjottavien palveluiden käyttöön, sähköpostin käyttöön ja sosiaalisen median viesti- ja yhteisöpalveluiden maailmaan. **Kurssi on opetushallituksen rahoittama.**



Kuva: Georgie Cobbs, Unsplash

Työelämä ja yrittäjyys

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Kirjanpito ja taloushallinto

Kirjanpidon perusteet 3101015

La-Su 10.00–15.15 8.–16.5.
24 oppituntia 190 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Controller Jyrki Niemi

LOPPUKEVÄÄN VIIKONLOPPUKURSSI

Kurssilla opiskellaan kirjanpidon perusteet ja arvonlisäverotus, liiketapahtumien kirjaukset, arvonlisäveroilmoitukset, tuloslaskelma, tase ja tilinpäätös sekä yritysverotuksen pääpiirteet. Opetellaan kirjanpito-ohjelman pääpiirteet. Kursilaiset ovat kirjanpidosta kiinnostuneita henkilöitä, kirjanpidon kertauksesta kiinnostuneita, yrityksen perustamista suunnittelevia. Oppikirja: Marika Hakonen, Irina Eklund, Miia Roos, Taloushallinnon taitajaksi. Kurssilla käydään kirjasta osa 1, kirjanpidon perusteet.

Markkinointi, viestintä, asiakkuus

Sivutoiminen yrittäjyys, keino hankkia lisätuloja turvallisella tavalla 3101017

La 14.00–15.45 16.1.–13.3.
14 oppituntia 112 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
diplomi-insinööri ja yrittäjä Otto Härkönen

LOPPUKEVÄÄN VIIKONLOPPUKURSSI

Haluatko ryhtyä yrittäjäksi ja aloittaa yritystoiminnan turvallisella tavalla? Tässä valmennuksessa saat hyvät perustiedot sivutoimisen yrittämisen aloittamiseksi. Valmennuksessa käsitellään muun muassa oman osaamisen hinnoittelu ja kaupallistaminen; sivutoimisen yrittäjän talouden ABC; yrittäjän sosiaaliturvaan liittyvät kysymykset; verosuunnittelu ja vertailu laskutuspalvelun (kevytyrittäjä), toiminimen ja osakeyhtiön välillä; myyntiprosessi; koska on aika siirtyä täysipäiväiseksi yrittäjäksi.

Yrittäjyys uravaihtoehtona – valmennus yritystoiminnan aloittamiseen 3101018

La 10.30–12.15 13.2.–17.4.
14 oppituntia 112 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
diplomi-insinööri ja yrittäjä Otto Härkönen

LOPPUKEVÄÄN VIIKONLOPPUKURSSI

Käytännönläheinen yrittäjäkoulutus, jossa hankit itsellesi työvälineet yrittäjyyden ensimmäisille askeleille, kun harkitset tai suunnittelet yrityksen perustamista tai ostamista. Valmennuksessa käydään läpi mm. yritystoiminnan suunnittelun ja perustamisen eri vaiheet; yrittäjän ominaisuudet; oikea yritysmuoto; tulojen muodostus myynnin mukaan; oman osaamisen hinnoittelu ja muu yrittäjän talous; yrittäjän vastuut ja velvollisuudet; yritystoiminnan säädökset; yrittäjän sosiaaliturva ja mitä tehdä, jos toiminta ei olekaan kannattavaa. Opi myös arvioimaan omaa yritystoimintaa suhteessa kilpailijoihin ja asiakkaisiin.

Esiintymistaidon verkkokurssi 3101019

Ma, Su 10.00–11.05 15.–21.3.
3 oppituntia 30 €

TeM Katja Joutsijoki

VERKKOKURSSI

Kehity esiintyjänä vakuuttavaksi ja vaikuttavaksi. Esiintymistaidon verkkokurssilla tutustut positiivisen vaikutelman tekoon kuulijoihisi, ilmaiset tavoitteesi tarkasti ja ajatuksesi hyvin erilaisissa esiintymistilanteissa (live että online-ympäristö). Kehitä esiintymistäsi oman persoonan vahvuuksien kautta. Kurssi sisältää verkkoluennon, omalla ajalla tehtävän harjoituksen ja palautteen.

Neuvottelutaidon verkkokurssi 3101020

Ma, Su 10.00–11.30 19.–25.4.
4 oppituntia 38 €

TeM Katja Joutsijoki

LOPPUKEVÄÄN VERKKOKURSSI

Kehity selkeämmäksi, vaikuttavammaksi sekä innostavammaksi viestijäksi ja neuvottelijaksi. Neuvottelutaidon kurssilla tutustutaan neuvotteluun vuorovaikutustilanteena, tulkitaan sanaton ja sanallista viestintää ja opitaan kuuntelun merkitystä. Kurssiin sisältyy omalla ajalla tehtävä harjoitus ja sen palaute.

Työ, ammatillinen kasvu

Ryhmän ohjaamisen valmennus 3101021

La-Su 10.00–15.15 6.–21.3.
24 oppituntia 190 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Yhteisöpedagogi (AMK), Työnohjaaja (STOry), Kouluttaja (Humak), NLP Master ja Kuvataideterapeutti Ari Terävä

VIKONLOPPUKURSSI

Valmennuskurssi on tavoitteellisia ja teemallisia asiakas-, tuki- tai hoitoryhmiä ohjaaville tai suunnitteleville kohdennettu. Kurssi perehdyttää lyhyiden teorialuentoja ja -materiaalien sekä käytännön harjoitusten muodoissa ryhmänohjaamisen perustietoihin ja -taitoihin. Näitä ovat esimerkiksi yksilö ryhmässä, ryhmän dynamiikka ja prosessi, ryhmävuorovaikutus ja koheesio sekä ryhmänohjaajan orientaatioperustelut, vaikuttamistavoitteiden mukaiset ryhmätyön tyylilajit ja menetelmät sekä oman ohjaajapersoonan käyttäminen.

Kouluttamisen ja luennon valmistamisen käytännöt – viikonloppukurssi 3101022

La-Su 10.00–15.15 6.–7.2.
12 oppituntia 96 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Yhteisöpedagogi (AMK), Työnohjaaja (STOry), Kouluttaja (Humak), NLP Master ja Kuvataideterapeutti Ari Terävä

VIKONLOPPUKURSSI

Joudutko työn takia pitämään isompia perehdyttämisä tai suunnitteletko koulutuskonsultoinnin tehtäviä omalta alallasi? Kurssi tarjoaa perusvalmiuksia oman työnsä ohella lyhyitä koulutuskokonaisuuksia tai opetuslentoja suunnitteleville ja toteuttaville. Tarkoituksena on oppia perustaitoja kohderyhmän tarpeita vastaaville ja tehokasta oppimista edistävälle kohtaamiselle. Viikonloppukurssilla tutustutaan lyhyiden teorialuentoja, harjoitusten sekä erilaisten opetusmateriaalien avulla opetukselliseen vuorovaikutukseen, teemallisen opetusosion suunnitteluun, oppimistaroituksen mukaisten koulutusmenetelmän hyödyntämiseen sekä vaikuttavan luennon toteutukseen ja arviointiin.

Avoimen yliopiston opinnot

Avoimen yliopiston opinnot

Yleistä..... 105

Kauppätieteet

Henkilöstöjohtaminen..... 106

Strateginen johtaminen..... 107

Markkinoinnin

strateginen johtaminen..... 107

Vientimarkkinointi..... 107

Ruotsia kauppätieteilijöille..... 107

Oikeustieteet

Sopimus- ja korvausoikeus..... 108

Perhe- ja jäämistöoikeus..... 108

Organisaatio-oikeus..... 109

Vero-oikeus..... 109

Talousoikeuden

oikeustapauskommentti..... 110

Psykologia

Persoonallisuuspsykologia..... 110

Klininen psykologia I: Terveiden ja

mielenterveyden psykologia..... 110

Psykologian tutkimusmenetelmät I..... 111

Työ- ja organisaatiopsykologian

perusopinnot..... 111

Työ- ja organisaatiopsykologian

aineopinnot..... 112

Viestintä ja media

Organisaatioviestintä..... 112

Mediamaiseman murrokset..... 113

Viestintä ja vaikuttaminen..... 113

Viestinnän ja journalismin

etiikka ja normit..... 113

Yleistä

Helsingin aikuisopisto järjestää avoimen yliopiston opintoja yhteistyössä suomalaisten yliopistojen kanssa. Avoin yliopisto on avoin kaikille iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta. Avoimen yliopiston opinnot sopivat ammattitaidon ylläpitämiseen, uuden uran alkuun, eri tieteenaloista kiinnostuneille sekä oppimisen iloa ja oivalluksia etsiville. Opinnot suunnitellaan siten, että ne on mahdollista suorittaa työn ohessa.

Ohjaus- ja neuvonta

- Yleistä avoimeen yliopistoon liittyvää opinto-neuvontaa Helsingin aikuisopistossa antaa koulutuspäällikkö Anne Hirvonen, yhteystiedot s. 2.
- Kysymyksiin oppiaineen sisällöstä vastaa opinnot järjestävä yliopisto. Avoimen yliopiston opintojen ohjauksesta saat apua ja tukea opintojesi suunnitteluun, omien opiskelutaitojesi kehittämiseen tai oppimisvaikeuksiin.
- Tentteihin liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä Helsingin aikuisopiston toimistoon.
- Rekisteröitymiseen, Moodleen ja verkko-opintojen etenemiseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä opinnot järjestävään avoimeen yliopistoon ja siellä oman oppiaineen opintosih-teeriin tai suunnittelijaan.

Opiskelu avoimessa yliopistossa

Opiskelijat otetaan opintoihin ilmoittautumisjär-jestyksessä. Joihinkin opintokokonaisuuksiin voi-daan edellyttää aiempia saman oppiaineen opin-toja. Opiskelu sisältää mm. luentojen seuraamista, ryhmätyöskentelyä, harjoituksia sekä itsenäistä työskentelyä kirjallisuuden ja erilaisten tehtävien parissa. Joissakin opintokokonaisuuksissa osa opiskelusta ja tenteistä tapahtuu verkko-oppimis-ympäristössä. Opinnot muodostuvat pääosin ite-näisestä työskentelystä, jota voi olla huomattava määrä. Avoimen yliopiston opiskelija saa suori-tuksistaan yliopiston antaman todistuksen ja voi liittää opintosuorituksensa tutkintoon, jos hän myöhemmin saa oikeuden siirtyä yliopiston varsi-naiseksi opiskelijaksi. Opiskelija voi pyrkiä erilli-sessä kiintiössä yliopiston varsinaiseksi opiskeli-jaksi suoritettuaan tietyn määrän opintoja.

Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille, opintokokonaisuuksiin sekä myös opintokokonaisuuden yksittäisille opintojaksoille ellei ohjelmassa muuta mainita. Yksittäisille opintojaksoille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Rekisteröityminen

- Ilmoittautumisen lisäksi sinun tulee rekisteröityä avoimen yliopiston opiskelijaksi. Kun opintojen toteutuminen on varmistunut, Helsingin aikuisopisto lähettää sinulle linkin yliopistoon rekisteröitymiseksi.
- Yliopiston perimä opintomaksu maksetaan verkkopankissa rekisteröitymisen yhteydessä. Sen jälkeen ilmoittautuminen on sitova, eikä sitä voi perua. Jos rekisteröityminen ei onnistu sinulle annetun rekisteröitymislinkin avulla, voit ottaa yhteyttä oman oppiaineesi opintosih-teeriin avoimessa yliopistossa. Rekisteröintilo-make muodostaa avoimen yliopiston suori-tusrekisterin tietopohjan. Opintosuoritukset tallennetaan suoritusrekisteriin.

Opintomaksut

Opintomaksut koostuvat sekä Helsingin aikuiso-piston että yliopistojen perimistä maksuista. Ne vaihtelevat eri oppiaineissa. Maksut ilmenevät kunkin oppiaineen kohdalta. Opintojaksot sisälty-vät opintokokonaisuuksien maksuun. Avoimen yliopisto-opetuksen opiskelijamaksulla on mah-dollista opiskella yleensä suunnitellun opetusoh-jelman keston ajan. Seuraavan lukuvuoden aika-na järjestettävistä rästitenteistä peritään erillinen maksu. Helsingin aikuisopisto perii yksittäisistä tenteistä 50 euroa.

Ilmoittautumisen peruutusehdot

- Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautumisen voi perua sähköpostitse toimisto@helao.fi tai toimistolla. Peruutus ei ole mahdollista puhe-limitse.
- Jos opiskelija peruu ilmoittautumisensa 14 päi-vää ennen opintojen alkamista, maksettu opin-tomaksu palautetaan kokonaisuudessaan.
- Jos opiskelija peruu ilmoittautumisensa alle 14 päivää ennen opintojen alkamista tai jos opin-topaikka jää käyttämättä, opisto perii koko kurssimaksun. Kurssimaksut ovat ulosottokel-poisia.
- Huom! Liittojen jäsenet: Jos peruutus tulee myö-

hässä tai opintopaikka jää käyttämättä, opisto perii täyden opintomaksun.

- Jos opisto peruuttaa kurssin ennen sen alkamista, maksettu opintomaksu palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle.

Tenttiminen

Kaikkiin tentteihin, myös luentosarjojen varsinaisiin tentteihin ja uusintatentteihin, on ilmoitettava vähintään 10 päivää ennen tenttiä, ellei tentin kohdalla ole toisin mainittu. Helsingin aikuisopistossa järjestettäviin tentteihin ilmoitetaan opiston toimistoon sähköpostitse osoitteen toimisto@helao.fi (nimi, osoite, puhelinnumero ja syntymäaika). Itä-Suomen yliopiston tentteihin ilmoitaututaan vähintään 10 vuorokautta ennen tenttiä Web-Oodin kautta. Helsingin yliopiston verkko-opintojen tentteihin tulee ilmoittautua yliopiston verkkosivuilla. Ilmoittautumatta jättäneet eivät voi osallistua kuulusteluihin. Kuulusteluissa tulee aina olla mukana henkilöllisyystodistus.

Näet kokonaisarvosanat (ei osasuorituksia) opintosuoritusrekisteristä WebOodista. Opintojakson osasuoritukset löydät verkko-oppimisympäristö Moodlsta. Tenttitulosten saapumisaika vaihtelee, mutta ne pyritään saamaan opiskelijalle viimeistään kuukauden sisällä tentistä.

Huom! Oppilaitoksessa paikan päällä tehtävät tentit opistotalolla osoitteessa Runeberginkatu 22–24.

Etätenttiminen

Etätenttipäivät löytyvät verkkosivuiltamme hakuksanalla ”etätentti”. Ilmoittaudu tenttiin nettisivuilla olevalla linkillä tai toimisto@helao.fi. Tenttiminen maksaa 50 euroa, joka tulee suorittaa ennen tenttipäivää. Tenttipaikkoja on rajallinen määrä.

Kun ilmoittaudut omaan yliopistoosi etätenttijäksi, ilmoita heille nämä tiedot:

- Etätenttipaikka: Helsingin aikuisopisto. Yhteystiedot: toimisto@helao.fi, puh. 09 41 500 300, Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki
- Varmista, että tenttiaika on sama kuin omassa yliopistossa.

Tenttipaikan peruuttaminen

- Ilmoittautuminen on sitova.
- Tenttipaikan voi perua maksutta 7 päivää ennen tenttipäivää. Jos tenttimaksu on maksettu, summa palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle.
- Opisto perii koko tenttimaksun, jos peruutus tulee

alle 7 päivää ennen tenttiä, tai jos et peru tenttipaikkaa ja jätät paikan käyttämättä.

Korvaavuudet ja aiemmat suoritukset

Jos haluat lukea hyväksi aiemmin suorittamasi opintojakson, tulee sinun tehdä siitä korvaavuushakemus avoimeen yliopistoon.

Todistukset

Virallisen opintosuoritusotteen voit pyytää avoimen yliopiston opiskelijaneuvonnasta.

Lisätietoa

helao.fi/avoimen-yliopiston-info

Kauppätieteet

Henkilöstöjohtaminen 7 op

Vaasan yliopisto 4030320
140 €

(90 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 18.1.–30.4.

Opettaja: Kati Söderlund

Tavoitteet: Kurssin lopussa opiskelijan odotetaan osaavan käyttää henkilöstöjohtamisen keskeisiä käsitteitä oikeissa merkityksissään. Hän osaa kuvata henkilöstöjohtamisen osa-alueet, prosessit ja tyypilliset käytännöt sekä tietää niihin liittyvät keskeiset haasteet yrityksissä. Opiskelijan odotetaan kurssin lopussa myös tietävän, mitkä ovat yrityksen henkilöstöjohtamisen tavoitteet ja merkitys yrityksessä sekä henkilöstöjohtamisen kytkenä liiketoimintastrategiaan. Kurssi kehittää kirjallista ja suullista ilmaisua ja IT-taitoja Moodle ympäristössä.

Sisältö: Opintojakson tavoitteena on auttaa opiskelijaa muodostamaan kokonaiskuva nykyaikaisesta henkilöstöjohtamisesta yrityksissä. Henkilöstöjohtamisen keskeiset prosessit käydään kurssin aikana pääpiirteissään läpi: henkilöstön hankinta ja perehdyttäminen, suorituksen arviointi, osaamisen johtaminen, urajohtaminen ja palkitseminen. Käsiteltäviä asioita ovat myös työhyvinvointi ja vastuullinen henkilöstöjohtaminen. Tarkastelun kohteena on lisäksi henkilöstönäkökulma yrityksen strategioissa ja henkilöstösuunnittelu. Kurssilla perehdytään myös henkilöstöammattilaisen tehtäväkenttiin. **Suoritustapa:** Kurssin suoritustavoissa on valinnaisuutta ja sen voi suorittaa etäpaineotteisesti.

Tarkemmat ohjeet esitellään kurssin alussa Moodlella. Moodle-tentti (alustava tieto). Opintojakso on osa Johtamisen perusopintoja 26 op.

Strateginen johtaminen 7 op

Vaasan yliopisto 4030330
140 €

(90 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 8.3.–16.5.2021

Opettaja: Tero Vuorinen

Tavoitteet: Kurssin suoritettuaan opiskelijat osavat strategisen johtamisen peruskäsitteet ja tuntevat strategisen johtamisen erilaisia koulukuntia, työkaluja ja menetelmiä. Kurssi antaa valmiudet strategisen aseman analyysin tekemiseen, strategian valintaan sekä strategian toimeenpanoon. Kurssi kehittää opiskelijoiden liiketoiminnan ymmärrystä sekä kriittistä ajattelua ja analyttisyyttä, ongelmanratkaisutaitoa, yhteistyö-, kommunikointi- ja viestintätaitoja sekä suunnitelmallisuutta ja päätöksentekokykyä. **Sisältö:** Kurssilla tarkastellaan yrityksen sisäisten prosessien sovittamista ympäröivän liiketoimintaympäristön lainalaisuuksiin, resurssien ja osaamisen kehittämistä sekä yrityksen ja sen sidosryhmien vuorovaikutusta. Kurssin luennoilla perehdytään laajasti strategisen tutkimuksen teoriaan soveltaen sitä käytännön esimerkeihin.

Opintojakso on osa Johtamisen perusopintoja 26 op.

Markkinoinnin strateginen johtaminen 6 op

Vaasan yliopisto 4043000
115 €

(65 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 1.2.–26.3.

Opettaja: Päivi Borisov

Tavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija kykenee suunnittelemaan ja arvioimaan markkinointitoimintaa käyttäen hyväkseen markkinoinnin keskeisiä analyyysityökaluja erilaisissa päätöksentekotilanteissa.

Sisältö: Markkinoinnin strategiset perusprosessit. Ensinnäkin kurssilla perehdytään markkinoinnin strategiaan työkaluihin, analyyysivälineisiin, joita ovat esimerkiksi tuoteportfolio, asemointi, brändin differointi, konseptointi ja segmentointi. Toiseksi luodaan ymmärrystä markkinoinnin dynaamisista päätöksentekotilanteista, joita ovat esimerkiksi tuotekehitys ja tuotteen elinkaari.

Suoritustapa: Verkkokeskustelut ja tehtävät. Teh-

tävien palautus laaditun aikataulun mukaisesti tai 2.5. tai 1.6. mennessä.

Vientimarkkinointi 5 op

Vaasan yliopisto 4044000
115 €

(65 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 29.3.–16.5.

Opettaja: Maijastiina Jokitalo

Tavoitteet: By the end of this course, students should be able to develop knowledge about a comprehensive view of the nature of export marketing and the export operation modes. Students are expected to learn to analyse a company's export environment, to assess potential capabilities, to develop an ethical and sustainable method/strategy for selecting export markets, and to be able to propose a viable export strategy.

Sisältö:

1. Export marketing process and environment for exporting,
2. Assessing company export readiness and export market selection,
3. Export entry modes and channel management,
4. Export marketing planning, standardization vs adaptation,
5. Export product, promotion and pricing decisions,
6. Export financing decisions,
7. Sustainability and CSR in exporting, and
8. an Overview of export processes and documents.

Suoritustapa: Verkkotyöskentely ja verkkotentti.

Ruotsia kauppätieteilijöille 5 op

Vaasan yliopisto 4005400
190 €

(140 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot Zoomissa 18.1.–8.4.2021

Lähtötasotesti to 7.1. Zoomissa

Opettaja: Timo Väättänen

Huom! Opintoihin voidaan ottaa 12 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssilla on lähtötasotesti.

Tavoite: B1-C1. Opiskelija saavuttaa kieliasetuksen (6.6.2003/424 § 6) mukaisen, omalla alalla tarvittavan toisen kotimaisen kielen suullisen ja kirjallisen taidon.

Osaamistavoite:

- Kurssin käytyään opiskelija ymmärtää oman alansa puhuttua ja kirjoitettua kieltä.
- Hän hallitsee ruotsin kielen perusrakenteet ja oman alansa keskeistä sanastoa sekä osaa vies-

tiä oman alansa suullisissa ja kirjallisissa työtehtävissä vuorovaikutteisesti.

- Opiskelija tuntee suomenruotsalaisen ja ruotsalaisen kulttuurin erityispiirteitä. Hänellä on valmius kehittää ruotsin kielen taitoaan omatoimisesti autenttisissa ruotsinkielisissä viestintätilanteissa.

Sisältö:

- Eri aihepiirejä käsitteleviä ajankohtaisia tekstejä. Suullisia ja kirjallisia harjoituksia. Peruskenteiden kertausta. Kielellisten apuneuvojen käytön harjoittelua.
- Tilannepohjaisia yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksia sekä pienryhmäkeskusteluja. Opiskelija pitää omaan alaansa liittyvän suullisen esitelmän ruotsiksi. Suomenruotsalaisten ja ruotsalaisten joukkoviestintien uutistarjonnan seuraamista ja raportointia.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuiskoulutuksessa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin ILPA-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Vaasan yliopiston avoimeen yliopistoon.

Suoritustapa: 50 tuntia lähiopetusta Zoomissa (tarvitset nettiyhteyden omalta tietokoneelta, webkameran ja kuulokkeet sekä mikrofonin): 20 tuntia kirjallisia ja 30 tuntia suullisia harjoituksia + 10 tuntia omatoimista työskentelyä Moodlessa. Luennoilla edellytetään aktiivista osallistumista. Kielipinnoissa edellytetään osallistumista vähintään 80 % oppitunneista. Hyväksytysti suoritettut suulliset ja kirjalliset tehtävät.

Opetus: tapaamiset verkko-oppimisympäristö Zoomissa tiistaisin ja torstaisin klo 16.30-18.00 (18.45) 19.1., 21.1., 26.1., 28.1., 2.2., 4.2., 9.2., 11.2., 16.2., 18.2., 23.2., 25.2., 2.3., 4.3., 9.3., 11.3., 16.3., 18.3., 23.3., 25.3., 30.3., 1.4., 6.4. ja 8.4.

Ensimmäinen ja viimeinen opetuskerta klo 16.30-18.45 ja muut kerrat klo 16.30-18.00

Edeltävät opinnot: a) lukion A-ruotsin oppimäärä (arvosana l, e, m tai c) tai lukion B-ruotsin oppimäärä (arvosana l, e tai m) TAI b) vastaavat tiedot JA hyväksytysti suoritettu lähtötasotesti.

Lähtötasotesti pidetään verkkoympäristö Zoomissa to 7.1. klo 16.30-18.15. Lähtötasotestissä on kielioppitehtäviä ja kirjoitustehtäviä (ei suullisia tehtäviä).

Oikeustieteet

Sopimus- ja korvausoikeus 6 op

Vaasan yliopisto 4014300
130 € (80 € ilmoittautuessa ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 26.1.–26.5.2021

Opettaja: Mika Kärkkäinen

Suosittelaa suoritettavaksi Talousoikeuden perusteet –opintojakson jälkeen. Opintojakso on osa Talousoikeuden perusopintoja (25 op).

Tavoite: Opintojakson jälkeen opiskelija hahmottaa sopimuksen ja sopimusoikeuden keskeisen roolin yritysten liikesuhteissa. Opiskelija ymmärtää sopimukseen ja vahingonkorvaukseen perustuvien velvoitteiden syntymisen ja sisällön määrittämisen edellytykset. Opintojakso tuottaa yhdessä koulutusohjelman muiden opintojaksojen kanssa valmiudet liiketoiminnan sopimusoidellisten instrumenttien itsenäiseen laatimiseen ja hyödyntämiseen.

Sisältö: Yleinen sopimusoikeus ja sopimustyyppien merkitys. Velvoitteen pääkohdat. Muiden oikeudenalojen yhteys sopimusoikeudelliseen osaamiseen. Sopimuksen synnyn, sitovuuden, sisällön ja seuraamusten määrittäminen. Keskeisten sopimustyyppien tarkastelu. Vahingonkorvaus sopimussuhteessa ja sopimussuhteen ulkopuolella.

Suoritustapa: Luennot ja tentti, jossa ei saa käyttää lakikirjaa.

Tentti koostuu osasta A, joka perustuu luentoihin ja kirjallisuuteen sekä osasta B, joka perustuu kirjallisuuteen. Osa A ja B on suoritettava hyväksytysti samassa kuulustelussa.

Opetus: ti 26.1. ja ke 27.1. klo 17.00-20.30 streamattu opetus, joka katsotaan kotona, lisäksi videoluennot Moodlessa. Luennot voi katsoa myös tallenteina.

Tentit: ma 17.2., 1. uusinta ke 7.4. ja 2. uusinta ke 26.5. klo 18-21, lähitentti.

Perhe- ja jäämistöoikeus 7 op

Turun yliopisto 4005400
175 €

(70 € ja 105 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 3.2. – 10.3.2021

Opettaja: OTT, professori Tuulikki Mikkola

Opintojakso on oikeustieteelliseen tutkintoon sisältyvä aineopintojen oikeudenalojen perusteiden

opintojakso. Opintoihin voi osallistua vasta kun Johdatus oikeustieteeseen 2 op –kurssi on suoritettu hyväksytysti. Voit hakea hyväksilukua vastaavan opintojakson perusteella.

Osaamistavoitteet: Opintojakson jälkeen opiskelija

- hallitsee jokaiselle lakimiehelle välttämättömät perustiedot parisuhde-, lapsi-, edunvalvonta- ja jäämistöoikeudesta.
- tuntee perhe- ja jäämistöoikeuden yleiset opit ja peruskäsitteet.
- kykenee tunnistamaan oikeudenalan tyyppilanteet ja niihin liittyvät oikeudelliset ongelmat.
- osaa jäsentää aviovarallisuus- ja jäämistöoikeuden sekä varallisuus- ja jäämistöoikeuden väliset systemaattiset suhteet
- hallitsee kansainvälisen yksityisoikeuden perusopit ja osaa soveltaa niitä ratkaistaessa perhe- ja jäämistöoikeuteen kuuluvia asioita silloin, kun niillä on liittyviä yhtä useampaan oikeusjärjestelmää.

Sisältö: Perhe- ja jäämistöoikeuden sääntelyä tarkastellaan osana siviilioikeuden yleisiä oppeja ja siten, että velvoite- ja esineoikeudellisten periaatteiden merkitys erityissääntelyn taustalla konkretisoituu. Kurssilla huomioidaan myös kansainvälistyvät suhteet ja tarkastellaan esimerkiksi sitä, miten sovellettavan lain valinta tapahtuu valtioiden rajat ylittävissä aviovarallisuussuhteissa.

Kurssin osa-alueita ovat:

- Parisuhdeoikeus (ml. avioliitto-oikeus)
- Lapsi- ja edunvalvontaoikeus
- Perintö- ja testamenttioikeus
- Kansainvälinen perhe- ja jäämistöoikeus

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuiskoulutuksessa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopsu-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon.

Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta:

<https://nettiopsu.utu.fi/avoim/opas/vuosi/2021/lukukausi/kevät>

Suoritustapa: Reaaliaikainen verkkovälitteinen opetus (20 t) ja Moodle-tentti (luennot ja kirjallisuus) ja vapaaehtoinen lisätehtävä. Lisätehtävän palautus Moodle-tentin yhteydessä.

Opetusta voi seurata omalta koneelta kotona tai työpaikalla.

Opetus: Verkkoluennot ke 3.2.2021 klo 17.00-19.30, to 4.2. klo 17.00-19.30, ti 9.2. klo 17.00-19.30, ke 10.2. klo 17.00-19.30, to 11.2. klo 17.00-19.30, ke 17.2. klo 17.00-19.30 ja to 18.2. klo 17.00-19.30. Luentolinkit julkaistaan Moodlessa ennen ensimmäisen luennon alkua. Luentoja ei tallenneta.

Tentit: ke 3.3.2021, 1. uusinta ke 7.4.2021 ja 2. uusinta ke 16.6.2021 klo 18-19 Moodle-tentti, tentti-aika on 60 min. ja tentin voi tehdä klo 16.00-20.00

välisenä aikana. Tenttiin ei tarvitse ilmoittautua. Lisätehtävän palautus kaikille ennen ensimmäistä tenttiä Moodlessa ti 2.3. mennessä, tämän jälkeen lisäpistetehtävää ei voi enää palauttaa.

Organisaatio-oikeus 6 op

Vaasan yliopisto 4014400
130 €

(80 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 22.3.–8.9.2021

Opettaja: Mika Kärkkäinen

Suosittelaa suoritettavaksi Talousoikeuden perusteet –opintojakson jälkeen. Opintojakso on osa Talousoikeuden perusopintoja (25 op).

Tavoite: Opintojakson jälkeen opiskelija hahmottaa yritystoiminnan keskeisten organisaatiomuotojen perustamista, sekä valta- ja vastuusuhteita koskevat säännökset. Opiskelija kykenee hyödyntämään tietoja yritystoiminnassa tapahtuvassa käytännön päätöksenteossa.

Sisältö: Osakeyhtiö ja muut keskeiset liiketoiminnan organisointimuodot. Päätöksenteko yrityksessä. Liiketoiminnan etiikka. Compliance. Rahoitus. Valta- ja vastuusuhteet. Osakassopimukset.

Suoritustapa: Luennot ja tentti. Tentissä ei saa käyttää lakikirjaa.

Opetus: ma 22.3. ja ti 23.3. klo 17.00-20.30 Zoomissa, joka katsotaan kotona. Lisäksi videoluennot Moodlessa. Luennot voi katsoa myös tallenteina.

Tentit: ke 14.4., 1. uusinta ke 2.6. ja 2. uusinta ke 8.9. klo 18-21, lähitentti

Vero-oikeus 6 op

Vaasan yliopisto 4014500
130 €

(80 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot 8.2.–30.5.2021

Opettaja: Mika Kärkkäinen

Suosittelaa suoritettavaksi Talousoikeuden perusteet –opintojakson jälkeen. Opintojakso on osa Talousoikeuden perusopintoja (25 op).

Tavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa arvioida erilaisten toimenpiteiden veroseuraamuksia ja erottaa verotuksellisesti edullisia menettelytapoja epäedullisista. Opiskelija osaa käyttää vero-oikeuden oikeuslähteitä ja ratkaista yksinkertaisia vero-oikeudellisia ongelmia. Opiskelija osaa hakea muutosta verotukseen.

Sisältö: Keskeinen verolainsäädäntö, kuten tuloverotus, ennakoperintä, kiinteistöverotus, perintö- ja lahjaverotus, varainsiirtoverotus, valmisteverotus, arvonlisäverotus, maahantuontiin ja vientiin liittyvä verotus sekä niitä koskeva verotusmenettely.

Suoritustapa: Verkkotyöskentely Moodlessa ja verkkotentti, jossa saa käyttää lakikirjaa (Verolait, Skatteförfattningarna tai Verosäädökset-teos).Lakikirjainten kysymykset ovat soveltavia. Tentti mittaa opiskelijan kykyä soveltaa lakikirjasta paikallistamaansa normia – ei kykyä käyttää lakikirjan asiahakemistoa. Lakikirjassa oleva oikeusnormi voi olla vain vastauksen aloituspiste. Lakikirjan sisällön kopioimisesta tai referoimisesta ei siis saa pisteitä.

Talousoikeuden oikeustapauskommentti 1 op

Vaasan yliopisto 4014600
45 €

(30 € ja 15 € rekisteröityessä yliopistolle)

Verkko-opinnot viikot 6-21

Opettaja: Mika Kärkkäinen

Tavoite: Oikeustapauskommentin tarkoituksena on kehittää opiskelijan valmiuksia tunnistaa talousoikeudellisia ongelmia ja arvioida kriittisesti ongelmien ratkaisuksi esitettyjä kannanottoja. Oikeustapausten pohjalta laadittavan kirjoituksen tavoitteena on myös kehittää opiskelijan kykyä kannanottojensa perustelemiseen ja niiden jäsennehtyyn esittämiseen. Kirjoitusta laatiessaan opiskelijan on tunnistettava keskeiset oikeuslähteet, joita hän tarvitsee omien argumenttinsa tueksi. Kurssin edetessä opiskelija oppii hyödyntämään tätä lähdemateriaalia punnitessaan omia kannanottojaan. Kurssin suoritettuaan opiskelija kykenee esittämään perusteltuja talousoikeudellisia kannanottoja ja kirjoittamaan johdonmukaisen analyysin.

Sisältö: Opiskelija perehtyy valitsemaansa oikeustapaukseen, joka voi olla esim. KKO:n, KHO:n, KVL:n, Kuluttajariitalautakunnan tai Lääkemarkkinoinnin valvontakunnan ratkaisu. Tapauksesta tunnistetaan jokin yksittäinen oikeuskysymys, johon ratkaisussa on otettu kantaa. Opiskelija tarkastelee yksittäistä oikeuskysymystä talousoikeudellisesta näkökulmasta oikeudellista lähdemateriaalia hyödyntäen. Opintojakso on osa Talousoikeuden perusopintoja (25 op).

Suoritustapa: Kurssi suoritetaan laatimalla kirjallinen oikeustapauskommentti yksittäiseen oikeustapaukseen liittyvästä talousoikeudellisesta ongelmasta. Kirjoituksessa on hyödynnettävä oikeuslähteitä. Kirjoituksen pituus on noin 6-8 tekstisivua. Kirjoitus on toimitettava kurssin Moodleen 30.5.2021 mennessä.

Opetus: Verkkotyöskentely Moodlessa viikot 6-21 (8.2.–30.5.2021)

Psykologia

Persoonallisuus-psykologia I 5 op

Jyväskylän yliopisto 4022130
140 €

(sisältää yliopiston rekisteröitymismaksun)

Ryhmänohjausmalli 12.1.–28.2.

Ryhmänohjaaja: Marko Mikkilä

Tavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelijalla on perustietämys persoonallisuuden keskeisistä teorioista sekä tutkimuksen ydinkysymyksistä ja mekanismeista koskien esimerkiksi persoonallisuuden biologista perustaa, motivaatiota, emotionaalisia selviytymiskeinoja ja sosiaalista toimintaa. Opintojaksolla opiskelija kehittää ajattelun taitojaan sekä kykyä ottaa haltuun tutkimusperustaisia tietoja ja teorioita laajoistakin asiakokonaisuuksista paitsi alan asiantuntijoita kuunnellen ja yhteiseen keskusteluun osallistuen myös itsenäisesti opiskellen.

Sisältö: Opintojaksossa perehdytään persoonallisuutta koskevaan viimeaikaiseen tutkimustietoon ja erilaisiin persoonallisuuden lähestymistapoihin. **Opintoryhmä:** ti 12.1., 26.1., 9.2. ja 16.2. klo 17.30-19.00 Helsingin aikuisopistolla. Opintoryhmään voi osallistua myös Zoomin välityksellä. Ilmoittaudu ensin aikuisopistoon, josta annamme ohjeet opintoihin ilmoittautumiseen JYU:n avoimeen yliopistoon.

Klininen psykologia I: Terveiden ja mielen-terveyden psykologia 5 op

Jyväskylän yliopisto 4022140
140 € (sisältää yliopiston rekisteröitymismaksun)

Ryhmänohjausmalli 2.3.–18.4.

Ryhmänohjaaja: Marko Mikkilä

Tavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää terveyden ja mielenterveyden yhteydet laaja-alaisen terveyden ja hyvinvoinnin määrittelyn mukaisesti, ja opiskelijalla on tietoa mielen-terveyden lähestymistavoista ja peruskäsitteistä sekä psykologialle ominaisista tavoista käsitteellistää mielenterveyden häiriöitä. Lisäksi opiskelija tunnistaa psykologin ammattikäytäntöön liittyvät terveyden ja mielenterveyden interventiot (tutkimukset, neuvonta- ja ohjantatyö sekä psykoterapia) ja on alustavasti perehtynyt psykologin asiantuntijuuteen sekä sen sovelluksiin terveydenhuollossa.

Sisältö: Perehdytään mielenterveyden lähesty-

mistapoihin ja peruskäsitteisiin, psykologin toimintaan ja orientaatioperustaan eri ikäisten terveyden ja mielenterveyden kysymyksissä, mielenterveyden häiriöiden esiintyvyyteen, elämäntilanteeseen liittyviin kriittisiin vaiheisiin, kriiseihin ja mielenterveyden ongelmiin, mielenterveyden häiriöiden luokittelujärjestelmiin, terveyden ja mielenterveyden interventioihin sekä psykologin asiantuntijuuteen terveydenhuollossa.

Opintoryhmä: ti 2.3., 16.3., 30.3. ja 13.4. klo 17.30-19.00 Helsingin aikuisopistolla. Opintoryhmään voi osallistua myös Zoomin välityksellä.

Ilmoittaudu ensin aikuisopistoon, josta annamme ohjeet opintoihin ilmoittautumiseen JYU:n avoimeen yliopistoon.

Psykologian tutkimusmenetelmät I 5 op

Jyväskylän yliopisto 4022150
140 € (sisältää yliopiston rekisteröitymismaksun)

Ryhmänohjausmalli 20.4.–31.5.

Ryhmänohjaaja: Marko Mikkilä

Tavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee tieteellisen ajattelun perusteet, psykologian tyypilliset tutkimusasetelmat ja tiedonhankintamenetelmät sekä tutkimuksen teon vaiheet ja niihin liittyvät eettiset kysymykset. Tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä siitä, kuinka tutkimustieto vaikuttaa psykologin ammattikäytäntöön. Englanninkielisellä kurssikirjallisuudella pyritään lisäämään opiskelijan alakohtaista kielitaitoa.

Sisältö: Opintojaksossa tarkastellaan mm. hypoteeseja, tutkimuseettisiä kysymyksiä, mittaamista ja muuttujia, kokeellisia asetelmia, itsearviointimenetelmiä, haastattelua ja havainnointia, muutujien riippuvuussuhteita ja laadullisia menetelmiä.

Opintoryhmä: ti 20.4., 4.5., 11.5. ja 25.5. klo 17.30-19.00 Helsingin aikuisopistolla. Opintoryhmään voi osallistua myös Zoomin välityksellä.

Ilmoittaudu ensin aikuisopistoon, josta annamme ohjeet opintoihin ilmoittautumiseen JYU:n avoimeen yliopistoon.

Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot 25 op

Itä-Suomen yliopisto 4001200
415 €

(195 € ja 220 € rekisteröityessä yliopistolle)

Ilmoittautumiset opintokokonaisuuteen

28.2.2021 mennessä.

Opetus on joustavaa monimuoto-opetusta, voit

pääsääntöisesti aloittaa opinnot missä vaiheessa lukuvuotta tahansa. Opinto-oikeusaika on kolme lukukautta.

Opinnot suoritettuaan opiskelijalla on yleiskuva työ- ja organisaatiopsykologian keskeisistä peruste-orioista ja työhön liittyvistä sisältöalueista kuten johtaminen, työhyvinvointi sekä sosiaaliset verkot. Opinnot antavat lisäksi mahdollisuuden perehtyä esimerkiksi digiajan työelämäntaitoihin sekä ratkaisukeskeiseen toimintatapaan ja sen soveltamiseen työelämän vuorovaikutustilanteissa. Opinnot voi suorittaa verkko- eli etäopintoina ja joustavuutensa vuoksi ne soveltuvat hyvin myös työn ohella suoritettavaksi. Suoritustapoina ovat oppimistehtävät, vapaaehtoinen lähiopetus, verkkotentit, verkkokurssit ja perinteiset kirjatentit. Opintoihin liittyvät ohjeet, kirjallisuus ja oppimistehtävät löytyvät Aducate Moodle -oppimisympäristöstä.

Opinnot sopivat kaikille, jotka ovat kiinnostuneita työelämän eri sisältöalueista sekä työn monimuotoisuudesta ja vuorovaikutteisuudesta. Opinnot soveltuvat hyvin oman osaamisen kehittämiseen. Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumislinkin Itä-Suomen avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova. **Tutkintovaatimukset ja muuta lisätietoa netistä:** <http://www.uef.fi/fi/web/aducate/opetustarjonta> Tämä opetussuunnitelma on voimassa 31.7.2021 saakka, jonka jälkeen muutokset ovat mahdollisia.

Opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa myös yksittäisiä opintojaksoja.

Pakolliset opintojaksot 15 op

Johdatus työ- ja organisaatiopsykologiaan 3 op (4001201)

Organisaatioiden johtaminen 3 op (4001202)

Työ ja psykkinen hyvinvointi 3 op (4001203)

Työelämän sosiaalipsykologia 3 op (4001204)

Viestintä ja vuorovaikutus 3 op (4001205)

Valinnaiset opintojaksot 10 op

Alaisen ja esimiehen työyhteisötaitot 2 op (4001206)

Elinvoimainen organisaatio 3 op (4001207)

Eri-ikäiset työyhteisössä 2 op (4001208)

Henkilöstön kehittäminen organisaatiossa 2 op (4001209)

Kokous ja neuvottelu yhteistyön välineinä 3 op (4001210)

Oman osaamisen tunnistaminen 3 op (4001211)

Ratkaisukeskeinen ajattelu ja toiminta 2 op (4001212)

Työ- ja organisaatiopsykologian tutkimus I: Teollinen tutkimus tutuksi 2 op (4001213)

Työ- ja organisaatiopsykologian aineopinnot 35 op

Itä-Suomen yliopisto 4002100
515 €

(195 € ja 320 € rekisteröityessä yliopistolle)

Ilmoittautumiset opintokokonaisuuteen

28.2.2021 mennessä.

Opetus on joustavaa monimuoto-opetusta, voit pääsääntöisesti aloittaa opinnot missä vaiheessa lukuvuotta tahansa. Opinto-oikeusaika on neljä lukukautta.

Työ- ja organisaatiopsykologian aineopinnot liisäävät työ- ja organisaatiopsykologian tieteenalan teoriatuntemusta ja perehdyttävät sen ajankohtaisiin tutkimuksiin. Opinnoissa syvennetään perusopinnoista tuttuja teemoja, kuten työhyvinvointi ja viestintä. Lisäksi tutustutaan esim. valmentavaan johtajuuteen.

Opinnot voi suorittaa verkko- eli etäopintoina ja joustavuutensa vuoksi ne soveltuvat hyvin myös työn ohella suoritettavaksi joustavasti verkko- eli etäopintoina. Suoritustapoina ovat oppimistehtävät, vapaaehtoinen lähiopetus, verkkotentit, verkkokurssit ja perinteiset kirjatentit. Opintoihin liittyvät ohjeet, kirjallisuus ja oppimistehtävät löytyvät Aducate Moodle –oppimisympäristöstä. Opinnot sopivat kaikille, jotka ovat kiinnostuneita työelämän eri sisältöalueista sekä työn monimuotoisuudesta ja vuorovaikutteisuudesta. Opinnot soveltuvat hyvin oman osaamisen kehittämiseen ja muiden opintojen tueksi.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumislinkin Itä-Suomen avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova. Opiskelija suorittaa 27 opintopistettä vapaavalintaista teema-alueista Muuttuva työelämä ja Inhimillinen työ: yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä ja työhyvinvointia. Opintojen loppuvaiheessa jokainen tekee teema-alueeseen Työ- ja organisaatiopsykologinen tutkimus kuuluvan pakollisen opintojakson Projektityö.

Muuttuva työelämä

- Digiajan työtaidot ja välineet 4 op (ei tarjolla lukuvuonna 2020-2021)
- Ikävoimaa työhön 3 op
- Monipaikkainen mobiili tietotyö 3 op
- Muutosviestintä 3 op
- Psykologinen sopimus ja oikeudenmukaisuus 3 op
- Sosiaalinen eriarvoisuus ja monimuotoisuus työelämässä 3 op
- Valmentava johtajuus 4 op

Inhimillinen työ: yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä ja työhyvinvointia

- Kognitiivinen ergonomia 5 op (ei tarjolla lukuvuonna 2020-2021)
- Kohtaa ja kuuntele – viestijänä työyhteisössä 3 op
- Luottamus johtajuuden voimavarana ja taitona 6 op
- Ohjaus työtoimijuuden edistäjänä 5 op (A. Kirjallisuus 2 op, B. Käytäntöön soveltaminen 3 op) (ei tarjolla lukuvuonna 2020-2021)
- Osaamisen kehittäminen 3 op
- Positiivinen työpsykologia 3 op
- Tietoisuustaidot hyvinvoinnin vahvistajana 3 op
- Työelämän konfliktit – ristiriidoista ratkaisuihin 3 op

Työssä oppiminen - teorioista käytäntöön 3 op

Työ- ja organisaatiopsykologinen tutkimus
Projektityö 8 op

Tutkintovaatimukset ja muuta lisätietoa netistä:

<http://www.uef.fi/fi/web/aducate/opetustarjonta>

Tämä opetussuunnitelma on voimassa 31.7.2021 saakka, jonka jälkeen muutokset ovat mahdollisia.

Viestintä ja media

Organisaatioviestintä 5 op

Jyväskylän yliopisto 4001120
130 € (sis. yliopiston rekisteröintimaksun)

Opetuspaikka: Helsingin aikuisopisto

Opinnot: lähiopetus la 13.3. klo 10-16 ja verkko-opintoja maaliskuussa

Opettaja: FM, yliopiston opettaja Heljä Koski, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla perehdytään organisaatioviestinnän keskeisiin käsitteisiin ja näkökulmiin. Opintojaksolla tutustutaan erilaisiin yhteistyötapoihin ja -rakenteisiin, kuten ryhmiin, tiimeihin ja verkostoihin, sekä tarkastellaan vuorovaikutusosaamisen merkitystä työelämässä. Lisäksi opintojaksolla käsitellään viestinnän ja journalismin digitalisoituvia työympäristöjä.

Tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee organisaatioviestinnän keskeisimmät käsitteet ja näkökulmat
- ymmärtää työelämän erilaisia yhteistyötapoja ja -rakenteita, kuten ryhmiä, tiimejä ja verkostoja
- arvostaa vuorovaikutusosaamisen merkitystä työelämässä
- ymmärtää digitalisoituvia työympäristöjä viestinnän ja journalismin kannalta.

Huom! Johdatus viestinnän ja journalismin tutki-

mukseen –jakson suorittamista edellytetään ennen Organisaatioviestintä –opintojaksoa.

Suoritustapa: Reaaliaikainen **verkko-opetus** ja lähitapaaminen. Luennot ja oppimistehtävät

Opetus: Lähiopetus lauantaina 13.3.2021 klo 10-16 ja verkkoluentoja ti 16.3. klo 17.30-20.45

Opettaja: FM, yliopiston opettaja Heljä Koski, Jyväskylän yliopisto

Mediamaiseman murrokset 5 op

Jyväskylän yliopisto 4001130
100 € (sis. yliopiston rekisteröintimaksun)

Verkko-opinnot kevät 2021

Opettaja: FM, tohtorikoulutettava Margareta Salonen, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan mediamaiseman murrokseen ja niiden keskeisiin taustatekijöihin. Lisäksi hahmotetaan digitaalisen viestinnän ja sosiaalisen median keskeisiä piirteitä eri näkökulmista ja perehdytään mediamaiseman murrosten vaikutuksiin journalismissa, mediasisältöjen kuluttamisessa sekä ihmisten osallistamisessa.

Tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee mediajärjestelmien sekä mediamaiseman murrokset
- ymmärtää median digitalisoitumisen merkityksen yhteiskunnassa
- tuntee verkkoviestinnän ja sosiaalisen median ominaispiirteet
- ymmärtää mediamaiseman murrosten vaikutuksia median tuottamiseen ja kuluttamiseen.

Suoritustapa: Verkkotentti Moodlessa

Kevään tenttipäivät ilmoitetaan myöhemmin.

Viestintä ja vaikuttaminen 5 op

Jyväskylän yliopisto 4001140
100 € (sis. yliopiston rekisteröintimaksun)

Verkko-opinnot kevät 2021

Opettaja: FM, yliopiston opettaja Heljä Koski, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan vaikuttamisen ja argumentoinnin perusteisiin sekä kampanja- ja vaikuttamisviestintään. Opintojaksolla tarkastellaan ja analysoidaan vaikuttamaan pyrkivää viestintää eri konteksteissa ja eri toimijoiden näkökulmista.

Tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee vaikuttamiseen ja argumentointiin liittyvät peruskäsitteet ja keskeiset vaikuttamisen teoriat

- pystyy jäsentämään viestinnän vaikuttavuuden osatekijöitä
- osaa kriittisesti tarkastella ja analysoida vaikuttamaan pyrkivää viestintää erilaisista teoreettisista ja eettisistä lähtökohdista

Suoritustapa: Itsenäinen työskentely ja oppimistehtävä.

Oppimistehtävät: palautusajankohdat ilmoitetaan myöhemmin

Viestinnän ja journalismin etiikka ja normit 5 op

Jyväskylän yliopisto 4001150
120 € (sis. yliopiston rekisteröintimaksun)

Verkko-opinnot kevät 2021

Opettaja: FT, tutkimuskoordinaattori, Heikki Kuutti, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla perehdytään viestintä- ja vuorovaikutusetiikkaan, luotettavan ja vastuullisen journalismin kriteereihin sekä viestinnän juridisiin normeihin ja journalismin itsesääntelyyn.

Tavoitteena on, että opiskelija

- osaa tarkastella viestintää ja vuorovaikutusta eettisistä näkökulmista
- ymmärtää viestintä- ja media-alan itsesääntelyn periaatteet
- tuntee viestinnän ja median sääntelyn keskeiset lainkohdat
- pystyy erittelemään, mistä eettisen journalismin osatekijät muodostuvat
- motivoituu pohtimaan omia viestintä- ja vuorovaikutuseettisiä periaatteitaan sekä osaa jäsentää ja arvioida niitä

Suoritustapa: Luentotalenteet ja oppimistehtävä

Oppimistehtävät: palautusajankohdat ilmoitetaan myöhemmin

Finnish Courses & Courses in English

Contact information	116
Facilities	117
Course info	118

Finnish Courses

EU 0-A2.1	120
EU 0-A1.3	121
EU A1.2-A1.3	123
EU A1.3-A2.1	123
EU A2.1-A2.2	124
Työtä kohti A2.1-A2.2	125
EU A2.2-B	126
YKI-testi	126
YKI-kurssit EU A2.2-B	126
EU B1-B2	129
EU B1-C	129

Courses in English

Sports	130
Dance	130
The Arts	131
Handicrafts	132
Music	133

Register for Courses

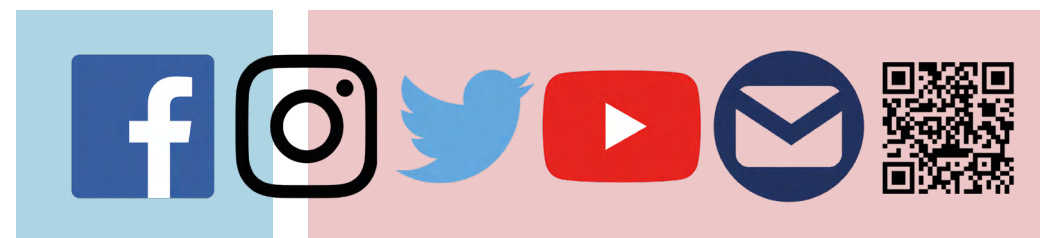
www.helao.fi

toimisto@helao.fi

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

further information 09 41 500 300

The Institute of Adult Education in Helsinki
is a centre of learning and wellbeing, open to all



Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

- Buses 14, 18, 37, 39, 41, 42, 69, 70 and Trams 1, 2, 8
- Enjoy the Helsinki City bike lane network and park your bike in the court yard
- A couple of parking spaces for students in the court yard, read more helao.fi
- Short walk from Kamppi metro station

Contact information

Helsingin aikuisopisto

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki
09 41 500 300
toimisto@helao.fi
www.helao.fi

Caretaker, Runeberginkatu
050 307 5350, vahtimestarit@helao.fi

Caretaker, other facilities
Mikonkatu 8 A, 5th floor, 050 341 9066
Annankatu 29 B, 050 355 8435
Töölö Elementary School, 050 325 1113

Study Guidance

Sports, Dance and Wellbeing

Sports, Dance, Wellbeing and Health,
Beauty and Fashion
Pirkko Ahjo
050 435 3297, pirkko.ahjo@helao.fi

Katja Joutsijoki
050 411 0112, katja.joutsijoki@helao.fi

Languages

Arabic, Chinese, Croatian, Dutch, English,
Estonian, French, German, Italian, Japanese,
Korean, Latin, Persian, Polish, Portuguese,
Russian, Spanish, Swedish
Niina Kerppola
09 41 500 327, niina.kerppola@helao.fi
Tue and Thu at 10-11 am

Finnish
Sirpa Rönkkö
09 41 500 332, sirpa.ronkko@helao.fi

Finnish Courses

Sirpa Rönkkö
09 41 500 332, sirpa.ronkko@helao.fi
Nuppu Tuononen
09 41 500 318, nuppu.tuononen@helao.fi

Director

Kari Karvonen
09 41 500 350, kari.karvonen@helao.fi

Arts, Music and Communication

Visual Arts and Skills, Handicrafts
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Music
Minna Hämäläinen
050 511 9070, minna.hamalainen@helao.fi
Theatre, Communication and Writing
Katja Joutsijoki
050 411 0112, katja.joutsijoki@helao.fi

Human, Society and Nature

Life Skills and Human Relations
Pirkko Ahjo
050 435 3297, pirkko.ahjo@helao.fi
Nature, Environment and Boating,
History and Culture
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Digital and Working Life Skills

Computer Skills, Working Life and
Entrepreneurship
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Open University Courses

Anne Hirvonen
050 590 7184, anne.hirvonen@helao.fi

Facilities

Runeberginkatu 22-24, 00100 Helsinki

Fully renovated building containing comfortable space for learning and wellbeing. There are 23 class rooms with modern AV equipment suitable for studying or group work. Premises include space for handicrafts, arts, sports, natural science and digital studies, as well as language studios and a media workshop. Auditorium on the first floor can be divided into two separate spaces. There is a banquet hall on the third floor. Lounge area for independent studying adds cosyness to the premises. There are changing rooms with showers. Coffee and snack machines are available on two floors. Read more about Accessibility (in Finnish), www.helao.fi/fi/opisto/esteettomyys.

Annankatu 29 B

Studios 1 and 2 are located on the first floor. Changing rooms and showers on the 1st and 2nd floor. You need a door code to get in, please check your confirmation email.

Mikonkatu 8 A

Evening classes at the Aikatalo building

Helsingin Rudolf Steiner -koulu (School)

Lehtikuusentie 6, 00270 Helsinki

Tp Miilu (Miilu & Dance Café)

Korppaanmäentie 21 BL 6, 00300 Helsinki,
Pikku Huopalahti.
Changing rooms and showers. www.tanssipaja.net

Töölön ala-asteen koulu

(Elementary School)
Töölönkatu 41-45, 00250 Helsinki

Premises for hire

The Institute of Adult Education in Helsinki has premises for hire in its headquarters located at Runeberginkatu 22–24 and sports facilities at Annankatu.

Contact information

Runeberginkatu 22–24, vahtimestarit@helao.fi.
Annankatu 29 B: continuous shifts pirkko.ahjo@helao.fi and single shifts: vahtimestarit@helao.fi

Read more www.helao.fi/premises-for-hire

Course info

Registration

- Online www.helao.fi
- By email toimisto@helao.fi. Please include the following information: full name, date of birth, address, phone number and email address. Your registration is not valid until a confirmation from the office
- At the office on Runeberginkatu 22–24
- Course information during office hours by phone 09 41 500 300. It is not possible to register by phone.
- Course registration is binding. By registering for a course the student accepts that the course can be changed from contact teaching to remote teaching.

Payment

- Course fees must be paid in connection with registering. If needed, you can contact the office to set a new due date.
- Payment in the office: bank or credit card (Diners Club International, Discover, Eurocard, Maestro, Mastercard, OK, VISA ja VISA Electron) and physical or electronic vouchers such as Edenred, Eazybreak, ePassi, Smartum, TYKY-setelit, or virikesetelit.
- Payment online: online bank, credit card, MobilePay, Edenred, Eazybreak, ePassi and Smartum online payment
- If your employer is paying for your course, a billing fee of 5 Euros will be charged.

Sports and Culture vouchers

Sports vouchers can be used as a means of course payment for sports and dance courses. Culture vouchers are accepted for all courses except for language, wine or food courses. Course fee paid by sports and culture vouchers cannot be returned. You can arrange for the course fee to be paid once it has been confirmed that the course will start.

Supported Courses

Discount on course fees is granted only on

supported courses marked with **OPH**. Discount is granted to immigrants (not asylum seekers), those suffering from learning disabilities, the unemployed, senior citizens (those over 63 years of age) and pensioners. Those in full-time employment are not eligible for discount.

Course Cancellation

A course can be cancelled by visiting or contacting the office by email toimisto@helao.fi. The paid course fees can be refunded on following conditions:

- If you cancel a course **7 days before** the course is due to start, the paid course fee will be refunded in full.
- If you cancel a course **7 days before** the course is due to start, and you have paid the course fee by Culture and Sports vouchers Smartum, Tyky or Edenred, the course fee cannot be refunded. Instead, you can use the sum to pay for another course. If the course is paid by using ePassi we can return the balance into your account, if the cancellation occurs within the year the course fee has been paid. If the cancellation occurs the following year the balance can be used for another similar course.
- If you cancel a course **less than 7 days before** the course is due to start or do not show up, the course fee will be charged in full. Course fees are collectible.
- If the Institute cancels the course before it is due to start, the paid course fee will be refunded in full. The course will start if the minimum of participants have registered 2 working days before the course is due to start.
- If the Institute is forced to discontinue contact teaching due to a force majeure, the course will continue as remote teaching. If remote teaching is not possible, the course will be reprogrammed to another occasion or terminated. If the course is terminated, the Institute will not refund the paid course

fees, but instead, the student can use the paid course fee for another course.

- If the student will discontinue the course, the paid course fee will not be refunded.
- See cancellation policy for Open University courses (in Finnish) page 105.

Important information

- There can be changes in the programme, please check the latest details on www.helao.fi.
- The length of each lesson is 45 minutes.
- Lessons are not held on public holidays.
- The Institute does not provide insurance for the students.
- The Institute is not in charge of students' belongings or property. The Institute does not provide locked or guarded areas for clothing or property.
- The supplies for courses are not included in the course fee. You can purchase such supplies from your instructor during the course.
- In general, the language of instruction is Finnish. In many courses, the teacher is also able to instruct in English or some other language. Please check the Study guidance to find out the main language of instruction.
- You may request a certificate of attendance from the office when the course has ended.

Sports and Dance courses

- You can participate in certain courses by using Zoom application. Remote access is available after receiving an email link from the teacher.
- The sports and dance venues have the necessary course gear, unless the course introduction informs otherwise.
- Students can substitute absence from their own class according to their teacher's instructions. Read more on www.helao.fi.

Language courses

Check the Skill Level Description (in Finnish) page 30.

Coursebooks

Please buy the coursebook just after the first lessons, because receiving coursebooks by foreign publishers can take up to 1-2 weeks if ordered from online bookstores and even up to 5 weeks if ordered from bookstores.

Tax free employer benefit

If you are interested in the possibility to pay for your language course by using a tax free benefit provided by your employer, read more on www.helao.fi (in Finnish).

Online Courses

The study platform used is Moodle (<http://moodle.helao.fi>) or Zoom. Before the course starts you will receive a username and password via e-mail. Online courses require basic IT skills.

Installing an account and creating a user code

Please install an account or create user code before the course starts in case it is instructed on the course description.

- POWER BI: Microsoft account installation <https://powerbi.microsoft.com/en-us/landing/signin>. Power BI Desktop installation <https://docs.microsoft.com/fi-fi/power-bi/fundamentals/desktop-get-the-desktop>.
- ADOBE: The new school licence requires the course attendant a personal Adobe ID user code. The Adobe Creative Cloud licences are activated on the Institute computers by signing into Creative Cloud with the user code. Please create your Adobe user code <https://helpx.adobe.com/manage-account/using/create-update-adobe-id.html>.

Safe learning

We arrange teaching according to the instructions of the Finnish authorities. We follow the instructions concerning safe distance and face masks as well as maintain the increased level of cleaning of our facilities. Read more on www.helao.fi.

Finnish Courses

Opintoneuvonta: Sirpa Rönkkö ja Nuppu Tuononen, yhteystiedot s. 2

Study guidance: Sirpa Rönkkö and Nuppu Tuononen, contact details p. 116

EU 0-A2.1

Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuella opiskeleviksi, lue lisää www.helao.fi. These courses may be considered as part of your personal integration plan if they are approved by your local Employment and Economic Development Office (TE-office), read more on www.helao.fi.

Suomi intensiivi-startti 1/4 1201106 Intensive Start to Finnish 1/4

Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00
Pe/Fri 10.00–12.30
25.1.–26.2.
75 oppituntia/lessons 375 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Johanna Hirvensalo, MA 0–A1.1
Kommunikatiivinen suomen kielen kurssi aivan vasta-alkajille. Kurssilla puhumme, kuuntelemme, luemme ja kirjoitamme suomea. Opettelemme sanoja ja sanontoja, sekä opiskelemme kielioppia ja puhumme lisää! Opettajan oma materiaali. Communicative Finnish course for beginners. We will talk, listen, read and write Finnish. We will learn words, phrases and study grammar and – talk more! Teaching material will be provided by the teacher.

Suomi intensiivi-startti 2/4 1201107 Intensive Start to Finnish 2/4

Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00
Pe/Fri 10.00–12.30
1.3.–1.4.
72 oppituntia/lessons 360 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Johanna Hirvensalo, MA A1.1–A1.2
Kurssi jatkuu. Opettelemme lisää sanoja ja sanontoja, sekä opiskelemme kielioppia ja puhumme! Opettajan oma materiaali. Continuation course. We will talk, listen, read and write more Finnish. We will learn words, phrases and study grammar and – talk more! Teaching material will be provided by the teacher.

Suomi intensiivi-startti 3/4 1201108 Intensive Start to Finnish 3/4

Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00
Pe/Fri 10.00–12.30
12.4.–14.5.
69 oppituntia/lessons 345 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Johanna Hirvensalo, MA A1.2–A1.3
Kurssi jatkuu. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Teacher's material included.

Suomi intensiivi-startti 4/4 1201109 Intensive Start to Finnish 4/4

Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00
Pe/Fri 10.00–12.30
17.5.–18.6.
75 oppituntia/lessons 375 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Johanna Hirvensalo, MA A1.3–A2.1
Kurssi jatkuu. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Teacher's material included.

Suomen intensiivialkeet 1 1201110

Finnish Intensive Elementary 1
Ma-To/Mon-Thu 12.30–15.45
6.4.–6.5.
76 oppituntia/lessons 380 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
HuK Sara Myllylä, BA 0–A1.2
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1–5
KEVÄTKURSSI/SPRING COURSE
Kurssilla puhumme, luemme, kirjoitamme ja kuuntelemme suomea. Opiskelemme kielioppia ja paljon sanastoa. Lisäksi tutustumme suomalaisen kulttuuriin. Kurssilla on kotitehtäviä. Opetuskieli on suomi ja apukieli englanti. On this course we will speak, read, listen and write Finnish as well as study basic grammar and learn plenty of new vocabulary. You will also learn about Finnish culture. There will be homework on this course. The language of instruction is Finnish, English is used if needed.

Suomen intensiivialkeet 2 1201111 Finnish Intensive Elementary 2

Ma-To/Mon-Thu 12.30–15.45
10.5.–10.6.
76 oppituntia/lessons 380 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
HuK Sara Myllylä, BA A1.2–A1.3
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 6–9
Kurssi jatkuu. Continuation course.

EU 0-A1.3

Suomen alkeiskurssi 1 etänä 1201112 Finnish Beginner's Course 1 Online

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30
11.1.–17.2. 0–A1.1
36 oppituntia/lessons 180 €
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1–3
ETÄKURSSI/ONLINE COURSE
Suomen kielen alkeiskurssi aivan vasta-alkajille. Opiskelemme Zoomissa. Kurssin teemoja ovat mm. tutustuminen, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää ja vuodenajat. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali. Finnish language course for complete beginners. The course is held online in Zoom. Course themes include eg. introducing oneself, countries, languages and nationalities; weather and the seasons. Languages of instruction are English and Finnish. Coursebook and teachers own material.

Suomen alkeiskurssi 2 etänä 1201113 Finnish Beginner's Course 2 Online

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30
22.2.–31.3. A1.1–A1.2
36 oppituntia/lessons 180 €
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 4–6
Kurssi jatkuu etänä. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita mukaan. Opiskelemme Zoomissa. Kurssin teemoja ovat mm. perhe, ulkonäkö, kellonajat ja asuminen. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali. The course continues online. New students are welcome to join in. The course is held online in Zoom. Course themes include eg. family, appearance, telling the time and home. Languages of instruction are English and Finnish. Coursebook and teachers own material.

Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille! New students are welcomed to all courses!

Suomen alkeiskurssi 3 etänä 1201114 Finnish Beginner's Course 3 Online

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30
12.4.–19.5. A1.2–A1.3
36 oppituntia/lessons 180 €
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 7–9
Kurssi jatkuu etänä. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita mukaan. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Opiskelemme Zoomissa. Kurssin teemoja ovat mm. matkustaminen, ruoat ja ammatit. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali. The course continues online. New students are welcome to join in. Languages of instruction are English and Finnish. The course is held online in Zoom. Themes include eg. travel, food and professions. Coursebook and teachers own material.

Suomen peruskurssi 1 etänä 1201115 Basic Finnish 1 Online

Ti, To/Tue, Thu 18.00–19.30
19.1.–16.3., ei/not on 23.2., 25.2.
30 oppituntia/lessons 150 €
KM Helinä Kekki, MA 0–A1.1
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1–3
ETÄKURSSI/ONLINE COURSE
Etäkurssilla harjoitellaan puhumista, kirjoittamista, kuuntelemista ja lukemisen ymmärtämistä. Jokaisella tunnilla puhutaan eri aiheista, opitaan uutta sanastoa ja käydään läpi peruskielioppia. Apukielenä käytetään englantia. Kurssin aihepiirejä ovat mm. tutustuminen, tervehdykset, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää ja vuodenajat. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali. During this online course we practise spoken Finnish, writing, listening and reading comprehension. In each lesson we talk about different topics, learn new vocabulary, and go through basic grammar. The language of instruction is Finnish, English is used if needed. Course themes: introducing oneself, countries, languages, nationalities, weather, seasons etc. Coursebook and teachers own material.

Suomen peruskurssi 2 etänä 1201116 Basic Finnish 2 Online

Ti, To/Tue, Thu 18.00–19.30
18.3.–29.4.
24 oppituntia/lessons 120 €
KM Helinä Kekki, MA A1.1–A1.2
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 4–6
Etäkurssi jatkuu. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Kurssin teemoja ovat mm. perhe, ulkonäkö,

kellonajat, tavallinen päivä ja asuminen. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali. Continuation the online course. New students are also welcome! Course themes: family, looks, times, regular day and living. Coursebook and teachers own material.

Suomen peruskurssi 3 etänä 1201117 Basic Finnish 3 online

Ti 18.00–19.30, To 18.00–19.30, 29.4.–15.6.
26 oppituntia/lessons 130 €
KM Helinä Kekki, MA A1.2–A1.3
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 7–9
Kurssi jatkuu. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Kurssin teemoja ovat: matkailu, ruoka ja juoma, työ ja ammatti. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Continuation course. New students are also welcome! Course themes: travelling, food and drink, work and professions. Coursebook and teachers own material.

Suomea suomeksi 1 1201118 Finnish in Finnish 1

Ma, To/Mon, Thu 17.00–19.30
1.2.–1.3.
27 oppituntia/lessons 135 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Alina Lembinen, MA 0–A1.1
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1–3
Kaipaatto tehokasta ja intensiivistä suomen kielen oppimista? Jos niin, tule opiskelemaan suomea suomeksi -kurssille! Kurssilla harjoitellaan puhumista, kirjoittamista, kuuntelemista ja lukemisen ymmärtämistä. Jokaisella tunnilla puhutaan eri aiheista, opitaan uutta sanastoa ja käydään läpi peruskielioppia. Kurssin aihepiirejä ovat mm. tutustuminen, tervehdykset, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää ja vuodenaajat. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Do you need effective and intensive Finnish language learning? If so, come to study Finnish in Finnish! During the course we practise spoken Finnish, writing, listening and reading comprehension. In each lesson we talk about different topics, learn new vocabulary, and go through basic grammar. Course themes: introducing oneself, countries, languages, nationalities, weather, seasons etc. Coursebook and teachers own material.

Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille! New students are welcomed to all courses!

Suomea suomeksi 2 1201119 Finnish in Finnish 2

1201119
Ma, To/Mon, Thu 17.00–19.30
4.3.–1.4.
27 oppituntia/lessons 135 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Alina Lembinen, MA A1.1–A1.2
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 4–6
Kurssi jatkuu. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Kurssin teemoja ovat mm. perhe, kellonajat, päivän kulku ja asuminen. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Continuation course. New students are also welcome! Course themes: family, times, daytime and living. Coursebook and teachers own material.

Suomea suomeksi 3 1201120 Finnish in Finnish 3

Ma, To/Mon, Thu 17.00–19.30
8.4.–6.5.
27 oppituntia/lessons 135 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Alina Lembinen, MA A1.2–A1.3
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 7–9
Kurssi jatkuu. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Kurssin teemoja ovat matkustaminen, ruoka ja juoma, työ ja ammatit. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Continuation course. New students are also welcome! Course themes: traveling, food and drink, work and professions. Coursebook and teachers own material.

Arjen suomea 1 etänä 1201121 Everyday Finnish 1 Online

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30
15.3.–3.5., ei 5.4.
27 oppituntia/lessons 210 €
HuK Elina Pitkänen, BA 0–A1.1
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1–4
ETÄKURSSI/ONLINE COURSE
Suomen kielen alkeiskurssi aivan vasta-alkajille. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Kurssin teemoja ovat mm. tutustumisen, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää ja vuodenaajat, perhe ja ulkonäkö.
Finnish language course for complete beginners. Languages of instruction are English and Finnish. The course is held online in Zoom and additional materials are made available through a shared

Google Drive folder. Course themes include eg. introducing oneself; countries, languages and nationalities; weather and the seasons, family and appearance.

Arjen suomea 2 etänä 1201122 Everyday Finnish 2 Online

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30
5.5.–16.6.
27 oppituntia/lessons 195 €
HuK Elina Pitkänen, BA A1.1–A1.2
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 4–6
Kurssi jatkuu. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita mukaan. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Kurssin teemoja ovat mm. ostosraasit, kellonajat, asuminen ja tapaamisen sopiminen.
The course continues. New students are welcome to join in. Languages of instruction are English and Finnish. The course is held online in Zoom and additional materials are made available through a shared Google Drive folder. Course themes include eg. shopping phrases, telling the time, home and making appointments.

EU A1.2-A1.3

Suomi illalla 3 1201022 Finnish in the Evening 3

Ma, To/Mon, Thu 17.30–20.00
4.–28.1.
24 oppituntia/lessons 120 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Raisa Forsström, MA A1.2–A1.3
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 6–7
Kurssi jatkuu. Continuation course.

Suomi illalla 4 1201023 Finnish in the Evening 4

Ma, To/Mon, Thu 17.30–20.00
1.–25.2.
24 oppituntia/lessons 120 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Raisa Forsström, MA A1.2–A1.3
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 8–9
Kurssi jatkuu. Continuation course.

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan. Teacher's own materials are included.

Suomi illalla 5 1201025 Finnish in the Evening 5

Ma, To/Mon, Thu 17.30–20.00
1.–29.3.
27 oppituntia/lessons 135 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Raisa Forsström, MA A1.3
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 1–2
Kurssi jatkuu. Kurssilla opiskellaan lisää sanastoa ja kielioppia sekä harjoitellaan arkipäivän puhetilanteita. Kieliopista opiskelemme positiivisen imperfektin sekä objektia ja nominityypppejä. Continuation course. We will increase vocabulary, study more grammar and practise everyday conversations. We will study past tense, object and word types.

Suomi illalla 6 1201026 Finnish in the Evening 6

Ma 17.30–20.00, To 17.30–20.00, 8.4.–6.5.
27 oppituntia/lessons 135 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Raisa Forsström, MA A1.3+
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 3–4
Jatkamme sanaston, kieliopin ja arkipäivän puhe-tilanteiden harjoittelua. Opiskelemme verbejä, erityisesti negatiivisen imperfektin.
Continuation course. We will increase vocabulary, study more grammar and practise everyday conversations. We will study verbs and especially negative past tense.

EU A1.3-A2.1

Suomen aamualkeet 4 1201125 Elementary Finnish in the Morning 4

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00
11.1.–12.2.
45 oppituntia/lessons 225 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
VTT Katri Vallaste A1.3–A1.3+
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 1–3
AAMUKURSSI/MORNING COURSE
Tämä kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka ovat jo suorittaneet Suomen mestari 1 -kirjan tai vastaavan. Opimme keskustelemaan matkustamisesta, terveydestä ja suomalaisesta mökkikulttuurista. Opetuskieli on suomi, englantia käytetään tarvittaessa tukikielenä. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
This course is intended for students who have already covered Suomen mestari 1 or the equivalent. We will learn to talk about travelling, health and the Finnish summer house culture. The language of

instruction is Finnish, English is used when needed. Coursebook and teachers own material.

Suomen aamualkeet 5 1201126 Elementary Finnish in the Morning 5

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00
15.2.–26.3., ei/not on 22.2., 24.2., 26.2.
45 oppituntia/lessons 225 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
VTT Katri Vallaste A1.3
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 4–6
Opimme keskustelemaan harrastuksista ja juhlatilanteista sekä täyttämään virallisia lomakkeita. Opetuskieli on suomi, englantia käytetään tarvittaessa tukikielenä. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
We will learn to talk about hobbies and festive events, as well as to fill out official forms. The language of instruction is Finnish, English is used when needed. Coursebook and teachers own material.

Suomen aamualkeet 6 1201127 Elementary Finnish in the Morning 6

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00
29.3.–30.4.
45 oppituntia/lessons 225 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
VTT Katri Vallaste A1.3+–A2.1
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 7–8
Kurssilla opiskelemme kaksi viimeistä kappaletta kirjasta Suomen mestari 2 ja kertaamme kielioppia Suomen mestari 1 ja 2 -kirjoista. Opimme keskustelemaan työstä, koulutuksesta ja ostoksilla käymisestä. Opetuskieli on suomi, englantia käytetään tarvittaessa tukikielenä. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
In this course, we will learn the final two chapters of Suomen mestari 2 and revise grammar in Suomen mestari 1-2. We will learn to talk about employment and education, as well as shopping. The language of instruction is Finnish, English is used if needed. Coursebook and teachers own material.

Suomi jatkuu 1 etänä 1201128 Finnish Continues 1 Online

Ma, Pe/Mon, Fri 17.00–18.30
18.1.–5.3.
28 oppituntia/lessons 150 €
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.) A1.3+
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 1–3
ETÄKURSSI/ONLINE COURSE
Kurssin teemoja ovat mm. matkailu, terveys ja luonto. Oppitunnit pidetään Zoomissa. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Course themes eg. travelling, health and nature.

Lessons will be held in Zoom. Coursebook and teachers own material.

Suomi jatkuu 2 etänä 1201129 Finnish Continues 2 Online

Ma, Pe/Mon, Fri 17.00–18.30
8.3.–23.4.
28 oppituntia/lessons 140 €
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.) A1.3–A2.1
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 4–6
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. vapaa-aika, juhlat ja asiointi. Oppitunnit pidetään Zoomissa. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Continuation course. Course themes eg. free time, celebrations and office transactions. Lessons will be held in Zoom. Coursebook and teachers own material.

Suomi jatkuu 3 etänä 1201130 Finnish Continues 3 Online

Ma, Pe/Mon, Fri 17.00–18.30
26.4.–7.6.
24 oppituntia/lessons 120 €
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 7–8
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.) A2.1
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. suhteet, koulutus ja ostokset. Oppitunnit pidetään Zoomissa. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Continuation course. Course themes eg. relationships, education and running errands. Lessons will be held in Zoom. Coursebook and teachers own material.

Puhekielen alkeet 1201131 Spoken Finnish Elementary

Ke/Wed 17.00–19.30
20.1.–17.3., ei/not on 24.2.
24 oppituntia/lessons 120 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Heidi Nieminen, MA A1.3
Haluatko harjoitella puhekieltä? Tällä kurssilla puhutaan paljon ja opiskellaan puhekielen kielioppia ja sanastoa. Opettajan oma materiaali.
Do you want to practise spoken language? On this course we will talk a lot, learn spoken Finnish grammar and new vocabulary. Teaching material provided by the teacher.

Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille! New students are welcomed to all courses!

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan. Teacher's own materials are included.

EU A2.1-A2.2

Suomi sujuvaksi 1 etänä 1201150 Fluent Finnish 1 Online

Ti, To/Tue, Thu 17.00–19.30
12.1.–11.2.
30 oppituntia/lessons 150 €
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.) A2.1–A2.2
Suomen mestari 3, kappaleet/chapters 1–3
ETÄKURSSI/ONLINE COURSE
Suomen kielen jatkokurssi alkaa. Kurssin teemoja ovat mm. ympäristönsuojelu, kulttuuri ja historia. Noin puolet ajasta harjoitellaan puhekieltä! Oppitunnit pidetään Zoomissa. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Extension course of Finnish begins. Course themes: protecting the environment, culture and history. We'll practise spoken Finnish about half of the time! Lessons will be held in Zoom. Coursebook and teachers own material.

Suomi sujuvaksi 2 etänä 1201151 Fluent Finnish 2 Online

Ti, To/Tue, Thu 17.00–19.30
16.2.–18.3.
30 oppituntia/lessons 150 €
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.) A2.1–A2.2
Suomen mestari 3, kappaleet/chapters 4–6
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. perhe-elämä, erilaiset tavat ja kulttuurierot. Noin puolet ajasta harjoitellaan puhekieltä! Oppitunnit pidetään Zoomissa. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Continuation course. New students are also welcome! Course themes: family, customs & manners, and cultural differences. We'll practise spoken Finnish about half of the time! Lessons will be held in Zoom. Coursebook and teachers own material.

Suomi sujuvaksi 3 etänä 1201152 Fluent Finnish 3 Online

Ti, To/Tue, Thu 17.00–19.30
23.3.–22.4.
30 oppituntia/lessons 150 €
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.) A2.2
Suomen mestari 3, kappaleet/chapters 7–8
Kurssi jatkuu. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Kurssin teemoja ovat mm. kodin teknologia ja urheilu. Noin puolet ajasta harjoitellaan puhekieltä! Oppitunnit pidetään Zoomissa. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.
Continuation course. New students are also welcome! Course themes: home electronics, sports, etc. We'll practise spoken Finnish about half of the time! Lessons will be held in Zoom. Coursebook and teachers own material.

Puhekielen jatko 1201138 Spoken Finnish Continues

Ke/Wed 17.00–19.30
24.3.–12.5.
24 oppituntia/lessons 120 €
Opetustila 207, Runeberginkatu 22–24
FM Heidi Nieminen, MA A2.1–A2.2
Haluatko harjoitella puhekieltä? Tällä kurssilla puhutaan paljon ja opiskellaan lisää puhekielen kielioppia ja sanastoa. Opettajan oma materiaali.
Do you want to practise more spoken language? On this course we will talk a lot, learn more spoken Finnish grammar and new vocabulary. Teaching material provided by the teacher.

Käytännön suomea etänä 1201155 Practical Finnish Online

Ti, To/Tue, Thu 17.00–19.30
4.–20.5.
18 oppituntia/lessons 90 €
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.) A2.1–A2.2
LOPPUKEVÄÄN KURSSI/LATE SPRING COURSE
Käytännön suomen harjoittelua ja sanavaraston laajennusta. Paljon keskustelua, ryhmätöitä ja puhekieltä. Aiheina mm. arki, ruoka, ostokset, työ ja matkailu. Oppitunnit pidetään Zoomissa. Opettajan oma materiaali.
Practical Finnish and vocabulary. A lot of group work, discussion and spoken Finnish. Themes: every day life, food, shopping, work and travelling. Lessons will be held in Zoom. Teacher's own material.

Työtä kohti A ja B

Suomen kieltä, ohjausta ja työharjoittelu



Koulutukset suuntautuvat maahan muuttaneille, jotka ovat työttömiä, työttömyysuhan alaisia ja työvoiman ulkopuolella olevia. Kurssilla opiskellaan suomen kieltä noin tasolta A2.1 tasolla A2.2 sekä parannetaan oppimis- ja digitaalisia taitoja. Kursilla saat ohjausta työnhakuun ja jatko-opintoihin. Koulutus on Opetushallituksen rahoittamaa.

Ryhmä A 1201142P

Ke 9.00–12.15 18.1.–26.5., ei 2.4., 5.4. ja 13.5.
työharjoittelu 6.4.–15.5.

Ryhmä B 1201143P

Ke 9.00–12.15 12.4.–31.7. ja 1.8.–24.9., ei 13.5.
työharjoittelu 9.8.–17.9.

EU A2.2-B

Opi lisää suomea 2 etänä 1201135

Ti, To 17.00–19.30 9.2.–18.3.
36 oppituntia 180 €
HuK Elina Pitkänen, BA A2.2
Suomen mestari 3, kappaleet 3–4
ETÄKURSSI

Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Kurssin teemoja ovat mm. historia ja yhteiskunta, maantieto ja nähtävyydet sekä kirjeet ja sähköpostit. Opetuskieli on suomi, englantia käytetään tarvittaessa tukikielenä. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.

Opi lisää suomea 3 etänä 1201136

Ti, To 17.00–19.30 23.3.–4.5., ei 1.4.
24 oppituntia 180 €
HuK Elina Pitkänen, BA A2.2
Suomen mestari 3, kappaleet 5–6

Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Kurssin teemoja ovat mm. perhe-elämä, kulttuurierot ja stereotypiat, luon-teen kuvaileminen, mielipiteen ilmaiseminen. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.

Opi lisää suomea 4 etänä 1201137

Ti, To 17.00–19.30 6.5.–17.6., ei 13.5.
24 oppituntia 180 €
HuK Elina Pitkänen, BA A2.2–B1
Suomen mestari 3, kappaleet 7–8

Kurssi jatkuu. Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Kurssin teemoja ovat mm. kodintekniikka ja työkalut, mainokset ja urheilu. Oppikirjan lisäksi opettajan oma materiaali.

Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille!

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan.

Kurssimaksut eivät sisällä YKI-testi-maksua eivätkä testi-ilmoittautumista.

YKI-testi

Yleinen kielitutkinto arvioi aikuisten kielitaitoa. Yleisessä kielitutkinnossa sinä voit testata, miten hyvin puhut, kirjoitat ja ymmärrät suomea. Jos haluat hakea Suomen kansalaisuutta, tarvitset todistuksen suomen tai ruotsin kielen taidosta. Kielitaidon voit osoittaa yleisen kielitutkinnon keskitason testillä.

Testissä arvioidaan sekä suullista että kirjallista kielitaitoa (tekstin ymmärtämistä, kirjoittamista, puheen ymmärtämistä ja puhumista). Kaikki testin osat suoritetaan samana päivänä. Tutkintotehtävien ohjeet ovat suomen kielellä. Tutkinto kestää noin 5 tuntia. Lue lisää www.oph.fi.

Ilmoittautuminen

yki.opintopolku.fi/yki/ilmoittautuminen
Ilmoittautuminen ja maksu (123 €) ovat sitovia.

Lauantai 30.1.2021

Ilmoittautuminen 1.–11.12.2020, klo 10 alkaen

Lauantai 27.3.2021

Ilmoittautuminen 1.–28.2.2021, klo 10 alkaen

Lauantai 22.5.2021

Ilmoittautuminen 19.–30.4.2021, klo 10 alkaen

Lauantai 28.8.2021

Ilmoittautuminen 1.–11.6.2021, klo 10 alkaen

YKI-kurssit EU A2.2-B

Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja A, verkkokurssi 1201153

1.–28.2. **VERKKOKURSSI**
20 oppituntia 120 €
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2
Kurssilla harjoitellaan kirjoittamista ja lukemista YKI 3 -tason (B1) suorittamista varten. Kurssi soveltuu parhaiten niille, jotka haluavat opiskella kieltä itsenäisesti ja saada henkilökohtaista palautetta kirjoittamisesta ja ohjausta luetun ymmärtämisen tehtäviin. Mallitekstien, fraasien, sanaston ja palautteen avulla oman tekstin kirjoittaminen helpottuu. Lisäksi harjoitellaan luetun ymmärtämistä ja tehtäviin vastaamista. Kurssi sopii YKI-testiin aikoville ja niille, jotka tarvitsevat lisätukea erityisesti kirjoittamisessa ja lukemisessa.

Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja B, verkkokurssi 1201154

26.4.–23.5. **VERKKOKURSSI**
20 oppituntia/lessons 138 €
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2
Sisältö kuten kurssilla A.

Intensiivinen YKI-kurssi kertaus A 1201160

Ma-Pe 12.15–15.30 11.–29.1.
60 oppituntia 300 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustaan YKI-tutkinnon eri aihealueisiin (sopii kertauskurssiksi myös niille, jotka ovat käyneet aikaisemmin kurseilla). Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan paljon, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan.

Intensiivinen YKI-kurssi kertaus B 1201164

Ma-Pe 12.15–15.30 15.–26.3.
40 oppituntia 200 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Sisältö kuten kurssilla A.

Intensiivinen YKI-kurssi kertaus C 1201167

Ma-Pe 12.15–15.30 3.–21.5.
56 oppituntia 280 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Sisältö kuten kurssilla A.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 1 1201161

Ma-Pe 12.15–15.30 1.–12.2.
40 oppituntia 200 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan paljon, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Teema 1 kurssilla tutustumme seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: minä ja taustani, ihmisen luonteenpiirteet, vapaa-aika ja harrastukset.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 2 1201162

Ma-Pe 12.15–15.30 15.–26.2.
40 oppituntia 200 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Sisältö kuten kurssilla Intensiivinen YKI-kurssi kertaus 1. Teema 2 kurssilla tutustumme seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: asuminen ja koti, tekniikka ja ihmisen kuluttajana, valitukset, liikenne ja onnettomuudet ja matkustaminen.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 3 1201163

Ma-Pe 12.15–15.30 1.–12.3.
40 oppituntia 200 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Sisältö kuten kurssilla Intensiivinen YKI-kurssi kertaus 1. Teema 3 kurssilla tutustumme seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: media ja tietoyhteiskunta, terveys, ravinto ja hyvinvointi.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 4 1201165

Ma-Pe 12.15–15.30 29.3.–9.4., ei 2.4., 5.4.
32 oppituntia 160 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Sisältö kuten kurssilla Intensiivinen YKI-kurssi kertaus 1. Teema 4 kurssilla tutustumme seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: terveys ja hyvinvointi, työelämä.

YKI:iin valmentava kielioppikurssi 1201166

Ma-Pe 12.15–15.30 12.–29.4.
56 oppituntia 280 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola A2.2–B
Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla kerrataan YKI:n kannalta tärkeitä kielioppiasioita esim. verbejä, sanojen muotoja ja lausetyyppejä. Kurssi sisältää kieliopin lisäksi puhumisen, kirjoittamisen, kuullun ja luetun ymmärtämisen harjoittelua sekä kielistudioharjoituksia. Opettajan oma materiaali.

YKI-kesätreenit A 1201168

Ma-Pe 9.30–12.00 7.–18.6.
30 oppituntia 180 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B
KESÄKURSSI
Kurssilla opiskellaan monipuolisesti arkipäivän

suomea ja kurssi sopii myös harjoituskurssiksi Yleiseen kielitutkintoon aikoville. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla.

YKI-kesätreenit B 1201169

Ma-Pe 12.30–15.00 7.–18.6.
30 oppituntia 180 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B
KESÄKURSSI
Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-teho A 1201170

La-Su 10.00–15.15 16.–24.1.
24 oppituntia 144 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B
VIikonloppukurssi
Kahden viikonlopun mittaisella YKI-intensiivikurssilla opiskellaan monipuolisesti arkipäivän suomea, ja kurssi sopii myös harjoituskurssiksi Yleiseen kielitutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla.

YKI-teho B 1201171

La-Su 10.00–15. 13.–21.3.
24 oppituntia 144 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B
VIikonloppukurssi
Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-teho C 1201172

La-Su 10.00–15.15 8.–16.5.
24 oppituntia 144 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B
VIikonloppukurssi
Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-harjoituksia A 1201173

To 17.00–19.30 11.2.–25.3.
21 oppituntia 126 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Kurssi soveltuu niille, jotka haluavat harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon kaikkiin aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla.

YKI-harjoituksia B 1201174

To 17.00–19.30 8.4.–20.5., ei 13.5.
18 oppituntia 90 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-viikonloppu B:n jatko 1201069

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15 8.–9.1.
10 oppituntia 60 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
VIikonloppukurssi
Viikonlopun mittainen intensiivikurssi yleisen kielitutkinnon suomen kielen keskitason kokeeseen aikoville. Tehokurssilla kerrataan ja harjoitellaan YKI:n kaikkia osakokeita: kirjoittamista, tekstin ymmärtämistä, puhumista ja puheen ymmärtämistä. Kurssi on jatkoa syyslukukauden YKI-viikonloppu B:lle, mutta uudetkin opiskelijat ovat tervetulleita!

YKI-viikonloppu C 1201175

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15 26.–27.2.
10 oppituntia 60 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
VIikonloppukurssi

Viikonlopun mittainen intensiivikurssi Yleisen kielitutkinnon suomen kielen keskitason kokeeseen aikoville. Tehokurssilla kerrataan ja harjoitellaan YKI:n kaikkia osakokeita: kirjoittamista, tekstin ymmärtämistä, puhumista ja puheen ymmärtämistä. Kurssi sopii monipuoliseksi teho-kurssiksi myös muille kuin YKI-testiin valmistautuville! Perjantain opetuspäivänä on yksi 15 min tauko ja lauantain opetuspäivänä yksi 15 min ja yksi 30 min ruokatauko.

YKI-viikonloppu C:n jatko 1201176

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15 12.–13.3.
10 oppituntia 60 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
VIikonloppukurssi
Kurssi on jatkoa YKI-viikonloppu C:lle, mutta uudetkin opiskelijat ovat tervetulleita!

YKI-viikonloppu D 1201177

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15 7.–8.5.
10 oppituntia 60 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
VIikonloppukurssi
Sisältö kuten kurssilla C.

YKI-viikonloppu D:n jatko 1201002

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15 13.–14.8.
10 oppituntia 60 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
VIikonloppukurssi
Kurssi on jatkoa YKI-viikonloppu D:lle, mutta uudetkin opiskelijat ovat tervetulleita!

YKI-elotreenit A 1201000

Ma-Pe 9.30–12.00 9.–26.8.
42 oppituntia 210 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
KESÄKURSSI
Kurssilla opiskellaan monipuolisesti arkipäivän suomea ja kurssi sopii myös harjoituskurssiksi Yleiseen kielitutkintoon aikoville. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Opettajan oma materiaali.

YKI-elotreenit B 1201001

Ma-Pe 12.30–15.00 9.–26.8.
42 oppituntia 210 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B
KESÄKURSSI
Sisältö kuten kurssilla A.

EU B1-B2

Kuunnellaan ja puhutaan suomea A 1201180

Ti 18.00–20.30 12.1.–16.2.
18 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio B1–B2
Kurssilla puhutaan ja kuunnellaan puhetta! Eri-
laisten tehtävien avulla harjoitellaan arjen suomen kielen taitoa, esim. työhön ja vapaa-aikaan liittyvää sanastoa ja tilanteita. Korjaamme ääntämistä, opimme puhumaan rohkeammin ja ymmärtämään puhuttua suomen kieltä. Kurssilla kerrataan ja opitaan uutta opettajan materiaalin avulla. Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat parantaa taitojaan Yleisen kielitutkinnon kuullun ymmärtämisen ja puhumisen kokeita varten.

Kuunnellaan ja puhutaan suomea B 1201181

Ti 18.00–20.30 2.3.–6.4.
18 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio B1–B2
Sisältö kuten kurssilla A.

EU B1-C

Harjoituskurssi YKI:n ylimmän tason tutkintoon 1201185

Ma 17.30–20.00 8.2.–22.3.
21 oppituntia 126 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén B1–B2
Harjoituskurssi soveltuu niille, jotka haluavat harjoitella Yleisten kielitutkintojen ylimmän tason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon kaikkiin aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Opettajan oma materiaali.

Tekstikurssi edistyneemmille A 1201186

To 17.30–20.00 14.1.–18.2.
18 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio B1.2–C
Tekstikurssilla treenataan arjen ja työelämän kirjoitus- ja lukutaitoa: kirjoitetaan sähköpostiviestejä, palautteita ja mielipidetekstejä sekä opitaan sanastoa, fraaseja ja kielioppia opiskelijan tarpeen mukaan. Harjoituskurssi soveltuu suomen kielen opiskelijoille, jotka haluavat edetä keskitasolta (B1–B2) ylimmille tasoille (C1–C2). Kurssilla laajennetaan ja monipuolistetaan suomen kielen tekstitaitoja ja sanavarastoa sekä tutustutaan kielen ilmiöihin luettavien tekstien, kielitiedon, harjoitusten ja kirjoitustehtävien avulla.

Tekstikurssi edistyneemmille B 1201187

To 17.30–20.00 4.3.–15.4., ei 1.4.
21 oppituntia 108 €
Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio B1.2–C
Sisältö kuten kurssilla A.

Courses in English

The Arts

Calligraphy Experiment Course 1103202

Thu 17.00–20.00 14.1.
4 lessons 32 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24
Illustrator, Graphic Designer Susan Reed

SHORT COURSE

Welcome to this workshop where you will see the basic materials used for calligraphy and you can begin enjoying trying some basic broad-nibbed calligraphic styles. Materials needed are included to the price.

Calligraphy Basics 1103203 also for continuing students

Thu 17.15–19.45, Sat 11.00–14.00 28.1.–4.3.
26 lessons 208 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
Illustrator, Graphic Designer Susan Reed
Students will become familiar with basic calligraphy tools and materials. We will practice varying the effect of the pen angle, the letterform and weight in creating a visually harmonious whole. Understanding how style, spacing and layout are creating the wanted effect will be developed via varied projects. The course will help you gain the skill of analysing letters and written form and encourages sensitivity and creative expression. A list of materials needed will be sent to students who register for the course.

Animation in English for Beginners 1103260

Thu 17.00–20.15 22.4.–13.5.
16 lessons 128 €

Classroom 210, Runeberginkatu 22–24
TaM Sirpa Kärkkäinen **NEW SPRING COURSE**
Animation is fun – but how to learn all the tricks? In this course You will learn to do stop motion animation, sand animation, GIF-animations and 2D-Animation with Animate CC. You don't need any previous information of animation, the will to learn is enough. Basic computer skills needed. Adobe has given new licence guidelines for educational institutions. Both the teacher and the student participating to a course using Adobe Creative Cloud should create an Adobe ID of their own. Adobe ID is needed in order to register oneself to

the CC for the course time. Student can create the ID at <https://helpx.adobe.com/manage-account/using/create-update-adobe-id.html>. We recommend, that students shall create ID before the course.

Drawing & Painting for Beginners Intermediate level 1103215

Mon 17.00–20.00 11.1.–29.3., not on 22.1.
44 lessons 340 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Jane Hughes

Learn the basics of drawing and painting in a supportive group. We will explore lots of different techniques and materials. Train your observational drawing skills with playful exercises. Gain knowledge of the essentials to painting, where to start and how to develop. Learn about grounds, colour mixing, light, harmony and much more! Drawing materials included in course fee. You will receive an email before the course starts. Examples of the teacher's artistic work: www.jane-hughes.ie.

Acrylic Painting – Day Time Course 1103228

Wed 10.00–12.15 3.2.–17.3.
18 lessons 144 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Jane Hughes

DAY TIME COURSE

This is a course for beginners as well as for those with more experience who wish to make time for improving their painting skills in a supportive group atmosphere. Gain knowledge of the essentials to painting, where to start and how to develop. Learn about grounds, colour mixing, light, harmony and much more! Most of the materials provided. No previous skills required. Please note: high English language level is not a requirement for this class, the focus is on art-making and demonstrations. Examples of the teachers artistic work: www.jane-hughes.ie.

Basics of Painting – Intensive Course 1103230

Mon-Wed 17.15–20.15 22.–24.2.
12 lessons 96 €

Art Studio, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Eero Tiittula **NEW COURSE**
This intensive course takes you to the fundamen-

tals of painting and observation. The focus is on the rudimentary techniques of painting, mixing colours and the representation of observation. All the needed materials are included in the course fee.

Colour & Acrylic Painting 1103233

Sat 11.00–15.00 20.–27.3.
10 lessons 80 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Jane Hughes

WEEKEND COURSE

This course is for anyone who loves colour. The aim is to give you the tools to better understanding how colour works on multiple levels from everyday life to working with your artworks. We will discuss some basic colour theories and learn about the joys and complexities of colour mixing. We will work with acrylic painting and do lot of exercises gaining insights into different colour theories in a practical way. Most of the materials provided. No previous skills required. Examples of the teacher's artistic work: www.jane-hughes.ie.

Silver Workshop for Beginners

1104022
Thu 11.00–13.15 28.1.–18.2.
12 lessons 96 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24
designer Ana-Maria Ramirez

NEW DAY TIME COURSE

The course begins with the explanation of all the key techniques and trade secrets to making beautiful handmade jewellery in different styles. From crimping to wiring, attaching clasps, working with soft and metal wire. Understand the correct tools and equipment for different materials. Learn the skills and techniques of designing and making your very own handmade jewellery. Not to forget a possibility to repair and reuse your old silver jewellery. Teacher will guide you from design concept to creation. Ana-Maria Ramirez comes from Peru and gives the course a Latin atmosphere. She speaks English, Spanish and Finnish.

Dance

Argentine Tango Beginners Course 1105194

Mon 17.00–18.30 1.2.–8.3., not on 22.2.
10 lessons 85 €

Ball room 317, Runeberginkatu 22–24
Nadia Tapia Navarro

In this course we learn Argentine Tango as a social dance. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance) or to have previous experience in dancing. We change partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Argentine Tango Beginners Course – Continuation 1105195

Ma 17.00–18.30 15.3.–19.4., not on 5.4.
10 oppituntia 85 €

Ball room 317, Runeberginkatu 22–24
Nadia Tapia Navarro

This course is the continuation of Argentine Tango Basics I and it can also work as a refresher for those who have taken some lessons in the past. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance). We change partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Dancehall Beginner Course 1105202

Thu 19.10–20.10 14.1.–6.5., not on 25.2., 1.4.
20 lessons 169 €

Studio 508, Runeberginkatu 22–24
Brevett-Tirronen Hazel

In this course we'll get to know the basics of dancehall, how to use your body, basic steps and different kinds of moves. After the warm up we'll practise technique and finish the class with a short and fun choreography. Teaching languages are English and Finnish. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Dancehall Beginner Weekend Course 1105203

Sat-Sun 14.00–15.30 17.–18.4.
4 lessons 39 €

Ball room 317, Runeberginkatu 22–24
Brevett-Tirronen Hazel **WEEKEND COURSE**
In this course we'll get to know the basics of

dancehall, how to use your body, basic steps and different kinds of moves. After the warm up we'll practise technique and finish the class with a short and fun choreography. Teaching languages are English and Finnish. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Salsa Beginner Course A 1105206

Mon 19.05–20.05 18.1.–10.5., not on 22.2., 5.4.
20 lessons 169 €

Annankatu 29 B, sali 2
Brevett-Tirronen Hazel

This course focuses on basic salsa steps with arm coordination. Well practice how to use and move shoulders and hips, and finish the class with a short and fun choreography. Teaching languages are English and Finnish. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Partner Salsa 1105210

Sat-Sun 14.00–16.15 10.–11.4.
6 lessons 129 €

Studio 507, Runeberginkatu 22–24
Hazel Brevett-Tirronen ja Niko Tirronen

WEEKEND COURSE

This introduction course focuses on the basics of partner salsa and Cuban salsa rhythms. Well practice basic steps and combinations, rhythm, how to use and move shoulders and hips, and leading and following techniques. Both leaders and followers are taught their own steps by one of the two teachers. Teaching languages are Finnish and English. Beginner level, no previous experience is needed. This course is for couples.

English

All the English courses at levels B1-C2 are taught in English.

EU A1.2

Previous studies of about one year are required.

English in English 1 1203027

Wed 18.40–20.10 13.1.–7.4., not on 24.2.
24 lessons 123 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24
FM Sepehr Fatemi

Welcome to continue studying the basics of English in English! We will practise speaking, listening, reading, writing and grammar. The teacher will use English in the class and the coursebook is in English, too, so you do not need to know any Finnish but Finnish students are also welcome! Previous English studies of about one year are required.

Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book

(Second Edition 2016 ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 5–8. Please see further information on buying coursebooks on p. 119.

EU B1

Previous studies of English of about 3–4 years either at the comprehensive school, middle school, upper secondary school or adult education centre required. The language of instruction is mainly English.

Wine Tasting in English 1203037

Fri 17.00–20.15, 21.5.–4.6.

12 lessons 63 €

Science Classroom 214, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

LATE SPRING COURSE

Welcome along on an interesting wine journey during which we will learn the basics of wine tasting - the different steps of the tasting process, the main grape varieties and their characteristics. You will not only learn how to describe and talk about wine in English but also a lot about wine itself. A total of 18 wines will be sampled during the course. An additional material cost will be between 30 and 50 € and confirmed later. Read more about the course on www.helao.fi.

Handicrafts

Silver Jewellery Weekend

– Workshop

1104023

Wed 17.45–19.15, Sat-Sun 11.00–15.15 14.–25.4.

12 lessons 96 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

designer Ana-Maria Ramirez

NEW WEEKEND COURSE

Practical weekend course that is perfect for beginners. In this course, you do not need previous experience. During the course you will learn the basics about the correct tools and equipment to use for different materials. Also you will practise some basic key techniques to make beautiful handmade jewellery. Ana-Maria Ramirez comes from Peru and gives the course a Latin atmosphere. She speaks English, Spanish and Finnish.

Learning the Basics of Sewing

– Intensive Weekend Course 1104028

Sat-Sun 10.30–15.30 3.–14.3.

12 lessons 96 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo and Erna Strang

NEW WEEKEND COURSE

Have you always wanted to learn how to sew, but your skills are rusty? Come to learn basics of sewing

and how to use a sewing machine! During the course you will learn to sew basic seams and learn how to use them in different purposes. You will also practice sewing different materials both woven and knitted fabrics. You will learn to sew small practice pieces like a pin cushion, a shopping bag and an accessory made of jersey fabric. More information about the materials needed in the course letter.

Music

Jazz Repertoire

1101105

Tue 18.00–20.00

19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3. and 30.3.

16 lessons

130 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

Musician, MA Javier Sanchez

NEW COURSE

Wanna learn how to improvise over Jazz tunes?

Welcome to join us and explore the harmonic, melodic, rhythmic and interplaying possibilities in an ensemble. These classes are designed for students who wish to develop confident improvisation, aural and sight reading skills. They provide an ensemble-based environment for the development of jazz vocabulary, along with an understanding of the dynamics at work in a small performance group. Combining improvisation with work on arrangements, students gain skills on their instruments as well as increasing confidence for performing with other instrumentalists. As those various skills develop, students will be able to recognize and produce aspects that make up good ensemble playing. The classroom has PA-system, one drum set, piano, as well as guitar and bass amplifier. Other music instruments should be brought to the course. <http://www.javier-sanchezperez.com>

Composition Ensemble

1101106

Tue 18.00–20.00

26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3. and 6.4.

16 lessons

130 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

Musician, MA Javier Sanchez

NEW COURSE

Wanna learn how to evolve and communicate your musical ideas? Do you wanna perform your own music in an ensemble? Welcome to join us and acquire practical music skills for composing, arranging, and performing original music. This course enhances your own artistic identity, creativity, and musical skills. You will be encouraged to bring musical ideas that will evolve into a musical piece at the end of the session. You will gain a solid understanding of music fundamentals while building your own musical language, get inspira-

tion from music styles and songs from around the world. In addition, this course will also examine notational systems and the specifics of notating music, teaching you to put your own music into a form that will be transferable to others in the field. The classroom has PA-system, one drum set, piano, as well as guitar and bass amplifier. Other music instruments should be brought to the course. <http://www.javiersanchezperez.com>

Popular Music Choir in English

1101109

Tue 18.00–19.30

19.1.–30.3., not on 23.2.

20 lessons

150 €

Töölön ala-aste, 405, Töölönkatu 41

MA Tania Sheratte

The Popular Music Choir in English is open to everyone, no auditions. We are looking for members with a passion for singing, a love for music and a friendly face. We will be singing mostly popular music from the 1950s all the way through to the present day. The songs and rehearsals will be conducted in English. If you would like to meet new people in a relaxed atmosphere, sing fun and engaging music, improve your English or simply find a way to get you through the week, then join the Popular Music Choir!

Guitar Playing in English for Beginners

1101200

Thu 17.30–19.00

21.1.–11.3., not on 25.2.

14 lessons

140 €

Music Studio 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi Antonio Narciso

Electric or acoustic guitar course for total beginners and students who have not played for a while. This course will function as an introduction to the world of guitar music. We will study basics of guitar playing e.g. proper posture, basic hand positions for chords, music reading and group playing, through easy songs according to the students level. Teaching combines individual guidance and group meetings. Please bring your own instrument.

Guitar Playing in English

for Intermediate Level

1101201

Thu 17.30–19.00

18.3.–6.5., not on 1.4.

14 lessons

140 €

Music Studio 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi Antonio Narciso

Study electric or acoustic guitar from beginner (with a little experience playing) to advanced level. Learn the basic scales and chords. Study practical exercises and learn easy songs and melody lines. More advanced students continue to the basics of chord progressions, harmony applied to the

guitar, advanced modes and scales. Learn easy jazz standards, rock, folk and Latin American music. Teaching combines individual guidance and group meetings. Please bring your own instrument.

Sports

Ashtanga Yoga **8301140**
Sat-Sun 11.00–12.30 24.–25.4.
4 lessons 39 €

Studio 508, Runeberginkatu 22–24

Pepe M Mas

WEEKEND COURSE

Ashtanga Yoga is one of the most traditional yoga styles, it is a series of sequences which focus on the correct alignment of the body and mind, in a continuous flow of movements and exercises always synchronized with the breath. Ashtanga is a very active and dynamic style, that works on your strength and flexibility, it tones the body and keeps you fit, but above all as a yoga style it works also within your body creating after each yoga class a deep feeling of wellbeing and relaxation. This course is suitable for everyone looking for a more active yoga style, no previous experience in yoga is needed.

Meditative Hatha Yoga **8301146**
Sun 11.30–13.00 21.3.
2 lessons 19 €

Annankatu 29 B, sali 1

WEEKEND COURSE

Manuel Fernandez

ZOOM

Meditative Hatha Yoga Prana Vidya focuses on systematic relaxation, the science of conscious breath (prana vidya) and meditation. It is hatha yoga with soft postures. Meditative Hatha Yoga can help to promote better sleep and mood as well as higher levels of relaxation, and alleviate both depression and stress. This course is suitable for people of all ages and most conditions, no previous experience in yoga is needed. You can take the class in the classroom or online, as you like. The online connection via Zoom link will be sent to your e-mail.

Swedish

EU 0

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1, part 1 **1202009**

Wed 16.30–18.30 27.1.–24.3., not on 24.2.
21 lessons 76 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

Welcome to start learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when presenting yourself, talking about your day, food, transport and hobbies, for example. We will also practise listening, writing and grammar and homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 1–4. Please see further information on buying coursebooks on p. 119. Please read more about the course on www.helao.fi.

EU A1.1

Previous studies of about three months of Swedish are required.

Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation **1202010**

Wed 18.40–20.10 13.1.–7.4., not on 24.2.
24 lessons 87 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

Welcome to continue learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when talking about e.g. weather, clothes, home and work. We will also practise listening, writing and grammar and homework will support effective learning. Previous studies of about three months of Swedish are required. The instruction will be in Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 5–8. Please see further information on buying coursebooks on p. 119. Please read more about the course on www.helao.fi.

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1, part 2 **1202011**

Wed 16.30–18.30 7.4.–26.5.
21 lessons 76 €

Helsingin aikuisopisto, Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

The contents of the course are the same as in Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 5–8.

Register for Courses

www.helao.fi

toimisto@helao.fi

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

further information 09 41 500 300

The Institute of Adult Education in Helsinki
is a centre of learning and wellbeing, open to all

Pay with sports and culture benefits

ePassi (mobile, phone or online)

Eazybreak (mobile, sms or online)

Smartum (mobile, vouchers or online)

VIRIKE (card, vouchers or mobile)

TYKY (vouchers)

Read more on p. 118

Runeberginkatu 22–24



Helsingin aikuisopisto on kaikille avoin kansalaisopisto

liikunta, tanssi ja hyvinvointi

taiteet, musiikki ja ilmaisu

kielet

ihminen, yhteiskunta ja luonto

digi- ja työelämätaidot

finnish courses

avoin yliopisto

www.helao.fi

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki