



HELSINGIN AIKUISOPISTO

OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN KESKUS

**ota
aikaa
itsellesi**

**1000+
kurssia**



KURSSIESITE KEVÄT 2022

HELAAO.FI • RUNEBERGINKATU 22–24

Helsingin aikuisopisto on kaikille avoin oppimisen ja hyvinvoinnin keskus Töölössä

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO	VAHTIMESTARI	REHTORI
toimisto@helao.fi 09 41 500 300	vahtimestarit@helao.fi 050 307 5350	anne.leinonen@helao.fi 09 41 500 326

**KATSO OPINTO-
NEUVONNAN
YHTEYSTIEDOT
SIVULTA 5.**

OPISTOTALO



Runeberginkatu 22–24
00100 Helsinki

Tutustu opiston
esteettömyystietoihin
www.helao.fi/esteettomyys



MITEN PÄÄSEN OPISTOLLE?

Keskustan pyörätieverkostoa pitkin

Busseilla 20, 24, 25, 30, 37, 41, 42,
69 ja 70 sekä ratikoilla 1, 2 ja 8

Kampin metroasema on
10 minuutin kävelymatkan päässä

Pihalla on maksullisia asiakasautopaikkoja

MUUT OPETUSPAIKAT

Annankatu 29 B, 00100 Helsinki, sisäpiha
Mikonkatu 8 A, 00100 Helsinki, Aikatalo
Helsingin Rudolf Steiner -koulu,
Lehtikuusentie 6, 00270 Helsinki
Tp Miilu, Korppaanmäentie 21 BL 6, 00300 Hki

**KATSO
OPETUSPAIKKOJEN
LISÄTIEDOT
VERKKOSIVULTA
HELAO.FI/
OPETUSPAIKAT**

OHJEITA

Miten ilmoittaudun kurssille?.....	2
Miten maksan kurssin?.....	2
Miten perun ilmoittautumisen?.....	3

KURSSI-INFO 4

OPINTONEUVONTA 5

LIIKUNTA, TANSSI

JA HYVINVOINTI 6

Liikunta.....	7
Tanssi.....	20
Hyvinvointi ja terveys.....	30
Kauneus ja muoti.....	32

KIELET.....34

Arabia.....	36
Englanti.....	37
Espanja.....	43
Hollanti.....	47
Italia.....	48
Japani.....	51
Kiina.....	53
Korea.....	54
Latina.....	55
Persia.....	56
Portugali.....	56
Puola.....	57
Ranska.....	57
Ruotsi.....	61
Saame.....	63
Saksa.....	63
Venäjä.....	65
Viro.....	67

TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU69

Kuvalliset taiteet ja taidot.....	70
Kädentaidot.....	79
Musiikki.....	84
Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen.....	102

IHMINEN, YHTEISKUNTA

JA LUONTO 108

Elämäntaito ja ihmissuhteet.....	108
Luonto, ympäristö ja veneily.....	110
Historia ja kulttuuri.....	113

DIGI- JA TYÖELÄMÄTAIDOT 115

Tietotekniikka.....	115
Työelämä ja yrittäjyys.....	118

AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT... 119

Neuvonta.....	119
Kauppatieteet.....	120
Oikeustieteet.....	121
Psykologia.....	121
Viestintä ja journalistiikka.....	124
Sosiaali- ja terveysala.....	124
Terveys ja hyvinvointi.....	127

CONTACT INFORMATION 128

INSTRUCTIONS

How to register?.....	130
How to pay?.....	130
How to cancel my registration?.....	131

COURSE INFO 132

STUDY GUIDANCE 133

FINNISH COURSES 134

COURSES TAUGHT

IN OTHER LANGUAGES..... 143



MITEN ILMOITTAUDUN KURSSILLE?



Kurssiverkko- kaupassa

[helao.fi/
kurssiverkkokauppa](http://helao.fi/kurssiverkkokauppa)

Kurssiverkkokaupassa
voit hakea kursseja,
ilmoittautua ja
maksaa turvallisesti.



Sähköpostitse

toimisto@helao.fi

Kirjoita viestiin kurssin
nimi, oma nimesi,
syntymäaika,
osoite ja puhelinnumero.



Toimistossa

Runeberginkatu 22–24

Katso toimiston
ajankohtaiset aukioloajat
helao.fi/yhteystiedot.

MITEN MAKSAN KURSSIN?

Kurssiverkko- kaupassa

Voit maksaa
verkkopankissa,
maksukortilla tai
MobilePaylla.

Toimistossa

Voit maksaa
maksukortilla
tai pyytää
laskun mukaan.

Erissä tai myöhemmin

Ilmoittaudu kurssille
sähköpostitse ja sovi
toimiston kanssa
maksuajasta.

Työnantaja maksaa kurssin

Ilmoittaudu kurssille
sähköpostitse.
Laskutuslisä on 5 €.

Saanko alennusta

Opisto ei tarjoa
yleisiä alennuksia.

MITEN MAKSAN EDUILLA?

Voit maksaa seuraavilla
sähköisillä eduilla:
Eazybreak, Edenred,
ePassi ja Smartum.

Voit maksaa liikunta- ja
kulttuurieduilla kaikkia
muita kursseja paitsi
kieli-, viini- ja ruoka-
kursseja ja avoimen
yliopiston opintoja.

Ilmoittaudu ensin
kurssille ja maksa kurssi
sen jälkeen eduntarjoajan
verkkosivuilla tai
mobiilisovelluksessa.

Lähetä kuva tai kuitti
maksusta opiston
toimistoon
toimisto@helao.fi.

MUISTA

Kurssi-ilmoittautuminen astuu voimaan,
kun kurssimaksu on maksettu.

Jos jätät kurssimaksun maksamatta,
ilmoittautuminen raukeaa ja menetät paikkasi.

Kun ilmoittaudut kurssille, hyväksyt,
että poikkeustilanteessa opisto voi
muuttaa lähiopetuksen etäopetuksesi.

MITEN PERUN ILMOITTAUTUMISEN?

Jos haluat perua ilmoittautumisesi, ilmoita siitä
sähköpostilla osoitteeseen toimisto@helao.fi.

SAANKO KURSSIMAKSUN TAKAISIN?

Jos perut ilmoittautumisesi viimeistään 7 päivää
ennen kurssin alkamista,

- palautamme verkkopankissa, maksukortilla
tai Mobilepaylla maksetun kurssimaksun
- voimme yleensä palauttaa Eazybreakilla,
Edenredillä, ePassilla tai Smartumilla mak-
setun kurssimaksun etutilille, jos peruminen
ja maksu on tehty saman vuoden aikana
- voimme myös siirtää maksun toiselle kurssille.

MILLOIN MAKSUA EI PALAUTETA?

Emme palauta kurssimaksua,

- jos perut kurssin alle 7 päivää ennen kurssin
alkua
- jos olet ilmoittautunut kurssille, mutta et
osallistu
- jos keskeytät kurssille osallistumisen.



Voiko opisto perua kurssin?

Kurssi voidaan perua,
jos siihen ei ole tarpeeksi
ilmoittautuneita
2 arkipäivää ennen
kurssin alkamista.

Ilmoitamme
tekstiviestillä ja
sähköpostilla,
jos kurssi perutaan.

Palautamme
verkkopankissa,
maksukortilla
tai MobilePayssa
maksetun
kurssimaksun.

Voimme yleensä
palauttaa
Eazybreakilla,
Edenredillä,
ePassilla
tai Smartumilla
maksetun
kurssimaksun
etutilille, jos
peruminen ja maksu
on tehty saman
vuoden aikana.
Voimme myös siirtää
kurssimaksun
toiselle kurssille.

KURSSI-INFO

YLEISTÄ

Oppitunnin pituus on 45 minuuttia.

Huolehdi vakuutusturvastasi, sillä opisto ei ota opiskelijoille vakuutuksia.

Kurssien opetuskieli on yleensä suomi. Kysy opintoneuvonnasta, mitä kieltä kurssilla käytetään.

Voit pyytää todistuksen toimistosta, kun kurssi on päättynyt.

ETÄ- JA HYBRIDIKURSSIT

Etäkurseille osallistuminen on helppoa. Saat ennen kurssin alkua linkin, jota klikkaamalla pääset osallistumaan tunnille.

Hybridikursseilla voit valita osallistutko lähi- vai etäopetukseen.

Opetuksessa käytetään Teamsia, Zoomia tai Moodlea.

LIIKUNTA, TANSSI JA HYVINVOINTI

Tiloissa on kaikki tarvittavat välineet, jos kurssin tiedoissa ei lue muuta.

Ota mukaan oma puhdas pyyheliina jumppa-alustan suojaksi.

KIELET

Lue kielten taitotasot sivulta 35.

Oppikirjat eivät sisälly kurssimaksuun. Hanki oppikirja heti ensimmäisen opetuskerran jälkeen. Kirjan tilaus saattaa kestää verkkokauppojen kautta 1–2 ja kirjakaupan kautta 5 viikkoa.

Voit maksaa kielikursseja työnantajasi myöntämällä verovapaalla edulla.

Lue lisää www.helao.fi/kurssi-info.

TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU

Tiloissa on kaikki tarvittavat välineet, jos kurssin tiedoissa ei lue muuta.

OPINTONEUVONTA



LIIKUNTA

TANSSI

HYVINVOINTI JA TERVEYS

KAUNEUS JA MUOTI

ELÄMÄNTAIDOT JA IHMISSUHTEET

[pirkko.ahjo](mailto:pirkko.ahjo@helao.fi)
@helao.fi
050 435 3297



KUVALLISET TAITEET JA TAIDOT

KÄDENTAIDOT

LUONTO, YMPÄRISTÖ JA VENEILY

HISTORIA JA KULTTUURI

TIETOTEKNIikka

TYÖELÄMÄ JA YRITTÄJYYS

[juha.okko](mailto:juha.okko@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 334



KIELET

[niina.kerppola](mailto:niina.kerppola@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 327
ti ja to klo 10-11

SUOMEN KIELI

[sirpa.ronkko](mailto:sirpa.ronkko@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 332
[nuppu.tuononen](mailto:nuppu.tuononen@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 318



TEATTERI, ILMAISU JA KIRJOITTAMINEN

[katja.joutsijoki](mailto:katja.joutsijoki@helao.fi)
@helao.fi
050 411 0112



MUSIIKKI

[minna.hamalainen](mailto:minna.hamalainen@helao.fi)
@helao.fi
050 511 9070



AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT

[marita.parkkonen](mailto:marita.parkkonen@helao.fi)
@helao.fi
050 590 7184



LIIKUNTA, TANSSI JA HYVINVOINTI

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET
HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

Voit maksaa seuraavilla
liikunta- ja kulttuurieduilla:
Eazybreak, Edenred,
Epassi ja Smartum.



MAISTIAISKURSSIT

Lyhyillä maistiaskursseilla
voit helposti tutustua
kurssitarjontaan.

SISÄLTÖ

LIIKUNTA

Capoeira	7
Circuit training.....	7
Gyrokinesis	7
Jalkatreeni	7
Jooga • yoga.....	8
Jumpa ja kiinteytys	11
Kasvotreeni	11
Klein-tekniikka	11
Kuntonyrkkeily.....	12
Liikuntaa lapselle ja aikuiselle.....	12
Liikuntaa senioreille.....	14
Movement intelligence.....	17
Pariakrobatia	17
Pilates	17
Timelessbody*	20
Venytely.....	20

TANSSI

Tanssin ja teatterin koulutus	20
Aikuisbaletti.....	20
Argentine tango.....	21
Butoh.....	22
Dancehall	22
Luova tanssi	22
Mix-kurssit.....	22
Nia.....	23
Nykyafro ja Urban Afro	23
Nykytanssi	25
Reggaetón.....	25
Salsa	26
Senioriafro	27
Seniorilattari	27
Soca.....	29
Tanssia lapselle ja aikuiselle	29
Twerkkaus.....	29

HYVINVOINTI JA TERVEYS

Alexander-tekniikka	30
Meditaatio • Meditation	30
Hieronta	31
Rentoutus.....	31
Hyvinvointi.....	32

KAUNEUS JA MUOTI

Kauneus.....	32
Muoti.....	33



LIIKUNTA

CAPOEIRA

Capoeira Angola alkeet 8301325K

Ke 19.20–20.50 9.2.–4.5., ei 23.2.

24 oppituntia 204 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Markus Vainio-Mattila

Tunneilla soitetaan capoeirasoitteita, opetellaan muutama laulu, harjoitellaan capoeiraliiikkeitä kuten potkuja, väistöjä ja kärrynpyöriä sekä pelataan Capoeira Angola.

CIRCUIT TRAINING

Circuit Training 8301328K

To 18.20–19.20 20.1.–12.5., ei 24.2., 14.4.

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.

GYROKINESIS

Gyrokinesis 8301332K

Mon 17.00–18.00 17.1.–28.2., not on 21.2.

8 lessons 79 €

Studio 508, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

NEW COURSE

Initially conceived as a "Yoga for dancers",

the Gyrokinesis® method addresses the entire body, opening energy pathways, stimulating the nervous system, increasing range of motion and creating functional strength through rhythmic, flowing movement sequences. Gyrokinesis is an original and unique method that coordinates movement, breath and mental focus.

JALKATREENI

Jalkakurssi -hyvinvoivat jalat

8301333K

La 11.00–13.15 23.4.

3 oppituntia 29 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Jennika Laari

VIIKONLOPPUKURSSI

Jalat ovat kehomme tukipilarit, jotka luovat perustan hyvinvoivalle keholle. Kurssi sisältää käytännönläheistä teoriaa jalkaterien anatomiasta sekä jalkojen hoitoa. Teemme kurssilla jalkateriä ja koko alaraajaa vahvistavia ja venyttäviä liikkeitä. Opettaja on paljasjalkaliikunnan opettaja ja toisen vuoden jalkaterapeuttiopiskelija.

Jalkaterät ja kehon linjaus

8301334K

La 11.00–14.00 12.3.

4 oppituntia 39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen

VIIKONLOPPUKURSSI

Tutkimme työpajassa, miten voimme aktiivoida jalkaterät ja miten aktivaatio vaikuttaa jalkojen, lantion, selän, niskan ja pään linjaukseen seisoma-, sekä eteen ja taakse taivuttavissa asanoissa. Jalkaterien juurrutuksella on suuri merkitys koko kehon linjauksessa asanaharjoituksessa.

JOOGA • YOGA

Kursseilla keskitytään ihmiseen kokonaisvaltaisesti, ja tavoitteena on huoltaa sekä kehoa että mieltä. Ohjelmassa on myös joogaohjaajakoulutus.

Akrojooga 8301336K

La 12.00–14.15 22.1.

3 oppituntia 33 € /hlö

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

VIIKONLOPPUKURSSI

Reetta Sojakka ja Risto Nätyнки

Akrojoogassa joogan ja pariakrobatian elementit yhdistyvät. Tällä kurssilla harjoitellaan akrojoogan perustekniikoita, kehoillaan turvallisesti sekä lentämistä että pohjana olemista ja tutustutaan myös terapeuttiseen lentämiseen. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa. Molemmat ilmoittautuvat kurssille.

Meditative Hatha Yoga 8301337K

Su 11.30–12.30 20.3.

1,33 oppituntia 14 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Manuel Fernandez **HYBRIDI / HYBRID**

Lesson focuses on systematic relaxation, science of conscious breath, and meditation, with soft postures. This yoga can promote better sleep and mood as well as higher levels of relaxation. It may help alleviate depression and stress. Lesson in the classroom and on Zoom.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Meditaatio-kurssit, s. 30–31

Hatha en español 8301338K

Su 11.30–12.30 27.3.

1,33 oppituntia 14 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Manuel Fernandez **WEEKEND COURSE**

Sesión centrada en relajación, respiración

consciente y meditación, con posturas suaves. Promueve un mejor sueño, ánimo y niveles de relajación, contribuyendo a aliviar la depresión y el estrés. Clase apta para personas de toda edad y variadas condiciones físicas. No requiere experiencia previa en yoga. Clase se ofrece en aula y Zoom (cámara muestra sólo al profesor). Opettaja puhuu suomea ja englantia tarvittaessa.

Iyengarjooga 8301345K

Ma 18.20–19.35 17.1.–9.5., ei 21.2. ja 18.4.

25 oppituntia 212 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen **HYBRIDIKURSSI**

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. Voit osallistua kurssille myös etänä.

Restoratiivinen iyengarjooga: parantamaan unen ja levon laatua

8301346K

Ma 19.45–20.45 17.1.–9.5., ei 21.2. ja 18.4.

20 oppituntia 169 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Riikonen Kira

Teemme restoratiivisen, kehoa rauhoittava harjoituksen, 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. Voit osallistua kurssille myös etänä.

Jooga Pikku Huopalahdessa A 8301350K

To 17.00–18.30 13.1.–17.3., ei 24.2.

18 oppituntia 153 €

TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6

Annika Sarvela

Liikeharjoitusten, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla avaudutaan kehotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle sekä tutkitaan miten hengityksen avulla voi tasapainottaa hermoston toimintaan. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista.

Jooga Pikku Huopalahdessa B 8301351K

To 17.00–18.30 31.3.–12.5., ei 14.4.

12 oppituntia 102 €

TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6

Annika Sarvela

Sisältö kuten kurssilla A.

Lempeä jooga 8301353K

Ke 17.00–18.00 26.1.–9.3., ei 23.2.

8 oppituntia 79 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Katja Heikkiläinen

Kurssilla harjoitellaan yksinkertaisia joogan perusasanoita (asentoja) ja hengitystekniikoita. Lempeän joogatunnin päättää rentoutumisharjoitus. Asanat virkistävät ja voimistavat kehoa sekä parantavat liikkuvuutta. Tavoitteena on kehittää myös itsemyötätuntoa ja kehoymmärrystä.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Seniorijooga, s. 15
- Opi italiaa liikkuen ja rentoutuen, s. 49

Joogaopettajakoulutus 8301370K

Pe 17.00–20.00

La 9.00–17.00

Su 9.00–16.00 28.1.–18.12.

200 oppituntia 2500 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Anneli Rautiainen, Janne Kontala ja

Emma Slow.

Aktiivi-Instituutti järjestää yhteistyössä Helsingin aikuisopiston ja Samatvan kanssa joogaopettajakoulutuksen.

KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA SISÄLTÖ

Monipuolisen koulutuksen tavoitteena on antaa tulevalle opettajalle laaja-alainen ymmärrys joogasta ja monenlaisia työkaluja joogan ohjaamiseen.

Koulutuksessa keskitymme asana- ja hengitysharjoitusten analyysiin, jotta tuleva opettaja voi soveltaa niitä mihin tahansa joogan suuntaukseen, jossa tehdään asanoita ja hengitysharjoituksia. Opettajia valmennamme soveltamaan opetustaan oppilaiden tarpeisiin ja ohjaamaan hyvin erityyppisiä tunteja, joiden yhteinen nimittäjä on oppilaiden turvallisuuden ja kestävä kehityksen painottaminen.

Koulutuksessa opit rakentamaan ja ohjaamaan joogaohjelmia, joiden erityinen piirre liittyy harjoituksen hallittuun hidastamiseen. Yhteen harjoitukseen käytetään suhteellisen paljon aikaa, jolloin vaikutukset menevät syvemmälle. Tämä lähestymistapa ei tee harjoituksesta helpompaa eikä kevyempää, mutta kylläkin turvallista ja rauhoittavaa.

Opit myös ohjaamaan oppilasta käyttäen hyväksi erilaisia avustustekniikoita, jotka auttavat oppilasta syventämään omaa työskentelyä asanassa. Anatomian ja fysiologian opiskelun kautta ymmärryksesi erilaisista keuhollisista rakenteista ja haasteista lisääntyy ja ohjaaminen erilaisissa tilanteissa selkeytyy.

OSALLISTUMISEN EDELLYTYKSET

Koulutukseen osallistuminen edellyttää vähintään 3 vuotta säännöllistä joogan harastamista ja perusteiden hallintaa. Koulutus antaa syvyyttä myös jo aiemmin joogaa opiskelleille ohjaajille. Opiskelijoiden oman taustan ei tarvitse olla sidottu mihinkään tiettyyn joogasuuntaukseen. Koulutukseen osallistuvat voivat saada RYT-200H todistuksen suoritettuaan koulutuksen sisältämät kotitehtävät hyväksytysti, osallistumalla lähiopetuksiin sekä suorittamalla erillisen loppukokeen hyväksytysti.

KOULUTUKSEN HINTA

Koulutuksen hintaan sisältyy opetus, oppimateriaali, oppimistehtävien tutorointi ja tarkistus sekä lähiopetuspäivinä myös lounaskupongi.

KOULUTUKSEEN HAKEMINEN

Hakemukset lähetetään osoitteeseen samatvajooaga@gmail.com. Hakemukseen tulee liittää lyhyt kuvaus omasta joogataustasta.

Kundaliinijooga alkeisjatko

8301358K

Ti 18.25–19.40 18.1.–3.5., ei 22.2

25 oppituntia 212 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Kajsa Ekroos

HYBRIDIKURSSI

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. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja muille kundaliinijoogan perusteisiin tustuneille. Voit osallistua myös etänä.

Kundaliinijooga keskitaso

8301359K

Ti 17.00–18.15

18.1.–3.5., ei 22.2.

25 oppituntia

212 €

Sali 2, Annankatu 29 B

HYBRIDIKURSSI

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. Kurssi sopii alkeisjatkokurssin käyneille ja muille kundaliinijoogan perusteet tunteville. Voit osallistua myös etänä.

Grounding Yin® -joogahoito A

8301363K

Pe 17.00–18.30

28.1.

2 oppituntia

29 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Katja Heikkiläinen

LYHYTKURSSI

Grounding Yin® -joogahoidossa yhdistyvät yin-joogan restoratiiviset asanat ja kehon energiakanavien käsittely. Hidaskestoisissa asanoissa kehon sidekudokset saavat rauhallisesti avautua ja meridiaanien kevyt hieronta virkistää aineenvaihduntaa. Asanoissa ollaan 3–5 min, jonka aikana ohjaaja kiertää käsittelemässä osallistujat.

Grounding Yin® -joogahoito B

8301364K

Pe 17.00–18.30

22.4.

2 oppituntia

29 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Katja Heikkiläinen

LYHYTKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

Yin jooga

Ke 17.00–18.00

8301367K

16.3.–20.4.

8 oppituntia

79 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Mia Sabelli-Marjosola

Yin on hidas, pehmeä, rauhallinen ja terapeuttinen joogamuoto. Harjoituksessa avataan niveliä, kalvoja ja sidekudoksia klassisten asanoiden avulla viiptyen niissä useita minuutteja. Lisäksi tehdään lyhyitä rentoutusmeditaatioharjoituksia. Tavoitteena on päästää irti suorittamisesta ja vapautua mielen kahleista sekä stressin tuntemuksista.

JUMPPA JA KIINTEYTYS

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

Kevyt kiinteytys A

8301385K

Ma 16.45–17.45

17.1.–2.5., ei 18.4.

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 kuminauhoja.

Kevyt kiinteytys B

8301386K

Ma 17.55–18.55

17.1.–2.5.

20 oppituntia

169 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

Sisältö kuten kurssilla A.

KASVOTREENI

Kasvojooga A

8301380K

La 10.00–12.15

14.5.

3 oppituntia

29 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Heini Harjaluoma

VIikonloppukurssi

Monipuolisissa kasvojen harjoitteissa yhdistyvät jooga, tietoisuustaidot ja lymphatekniikat. Tavoitteena on muokata ja rentouttaa lihaksia, ennaltaehkäistä juonteiden syventymistä, parantaa verenkiertoa ja kirkastaa perusilmettä. Harjoittelemme turvallisessa ilmapiirissä kasvojen ilmeiden vapauttamista tunteiden avulla. Harjoituksia kohdistetaan myös niskaan, rankaan ja ryhtiin.

Kasvojooga B

8301381K

La 12.30–14.45

14.5.

3 oppituntia

29 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Heini Harjaluoma

VIikonloppukurssi

Sisältö kuten kurssilla A.

KLEIN-TEKNIikka

Klein-tekniikka päiväkurssi

8301390K

Ke 14.30–16.00

2.3.–6.4.

12 oppituntia

102 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Susanna Nurminen

HYBRIDIKURSSI

Klein-tekniikka auttaa tunnistamaan kehon syvät tukilihakset sekä niiden roolin luiden linjaajana ja kehon liikuttajana. Tunti etenee hitaasti ja ajatuksella. Linjausta tutkitaan ennen kaikkea pystyasennossa tehtävillä rangan rullauksilla. Harjoituksia tehdään myös lattiatasossa. Kurssi toteutetaan sekä lähi- että etäopetuksena. Etäopetus sopii vain Klein-tekniikkaan aiemmin tutustuneille.

KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily A 8301396K

Ke 16.45–17.45 19.1.–4.5., ei 23.2.
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 sarjajarjoitteilla. Opistolla on hanskoja, omat voi hankkia myöhemmin.

Kuntonyrkkeily B 8301397K

To 19.25–20.25
20.1.–12.5., ei 24.2., 14.4.
20 oppituntia 169 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kirsi Pynnönen
Sisältö kuten kurssilla A.

Fitboxing A 8301398K

Ti 17.00–18.15 18.1.–1.3., ei 22.2.
10 oppituntia 85 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Momine Drame **UUTUUS**
Fitboxing on kovatehoinen kuntonyrkkeilytunti, jossa kunnon kohotuksen lisäksi lihastreeni polttaa rasvaa. Teemme vaihtelevia harjoituksia: nyrkkeilytekniikkaa, treenejä käsipainoilla, kahvakuulalla ja kuminauhoilla sekä oman kehon painolla. Tarkoitus on nauttia, vaikka samalla hiki virtaa.

Fitboxing B 8301399K

Pe 17.00–18.15 22.4.–27.5.
10 oppituntia 85 €
Sali 1, Annankatu 29 B
Momine Drame **UUTUUS**
Sisältö kuten kurssilla A.

LIIKUNTAA LAPSELLE JA AIKUISELLE

Kursseista löytyy erilaisia vaihtoehtoja yhdessä liikkumiseen. Tavoitteena on tarjota liikunnan iloa molemmille ja ottaa huomioon sekä aikuisen että lapsen tarpeet. Yhdessä liikkuminen auttaa ennen kaikkea kehittämään aikuisen ja lapsen välistä suhdetta. Kurssimaksu kattaa yhden lapsen ja aikuisen osallistumisen. Jos haluat osallistua kurssille useamman kuin yhden lapsen kanssa, ota yhteyttä toimistoon ennen kurssille ilmoittautumista.

Aikuinen–vauva-sirkus A (4–12 kk) 8301400K

Pe 11.00–11.45 14.1.–18.2.
6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi
Sali 1, Annankatu 29 B
Pablo Alvarez

PÄIVÄKURSSI

Vauvan ja aikuisen yhteisellä kurssilla kokeillaan iloista sirkustelua: pariakrobatiaa, erilaisia välineitä ja temppuja. Lisäksi loru-tellaan ja huolletaan kehoa. Toiminta etenee pienen temppuiliijan ehdoilla ja samalla se tarjoaa aikuisellekin liikkumisen iloa ja tuo hien pintaan. Tavoitteena on vahvistaa sekä vauvan että aikuisen kehonhallintaa ja nauttia yhdessä tekemisestä. Opetuskieli on suomi, tarvittaessa myös englanti ja espanja.

Aikuinen–vauva-sirkus B (4–12 kk) 8301401K

Pe 12.00–12.45 14.1.–18.2.
6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi
Sali 1, Annankatu 29 B
Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

Aikuinen–vauva-sirkus C (4–12 kk)

8301402K

Pe 13.00–13.30 28.1.–1.4.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Pablo Alvarez

Sisältö kuten kurssilla A. **PÄIVÄKURSSI**

Aikuinen–vauva-sirkus D (4–12 kk)

8301403K

Pe 11.00–11.45 4.3.–8.4.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

Aikuinen–vauva-sirkus E (4–12 kk)

8301404K

Pe 12.00–12.45 4.3.–8.4.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

Aikuinen–taapero-sirkus A (1–2 v)

8301405K

Pe 10.00–10.45 14.1.–18.2.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**

Taaperosirkuskurssilla sirkustellaan, tanssitaan, liikutaan ja lorutellaan yhdessä. Kursilla tehdään harjoituksia, joiden tavoitteena on kehittää lapsen perusliikuntataitoja, koordinaatiota sekä rytmitajua. Lisäksi ko-keillaan erilaisia välineitä sekä harjoitellaan taikavenytyksiä ja rentoutumista. Opetus-kieli on suomi, tarvittaessa myös englanti ja espanja.

Aikuinen–taapero-sirkus B (1,5–3 v)

8301406K

Pe 10.00–10.45 4.3.–8.4.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Pablo Alvarez

Sisältö kuten kurssilla A. **PÄIVÄKURSSI**

Äiti–vauva-jooga A (2–8 kk)

8301410K

To 11.00–11.45 3.3.–7.4.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Solja Temmes **HYBRIDI • PÄIVÄKURSSI**

Tunneilla tehdään erityisesti selkää huol-tavia, niska-hartiaseutua avaavia sekä lan-tionpohjan lihaksia vahvistavia joogahar-joituksia. Kurssilla keskitytään sekä äidin raskaudesta ja synnytyksestä palautuvan kehon tarpeisiin että joogataan yhdessä vauvan kanssa. Joogan tietoinen hengitys auttaa myös rentoutumaan ja antaa voimia vauva-aikaan. Voit osallistua myös etänä.

Äiti–vauva-jooga B (2–8 kk)

8301411K

To 12.15–13.00 3.3.–7.4.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Solja Temmes **HYBRIDI • PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

Äiti–vauva-jooga viikonloppukurssi

(3–12 kk)

8301414K

La 11.00–11.45 22.1.

1 oppituntia 10 € /aikuinen ja lapsi

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Reetta Sojakka **VIKKONLOPPUKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

Äiti-vauva-pilates A (2–8 kk)**8301417K**

Ma 9.45–10.30 31.1.–14.3., ei 21.2.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Saara Anttonen

PÄIVÄKURSSI

Äiti-vauva-pilateskurssilla huolletaan raskauden ja synnytyksen haasteet kokenutta uudistunutta kehoa. Tunneilla vahvistetaan syvien lihasten tukea pilates-liikkeiden avulla. Keskitymme äidin kehon huoltamiseen vauvojen ehdoilla. Kurssi ei sovellu vaikeista synnytyskomplikaatioista kärsiville.

Äiti-vauva-pilates B (2–8 kk)**8301418K**

Ma 10.35–11.20 31.1.–14.3., ei 21.2.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 2, Annankatu 29 B

Saara Anttonen

PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

Äiti-vauva-pilates C (2–8 kk)**8301419K**

Ma 10.30–11.15 28.3.–9.5., ei 18.4.

6 oppituntia 59 € /aikuinen ja lapsi

Sali 1, Annankatu 29 B

Saara Anttonen

PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Tanssia lapselle ja aikuiselle, s. 29](#)
- [Musiikinkurssit lapsille, perheille ja odottaville äideille s. 95](#)

LIIKUNTAA SENIOREILLE

Senioriliikunta sopii iäkkäämmillekin kuntoilijoille. Senioriliikunnassa pyritään ottamaan huomioon osallistujien omat lähtökohdat ja tarjoamaan erilaisia vaihtoehtoja, jotta kurssit sopisivat kaiken kuntoisille. Joillekin senioriliikunnan kurseista voivat osallistua myös muut rauhallisemman liikunnan ystävät, tarkemmat tiedot löytyvät kyseisten kurssien kohdalta.

Opetushallitus tukee senioriliikuntaa. Ilmoittautumisen jälkeen ota yhteys toimistoon ja sovi tarkemmin alennusoikeuden todistamisesta ja maksupäivästä. Yli 63-vuotiaiden ei tarvitse todistaa alennusoikeuttaan.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Senioriafro, s. 27](#)
- [Seniorilattarit, s. 27–28](#)

Seniori-Asahi**8301425K**

Ti 11.00–12.00

18.1.–22.3., ei 22.2.

12 oppituntia

OPH • PÄIVÄKURSSI

Hinta alennukseen oikeutetuille 78 €, muille 102 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Airi Juvonen

Asahi on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä liikuntamuoto. Säännöllinen harjoittaminen auttaa vahvistamaan jalvoja ja selkää sekä rentouttaa niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Tasapaino paranee, ja kuuntelemalla kehoa opit erottamaan jännityksen ja rentoutuksen toisistaan. Asahissa liikkeet ovat pehmeitä, ja ne tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Myös muut kuin seniorit ovat tervetulleita.

Seniorijooga Pikku Huopalahdessa 8301428K

Ti 10.00–11.30 18.1.–12.4., ei 22.2.
24 oppituntia
Hinta alennukseen oikeutetuille 156 €, muille 204 €

TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6

Annika Sarvela

OPH • PÄIVÄKURSSI

Liikeharjoitusten, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla avaudutaan kehotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle ja tutkitaan, miten hengityksen avulla voidaan tasapainottaa hermoston toimintaa. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista käsin. Myös muut kuin seniorit ovat tervetulleita.

Seniorijooga opistotalossa A

8301430K

Ma 10.30–12.00 17.1.–21.2.

12 oppituntia 78 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Leena Kontunen

OPH • PÄIVÄKURSSI

Joogaharjoitusten tavoitteena on lisätä joustavuutta, tasapainoa ja aineenvaihduntaa sekä kohottaa kuntoa jokaisen omat lähtökohdat huomioiden. Tunneilla kokeillaan myös erilaisia rentoutumismenetelmiä.

Seniorijooga opistotalossa B

8301431K

Ma 10.30–12.00 28.2.–4.4.

12 oppituntia 78 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Leena Kontunen

OPH • PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A

Seniorijooga Pikku Huopalahdessa kevätkurssi **8301432K**

Ti 10.00–11.30 19.4.–3.5.

6 oppituntia 59 €

TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6

Annika Sarvela

OPH • PÄIVÄKURSSI

Liikeharjoitusten, hengityksen, rentou-

tuksen ja mielikuvien avulla avaudutaan kehotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle ja tutkitaan, miten hengityksen avulla voidaan tasapainottaa hermoston toimintaa. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista käsin. Myös muut kuin seniorit ovat tervetulleita.

Seniorijumppa A

8301436K

Ma 10.00–11.30 17.1.–4.4.

24 oppituntia 156 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

OPH • PÄIVÄKURSSI

Kuntotunti vähän iäkkäämmillekin jumpaajille. Sisältää alkulämmittelyn, liikkuvan osan ja lihaskuntoliikkeitä, joissa käytetään välineinä kuminauhoja ja käsipainoja. Mukana on myös keppijumpaa. Tunnin päättää venyttely ja rentoutus. Kurssi ei sisällä hyppyä.

Seniorijumppa B

8301437K

Ke 11.35–13.05 19.1.–6.4.

24 oppituntia 156 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

OPH • PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijumppa C

8301439K

To 10.00–11.30 20.1.–7.4.

24 oppituntia 156 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

OPH • PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijumppa kevätkurssi A

8301438K

Ke 11.35–12.50 20.4.–4.5.

5 oppituntia 49 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

OPH • PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla Seniorijumppa A.

Seniorijumppa kevätkurssi B 8301441K

To 10.00–11.15 21.4.–5.5.
5 oppituntia 49 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Sisältö kuten kurssilla Seniorijumppa A.

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelu senioreille A 8301440K

Ke 13.15–14.00 19.1.–6.4.
12 oppituntia 78 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Kurssilla tehdään erilaisia ryhti- ja lihaksia
vahvistavia ja tasapainoa kehittäviä har-
joitteita. Välineinä käytetään muun muas-
sa keppiä, kuminauhoja ja käsipainoja.

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelu senioreille B 8301442K

Pe 12.15–13.00 21.1.–8.4.
12 oppituntia 78 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelu senioreille kevätkurssi 8301443K

Ke 13.15–14.00 20.4.–4.5.
3 oppituntia 29 €
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Sisältö kuten kurssilla A.

Venyttely ja kehonhuolto senioreille 8301444K

Ti 11.30–12.30 18.1.–5.4.
16 oppituntia
Hinta alennukseen oikeutetuille 104 €,
muille 136 €
Sali 2, Annankatu 29 B
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Tunneilla venytellään sekä pystyasennossa

että lattiatasossa ja tehdään myös erilaisia
kehonhuoltoliikkeitä. Myös muut kuin se-
niorit ovat tervetulleita.

Pilates ja kehonhuolto senioreille alkeet 8301450K

Ke 11.20–12.20 19.1.–20.4., ei 23.2., 13.4.
16 oppituntia
Hinta alennukseen oikeutetuille 104 €,
muille 136 €

Sali 1, Annankatu 29 B
Heidi Mantere **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Virkistävä keskipäivän tunti pilatesta, ke-
honhuoltoja ja venyttelyä hyödyntäen. Myös
muut kuin seniorit ovat tervetulleita.

Pilates ja kehonhuolto senioreille alkeisjatko 8301451K

To 11.30–12.30 20.1.–21.4., ei 17.2., 14.4.
16 oppituntia
Hinta alennukseen oikeutetuille 104 €,
muille 136 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Pirkko Ahjo **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Virkistävä keskipäivän tunti senioreille pi-
latasta, kehonhuoltoja ja venyttelyä hyödyn-
täen. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja
muille pilatesin perusteisiin tutustuneille.
Myös muut kuin seniorit ovat tervetulleita.

Pilates ja kehonhuolto senioreille keskitaso 8301452K

To 10.20–11.20 20.1.–21.4., ei 17.2., 14.4.
16 oppituntia
Hinta alennukseen oikeutetuille 104 €,
muille 136 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Pirkko Ahjo **OPH • PÄIVÄKURSSI**
Virkistävä aamupäivän tunti senioreille pi-
latasta, kehonhuoltoja ja venyttelyä hyödyn-
täen. Kurssi sopii aiemmin alkeisjatko- ja
keskitason tunneilla käyneille sekä muille
pilatesin perusteet tunteville. Myös muut
kuin seniorit ovat tervetulleita.

MOVEMENT INTELLIGENCE

Movement Intelligence: Lavat ja rintakehä liikkeeseen 8301456K

Su 12.30–15.45 6.3.
4 oppituntia 39 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Terhi Summa **VIIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla sulatellaan lavat ja rintakehä pehmeään tasasuhteiseen liikkeeseen. Rintakehän liikkuvuudella on suuri vaikutus koko selän ja etenkin lannerangan terveyteen sekä hengitykseen. Liikettä haetaan kolmeen suuntaan: pituuteen, leveyteen ja syvyyteen. Liikkeet tehdään rauhalliseen ja tutkivaan tahtiin pääasiassa lattiatasossa. Feldenkrais-menetelmään pohjautuva Movement Intelligence koostuu pienistä hitaasti tutkien tehtävistä tehokkaista harjoituksista.

Movement Intelligence: Lantion liike ja rentous 8301457K

Su 12.30–15.45 3.4.
4 oppituntia 39 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
VIIKONLOPPUKURSSI

Terhi Summa

Lantion liikkuvuus on oleellinen tekijä koko selän ja ihmisen hyvinvoinnille. Kurssilla haemme tuntumaa sekä lantion liikkuvuuteen että rentoon hiljaisuuteen. Kokeilemme lantion liikkeen suhdetta jaloihin, rintakehään ja muuhun kehoon. Etsimme liikettä myös selkäpuolen pienistä lihaksista käsin. Feldenkrais-menetelmään pohjautuva Movement Intelligence koostuu pienistä hitaasti tutkien tehtävistä tehokkaista harjoituksista.

PARIAKROBATIA

Pariakrobatia 8301460K

La-Su 11.00–13.15 5.–6.2.
6 oppituntia 66 €/hlö

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24
Maiju Kuivalainen ja Antti Leinonen

Kurssilla harjoitellaan pariakrobatian perusteita turvallisesti ja innostavassa ilmapiiressä. Liikkeitä tehdään sekä lähellä maata jalkojen päällä että yläilmoissa käsien ja hartoiden varassa. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa. Molemmat ilmoittautuvat kurssille.

PILATES

Harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta ja vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Selkeät ja yksinkertaiset pilateksen peruserätykset pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittämisenä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Harjoitteilla rentoutetaan kehon ylimääräisiä lihaskireyksiä ja haetaan liikkumiseen virtavuutta ja joustavuutta. Otathan huomioon ryhmän tason ilmoittautuessa.

TASO 1 (ALKEIS- JA PERUSTASO)



Pilates alkeet maistiaiskurssi, 8301464K

Ti 17.00–17.45 11.1.
1 oppituntia 10 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Tällä kurssilla maistellaan pilateksen perusteita. Kurssi sopii vasta-alkajille.

Pilates peruskurssi A 8301465K

Ma 18.35–19.35 24.1.–7.3., ei 21.2.
8 oppituntia 79 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

Sopii vasta-alkajien lisäksi myös kertauksena pilateksen perusteisiin aiemmin tutustuneille.

Pilates peruskurssi B 8301466K

Ti 16.50–17.50 18.1.–1.3., ei 22.2.
8 oppituntia 79 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Sopii vasta-alkajien lisäksi myös kertauksena pilateksen perusteisiin aiemmin tutustuneille.

Pilates peruskurssin jatko A**8301467K**

Ma 18.35–19.35 21.3.–2.5., ei 18.4.
8 oppituntia 79 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

Kurssi on jatkoa pilateksen peruskurssille ja sopii myös muille pilateksen perusteisiin tutustuneille.

Pilates peruskurssin jatko B**8301468K**

Ti 16.50–17.50 15.3.–19.4.
8 oppituntia 79 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Kurssi on jatkoa pilateksen peruskurssille ja sopii myös muille pilateksen perusteisiin tutustuneille.

Pilates alkeet 8301469K

To 17.00–18.00 20.1.–12.5., ei 24.2., 14.4.
20 oppituntia 169 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Sopii vasta-alkajille ja kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates ja venyttely alkeet 8301470K

Pe 11.00–12.00 21.1.–22.4., ei 25.2., 15.4.
16 oppituntia 136 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Taina Virtanen

PÄIVÄKURSSI

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates ja kehonhuolto**viikonloppukurssi A 8301471K**

La 11.00–12.30 19.2.

2 oppituntia 19 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

VIIKONLOPPUKURSSI

Avoimen tason kurssilla tehdään lempeä, mutta kokonaisvaltaisesti koko kehoa vahvistava ja huoltava treeni. Tunti sisältää rankaa mobilisoivia ja keskustaa aktivoivia kehonhallintaliikkeitä sekä jooga- ja pilatesharjoitteluun perustuvaa kehonhuoltoa. Sopii sekä pilatesta aiemmin treenanneille, että lajiin tutustuville.

Pilates ja kehonhuolto**viikonloppukurssi B 8301472K**

La 11.00–12.30 7.5.

2 oppituntia 19 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

VIIKONLOPPUKURSSI

Sisältö kuten kurssilla Pilates ja kehonhuolto viikonloppukurssi A.

TASO 2 (ALKEISJATKOTASO)**Lounaspilates A 8301478K**

Ma 11.45–12.15 31.1.–14.3., ei 21.2.

4 oppituntia 39 €

Sali 1, Annankatu 29 B

PÄIVÄKURSSI

Saara Anttonen

Sopii pilateksen perusteisiin tutustuneille.

Lounaspilates B

8301479K

Ma 11.45–12.15 28.3.–9.5., ei 18.4.

4 oppituntia 39 €

Sali 1, Annankatu 29 B **PÄIVÄKURSSI**

Saara Anttonen

Sopii pilateksen perusteisiin tutustuneille.

Pilates alkeisjatkko A 8301475K

Ke 18.10–19.10 19.1.–4.5., ei 23.2.

20 oppituntia 169 €

Sali 1, Annankatu 29 B

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 alkeisjatkko B 8301476K

To 18.10–19.10 20.1.–12.5., ei 24.2., 14.4.

20 oppituntia 169 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Sisältö kuten kurssilla Pilates alkeisjatkko A.

TASO 3 (KESKITASO)

Pilates keskitaso 8301482K

Ke 17.00–18.00 19.1.–4.5., ei 23.2.

20 oppituntia 169 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

Kurssi sopii pilatesta vähintään vuoden säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeisjatkko tai Pilates keskitaso -kurssin käyneille.

Pilates keski-/jatkotaso 8301483K

Ti 17.00–18.15 18.1.–3.5., ei 15.2.

25 oppituntia 212 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Pirkko Ahjo

Kurssi sopii pilateksen perusteet hyvin tunteville ja aiemmin keski- tai jatkotason kursseilla käyneille.

TASO 4 (JATKOTASO)

Pilates jatkotaso 8301486K

Ma 16.55–18.10 17.1.–9.5., ei 21.2., 18.4.

25 oppituntia 212 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen

HYBRIDIKURSSI

Kurssi sopii pilateksen perusteet hyvin tunteville ja aiemmin keski- tai jatkotason kursseilla käyneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

PILATES RASKAANA OLEVILLE JA SYNNYTTÄNEILLE

Pilates raskaana oleville 8301488K

La 10.00–11.15 19.3.–2.4.

5 oppituntia 49 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

VIKKONLOPPUKURSSI

Raskauden edetessä kehon tasapainopiste muuttuu, ja kasvava vatsa tuo haasteita ryhdille ja tukilihaksille. Kurssilla otetaan huomioon raskaana olevien erityistarpeet ja haasteet. Tunneilla tehdään pilates-liikkeitä rauhalliseen tahtiin omaa kehoa kuunnellen sekä pyritään aktivoimaan ryhtilihaksia ja rentouttamaan kireitä lihaksia. Kurssi on tarkoitettu raskaana oleville toisesta raskauskolmanneksesta loppuraskauteen. Kurssia ei suositella, jos on ennenaikaisen synnytyksen riski, useita keskenmenoja, veritulppa tai sen epäily, korkea verenpaine tai monikkoraskaus.

Pilates synnyttäneille 8301489K

La 11.30–12.45 19.3.–2.4.

5 oppituntia 49 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

VIKKONLOPPUKURSSI

Kurssilla huolletaan raskauden ja synnytyksen haasteet kokenutta uudistunutta kehoa ja vahvistetaan syvien lihasten tukea pilates-liikkeiden avulla. Kurssi sopii niille, joilla synnytyksestä on kulunut vähintään

2 kk. Aikaisempaa kokemusta pilateksesta ei tarvita. Osallistua voivat myös aiemmin synnyttäneet, jotka haluavat parantaa keho-tietoisuuttaan ja syvien lihasten tukea. Ei sovellu vaikeista synnytyskomplikaatioista kärsiville. Kurssille osallistutaan ilman vauvoja ja lapsia.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Senioripilates s. 16

TIMELESSBODY®

TimeLessBody® viikonloppukurssi 8301496K

La-Su 11.00–12.30 15.–16.1.
4 oppituntia 39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Jennika Laari

VIIKONLOPPUKURSSI

TimeLessBody® (TLB) on Nurit Kraussin luoma monipuolinen ja tehokas harjoitus-ohjelma. TLB:n liikesarjat harjoittavat kehon liikkuvuutta ja lihaskuntaa sekä rentouttavat niin kehoa kuin mieltä. TLB voi auttaa myös parantamaan ryhtiä ja kehon linjausta. Kaikki liikkeet tehdään lattiasolla. Sopii kaikille. Kurssin voi yhdistää Nia® viikonloppukurssiin.

VENYTTELY

Venyttely 8301498K

Ma 19.05–19.50 17.1.–2.5., ei 18.4.
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. Kurssin voi myös yhdistää tuntiin Kevyt kiinteytys B.



TANSSI

TANSSIN JA TEATTERIN KOULUTUS

Ennakkotietoa

Helmikuussa käynnistyy tanssin ja teatterin koulutus. Koulutus on tarkoitettu teatteri- ja tanssialan opintoihin aikoville, draama/ilmaisutaidon opettajille, liikunnan opettajille, harrastajanäyttelijöille ja tanssin harrastajille sekä esiintymistaitoja kartuttaville tai muille aiheesta kiinnostuneille. Koulutus on 3 kuukauden pituinen, joka toinen viikonloppu, lisäksi omaa työskentelyä. Lue lisää verkkosivuiltamme.

AIKUISBALETTI

Kursseilla tutustutaan klassisen baletin liikemateriaaliin tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tavoitteena on kehotietouden, vartalon linjauksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Otathan huomioon ryhmän tason ilmoittautusasi.

Aikuisbaletti alkeet jatkavat

1105447K

Ke 19.30–21.00 19.1.–4.5., ei 23.2.
30 oppituntia 255 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Susanna Nurminen

Sopii syksyn alkeiskurssin käyneille tai aikuisbaletin alkeisiin muuten tutustuneille.

Aikuisbaletti alkeisjatko 1105448K

Ke 17.55–19.25 19.1.–4.5., ei 23.2.

30 oppituntia 255 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Susanna Nurminen

Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään vuoden tanssineille.

Aikuisbaletti keskitaso 1105449K

Pe 17.15–18.45

21.1.–13.5., ei 25.2., 15.4.

30 oppituntia 255 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Susanna Nurminen

Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään kaksi vuotta tanssineille.

Aikuisbaletti jatkotaso I 1105450K

To 16.30–18.00

20.1.–12.5., ei 24.2., 14.4.

30 oppituntia 255 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Susanna Nurminen

Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään kolme vuotta tanssineille.

Aikuisbaletti jatkotaso II 1105451K

Pe 15.30–17.00

21.1.–13.5., ei 25.2., 15.4.

30 oppituntia 255 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Susanna Nurminen

Kurssi sopii aikuisbalettia jo useita vuosia tanssineille ja klassisen baletin perusteet hyvin tunteville.

ARGENTINE TANGO

Argentine Tango Beginners Course 1105460K

Mon 17.00–18.30

17.1.–14.2.

10 lessons

85 € /person

Ball Room 317, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

In this course we learn the basics of Argentine Tango as a social dance. We practise how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. No previous experience in partner dancing is needed. If possible, by the end of the course we may visit a local Milonga (tango party). The lessons are in English. You may sign up alone or in couples, but we do not ensure role balance. During the course we encourage changing partners if possible.

Argentine Tango Beginners Course – Continuation 1105461K

Mon 18.20–19.50

28.2.–28.3.

10 lessons

85 € /person

Ball Room 317, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

This course is the continuation of Argentine Tango Beginners Course and it can also work as a refresher for those who have taken some lessons in the past. We practise how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. If possible, by the end of the course we may visit a local Milonga (tango party). The lessons are in English. This course is for couples; both partners register.

BUTOH

Butoh

1105470K

Ke 18.05–19.35

19.1.–4.5., ei 23.2.

30 oppituntia

255 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Minja Mertanen

Butoh on toisen maailmansodan jälkeen Japanissa alkanut tanssityyli, jossa liikutaan luonnonelementtien ja mielikuvien ohjaamina. Tunneilla emme harjoittele valmiita askelkuvioita, vaan etenemme turvallisten harjoitteiden sisällä kuunnellen kehon sen hetkistä olotilaa.

DANCEHALL

Dancehall alkeet

Dancehall Beginner Course

1105508K

Pe/Fri 16.50–17.50

21.1.–13.5., ei/not on 25.2., 15.4.

20 oppituntia/lessons

170 €

Monitoimitila/Dance Studio 521,

Runeberginkatu 22–24

Hazel Brevett-Tirronen

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.

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.

LUOVA TANSSI

Luova tanssi

1105480K

Ma 17.00–18.30

31.1.–23.5., ei 21.2., 18.4.

30 oppituntia

255 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Iiris Raipala

Tunneilla sukellamme oman liikkeen tutkimiseen erilaisten mielikuvien sekä anatomisten lähtökohtien 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.

Luo liikettä - Tanssi vapaasti

1105542K

La-Su 15.00–16.30

14.–15.5.

4 oppituntia

39 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Heini Harjaluoma

VIikonloppukurssi

Luovan tanssin hetki antaa turvallisen tilan kokea itsemme ja kehomme vapauttavasta näkökulmasta. Etsimme sisältämme kumpuavaa luonnollista tanssia. Saamme keilla rauhassa uutta, leikkiä ja liikkua ainutlaatuisella tavallamme. Oma tanssi on jo olemassa ja lähdemme herättelemään sitä.

MIX-KURSSIT

Latinomix

1105485 K

La-Su 11.00–12.30

15.–16.1.

4 oppituntia

39 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Noora Meklin

VIikonloppukurssi

Kurssilla tutustutaan latinalaisamerikkalaisiin tansseihin ja musiikkiin, lajeina sal-

sa, merengue, bachata ja cha cha cha. Viikonlopun aikana harjoitellaan kullekin tanssille tyypillistä liikekieltä ja perusaskeleita, joista yhdistellään yksinkertaisia tanssisarjoja.

Biletanssityylejä tumpeloille 1105486K

La 12.00–14.15 19.3.
3 oppituntia 29 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Johanna Torasvirta **VIIKONLOPPUKURSSI**

Tältä kurssilta saat vinkkejä, kuinka luot vaikutelman eri biletanssityyliä hallitsemisesta, vaikka et oikeasti niitä osaisikaan! Kurssilla tutustutaan hiphopille, discolle, show-tanssille, salsalle, merenguelle, dancehallille ja rock'n swing -tansseille ominaiseen kehonkäyttöön ja ilmaisuun sekä helppoihin perusliikkeisiin. Kurssin päättävät jamit, joissa tanssityylejä pääsee kokeilemaan.

Ihanat musikaalit 1105487K

To 18.45–19.45 5.–19.5.
4 oppituntia 39 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Johanna Torasvirta

Cats, Mamma Mia, Moulin Rouge, Hair, Grease... Tällä kurssilla tanssitaan unohdettujen musikaalisävelmien tahtiin! Alkupuolisko tunnista on vauhdikasta tanssiliikuntaa eri tanssityyleillä. Helpot askeleet opetellaan suoraan musiikkiin, joten tunnelma pysyy katossa ja hiki pinnassa. Lisäksi harjoitellaan yksi vähän pidempi koreografia.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Seniorilattari, s. 27–28

NIA

Nia® 1105490K

Ma 17.45–19.00 17.1.–9.5., ei 21.2., 18.4.
20 oppituntia 212 €

Sali 2, Annankatu 29 B

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.

Nia® viikonloppukurssi 1105491K

La-Su 13.00–14.30 15.–16.1.
4 oppituntia 39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Jennika Laari

VIIKONLOPPUKURSSI

Sisältö kuten kurssilla Nia®.

NYKYAFRO JA URBAN AFRO

Urban Afro alkeet 1105442K

La 11.00–12.30 21.–22.5.
4 oppituntia 39 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

VIIKONLOPPUKURSSI

Kurssilla irrotellaan afrikkalaisen populaarimusiikin tahtiin. Tunneilla soi mukana satempaava ja energinen länsiafrikkalainen klubimusiikki ja tanssisarjoissa leikitellään kadulta, klubeilta ja musiikkivideoilta tutuilla urbaaneilla muuveilla (painotus norsunluurannikkolaisessa Coupé Décaléssa). Tanssissa korostuvat rentous, hauskuus ja monipuolinen keskivartalon käyttö. Tunti koostuu lämmittelyistä, perusliikkeiden harjoittelusta koreografian opettelusta ja kehonhuollosta.

Nykyafro

La-Su 11.00–13.15

6 oppituntia

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

VIikonloppukurssi

Tällä kurssilla nykytanssi yhdistyy länsiafrikkalaisten tanssien ja muiden afro-tanssien rentoon, juurevaan, dynaamiseen ja virtaavaan liikekieleen ja rytmiikkaan. Tunti koostuu lämmittelyistä ja monipuolisista perusharjoitteista, jotka yhdistetään tanssisarjoiksi. Kurssi sopii niille, joilla on jonkin verran tanssikokemusta esim. afrikkalaisperäisistä- tai nykytanssista.

1105441K

5.–6.2.

59 €

Afrikkalainen tanssi alkeisjatko**1105435K**

To 18.15–19.30

20.1.–12.5., ei 24.2., 14.4.

25 oppituntia

Sali 2, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

Kurssilla jatketaan länsiafrikkalaisten tanssien ja rytmien opiskelua monipuolisten harjoitteiden ja perinteisiin tansseihin pohjautuvien koreografioiden kautta. Sopii noin vuoden afrikkalaisia tansseja tanssineille.

212 €

Afrikkalainen tanssi alkeet**1105430K**

Ma 19.40–20.55 17.1.–9.5., ei 21.2., 18.4.

25 oppituntia

212 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin monipuolisten harjoitteiden ja helppojen koreografioiden avulla. Sopii sekä aloittelijoille että kertauksena afrikkalaisten tanssien alkeisiin aiemmin tutustuneille.

Länsiafrikkalainen tanssi**viikonloppualkeet****1105439K**

Su 12.45–15.00

27.3.

3 oppituntia

29 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

VIikonloppukurssi

Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin. Perusteellisista lämmittelyistä edetään perustekniikan harjoitteluun ja perinteisiin tansseihin pohjaavan koreografian opetteluun. Lopussa palauttavat venyttelyt.

Afrikkalainen tanssi keskitaso**1105436K**

Ke 19.20–20.35

19.1.–4.5., ei 23.2.

25 oppituntia

212 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

Kurssilla syvennyttään länsiafrikkalaisiin tansseihin ja rytmeihin monipuolisten harjoitteiden ja perinteisiin tansseihin pohjautuvien koreografioiden kautta. Sopii noin kaksi vuotta afrikkalaisia tansseja tanssineille.

Länsiafrikkalainen tanssi**rumpusäestyksellä, avoin taso****1105309K**

La-Su 13.00–14.30

12.–13.2.

4 oppituntia

48 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Annina Tuhkunen, säestys Issa Dembele ja

Adama Kone

VIikonloppukurssi

Intensiivikurssilla keskitytään länsiafrikkalaisiin tansseihin ja rytmeihin. Perusteellisista lämmittelyistä edetään perustekniikan harjoitteluun ja perinteisiin tansseihin pohjaavan koreografian opetteluun. Lopussa palauttavat venyttelyt. Tällä avoimen tason kurssilla edetään reippaassa tahdissa, joten se sopii parhaiten afrikkalaisia tansseja aiemmin harrastaneille.

Afrikkalainen tanssi rumpu-säestyksellä jatkotaso 1105437K

To 19.35–20.50

20.1.–12.5., ei 24.2., 14.4.

25 oppituntia 237 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen, säestys Adama Kone ja Issa Dembele

Jatkotason kurssi sopii edistyneemmille länsiafrikkalaisten tanssien harrastajille. Tunneilla edetään ripeässä tahdissa, ja koreografioissa on enemmän haastetta. Kursilla tanssitaan perinteisiin länsiafrikkalaisiin (mm. Guinea, Burkina Faso, Mali) tansseihin ja rytmeihin pohjautuvia koreografioita elävän musiikin säestyksellä.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Senioriafro, s. 27](#)

NYKYTANSSI

Nykytanssi maistiaiskurssi 1105494K



Ti 18.00–19.00

11.1.

1,33 oppituntia

14 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

MAISTIAINEN

Maistiaistunnilla tutustutaan nykytanssiin erilaisten harjoitteiden ja tanssillisten sarjojen avulla. Nykytanssitunnilla liikutaan kokonaisvaltaisesti sekä lattia- että ylätasossa.

Nykytanssi alkeet 1105495K

Ti 18.00–19.15

18.1.–3.5., ei 22.2.

25 oppituntia 212 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Nykytanssitunneilla liikutaan kokonaisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa. Tunneilla tehdään monipuolisia harjoitteita ja tanssillisia sarjoja sekä lattia- että ylätasossa.

Nykytanssi alkeisjatko 1105496K

Ke 16.45–18.00

19.1.–4.5., ei 23.2.

25 oppituntia

212 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Kurssilla liikutaan kokonaisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa. Tunneilla tehdään monipuolisia harjoitteita ja tanssillisia sarjoja sekä lattia- että ylätasossa. Sopii alkeiskurssin käyneille ja muille nykytanssin perusteisiin aiemmin tutustuneille.

Nykytanssi keskitaso 1105497K

Ti 19.25–20.40

18.1.–3.5., ei 22.2.

25 oppituntia

212 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Nykytanssitunneilla liikutaan kokonaisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa. Tunneilla tehdään monipuolisia harjoitteita ja tanssillisia sarjoja sekä lattia- että ylätasossa. Kurssi sopii nykytanssia vähintään kaksi vuotta harrastaneille.

REGGAETÓN

Reggaetón alkeet viikonloppukurssi 1105504K

La-Su 11.00–12.30

14.–15.5.

4 oppituntia

39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Noora Meklin

VIKONLOPPUKURSSI

Kurssilla tutustutaan reggaetónin perusteisiin, harjoitellaan lajille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Lopuksi venytellään.

Reggaetón alkeet 1105505K

Pe 17.00–18.00

21.1.–13.5., ei 25.2., 15.4.

20 oppituntia

170 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Noora Meklin

Sisältö kuten kurssilla viikonloppukurssi.

Reggaetón alkeisjatko 1105506K

Ti 19.50–20.50 18.1.–3.5., ei 22.2.

20 oppituntia 170 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Noora Meklin

Kurssilla harjoitellaan reggaetónille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Tunnin lopuksi venytellään. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille lajin alkeet hallitseville.

Reggaetón jatko 1105507K

Pe 18.10–19.10 21.1.–13.5., ei 25.2., 5.4.

20 oppituntia 170 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Noora Meklin

Kurssilla hiotaan reggaetónille ominaista liikekieltä sekä tehdään koreografiaa, jossa liikutaan välillä myös lattiatasossa. Kurssi sopii noin vuoden reggaetónia tai muuta vastaavaa lajia harrastaneille.

SALSA

Salsa alkeet

Salsa Beginner Course 1105454K

Ma/Mon 19.30–20.30 17.1.–9.5., ei/not on 21.2., 18.4.

20 oppituntia/lessons 170 €

Dance Studio 2, Annankatu 29 B

Hazel Brevett-Tirronen

Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita sekä käsien, hartioiden ja lantion käyttöä. Tunnin päätteeksi opetellaan pieni ja hauska tanssisarja. Opetuskielet ovat suomi ja englanti.

This course focuses on basic salsa steps with arm coordination. We'll 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.

Salsa viikonloppualkeet 1105515K

La-Su 13.30–15.00 5.–6.2.

4 oppituntia 39 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Tuhkunen Annina

VIIKONLOPPUKURSSI

Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita, joista kootaan helppo tanssisarja. Kurssi sopii aloittelijoille ja kertausseksi salsan alkeisiin aiemmin tutustuneille.

Salsa alkeisjatko 1105518K

Ti 17.00–18.00 18.1.–3.5., ei 22.2.

20 oppituntia 170 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Noora Meklin

Sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille salsan perusrytmin ja -askeleet hallitseville.

Salsa keskitaso 1105519K

Ti 18.40–19.40 18.1.–3.5., ei 22.2.

20 oppituntia 170 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Noora Meklin

Keskitason tunneilla kiinnitetään enemmän huomiota vartalonkäyttöön ja lisätään askelkuvioiden vaikeustasoa. Kurssi sopii salsan alkeisjatkokurssin käyneille ja muille salsaa vähintään vuoden tanssineille.

Parisalsa

Partner Salsa 1105516K

La-Su/Sat-Sun 14.45–17.00 12.–13.2.

6 oppituntia/lessons 66 €/hlö/person

Liikuntatila/ Class room 507,

Runeberginkatu 22–24

VIIKONLOPPUKURSSI • WEEKEND COURSE

Hazel Brevett-Tirronen ja/and Niko Tirronen

Kurssilla tutustutaan parisalsaan ja 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. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

This introduction course focuses on the basics of partner salsa and Cuban salsa rhythms. We'll 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. This course is for couples.

SENIORIAFRO

Afrotanssi ja kehonhuolto senioreille maistiaiskurssi

1105433K

Ma 11.40–12.55

1,67 oppituntia

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Annina Tuhkunen

MAISTIAINEN

Afrotanssi on rintarankaa ja niska-hartiaseutua avaavaa, keskivartaloa vahvistavaa liikuntaa. Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien monipuoliseen liikekieleen ja musiikkiin rauhallisessa tahdissa. Lempään tehokas tunti ei sisällä hyppyjä eikä monimutkaisia koreografioita, mutta haastaa ja vahvistaa sopivasti koko kehoa. Välillä tanssitaan energisoivan rumpumusiikin tahtiin, välillä nautitaan rauhallisemmista afrikkalaisista melodioista kehoa huoltaen. Sopii peruskuntoisille liikkujille.

Afrotanssi ja kehonhuolto

senioreille

1105434K

Ma 11.40–12.55

24.1.–28.3., ei 21.2.

15 oppituntia

78 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Annina Tuhkunen

OPH • PÄIVÄKURSSI

Afrotanssi on rintarankaa ja niska-hartiaseutua avaavaa, keskivartaloa vahvistavaa liikuntaa. Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien monipuoliseen liikekie-

leen ja musiikkiin rauhallisessa tahdissa. Lempään tehokas tunti ei sisällä hyppyjä eikä monimutkaisia koreografioita, mutta haastaa ja vahvistaa sopivasti koko kehoa. Välillä tanssitaan energisoivan rumpumusiikin tahtiin, välillä nautitaan rauhallisemmista afrikkalaisista melodioista kehoa huoltaen. Sopii peruskuntoisille liikkujille.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Senioriliikunta, s. 14–16

SENIORILATTARI

Seniorilattari alkeet

1105525K

Pe 11.10–12.10

21.1.–8.4.

16 oppituntia

104 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

OPH • PÄIVÄKURSSI

Kurssilla opetellaan perusaseleet salsaan, sambaan, merengueen, cha cha cha:han, rumbaan, bachataan ja jiveen. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita.

Seniorilattari alkeet kevätkurssi

1105550K

Pe 11.10–12.10

22.4.–6.5.

4 oppituntia

39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

OPH • PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla Seniorilattari alkeet.

Seniorilattari alkeisjatko A

1105526K

Ke 9.30–10.15

19.1.–6.4.

12 oppituntia

78 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

OPH • PÄIVÄKURSSI

Senioreille, jotka hallitsevat salsan, samban ja jiven perusaseleet. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita.

Seniorilattari alkeisjatko B**1105527K**

Ke 10.25–11.25 19.1.–6.4.

16 oppituntia 104 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari alkeisjatko C**1105528K**

Ti 12.40–13.40 18.1.–5.4.

16 oppituntia 104 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari alkeisjatko**kevätkurssi A****1105551K**

Ke 9.30–10.15 20.4.–4.5.

3 oppituntia 29 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Senioreille, jotka hallitsevat salsan, samban ja jiven perusaskeleet. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita.

Seniorilattari alkeisjatko**kevätkurssi B****1105552K**

Ke 10.25–11.25 20.4.–4.5.

4 oppituntia 39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A

Seniorilattari keskitaso A 1105530K

To 11.40–12.40 20.1.–7.4.

16 oppituntia 104 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Senioreille, jotka hallitsevat salsan, samban ja jiven perusaskeleet. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita.

Seniorilattari keskitaso B 1105531K

Ti 10.25–11.25 18.1.–5.4.

16 oppituntia 104 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A

Seniorilattari keskitaso**kevätkurssi A****1105554K**

To 11.40–12.40 21.4.–5.5.

4 oppituntia 39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Senioreille, jotka hallitsevat salsan, samban ja jiven perusaskeleet. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita.

Seniorilattari keskitaso**kevätkurssi B****1105555K**

Ti 10.25–11.25 19.4.–3.5.

4 oppituntia 39 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari jatkotaso 1105532K

Pe 10.00–11.00 21.1.–8.4.

16 oppituntia 104 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Jatkotason kurssi senioreille, jotka ovat tanssineet jo vähän enemmän latinalaistansseja. Kun perusaskeleet ovat hallussa, voidaan tehdä vähän vaikeampia askelkuvioita.

Seniorilattari jatkotaso kevätkurssi**1105556K**

Pe 10.00–11.00 22.4.–6.5.

4 oppituntia 39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla Seniorilattari jatkotaso.

SOCA

Soca

1105538 K

La-Su 12.45–14.15

14.–15.5.

4 oppituntia

39 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kirsikka Mäkinen

VIIKONLOPPUKURSSI

Soca on rytmikäs ja iloinen afrokaribia-lainen karnevaalitanssi, jolle on ominaista sulava vartalonkäyttö ja erityisesti lantion ja keskivartalon pyörittäminen. Tällä alkeistason viikonloppukurssilla tutustutaan socan perusteisiin, harjoitellaan tekniikkaa ja opetellaan koreografiaa.

TANSsia LAPSELLE JA AIKUISELLE

Aikuinen–vauva -afrotanssi ja kehonhuolto, maistiaiskurssi

1105431K

Ma 10.30–11.30

10.1.

1,33 oppituntia

14 € /aikuinen ja lapsi

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

MAISTIAINEN

Annina Tuhkunen

Afrotanssi on rintarankaa ja niska-hartiaseutua avaavaa, keskivartaloa vahvistavaa ja kuntoa kohottavaa liikuntaa. Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien monipuoliseen liikekieleen omaa kehoa kuunnellen ja musiikista nautiskellen. Aikuisille suunnatulla kurssilla edetään pienten ehdoilla. Vauva voi olla mukana kanto-liinassa tai -repussa, tai makoilla lattialla. Tunti koostuu alkulämmittelyistä, helpoista tanssisarjoista ja pilatesharjoitteluun pohjautuvasta kehonhuollosta. Aiempaa kokemusta tanssista ei tarvita. Ikäsuositus noin 3–12 kk.



Aikuinen–vauva -afrotanssi ja kehonhuolto

1105432K

Ma 10.30–11.30

17.1.–2.5., ei 21.2., 18.4.

1,33 oppituntia 170 € /aikuinen ja lapsi

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Annina Tuhkunen

PÄIVÄKURSSI

Sisältö kuten maistiaiskurssilla.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Liikuntaa lapselle ja aikuiselle, s. 12–14
- Musiikkikurssit lapsille, perheille ja odottaville äideille s. 95

TWERKKAUS

Twerkkkaus

1105545 K

La-Su 12.00–13.30

12.–13.2.

4 oppituntia

39 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Amanda Kukkamäki

VIIKONLOPPUKURSSI

Twerkkkaus on yksi tämän hetken kuumimmista tanssilajeista. Se on fyysinen ja hauska asennelaji, joka kehittää pakara-, jalka- ja selkäliahaksia. Kurssilla harjoitellaan twerkin perusliikkeitä ja tekniikoita sekä rakennetaan koreografiaa. Tunnilla voi heittäytyä ja kokeilla uusia liikkeitä turvallisessa ilmapiirissä.



HYVINVOINTI JA TERVEYS

ALEXANDER-TEKNIikka

Alexander-tekniikka

La-Su 10.00–15.00 29.–30.1.
12 oppituntia 102 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Alexander-tekniikan ohjaaja,
fysioterapeutti Vertti Pöllänen

VIikonloppukurssi

Tutustumme Alexander-tekniikan keskeisiin periaatteisiin totunnaisten reaktiotojien muuttamisesta. Alexander-tekniikka tukee terveyttäsi, vapauttaa kehoasi, rauhoittaa mieltäsi, parantaa ryhtiäsi ja antaa avaimet kevyempään liikkumiseen. Tulet tietoisemmaksi alitajuisista jännitystottumuksista ja oivallat mielen ja kehon välistä yhteyttä. Kurssiin sisältyy myös kosketuksella tapahtuvaa henkilökohtaista ohjausta.

Toivu viikon rasituksista

-Alexander-tekniikka 8401031K

Pe 17.00–18.30 4.–18.2.
6 oppituntia 59 €
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
MuM, Alexander-tekniikan opettaja
Helena Markula

UUTUUS

Perjantaiset kokoontumiset alkavat ohjautulla harjoituksella, joka auttaa vapauttamaan hengitystä ja lihaksia, pidentämään selkärankaa sekä rauhoittamaan mieltä. Tutustumme myös helpompiin, vähemmän rasittaviin tapoihin käyttää silmiämme niin

liikkuessa kuin näyttöpäätteen ääressäkin. Opettelemme ymmärtämään paremmin kehon ja mielen kokonaisuutta ja yhteistoimintaa.

MEDITAATIO • MEDITATION

Himalayan Mindfulness Meditation 8401050K

Sun 11.30–12.30 24.4.
1,33 lessons 14 €

Dance Hall 1, Annankatu 29 B

PhD, Yoga teacher Manuel Fernandez

WEEKEND COURSE

We meet for session of centering, stretching, relaxation, breathing, and meditation. We review and practice the three pillars of meditation: posture, relaxation, and breathing. Tibetan Buddhist shamatha techniques 1–2 are taught and practiced. No previous experience needed. Lesson in the classroom and on Zoom (camera only shows the teacher).

Meditaatio tutustumiskurssi

8401051K

La 11.00–12.30 5.–12.3.
4 oppituntia 39 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
FM, joogaohjaaja Katja Heikkiläinen

VIikonloppukurssi

Kurssilla tutustutaan erilaisiin meditaatiomuotoihin sekä yksinkertaisiin tekniikoihin löytää oma tapansa harjoittaa meditaatiota. Teemme harjoituksia sekä paikallamme pysyen että rauhallisesti liikuen.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Meditative Hatha Yoga, s. 8
- Restoratiivinen iyengarjooga:
- parantamaan unen ja levon laatua, s. 8

Mindfulness meditaatio 8401052K

La-Su 13.30–15.00 5.–6.2.

4 oppituntia 39 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Joogan opettaja SJL / RYT-300, Henkinen valmentaja (R) Mia Sabelli-Marjosola

VIikonloppukurssi

Teemme tietoisien läsnäolon sekä meditaation harjoituksia, joiden harjoittelemista voi jatkaa omassa arjessa tuomaan sisäistä rauhaa, keskittymistä, iloa ja joustavuutta elämään. Tarkastelemme myös mindfulnessin ja meditaation eroja ja yhtäläisyyksiä. Molempien tarkoituksena on saada mielemmme rauhoittumaan.

HIERONTA

Ayurvedinen pään ja kasvojen hieronta

8401035K

Pe 17.00–20.45 8.4.

5 oppituntia 49 € /hlö

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

LYHYTKURSSI

Tutustumme Ayurveda-pohjaisiin terveyden- ja kauneudenhoidon menetelmiin. Hierontatekniikoiden sekä energialinjojen ja -pisteiden käsittelyn avulla aineenvaihdunta vilkastuu ja kehosta poistuu epäpuhtauksia. Käsittelyllä pyritään myös virkistämään kasvojen ihoa ja hälventämään juonteita. Ayurvedinen hieronta mahdollistaa kehon ja mielen rentoutumisen. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Venyttely, s. 20
- Opi italiaa liikkuen ja rentoutuen, s. 49

Niska-hartia -hierontakurssi

8401036K

Pe 16.45–20.30

18.3.

5 oppituntia

49 € /hlö

Sali 1, Annankatu 29 B

Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

LYHYTKURSSI

Niska-hartiahieronta -kurssi sisältää sekä teoriaa että käytäntöä. Tutustumme pinnallisiin lihaksiin, yleisimpiin niskahartiavaivoihin sekä niiden omatoimiseen huoltamiseen. Käytäntöosiossa hieronta toteutetaan pareittain. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

Yrttinyyttihieronta

8401037K

Pe 17.00–19.15

11.2.

3 oppituntia

29 € /hlö

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

UUTUUS

Yrttinyytti on vanhaa itämaisiin perinteisiin perustuvaa hierontaa. Yrteillä täytetyt nytyt, niiden tuoksu ja vaikutus sekä lämmin öljy saavat kehon rauhoittuneeseen ja rentoutuneeseen olotilaan. Yrttinyyttihieronta lievittää lihasjännityksiä sekä kireyksiä, ja saat hetken irtioton arjesta. Kurssilla valmistetaan oma nytyt mieluisista yrteistä ja eteerisestä öljystä. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

RENTOUTUS

Rauhoittava hengitys

8401060K

Pe 17.00–18.30

4.–11.3.

4 oppituntia

39 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK),

joogaopettaja Anni Rainio

UUTUUS

Tutustumme hengitystekniikoihin, jotka auttavat kehoa ja mieltä rauhoittumaan ja

rentoutumaan. Tietoisella hengityksellä on todettu olevan paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia. Rentoutumisen ja stressitason alenemisen myötä tietoinen hengitys avaa mahdollisuuden kehon kiputilojen lievenemiseen. Tutustumme myös kehoa lämmittäviin ja avaaviin liikkeisiin sekä mieltä rauhoittavaan meditaatioon.

HYVINVOINTI

Olet ihana! 8401044K

Ke 16.45–19.45 16.2.

4 oppituntia 39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija, ihanuusvalmentaja
Sohvi Nyman

LYHYTKURSSI

Kurssilla kohotetaan itsetunto pilviin! Ta-
voitteena on lisätä itsevarmuutta ja rohkeut-
ta sekä uskallusta olla oma itsesi. Opit ole-
maan itsellesi armollisempi ja oivallat, että
terve itserakkaus on hyvää. Ihanuus on
asenne, jonka jokainen voi omaksua. Kurs-
silla voit päästää turvallisesti irti mennees-
tä ja asioista, jotka eivät enää palvele sinua.
Ainoa, mikä sinua estää tuntemasta itseäsi
ihanaksi tai elämästä uelmiesi elämää olet
sinä itse.

Unettomuuden kiinalaiset konstit

8401045K

Ke 17.00–20.15 19.1.

4 oppituntia 39 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24
Filtri, akupunkturisti Helena Hallenberg

LYHYTKURSSI

Kurssi tuo helpotusta aikuisten unettomuus-
teen, levottomiin jalkoihin ja muihin nuk-
kumisongelmiin kiinalaisen terveydenhoi-
don menetelmin. Keinoina mm. liikkeet,
itsehieronta, rentoutumis- ja mielikuvahar-
joitukset sekä keskustelu omista kokemuk-
sista. Ei edellytä etukäteistaitoja.

Ääni, keho ja läsnäolo 8401046K

La 10.00–13.15 7.5.

3 oppituntia 29 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK

Anna Saksman

VIIKONLOPPUKURSSI

Teemme läsnäoloa vahvistavia ääni- ja lii-
keharjoitteita. Annamme äänen ja kehoyh-
teyden johdattaa meitä syvemmälle läsnä-
olon kokemukseen. Suoriutumisen, taitojen
tai “oikein tekemisen” sijaan avaudumme
työskentelyssä lempeydelle ja sallivuudelle.
Olennaista on läsnäolo. Lopuksi äänimalja-
rentoutus patjalla maaten.



KAUNEUS JA MUOTI

KAUNEUS

Aikuisen meikkikurssi 8104020K

To 16.45–19.45 19.5.

4 oppituntia 39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Cidesco-kosmetologi

Helianne Ruotsalainen

LYHYTKURSSI

Kurssilla opetellaan tekemään helppo arki-
meikki, myös ikääntyvälle iholle. Meikin
pohjaksi on käytössä aikuiselle iholle tar-
koitetut tuotteet, voiteet ja seerumit. Opet-
taja annostelee tuotteet turvallisesti jokai-
selle erikseen. Käymme läpi kulmakarvat,
pohjustusvärin, huulipunaa, silmänrajauk-
set ja luomivärin. Teemme yhdessä helpon
arkimeikin ja opettelemme, miten sen voi
muuttaa käden käänteessä juhlavammaksi.

Ihohoitokurssi

8104021K

To 16.45–19.45

5.5.

4 oppituntia

39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Cidesco-kosmetologi

Helianne Ruotsalainen

UUTUUS

Tutustumme ihonhoidon perusteisiin, alkupuhdistustuotteisiin, hellävaraiseen kuorintaan ja voidenaamioihin. Käymme yhdessä läpi ihotyyppin mukaiset seerumit ja silmänympärysvoitteet sekä oikean loppuvoiteen valinnan. Teet itsellesi ohjatusti helpon ja kattavan kasvohoidon EKOPHARMA-ihonhoitosarjan tuotteilla. Tuotteet ovat suomalaisia, vegaanisia, luonnonmukaisia ja hellävaraisia.

Kevään juhrameikki

8104022K

Pe 15.30–18.30

29.4.

4 oppituntia

39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman **UUTUUS**

Opettele juhlemeikin tekeminen kevään ja kesän juhliin. Saat tietoa meikkaamisesta ja ihonhoidosta, myös kirjallisena. Meikkaamisen jälkeen kohotamme yhdessä maljan keväälle ja kauneudelle! Kurssin jälkeen olet valmis juhliin upea meikki kasvoillasi.

Kampauskurssi: muotoiluvälineiden käyttö

8104025K

To 16.45–19.45

12.5.

4 oppituntia

39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Cidesco-kosmetologi, parturi-kampaaaja

Helianne Ruotsalainen

UUTUUS

Kurssilla opetellaan hiusten muotoilulaitteiden käyttöä ja perustekniikoita. Tuo kurssille oma muotoilulaite: käherrin, piippari, kartiorauta, suoristusrauta, krepirauta tms. ja halutessasi muotoilutuotteita. Opettaja tuo muutamia laitteita lainaksi sekä lämpösuojatuotteet. Kurssi sopii kaiken pituisille hiuksille.

MUOTI

Kestävä tyyli

8104030K

Ke 17.00–20.15

9.–23.3.

12 oppituntia

102 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman

KESTÄVÄ KEHITYS

Kurssilla opit tunnistamaan vartalotyyppiä, korostamaan parhaita puoliasi ja luomaan kestävän tyylin itsellesi. Tavoitteena on oppia tunnistamaan oma tyyli ja värit sekä eettinen ja ekologinen pukeutuminen. Toisena iltana tapaamme Töölöntorin Uffissa, jossa pääset sovittamaan vaatteita opettajan opastuksella. Viimeisenä iltana opit tekemään kauniin arkimeikin itsellesi. Halutessasi esittelemme uuden asukonaisuutesi meikkeineen opiston somessa.

Vastuullinen vaatekaappi

8104031K

Ke 17.00–20.15

27.4.

4 oppituntia

39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman **UUTUUS**

Kurssilla tutustut kestävään pukeutumiseen sekä tyyliin ja opit luomaan itsellesi vastuullisen vaatekaapin. Saat tietoa muodin eettisyydestä sekä laadusta ja materiaalihuollosta. Illan aikana on mahdollista vaihtaa mukaan tuotuja omia vaatteita kurssilaisten kesken. Kurssi sopii kaikille, myös jatkokurssiksi Kestävä tyyli -kurssille aiemmin osallistuneille.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Kasvojooga, s. 11](#)
- [Italialaisen muodin historia, s. 50](#)
- [Oman pukeutumisen perusteet – Vaatteen sommittelu, valinta ja käyttö, s. 83](#)
- [Ompelukurssit s. 80–83](#)



KIELET

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET
HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA

MORE INFORMATION ON COURSES
AT HELAO.FI/EN/
COURSE-ONLINE-STORE

KURSSI-INFO, S. 4
COURSE INFO, P. 132

OPINTONEUVONTA, S. 5
STUDY GUIDANCE, P. 133



KULTTUURIETU

Voit maksaa kielikursseja
työnantajasi myöntämällä
verovapaalla edulla. Lue lisää
www.helao.fi/kurssi-info.

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/kurssi-info
(in Finnish).

SISÄLTÖ

ARABIA.....	36
ENGLANTI	37
ESPANJA	43
HOLLANTI	47
ITALIA	48
JAPANI.....	51
KIINA.....	53
KOREA	54
LATINA	55
PERSIA	56
PORTUGALI.....	56
PUOLA	57
RANSKA	57
RUOTSI	61
SAAME	63
SAKSA	63
VENÄJÄ.....	65
VIRO.....	67

OPPIKIRJAT • COURSEBOOKS

Oppikirjat eivät sisälly kurssimaksuun.
Hanki oppikirja heti ensimmäisen
opetuskerran jälkeen. Kirjan tilaus
saattaa kestää verkkokauppojen kautta
1–2 ja kirjakaupan kautta 5 viikkoa.

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.

KIELITAITOTASOJEN YLEISKUVAUKSET

Taso	Kuunteleminen	Puhuminen	Lukeminen	Kirjoittaminen
A1	Ymmärtää joitakin sanoja, fraaseja tai lyhyitä lauseita. Ymmärtää joitakin lyhyitä rutiininomaisia keskusteluja.	Osaa vastata itseään koskeviin kysymyksiin ja kysyä itse joitakin. Osaa kertoa itsestään. Selvittää helpoissa tilanteissa, jos saa apua.	Tunnistaa ja löytää teksteistä joitakin itselleen tuttuja sanoja tai tietoja. Ymmärtää pääasian helpoista arkisesta viestistä tai ohjeesta.	Osaa kirjoittaa joitakin tuttuja sanoja ja lyhyitä lauseita. Osaa viestiä tutussa tilanteessa kirjoittamalla yksinkertaisen lauseen.
A2	Ymmärtää yksinkertaista, helppoa puhetta ja lyhyitä viestejä tai keskustelua jokapäiväisistä, tutuista asioista.	Selviytyy tavallisista arjen puhe- ja palvelutilanteista. Osaa kuvata tuttuja asioita ja keskustella arjen asioista.	Ymmärtää arkisanastoja sisältäviä helppoja, yksinkertaisia tekstejä. Pystyy hankkimaan uutta tietoa selkeästä tekstistä, jos aihe on tuttu.	Osaa kirjoittaa lyhyitä tekstejä ja luettelomaisia kuvauksia tutuista asioista. Osaa kirjoittaa yksinkertaisesti menneistä tapahtumista.
B1	Ymmärtää selkeää yleiskielistä, tavallista asiapuhetta ja kerrontaa yleisistä aiheista. Ymmärtää keskusteluja erilaisissa vapaa-ajan ja työelämän tilanteissa.	Selvittää tavallisista arjen puhetilanteista ja epävirallisista keskusteluista. Osaa viestiä suullisesti useimmissa vapaa-ajan ja työelämän tilanteissa.	Pystyy ymmärtämään pääajatuksot ja tärkeät yksityiskohdat pidemmistä teksteistä. Ymmärtää ja yhdistelee perustietoja erilaisista selkeistä teksteistä.	Osaa kirjoittaa lyhyen, yhtenäisen tekstin ja välittää tietoa yleisistä aiheista. Osaa 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. Osaa kertoa sujuvasti, selkeästi tilanteen mukaan.	Ymmärtää tekstejä yleisistä ja oman alan aiheista. Tunnistaa tekstin tarkoituksen ja osaa tiivistää tekstin pääkohdat.	Osaa kirjoittaa selkeitä tekstejä monenlaisista aiheista. Osaa laatia sekä muodollisia että epämuodollisia tekstejä eri aiheista.
C1	Ymmärtää kaikenlaista epämuodollista ja virallista puhetta erilaisista aiheista melko vaivattomasti.	Osaa viestiä sujuvasti, spontaanisti ja melko vaivattomasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Osaa varioida ilmaisuja asian, tilanteen mukaan.	Ymmärtää yksityiskohtaisesti kaikenlaisia monimutkaisiakin tekstejä erilaisista aiheista.	Pystyy kirjoittamaan erilaisia tekstejä monimutkaisiakin aiheista selkeästi ja tarkasti. Osaa huomioida vastaanottajan.
C2	Äidinkielen kaltainen kielitaito			

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



ARABIA

EU 0

Arabian yleispuhekielen alkeet 1290005K

Ke 18.40–20.10 19.1.–6.4., ei 23.2.
22 oppituntia 114 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

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 lyhyitä tekstejä. Opetuskielinä suomi ja hieman arabia. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Arabian kirjakielen intensiivialkeet 1290006K

To 18.30–20.30 27.1.–24.3., ei 24.2.
21 oppituntia 109 €

Opistotalo, 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. Jatkoksi sopii Arabian kirjakielen intensiivialkeiden jatko. Oppikirja: Ahlan wa Sahlan, Letters and Sounds of the Arabic Language (3. painos ISBN 9780300233735) kpl 1-3.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabian kirjakielen alkeiden jatko 1290007K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Tästä jatkuu matka arabian kirjakielen saloihin! Kertaamme arabian äänteitä ja aakkosia sekä opimme arabialaiseen kirjoitukseen kuuluvat vokaali- ja muut merkit. Tutustumme hieman nykykirjakielen peruslause rakenteisiin. Harjoittelemme yksinkertaisia arkipäivän puhetilanteita. Kurssin lopussa opiskelijalla on n. 200 arabian sanan sanavarasto. Oppikirja: Alif Baa - Introduction to Arabic Letters and Sounds (2. painos ISBN 9781589011021 tai 3. painos ISBN 9781589016323) kpl 6-10.

Arabian kirjakielen intensiivialkeiden jatko 1290008K

To 18.30–20.30 31.3.–19.5.
21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Sisältö sama kuin Arabian alkeiden jatko. Oppikirja: Ahlan wa Sahlan, Letters and Sounds of the Arabic Language (3. painos ISBN 9780300233735) kpl 4-6.

Arabian yleispuhekielen alkeiden jatko 1290009K

Ke 17.00–18.30 19.1.–6.4., ei 23.2.
22 oppituntia 114 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Shadi Trad

Jatka tutustumista arabian yleispuhekieleen, jolla tulet toimeen yksinkertaisissa tilanteissa eri arabimaissa. Puhe- ja lukuhar-

joitusten aihepiireinä ovat mm. vuodenaajat, sää, arki- ja työelämä sekä perhe. Opimme myös mm. rakentamaan lauseita, verbin eri aikamuotoja ja prepositioita. Opetuskielinä suomi ja arabia. Tarkoitettu arabiaa vieraana kielenä opiskeleville. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU A2.1

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

Arabic jatko 4 **1290010K**

Ti 18.35–20.05 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Jatkamme arabiaa seuraten kirjan päähenkilöiden, heidän perheidensä ja sukulaisten arkielämää. Opiskelemme mm. komparatiivin ja lisää verbioppia. Oppikirja: A Textbook for Beginning Arabic/ Part One (3. painos ISBN 9781589017368), n. kpl 10 eteenpäin sekä kirjaan liittyvän audio- ja videomateriaalin monipuoliset tehtävät.

EU B1

Pohjatietoina 5–6 vuotta arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabic jatko 5 **1290011K**

Pe 17.00–18.30 14.1.–8.4., ei 25.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Jos hallitset arabian peruskieliopin ja haluat harjaantua käyttämään kieltä monipuolisemmin, tule opiskelemaan arabian kirja-kieltä historiaan, kulttuuriin ja erilaisiin elämäntilanteisiin liittyen mm. käännöstekstien, parikeskustelujen ja kirjaan liittyvän audio- ja videomateriaalin avulla. Ker-

taamme ja hienosäädämme kielioppia mm. sijamuotojen käytöstä. Oppikirja: A Textbook for Arabic/ Part Two (Kristen Brustad et al.; 3. painos ISBN 9781589019621), kpl 4 eteenpäin.



ENGLANTI

EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi englantia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Previous English studies of about six months-one year are required.

Everyday English 1 **1203030K**

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK, CELTA Sandra Suikkanen

Kertaa englannin alkeita ja rohkaistu käyttämään kieltä! Harjoittelemme ääntämistä, lyhyitä arkipäivän keskustelutilanteita ja kuunteluita, perusrakenteita, kuten there is/are, tulevan ajan ilmaisuja kestopreesenssiä, sekä kasvatamme sanavarastoa liittyen mm. kaupungilla liikkumiseen, matkavalmisteluihin, ravintolassa asioimiseen ja mökkeilyyn. Oppikirja: Everyday English 1 Englantia aikuisille kpl 5-8.

Intensive English in English 1 part 1 **1203031K**

Thu 18.00–20.00

27.1.–10.3., not on 24.2.

16 lessons 84 €

Main Building, Runeberginkatu 22–24

FM Sepehr Fatemi

Welcome to study the basics of English in English! We will practise speaking, listen-

ing, 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 necessarily. Previous English studies of about six months are required. Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book (ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 1-3.

Intensive English in English 1 part 2 1203032K

Thu 18.00–20.00 17.3.–21.4.
16 lessons 84 €
Main Building, 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 necessarily. Previous English studies of about six months-one year are required. Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book (ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 4-6.

EU A2.1

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

Everyday English 3 1203033K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Anna Rossi

Englannin opiskelu kutsuu taas! Alun kertausten jälkeen jatkamme sanaston, ääntämisen ja lyhyiden arkipäivän keskustelu- ja kuuntelutilanteiden harjoittelua liittyen mm. ympäristöön, työhön, asumiseen ja ostoksilla käymiseen. Rakenteista opiske-

lemme mm. perfektin, relatiivipronominit ja tulevaisuuden ilmaisemisen. Opetuskielinä englanti ja suomi. Oppikirja: Everyday English 3 Englantia aikuisille kpl 5-7.

EU A2.2

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

Ruostuneen englannin kertaus ja aktivointi 1203034K

Ti 17.00–19.30 26.4.–31.5.
18 oppituntia 94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Olisiko juuri nyt ruostuneiden englannin perustaitojen kertauksen paikka? Tarvitsitpa englantia vapaa-ajalla, töissä tai matkustaessa, aloita tästä aktivoimaan sanastoa, ääntämistä, puhe- ja kuuntelutaitoa sekä keskeisiä rakenteita rennossa ja kannustavassa seurassa. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin. Sopii hyvin myös kertauksena Everyday English-sarjaa tai vastaavaa lukeneille.

Update Your English 4 1203006K

Ke 9.00–10.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Niina Kerppola **PÄIVÄKURSSI**

Tule rohkeasti mukaan pitämään yllä jo hallussasi olevaa kielitaitoa sekä oppimaan uutta myös ajankohtaisen, täysin englanninkielisen kirjan innoittamana! Harjoittelemme sanastoa, ääntämistä, kuuntelua, kielioppia, kirjoittamista ja etenkin keskustelutilanteita, aiheina mm. vapaa-aika, työ, terveys ja hyvinvointi. Teaching is mainly in English. Oppikirja: Language Hub Pre-Intermediate Student's Book (ISBN 9781380016904) kpl 4-6.

EU B1

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai lukion lyhyt englanti.

Opetus on pääasiassa englanniksi/ the language of instruction is mainly English.

English for All 1203035K

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK, TESOL Pilvi Kraama

HYBRIDIKURSSI

Tule kertaamaan ja syventämään englannin puhetaitoa, ääntämistä, kuuntelua sekä sanastoa käytännönläheisesti! Vaihtelevat teemat, kuten ruoka, asuminen ja juhlapäivät sekä ajankohtaiset aiheet tarjoavat virikkeitä pari- ja pienryhmäharjoituksiin. Rakenteita syvennetään mm. relatiivilauseista ja muodollisesta objektista. Oppikirja: Stepping Stones 3 kpl 5–8. Voit osallistua myös etänä.

Pronounce English Better! Online 1203036K

Ma 18.00–18.45 24.1.–14.3., ei 21.2.

21 oppituntia 109 €

John Wedlake, BSc (Hons.), ESL Diploma

ETÄOPETUS

Too sheep or cheap? Jos englannin ääntäminen takkuu, tule opiskelemaan perusteellisesti mm. foneettiset merkit, suomalaisille vaikeimpia äänteitä sekä sanapainoja ja intonaatiota etäkurssille, jolla voit harjoitella ääntämistä omaan tahtiisi Moodlen kautta joka viikko sekä treenata todellisia ääntämistilanteita keskustellessasi opettajan ja kurssikaverien kanssa yhdessä ja pareittain Zoomissa maanantaisin.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Meditative Hatha Yoga, s. 8

Speak, Talk and Discuss in English! 1203037K

Ti 18.40–20.10 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Anna Rossi

Use it, don't lose it! Estä englannin puhetaitosi rapistuminen ja tule mukaan aktiiviteerein keskustelemaan kannustavassa seurassa mm. matkustamiseen, vapaa-aikaan, työhön ja ajankohtaisiin aiheisiin liittyen. Hiomme myös ääntämistä ja kuuntelemme englannin syntyperäisiä puhujia. Oppikirja: Catching up - English for Conversation Classes valikoiden.

Talk about Grammar 1203038K

Ti 17.00–19.30 26.4.–31.5.

18 oppituntia 94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK, TESOL Pilvi Kraama

Mitäs jos englannin kieliopin opiskelu olisi-kin hauskaa ja motivoivaa?! Tartu tilaisuuteen ja keskity 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.

Englannin tehokertaus 1203039K

To 17.00–19.30 20.1.–17.3., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Anna Rossi

Kaipaako englannintaitosi pikaista kohenusta? Harjoittelemme paljon erilaisia keskustelutilanteita ja hiomme ääntämistä. Puheenaiheina ovat small talk, arkiset asiat vapaa-ajalla ja töissä, mielipiteiden ilmaisu, ajankohtaiset uutiset sekä erilaiset sosiaa-

liset tilanteet mm. matkustaessa. Samalla sanavarasto kohenee myös idiomaattisilla sanonnoilla. Kertaamme myös englannin peruskielioppia. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Friday Club

1203014K

Pe 10.45–12.15

14.1.–8.4., ei 25.2.

24 oppituntia

124 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Niina Kerppola

PÄIVÄKURSSI

Pulahda englannin kielikylppyyn, jossa opiskelun päätarkoitus on keskustelutaitojen, ääntämisen ja kuuntelun aktivointi! Myös sanaston kertaus, laajentaminen ja päivittäminen ovat vahvasti mukana menossa liittyen mm. julkiseen liikenteeseen, elämänmuutoksiin ja ajankohtaisiin tapahtumiin. Teaching is in English. Oppikirja: Language Hub Intermediate Student's Book B1+ (ISBN 9781380017109) kpl 3(osa)-5.

Wine Tasting in English **1203040K**

Fri 17.00–20.15

4.–18.3.

12 lessons

64 €

Classroom 214, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

SHORT 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- and how to describe and talk about wine in English! A total of 18 wines will be sampled during the course with focus on affordable everyday reds and whites. An additional material cost will be between 30 and 50 €.

Beer Tasting in English **1203041K**

Fri 17.00–20.15

6.5.

4 lessons

21 €

Classroom 214, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

LATE SPRING COURSE

Welcome to learn about different beer styles and their characteristics, such as what

an IPA or a porter is, as we taste our way through a total of six beers and practise our speaking skills and relevant vocabulary in English. There's a lot happening in the beer world at the moment - be part of it! An additional material cost will be between 10 € and 20 €.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Viinikulttuurimatkat, s. 114](#)

Applying for a Job in English

1203042K

Sat 10.00–13.15

29.1.–5.2.

8 lessons

42 €

Main Building, Runeberginkatu 22–24

Shane MacKenzie, MA, TESOL

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. We will also practise job interviews in pairs and small groups as well as watch some job interviews. Materials are included.

EU B2

Pohjatietoina pitkä englanti (= englanti A-kielenä) tai aktiivinen lukion lyhyt englanti. Opetus on pääasiassa englanniksi / The language of instruction is mainly English.

Update Your English 6 Online

1203043K

Mon 17.00–18.30

10.1.–4.4., ei 21.2.

24 oppituntia

124 €

Christine Silventoinen, M.Ed., TESL

ONLINE COURSE

Tule rohkeasti mukaan kertaamaan ja sy-

ventämään jo ehkä ruostuneitakin englannin kielen taitojasi etäkurssille! Aktiivomme keskusteluvalmiutta ja sujuvuutta, teemme kuunteluharjoituksia sekä keräämme ja syvennämme rakenteita. Teaching is in English via Zoom. Oppikirja: Outcomes Upper Intermediate Student's Book Split B (ISBN 9781337561235) units 13-16.

Speaking English at Work 1203044K

Mon 17.00–19.30 25.4.–23.5.
15 lessons 79 €
Main Building, Runeberginkatu 22–24
Shane MacKenzie, MA, TESOL

LATE SPRING COURSE

This course welcomes you to practise being a more fluent and effective speaker of English in various situations related to working life and its challenges. The topics include e.g. small talk, introducing your company or field you work in, customer service, dealing with phone calls, mini-presentations, negotiations in meetings, etc. also according to the students' needs. Course materials are included.

Talking about Small and Big Issues 1203045K

Tue 17.00–18.30 18.1.–29.3., not on 1.3.
20 lessons 104 €
Main Building, Runeberginkatu 22–24
Henry Loveless, B.A., RSA CELTA

Would you like to activate and keep up your speaking skills? Join this course to discuss in a relaxing atmosphere a range of topics such as travelling, work, culture, environment and society as well as small talk, personal interests and anything that may catch your interest. Live clips from the internet will spice up the conversations and improve your listening skills, too. Course materials are included.

Let's Practise English 1203022K

Ke 11.00–12.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Niina Kerppola

PÄIVÄKURSSI

Tule päivittämään kielitaitoasi ajan hermosta olevan oppikirjan sekä inspiroivien TED talks-videopätkien ja muiden eri englanninkielisten puhujien innostamana! Pääpaino on keskustelu-, ääntämis-, kuuntelu- ja sanastoharjoituksissa liittyen mm. hitaampiin elämäntapoihin ja konfliktitilanteisiin, mutta rakenteita ja kirjoittamistakin hieman hiotaan. Teaching is in English. Oppikirja: Keynote 4 (ISBN 9781305965065) kpl 10-12.

English at Work B2 1203046K

Wed 17.00–18.30 19.1.–13.4., not on 23.2.
24 lessons 124 €
Main Building, Runeberginkatu 22–24
Shane MacKenzie, MA, 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. Each lesson contains vocabulary activities, essential grammar and a case study. Coursebook: Business Partner Coursebook Upper Intermediate B2+ (ISBN 9781292233574 or 9781292249001) used selectively.

Exploring the Secrets of English Gardens and Gardening 1203047K

Thu 17.00–19.30 28.4.–19.5.
12 lessons 64 €
Main Building, Runeberginkatu 22–24
David Stokes, B.A., PGCE

KESTÄVÄ KEHITYS

Whether you are a garden enthusiast or just generally interested in the environment, join this course to learn about the main styles and features of classic English Gar-

dens over the last 200 years, how the historic garden periods were translated into the well-known pocket gardens seen e.g. at the world famous RHS Chelsea Flower Shows and how they are still changing today. We will also look at how the English Garden is evolving regarding sustainability and the threats of climate change.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Puutarhakurssit, s. 110–111

Activate Your English 6 1203024K

Pe 9.00–10.30 14.1.–8.4., ei 25.2.

24 oppituntia 124 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Niina Kerppola **PÄIVÄKURSSI**

Tule pitämään yllä ja päivittämään kielitaitoasi myös ajan hermolla olevien inspiroivien TED-Talks-videoiden ja muiden eri englanninkielisten puhujien innostamana! Pääpaino on keskustelu-, ääntämis- ja kuuntelutaitojen sekä sanaston harjoitteluilla, joita vahvistetaan ripauksilla kieliooppia, kirjoittamista ja päivänpolttavia asioita. Teaching is in English. Oppikirja: Keynote 4 B2 (ISBN 9781305965065) kpl 1-3.

EU C1–C2

Pohjatietoina aktiivinen pitkä (A-) tai lyhyt (B-) englanti sekä käytännön kielitaitoa. Opetuskielenä on englanti / The language of instruction is English.

Advancing English Conversation Skills and Vocabulary 1203048K

Mon 17.00–18.30 17.1.–11.4., not on 21.2.

24 lessons 124 €

Main Building, Runeberginkatu 22–24

Malcolm Fay, TEFL

Welcome you all who are eager to become more confident and assertive in speaking skills at the advanced level! The topics range from work, hobbies, travelling, etc. to

more in-depth global issues circling around news and current affairs that we will brainstorm, role-play, debate, quiz, etc. We will also fine-tune pronunciation and expand our vocabulary. Coursebook: Way Ahead-English for Advanced Conversation Classes used selectively.

Read and Talk about Short Stories 1203049K

Tue 17.00–19.30

3.–31.5.

15 lessons

79 €

Main Building, Runeberginkatu 22–24

Henry Loveless, B.A., RSA CELTA

LATE SPRING COURSE

Love reading? Each week we read a new short story at home first and then discuss it in class when themes, characters and your own critical viewpoints are all considered. In addition, vocabulary exercises of the new words and idiomatic expressions will be on focus as well as their pronunciation. We will also watch short informative clips about the authors. Course materials are included.

Advancing Your English Online 1203050K

Thu 11.30–13.00 13.1.–7.4., not on 24.2.

24 lessons 124 €

Christine Silventoinen, M.Ed., TESL

ONLINE COURSE

Come along to maintain and improve your English language skills online! Each week, we will discuss news articles, which come with vocabulary and other language activities. Additional video clips and other audio materials will help you fine-tune your listening skills and will also serve as a basis for discussion. Teaching is in English via Zoom. The course materials are included.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Himalayan Mindfulness Meditation, s. 30

The IELTS C1

Thu 17.00–20.15

28 lessons

Main Building, Runeberginkatu 22–24

Malcolm Fay, TEFL

IELTS is a basic requirement for entry to most European universities and polytechnics where proficiency in English is required, but also many government agencies and professional bodies recognise IELTS. The course gives the opportunity to practise communication in 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).

1203051K

3.3.–14.4.

144 €

**ESPANJA****EU 0****Espanjan intensiivialkeet A****1207019K**

Ti 18.40–20.40

25.1.–22.3., ei 22.2.

21 oppituntia

109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

Espanjan aurinkoa odotellessa, pakkaa tästä jo espanjan alkeet mukaasi matkalaukuun nojatuolimatkaillen! Opettellemme selviytymään espanjan kielellä arkielämän ja matkailun helppoissa perustilanteissa ja harjoittelemmekin kielen perusrakenteita painopisteen ollessa suullisella harjoituksella. Samalla tutustut espanjankieliseen elämäänmuotoon. Jatkoksi sopii Espanjan intensiivialkeiden jatko A tai B. Oppikirja: Bue-

nas Migas 1 kpl 1-4. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajan nettisivulta.

Espanjan intensiivialkeet B**1207020K**

Ke 16.30–18.30

26.1.–23.3., ei 23.2.

21 oppituntia

109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Juan Rafols

Sisältö kuten kurssilla A.

Matkailuespanjan alkeet 1207021K

Ti 17.00–19.30

26.4.–31.5.

18 oppituntia

94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Matkasuunnitelmissa Espanja? Tule opiskelamaan runsain puheharjoituksin matkailijan tarvitsemia sanoja, fraaseja ja ääntämistä selviytyäksesi yksinkertaisissa matkailutilanteissa kuten hotellissa, ravintolassa, ostoksilla, tietä kysyttäessä sekä kertoessasi hieman myös itsestäsi. Lisää samalla myös Espanjan kulttuuritietämystäsi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Espanjan alkeiden jatko A**1207022K**

Ti 18.40–20.10

11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Saarinen

Espanjan aurinkoa odotellessa, tule taas mukaan jatkamaan nojatuolimatkaa 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 epäsäännöllisten verbien sekä keskeisten pronominien opiskelulla. Oppikirja: Buenas Migas 1 kpl 5-8. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajan nettisivulta.

Espanjan alkeiden jatko B **1207023K**

Ke 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Juan Rafols
Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan alkeiden jatko C **1207024K**

To 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
Jorge Álvarez Reyes
Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan intensiivialkeiden jatko A **1207025K**

Ti 18.40–20.40 5.4.–24.5.
21 oppituntia 109 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
Jorge Álvarez Reyes
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 kpl 5-8. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-so-

velluksesta kustantajan nettisivulta.

Espanjan intensiivialkeiden jatko B **1207026K**

Ke 17.00–19.00 6.4.–25.5.
21 oppituntia 109 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Juan Rafols
Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.2

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

Espanjan jatko 2 A **1207027K**

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, 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! Puheluharjoitusten myötä opimme esim. ilmaisemaan mielihetkeä, kertomaan asumisesta ja kuvailemaan ulkonäköä. Rakenteista harjoittelemmme mm. säännöllistä ja epäsäännöllistä perfektiiä, gerundia sekä akkusatiivi- ja datiivipronominia. Kulttuuriantina toimivat mm. espanjalainen naapurielo, meksikolainen ruokakulttuuri sekä Espanjan ja Amerikan espanjan erot. Oppikirja: Buenas Migas 2 kpl 1-4. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajan nettisivulta.

Espanjan jatko 2 B**1207028K**

Ke 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Hahtomaa

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan kielioppikertaus etänä**1207029K**

To 18.00–19.30 21.4.–19.5.

10 oppituntia 53 €

FM Hanna Puhakka **ETÄOPETUS**

Miten ne epäsäännölliset ja dativiverbit taipuivatkaan, objektipronominit toimituivatkaan? Nämä ja monet muut espanjan kielioppikiemurat palautuvat mieleesi monipuolisilla kirjallisilla ja suullisilla harjoituksilla sekä myös hauskoilla pelillisillä tehtävillä pareittain ja pienryhmissä. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin. Sopii kaikille n. pari vuotta espanjaa aiemmin lukeneille. Etäopetus toteutetaan helppokäyttöisellä Zoom-kuvaääniohjelmalla ja materiaalin jakoa varten Moodlella.

EU A1.3

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

Espanjan jatko 3**1207030K**

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

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. seuraelämän tilanteista, espanjalai-

sesta elokuvasta ja keittiöstä sekä elämästä Francon aikaan. Oppikirja: Buenas Migas 2 kpl 9-12.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Viinikulttuurimatalla Espanjassa ja Portugalissa, s. 114

Ruostuneen espanjan**pika-aktivointi****1207031K**

Ti 17.00–18.30 26.4.–31.5.

18 oppituntia 94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Hahtomaa **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Kaipaako espanjan taitosi pikaista virkistystä? Tule aktivoimaan sanastoasi monipuolisesti keskustelu- ja kuunteluharjoituksilla sekä kirjallisilla tehtävillä, joiden teemoina ovat mm. arkielämästä kertominen, ravintolassa ja lääkärissä asiointi sekä ympäristön kuvailu. Kertaamme ohessa myös rakenteista mm. kysymyslauseet, olla-verbit, perfektin ja adjektiivit. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

Espanjan verbikertaus**1207032K**

La 9.00–12.15 12.3.

4 oppituntia 23 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**

Tule kertaamaan ripeässä pähkinänkuoressa preesens ja perfektin sekä harjoittelemaan niiden käyttöä monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla tehtävillä! Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU A2.1

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

Espanjan jatko 4 A 1207033K

Ma 18.35–20.05 10.1.–4.4., ei 21.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

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 käsky-muotoihin. Kulttuuriantina toimivat mm. arabivaikutteet Andaluciassa. Oppikirja: Buenas Migas 3 kpl 4-6. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajan nettisivuilta.

Espanjan jatko 4 B 1207034K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Sisältö kuten kurssilla A.

Opiskele espanjaa etänä 1207035K

To 18.30–19.15 17.1.–1.4., ei viikolla 8

20 oppituntia 108 €

FM Hanna Puhakka

ETÄOPETUS

Opiskelisitko espanjaa mieluummin etänä? Tällä etäkurssilla kehitetään kuullun ymmärtämistä ja laajennetaan sanavarastoa ajankohtaisilla uutis- ja kulttuuriaiheita sisältävillä viikoittaisilla teksti-, sanasto- ja kuunteluharjoituksilla, jotka voit tehdä oppimisolustalla juuri silloin, kun itsellesi sopii! Lisäksi teemme pari- tai ryhmäkeskusteluharjoituksia Zoom-yhteydellä.

EU A2.2

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

Espanjaa Latinalaisessa Amerikassa

1207036K

Ma 17.00–19.30 2.–23.5.

12 oppituntia 64 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Lisbet Jover Tamayo

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Tässä on kaikille Latinalaisesta Amerikasta kiinnostuneille turisteille tarinoita, nähtävyyksiä näköalapaikoilta, seikkailua sielunpohjalta! Kierrämme mm. Kuubassa, Argentiinassa, Perussa ja Meksikossa virtuaalisesti videopätkien matkassa harjoittaen kuuntelua, opiskellen sanastoa ja alueisiin liittyviä tekstejä sekä tekemällä keskusteluharjoituksia pareittain ja pienryhmissä. Tutkimme myös tyypillisiä Latinalaisessa Amerikassa esiintyviä espanjan erityispiirteitä. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

Kertaa ja kehitä espanjaasi A2.2

1207037K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Saarinen

Tule mukaan kertaamaan espanjan perustaitoja ja oppimaan uutta! Aktivoimme ja syvennämme kielitaitoa ja etenkin suullista ilmaisua erilaisissa viestintätilanteissa liittyen kestävään kulutukseen, hyvinvointiin, yhteiskuntaan ja taiteeseen. Verbirakenteista kertaautuu nopealla tahdilla mm. perfekti, subjunktiivin preesens ja imperfekti. Kulttuurinäkökulmasta käsittelemme mm. Barcelonan katutaidetta. Oppikirja: Ventana 4 kpl 5-8.

EU B1

Pohjatietoina 5–6 vuotta espanjaa kansallaisopistossa tai vastaavat tiedot.

¿Habla Español? 1207038K

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Lisbet Jover Tamayo

¡Si, claro! Únete a este grupo para activar y mantener tus habilidades orales en el idioma en un ambiente relajado. Nuestros temas cubren aspectos tan diversos como viajes, trabajo, cultura, medio ambiente y sociedad en general. Tendremos también pequeñas intervenciones para conversas sobre nuestros intereses. Utilizaremos material actualizado del mundo hispanohablante para mejorar las habilidades de escucha y tomar como referencia para los debates. Prestaremos detalle a la pronunciación. El material está preparado y organizado por la profesora.

Kertaa ja kehitä espanjaasi B1

1207039K

Ke 18.35–20.05 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Inspiroiva oppikirja johdattaa meitä kehittämään keskusteluvalmiuksia, kuulun ymmärtämistä ja kirjallista ilmaisua, mikä auttaa sinua pitämään yllä sellaista kielitaitoa, jolla asiat hoituvat eri kommunikointitilanteissa. Harjoitusten aiheet liittyvät mm. elokuvaan ja Latinalaisen Amerikan juhlaperinteisiin. Rakenteita, kuten subjunktiivia ja pronomineja, kerrataan ja syvennetään. Opetuskielenä pääasiassa espanja. Oppikirja: Español Dos (painos 2017 ISBN 9789517928625) kpl 12–14.

EU B2

Pohjatietoina n. 6 vuotta kansallaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Conversación, vocabulario

y práctica 1207040K

To 18.40–20.10 13.1.–31.3., ei 24.2.

22 oppituntia 114 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

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.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Hatha en español, s. 8



HOLLANTI

EU O

Hollannin intensiivialkeet

1298702K

Ke 16.45–18.45 26.1.–23.3., ei 23.2.

21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Norman Langerak

Tervetuloa aloittamaan hollannin opiskelu tavoitellen selviytymistä etenkin helpoissa suullisissa arkitilanteissa tai matkoilla. Innostunut asenne auttaa alkuun mutta esi-

merkiksi ruotsin ja saksan perusteella hollannin kieli vaikuttaa jo yllättävän tutulta! Opetuskielinä suomi ja hollanti. Tavoitetaso A1.1. Oppikirja: Taal Vitaal Nieuw (2015 tai uudempi painos ISBN 9789460309052 tai ISBN 9783190054817) kpl 1-4.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi hollantia tai intensiivialkeet kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hollannin alkeiden jatko 1298703K

Ke 18.55–20.25 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Norman Langerak

Jatkamme hollannin alkeiden opiskelua tavoitellen selviytymistä etenkin helpoissa suullisissa kohtaamisissa matkoilla tai arkitilanteissa liittyen mm. päivärutiineihin, työhön ja ruokailuun. Rakenteista harjoittelempa perfektiä, 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.

Hollannin intensiivialkeiden jatko 1298704K

Ke 16.45–18.45 6.4.–25.5.
21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Norman Langerak

Sisältö kuten kurssilla Hollannin alkeiden jatko.



ITALIA

EU O

Italian intensiivialkeet 1208011K

Ma 18.40–20.40 24.1.–21.3., ei 21.2.
21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen

Aloita matkasi kiehtovaan italian kieleen ja kulttuuriin! Tähtäämme alustavaan kommunikointitaitoon, josta on iloa ja hyötyä mm. matkoilla tai jokapäiväisissä tilanteissa. Opiskelemme mm. tervehdyksiä, kysymyksiä, itsestä kertomista, lukusanoja, kellonaikoja sekä perusrakenteita kuten artikkeleita, verbien taiputusta ja substantiivien sukua ja lukua. Opimme myös italialaisten erilaisista viestintätavoista ja piipahdamme nojatuolimatkaillen Italian eri maakunnissa. A presto! Oppikirja: Si parte! 1 Italiaa aikuisille kpl 1-3.

Italian pika-alkeet matkailijoille 1208012K

Ti 17.00–19.00 26.4.–7.6.
18,5 oppituntia 97 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Siintääkö mielessäsi matka Italiaan? Tule opiskelemaan tehokkaasti matkailijalle hyödyllisiä italian kielen perusteita etenkin käytännön puhetilanteita ja ääntämistä harjoitellen. Aiheina ovat mm. lomamatkan suunnittelu, saapuminen Italiaan eri kulkuvälinein, kaupungilla kiertely, hotellissa, ravintolassa ja ostoksilla asioiminen, yöelämä, ihmisiin tutustuminen sekä matkailijoille tyypilliset ongelmatilanteet.

Rakenteista käsittelemme mm. perusluvut, kellonajat, säännöllisten ja epäsäännöllisten verbien taivuttamista. Oppikirja: In viaggio valikoiden.

EU A1.1

Pohjaopintoina yksi lukukausi italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Italian alkeiden jatko 1208013K

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Tarja Bellaveglia

Jatka matkaasi kiehtovaan italian kieleen ja kulttuuriin! Opiskelemme mm. matkoilla tai jokapäiväisissä tilanteissa hyödyllisiä kommunikointitaitoja kuten tien ja aika-
taulujen kysymistä, kahvilassa ja ravintolassa tilaamista. Perusrakenteista harjoittelemme mm. yhdistetyt prepositiot, partitiiviset artikkelit, omistusmuodot 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 kpl 4-6.

Italian intensiivialkeiden jatko

1208014K

Ma 18.40–20.40 28.3.–23.5., ei 18.4.

21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen

Sisältö kuten Italian alkeiden jatko.

Italian alkeiden jatko italiaksi

1208015K

Ke 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Ciria Almenti

Sisältö kuten Italian alkeiden jatko. Tällä

kurssilla opetus on suurimmaksi osaksi vain italiaksi. Puhdasta italialaiseen kielikylpyyn!

EU A1.2

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

Opi italiaa liikkuen ja rentoutuen

1208016K

Ma, Ke 17.00–18.30 27.4.–18.5.

14 oppituntia 73 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Ciria Almenti **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Opi italiaa stressittömästi, hengitä kaunis kieli itseesi! Meditatiivisten, joogatekniikkaan perustuvien rentoutus- ja visualisatioharjoitusten avulla sanoja ja kielirakenteita valuu syvään muistiin ponnistelematta makuulla tai mukavassa istuma-asennossa selkää suorana. Pehmeän, yksinkertaisen qigong-sarjan kautta opit mm. kehoon ja tilaan liittyvää sanastoa kevyesti liikkumalla. Opetuskielenä italia, suomi tarvittaessa.

Italian jatkot 2 A

1208017K

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.1.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen **HYBRIDIKURSSI**

Italian jatkot kutsuvat! Opiskelemme mm. matkoilla ja jokapäiväisissä tilanteissa hyödyllisiä kommunikointitaitoja kuten mielipiteemme ilmaisua sekä kertomista kokemuksistamme ja tulevaisuudensuunnitelmistamme. Perusrakenteista opiskelemme perfektin lisäksi mm. refleksiiviverbien perfektimuotoja ja futuuria. Piipahtelemme nojatuolimatkaillen myös Italian eri kaupunkeissa ja Sardiniaassa. Oppikirja: Si parte 1 kpl 10 ja Si parte 2 kpl 1-2. Huom. jos sinulla ei jo ole Si parte 1-kirjaa, sitä ei tarvitse hankkia. Voit osallistua myös etänä.

Italian jatkot 2 B**1208018K**

Ti 17.00–18.30

11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

HYBRIDIKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

EU A2.1

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

Italian jatkot 3**1208019K**

Ti 17.00–18.30

11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Tarja Bellaveglia

Italian jatkot kutsuvat kannustavassa seurassa! Opiskelemme matkoilla ja jokapäiväisissä tilanteissa hyödyllisiä kommunikointitaitoja liittyen mm. nykYTEknologiaan, viestien kirjoittamiseen ja ruokakulttuuriin. Kieliopista syvennymme mm. lisää menneisiin aikamuotoihin sekä persoonatomiin ja passiiviin si-rakenteisiin. Tutustumme myös nyky-Italian arkielämään ja Sisiliaan. Oppikirja: Si parte! 2 Italiaa aikuisille kpl 6-8 (osa).

EU A2.2

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

Italian jatkot 4**1208020K**

Ma 17.00–18.30

10.1.–4.4., ei 21.2.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Cira Almenti

Jatka matkaasi italian kieleen inspiroivassa ilmapiirissä! Alun kertauksen jälkeen harjoittemme mm. kertomaan työstä sekä kuvaamaan luonteenpiirteitä ja ulkonäköä. Perusrakenteista uutena opiskelemme mm.

futuuria ja konjuktiivin preesensia. Kulttuurivälipalana toimii mm. italialainen karnevaaliperinne. Oppikirja: Bella vista 2 kpl 9-10.

Italialaisen muodin historia**1208021K**

La 10.00–12.30

29.1.–5.2.

6 oppituntia

32 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Isabella Blom

VIikonloppukurssi

Gucci, Pucci, Prada, Benetton, Moschino, Versace... Italialainen muoti on kauniin maan tyylin ja eleganssin tunnusmerkki! Kierrämme Milanon, Rooman ja Firenzen muotitaloja tutustuen niiden historiaan ja myytteihin tekstien, sanastoharjoitusten ja videopätkien myötä harjoitellen myös keskustelua italiaksi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin. Opetuskielenä on pääasiassa italia, suomi tarvittaessa. Sopii kaikille 3-4 vuotta italiaa opiskelleille.

EU B1

Pohjatietoina 4–5 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

La dolce lingua - Kertaa ja syvennä italiaa**1208022K**

Ti 18.40–20.10

11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen

HYBRIDIKURSSI

Matka Italian kulttuuriin ja kieleen jatkuu! Tavoitteenamme on kehittää etenkin suullisen kielitaidon sujuvuutta keskustellen musiikista, kuvataiteesta ja italian kielen historiasta. Tutustumme myös kiinnostaviin matkailukohteisiin mm. alueilla Alto Adige, Veneto, Piemonte, Umbria ja Apulia. Rakenteista opiskelemme mm. hypoteettiset ehtolauseet ja epäsuoran kerronnan. Oppikirja: Opettajan materiaali ja Italiano per passione

kpl 8. Jos sinulla ei ole oppikirjaa ennestään, saat opettajalta tarvittavan osuuden siitä. Voit osallistua myös etänä.

Kulttuurimatalla Italiassa

1208023K

Ti 17.00–19.30 3.–24.5.

12 oppituntia 64 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Isabella Blom **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Tutustu Italian moninaisiin kulttuurikasvoihin! Mitkä Italian perinteet ja tavat ovat säilyneet tai unohtuneet nykyään, miten ihmiset ja paikat eroavat toisistaan? Lähte mielenkiintoiselle nojatuolimatalle Pohjois-, Keski- ja Etelä-Italiaan tutkimaan alueiden kulttuurin erikoisuuksia ja samalla laajentamaan sanastoasi erilaisten tekstien, videopätkien ja keskusteluharjoitusten avulla. Opetusmateriaali sisältyy hintaan. Opetuskielenä pääasiassa italia, tarvittaessa suomi.

Conversazione italiana 1208024K

Ke 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Cira Almenti

Lo scopo di questo corso è di aiutare gli studenti a migliorare la loro capacità di esprimersi in italiano senza paura e di rafforzare e ampliare il loro vocabolario. L'isegnante madrelingua fornirà il materiale su cui lavorare. I temi saranno attuali e i materiali autentici. Il corso è aperto ai nuovi studenti ma anche a persone che hanno già frequentato il corso allo stesso livello. Benvenuti!

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Viinikulttuurimatalla Keski- ja Pohjois-Italiassa, s. 114](#)



JAPANI

EU 0

Tutustu japanin kieleen

kirsikkapuiden alla

1298109K

Ma 17.00–19.00 2.–23.5.

10,50 oppituntia 57 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Aino Partonen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Ota japanin alkeita haltuusi harjoittelemalla tervehdyksiä ja käytännöllisiä fraaseja sekä kirjoittamaan vuotuisjuhlien nimiä ja sanastoa liittyen erityisesti hanami-kirsikkankukajuhlaan. Videot elävöittävät kuvaa japanilaisista juhlista ja japanilaiset runonpätkät tutustuttavat vuodenaikaisanoihin sekä kirsikkankukan symboliikkaan. Viimeisellä kerralla teemme retken Roihuvuoren kirsikkapuistoon, jossa käsittelemme lisäksi japanilaista puutarhakulttuuria. Sään salliessa voimme samalla pitää myös pienen omakustanteisen piknikin. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

Japanin intensiivialkeet 1298110K

Ti 18.40–20.40 25.1.–22.3., ei 1.3.

21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Aino Partonen

Tästä alkaa matka kiehtovaan japanin kieleen! Harjoittelemme kielen perussanas-toa- ja rakenteita myös erilaisissa käytännön puhe- ja kuuntelutilanteissa ja ohessa opiskelemme myös kotoperäiset hiragana- ja katakana tavumerkit. Lisäksi tutustumme japanilaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin mm. videoiden kautta. Oppikirja: Michi – tie japanin kieleen kpl 1-4.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi japania tai japanin intensiivialkeet kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japanin alkeiden jatko 1298111K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Tästä jatkuu mielenkiintoinen matka japanin kieleen ja kulttuuriin! Opiskelemme uutena katakana-merkkejä kerraten myös jo opiskeltuja hiragana-merkkejä. Aihepiirejä ovat mm. kulkuvälineillä liikkuminen, puhelinkeskustelu, vuotuiset tapahtumat, kahvilassa ja ravintolassa asiointi. Rakenteista harjoittelemme mm. kellonajat, viikonpäivät, hinnat, ehdottamista ja kutsumista. Tutustumme myös edelleen japanilaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin. Sopii myös alkeiden kertaa jille. Oppikirja: Michi – tie japanin kieleen kpl 5-7.

Japanin intensiivialkeiden jatko

1298112K

Ti 18.40–20.40 29.3.–17.5.

21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Aino Partonen

Sisältö kuten Japanin alkeiden jatko. Lisäksi kurssilaiset voivat hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Butoh, s. 22
- Ikebana – Japanilainen kukkienasettelutaide, s. 70
- Parsi ja paikkaa japanilaisen sashikon keinoin, s. 82
- Japanilainen katumuoti, s. 83
- Amigurumi, s. 84

EU A1.2

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

Japanin jatko 2 1298113K

Ti 18.40–20.10 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Jatkamme etenkin sanaston laajennusta liittyen mm. konsertissa käymiseen, juhla- ja lavaluisteluihin, tarinan kertomiseen ja tapahtumien kuvailemiseen. Joidenkin rakenteiden kertauksen lisäksi harjoittelemme uutena mm. adjektiivien käyttöä, kohteliaita pyyntöjä ja parhaillaan tapahtuvaa tekemistä. Hiragana- ja katakana-merkkien sujuvaa osaamista ei vaadita. Jo harjoittelujen n. 45 kiinalaisperäisten kanji-merkkien opiskelua jatketaan lisää. Oppikirjat: Michi – tie japanin kieleen kpl 11-15 sekä Basic Kanji Book vol. 1. (2015; ISBN 978-4893588821) kpl 5 eteenpäin.

EU A1.3

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

Japanin jatko 3 1298114K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 1.3.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Aino Partonen

Jatkamme täysin japaninkielisten tekstien lukemista, teemme keskusteluharjoituksia liittyen mm. muistoihin ja harrastuksiin ja kirjoittamisessa voit valita oman vaativuustasosi. Opiskelemme myös yleisten japanin kirjakielen ja puhekielen perustyylin verbimuotojen taivuttamista, vertailua ja käyttöä. Kanji-merkeistä opiskelemme

mm. yleisiä adjektiiveja ja perhesanastoa. Oppikirjat: Michi II- vuosi Japanissa kpl 4 eteenpäin ja Basic Kanji Book vol.1 (2015; ISBN 9784893588821) kpl 12 eteenpäin.

EU A2.2

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

Japanin jatko 4 **1298115K**

Ma 18.40–20.10 10.1.–4.4., ei 28.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Aino Partonen

Tällä japanin jatkokurssilla kehittämme etenkin luku- ja kirjoitustaitoa opiskelijälähtöisesti ja keventäen myös kuuntelu- ja pienryhmäkeskustelu- ja Aihepiireinä toimivat mm. japanilaiset tarinat ja nettiutiset. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin, mutta opiskelijat voivat halutessaan tuoda omaa materiaalia yhdessä käytettäväksi.

Helppo japanin keskustelu ja kuuntelu A2.1-A2.2 **1298116K**

Ke 18.40–20.10 13.4.–11.5.

10 oppituntia 53 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Kaipaisitko lisää harjoitusta ja varmuutta japanin keskustelutaitoihisi 3-4 vuoden opintojen jälkeen? Harjoittelemme kannustavassa ilmapiirissä puhumista ja kuuntelua liittyen mm. matkustamiseen, ruokaan, ostosten tekoon, harrastuksiin sekä työelämään myös sanavarastoakin kehittäen. Opimme lisää japanilaisesta tapakulttuurista erityisesti kommunikointitilanteissa. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU B1

Pohjatietoina 4–5 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japanin keskustelu ja kuuntelu

1298117K

Ma 17.00–18.30 17.1.–28.3., ei 21.2.

20 oppituntia 104 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Kehitä japanin keskustelutaitojasi, syvennä kuullun ymmärtämistäsi ja rohkaistut kommunikoidaan todellisissa tilanteissa! Aiheina ovat myös ajankohtaiset uutiset ja tapahtumat, jolloin sanavarastokin kertaautuu ja laajenee. Tutustumme lisäksi japanilaiseen kylpyläkulttuuriin 'onseniin' ja keskustelemme sen rentouttavasta vaikutuksesta elimistöön ja mieleen. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.



KIINA

EU O

Tutustu kiinan kieleen, työelämään ja tapakulttuuriin **1298203K**

Ke 17.00–19.30 27.4.–1.6.

18 oppituntia 94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Jinhua Cheng, MA **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Tarvitsisitko työssäsi kiinaa? Tule harjoittelemaan kirjoitusmerkkejä ja etenkin tärkeimpiä työelämään liittyviä ilmaisuja ja sanastoa, joilla pystyt kirjoittamaan yksinkertaisia viestejä myös aputyökaluja käyttäen. Teemme pieniä puhe- ja kuuntelu-

harjoituksia myös ääntämistä huomioiden ja tutustumme hieman kielioppiin. Tutkimme lisäksi tapakulttuurieroja etenkin työelämässä. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin. Opetuskielinä suomi ja mandariiniä.

Kiinan alkeet 1298204K

To 17.00–18.30 20.1.–14.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Li Bai-Saturo

Matka kiinan kieleen alkaa, kun harjoittemme selviytymistä kiinaksi etenkin arkielämän puhetilanteissa mm. tervehdittäessä, ilmaistaessa kysymyksiä, maita ja kansalaisuuksia sekä kerrottaessa perheestä. Opiskelijalle avautuvat myös kiinalaisten kirjoitusmerkkien rakenne, symboliikka ja ääntäminen kiinan tavukielen (pinyin) avulla sekä kieliopin perusteita. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi kpl 1-3.

EU A1.2

Pohjaopintoina n. vuosi kiinaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Kiinan jatko 1 1298205K

To 18.45–20.15 20.1.–14.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Li Bai-Saturo

Matka kiinan kieleen jatkuu harjoitellen erityisesti käytännön puhekieltä ja sanastoa arkielämässä, kuten ostoksilla ja ravintolassa asioidessa ja kerrottaessa harrastuksista. Avaamme myös lisää kiinalaisten kirjoitusmerkkien symboliikkaa, rakennetta ja ääntämistä kiinan tavukielen (pinyin) avulla sekä kieliopin perusteita. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi kpl 8-10.



KOREA

EU 0

Tutustu korean kieleen ja kulttuuriin 1298502K

Ma 17.00–19.30 25.4.–23.5.

15 oppituntia 79 €

Opistotalo, 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 suullisia ilmaisuja esim. matkailua varten. Tutustumme lisäksi mm. matkailukohteisiin, ruokaan ja tietysti maailmalla supersuosittuun viihdekulttuuriin. Opetuskielinä on suomi ja jonkin verran korea. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi koreaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Korean alkeiden jatko 1298503K

To 18.40–20.10 13.1.–7.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FT Kim Jeongdo

Jatka tästä korean kielen ja kulttuurin opiskelua! Alun kertauksen jälkeen jatkamme käytännöllisten arkipäivän ilmaisujen ja tekstien lukemisen opettelua ja syvennymme paremmin korean peruskielioppiin. Tutkimme myös korean ja suomen kielten sekä kulttuurien välisiä eroavaisuuksia, joi-

den tuntemus auttaa oppimisessa. Oppikirja: 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.

Korean jatko 1 1298504K

To 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FT Kim Jeongdo

Tule syventämään korean kielen ja kulttuurin opiskelua! Alun kertauksen jälkeen jatkamme käytännöllisten arkipäivän ilmaisujen ja tekstien lukemisen opettelua liittyen mm. harrastuksiin, säähän ja vapaa-aikaan. Syvennämme korean peruskielioppia harjoitellen menneen ajan muotoa, lukusanojen käyttöä ja syyn ilmaisua. Oppikirja: Practical Korean Basic 1 (ISBN-13 :9788959957668 / ISBN-10 :8959957666) kpl 9 alkaen.



LATINA

EU 0

Tutustu elävään latinan kieleen etänä!

1298401K

Ke 17.00–19.30 27.4.–25.5.

15 oppituntia 79 €

FM Tea Pelkonen **ETÄOPETUS**

Tervetuloa tutustumaan latinan kieleen ja miten sen vaikutus edelleen elää vahvana monissa kielissä! Opiskelemme latinan pe-

rustietoja ja vertailemme sen sanastoa muihin kieliin, mikä helpottaa vieraskielisten termien ymmärtämistä ja valottaa niiden kulttuurihistoriallista taustaa. Sopii hyvin niin englannin sanaston laajentamiseen, latinan alkeiden kertaajille kuin kaikille kielistä kiinnostuneille! Opiskelumateriaali sisältyy hintaan.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi latinaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Latinan alkeiden jatko etänä

1298402K

Ke 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

FM Tea Pelkonen

ETÄOPETUS

Kielten kuningattaren opiskelu yleissivistävästi jatkuu! Harjoittelemmekin tekstien lukemista liittyen mm. Circus Maximukseen, kylpyläkulttuuriin, Pompejiin sekä antiikin Rooman kaupunginmuureihin sekä kieliopista mm. substantiivien 2 deklinaatiota sekä imperfektin käyttöä. Sopii myös kertaajille- repetitio est mater studiorum. Oppikirja: Clavis Latina 1 – Textus & Cultura kpl 4-6 sekä harjoituskirja Clavis Latina 1-Grammatica & Exercitia.



PERSIA

EU 0

Persian alkeet

1298902K

Ke 17.00–18.30 19.1.–13.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sepehr Fatemi

Tästä alkaa matka persian kielen saloihin! Opiskelemme ihan alusta aakkoset ja kirjoittamista sekä tutustumme peruskielioppiin. Lisäksi harjoittelemme puhumista erilaisissa arkielämän helppoissa keskustelutilanteissa pareittain ja pienryhmissä sekä tutustumme persialaiseen kulttuuriin. Oppikirja: First Step Persian (ISBN 9786229512357; kustantaja Saadi Foundation).

EU A1.3

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

Persian jatko 3

1298903K

Ke 18.40–20.10 19.1.–13.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sepehr Fatemi

HYBRIDIKURSSI

Tästä jatkuu matka persian kielen saloihin! Harjoittelemme puhumista erilaisissa arkielämän käytännön keskustelutilanteissa pareittain ja pienryhmissä. Lisäksi harjoittelemme kirjoittamista ja kuuntelemista. Jatkamme myös tutustumista persialaiseen kulttuuriin. Oppikirja: Mina 2 (ISBN 9786229512340; kustantaja Saadi Founda-

tion) kpl 1-2. Tälle kurssille voit osallistua myös etänä Zoomin kautta.



PORTUGALI

EU 0

Portugalin pika-alkeet matkailijoille

1298301K

Ke 17.00–19.30 27.4.–1.6.
18 oppituntia 94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Janne Löppönen **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Matkasuunnitelmissa Portugali? Valmistaudu aitoihin tilanteisiin paikallisten kanssa ja tule opiskelemaan matkalla tarvittavaa sanastoa ja fraaseja käytännön keskusteluharjoitusten avulla. Kuuntelut ja inspiroivat videopätkät totuttavat kielikorvaa etenkin Euroopan portugaliin mutta myös hieman Brasilian portugaliin. Muiden romanien kielten ja englanninkin pohjalta portugali vaikuttaa jo yllättävän tutulta! Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Viinikulttuurimatkalla Espanjassa ja Portugalissa, s. 114](#)

EU A1.1

Pohjaopintoina n. puoli vuotta tai yksi lukukausi portugalia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Portugalin alkeiden jatko

1298302K

To 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Janne Löppönen

Jatka tästä löytömatkaa portugalin kieleen ja kulttuuriin! Lisää ääntämis-, puhe- ja sanastoharjoituksia on luvassa liittyen mm. itsestä kertomiseen, ravintolassa ja hotellissa asioimiseen, matkustamiseen ja kulttuuriin. Rakenteista opiskelemme mm. adjektiivin taivutusta, lisää epä säännöllisiä verbejä ja kysymyssanoja. Oppikirja: Tudo Bem? kpl 6-10.



PUOLA

EU 0

Puolan pika-alkeet matkailijoille

1298753K

Ti 17.00–19.30 26.4.–31.5.

18 oppituntia 94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Justyna Pierzynska, M.A.

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Puolan matkaa odotellessa, pakkaa tästä jo puolan alkeita mukaasi matkalaukkuun! Opiskelemme mm. tervehtimistä, kohteliaisuusfraaseja, lukusanoja, kysymysten esittämistä ja peruskielioppia, joilla matkai-

lijana pärjää auttavasti erilaisissa eteen tulevissa tilanteissa. Ääntäminen tulee myös tutuksi eivätkä sanat kuten "chrząszcz" tai "brzęczyrzykiewicz" ole enää mahdollisia lausua! Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.



RANSKA

EU 0

Ranskan intensiivialkeet 1205015K

Ke 16.30–18.30 26.1.–23.3., ei 23.2.

21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Tervetuloa aloittamaan ranskan opiskelu kannustavassa seurassa! Tavoitteena on opetella selviytymään ranskan kielellä helpoissa jokapäiväisen elämän, työn ja matkailun kommunikaatitilanteissa myös ääntämistä huomioiden. Perusrakenteista harjoittelemme mm. säännöllisten verbien taivutusta, artikkelit, prepositioita, adjektiivien taivutusta ja kysymyslauseita. Oppikirja: C'est parfait! 1 kpl 0-3.

EU A1.1

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

Ranskan alkeiden jatko 1205016K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kirsi Kontula

Tule mukaan jatkamaan kauniin ranskan

opiskelua kannustavassa ilmapiirissä! Ta-
voitteena on opetella selviytymään rans-
kan kielellä helppoissa jokapäiväisen elämän
ja matkailun kommunikaatiotilanteissa
myös ääntämistä huomioiden. Perusraken-
teista harjoittelemme mm. epäsuorallisia
verbejä, eri pronomineja ja kysymyslauseita.
Oppikirja: C'est parfait! 1 kpl 3/4-6.

Ranskan intensiivialkeiden jatko 1205017K

Ke 16.30–18.30 30.3.–18.5.
21 oppituntia 109 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Sisältö kuten kurssilla Ranskan alkeiden
jatko.

EU A1.2

Pohjatietoina n. 1,5 vuotta ranskaa kansa-
laisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranskan jatko 2 1205018K

Ti 18.45–20.15 11.1.–5.4., ei 22.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Kirsi Kontula
Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kult-
tuuriin jatkuu! Harjoittelemme etenkin
sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa, jotta
osaistamme mm. tilata ravintolassa, sopia
tapaamisen ja kertoa menneistä tapahtu-
mista. Rakenteista kertauksen lisäksi opis-
kelemme mm. passé composé -aikamuodon,
ajan ilmauksia ja persoonapronominien pai-
nolliset muodot. Kulttuurivälipalat ranska-
laisesta keittiöstä ja samppanjasta innosta-
vat oppimaan lisää! Oppikirja: Oppikirja:
C'est parfait! 1 kpl 9-10.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2,5 vuotta ranskaa kansa-
laisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranskan jatko 3 1205019K

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Kirsi Kontula
Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kult-
tuuriin jatkuu, kun harjoittelemme etenkin
sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa. Aihepii-
reinä ovat mm. sairastuminen ja lääkarissä
käynti, pyörän vuokraaminen sekä rans-
kalainen juusto- ja viinikulttuuri. Raken-
teista kertauksen lisäksi opiskelemme mm.
epäsuorat objektipronomit, imperfektin
ja passé composé:n käytön eron sekä adjek-
tiivien vertailun. Kulttuurivälipalat esim.
Loiren laaksosta ja Chambordin linnasta
innostavat oppimaan lisää! Oppikirja: C'est
Parfait! 2 kpl 4-6.

Ruostuneen ranskan ripeä aktiointi 1205020K

To 18.35–20.05 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Oletko aiemmin (esim. koulussa) opiskel-
lut ranskaa mutta tietosi kaipaavat ripeää
aktiointia ja päivytystä? Etenemme vauh-
dikkaasti harjoitellen arkielämässä ja mat-
kaillessa hyödyllisiä keskustelu- ja kuunte-
lutilanteita sekä sanastoa. Kertaamme myös
rakenteita, kuten passé composé, imper-
fektii sekä eri pronomineja. Kulttuurituo-
kioissa käsittelemme mm. terveydenhoitoa
ja työelämää Ranskassa. Oppikirja: Chez
Olivier 2 kpl 7-12.

EU A2.1

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

Puhu ja kuuntele ranskaa helposti matkalla 1205021K

Ma 17.00–19.30 25.4.–30.5.

18 oppituntia 94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Hahtomaa **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Kaipaako ranskan keskustelu- ja kuuntelutaitosi pikaista virkistystä ennen matkalle lähtöä? Aktivoimme monipuolisesti kielenkantamme keskustelemaan mm. itsestämme, harrastuksista, ympäristön kuvailusta, säästä, tiera kysyttäessä sekä hotellissa, vaa-tekaupassa ja ravintolassa asioidessa. Samalla kertaautuu juuri sitä sanastoa ja peruskielioppiakin, joita jokainen yleensä tarvitsee selviytyäkseen turistikilanteissa. Oppimateriaali sisältyy kurssiin.

Ranskan jatko 4 1205022K

Ke 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kirsi Kontula

Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kulttuuriin jatkuu harjoitellen sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa mm. työelämän ja matkailun aihepiireistä. Kertaamme rakenteita, kuten futuuria, passé composéta ja imperfektiä sekä vahvistamme niiden käyttöä. Kulttuurituokioissa aiheina ovat mm. Quartier Latin ja Bretagne. Oppikirja: C'est parfait! 3 kpl 1-3 ja opettajan materiaali.

Aktivoi ja päivitä ranskaa etänä

1205023K

To 18.00–18.30 17.1.–8.4, ei viikolla 8

22 oppituntia 115 €

FM Maria Hahtomaa **ETÄOPETUS**

Opiskelisitko ranskaa mieluummin etänä?

Tule mukaan kertaamaan ja päivittämään ehkäpä jo ruostuneitakin ranskan kielen taitojasi joustavammin oman aikataulusi mukaan etäkurssille. Viikoittain saat uudet käytännönläheiset kielioppi-, kuuntelu- ja/ tai luetun ymmärtämistehtävät omaan tahtiisi tehtäviksi sekä pari- tai ryhmäkeskustelua Zoomin avulla.

Ranskan kielioppikertaus

1205024K

La 9.00–14.00 5.2.

6 oppituntia 32 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**

Jos ranskan kieliopissasi olisi hiomisen ja aktivoinnin varaa, tule tehokertaamaan passé composéta ja imperfektiä. Teemme harjoituksia sekä keskustellen että kirjallisesti itsenäisesti, pareittain ja pienryhmissä. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU A2.2

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

Kertaa ja syvennä ranskaa

1205025K

Ti 9.00–10.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Hahtomaa **PÄIVÄKURSSI**

Kertaa ja syvennä taitojasi (esim. ruostuneita lukiotietojasi) myös ajankohtaisen ranskalaisen kirjan avulla. Vetreytämme keskustelutaitoja, kuullun ymmärtämistä sekä laajennamme sanavarastoa liittyen mm. luontoon ja ekologiaan sekä ruoanlaittoon. Kertaamme myös kielioppia, kuten ehtolause preesensissä ja menneessä aikamuodossa sekä konditionaali. Oppikirja: Vite et Bien 2 (ISBN 9782090352757) kpl 11 eteenpäin.

Ranskaa kerraten ja laajentaen 5 1205026K

Ke 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Prof.dipl. Rodolphe Le Clech

Tempaudu mukaan rennolle matkalle puhumaan ja kuuntelemaan ranskaa hyödyllisissä kommunikointitilanteissa! Samalla mm. työelämään ja matkailuun liittyvä sanasto laajenee ja ääntäminen hioutuu. Kertaamme myös käytännöllisiä rakenteita kuten futuuria, passé composé ja demonstratiivipronomineja. Kulttuurituokioissa nojatuolimatkaillemme mm. Quartier Latiniin. Oppikirja: C'est Parfait 3 kpl 1 eteenpäin.

Helsinki en français 1205027K

Ke 17.00–19.30 4.5.–1.6.

15 oppituntia 79 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Prof.dipl. Rodolphe Le Clech

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Haluaisitko osata kertoa ranskaksi Suomen pääkaupungin nähtävyyksistä? Ammattimainen ranskalainen Helsinki-opas tutustuttaa sinut kaupunkiin ranskalaisin silmin! Ensimmäisellä kerralla kartoitamme kohteet ja opiskelemme niihin liittyviä taustatietoja ja sanastoa ranskaksi. Seuraavilla kerroilla kokoonnumme alussa opistolle keskustelemaan lyhyesti päivän kohteista ja käveltyämme kohteisiin, harjoittelemme kertomaan niistä ranskaksi vapaamuotoisesti pareittain sekä kuuntelemaan oppaan selostuksia niistä.

Ranskan jatko 5 1205028K

To 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kult-

tuuriin jatkuu harjoitellen sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa mm. liikunnan ja matkailun aihepiireistä. Kertaamme rakenteita, kuten eri pronomineja, ja tutustumme uuteen subjunktiviin. Kulttuurituokioissa aiheina ovat mm. Bretagne ja ranskankieliset maat. Oppikirja: C'est parfait! 3 kpl 3-4 ja opettajan materiaali.

EU B1

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

Converser en français, c'est facile!

1205029K

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Nadja Elfving, M2 pro

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 l'interaction et la fluidité de la langue. Bienvenue! Matériel fourni par le professeur.

La France des régions 1205030K

Ma 17.00–18.30 2.–30.5.

15 oppituntia 79 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Nadja Elfving, M2 pro

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Venez découvrir quatre régions de France: l'Alsace, La Bretagne, L'Occitanie et la Provence. Nous parlerons ensemble de leurs spécialités, leurs traditions, leur gastronomie. Nous utiliserons divers support dans la classe, vidéos, photos, brochures de voyages, recettes de cuisine et textes pour apprendre

à mieux connaître ces régions et vous aider à organiser peut-être votre prochain voyage! Matériel fourni par le professeur.

Ranskaa ranskaksi 1205031K

Ke 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Prof.dipl. Rodolphe Le Clech

Aktivoi ranskaasi monipuolisesti myös ranskalaisen oppikirjan sekä autenttisten radio- ja televisio-ohjelmien avulla! Harjoittelemme etenkin puheen sujuvuutta eri keskustelutilanteissa mutta luemme myös eri tekstityyppejä syventääksemme sanavarastoa. Kielioppirakenteitakin kertautuu tarvittaessa. Aihepiirit käsittelevät mm. ulkonäköä, fyysistä kuntoa ja uutta teknologiaa. Oppikirja: Totem 3 Livre de l'élève B1 (ISBN 9782014015522 kpl 20 (dossier 5) eteenpäin).

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Viinikulttuurimatalla Ranskassa: Bourgogne ja Champagne, s. 114



RUOTSI

EU 0

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1 part 1 1202008K

Thu 16.30–18.30 20.1.–17.3., not on 24.2.

21 lessons 79 €

Runeberginkatu 22–24 **OPH**

FM Sonja Sjöholm

Welcome to start learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when e.g. presenting yourself,

talking about your day, food, transport and hobbies. We will also practise listening, writing and grammar and the assigned homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 1-4.

EU A1.1

Previous studies of about three months of Swedish are required.

Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation 1202009K

Thu 18.45–20.15 13.1.–7.4., not on 24.2.

24 lessons 89 €

Runeberginkatu 22–24 **OPH**

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 the assigned homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 5-8.

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1 part 2 1202010K

Thu 16.30–18.30 24.3.–19.5., not on 14.4.

21 lessons 79 €

Runeberginkatu 22–24 **OPH**

FM Sonja Sjöholm

The contents of this course are the same as in Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation.

EU A2.2

Pohjatietoina 2–3 vuotta ruotsia kansallaisopistossa tai ruostuneet peruskoulutiedot.

Ruostuneen perusruotsin

tehokertaus 1

1202011K

Wed 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

Onko koulussa oppimasi perusruotsi pahasti ruosteessa? Lähde mukaan ruotsin aktiivintimatkalle eri kaupunkeihin Suomessa harjoitellen kysymyksiä, kuvailemaan mm. säätä ja juhliä sekä asioimaan ravintolassa, torilla ja lippulukulla. Tärkein tavoite on puhe- ja kuuntelutaidon aktivointi arkielämän käyttötilanteita varten, mutta myös peruskieliopin kertaaminen selkeiden tehtävien avulla. Oppikirja: Häng med! 1 kpl 6-10.

EU B1

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai lukion C-ruotsi.

Ruostuneen ruotsin keskustelu- ja

kuuntelupreppaus

1202012K

Ke 17.00–19.30 27.4.–25.5.

15 oppituntia 79 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Bodil Wadenström

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kaipaisitko apua ruotsin keskustelu- ja kuuntelutaitojesi preppaamiseen kannustavassa ilmapiirissä? Sanavaraston aktivointi ja päivitys sekä erilaiset suomen- ja riikinruotsin puhujien kuuntelut myös nettiviideopätkien elävöittäminä johdattavat paria pienryhmäkeskusteluihin, jolloin kynnys puhua helpottuu ja jokainen löytää jotakin

sanottavaa. Aiheet vaihtelevat tutuista arkipäivän asioista kuten vapaa-aika, työ ja matkailu myös hieman laajempiin ajankohdaisiin tapahtumiin. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Ruostuneen perusruotsin

tehokertaus 2

1202013K

To 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Nina Lampila

Onko ruotsin kielitaitosi kangistunut? Tule tehokertaamaan vanhaa ja päivittämään uutta nojatuolimatkalta Suomeen ja Ruotsiin harjoitellen erilaisia käytännön puhe-tilanteita sekä kuuntelemaan sujuvammin suomen- ja riikinruotsia. Samalla sanasto laajenee liittyen mm. elokuvaan, retkeilyyn, lääkärissä asiointiin, sosiaaliseen mediaan ja ruokaan. Kertaamme myös keskeistä kielioppia. Opetuskielenä on pääasiassa ruotsi. Oppikirja: Häng med! 2 kpl 6-11.

EU B2

Pohjatietoina lukion A- tai B-ruotsi tai aktiivinen lukion C-ruotsi.

Ruostuneen lukioruotsin

tehoaktivointi

1202014K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

Onko lukioruotsisi vaipumassa unholaan? Tule aktivoimaan keskustelu- ja kuuntelutaitojasi, päivittämään sanastoasi ja virittämään kielioppisi uuteen uskoon monipuolisilla harjoituksilla. Aihepiirit liittyvät mm. matkustamiseen, perheeseen ja sosiaaliseen mediaan sekä ajankohtaisiin asioihin ja tapahtumiin. Opetuskielenä on pääasiassa ruotsi, kielioppiasiat myös suomeksi. Op-

pikirja: Grammatik Galleri valikoiden ja opettajan materiaali.

Säg det på svenska!

Ruotsin keskustelukurssi 1202015K

Ti 18.40–20.10 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

Tule keskustelemaan ruotsiksi mitä erilaisimmista aihealueista! Aktivoimme ja kartutamme sanavarastoa ja saamme sujuvuutta keskustelutaitoihin. Keskustelua inspiroivat mm. lehtiartikkelit, uutiset, videoopätkät ja musiikki myös opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan. Teemme runsaasti pari- ja pienryhmätöitä ja opimme ruotsia rennossa ja rohkaisevassa ilmapiirissä. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Valmennuskurssi valtionhallinnon ruotsin kielitutkintoon etänä 1202016K

Ke 17.00–19.30 26.1.–30.3.

27 oppituntia 139 €

FM Bodil Wadenström **ETÄOPETUS**

Kurssi valmentaa hyvän ja tyydyttävän taidon tutkintoihin ja sen jälkeen on mahdollisuus suorittaa valtionhallinnon kielitutkinto opistolla. Tavoitteena on suullisen kielitaidon aktivoiminen, ruotsinkielisen puheen ymmärtämisen kehittäminen sekä kirjallisen ilmaisun, sanaston tuntemuksen ja tekstin ymmärtämisen syventäminen. Pohjatietoina tulisi olla aktiiviset perus- tai keskikoulun ruotsin tiedot, lukion tiedot tai vastaavat. Opetuskielenä pääasias-
sa ruotsi ja tarvittaessa suomi. Opiskelumateriaali ja kahden kotona tehtävän aineen tarkastus sisältyvät hintaan, tutkintomaksu maksetaan Opetushallitukselle.



SAAME

EU 0

Tutustu inarinsaamen kieleen ja kulttuuriin 1298880K

Ti 17.00–19.30 3.–24.5.

12 oppituntia 64 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Petter Morottaja **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Tiervâ, maht mana? Opi tämä tervehdys ja monia muita hyödyllisiä sanoja ja lauseita tutustuessamme inarinsaameen ja inarinsaamelaiseen kulttuurin erityispiirteisiin. Luemme lyhyitä tekstejä, kuuntelemme puhuttua inarinsaamea ja perehdymme inarinsaamen kieliopin perusteisiin. Mihin pitää mennä kohdatakseen inarinsaamen kieltä ja kulttuuria? Tule kurssille ottamaan selvää! Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.



SAKSA

EU 0

Freut mich! Saksan intensiivialkeet osa 1 1204005K

Ti 17.00–19.00 25.1.–22.3., ei 22.2.

21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Carmen Tomas

Saksaa matkalle, töihin, saksalaisten kavereiden kesken tai omaksi iloksi? Aloita tästä matkasi saksan kieleen ja kulttuuriin har-

joitellen mm. ääntämistä, tervehtimistä, lukusanoja, itsestä kertomista, töistä ja säästä sekä matkalippujen ostamista monipuolisilla kuuntelu-, puhe-, sanasto- ja rakennetehdävillä. Wienin nähtävyydet tulevat myös tutuiksi! Oppikirja: Freut mich 1 kpl 1-4.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi saksaa kansalaisopistossa, intensiivialkeet osa 1 tai vastaavat tiedot.

Freut mich! Saksan alkeiden jatko 1204006K

Ma 18.40–20.10 10.1.–4.4., ei 21.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Carmen Tomas

Saksaa matkalle, töihin, saksalaisten kaaverien kesken tai omaksi iloksi? Jatka tästä matkaasi saksan kieleen ja kulttuuriin harjoitellen mm. ravintolassa ja ostoksilla asiointia, tien kysymistä, perheestä kertomista, akkusatiivia ja datiivia monipuolisilla kuuntelu-, puhe-, sanasto- ja rakennetehdävillä. Berliinin ja Hampurin nähtävyydet tulevat myös tutuiksi! Opetuskielinä suomi ja saksa. Sopii myös alkeiden kertaajille. Oppikirja: Freut mich 1 kpl 5-8.

Freut mich! Saksan intensiivialkeet osa 2 1204007K

Ti 17.00–19.00 29.3.–17.5.
21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Carmen Tomas

Kurssin sisältö kuten Freut mich! Saksan alkeiden jatko.

EU A2.1–A2.2

Pohjatietoina n. 3 vuotta saksaa kansalaisopistossa tai lyhyt koulusaksa.

Saksaa matkailijoille ja kertaajille A2.1–A2.2 1204008K

Ke 17.00–19.30 27.4.–25.5.
15 oppituntia 79 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Claire Scheunemann

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kutsuuko kesällä Berliini, Wien vai Zürich? Olipa matkakohteeksi saksankielinen maa tai tarvitsisit saksaa muissa yhteyksissä, saat aktivoitua niin matkalla kuin arkipäivässä eteen tulevaa sanastoa ja fraaseja sekä puhe- ja kuuntelutilanteita kuten small talkia, ravintolassa ja ostoksilla asiointia ja pulmatilanteistakin selviämistä saksaksi. Saat myös vinkkejä mielenkiintoisiin saksankielisiin matkakohteisiin ja palautamme mieliin joitakin käytännön kannalta hyödyllisiä rakenteita. Opetuskielinä saksa ja suomi. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU B1

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

Ruostuneen saksan aktivointi 1204009K

Ke 18.40–20.10 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Claire Scheunemann

Onko saksan taitosi päässyt patinoitumaan aikaa myöten? Aktivoi ja päivitä sanavarastoasi, kielioppiasi ja etenkin keskustelutaitoasi pareittain ja pienryhmissä yleisistä aiheista, joista jokainen löytää helposti jota-

kin sanottavaa. Myös ripaus kulttuuriaiheita inspiroi opiskelemaan lisää. Los geht's! Opetuskieli saksa, tarvittaessa myös suomi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU B2

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

Reisen auf Deutsch- Von Rügen bis Erzgebirge 1204010K

Ma 17.00–19.30 2.–30.5.
15 oppituntia 79 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Claire Scheunemann

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch bekannte und unbekannte Regionen! Die Reise beginnt an der Ostsee, führt durch traditionsreiche Handelsstädte, Mittelgebirge und Weinanbaugebiete über Seen und Kanäle bis ins deutsche „Weihnachtsland“, das Erzgebirge. Wir lesen Texte und sehen Videoclips zu verschiedenen Landschaften, Kultur und Geschichte und kommen dazu miteinander ins Gespräch. Unterrichtsmaterial im Preis inbegriffen.



VENÄJÄ

EU 0

Venäjän intensiivialkeet 1206006K

Ti 17.00–19.00 25.1.–22.3., ei 22.2.
21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehkhovskaja

Pariisi kaukana, Pietarin kulttuuriaarteet lähellä! Tule rohkeasti mukaan opiskelemaan perusteellisesti kyrilliset aakkoset ja ääntämistä. Harjoittelemmme helppoja arkipäivän puhetilanteita sekä tutustumme venäjää puhuviin henkilöihin inspiroivan, täysin uudistetun kirjan avulla. Opiskelemme myös kielen perusrakenteita, kuten substantiivien suvun ja kielto sanoja. Oppikirja: Kafe Piter 1, Huom. uudistettu kirja 2020 kpl 1-5.

EU A1.1

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

Venäjän alkeiden jatko 1206007K

Ti 17.00–18.30 11.1.–5.4., ei 22.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery

Hyppää taas Pietarin junaan ja jatka matkaasi venäjän kieleen! Kertaamme ensin aiemmin opiskeltuja keskeisiä rakenteita ja uusina opimme mm. monikon nominaatiivin sekä ketjut- ja vitjat-verbejä. Teemme paljon puheharjoituksia ja kuunteluita ja tähtäämme näin tulemaan toimeen ta-

vallisissa jokapäiväisen elämän tilanteissa, joiden aiheina ovat mm. perhe, asuminen ja puhelinkeskustelu. Sopii myös alkeiden kertaajille. Oppikirja: Kafe Piter 1, Huom. uudistettu kirja 2020 kpl 6-9.

Venäjän intensiivialkeiden jatko 1206008K

Ti 17.00–19.00 5.4.–24.5.
21 oppituntia 109 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehlovskaja
Sisältö kuten Venäjän alkeiden jatko.

EU A1.2

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

Venäjän jatko 2 1206009K

Ma 17.00–18.30 10.1.–4.4., ei 21.2.
24 oppituntia 124 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehlovskaja
Hyppää taas Pietarin junaan ja jatka matkaasi venäjän kieleen! Teemme paljon puheharjoituksia ja kuunteluita selviytyäksemme jokapäiväisen elämän tilanteissa, kuten tietä kysyttäessä, lomaviettosuunnitelmista kerrottaessa ja ostoksilla asioidessa. Kertaamme rakenteita ja uusina opimme mm. futuurin ja yksikön datiiin. Oppikirja: Kafe Piter 1, Huom. uudistettu kirja 2020 kpl 14-17.

EU A1.3

Pohjaopintoina n. 2 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ruostuneen venäjän pikakertaus 1206010K

Ke 17.00–19.30 4.5.–8.6.
18 oppituntia 94 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehlovskaja
LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Miten se venäjäksi sanottiinkaan? Jos n. parin vuoden aiemmista opinnoistasi on jo aikaa ja kielitaitosi on kangistunut, aloita tästä kertaamaan sanastoa, ääntämistä, puhe- ja kuuntelutaitoa sekä keskeisiä rakenteita rennossa ja kannustavassa seurassa. Sitten ei muuta kuin junalla Pietariin! Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU A2.1

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

Venäjän kaupunkaja ja kulttuuripersoonia 1206011K

Ti 17.00–19.30 26.4.–24.5.
15 oppituntia 79 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**
Tervetuloa kiertomatalle venäläisiin kaupunkeihin, kuten Novgorodiin ja Irkutskiin, ja tutustumaan venäläisiin kulttuuripersooniin! Sanastoa, liittyen kaupungissa matkustamiseen, kulttuuritapahtumissa käymiseen ja kirjallisuuteen, kartutamme lyhyehköjen teematekstien lukemisen, videopätkien ja helppojen runojen kuuntelun avulla. Ohessa kertaamme myös komparatiivin ja monikon sijat. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Venäjän jatko 4**1206012K**

Ti 18.40–20.10 11.1.–5.4., ei 22.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Julia Zsebery

Inspiroiva matka venäjän kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Harjoittelemme helppoja arkipäivän puhetilanteita ja kuunteluita sekä laajennamme sanavarastoamme liittyen mm. teatterissa ja konserteissa käyntiin, opiskeluun sekä kirjallisuuteen. Rakenteista opiskelemme superlatiivia, monikon datiivia ja yksinkertaista futuuria. Oppikirja: Kafe Piter 2 kpl 7-9.

EU A2.2

Pohjaopintoina 3–4 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Puhu ja kuuntele venäjää!**1206013K**

Ma 18.40–20.10 17.1.–11.4., ei 21.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

YAMK Raissa Tsehkhovskaja

Oletko opiskellut venäjää jo n. 3 vuotta, mutta toivoisit enemmän rohkeutta keskustelutaitoihisi ja parannusta kuuntelutaitoihisi? Harjoittelemme selviytymään sutjakkaammin mm. small talkista, ja arkipäivän asioimistilanteista esim. matkaillessa mutta myös hieman vaativammistakin puhetilanteista pareittain tai pienryhmissä samalla hioen ääntämistä. Kuuntelutehtävät kertaavat ja laajentavat myös sanastoa. Oppikirja: Konetshno! Venäjän suullisen viestinnän kurssi kpl 1 eteenpäin.

EU B1

Pohjaopintoina n. 5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai lyhyt kouluvenäjä.

Venäjää syventäen ja kerraten**1206014K**

To 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Julia Zsebery

Matka venäjän kieleen syvenee etenkin keskusteluharjoitusten ja sanaston myötä, joiden aiheina ovat mm. Moskova, Pietari ja tapaamisesta sopiminen. Lisäksi opiskelemme ja kertaamme rakenteita, kuten pronominien taivutusta, kysymyssanoja sekä adjektiivien ja substantiivien sijamuotoja. Oppikirja: Pora! 3 Venäjää aikuisille kpl 1-3.

**VIRO****EU O****Viron intensiivialkeet 1298603K**

Ma 17.00–19.00 24.1.–21.3., ei 21.2.

21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Liisi Ahvonen

Aloita tästä viron opiskelu ja saat hyvät eväät mukaasi vaikka seuraavalle Tallinnan matkalle! Harjoittelemme etenkin suullista kielitaitoa monipuolisesti liittyen mm. tutustumiseen, kohteliaisuusilmauksiin, laivamatkaan, kahvilassa asiointiin ja lukusanoihin. Harjoitamme myös kuuntelua, ääntämistä ja peruskielioppia. Opetus-

kielenä viro, apukielenä suomi. Oppikirja:
Meie keelesild kpl 1-4.

EU A1.3

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi viroa
tai intensiivialkeet kansalaisopistossa tai
vastaavat tiedot.

Viron alkeiden jatko 1298604K

Ke 17.00–18.30 12.1.–6.4., ei 23.2.
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Liisi Ahvonen

Jatka tai tule kertaamaan viron alkeita ja
saat lisää eväitä mukaasi vaikka seuraaval-
le Viron matkalle! Harjoittelemme etenkin
suullista kielitaitoa monipuolisesti liittyen
mm. ostoksilla käyntiin, säähän ja harras-
tuksiin. Harjoitamme myös kuuntelua,
ääntämistä ja rakenteita, kuten verbien ai-
kamuotoja ja substantiivien sijamuotoja.
Opetuskielenä viro, apukielenä suomi. Op-
pikirja: Meie keelesild kpl 5-8.

Viron intensiivialkeiden jatko

1298605K

Ma 17.00–19.00 28.3.–23.5., ei 18.4.
21 oppituntia 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Liisi Ahvonen

Sisältö kuten Viron alkeiden jatko.

EU B1

Pohjaopintoina n. 3-4 vuotta viroa kansa-
laisopistossa tai vastaavat tiedot.

Viron keskustelukurssi etänä

1298606K

To 17.00–18.30 13.1.–7.4., ei 24.2.
24 oppituntia 124 €

FM Helja Kirber

ETÄOPETUS

Tule vetreyttämään vapaata keskustelua
viroksi ja täydentämään kielitaitoasi ajan-
kohtaisista aiheista ja mukavassa ilmapii-
risä etänä! Laajennamme hyödyllistä sanava-
rastoja mm. erilaisten lyhyiden artikkelien
myötä, kertaamme kielioppia tarpeen tul-
len, katselemme uutislähetyksiä ja kuun-
telemme musiikkia yhdessä, pareittain ja
pienryhmissä. Opiskelumateriaali sisältyy
kurssiin.

SISÄLTÖ

KUVALLISET TAITEET JA TAIDOT

Ikebana.....	70
Kursseja lapselle ja aikuiselle.....	70
Kuvataide.....	70
Maalaus • Painting.....	71
Piirustus • Drawing.....	75
Suunnittelu ja sisustus.....	76
Taidegrafiikka.....	76
Taideterapia.....	77
Valokuvaus.....	77
Videokuvaus.....	79

KÄDENTAIIDOT

Askartelu • Hobby Crafts	79
--------------------------------	----

Kudonta	79
Makrame • Macrame.....	80
Ompelu • Sewing.....	80
Puutyöt	83
Vaatesuunnittelu.....	83
Virkkaus • Knitting.....	84

MUSIIKKI

Basso • Bass.....	84
Bändit • Band.....	84
Flamenco-kitara	85
Improvisaatio.....	85
Kitara • Guitar	86
Klassinen laulu	89
Kuorot • Choir.....	90
Laulujen sanoitus ja kirjoittaminen ..	91
Laulun ryhmäopetus.....	91
Kansanlaulu	93
Lauluyhtye • Vocal Ensemble	94
Musiikin kurssit lapsille, perheille ja odottaville äideille	95
Musiikin sävellys.....	97
Musiikinteoria.....	97
Musiikkia senioreille	98
Piano.....	98
Pianon paritunnit.....	99
Pop-jazzlaulu	100
Ukulele.....	101
Viulu	101

TEATTERI, ILMAISU JA KIRJOITTAMINEN

Tanssin ja teatterin koulutus.....	102
Improvisaatio.....	103
Kirjallinen ilmaisu	104
Näyttelijäntyö ja esiintymistaidot ...	105
Puheilmaisu	106
Teatteri ja ilmaisu	106
Viestintätaidot • Communication Skills	107



TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU

**LAAJAT KURSSIKUVAUKSET
HELAA.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA**

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

Voit maksaa seuraavilla
liikunta- ja kulttuurieduilla:
Eazybreak, Edenred,
Epassi ja Smartum.



MAISTIAISKURSSIT

Lyhyillä maistiaskursseilla
voit helposti tutustua
kurssitarjontaan.



KUVALLISET TAITEET JA TAIDOT

IKEBANA

Ikebana – Japanilainen

kukkienasettelutaide 1103100K

La 10.00–15.00 5.2.–14.5.

28 oppituntia **OPH**

Hinta alennukseen oikeutetuille 174 €, muille 203 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24

Ikebanaopettaja, fil.kand, VT M

Sari Mäntysola

Ikebana -kursilla perehdymme japanilaiseen kukkienasettelun taiteeseen Sogetsu-ikebanakoulun oppien mukaan. Laadimme vuodenajan oksamateriaaleista perusasetelmia ja niiden variaatioita sekä harjoittelemme vapaamuotoisen ikebana-asetelman laatimista. Kurssille voivat osallistua sekä vasta-alkajat että ikebanaa jo aiemmin harrastaneet.

KURSSEJA LAPSELLE JA AIKUISELLE

Roiskemaalauksen perhekurssi –

lapsi-aikuihin-kurssi 1103125K

La 11.00–14.15 5.2.

4 oppituntia 44 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

KuM, taidemaalari Jonna Johansson

LYHYTKURSSI

Tule lauantain roiskekurssille maalaamaan guassi- eli peiteväreillä rennosti ja rohkeasti.

Väriä levitellään niin lastoilla, tikuilla kuin teloillakin ja jälki on rennon ilmavaa. Sopii kaikille aikuisille ja 6-10-vuotiaille lapsille. Aiempaa taidekokemusta ei tarvita! Kurssihinta sisältää tarvittavat materiaalit.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Musiikinkurssit lapsille, perheille ja odottaville äideille s. 95

KUVATAIDE

Kuvataiteen päiväkurssi 1103104K

Ke 11.15–13.30 26.1.–6.4.

30 oppituntia 218 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

KuM, kuvataiteilija Juha Okko

UUTUUS • PÄIVÄKURSSI

Kuvataiteen päiväkursilla tutkitaan ja kokeillaan kuvallisen ilmaisun perusteita piirustuksesta maalaukseen, kollaasia, sommittelua ja väriteoriaa unohtamatta. Kurssin aluksi tehdään lyhyitä harjoitustöitä, joista asteittain siirrytään vaativampiin ja pitkäkestoisempien töiden pariin - opiskelijoiden omat toiveet huomioiden. Luonnosmateriaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Pieni taidekurssi 1103105K

Pe 17.00–20.00, La 11.30–15.30

18.–19.2.

9 oppituntia 66 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

KuM, kuvataiteilija Juha Okko

UUTUUS • VIikonloppukurssi

Mitä asioita kuvataidetta katsoessa voisi huomioida ja miksi? Pienellä kuvataidekurssilla katsotaan kuvia, puhutaan niistä ja kokeillaan vähän piirtämistä sekä värin käyttöä. Kurssi kuvataiteesta kiinnostuneelle, joka ei tiedä, mistä aloittaa taide- näyttelyssä tai -museossa.

Runomuotokuvia sanoin ja kuvin 1103108K

Ti, Ke, To 17.00–20.00 14.–16.6.
12 oppituntia 87 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

KuM Lilli Kinnunen ja

kirjailija Kaisa Halmkrona

UUTUUS • KESÄKURSSI

Mitä hyvää näet itsessäsi? Entä toisessa? Kuvaava ja sanaa yhdistävällä kurssilla työskennellään yksin ja pareittain. Kolmen päivän lyhytkurssilla yhdistetään kuvaharjoituksia eri tapoihin tehdä runomuotokuvia – itsestä ja toisesta.

Tunteet kuviksi – intensiivinen maalauksurssi 1103127K

La 11.00–16.00, Su 11.00–16.00
19.–20.2.

12 oppituntia 88 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

kuvataiteilija, kuvataideterapeutti ja

joogaopettaja Kirsi Kuronen

VIikonloppukurssi

Tule kokeilemaan, tuntemaan ja vapautumaan – maalaamaan omat tunteet kuviksi. Kuvataidekurssilla maalataan omat kuvat, tunteet ja muistot näkyväksi ja käsiteltäväksi maailmaksi. Käytämme vesiliukoisia värejä, suuria papereita, kehon kuuntelua ja musiikkia. Jokaisen kuvataidekurssikerran alussa teemme keskittymis- ja hengitysharjoituksen. Intensiivikurssilla käsitellään useampi aihe. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Valokuvista visuaaliseksi tarinaksi – kuvakollaasikurssi 1103101K

La-Su 11.00–15.15 26.–27.3.
10 oppituntia 81 €

Medialuokka 511, Runeberginkatu 22–24

KK, valokuvataiteilija Sonja Pasanen

VIikonloppukurssi

Valokuvakollaasikurssilla voit yhdistellä

merkityksellisiä valokuvia ja muuta materiaalia henkilökohtaiseksi teokseksi. Kurssin tavoitteena on tuottaa leikkaamalla ja liimaamalla teos tai teoksia, lähtökohtana sinulle tärkeä (valo)kuvamateriaali. Taidehistoriasta lainataan työskentelytapoja, kuten kollaasi, fotomontaasi ja sekatekniikka. Yhdistele omia ja löytämiäsi valokuvia, kangasta, painotuotteita, väriä ja piirtämistä ym. omaksi visuaaliseksi tarinakseen.

Syanotypia – valokuvia ilman kameraa 1103102K

La-Su 10.30–15.30 9.–10.4.

12 oppituntia 87 €

Medialuokka 511, Runeberginkatu 22–24

KK, valokuvataiteilija Sonja Pasanen

VIikonloppukurssi

Syanotypia on monipuolinen ja yksinkertainen valokuvatekniikka, jossa rautasuolojen herkistämälle orgaaniselle pinnalle, kuten akvarellipaperille tai silkkikankaalle, valotetaan kuvia. Lämpökäsitellään tai vain osittain pintaa peittävät materiaalit, kuten kasvit, kankaat, kalvolle tulostetut valokuvat, valotetaan auringon tai UV-valon avulla.

MAALAUUS • PAINTING

Akvarellimaalauksen maistiaiskurssi, 1103110K

Ti 17.15–19.30 11.1.

3 oppituntia 24 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

Taidemaalari Mika Törönen **MAISTIAINEN**

Akvarellimaalauksen maistiaiskurssi, joka sopii erityisesti aloittelijoille. Lyhyt tutustuminen akvarelli- eli vesivärimaalauksen perusteisiin: vesi, paperi, sivellin ja väri. Kurssimateriaalit sisältyvät kurssin hintaan.



Akryylimaalauksen maistiaiskurssi, 1103111K



Ke 17.30–19.45 12.1.
3 oppituntia 24 €
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

MAISTIAINEN

Akryyliyvärit ovat vesiliukoisia, nopeasti kuivuvia taidemaalausvärejä. Akryyliyväri-
rillä voi maalata kerroksia kuullottaen tai
reippaan peittävästi ja kaikkea mahdollista
tältä väliltä. Akryylimaalauksen maistiais-
kurssilla tehdään pieniä esittäviä ja ei-esit-
tävää harjoituksia.

Aloita maalaaminen A 1103112K

Pe 17.15–19.45 14.1.–18.2.
18 oppituntia 131 €
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty

Oletko joskus tuntenut halua kokeilla taide-
maalausta? Tai olet joskus aloittanut, mutta
harrastus on jäänyt? Aloita nyt tai aloita uu-
destaan! Tiiviillä maalauksen kurssilla saat
tekniikkaopetusta alkeista aloittaen. Akva-
rellitekniikkaa, akryylivärien käyttöä, myös
piirustustekniikkoihin ja välineisiin tutus-
tumista sekä perusasioita sommittelusta ja
väriopista. Opettajan antamista tehtävistä
edetään omiin aiheisiin.

Aloita maalaaminen B 1103113K

Pe 17.15–19.45 4.3.–8.4.
18 oppituntia 131 €
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty
Sisältö kuten kurssilla A.

Drawing & Painting for Beginners / Intermediate level 1103115K

Mon 17.00–20.00 17.1.–4.4.
48 lessons 384 €

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

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 play-
ful exercises. Gain knowledge of the essen-
tials to painting, where to start and how to
develop. Learn about grounds, colour mix-
ing, light, harmony and much more!

Maalauksen työpajakurssi

– Päivämaalarit 1103116K

Ti 11.00–13.15 25.1.–19.4.
36 oppituntia 261 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
FT, taidemaalari Päivi Eskelinen

PÄIVÄKURSSI

Työpajatyyppistä työskentelyä maalauksen
eri tekniikoiden parissa. Värioppia, som-
mittelua, taidehistoriaa ja materiaalioppia
maalaustyöskentelyn ohessa. Yhteisiä ai-
heita pohjustetaan alustuksilla eri teemois-
ta. Luonnostelutarvikkeet sisältyvät kurs-
sin hintaan. Soveltuu erityisesti jo pitkään
maalanneille.

Öljyvärimaalaus – Perusmuotojen kautta ilmaisuun 1103117K

Ti 17.15–19.30 18.1.–29.3.
40 oppituntia 290 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Kimmo Tolin

Öljyvärimaalauskurssilla pääteemana on
oman ilmaisun kehittäminen alkaen yksin-
kertaista lähtökohdista. Kurssilla työsken-
nellään osin opettajan antamista aiheista,
osin omista ideoista. Työt voi toteuttaa öljy-
tai akryylivärein tai vaikkapa hyödyntäen
akryylin nopeaa kuivumista aloituksessa,

vaikka pääosa työstä maalataan öljyväriillä. Kurssi soveltuu kaikille kuvataiteesta kiinnostuneille. Luonnosmateriaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Akvarellimaalauksen työpajakurssi 1103118K

Ti 17.15–20.15 1.2.–29.3.
32 oppituntia 232 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Mika Törönen

Akvarellimaalauksen työpajakurssi keskittyy syventämään jo hankittuja akvarellimaalauksen taitoja. Kerrosmaalauksen suunnittelu, maalausjärjestys, aiheen ja oman työn havainnoinnin tarkkuus sekä oikeat työtavat ovat kurssin keskiössä. Lyhyitä alustuksia sommittelusta, värien käytöstä ja eri aiheiden hahmottamista.

Akryylimaalauksista A:sta Ö:hön 1103119K

Ke 17.30–19.45 19.1.–13.4.
36 oppituntia 261 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

Opi maalaamaan nopeasti kuivuvalla, vesiohenteisella akryyliyväriillä. Kerta- ja kerrosmaalaus, massojen tai kollaasitekniikoiden yhdistely on helppoa, samoin eri pohjamateriaalien käyttö. Työskentelyä havainnosta, aiheet ja teemat osin opettajalta, osin omia.

Maalaus koulu United A

– maalauskurssi 1103120K

Ke 17.15–19.30 19.1.–13.4.
38 oppituntia 276 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24
TaM, Taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Perinteisesti työpajatyypinen maalauskurssi, jossa työskennellään vapaasti eri välineillä ja materiaaleilla. Aiheet ja teemat joko omia ja opettajan ehdottamia – myös

ryhmän toiveiden mukaan. Painopiste osaaamisen ja ilmaisun kehittämässä ja uuden kokeilemisessä. Yksilöllistä ohjausta, tarvittaessa alkeista aloittaen.

Maalaus koulu United B

– maalauskurssi 1103121K

To 17.15–19.30 20.1.–14.4.

38 oppituntia 276 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, Taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio

Sisältö kuten kursseilla A.

Rentoa maalausta

1103122K

To 17.15–19.45 20.1.–31.3.

30 oppituntia 218 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KuM, taidemaalari Niina Rätty **UUTUUS**

Rennolla maalauskurssilla työskennellään intuition ja irrottelun merkeissä, tehdään erilaisia tekniikka- ja väriharjoitteita ja etsitään opiskelijan omalle ilmaisulle sopivia tapoja maalata ihmistä, maisemaa ja omia aiheita. Maalauskurssin jokaisella tapaamiskerralla lähestytään maalausta hiukan eri kulmasta etsien vapautta, iloa ja rentoutta, joka on luovan työskentelyn ydin.

Muotokuvamaalauksen lyhytkurssi

1103124K

La-Su 11.30–16.15 29.–30.1.

12 oppituntia 89 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

KuM, kuvataiteilija Juha Okko

VIKKONLOPPUKURSSI

Muotokuvamaalauksen lyhytkurssilla tutustutaan kasvojen piirtämisen ja maalauksen perusteisiin. Käytämme sekä mallia että valokuvia lähtökohtana. Työskentelemme luonnosmaisesti, pyrkien näköisyyteen, hakien oikeita mittasuhteita ja muodon tuntua. Luonnostelutarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan.

Materiaalit kuvassa – maalauskurssi 1103126K

Su-La 11.00–15.15 12.–13.2.
10 oppituntia 81 €
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24
TaM, kuvataiteilija Eero Tiittula

VIikonloppukurssi

Kuinka maalata koiran turkki, juomalasi, lumikinos, tulppaanin terälehti, graniitti-pöytä tai villapaita? Maalauskurssilla tutkitaan aiheiden havainnointia sekä erilaisia tekniikoita, joilla tietyn materiaalin tuntu maalauksessa tavoitetaan.

Akvarellimaalauksen tiiviskurssi 1103128K

La-Su 11.15–15.45 12.–13.3.
12 oppituntia 87 €
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Mika Törönen

VIikonloppukurssi

Akvarellimaalauksen tiiviskurssi, joka sopii sekä aloittelijoille, että jo pidempään harrastaneille. Kurssilla tutustumme akvarellimaalauksen erilaisiin tekniikkoihin ja mahdollisuuksiin. Opiskelemme myös sommittelua ja värioppia sekä maalaamme aiheita havainnosta, muistoista ja mielikuvituksesta. Luonnostelumateriaaleja sekä luonnospaperia kuuluu kurssin hintaan.

Colour & Acrylic Painting 1103129K

Sat-Sun 11.00–15.00 5.–6.3.
10 lessons 73 €
Art Studio 414, 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. Most of the materials provided. No previous skills required.

Vapaata maalausta vapaalla kädellä A 1103130K

La-Su 11.15–15.30 19.–20.3.
10 oppituntia 75 €
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

VIikonloppukurssi

Maalaaminen on myös fyysinen elämys, dialogia teoksen ja tekijän välillä. Jätä kiristävä pipo, unohda kuvataiteen seiska ja lähde vapautumaan. Tällä maalauskurssilla maalauksen muoto ja sisältö syntyvät erilaisten eleiden ja välineiden avulla, materiaalia eli akryyiliväriä monipuolisesti käyttäen. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Vapaata maalausta vapaalla kädellä B 1103139K

Ti, Ke 17.15–19.30, To 17.15–20.15
7.–9.6.
10 oppituntia 75 €
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

KESÄKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

Kevään valoa - Auringonlaskun maalauksen kurssi 1103133K

Ti, Ke, To 18.00–21.00 19.–21.4.
12 oppituntia 87 €
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, kuvataiteilija Eero Tiittula

LYHYTKURSSI

Impressionisti Claude Monet tutki koko uransa ajan valon ilmenemistä ja muutosta luonnossa. Maiseman maalauskurssilla pääset kokeilemaan, kuinka kevätilian valo olisi dokumentoitavissa maalaukseen. Maalauskurssi toteutetaan Töölön urbaanissa ympäristössä kolmena arki-iltana.

Maalauskurssi vesiohenteisilla**väreillä****1103134K**

Ke 17.15–19.45

20.4.–25.5.

18 oppituntia

131 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KuM, taidemaalari Niina Rätty

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Maalauskurssilla työskennellään sekä opettajan antamien pienten tehtävien, että opiskelijoiden omien aiheiden parissa. Teemoina värien käyttö, eri aiheiden ja maalaustekniikoiden erityispiirteet sekä sommittelu. Kevään koittaessa huomio on myös valossa ja valon esittämisen keinoissa. Maalauskurssi keskittyy vesiohenteisiin tekniikkoihin: akryyli- peiteväri- sekä akvarellimaalaus.

Heviä maalausta – maalauksen**materiaalisuus****1103136K**

La-Su 11.15–15.30

23.–24.4.

10 oppituntia

75 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

VIKKONLOPPUKURSSI

Maalauskurssilla tutustutaan akryylimaalin materiaaliin ominaisuuksiin kokeillen erilaisia täyte-, maalausmassa-, kollaasi- ja akryylimedium-aineita. Harjoitellaan myös lastojen, palettiveitsen ja muiden pintojen käsittelyvälineiden käyttöä. Tavoitteena on tutustua maalausilmaisun ekspressiivisiin ja vapaisiin muotoihin. Aiheet voivat olla sekä esittäviä että ei-esittäviä.

Öljyvärimaalauksen alkeet**1103137K**

Ti 17.15–20.15

3.–24.5.

16 oppituntia

129 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, Taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio

Öljyvärimaalauksen aloittelijoille. Kurssilla harjoitellaan värien sekoittamista ja

erilaisia sivellintekniikoita, tutustutaan ohenteisiin ja maalausnesteisiin, kokeillaan kerta- ja kerrosmaalausta. Tehdään sekä nopeita harjoituksia että rakennetaan hitaasti maalausta.

PIIRUSTUS • DRAWING**Piirustuksen****maistiaiskurssi, 1103140K**

To 17.15–19.30

13.1.

3 oppituntia

24 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KuM, kuvataiteilija Juha Okko

MAISTIAINEN

Piirtäminen voi olla tarkkaa ja kurinalaista, piirtäminen voi olla vapaata ja rajatonta. Piirustuskurssi on lyhyt maistiainen kynäliitu- ja hiilipiirtämisestä. Käsittelemme vähän havainnon apuvälineitä, kokeilemme enemmän tekniikkoja, yritämme ymmärtää jotakin ilmaisusta.

Piirustuksen alkeet**1103141K**

Ma 17.15–20.15

24.1.–4.4.

40 oppituntia

290 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KuM, kuvataiteilija Juha Okko

Piirustuksen alkeiskurssi alkaa havaintojen tekemisen, viivan ja varjostuksen opiskelulla. Opit näkemään asioita kuten ne ovat. Myöhemmin harjoitellaan piirustusvälineiden monipuolista käyttöä, pintojen ja tekstuurien rakentamista. Harjoitustehtäviä, eri piirustustekniikoita ja keinoja havainnon välittämiseen. Henkilökohtaista ohjausta ja yhteispalautteita. Kurssilla tarvittavat materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Abstract Drawing: Exploration and Experimentation 1103142K

Sat 11.45–16.15 26.3.

6 lessons 49 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, visual artist Jane Hughes

SHORT COURSE

The course consists of meditative and experimental drawing exercises. Embracing drawing as an expressive act, exploring rhythm, repetition and abstraction. This course will explore mark-making, creating textures and surfaces with inventive fun exercises in a relaxed atmosphere.

Piirustuksen kokeilukurssi

1103143K

Ma 17.15–20.15 2.–23.5.

16 oppituntia 116 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KuM, kuvataiteilija Juha Okko

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Piirustuksen kokeilukurssi koostuu neljästä teemasta ja illasta: kaupunki ja luonto; ihminen ja tila; kosketus ja pinta; rytmi ja rakenne. Moniaistinen havainto, luonnostelu ja materiaalikokeilut keskiössä. Henkilökohtaista ohjausta ja yhteispalautteita. Kurssilla tarvittavat materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

SUUNNITTELU JA SISUSTUS

Sisustussuunnittelun perusteet

1103158K

To 17.15–19.30, La 11.30–14.30

3.2.–5.3.

16 oppituntia 116 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Sisustusarkkitehti Sini Parkkinen

Sisustuskurssilla voit keskittyä sinulle tärkeän tilan tunnelman sekä toiminnallisuuden parantamiseen. Tutustumme si-

sustuksen perusteisiin ja käymme läpi mittakaavat, tilan mittaamisen, pohjapiirustuksen piirtämisen, esimerkkejä mitoituksesta, esimerkkejä tilan valaisemisesta jne. Perehdymme eri materiaalien ja värien vaikutukseen tilassa. Omavalintainen harjoitustyö.

TAIDEGRAFIikka

Taidegrafiikan maistiaiskurssi, 1103150K



To 17.00–20.00 13.1.

4 oppituntia 32 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, Taidegraafikko Kirsi Tuominen

MAISTIAINEN

Yhden illan maistiaiskurssilla kokeilet taidegrafiikan kohopainotekniikkaa. Työstät kohopainolaatan kaivertaa tai piirtäen ja vedostat prässin avulla tai käsin hiertäen. Voit kokeilla sekä linoleikkausta tai uudemmaa PVC –muovipainantaa.

Taidegrafiikan työpaja 1103151K

Su 11.00–15.30 23.1.–10.4.

30 oppituntia 218 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, taidegraafikko 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, viivasyövytys, akvatinta, pehmeäpohja, carborundum, collagrafia, monotypia ja kartonkigrafiikka. Voit myös jatkaa aikaisempia kesken jääneitä töitäsi. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo grafiikkaan perehtyneille.

Kohopaino-grafiikan**intensiivikurssi****1103152K**

Ma-To 17.15–20.15

25.–28.4.

16 oppituntia

122 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, Taidegraafikko Kirsi Tuominen

INTENSIIVIKURSSI

Taidegrafiikan ekspressiivisten koho- ja monotypiatekniikoiden intensiivikurssi. Työskentele maalauksellisella monotypiatekniikalla tai kokeile vahvajalkista linoleum-leikkausta ja PVC-painantaa. Voit omien ideoiden ja aiheiden pohjalta toteuttaa vereviä monotypioita tai perinteisempää kohopainografiikkaa. Kurssilla työskennellään työpajamaisesti, omaan tahtiin. Sopii myös aloittelijoille. Kurssimateriaalit sisältyvät pääosin kurssin hintaan, riippuen teos- ja vedosmäärästä.

TAIDETERAPIA**Taideterapia tutuksi - itseilmaisu, maalaus ja kirjoittaminen 1103155K**

Pe 17.15–19.30

21.1.–1.4.

30 oppituntia

218 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KM, taideterapeutti Marketta Oja

Avaa luovuutesi lukkoja ekspressiivisen taideterapian menetelmien avulla. Ohjatuilla maalaus- ja kirjoitusharjoituksilla tutustumme omaan ilmaisuun. Tällä taideterapian menetelmiä hyödyntävällä 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.

Taideterapia tutuksi**– intensiivikurssi****1103156K**

Ti-To 17.15–19.30

17.–19.5.

9 oppituntia

66 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KM, taideterapeutti Marketta Oja

LOPPUKEVÄÄN INTENSIIVIKURSSI

Tutustu ekspressiivisen taideterapian menetelmään kolmen illan intensiivisillä maalaus- ja kirjoitusharjoituksilla. Ennakoon ei tarvitse osata mitään, kurssilla harratellaan luovuutta leikinomaisesti, ilman suorittamista. Kurssilla tarvittavat välineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Huom! Ryhmä ei ole taideterapiaryhmä, vaikka luova maalaaminen ja kirjoittaminen vievät sinut löytöretkelle sisäiseen maailmaasi.

VALOKUVAUS**Luova kännykkäkuvaus 1103160K**

La 10.30–13.30, Pe 17.30–19.45 18.–19.2.

7 oppituntia

51 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola

VIIKONLOPPUKURSSI

Valokuvauskurssi niille, jotka haluavat oppia ottamaan parempia kuvia omalla kännykällä. Kurssilla tutustumme helposti mukana kulkevan kännykkäkameran eri ominaisuuksiin. Esimerkkien ja tehtävien kautta perehdyimme kuvan sommitteluun ja valon hyödyntämiseen. Valokuvauskurssi on hauska sukellus kännykkäkuvaukseen ja hyödyllinen, jos esimerkiksi haluat taltioida perhejuhiasi taitavammin tai oppia ottamaan parempia somekuvia.

Valokuvauksen perusteet 1103161K

Ti 17.00–20.00, La 11.00–14.00 1.–29.3.
24 oppituntia 174 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola
Valokuvauskurssi aloitteleville tai vähän jo perusteita osaaville kuvaajille, jotka haluavat tutustua tarkemmin digijärjestelmäkameran käyttöön ja oppia tekemään itse hyviä kuvausratkaisuja kameran automaatiikan sijaan. Kurssilla perehdytään valotukseen, sommitteluun, jälkikäsittelyyn ja kuvien analysointiin. Kurssi on hyödyllinen ja hauska sukellus valokuvan maailmaan ja antaa hyvät eväät monipuoliseen kuvaamiseen.

Lightroom - kuvankäsittelyä edistyneille 1103162K

To-Pe 17.00–20.00 10.–11.2.
8 oppituntia 60 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24
TaM, kuvataiteilija Hanna Räst

INTENSIIVIKURSSI

Kuvankäsittelyn kurssilla opit hyödyntämään laajemmin Lightroom Classic-kuvankäsittelyohjelman työkaluja, kuten maskausta. Syventävää perehtymistä ohjelman käyttöön, henkilökohtaista ohjausta ja vinkkejä omien kuvien korjailuun.

Parempia henkilökuvia kännykällä 1103163K

Pe 17.30–19.45, La 10.30–13.30 1.–2.4.
7 oppituntia 51 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola

UUTUUS • LYHYTKURSSI

Valokuvauskurssi heille, jotka haluavat oppia ottamaan kännykkäkamerallaan parempia henkilökuvia. Kurssilla tutustumme helposti mukana kulkevan kännykkäkameran henkilökuvasta helpottaviin ominaisuuksiin. Esimerkkien ja tehtävien

kautta perehdymme kuvien sommitteluun ja valon käyttöön. Kurssi on hauska sukellus kännykkäkuvaukseen, ja antaa hyvät eväät parempien selfieiden ja muiden henkilökuviin ottamiseen.

Kaupunkikuvaus - laadukkaita valokuvia kaupungista 1103164K

Ti 17.30–19.45, La 10.30–13.30 19.–26.4.
10 oppituntia 73 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola

LOPPUKEVÄÄN INTENSIIVIKURSSI

Kurssi heille, jotka haluavat oppia ottamaan parempia kuvia kaupunkitilassa. Kurssilla opitaan hyvien asetusten valinta nopeaan toimintaan ja oikean kuvaussijainnin merkitys. Esimerkkien ja tehtävien kautta perehdymme kuvien sommitteluun sekä valon käyttöön. Kaupunkikuvauskurssille voi osallistua sekä kännykällä että digijärjestelmäkameralla, joten huomioimme eri välineiden erilaiset ominaisuudet.

Henkilökuvauksen kurssi - Miljöö 1103165K

Su 10.30–15.30, Ma 17.00–19.15
15.–16.5.

9 oppituntia 80 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaM, Kuvataiteilija Hanna Räst

LOPPUKEVÄÄN INTENSIIVIKURSSI

Valokuvauskurssilla tutustutaan henkilökuvauksen tyyliin. Henkilövalokuvauskurssi alkaa henkilökuvauksen luennolla ja opastuksella valaisolosuhteisiin. Varsinaisen kuvaus tapahtuu miljöössä hyödyntäen kaupunkia ja lähiluontoa taustana. Opiskelijat harjoittelevat henkilökuvaukseen, ohjausta ja valaisolosuhteiden hallintaa osana valokuvallista ilmaisuun. Kurssin toisena päivänä käsittelemme ATK-luokassa henkilökuvia Lightroom Classic -kuvankäsittelyohjelmalla.

VIDEOKUVAUS

Videokuvauksen ja -editoinnin kurssi 1103167K

Ke, To 17.15–20.15, La 12.00–15.00
10.2., 17.2., 5.3., 9.3., 16.3. ja 23.3.
20 oppituntia 145 €
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola
Kurssi videokuvauksesta kiinnostuneille,
aloitteleville tai jo perusteita osaaville ku-
vaajille, jotka haluavat oppia videon teke-
mistä vaihe vaiheelta valmiiseen teokseen
asti. Kurssilla perehdytään videokuvan
sommitteluun, kameran liikkeisiin, kuvan
ja äänen yhdistämiseen sekä leikkaamiseen.
Kurssilla opittua voit hyödyntää esim. koti-
videon leikkaamisessa tai parempien some-
videoiden tekemisessä.



KÄDENTAIIDOT

ASKARTELU • HOBBY CRAFTS

Kevätkranssi Spring Wreath Course 1104050K

La/Sat 11.00–15.15 2.4.
5 oppituntia/lessons OPH
Hinta alennukseen oikeutetuille 25 €,
muille 37 €
Discounted Course Fee 25 €, full Price 37 €
Opistotalo/Main Building,
Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo
Kranssikirjastoilla teet kevät- tai kesäkranssin
erilaisilla käsityötekniikoilla itselle tai lah-

jaksi. Voit valmistaa kepeän kukkaiskranssin
paperinarusta tai modernin kranssin makra-
mee -tekniikkaa hyödyntäen. Harjoittelem-
me koristeiden valmistamista käyttäen sekä
uutta että kierrätysmateriaalia.

At this course we you can make your own
spring wreath by using different craft tech-
niques, like a flower wreath with paper
string or a modern door hanger with mac-
rame.

KUDONTA

Luova kudonta™ – tutustumiskurssi 1104060K

La 10.00–16.00 22.1.
8 oppituntia 73 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
Artesaani, FM Niina Hiltunen

LYHYTKURSSI

Tiivis kudontakurssi, jolla tutustutaan luo-
vaan kankaankudontatapaan rennossa il-
mapiirissä. Luova vapaata taidetta ja käden
taitoja yhdistävä kurssi, jossa toteutetaan
originaali pieni taidetekstiili tai uniikki
kangas. Kudontakurssi ei edellytä aiempaa
kokemusta kudonnasta.

Sylikangaspuut – kudo kahdella pirralla -tekniikkakurssi 1104061K

Su 9.45–15.45 23.1.
8 oppituntia 73 €
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24
Artesaani, FM Niina Hiltunen

LYHYTKURSSI

Tiivis pirtakangaspuukurssi, jolla opit nel-
jä eri käyttötappaa kahdella pirralla kuto-
miseen. Perustietoa ja soveltamiskohteita
opitulle. Edellyttää kokemusta kudonnas-
ta sekä omat sylikangaspuut, kaksi saman
numeron pirttaa ja lankaa. Opettajalta on
vuokrattavissa muutamia välineet.

MAKRAAME • MACRAME

Makramee - Solminnan salat Macrame Course For Beginners 1104070K

La-Su/Sat-Sun 10.30–15.30 5.–6.2.
12 oppituntia/lessons 87 €
Kädentaidot/Classroom 510,
Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

VIikonloppu • WEEKEND COURSE

Makrameetekniikalla on mahdollista valmistaa upeita seinätekstiilejä, amppeleita, koruja ym. tuotteita. Kurssilla opetellaan makrameetekniikan perussolmut ja sovelletaan niiden käyttöä käytännössä moderniin tuotteeseen. Kurssilla valmistetaan sisustustuote, johon käytetään opittua tekniikkaa ja erilaisia solmuja.

At this macrame course you will learn the basics of macrame knots and how to use them in making beautiful wall hangers, decoration items, jewellery etc.

Makramee -ampelikurssi Macrame Plant Hanger Course 1104071K

Su/Sun 10.30–15.30 24.4.
6 oppituntia/lessons 44 €
Kädentaidot/Classroom 510,
Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

LYHYTKURSSI • SHORT COURSE

Makrameekurssilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta solmeilusta, sillä opettelemme yhdessä eri amppelihin sopivat solmut ja miten soveltaa niitä. Saat myös haastetta, mikäli tekniikka on ennestään tuttu. Kurssilta saat mukaasi inspiraatiota ja ohjeita erityisesti tälle kurssille suunniteltujen eri vaikeustasoisten makrameeamppeleiden toteuttamiseen.

At this course you will learn how to make

a macrame plant hanger, perfect for spring-time flowers. You don't need to have previous experience on the technique.

OMPELU • SEWING

Opi ompelemaan – ompelun peruskurssi A 1104080K

Ke 17.15–19.30 12.1.–16.2.
18 oppituntia 131 €
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

Onko halua ommella, mutta taito ruosteessa? Tule ompelun peruskurssille, jossa opit käyttämään ompelukonetta harjoitustöiden kautta. Opiskellaan perusompeleita ja niiden käyttötarkoituksia, toteutetaan ompeluharjoituksia joustaville/joustamattomille materiaaleille, neulotuille ja kudotuille kankaille. Opetellaan kaavoittamaan yksinkertaisia tuotteita. Kurssin aikana valmistetaan kangaskassi ja veto-ketjupussukka.

Opi ompelemaan – ompelun peruskurssi B 1104081K

La 10.30–14.30, Su 11.30–14.30
12.–20.3.
18 oppituntia 131 €
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

VIIKONLOPPUKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Kestävä tyyli, s. 33
- Vastuullinen vaatekaappi, s. 33

Learning the Basics of Sewing – Intensive Weekend Course 1104082K

Fri 17.15–18.45, Sat-Sun 10.30–15.30
28.–30.1.

14 lessons 113 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo **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 sewing course you will learn to sew basic seams and learn how to use them in different purposes. We will sew a tote bag as a practice piece. More information about the materials needed in the course letter.

Opi ompelemaan vaatteita eri materiaaleilla Sewing Clothing with Woven and Knitted Fabrics 1104083K

Ke/Wed 17.15–19.30 2.3.–6.4.

18 oppituntia/lessons 131 €

Kädentaidot/Classroom 510,

Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

Haaveiletko yksilöllisestä vaatekaappista itse tehden? Kurssilla tutustutaan syvemmin vaatteiden ompeluun ja kurssin aikana ommellaan vaate valmiskaavaa käyttäen ja tarvittaessa muokaten. Kurssilla voi valmistaa vaatteita, sekä joustavista, että joustamattomista materiaaleista. Kurssi toimii hyvänä jatkokurssina Opi ompelemaan-kurssille. Kurssi soveltuu myös muille osallistujille, joilla on jo hieman kokemusta ompelusta, mutta jotka kaipaavat tukea vaatteiden ompeluun liittyen.

Have you always wanted to learn how to sew clothes yourself? This course is good for you if you already have a little bit of experience with a sewing machine, but you want sup-

port with sewing clothes. This course is also a good continuation course for Learning the basics of sewing- Intensive Weekend Course. You can work with both woven and knitted fabrics and learn about the difference between them. We will use readymade patterns but learn how to modify them if needed. More information on the materials needed in the course letter.

Ompele uutta kesäksi New For the Summer – Sewing Course 1104084K

To/Thu 17.15–19.30 14.4.–19.5.

18 oppituntia/lessons 131 €

Kädentaidot/Classroom 510,

Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

LOPPUKEVÄÄN KURSSI • LATE SPRING COURSE

Haluatko valmistaa kokonaan uuden kesämekon tai tuunata vanhaa? Kaipaako oman näköisiäsi shortseja tai kesäjuhliin uutta lookia? Vaateompelukurssilla tutustutaan syvemmin vaatteiden ompeluun ja kurssin aikana ommellaan vaate valmiskaavaa käyttäen ja tarvittaessa muokaten. Kurssi soveltuu sinulle, jolla on jo hieman kokemusta ompelukoneen käytöstä, mutta haluat tukea vaatteiden ompeluun liittyen.

Do you want to sew a new summer dress or fix and old one? Do you miss shorts that look like you or a new look to the summer party? This course is good for you if you already have a little bit of experience with a sewing machine, but you want support with sewing clothes. We will use readymade patterns but learn how to modify them if needed.

Opi piirtämään peruskaava -kurssi 1104085K

Ma, Ti 17.15–19.30 31.1.–15.2.
18 oppituntia 131 €
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
Hanna Kousa
Peruskaavakurssilla otetaan jokaisen osallistujan mitat, joiden avulla piirretään oma, henkilökohtainen peruskaava. Peruskaavan lisäksi piirretään siihen sopiva hihan kaava ja käydään läpi kaavan kuositteeluun liittyviä asioita mm. erilaisten vartalomallien kautta.

Korjausklinikka Repair Clinic for Clothing 1104086K

La-Su/Sat-Sun 10.30–14.45 12.–13.2.
10 oppituntia/lessons 73 €
Kädentaidot/Classroom 510,
Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

VIikonloppu • WEEKEND COURSE

Viikonlopun korjauskurssilla korjataan isoa ja pientä vaatetta, vahvistetaan, paikataan, parsitaan ja yhdistellään. Korjaus voi olla myös tuunausta ja useinkin on juuri sitä. Paikkaaminen voi myös olla näkyvää tai huomaamatonta. Opetellaan kurssilaisten mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan perusasioita kuten vetoketjun vaihtaminen ja villasukkien parsiminen. Tutustutaan paikkaamiseen, niin käsin kuin ompelukoneella.

During this weekend course you will learn the basics of how to repair clothes and other textiles. Basics like replacing a zipper, patching clothes and darning your woolen socks, with both hand and machine sewing.

Kierrätys - Parsi ja paikkaa japanilaisen sashikon keinoin Sashiko Course 1104087K

La/Sat 11.00–14.00 19.2.
4 oppituntia/lessons 29 €
Opistotalo/Main Building,
Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

VIikonloppu • WEEKEND COURSE

Parsiminen ja näkyvä paikkaus ovat tapoja korjata sekä tuunata vaatteita. Kurssilla tutustutaan erilaisiin paikkaus- ja parsimistekniikoihin. Inspiraatiota haetaan japanilaisesta sashiko -kirjontamenetelmästä, jonka erilaisten pistojen käyttöä kurssilla harjoitellaan. Materiaaleiksi sopivat esimerkiksi vanhat piristystä kaipaavat vaatteet tai tekstiilit, joille annetaan kokonaan uusi tarkoitus ja elämä kurssin tekniikoiden avulla.

At this course you will learn the basics of japanese sashiko hand stitching and how to use the technique in visible mending. You can bring to the course your old clothes/textiles that need mending or that you want to decorate with sashiko patterns.

Ryijy ommellen Easy Scandinavian Wool Rug Course 1104088K

To/Thu 17.15–19.30 3.–24.3.
12 oppituntia/lessons 87 €
Kädentaidot/Classroom 510,
Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

Tule valmistamaan ryijy ommellen, jolloin et tarvitse itsellesi tilaa vieviä kangaspuita, vaan ryijy syntyy jopa sylissä ommellen. Tutustumme moderniin ryijyyn sisustuselementtinä ja perehdymme ryijyn suunnittelun perusteisiin. Ryijyn käyttötarkoitus voi vaihdella seinällä olevasta taidetekstiilistä tyynyn päälliseen tai laukkuun.

Do you want to learn about the traditional

technique of making rya, a traditional Scandinavian wool rug and how to design and make one. This course focuses on a hand sewing technique that is easy to make at home without a loom.

Moderni tilkkutyö -kesäkurssi Quilting Summer Course 1104089K

Ma-Ke/Mon-Wed 17.15–20.15 6.–8.6.
12 oppituntia/lessons 87 €

Kädentaidot/Classroom 510,
Runeberginkatu 22–24
Marjo Hanhisalo

KESÄKURSSI • SUMMER COURSE

Tällä kurssilla pääset tutustumaan tilkkutöiden maailmaan. Tämä perinteinen käsityötekniikka saa uuden ilmeen geometrinen kuvioiden ja värien kautta ja sitä voi hyödyntää monessa eri käsityössä. Opi myös unohtamaan kaikki säännöt ja ihastu vapaaseen crazy-tekniikkaan.

At this course you will learn traditional quilting techniques but give a modern twist to them. Learn how to make fun geometric patterns and how to use them in surprising ways. At this course you will also learn about the crazy quilting where you throw all the rules out of the window.

Japanilainen katumuoti 1104090K

Ma-To 17.00–18.30 9.–16.6.
12 oppituntia

Hinta alennukseen oikeutetuille 70 €, muille 87 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
Hanna Kousa

OPH • KESÄKURSSI • SUMMER COURSE

Kiinnostaako Fairy Kei, Gyarū, Lolita tai jokin muu Japanilaisen katumuodin tyyli? Haluatko valmistaa tai suunnitella vaatteita itse? Japanilaisen katumuodin kurssilla pääset suunnittelemaan ja valmistamaan unelmiesi vaatteet!

PUUTYÖT

Puutöiden kevät

1104094K

Ma 17.00–20.00

24.1.–11.4.

44 oppituntia

319 €

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.

VAATESUUNNITTELU

Oman pukeutumisen perusteet –

Vaatteen sommittelu, valinta ja

käyttö

1104093K

Ma, Ke, To 17.15–19.45

23.–28.3.

9 oppituntia

66 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Sylvia Kuutama

Vaatetuskurssilla perehdytään sommittelun vaikutukseen oman pukeutumisen suunnittelussa. Mikä näyttää hyvältä juuri sinun vartalollasi? Miten tehdä järkeviä ja pitkäikäisiä ostopäätöksiä? Voiko omia vaatteita korjaamalla parantaa? Kurssilla perehdytään vaatesommittelun perusteisiin ja sen kautta tarkastellaan sommittelun, materiaalin ja värin vaikutusta pukeutumisessa.

VIRKKAUS • KNITTING

Amigurumi

1104095K

La/Sat 10.30–14.45

7.5.

5 oppituntia/lessons

39 € /hlö/person

49 €/lapsi ja aikuinen/child and adult

Opistotalo/Main Building,

Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

VIikonloppu • WEEKEND COURSE

Opettele virkkaamaan suosittuja suloisia japanilaisia Amigurumi pehmoeläimiä. Kurssilla saat ohjeet uniikkiin amigurumi hahmoon. Jos virkkaustaitosi ovat hieman ruosteessa, älä huoli kurssilla niitä herätellään henkiin. Voit myös halutessasi ottaa kouluikäisen lapsesi/nuoresi mukaan kurssille.

At this course you will learn to crochet a popular Japanese Amigurumi soft toy. You get instructions to a unique character at the course. You can also bring your school age child or a teen with you. If you crocheting skills are rusty don't worry we will find them again.



MUSIIKKI

BASSO • BASS

It's All About That Bass!

(in a small group)

1101140K

Tue 18.00–19.30

8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. and 19.4.

12 lessons

145 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

MA Javier Sanchez Perez

Join us for this interactive workshop where

you will learn all about bass playing. This step-by-step method will cover all the basics and foundations of the instrument and its role in a band. The workshop will cover a wide diversity of modern music styles. You will also learn the instrumental features of electric bass, acoustic bass, double bass, fretless bass, ukulele bass and synth bass! Please bring your own instrument. You can also bring your own amplifier. There is only one bass amplifier in the class. The course is also suitable for beginners.

BÄNDIT • BAND

Opetustilassa on valmiina äänentoistotekniikka, kaksi kitaravahvistinta, yksi bassovahvistin, rummut, sähköpiano ja kosketinsoitin. Muut soittimet tulee jokaisen tuoda mukanaan kurssille.

Aikuisten bändikurssi - alkeet

1101143K

Ma 18.00–19.30

24.1.–7.3.

12 oppituntia

115 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö Bändikurssilla harjoitellaan yhteisoiton perusteita rennolla otteella. Tutustumme eri soittimien rooliin yhteisoitossa, kapaleiden sovittamiseen ja bändisoiton perustaitoihin sekä soittamme monipuolisesti erilaista musiikkia. Opiskelijoiden toiveet ja mieltymykset huomioidaan ohjelmiston valinnassa. Osallistujilla on hyvä olla kokemusta jostain bändisoittimesta (esim. kitara, basso, rummut, koskettimet/piano), mutta aiempaa kokemusta bändisoitosta ei vaadita.

Aikuisten bändikurssi - jatko**1101144K**

Ma 18.00–19.30

14.3.–25.4.

12 oppituntia

115 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö

Jatkokurssilla harjoitellaan yhtyesoiton perusteita monipuolisen ohjelmiston avulla.

Tunneilla tehdään sovituksia, improvisoidaan ja tutustutaan eri musiikkityyleihin.

Opiskelijat saavat vaikuttaa ohjelmiston valintaan ja opetus tapahtuu hyvässä sekä kannustavassa hengessä. Osallistujilla on

hyvä olla kokemusta jostain bändisoitimesta (esim. kitara, basso, rummut, kosketimet/piano). Aiempi kokemus yhtyesoitosta on toivottavaa, mutta ei välttämätöntä.

Myöskään nuotinlukutaitoa vaadita.

Jazz Repertoire**1101145K**

Tue 18.00–19.30

1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3. and 12.4.

12 lessons

125 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

MA Javier Sanchez Perez

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, electric pi-

ano, keyboard, as well as two guitar amplifier and one bass amplifier. Other music instruments should be brought to the course.

FLAMENCO-KITARA**Flamenco-kitaransoiton tiiviskurssi****1101162K**

La 12.30–15.30

12.3.

4 oppituntia

46 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Tuukka Vainiola

Kurssilla tutustumme esimerkkien avulla flamencokitaran keskeisiin soittotekni-

koihin, kuten rasqueado, arpeggio, pulgar ja picado sekä käytettyjen sävellajien kes-

keisiin soitto-otteisiin ja niiden hyödyntämiseen eri tyylilajeissa. Tutustumme myös

compas-ympyrään, jonka avulla opettelemme eri flamencotyylilien rytmejä. Kurssi on

tarkoitettu jo aiemmin kitaraa soittaneille ja avoimien soitto-otteiden osaaminen on

suotavaa. Oppilaan tulee tuoda kurssille oma nylonkielinen akustinen kitara. Ryh-

mäopetusta.

IMPROVISAATIO**Kehomusiikki - Rytmiiä elämään!****1101149K**

La 11.00–15.15

26.3.

5 oppituntia

62 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO),

kehomuusikko Venla Sandgren

VIikonloppukurssi

Tule soittamaan kehoasi! Sukellamme musiikin keholliseen ilmaisuun rytmin, liikkeen ja äänenkäytön kautta. Pidämme

hauskaa ja irrottelemme erilaisilla rytmikompeilla. Opettelemme keholla tuotettavia rytmitekniikoita, liikesarjoja sekä tu-

tustumme eri maiden kehollisen musiikin perinteisiin. Alkuosaamiseksi riittää avoin mieli ja halu oppia uutta. Tämä kokonaisvaltainen laji kehittää mm. rytmitajua, kuuntelua ja vuorovaikutusta.

Circle Music -piirimusiikkikurssi 1101148K

La 11.00–15.15 5.3.
5 oppituntia 62 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO),
kehомуusikko Venla Sandgren

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. Circle Music -metodi vahvistaa ryhmän välistä yhteyttä, sillä se painottaa hetkessä elämistä, kuuntelua ja vuorovaikutusta. Kurssi soveltuu laulua jo hieman harrastaneille.

Musiikki-impron peruskurssi 1101150K

La 11.00–15.15 7.5.
5 oppituntia 62 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO),
kehомуusikko Venla Sandgren

VIikonloppukurssi

Miten rakennetaan improvisoitu laulu lennosta? Miten voi vapauttaa luovuutta kirjoittamisen avulla? Miten harjoitellaan tarinankerrontaa? Kurssilla tutkimme matalla kynnyksellä improvisoitujen laulujen tekoa ja äänen vapaata tuottamista. Vahvistamme esiintymisrohketta, heittäytymistä ja lempeätä suhtautumista mokiin. Soveltuu kaikille musiikista, improvisaatiosta ja ilmaisusta kiinnostuneille.

Ääni- ja liikeimprovisaatio 1101151K

La 11.00–15.15 21.5.
5 oppituntia 62 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO),
kehомуusikko Venla Sandgren

VIikonloppukurssi

Haluatko oppia vapauttamaan äänesi ja tustutumaan kehosi erilaisiin liikkumismahdollisuuksiin? Teemme rentouttavia ja avoimia keho- ja ääniharjoituksia sekä erilaisia luottamus-, heittäytymis- ja innostumisharjoituksia. Tästä kurssista saat apua kehon ja äänenkäytön hallintaan, vapautumiseen sekä oman kehollisen liikelaadun löytämiseen. Tutkimme myös vakuuttavaan esiintymiseen liittyvää kehonkieltä ja teemme harjoitteita, jotka edesauttavat rentoa ulosantia. Ei edellytä aiempaa osaamista tanssista, musiikista tai improvisaatiosta.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Improvisaatio, s. 103–104

KITARA • GUITAR

ALKEIS- JA PERUSTASO

Guitar Playing in English for Beginners

1101154K
Thu 17.30–19.00 3.2.–10.3.
12 lessons 125 €
Main Building, Runeberginkatu 22–24
Music Pedagogue 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 stu-

dents level. Teaching combines individual guidance and group meetings. Please bring your own instrument.

Songwriting with Guitar 1101155K

Thu 17.30–19.00 17.3.–28.4.
12 lessons 125 €

Main Building, Runeberginkatu 22–24

Music Pedagogue Antonio Narciso

The new course is a creative composition course using the guitar as a tool for creating simple folk, soul, rock and pop songs. The student doesn't need to have experience on composing songs however a basic knowledge of chord playing in guitar is necessary. Singing is not necessary to enroll on to this course however if the student wants to incorporate a vocal melody and lyrics then it is very welcome to do it. Course is conducted in English but students don't need to be fluent at all. Please bring your own instrument.

Kitaransoiton alkeiskurssi

(pop/rock) 1101156K

Ke 17.00–18.30 19.1.–30.3.
20 oppituntia 185 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

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

Kitaransoiton alkeet - tiiviskurssi

1101157K

Ke 17.00–18.30 27.4.–1.6.
12 oppituntia 125 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

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

ALKEISJATKOTASO

Kitaransoiton alkeet -jatkokurssi

1101158K

Ti 17.00–18.30 18.1.–29.3.
20 oppituntia 185 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

Kurssilla harjoitellaan sointusäestystä avosointuja ja barre-otteita käyttäen ja tutustutaan yleisimpiin tahtilajeihin ja keskeisimpiin soittotekniikoihin. Oppilaan tulee tuoda oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta. Sopii alkeiskurssilla aloittaneille ja muille hiukan soittaneille. Oppilaan toivotaan entuudestaan tuntevan yleisimmät avosointuotteet ja osaavan lukea tabulatuuriviivastoa ja sointudiagrammeja.

Heavy Metal -kitaransoitto**1101161K**

Ti 18.45–20.15 3.–31.5.

10 oppituntia 105 €

Töölön ala-asteen koulu, 406, Töölönkatu 41

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
 Kurssilla opetellaan raskaassa rock-musiikissa esiintyviä soittotekniikoita, sointuotteita ja asteikoita lukuisten tunnettujen hard rock- ja metallikappaleiden avulla. Kurssilla perehdytään myös metallimusiikille ominaiseen rytmiikkaan, särökitarasointiin ja erilaisiin drop-virityksiin. Tuo oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

KESKITASO**Kitaransoiton jatkolukukausi****1101160K**

Ti 17.00–18.30 26.4.–31.5.

12 oppituntia 125 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
 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. Kitaransoiton jatkolukukausi sopii kitaransoiton kursseille vähintään vuoden osallistuneille.

JATKOTASO**Kitaransoiton jatkokurssi (pop/rock) 1101159K**

Ti 18.45–20.15 18.1.–29.3.

20 oppituntia 185 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
 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. Sopii ensisijaisesti jatkokursseille jo osallistuneille.

KITARAN OHEISKURSSIT**Kitara kuntoon! 1101164K**

La 11.00–13.15, Su 11.00–13.15 23.–24.4.

6 oppituntia 55 €

Opetustila 206, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö
 Kurssilla perehdytään basso- ja sähkökitaran yleisimpiin huoltotoimenpiteisiin. Opit vaihtamaan kielet ja säätämään kaularaudan, hiomaan otenauhojen päät, optimoimaan kielten ja mikrofoniin korkeuden sekä säätämään soittotuntuman oman soitotapasi mukaan. Kurssilla käsitellään kitaran huoltamiseen, säätämiseen ja soittimen ylläpitämiseen liittyviä aiheita. Kurssille tarvitsen oman sähkökitaran tai bassokitara sekä uuden kielisetin.

KLASSINEN LAULU

Säestys- ja korrepetitiokurssi

laulajille 1101172K

Ti 17.00–18.55

8.2., 15.2., 1.3., 8.3., 22.3., 29.3., 5.4. ja 12.4.

20 oppituntia 250 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

muusikko YAMK Ilona Lamberg

YKSINLAULUA PIENRYHMÄSSÄ

Tervetuloa laulamaan yksin ja yhdessä ooppera-, operetti- ja musikaaliohjelmistoa sekä lied- ja yksinlauluohjelmistoa. Laulajalla on mahdollisuus nauttia laulamisesta korrepetitiitorin säestyksen tukemana ja syventää osaamistaan musiikin tutkimisen ja sisällön tulkinnan avulla. Oppilaan tulee tuoda kurssille oma laulettava materiaali. Opetus on pääosin yksinlaulua pienryhmässä, mutta voi sisältää myös duettoja opiskelijoiden toiveiden mukaisesti. Kurssille voivat osallistua opintojensa alussa olevat kuin myös pidemmälle edenneet laulunopiskelijat ja -harrastajat.

Klassinen laulu - pienryhmä

1101170K

To 18.15–19.45 3.3.–7.4.

12 oppituntia 125 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

KM Ulrika Ekström **PIENRYHMÄOPETUS**

Pienryhmässä opetellaan klassisen laulun perusteita yhdessä erilaisilla hengitys- ja ääniharjoituksilla sekä tutustutaan monipuolisesti klassisen laulun ohjelmistoon ja eri laulukielisiin. Kurssilla pääsee tutustumaan omaan ääneensä instrumenttina ja saa myös eväitä sen kehittämiseen. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta laulamisesta tai musiikin harrastamisesta.

Klassinen laulu -tiiviskurssi

1101171K

La 11.00–14.30, Su 10.30–16.00 23.–24.4.

10 oppituntia 95 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

FM Veera Niiranen

YKSILÖOPETUS

Viikonlopun tiiviskurssilla tutustutaan klassisen laulun äänenkäytön perusteisiin. Lauantaipäivänä tutustumme äänenkäytön fysiologiaan, teemme yhdessä kehon lämmittelyjä sekä hengitys- ja ääniharjoituksia. Laulamme myös yhdessä yksinkertaisia lauluja äänenmuodostukseen, fraseeraukseen ja tulkintaan keskittyen. Nuotit lähetetään osallistujille etukäteen sähköpostitse. Sunnuntaipäivänä jokainen kurssilainen saa oman henkilökohtaisen 30 minuutin mittaisen laulutunnin. Laulutuntien ajat jaetaan oppilaille lauantaina. Kurssi sopii kaikille.

KLASSISEN LAULUN PARITUNNIT

Klassinen laulu - paritunnit A

1101166K

Ma 16.30–17.15 7.3.–11.4.

6 oppituntia 225 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

FM Veera Niiranen

Kurssilla tutustutaan yhdessä parin kanssa äänenkäyttöön ja huoltoon liittyviin harjoituksiin sekä klassisen laulun keskeiseen ohjelmistoon. Yhdessä laulamalla ja kuuntelemalla oppii paljon sekä lisäksi molemmat oppilaat saavat tunnin aikana myös omaa lauluaikaa. Voit ilmoittautua kurssille yhdessä kaverisi kanssa tai yksin, jolloin opettaja valitsee sinulle sopivan lauluparin. Kurssi sopii kaikille.

Klassinen laulu - paritunnit B 1101167K

Ma 17.15–18.00 7.3.–11.4.
6 oppituntia 225 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
Opettaja ja sisältö kuten kurssilla A.

Klassinen laulu - paritunnit C 1101168K

Ma 18.00–18.45 7.3.–11.4.
6 oppituntia 225 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
Opettaja ja sisältö kuten kurssilla A.

Klassinen laulu - paritunnit D 1101169K

Ma 18.45–19.30 7.3.–11.4.
6 oppituntia 225 €
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24
Opettaja ja sisältö kuten kurssilla A.

KUOROT • CHOIR

Kamarikuoro Helao 1101175K

Ke 18.45–20.15 9.3.–27.4.
16 oppituntia 118 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK,
FM Veera Niiranen
Kurssilla harjoitellaan tavoitteellisesti klas-
sisen musiikin kuoro-ohjelmistoa. Lau-
lamme moniäänisiä kappaleita, sekä har-
joituksina perinteistä kuoro-ohjelmistoa.
Kuorossa keskitytään terveeseen äänen-
käyttöön, klassiseen äänenmuodostukseen
ja yhteismusiisoinnista nauttimiseen. Kuorolaisilta toivotaan laulutaustaa, mutta nuot-
tinlukutaito tai kuorolaulukokemus ei ole
välttämätöntä.

Naiskuoro Femail Singers 1101176K

Ke 17.30–20.00 12.1.–13.4.
39 oppituntia 70 €
Pakilan yläasteen koulu, Pilkekuja 10
Musiikkipedagogi YAMK Laura Salovaara
Femail Singers on vuonna 1949 perustettu
helsinkiläinen naiskuoro. Ohjelmistomme on monipuolinen sisältäen perinteistä ja viihteellistä kuoromusiikkia, kansansä-
velmistä nykyaikaisiin rytmisiin lauluihin.
Otamme mielellään mukaan uusia laulajia.
Lisätietoja saat sivuiltamme femailsingers.com tai tiedustelemalla Virpi Häyrinen,
p. 040 7043440 tai virpi12irmeli@gmail.com. Voit ilmoittautua kurssille vasta hy-
väksytyyn laulukokeen jälkeen.

Popular Music Choir in English 1101177K

Tue 18.00–19.30 18.1.–5.4.
22 lessons 145 €
Ball Room 317, Runeberginkatu 22–24
MA Tania Sheratte
The Popular Music Choir in English is open
to everyone, no auditions. We will be sing-
ing 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 peop-
le in a relaxed atmosphere, sing fun and en-
gaging music, improve your English or sim-
ply find a way to get you through the week,
then join the Popular Music Choir!

Procantus – sekakuoro 1101178K

Ma 18.00–20.30 10.1.–11.4.
42 oppituntia 60 €
Munkkivuoren seurakuntasali
MuK Mimmu Kyrönseppä
Opiston yhteydessä toimii sekakuoro, jo-
ka harjoittelee kuoronjohtajansa Mimmu
Kyrönseppän johdolla. Kuoroon otetaan
uusia laulajia, varsinkin miesääniä toivo-
taan. Ensimmäisellä kerralla on ns. avoi-

met harjoitukset. Toisella ja kolmannella harjoituskerralla järjestetään laulukoe uusille laulajille. Ilmoittautumiset avoimiin harjoituksiin ja koelauluihin Niko Lehtojuurelle, niko.lehtojuuri@gmail.com. Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytyn laulukokeen jälkeen.

LAULUJEN SANOITUS JA KIRJOITTAMINEN

Biisinkirjoituskurssi 1101180K

Ke 17.00–18.30 2.2.–9.3.

10 oppituntia 95 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen
Haluaisitko kirjoittaa omia sanoituksia, mutta et tiedä mistä lähtisit liikkeelle? Biisinkirjoituskurssilla kirjoitetaan omia kappaleita, tutustutaan erilaisiin kirjoitustekniikoihin ja harjoitellaan lyriikoiden kirjoittamista erilaisten tehtävien avulla. Kurssilla tutustutaan co-write menetelmään, pohditaan yhdessä mm. mikä tekee tekstistä toimivan. Kurssi sopii kaikille.

Lastenlaulujen kirjoituskurssi 1101181K

To 17.00–18.30 21.4.–19.5.

10 oppituntia 95 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkivalmentaja, lauluntekijä

Johanna Viksten

Haluaisitko kirjoittaa lastenlaulutekstejä omille lapsille, lapsenlapsille, työssä käytettäväksi, esitettäväksi tai ihan vain omaksi iloksi? Lastenlaulujen kirjoituskurssilla käydään läpi lastenlaulujen ominaispiirteitä, lorutellaan, irroitellaan keksien uusia laulutekstejä. Kurssilla opetellaan myös yhdessä kirjoittamista. Valmiisiin teksteihin haetaan myös säveltä, mutta kurssille osallistuakseen ei tarvitse olla ennestään soitto-

tai laulutaustaa. Kurssi sopii kaikille.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Kirjallisen ilmaisun kurssit, s. 104–105

LAULUN RYHMÄOPETUS

Tahdon laulaa!

1101184K

Ma 16.00–17.30

17.1.–14.3.

16 oppituntia

120 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi YAMK

Minna Hämäläinen

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. Aikaisempaa laulukoke-musta tai nuotinlukutaitoa ei tarvitse olla.

Yhteislauluryhmä

1101185K

Ke 17.00–18.30

9.3.–27.4.

16 oppituntia

118 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

FM Veera Niiranen

Tunnit alkavat kevyellä alkulämmittelyllä sekä hengitys- ja ääniharjoituksilla. Opeteemme ryhmässä kuuntelemaan itseämme ja toisia sekä tuntemaan ääni-instrumenttiamme pyrkien vapaaseen äänenmuodostukseen. Laulamme lauluja (kansanlauluista ikivihreisiin) yksi- tai kaksiaanisesti riippuen ryhmän toiveista ja lähtötasosta. Kurssi sopii kaikille.

Teatterilaulun kurssi 1101187K

To 17.30–20.30 21.4.–5.5.
12 oppituntia 110 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi YAMK
Minna Hämäläinen, TeM Katja Joutsijoki
Kurssilla syvennyttään 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.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Puheilmaisu ja äänenkäyttö, s. 106

Löydä äänesi Werbeck-laululla – lyhytkurssi 1101188K

La-Su 11.00–14.30 12.–13.3.
8 oppituntia 74 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Werbeck-laulunopettaja Heini Ernamo
VIikonloppukurssi

Werbeck-laulun perusajatuksena on, että jokaisella ihmisellä on lauluääni. Kurssilla sukellaan soinnin maailmaan ja opetellaan luonnollista äänenkäyttöä. Pääpaino on oopperalaulaja Valborg Werbeck-Svärdströmin kehittämissä lauluharjoituksissa, joita tehdään yhdessä ryhmän kanssa. Kurssilla lauletaan myös erilaisia yhteislauluja. Oppilaan on mahdollisuus saada yksilöllisempää ohjausta ryhmätyöskentelyn ohessa. Kurssi sopii kaikille.

Luonnollinen hengitys ja laulaminen 1101189K

La 10.00–15.15 12.3.
6 oppituntia 75 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
MuM, Aleksander-tekniiikan opettaja Helena Markula **PIENRYHMÄ**
Kurssilla tutustumme mitä meissä tapahtuu, kun hengitämme, miten luonnollinen lepo hengitys eroaa laulamisen vaatimasta hengittämisestä ja miten luonnollisempi hengittäminen vaikuttaa äänen resonanssiin. Kurssi toteutetaan pääosin ryhmäopetuksena, mutta osallistujalla on mahdollisuus saada henkilökohtaista ohjausta. Valmistele tällöin yksi laulu ulkoa.

Somatic VoiceWork™ the Lovetri Method -kurssi 1101186K

Ti 16.00–17.30 12.4.–3.5.
8 oppituntia 97 €
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
MuM Dea Juris **UUTUUS • LOPPUKEVÄT**
Neljän viikon tiiviskurssilla käydään läpi Somatic Voicework -metodin perusteita ja äänenkäytön harjoituksia. Tutkimme äänen rekistereitä ja vahvistamme niitä erilaisilla harjoituksilla, paneudumme pään, suun ja kielen asentoon ja artikulaatioon sekä kokeilemme esimerkiksi, miten äänenvoimakkuuden lisääminen tai vähentäminen muuttaa äänen sävyä. Kurssi toteutetaan pienryhmäopetuksena, joten osallistujat saavat myös henkilökohtaista ohjausta

Keväisiä lauluja ryhmässä yksin- ja kaksiaanisesti 1101190K

Ke 17.30–19.00 4.5.–8.6.
12 oppituntia 97 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
MuM Minna Grönthal **UUTUUS**
Kurssilla laulamme ryhmässä keväisiä lauluja (laulelmia, iskelmää, kansanlauluja)

yksi- ja kaksiaanisesti ryhmän kokoonpano ja taitotaso huomioiden. Harjoittelemme kuuntelemaan itseämme ja toisiamme, kiinnitämme huomiota laulamisen perustekniikkaan ja sävelpuhtauteen. Laulamme ilon kautta musiikista nauttien. Kurssi sopii kaikille – nuotinlukutaito helpottaa, mutta opimme myös korvakuulolta.

KANSANLAULU

Opettaja tuo tunneille laulettavan materiaalin. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön.

Kansanlaulun tiiviskurssi 1101191K

Ma 17.30–19.00 24.1.–21.2.
8 oppituntia 85 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

MuM Amanda Kauranne

Tervetuloa laulamaan yhdessä helppoja kansanlauluja läpi historian! Kuljemme kurssin aikana kappale kerrallaan mennessydestä nykypäivään aina muinaisista loitsuista ja runolauluista uudempiin polskiin sekä rekilauluihin päättyen nykykansanmusiikin klassikoihin. Aloitamme tunnit yhdessä tehtävillä äänenavauksilla.

Kansanlaulun jatkokurssi

1101192K

Ma 17.30–19.00 7.–28.3.
8 oppituntia 85 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

MuM Amanda Kauranne

Kurssilla tutustumme tiiviisti kansanlaulun eri tyyleihin ja alueellisiin perinteisiin. Miltä keskiaikaiset balladit kuulostavat, miten itkuvirsirunous soi tai miten karjankutsua kajautetaan? Entä millaisia kappaleita on laulettu Inkerin tai Karjalan alueella? Aloitamme tunnit yhdessä tehtävillä äänenavauksilla.

Kansanlauluja luonnosta 1101193K

La 12.00–15.30 5.2.

2 oppituntia 46 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

LYHYTKURSSI

MuM Amanda Kauranne

Tule laulamaan kansanlauluja, joissa metsä kajahtaa ja puut helisevät! Miten luonto ja ihmisluonto kohtaavat? Kurssilla opit kansanlaulun eri tyylejä karjankutsusta rekilauluun. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla.

Kansanlauluja naisen elämästä

1101194K

La 12.00–15.30 5.3.

4 oppituntia 46 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

LYHYTKURSSI

MuM Amanda Kauranne

Tule tutustumaan laulujen kautta voimakaisiin naisiin ja erilaisiin elämänkohtaloihin! Kansanlaulut kertovat naisen osasta eri vuosisatoina: balladit, rekilaulut, lemmennostatukset ja runolaulut valottavat historiaa, mutta myös nykypäivää. Kurssilla juhlistaan muutama päivä etukäteen kansainvälistä naistenpäivää! Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla.

Hengellisiä kansanlauluja

1101195K

La 12.00–15.30 26.3.

4 oppituntia 46 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

LYHYTKURSSI

MuM Amanda Kauranne

Tule tutustumaan hengellisiin kansanlauluihin! Veisuun mahti tulee tutuksi, kun tutustumme Vanhan virsikirjan virsiin, viulisti Konsta Jylhän säveltämiin hengellisiin lauluihin ja runolauluperinteen pyhimyksiä käsitteleviin tarinoihin. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla.

Kansanlaulutupa: Rekilaulu 1101196K

Ma 19.30–21.00 7.3.

2 oppituntia 23 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

LYHYTKURSSI

MuM Amanda Kauranne

Laulaminen ei ole koskaan ollut näin helppoa! Opit korvakuulolta helppoja kansanlaulukappaleita, kun opettaja toimii esilaulajana ja opiskelijat toistavat melodian ja sanat perinteiseen tapaan. Laulutupa alkaa alkulämmittelyllä ja kappaleiden keskellä opit myös perinteenlajista ja sen historias-
ta, mutta fokuksessa on laulaminen! Reki-
laulukurssilla lauletaan tuttuja riimillisiä
rekilauluja, kuten Taivas on sininen ja val-
koinen tai Kaksipa poikaa Kurikasta.

Kansanlaulutupa: Runolaulu 1101197K

Ma 19.30–21.00 14.3.

2 oppituntia 23 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

LYHYTKURSSI

MuM Amanda Kauranne

Sisältö kuten kurssilla Rekilaulu, mutta Runolaulukurssilla lauletaan perinteisiä runolaulumittaisia kappaleita eri puolilta Suomea, Karjalaa ja Inkeriä.

Kansanlaulutupa: Työväenlaulut 1101198K

Ma 19.30–21.00 21.3.

2 oppituntia 23 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

LYHYTKURSSI

MuM Amanda Kauranne

Sisältö kuten kurssilla Rekilaulu, mutta Työväenlaulukurssilla laulamme työväen-
lauluja.

LAULUYHTYE • VOCAL ENSEMBLE

Vocal Ensemble in English

1101201K

Mon 17.00–18.30 11.4.–30.5.

12 lessons 125 €

Music Studio 509, Runeberginkatu 22–24

MA Tania Sheratte

As a member of 'Vocal Ensemble in English' you will have the opportunity to explore the magic that can be achieved when a group of singers create music, together. Although conducted in English, we will sing songs from around the world. We will work together to develop your vocal technique and ensemble skills. This course will provide a safe space for you to discover your vocal expression as an individual and as part of a group.

A cappella -lauluyhtyekurssi

1101202K

Ti 17.00–18.30 19.4.–10.5.

8 oppituntia 83 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

MuM Lotta Hagfors

A cappella tarkoittaa laulamista ilman soittimia. Jos omaat jo jonkin verran kuorolaulusta ja halajat koittaa siipiäsi yhtyelaulun parissa, tämä kurssi on sinulle! Ohjelmistona suomenkielisiä kappaleita mm. Rajattomilta ja Tellu Turkalta. Samalla tutustumme moninaisiin äänenkäyttötapoihin yhtyelaulussa. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön, opettelemme stemmat yhdessä myös korvakuulolta!

MUSIIKIN KURSSIT LAPSILLE, PERHEILLE JA ODOTTAVILLE ÄIDEILLE

MUSKARIT

Vauvamuskari 0-1-vuotiaille

1101212K

Ma 11.15–11.45 24.1.–4.4.

6,60 oppituntia 80 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Laulupedagogi AMK Hanna Torhamo

PÄIVÄKURSSI

Vauvaryhmässä saa kokea musiikin iloa ja elämyksiä yhdessä oman vauvansa kanssa. Yhteiset leikit ja laulut vahvistavat vanhemman ja lapsen välistä elintärkeää vuorovaikutus suhdetta. Vauvamuskarissa saa kokea musiikin kokonaisvaltaisesti. Tärkeimpiä työskentelytapoja ovat laulaminen, loruilu, tanssiminen, kosketusleikit, köröttelyt, vauvajumppa ja rentoutuminen. Kehollinen liikkuminen laulujen ja lorujen mukana herättävät ja kehittävät rytmitajua, tukevat lapsen motorista, puheen ja laulutaidon kehitystä.

Perhemuskari 0-3-vuotiaille

1101213K

Ma 10.30–11.00 24.1.–4.4.

6,60 oppituntia 80 €

509, Runeberginkatu 22–24

Laulupedagogi AMK Hanna Torhamo

PÄIVÄKURSSI

Muskariperheryhmissä saa kokea musiikin iloa ja hauskaa yhdessäoloa ryhmässä, erityisesti vanhemman ja lapsen välillä. Se vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä positiivista vuorovaikutus suhdetta. Perhemuskarissa koetaan ja tuotetaan musiikkia kokonaisvaltaisesti, työtapoina mm. tanssi/liike, soitto, laulu, kuuntelu ja improvisoin-

ti. Musiikillisten taitojen lisäksi muskarissa kehittyä lapsilla monet muutkin taidot, kuten itseilmaisuus ja sosiaaliset, ryhmätyöskentely- ja motoriset taidot. Vanhempi osallistuu muskariin yhdessä lapsensa kanssa.

Perhemuskari 3-6-vuotiaille

1101214K

To 18.15–19.00 27.1.–7.4.

10 oppituntia 121 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Laulupedagogi AMK Hanna Torhamo

Sisältö kuten kurssilla Perhemuskari 0-3-vuotiaille.

Satumuskari 3-4-vuotiaille

1101215K

To 17.00–17.30 27.1.–7.4.

6,60 oppituntia 80 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Laulupedagogi AMK Hanna Torhamo

Satumuskarissa sukelletaan musiikin maailmaan tarinoiden siivittämänä. Kiehtovat tarinat johdattavat lapset leikin, soiton ja laulun pariin. Muskarissa harjoitetaan leikin avulla kaikkia musiikillisia elementtejä rytmi, tempo, sointiväri, harmonia, dynamiikka ja melodia. Lapset saavat kokea musiikin kokonaisvaltaisesti. Musiikin perussykettä harjoitellaan ja koetaan monin eri tavoin. Työtapoja ovat mm. laulu, soitto, liikkuminen, kuuntelu ja improvisointi. Lapsi osallistuu ryhmään ilman vanhempaa.

Satumuskari 5-6-vuotiaille

1101216K

To 17.30–18.15 27.1.–7.4.

10 oppituntia 121 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Laulupedagogi AMK Hanna Torhamo

Sisältö kuten kurssilla Satumuskarilla 3-4-vuotiaille.

LAULUSUZUKI**Laula vauvasi kanssa
laulusuzukimenetelmällä****(3 kk – 2-vuotiaat) 1101205K**

To 12.00–12.30 3.3.–7.4.

3,96 oppituntia 65 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

KM Ulrika Ekström

Laulusuzukien vauvaryhmään äiti, isä, tai molemmat vanhemmat voivat osallistua lapsen kanssa. Ryhmässä tutustutaan laulamiseen ja musiikkiin erilaisten äänileikkien ja lastenlaulujen avulla. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemiselle, matkimiselle ja toistamalla oppimiselle, ja sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen.

**Laula lapsesi kanssa
laulusuzukimenetelmällä****(3-6-vuotiaat)****1101206K**

To 17.15–18.00 3.3.–7.4.

6 oppituntia 90 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

KM Ulrika Ekström

Laulusuzukiopetukseen lapsi osallistuu vanhemman tai vaikka koko perheen kanssa. Tunneilla tutustutaan laulamiseen leikin kautta, tehdään erilaisia äänellisiä harjoituksia ja opetellaan laulusuzukissa käytettäviä lastenlauluja. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemiselle, matkimiselle ja toistamalla oppimiselle, ja sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen.

**Yhteislaulua odottaville äideille
laulusuzukimenetelmällä****1101207K**

To 16.00–16.45 3.3.–7.4.

6 oppituntia 88 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

KM Ulrika Ekström

Odottavien äitien lauluryhmässä tehdään kehonhuoltoa, äänellisiä harjoituksia, lauletaan yhdessä ja tutustutaan Suzuki-metodin filosofiaan. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta laulamisesta tai musiikin harrastamisesta, vaan jokainen on vapaa osallistumaan omana itsenään. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemalla, matkimalla ja toistamalla oppimiselle, ja sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta.

PIANO**Pianonsoiton alkeiskurssi
pikkupianisteille – kurssi lapselle
(5-6-vuotta) ja aikuiselle****1101208K**

La-Su 10.30–12.30 9.–10.4.

4 oppituntia 70 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

MuM, Aleksander-tekniikan opettaja

Helena Markula

VIikonloppukurssi

Tule kokeilemaan pianonsoiton opiskelua. Kurssilla liikumme, pelaamme ja soitamme. Tutustumme nuottien paikkoihin koskettimilla ja opetlemme yhden helpon pianokappaleen. Kokeilemme kurssilla myös helppoa improvisointia. Vanhempi osallistuu kurssilla tehtäviin harjoituksiin yhdessä lapsen kanssa, mutta pääasiassa vain lapset soittavat pianoa.

Pianonsoiton alkeiskurssi pikkupianisteille - kurssi lapselle (7-vuotta) ja aikuiselle **1101209K**

La-Su 13.30–15.30 9.–10.4.
4 oppituntia 70 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
MuM, Aleksander-tekniikan opettaja
Helena Markula **VIikonloppukurssi**
Sisältö kuten kursilla Pianonsoiton alkeis-
kurssi pikkupianisteille – kurssi lapselle
(5-6-vuotta) ja aikuiselle.

Pianonsoiton alkeet – alle 16-vuotiaille **1101234K**

Ke 16.30–18.00 16.3.–20.4.
12 oppituntia 125 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, muusikko
Hanna Vuorenmaa **PIENRYHMÄOPETUS**
Kurssilla tutustutaan pianonsoiton alkei-
siin eli soittotekniikkaan ja -asentoon sekä
nuotinluvun perusteisiin. Ryhmäopetuk-
sen aikana tehdään yhteisesti harjoituk-
sia nuotinlukuun ja soittamiseen liittyen.
Kurssin aikana harjoitellaan ainakin yksi
helppo pianokappale nuotista, johon saa
henkilökohtaista ohjausta tunnin aikana.
Kurssin tavoitteena on saada hyvä perus-
pohja pianon soittoon. Aiempaa soittokoke-
musta ei tarvita. Opetustilassa on valmiina
opetustunnin ajaksi jokaiselle opiskelijalle
käyttöön oma keyboard ja kuulokkeet

MUSIIKIN SÄVELLYS

Sävellyskurssi **1101223K**

La-Su 11.00–15.15 26.–27.3.
10 oppituntia 95 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, muusikko
Aapo Heinonen **VIikonloppukurssi**
Kurssilla opetellaan tekemään omia kappaleita pianoa apuna käyttäen. Aikaisempaa

kokemusta säveltämisestä ei tarvitse olla, mutta musiikin perusteiden jonkinlainen osaaminen ja kohtalainen pianonsoitto taito on hyödyksi. Harjoittelemme erilaisten sointukiertojen ja melodioiden tekemistä, säveltämistä valmiisiin teksteihin sekä mahdollisten omien lyriikoiden rytmittämistä valmiiseen kappaleeseen. Osallistujan kiinnostus huomioiden kurssilla voidaan käsitellä myös ilmaisen nuotinkirjoitusohjelman Musescoren käyttöä. Kannettava tietokone tai tabletti on kurssilla avuksi, mutta ei välttämätön. Kurssi sisältää runsaasti materiaalia, jonka avulla säveltämistä voi jatkaa myös kurssin jälkeen.

MUSIIKINTEORIA

Musiikinteorian perusteet – alkeisryhmä **1101226K**

Ti 17.00–18.30 1.3.–12.4.
14 oppituntia 128 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö
Alkeiskurssilla opiskellaan musiikinteorian perusteita soittamisen, laulamisen, säveltämisen sekä laulunkirjoittamisen lähtökohdista. Kurssilla opetellaan kirjoittamaan ja lukemaan nuotteja, tutustutaan duuri- ja mollisävellajeihin, tavallisimpiin tahtilajeihin sekä tehdään pieniä sävellys- ja sovitusharjoituksia. Kurssi sopii kaikille. Aikaisempi kokemus teoriaopinnoista ei ole välttämätöntä.

Musiikinteorian perusteet – jatkoryhmä **1101227K**

Ti 17.00–18.30 19.4.–31.5.
14 oppituntia 128 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö
Jatkokurssilla perehdytään nelisointuihin, moodeihin sekä blues-harmoniaan. Syven-

netään nuotinluku- sekä kirjoitustaitoa ja opetellaan hahmottamaan musiikillisia ilmiöitä kuulonvaraisesti. Opetus tapahtuu käytännönläheisiä esimerkkejä ja harjoituksia hyödyntäen. Kurssin sisältö tukee soittamisesta tai laulamisesta kiinnostuneiden musiikkiharrastusta. Kurssi sopii niille, joilla on perustiedot nuottikirjoituksesta, kolmisoinnuista sekä duuri- ja mollisävellajeista.

MUSIIKKIA SENIOREILLE

Seniorilauluryhmä – päiväkurssi 1101219K

Ma 12.30–14.00 28.2.–11.4.

14 oppituntia

Hinta alennukseen oikeutetuille 72 €, muille 102 €

OPH

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

MuM Minna Grönthal

Oletko haaveillut lauluharrastuksesta, tai oletko kenties jo kokenut laulaja? Tule mukaan hyväntuuliseen seniorilauluun. Ryhmä aloittaa yhteislauluryhmänä mutta muotoutuu mahdollisesti myöhemmin kuoroksi. Laulamme mm. kansanlauluja, iskelmiä ja laulelmia yksi- ja kaksiaänisessä ryhmän kokoonpano ja taitotaso huomioiden. Harjoittelemme kuuntelemaan itseämme ja toisiamme, kiinnitämme huomiota laulamisen perustekniikkaan ja sävelpuhtauteen. Laulamme ilon kautta musiikista nauttien. Nuotinlukutaito helpottaa mutta ei ole edellytys kurssille osallistumiselle – opimme myös korvakuulolta.

Tarinat lauluiksi – Laulutekstien kirjoituskurssi senioreille

1101220K

To 14.00–15.30

21.4.–19.5.

10 oppituntia

Hinta alennukseen oikeutetuille 72 €, muille 92 €

OPH

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkivalmentaja, lauluntekijä

Johanna Viksten

Haluaisitko kirjoittaa elämäsi aikana kohtaamista ihmisistä, arjesta sekä juhlasta ja kokeilla tehdä niistä laulutekstejä? Kurssilla opetellaan laulun tekstin muotoa, käydään läpi suomenkielisen kevyen musiikin laulujen kirjoitus tyyliä eri vuosikymmeniltä. Kurssilla tehdään helppoja kirjoitusharjoituksia. Aiempiä kirjoitustaitoja ei tarvita. Uskallusta kirjoittaa ja myös näyttää kirjoittamaansa muille riittää. Kurssi sopii kaikille.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Taideterapia tutuksi – itseilmaisu, maalaus ja kirjoittaminen, s. 77
- Runouden työkalupakki, s. 104
- Romaanin kirjoittaminen, s. 104

PIANO

Pianon ryhmäkurseilla opetustilassa on valmiina opetustunnin ajaksi jokaiselle opiskelijalle käyttöön oma keyboard ja kuulokkeet

Pianonsoiton alkeisryhmä

– aikuisille

1101235K

Ke 18.15–19.45

16.3.–20.4.

12 oppituntia

125 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Hanna Vuorenmaa

PIENRYHMÄOPETUS

Kurssilla tutustutaan pianonsoiton alkei-

siin eli soittotekniikkaan ja -asentoon sekä nuotinluvun perusteisiin. Ryhmäopetuksen aikana tehdään yhteisesti harjoituksia nuotinlukuun ja soittamiseen liittyen. Kurssin aikana harjoitellaan ainakin yksi helppo pianokappale nuotista, johon saa henkilökohtaista ohjausta tunnin aikana. Kurssin tavoitteena on saada hyvä peruspohja pianon soittoon. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita. Opetus pienryhmässä.

Säestyskurssi laulajille (piano)

1101238K

Ke 17.00–18.30 4.5.–1.6.

10 oppituntia 105 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Hanna Vuorenmaa

PIENRYHMÄOPETUS

Säestyskurssilla harjoitellaan pianosäestyksen yhdistämistä laulamiseen. Kurssin tavoitteena on opetella ainakin yksi vapaaehtoinen kappale, joka harjoitellaan laulaen ja pianolla soittaen. Vapaavaltainen kappale kannattaa valita omasta lauluohjelmistosta. Opetus pienryhmässä.

Vapaan säestyksen alkeet 1101239K

Ma 17.00–18.30 9.5.–6.6.

10 oppituntia 105 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Hanna Vuorenmaa

PIENRYHMÄOPETUS

Vapaan säestyksen alkeet -kurssilla tutustutaan sointujen rakentumiseen, sointumerkkien lukemiseen ja harjoitellaan muutama helppo perus säestys eli komppi. Kurssi antaa hyvän pohjan nuottien sointumerkeistä säestämiseen. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita. Opetus pienryhmässä.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Pianonsoiton alkeiskurssit pikkupianisteille ja alle 16-vuotiaille, s. 96–97

PIANON PARITUNNIT

Paritunneilla opetustilassa on valmiina kaksi sähköpianoa.

Pianonsoitto - paritunnit A

1101230K

Ke 16.30–17.15 26.1.–9.3.

6 oppituntia 225 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Hanna Vuorenmaa

Pianonsoiton pariopetuksessa opitaan soittamalla ja observoimalla. Tunneilla tehdään yhteisesti harjoitteita, harjoitellaan ohjelmistoa ja tuetaan tekniikan ja nuotinluvun kehittymistä. Voit ilmoittautua mukaan joko kaverisi kanssa tai yksin, jolloin opetuspari valikoituu kurssin toteutuessa. Opetuskokonaisuus muodostuu parin toiveiden ja taitotason mukaan. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita.

Pianonsoitto - paritunnit B

1101231K

Ke 17.15–18.00 26.1.–9.3.

6 oppituntia 225 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Opettaja ja sisältö kuten kurssilla A.

Pianonsoitto - paritunnit C

1101232K

Ke 18.00–18.45 26.1.–9.3.

6 oppituntia 225 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Opettaja ja sisältö kuten kurssilla A.

Pianonsoitto - paritunnit D

1101233K

Ke 18.45–19.30 26.1.–9.3.

6 oppituntia 225 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Opettaja ja sisältö kuten kurssilla A.

POP-JAZZLAULU

Pääsykoevalmennuskurssi

pop-jazzlaulajille **1101243K**

La-Su 11.00–14.30 12.–13.2.

8 oppituntia 85 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, laulaja

Anna Kempainen **VIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla harjoitellaan toisen asteen musiikinalan perustutkinnon pääsykokeissa tarvittavia musiikin teorian asioita, sekä pop-jazzlaulun Prima Vista -tehtävää. Kurssilta saat hyvät valmiudet treenata pääsykoetehtäviä itsenäisesti valmistautuessasi pääsykokeisiin. Teorian lisäksi käymme esi-merkkikappaleen kautta tärkeitä laulullisia asioita koskien pääsykokeen lauluosuutta.

Pop and Jazz Singing Workshop

1101244K

Tue 16.00–17.30 1.3.–5.4.

12 lessons 125 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

MA Tania Sheratte

SOLO SINGING IN A SMALL GROUP

The Pop and Jazz Singing Workshop welcomes singers of all abilities and will be conducted in English. This course will provide a safe and fun space to develop your own vocal techniques, as well as supporting other singers in their vocal journey. This workshop is a great opportunity for those that have an interest in pop and jazz singing, want to start/continue with pop and jazz singing lessons, want a more affordable option than one-to-one private singing lessons, are interested in developing vocal and performance techniques, want to improve their English and of course, meet new people. I am really looking forward to working with you!

Pop-jazzlaulun intensiivikurssi ryhmässä

1101245K

La-Su 11.00–15.30

5.–6.3.

10 oppituntia

105 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, laulaja

Anna Kempainen **PIENRYHMÄOPETUS**

Kurssilla jokainen valmistaa yhden pop-tyylisen kappaleen, jota työstetään opettajan kanssa muun ryhmän seurattessa opetusta. Tyylilajeina voivat olla mm. pop, rock, soul, jazz tai iskelmä. Tunteihin sisältyy myös äänenlämmittely- ja tekniikkaharjoituksia. Aiempaa laulutuntikokemusta ei tarvita.

Jazzlaulu ja -standardit -kurssi

1101242K

Ti 17.00–18.30

25.1.–1.3.

12 oppituntia

110 €

Opetustila 307, Runeberginkatu 22–24

MuM Dea Juris

PIENRYHMÄOPETUS

Kurssilla opitaan jazzmusiikin ohjelmistoa tutustumalla jazzmaailman tärkeisiin laulajiin ja heidän tunnetuksi tekemiinsä kappaleisiin. Kuuden viikon aikana paneudutaan mm. Sarah Vaughaniin, Billie Holidayihin ja Ella Fitzgeraldiin, keskustellaan rytmisestä ja melodisesta fraseerauksesta, kolmi- muunteisuudesta sekä kokeillaan scat-improvisaatiota.

Pop-hitit ryhmälaulukurssi

1101246K

Ti 17.00–18.30

10.5.–14.6.

12 oppituntia

110 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

MuM Dea Juris

PIENRYHMÄOPETUS • KESÄKURSSI

Kuuden viikon kurssilla paneudutaan tämän hetken suosituimpiin pop-biiseihin. Laulamme mm. Billie Eilishin, Mahalian, Harry Stylesin ja Olivia Rodrigon hittejä ja keskustelemme nykypäivän artistien laulutyylistä. Jokaisen opetuskerran alus-

sa lämmittelemme ääntä yhdessä erilaisilla ääniharjoituksilla. Kurssi toteutetaan ryhmälaulun muodossa, mutta opiskelijalla on mahdollisuus saada myös henkilökohtaista ohjausta.

UKULELE

ALKEIS- JA PERUSTASO

Ukulelen alkeiskurssi 1101256K

Ke 18.45–20.15 19.1.–16.2.

10 oppituntia 92 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

Ukulelen alkeiskurssilla tutustutaan ryhmässä ukulelen soiton alkeisiin, soittimen viritykseen ja soittotekniikkaan. Kurssilla opetellaan soittamaan yksinkertaisia melodioita ja harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä soitintootteita käyttäen. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

Ukulelen alkeet - tiiviskurssi

1101257K

Ke 18.45–20.15 4.5.–1.6.

10 oppituntia 92 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

Ukulelen alkeiskurssilla tutustutaan ryhmässä ukulelen soiton alkeisiin, soittimen viritykseen ja soittotekniikkaan. Kurssilla opetellaan soittamaan yksinkertaisia melodioita ja harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä soitintootteita käyttäen. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

JATKOTASO

Ukulelen jatkokurssi 1101258K

Ke 18.45–20.15 2.–30.3.

10 oppituntia 92 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen

Ukulelen jatkokurssilla syvennyttään ukulelen soiton perusteisiin harjoitellen sekä melodia- että soitintoittoa ja erilaisia soitotekniikoita. Kurssilla harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä soitintootteita ja säestyskuvioita käyttäen ja perehdyttään erilaisiin tahtilajeihin ja musiikkityyleihin. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

VIULU

ALKEIS- JA PERUSTASO

Viulunsoiton maistiaiskurssi, 1101249K

To 17.00–18.00 20.1.

1,33 oppituntia 12 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Pihla Perämäki

MAISTIAINEN

Viulunsoiton maistiaiskurssilla tutustutaan viuluun, etsitään yhdessä soittoasentoa ja soitetaan pieniä harjoituksia, joiden avulla soitotekniikka tulee tutummaksi. Tästä on hyvä jatkaa viulunsoiton alkeiskurssille. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta viulunsoitosta, mutta oman viulun tuominen maistiaiskurssille on suotavaa.



Viulunsoiton alkeiskurssi 1101250K

To 17.00–18.30 3.2.–10.3.

12 oppituntia 125 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Pihla Perämäki

PIENRYHMÄOPETUS

Viulunsoiton alkeiskurssilla perehdytään ryhmässä matalalla kynnyksellä viulunsoiton perusteisiin: hyvään soittoasentoon, yhteismusisointiin ja lyhyiden kappaleiden opettelemiseen sekä nuoteista että korva-kuulolta. Tärkeintä on musiikin tuottama riemu ja yhdessä tekemisen meininki! Kurs- si ei vaadi aiempaa kokemusta viulunsoitos- ta, mutta oppilas tarvitsee kurssilla oman viulun.

Viulunsoiton intensiivialkeet**1101251K**

Ti 17.00–18.30 10.–31.5.

8 oppituntia 85 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Pihla Perämäki

PIENRYHMÄOPETUS

Sisältö kuten kurssilla Viulunsoiton alkeis- kurssi.

JATKOTASO**Viulunsoiton jatkokurssi 1101252K**

To 17.00–18.30 24.3.–5.5.

12 oppituntia 125 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Pihla Perämäki

PIENRYHMÄOPETUS

Viulunsoiton jatkokurssilla etsitään yhdessä kaunista sointia ja kehitetään viulunsoiton tekniikkaa. Soitamme paljon yhdessä niin yksinäänisesti kuin stemmoissakin, ja keski- tymme mm. kauniin äänen tuottamiseen, soittoasentoon, svengiin ja yhteissoiton su- jumiseen. Kurssi sopii viulunsoiton alkeis- kurssin käyneille tai hiukan aiemmin soit- taneille. Toivottavaa on, että soittoasento

on jo tuttu ja oppilas osaa soittaa jousella yleisimmissä sävellajeissa kuten G-, D- ja A-duuri. Oppilas tarvitsee kurssilla oman viulun.

Viulunsoiton työpaja 1101253K

La 10.30–15.45 14.5.

5 oppituntia 55 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, muusikko

Pihla Perämäki

PIENRYHMÄOPETUS

Viulunsoiton työpajassa perehdytään ma- talalla kynnyksellä yhteismusisoinnin sven- giin ja vahvistetaan viulunsoiton tekniik- kaa. Opettelemme yhdessä kappaleen, jota soitamme sekä yksinäänisesti että stemmois- sa. Yhdessä soittamalla opimme toisiltam- me! Kurssi sopii hiukan jo aiemmin soitta- neille ja oppilas tarvitsee kurssille mukaan oman viulun.



TEATTERI, ILMAISU JA KIRJOITTAMINEN

TANSSIN JA TEATTERIN KOULUTUS

Ennakkotietoa

Helmikuussa käynnistyy tanssin ja teat- terin koulutus. Koulutus on tarkoitettu teatteri- ja tanssialan opintoihin aikoville, draama/ilmaisutaidon opettajille, liikun- nan opettajille, harrastajanäyttelijöille ja tanssin harrastajille sekä esiintymistaitoja kartuttaville tai muille aiheesta kiinnostu- neille. Koulutus on 3 kuukauden pituinen, joka toinen viikonloppu, lisäksi omaa työs- kentelyä. Lue lisää verkkosivuiltamme.

IMPROVISAATIO

Impro 1 maistiaiskurssi**3303074K**

To 17.00–18.30

2 oppituntia

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

MAISTIAINEN

Maistiaistunnilla tutustutaan improon aivan alkeista alkaen, irrotellaan omaa ilmaisuja ja kokeillaan erilaisia improharjoituksia.

Impro 1**3303071K**

To 16.45–18.45

27.1.–31.3., ei 24.2.

24 oppituntia

223 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Improvisaatio eli impro perustuu läsnäoloon, kuuntelemiseen, kaverin auttamiseen, hyväksymiseen ja heittäytymiseen. Se on hauska tapa kehittää ilmaisuja, luovuutta sekä esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja niin arjen ja työn tarpeisiin kuin omaksi iloksi. Impro 1 -kurssilla tutustutaan teatteri-improvisaation perusteisiin, irrotellaan ilmaisuja ja harjoitellaan improsoitujen hahmojen ja kohtausten tekemistä. Improtunneilla tehdään monipuolisesti erilaisia harjoituksia rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä.

Impro 2**3303072K**

To 19.00–21.00

27.1.–31.3., ei 24.2.

24 oppituntia

223 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Impro 2 -kurssilla harjoitellaan ja syvennetään improvisaation perusteita sekä tehdään monipuolisesti hahmo- ja kohtausharjoituksia ryhmän toiveet huomioon ottaen. Kurssin tavoitteena on laajentaa improta-

toja ja ilmaisuja. Kurssi sopii Impro 1 -kursin käyneille tai muuten impron perusteisiin jo hieman tutustuneille.

Impro 3**3303073K**

Ma 18.15–20.15

17.1.–21.3., ei 21.2.

24 oppituntia

223 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

AMK Reeta Annala

Impro 3 -kurssilla syvennetään improtaitoja ja omaa ilmaisuja monipuolisten harjoitusten ja improsoitujen kohtausten avulla. Sen tavoitteena on kehittää improvisaation kautta esiintymistä ja tutustua impron sketsi-tekniikoihin. Kurssin tarkempi sisältö räätälöidään osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ryhmällä on mahdollisuus kahteen esiintymiseen, mutta mukaan voitulla, vaikka ei haluaisikaan lavalle. Kurssi on tarkoitettu improa vähintään vuoden verran harrastaneille tai pari pitkää improkurssia käyneille.

Kohti pitkää improa**3303075K**

La-Su 12.00–15.15

23.–24.4.

8 oppituntia

79 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

VIKKONLOPPUKURSSI

Pitkä impro tuo improvisaatioon syvyyttä ja tarjoaa mahdollisuuden rakentaa hahmoja sekä juonta rauhassa. Kurssilla harjoitellaan pitkän impron osatekijöitä, kuten hahmojen syventämistä ja juonen kaarta, lisäksi läsnäoloa sekä tutustutaan muutamana päivänä tehdään pari improsoitua lyhytnäytelmää. Kurssi sopii jo jonkin verran improilleille.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Musiikki-impron peruskurssi, s. 86](#)
- [Ääni- ja liikeimprovisaatio, s. 86](#)

Aikuinen-lapsi-impro viikonloppukurssi

3303077K

La 14.45–16.15 19.3.

2 oppituntia 24 € /aikuinen ja lapsi
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

VIIKONLOPPUKURSSI

Lapsilla on luontaisesti kyky heittäytyä ja olla spontaani; aikuiset voivat löytää nämä taidot uudelleen impron avulla. Improssa aikuisilla on mahdollisuus oppia lapsilta! Yhdessä improilu myös syventää lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Kurssilla irrotellaan ilmaisua ja tehdään helppoja improharjoituksia. Kurssi sopii aikuiselle ja 5–8-vuotiaalle lapselle, tapauskohtaisesti myös muun ikäiset ovat tervetulleita.

Aikuinen-lapsi-impro kevätkurssi 3303078K

To 17.30–18.30 5.–19.5.

4 oppituntia 48 € /aikuinen ja lapsi
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

LOPPUKEVÄÄN KURSSI

Sisältö kuten kurssilla Aikuinen-lapsi-impro viikonloppukurssi.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Roiskemaalauksen perhekurssi – lapsi-aikuinen-kurssi, s. 70
- Satumuskari 5-6-vuotiaille, s. 95
- Laula lapsesi kanssa laulusukumienetelmällä (3-6-vuotiaat), s. 96
- Pianonsoiton alkeiskurssi pikkupianisteille – kurssi lapselle (5-6-vuotta) ja aikuiselle, s. 96
- Pianonsoiton alkeiskurssi pikkupianisteille - kurssi lapselle (7-vuotta) ja aikuiselle, s. 97

KIRJALLINEN ILMAISU

Runouden työkalupakki 3303085K

To 17.00–20.00 3.2.–3.3.

16 oppituntia 148 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Tommi Parkko

UUTUUS

Kurssi on tarkoitettu runouden kirjoittamisesta kiinnostuneille, jotka ovat runouden harrastamisensa alkuvaiheessa. Riittää että runo kiinnostaa – kurssi tarjoaa työvälineitä runon kirjoittamiseen. Kurssi lähtee liikkeelle siitä, mitä runo on ja käsittelee muun muassa kuvallisuutta.

Romaanin kirjoittaminen 3303088K

To 17.45–20.00 21.4.–19.5.

15 oppituntia 139 €

Opetustila 310, Runeberginkatu 22–24

Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén

Tällä romaanin kirjoittamisen kurssilla saadaan konkreettisia työkaluja oman romaanikäsikirjoituksen työstämiseen. Tunneilla käsitellään käytännön esimerkkien avulla sitä, mitä kirjan kirjoittaminen vaatii. 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.

Vapaudu kirjoittajana -verkkokurssi

3303089K

11.4.–13.5.

15 oppituntia 139 €

KT, kirjoittajakouluttaja

Virpi Yliraudanjoki

ETÄOPETUS

Vapaudu kirjoittajana -verkkokurssi tarjoaa virikkeitä kirjoittajana vapautumiseen. Pyrkimys on avata kirjoittamisen lukkoja ja rohkaista kirjoittamaan. Kurssi sisältää

alustettuja kirjoitusharjoituksia ja palautekeskusteluita.

Sarjakuvakurssi 3303087K

Ti 17.30–19.45 1.–22.3.

12 oppituntia 111 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Mirka Korhola

UUTUUS

Tykkätkö sarjakuvista ja haluaisit kokeilla niiden tekemistä itsekin? Tällä kurssilla et tarvitse aiempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta tai piirtämisestä. Sarjakuvakurssilla teemme luovuutta avaavia harjoituksia, joiden avulla löydämme itsestämme kaikki oman sarjakuvamme ainekset. Tutustumme tarinankerronnan tapoihin, hahmonrakentamiseen ja sivusommiteluun sekä erilaisiin työvälineisiin.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Biisinkirjoituskurssi, s. 91](#)
- [Lastenlaulujen kirjoituskurssi, s. 91](#)
- [Taideterapia tutuksi - itseilmaisu, maalaus ja kirjoittaminen, s. 77](#)

NÄYTTELIJÄNTYÖ JA ESIINTYMISTAITOT

Näyttelijäntyön maistiaiskurssi, 3303095K

Ti 18.00–19.30 11.1.

2 oppituntia 19 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

MAISTIAINEN

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
Maistiaistunnilla tutustutaan näyttelijäntyöhön ja teatteri-ilmaisuun erilaisten ilmaisua irrottelevien ja läsnäoloa syventävien harjoitusten avulla.



Näyttelijäntyön alkeet 3303096K

Ti 18.30–20.45 18.1.–15.2.

15 oppituntia 139 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Näyttelijäntyön alkeiskurssilla tutustutaan näyttelijäntyön eri osa-alueisiin, kuten tunne-, puhe- ja fyysiseen ilmaisuun sekä irrotellaan ilmaisua ja syvennetään läsnäoloa. Kurssin päätteeksi kokeilemme roolin rakentamista ja pienen kohtauksen työstämistä helppojen harjoitusten avulla. Tavoitteena on vahvistaa ilmaisua, antaa esiintymisvarmuutta arkipäivän tarpeisiin ja tarjota eväitä teatteriharrastuksen jatkamiselle.

Näyttelijäntyön alkeiden jatko

3303097K

Ti 18.30–20.45 8.3.–12.4.

18 oppituntia 167 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Näyttelijäntyön alkeiden jatkokurssilla syvennetään ilmaisua ja läsnäoloa roolihahmon ja kohtauksen työstämisen kautta. Kurssin päätteeksi pienryhmissä valmistetut kohtaukset esitetään muille kurssilaisille. Tavoitteena on vahvistaa ilmaisua, esiintymis- ja ryhmätyötaitoja sekä tarjota eväitä teatteriharrastuksen jatkamiselle. Kurssi on tarkoitettu alkeiskurssin käyneille tai näyttelijäntyöhön muuten hieman tutustuneille.

Esiintymistaitojen yksityistunnit

3303098K

17.1.–17.6. 119 €/60 min

Yksityistunneilla voidaan kehittää esiintymistaitoja kokonaisvaltaisesti tai voimme keskittyä johonkin tiettyyn esiintymisen osa-alueeseen tarpeittesi mukaan. Henkilökohtaisesta valmennuksesta on hyötyä etenkin tulevaan esiintymiseen valmistau-

tuessa, oli kyseessä sitten seminaariesitelmä, juhlapuhe tai esiintyminen etänä. Opettajana on joko Johanna Torasvirta tai Katja Joutsijoki.

Näyttelijäntöön yksityistunnit 3303099K

17.1.–17.6. 119 €/60 min
Yksityistunneilla voidaan kehittää näyttelijäntöä kokonaisvaltaisesti tai voimme keskittyä johonkin tiettyyn osa-alueeseen tarpeittesi mukaan, kuten äänenkäyttöön, tunneilmaisuun, kameratyöskentelemiseen tai roolityön syventämiseen. Henkilökoh-
taisesta valmennuksesta on hyötyä etenkin tulevaan esiintymiseen valmistautuessa, oli kyseessä sitten pääsykokeet, koekuvaukset tai roolityö harrastajateatterin lavalla. Opettajana on joko Johanna Torasvirta tai Katja Joutsijoki.

PUHEILMAISU

Puheilmaisu ja äänenkäyttö 3303100K

To 17.30–20.45 28.4.
4 oppituntia 39 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta
Kurssilla tutustutaan äänenkäytön perusteisiin sekä tehdään erilaisia äänen muodostamiseen, artikulaatioon ja äänen väriin liittyviä harjoituksia. Harjoittelemme puheen kohdentamista ja kuuluvan, mutta ääntä mahdollisimman vähän rasittavan puheäänien muodostamista.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Teatterilaulun kurssi, s. 92

TEATTERI JA ILMAISU

Ryhmälähtöisen teatterin

tiiviskurssi

3303101K

La-Su 11.00–15.00

14.–15.5.

10 oppituntia

98 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Katja Luhtala

VIikonloppukurssi

Miten tehdään esitys ilman valmista käsikirjoitusta? Oletko kiinnostunut antamaan äänen niille joiden ääni ei kuulu tai tuottamaan taiteellista materiaalia omista aiheistasi? Kurssilla aiheeseen tutustutaan käytännössä tekemällä ja kokeilemalla.

Nukke- ja esineteatteri

3303103K

La-Su 11.00–14.15

12.–13.3.

8 oppituntia

78 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
TeM, Johanna Kultala

VIikonloppukurssi

Nukke- ja esineteatterikurssilla tutustutaan nukkenäyttelemisen eli nuketuksen perusteisiin. Tutuksi tulevat nuketuksen osa-alueet kuten hengitys, liike ja katse nuken elollisuutta luovina elementteinä. Nukke- ja esineteatterikurssi tarjoaa osallistujalle mahdollisuuden nukketeatterillisen ajattelun kehittämiseen ja uusien työskentelyvälineiden löytämiseen.

Burleski

3303105K

La-Su 11.00–14.00

5.–6.2.

8 oppituntia

78 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Minna Rahikka

VIikonloppukurssi

Burleskikurssilla tutustutaan burleskin perusliikkeisiin ja teasen perusteisiin asusteita hyödyntäen sekä harjoitellaan näyttämöilmaisun perusteita burleskin keinoin. Työskentely on fyysistä nonverbaalia luovaa ilmaisua musiikin soidessa taustalla.

VIESTINTÄTAIDOT COMMUNICATION SKILLS

Intercultural Communication

Workshop

3303115K

Tue 18.00–19.30

11.–25.1.

6 lessons

56 €

Main Building, Runeberginkatu 22–24

Javier Sanchez Perez

NEW COURSE

We will explore the concept of culture and its powerful impact on how humans perceive the world. We'll look at different dimensions of cultural diversity and how they impact our priorities, perceptions and how they can cause misunderstandings. We will look at different cases and what we can do to communicate more effectively in a diversity of environments. After the course, students will be able to better identify their own cultural setup and be able to see, address and constructively work with cultural diversity.

Viestinnän erilaisia rajapintoja

3303116K

To 18.15–19.45

13.–27.1.

6 oppituntia

56 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM/DI Kyösti Ryyänen

UUTUUS

Kurssilla kartoitetaan viestinnän perusteita maailmankaikkeuden eri mittakaavojen rakenteissa. Kurssin osaamistavoitteena on, että osallistujat hahmottavat viestinnän perusteisiin vaikuttavia tekijöitä laajasti. Kurssi sopii kaikille viestinnästä kiinnostuneille.

Arjen neuvottelutaidot **3303117K**

To 18.00–20.30

17.–31.3.

9 oppituntia

83 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Sari Ruottinen

UUTUUS

Elämämme on täynnä pieniä neuvottelutilanteita. Miten päästä yhteisymmärrykseen työpaikan palaverissa, taloyhtiön kokouksessa tai oman teinin kanssa? Miten puhua ja kuunnella paremmin? Neuvottelutaitojen valmennuksesta saat käytännön onnistumiskivitä niin arkityöhön kuin jokapäiväiseen elämään työn ulkopuolella.

Some avuksi markkinointiin

3303118K

To 17.30–19.15

5.–19.5.

6 oppituntia

56 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

yrittäjä/kouluttaja Juha Vuorela

UUTUUS

Sosiaalisen median erilaiset palvelut ovat erinomainen tapa luoda omaa brändiä tai markkinoida yritystä. Tämä kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, jotka haluavat päästä alkuun blogiin, Youtuben ja podcastin käytössä. Käymme perusteellisesti läpi näiden palveluiden käyttöönoton ja materiaalin jakamisen niissä. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen voit itsenäisesti hyödyntää em. palveluita.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Luova kännykkäkuvaus, s. 77](#)
- [Parempia henkilökuvia kännykällä, s. 78](#)
- [Videokuvauksen ja -editoinnin kurssi, s. 79](#)



IHMINEN, YHTEISKUNTA JA LUONTO

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET
HELAA.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

Voit maksaa seuraavilla
liikunta- ja kulttuurieduilla:
Eazybreak, Edenred,
Epassi ja Smartum.



MAISTIAISKURSSIT

Lyhyillä maistiaskursseilla
voit helposti tutustua
kurssitarjontamme.

SISÄLTÖ

ELÄMÄNTAITO JA IHMISSUHTEET

NLP Practitioner 110

LUONTO, YMPÄRISTÖ JA VENEILY

Puutarha ja luonto 110

Retkeily 111

Sää ja meteorologia 112

Veneily ja merenkulku 112

HISTORIA JA KULTTUURI

Kaupunkihistoria 113

Sukututkimus 113

Viinimatkailu 114



ELÄMÄNTAITO JA IHMISSUHTEET

Kursseilla tutustutaan ja perehdytään eri lähestymistapojen ja menetelmien kautta ihmisen ajatteluun, käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen. Tarkoituksena on lisätä itsetuntemusta sekä mielen hyvinvointia. Kurseja on yhden kerran tutustumiskursseista pidempiin kursseihin, ja ne ovat avoimia kaikille.

NLP Practitioner

maistiaiskurssi, 3203019K

Ma 17.00–18.30

2 oppituntia

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

NLP Trainer, NLP Personal Coach

Anu Vihonen

MAISTIAINEN

NLP Practitioner -maistiaisillan aikana käymme läpi, mitä NLP on. Tarkastelem-



10.1.

19 €

me kuinka NLP:n avulla voi päästää irti toimimattomista ajatuksista ja lisätä mielen seesteisyyttä. Oivalluttava ilta etenee lyhyen teoriaosuuden sekä pienten NLP-harjoitus-ten myötä.

NLP uskomusten vapauttajana 3203020K

La-Su 10.00–15.00 22.–23.1.
12 oppituntia 102 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

NLP Trainer Vuokko Travanti

VIIKONLOPPUKURSSI

Uskomukset ovat vahvoja mielen rakenteita ja ne saavat meidät toistamaan käyttäytymistämme samanlaisena vuodesta toiseen. Tällöin uskomukset voivat kaventaa ja rajoittaa elämäämme. Pyrimme tunnistamaan ja päivittämään uskomuksiamme NLP-tekniikoiden avulla. Tällöin tarpeettomista, jopa haitallisista uskomuksista voi luopua ja näin saada mielelle vapautta toimia toisin.

NLP ja mielikuvaharjoittelu 3203022K

La-Su 10.00–15.00 12.–13.2.
12 oppituntia 102 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

NLP Trainer Vuokko Travanti

UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI

Teemme mielikuvaharjoituksia ajankäytöstä, tavoitteista, ihmissuhteista sekä mahdollisesti piilossa olevista voimavaroistamme. Ulkoinen havaitseminen ja sisäinen mielikuvitus käyttävät samaa neurologiaa ja samoja hermoratoja, jonka vuoksi niillä on potentiaalisesti sama käyttäytymisvaikutus. NLP-menetelmien avulla luomme nykyhetkeä sekä tulevaisuuttamme uudelleen ja pyrimme sitä kautta kohti muutosta.

Erityisherkkyyks vahvuudeksi 3203023K

Ti 17.00–18.30 8.–22.3.
6 oppituntia 59 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

MuM, HSP-kokemusasiantuntija

Eeva-Kaisa Rönkä

Kurssilla jaetaan tietoa ja kokemuksia erityisherkkyydestä. Pohdimme yhdessä, kuinka erityisherkkyyden kanssa voi oppia elämään niin, että se on ennen kaikkea vahvuus ja elämää rikastuttava piirre. Etsimme keinoja, kuinka selvittää piirteen kanssa yhteiskunnassa, joka on tehty ei-erityisherkillä. Tavoite on, että osallistujat saavat rohkeutta tehdä arjessaan omaa hyvinvointia tukevia ratkaisuja.

Voimaa vievät ihmissuhteet 3203024K

La 10.00–16.00 23.4.
7 oppituntia 69 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

VIIKONLOPPUKURSSI

NLP Trainer Vuokko Travanti

Vaikea ihmissuhde (esim. työkaveri, esimies, asiakas, naapuri, ystävä, puoliso, sukulainen) voi viedä voimamme, etenkin jos tilanteesta ei voi lähteä pois. Etsimme keinoja selvittää energiaa kuluttavissa ihmissuhteissa ja haemme ymmärrystä ihmisten erilaista käyttäytymistä kohtaan.

Itsemyötätunto maistiaiskurssi, 3203025K

Ke 17.00–18.30 26.1.
2 oppituntia 19 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

CBLC myötätunto-opettaja Reija Könönen

MAISTIAINEN

Itsemyötätunto opettaa uudenlaista, parempaa suhdetta omaan itseän. Itsemyötätunnon avulla suitsit sisäisen kriitikon voimaa ja hallitset liiallista vaativuutta. It-



semyötätunto lisää tutkitusti hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vähentää mm. stressiä ja ahdistusta. Kurssilla voit tutustua itsemyötätunnon perusteisiin.

Itsemyötätunto:

löydä ystävä sisältäsi 3203026K

La 10.00–15.00 26.3.

6 oppituntia 59 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

CBLC myötätunto-opettaja Reija Könönen

VIKKONLOPPUKURSSI

Itsemyötätunto opettaa uudenlaista, parempaa suhdetta omaan itseen. Itsemyötätunnon avulla suitsit sisäisen kriitikon voimaa ja hallitset liiallista vaativuutta. Itsemyötätunto lisää tutkitusti hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vähentää mm. stressiä ja ahdistusta. Kurssilla tutustutaan itsemyötätunnon perusteisiin ja tehdään paljon helppoja harjoituksia, jotka voit heti ottaa mukaan arkeesi.

NLP PRACTITIONER

Nlp practitioner

NLP Practitioner 3203021K

La-Su 10.00–16.00 15.1.–13.11.

132 oppituntia 1350 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

NLP Trainer, NLP Personal Coach

Anu Vihonen

NLP (neurolingvistinen prosessointi ja kommunikointi) on joukko mielen toimintaan liittyviä menetelmiä, joiden avulla on mahdollista saada aikaan myönteisiä muutoksia ajattelussa ja käyttäytymisessä. Hintaan sisältyy kattava koulutusmateriaali. Koulutuksen voi maksaa sopimuksen mukaan myös erissä. Lisätietoja antavat Anu Vihonen (anu.vihonen@neway.fi) ja Pirkko Ahjo (pirkko.ahjo@helao.fi).



LUONTO, YMPÄRISTÖ JA VENEILY

PUUTARHA JA LUONTO

Ruusujen hoitokurssi 5102030K

Pe 17.00–19.15 21.1.

3 oppituntia 22 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola **LYHYTKURSSI**

Ruusujen hoidon peruskurssi kaikille. Saat kurssin aikana ruusujen hoitoon liittyvät ohjeet tiiviissä muodossa: istutus, lannoitus, hoito, leikkaaminen jne. Mukaan muistiinpanovälineet.

Yrttien viljelykurssi 5102031K

Ti 17.00–19.15 8.2.

3 oppituntia 22 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola **LYHYTKURSSI**

Yrttikurssi kaikille kotikokeille ja -kasvattajille. Kurssilla käsiteltäviä aiheita: eri yrttilajikkeet, niiden hoito-ohjeet, kylvö, koulinta, istutus jne. Mukaan muistiinpanovälineet.

Parveke- ja terassiviljelyn kurssi 5102032K

Ke 17.00–19.15 23.3.

3 oppituntia

Hinta alennukseen oikeutetuille 12 €, muille 22 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola

OPH • LYHYTKURSSI

Parveke- ja terassiviljely on helppoa ja palkitsevaa. Saat tarvittavat ohjeet tiiviissä

muodossa. Kurssilla opitaan, mitä parvekkeella/ terassilla voi kasvattaa ja viljellä sekä käsitellään kasvien valintaa ja hoitoa, lannoitusta, kylvää, koulintaa, alustoja, ruukuja, laatikoita ja siemeniä.

Puutarhapalstan hoitokurssi

5102033K

Ke 17.00–20.00 27.4.

4 oppituntia 28 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola **LYHYTKURSSI**

Opi puutarhapalstan hoidon perusteet. Kurssilla käsitellään seuraavia asioita: lannoitus, kalkitus, yleisimmät virheet hoidoissa ja siemenet. Saat myös helpot hoito-ohjeet kotiin.

Lavalaatikkoviljelyn kurssi

5102034K

Ti 17.00–19.15 17.5.

3 oppituntia 22 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Ahola Marko

Laatikkoviljely säästää selkää ja se ei vaadi suurta tilaa kotipuutarhassa tai palstalla. Saat kurssin aikana ohjeet tiiviissä muodossa: laatikkoviljelmän perustaminen, sopivat kasvit, lannoitus, kasvinsuojelun, kastelu, jne. Kurssilla kasataan kasvulavalaatikko, lisätään puutarhamulta ja kylvetään eri kasvien siemenet. Jos kurssille ilmoittautuvalla on sopiva paikka tarjota, voimme kokoon tulla siellä.

Keväinen kukkakimppukurssi

5102035K

Ti 17.00–19.15 31.5.

3 oppituntia 25 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola **LYHYTKURSSI**

Ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis 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.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Exploring the Secrets of English Gardens and Gardening, s. 41](#)
- [Tutustu japanin kieleen kirsikkapuiden alla, s. 51](#)

RETKEILY

Tähtäimessä Huippuvuoret

5102040K

Pe 13.30–18.00, La 10.00–15.00

28.1.–14.5.

24 oppituntia 530 €

Retkipäivä, ei opistolla

Eräopas Minna Hellsten,

YTM Kimmo Kiimalainen

Suosittu Tähtäimessä Huippuvuoret -kurssi valmentaa jälleen keväällä 2022 rinkka-vaeltamiseen arktisilla alueilla. Käytännön vaellusharjoitusten lisäksi kurssi sisältää mm. Huippuvuorilla välttämättömät keitin-, meripelastautumis-, ase- ja ampumakoulutukset. Kurssin suorittaneet voivat osallistua viikon mittaiselle Jääkarhunkierros-vaellukselle, jonka kurssin vetäjät järjestävät kurssilaisille Huippuvuorilla 13.–18.7. (Vaellus ei sisälly kurssin hintaan). Kurssin sisältö ja Jääkarhunkierros-vaellus päivämäärineen esitellään tarkemmin info-tapahtumassa 8.12. klo 18.00.

SÄÄ JA METEOROLOGIA

Pilvikurssi

5102046K

Ti 18.00–19.30

19.–26.4.

4 oppituntia

29 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Sari Hartonen, ylimeteorologi

Pidätkö enemmän cumuluksista vai oletko altocumulusten ystävä? Katselemme yhdessä kuvia erilaisista pilvistä kaikkina vuoden aikoina. Samalla selviää, miten pilviä voi käyttää lähituntien sääennustamisen apuna. Kurssista on hyötyä esimerkiksi veneilijöille, lintuharrastajille, maisemamaalareille ja muille, joiden harrastuksiin sää tuo oman lisänsä.

VENEILY JA MERENKULKU

Veneilyn perusteet

5102050K

La-Su 10.00–16.00

9.–10.4.

14 oppituntia

103 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

VIikonloppukurssi

Veneilykouluttaja Mika Piironen

Kohderyhmänä ovat aloittelevat veneilijät ja purjehtijat. 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 maisemaviitoitus.

Meri-VHF-puhelinkurssi

5102051K

Su 10.00–16.00

3.4.

7 oppituntia

51 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

VIikonloppukurssi

Veneilykouluttaja Mika Piironen

Kurssi on tarkoitettu meri VHF -puheli-

men hankintaa harkitseville. VHF-radio tarvitsee radioasemaluvan ja käyttäjälisenssin. Kurssilla paneudutaan VHF-puhelimen käyttöön käytännöllisen harjoittelun kautta ja valmistaudutaan Liikenne- ja viestintäviraston (Traficom) pitämään tutkintoon.

Navigointi 1

5102052K

La-Su 10.00–16.00

19.–27.3.

28 oppituntia

204 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

VIikonloppukurssi

Veneilykouluttaja Mika Piironen

Navigointi 1 -kurssi on sisällöltään sama kuin Suomen Navigaatioliiton Saaristo-laivurikurssi, 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 käyettävistä tarvikkeista listan ennen kurssin alkua. Kurssimateriaalit ovat ostettavissa myös paikan päältä. Kurssin päätteeksi on mahdollisuus suorittaa Traficomin auditoiman koulutusjärjestelmän mukainen navigointitesti.

Navigointi 2

5102053K

Ti 18.00–20.30

29.3.–26.4.

15 oppituntia

110 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Veneilykouluttaja Mika Piironen

Navigointi 2 -kurssi täydentää Navigointi 1 -kurssia. 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.



HISTORIA JA KULTTUURI

KAUPUNKIHISTORIA

Kulttuurikävelyjä Töölössä 1: Punatiilitaloilta Jugendlinnalle 1302030K

Ke 17.30–19.00 20.4.
2 oppituntia 15 €
Retkipäivä, ei opistolla **LYHYTKURSSI**
Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen
Kulttuurikävely Töölössä on aikamatka
Etu-Töölössä. Kuljemme halki 1910-20-lukujen arkkitehtuurin, asuintaloista kouluihin ja julkisiin rakennuksiin. Kuule alueen arkkitehtuurista ja ihmettele sen tarinoita.

Kulttuurikävelyjä Töölössä 2: Töölönlahden kierros 1302031K

Su 15.30–17.00 15.5.
2 oppituntia 15 €
Retkipäivä, ei opistolla **LYHYTKURSSI**
Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen
Kuljemme Töölönlahden kauniissa luonnossa ja matkalla kuulemme Helsingin urheilun päänäyttämöstä - Olympiastadionista. Tarinoimme Eläintarhan alueesta, Töölönlahden rantojen muuttumisesta li-

kaisesta tehdasslummissa kauniiksi Hesperian puistoksi, Urho Kekkosesta, Alvar Aalosta ja Aurora Karamzinista. Näemme miten nykyaika ja historialliset rakennukset sulautuvat toisiinsa Töölön vanhan tavaraseman maisemissa.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Kulttuurimatkalla Italiassa, s. 51](#)
- [Tutustu kiinan kieleen, työelämään ja tapakulttuuriin, s. 54](#)
- [Tutustu korean kieleen ja kulttuuriin, s. 54](#)
- [Helsinki en français, s. 60](#)
- [Tutustu inarinsaamen kieleen ja kulttuuriin, s. 63](#)
- [Venäjän kaupunkoja ja kulttuuripersoonia, s. 66](#)

SUKUTUTKIMUS

Sukututkimus arkistoissa 1302045K

Ke 15.00–18.00 18.5.–15.6.
20 oppituntia 148 €
Retkipäivä, ei opistolla
yrittäjä/kouluttaja Juha Vuorela
Sukututkimuskurssi, jolla opit käyttämään erilaisia arkistoja tehokkaalla tavalla. Digitaalisten arkistojen lisäksi käymme tutustumassa paikan päällä tärkeimpiä lähdeaineistoja sisältäviin arkistoihin Helsingissä. Arkistovierailut: Kansallisarkisto, Kansalliskirjasto, Helsingin kaupunginarkisto ja Suomen Sukututkimusseuran kirjasto.

VIINIMATKAILU

Viinikulttuurimatalla Italiassa:

Piemonte ja Toscana 1302040K

Ke 17.30–20.00 2.–9.3.

6 oppituntia 44 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Italiassa. Ensimmäisenä iltana Piemonte, jolloin päähuomio keskittyy Astin ja Alban viinialueisiin, jonka äärellä sijaitsevat maineikkaat ala-alueet Barolo ja Barbaresco. Toisena iltana Toscana, jolloin tutustumme Firenzen lähialueisiin, kuten Greve in Chianti, Bolgherin rannikkoalueeseen sekä legendaarisen Brunellon synnyinseutuun Montalcinoon.

Viinikulttuurimatalla Espanjassa ja Portugalissa 1302041K

Ke 17.30–20.00 16.–23.3.

6 oppituntia 44 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Espanjassa ja Portugalissa. Ensimmäisenä iltana tutustumiskohteena Espanjan Katalonia ja erityisesti ala-alueet Priorat ja Penedes. Toisena iltana tutustumme Portugalin viinikulttuuriin, jolloin päähuomio kiinnittyy Alentejoon sekä Lisboaan, joka aiemmin tunnettiin nimeltä “Estremadura”. Kurssin ajatuksena on myös esitellä hieman laajemmin sekä Espanjan että Portugalin viinialueita.

Viinikulttuurimatalla Keski- ja Pohjois-Italiassa 1302042K

Ke 17.30–20.00 30.3.–6.4.

6 oppituntia 44 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Italiassa. Ensimmäisenä iltana on vuorossa Toscana, Umbria ja Marche, jolloin on tarkoitus tutustua alueiden valkoviinikulttuuriin. Toisena iltana liikumme Pohjois-Italian merkittävillä valkoviinialueilla, kuten Veneto, Etelä Tiroli ja Friuli-Venezia Giulia.

Viinikulttuurimatalla Ranskassa: Bourgogne ja Champagne 1302043K

Ke 17.30–20.00 20.–27.4.

6 oppituntia 44 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24
Matti Saturo

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Ranskassa. Ensimmäisenä iltana tutustumme Bourgognen kuuluisiin ala-alueisiin, kuten Chablis, Maconnais ja Cote de Beaune, jotka ovat kuuluisia klassisista valkoviineistään. Toisena iltana tutustumme Champagnen eri osa-alueisiin ja tutustumme myös korkealaatuisiin samppanjamene-
telmällä valmistettuihin kuohuviineihin.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Wine Tasting in English, s. 40](#)
- [Beer Tasting in English, s. 40](#)



DIGI- JA TYÖELÄMÄ- TAIDOT

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET
[HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA](https://hela.fi/kurssiverkkokauppa)

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

Voit maksaa seuraavilla
liikunta- ja kulttuurieduilla:
Eazybreak, Edenred,
Epassi ja Smartum.

SISÄLTÖ

TIETOTEKNIikka

Analytiikka	115
Animaatio	116
Esitysgrafiikka	116
Julkaisutekniikat	116
Kuvankäsittely	117
Taulukkolaskenta	117
Tietokoneen peruskäyttö	117

TYÖELÄMÄ JA YRITTÄJYYS

Kirjanpito ja taloushallinto	118
------------------------------------	-----

TIETOTEKNIikka

ANALYTIikka

Datasta näkemyksiä Power BI:llä

– perusteet **3401030K**

La 9.15–16.15 5.3.

8 oppituntia 75 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Virpi Hotti

VIikonloppukurssi

Power BI-peruskurssilla 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 viivakaavioita sekä niihin liittyviä analyysejä.

Datasta näkemyksiä Power BI:llä - tekoälyvisuaaleja ja koneoppimisen mallien hyödyntämistä

3401031K

La 9.15–16.15 23.4.

8 oppituntia 75 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Virpi Hotti **VIikonloppukurssi**

Power BI-jatkokurssilla hyödynnetään kyselyeditoria, joka mahdollistaa eri formaateissa olevan datan lataamisen ja Python-komentosarjojen hyödyntämisen (ei toimi Mac-ympäristössä). Opit hyödyntämään erilaisia tekoälyvisuaaleja, kuten tärkeimmät vaikuttajat ja hajoituspuu. Lisäksi opetellaan, miten hyödynnät koneoppimisen malleja, kuten klustereita ja luokittelijoita.

ANIMAATIO

Liikkuva grafiikka ja animaatio

3401035K

Ti, To 17.15–20.15, La 11.00–16.00

8.–12.3.

14 oppituntia 145 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tero Juuti

Kurssilla opiskellaan liikkuvan grafiikan ja digitaalisen animoinnin perustaitoja Adobe After Effects CC:n avulla. Kurssilla opetellaan tekemään animoitua grafiikkaa sekä Photoshopissa tehdyistä että After Effectsissä luoduista elementeistä, muokkaamaan ja hienosäätämään objektien liikettä, rakentamaan toistuvia animaatioluoppeja ja tuomaan valmiit animoinnit käyttöön sekä suoraan että editointiohjelmien jatkokäyttöä varten. Kurssille osallistuminen edellyttää Photoshopin perusteiden hallintaa, myös Illustratorin osaamisesta on hyötyä. Tutustumme myös Photoshopin animointi-

mahdollisuuksiin ja vilkaisemme tabletilla animointia Procreate-ohjelmalla.

ESITYSGRAFIikka

Laadukas kuvaesitys Powerpointilla

3401037K

Su 11.30–15.30 24.4.

5 oppituntia 47 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos **VIikonloppukurssi**

Osaat jo käyttää Powerpoint-ohjelmaa, mutta haluat parantaa esitysesi visuaalista ja kerronnallista laatua? Powerpoint-kurssilla opiskellaan kuvien, tekstin ja visuaalisen kokonaisuuden suunnittelua sekä toteutusta eli edetään perustoiminnoista pidemmälle. Harjoittelemme perustyylien lisäämistä ja muokkaamista joiden avulla esityksistä tulee persoonallisia ja graafisesti hienoja. Käymme läpi efektien ja videoiden lisäämistä esityksiin.

JULKAISUTEKNIikat

E-kirjan / painotuotteen

julkaisukurssi

3401040K

Ti 17.15–19.30, Su 11.00–15.15

15.–20.3.

8 oppituntia

OPH

Hinta alennukseen oikeutetuille 60 €, muille 74 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Jouko Kivinen

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

jakelun kirjakauppoihin ja verkkokauppoihin. Myös muita julkaisukanavia voidaan pohtia kursilla.

Julkaisutekniikoiden peruskurssi 3401041K

Ti, Ke 17.15–20.15 3.–11.5.
16 oppituntia 149 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos **LOPPUKEVÄÄN KURSSI**

Julkaisutekniikan peruskurssilla perehdytään printin ja verkon sivuntaiton perusteita Adobe InDesign -sivuntaitto-ohjelman avulla. Tutustumme myös Scribus-ilmaishohjelmaan ja sen osin erilaisiin toimintoihin.

KUVANKÄSITTELY

Kuvankäsittelyn peruskurssi 3401044K

Ti, Ke 17.15–20.15 1.–9.2.
16 oppituntia 149 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

Kuvankäsittelykurssilla tutustutaan aiheen peruskäsitteisiin ja -välineisiin Adobe Photoshop-ohjelmalla. Tutustumme lisäksi ilmaiseen Gimpin (GNU-Image Manipulation Program) ja sen osin erilaisiin toimintoihin. Molemmilla ohjelmissa saat muokattua valokuviasi julkaisukelpoisia kuvia ja opit siinä sivussa kuvasomittelun ja kuvallisen ilmaisun perusteita.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Luova kännykkäkuvaus, s. 77](#)
- [Lightroom – kuvankäsittelyä edistyneille, s. 78](#)
- [Videokuvauksen ja -editoinnin kurssi, s. 79](#)
- [Some avuksi markkinointiin, s. 107](#)

TAULUKKOLASKENTA

Excel 2019 -taulukko-ohjelman taitava käyttö

3401047K

La 9.30–14.30 29.1.

6 oppituntia 56 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Virpi Hotti

LYHYTKURSSI

Tällä Excel 2019-kurssilla pääset alkuun taulukkolaskentaohjelman salaisuuksissa ja hiukan pidemmällekin. Opit ymmärtämään Excelillä laskemisen periaatteet, viitaukset sekä yksinkertaisten kaavioiden luomisen ja muokkaamisen. Opit myös, miten Excelin laatikoista muokataan hyvännäköinen tuloste taulukkomuotoisen informaation esittämiseen. Käytämme myös Excelin COM apuohjelma Power Pivotia.

TIETOKONEEN PERUSKÄYTTÖ

Tietoturvan intensiivikurssi 3401049K

Ti, Ke 17.30–19.00 1.–2.3.

4 oppituntia 37 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Jouko Kivinen

LYHYTKURSSI

Tiiviillä tietoturvakurssilla käsitellään informaatiotulvan sekä henkilötietourkinnan torjuntaa eri internetympäristöissä. Käytännöllisiä ja pääosin yksinkertaisia keinoja vähentää mainostulvaa verkkoselaimen lisäosilla ja tunnistaa oleellista epäoleellisesta. Identiteettivarkauksilta suojautuminen, tunnistautuminen, laadukkaat salasanat, verkkoympäristöjen turvallisuus ja laitteiden hävittäminen. Mukaan muistiinpanovälineet ja halutessasi oma kännykkä, läppäri tai padi.

TYÖELÄMÄ JA YRITTÄJYYS

KIRJANPITO JA TALOUSHALLINTO

Kirjanpidon perusteet / kirjanpito 3101010K

La-Su 10.00–15.15 7.–15.5.

24 oppituntia 172 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Controller Jyrki Niemi **VIKKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla opiskellaan kirjanpidon perusteet ja arvonlisäverotus, liiketapahtumien kirjaukset, arvonlisäveroilmoitukset, tuloslaskelma, tase ja tilinpäätös sekä yritysverotuksen pääpiirteet. Opetellaan kirjanpito-ohjelman pääpiirteet. Kurssilaiset 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.

Asunto-osakeyhtiön kirjanpito ja hallitustyöskentely 3101011K

La-Su 10.00–15.15 5.–13.2.2022

24 oppituntia 172 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Controller Jyrki Niemi **UUTUUS**

Asunto-osakeyhtiön kirjanpito ja hallitustyöskentely-kurssilla opiskellaan asunto-osakeyhtiön kirjanpidon perusteet, tuloslaskelma, tase ja tilinpäätös. Asunto-osakeyhtiön rahastointi, asuintalovaara, tuloutus osakkaan ja yhtiön näkökulmista sekä korjaukset. Käydään läpi

asunto-osakeyhtiön hallitustyöskentely kokonaisuudessaan. Kurssilaiset ovat asunto-osakeyhtiön toiminnassa mukana olevia tai siitä kiinnostuneita henkilöitä. Oppikirja: Marika Hakonen, Irina Eklund, Miia Roos, Taloushallinnon taitajaksi ja opettajan materiaali.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- Applying for a Job in English, s. 40
- Speaking English at Work, s. 41
- English at Work B2, s. 41
- Tutustu kiinan kieleen, työelämään ja tapakulttuuriin, s. 54
- Valmennuskurssi valtionhallinnon ruotsin kielitutkintoon etänä, s. 63
- Esiintymistaitojen yksityistunnit, s. 105
- Puheilmaisu ja äänenkäyttö, s. 106
- Some avuksi markkinointiin, s. 107

SISÄLTÖ

Neuvonta	119
Kauppatieteet.....	120
Oikeustieteet.....	121
Psykologia	121
Viestintä ja journalistiikka....	124
Sosiaali- ja terveysala	124
Terveys ja hyvinvointi	127

PERUUTUSEHDOT

Opinnot laskutetaan ilmoittautuneilta, kun niiden alkaminen on varmistunut.

Jos haluat perua ilmoittautumisesi, ilmoita siitä sähköpostilla opiston toimistoon toimisto@helao.fi.

Jos perut ilmoittautumisesi viimeistään 14 päivää ennen opintojen alkamista, emme lähetä sinulle laskua.



INFOA OPISKELUSTA

helao.fi/avoimen-yliopiston-info

Esitteessä on ennakotietoa, tiedot tarkentuvat myöhemmin.

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET
[HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA](https://helao.fi/kurssiverkkokauppa)



AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT



NEUVONTA

OPINTONEUVONTA

Yleistä avoimeen yliopistoon liittyvää opintoneuvontaa Helsingin aikuisopistossa antaa koulutuspäällikkö Maritta Parkkonen [yhteystiedot, s. 5](#)

OPPIAINEEN SISÄLLÖT

Ota yhteys opinnot järjestävään avoimeen yliopistoon.

TENTIT, ETÄTENTIT

[Lue tarkemmin tenttiin ilmoittautumisesta](#)

helao.fi/avoimen-yliopiston-info

REKISTERÖITYMINEN, MOODLE JA VERKKO-OPINNOT

Ota yhteys opinnot järjestävään avoimeen yliopistoon, oman oppiaineen opintosihteriin tai suunnittelijaan.

KAUPPATIETEET

JOHTAMINEN JA ORGANISAATIOT OPINTOKOKONAISUUDEN (28 OP) OPINTOJAKSOJA

Henkilöstöjohtaminen 5 op **4010103**

Vaasan yliopisto

Verkko-opinnot 17.1.–24.4. 115 €

Opinnoissa käsitellään henkilöstöjohtamisen keskeiset prosessit sekä tarkastellaan henkilöstönäkökulmaa yrityksen strategioissa ja henkilöstösuunnittelua. Lisäksi perehdytään henkilöstöammattilaisen tehtäväkenttiin ja työhyvinvointikysymyksiin.

Organisaatiokäyttäytyminen 5 op **4010104**

Vaasan yliopisto

Verkko-opinnot 21.2.–15.5. 115 €

Ymmärrät mitä organisaatiokäyttäytymisen laaja kenttä pitää sisällään ja olet erityisesti perehtynyt yksilön toimintaan ja siihen liittyviin taustatekijöihin organisatorisessa kontekstissa. Kehität itsensä johtamisen taitoja ja sinulla on mahdollisuus kehittää myös yhteistyö- ja esiintymistaitojasi.

Yrityksen toiminnan kehittäminen **7 op 4010105**

Vaasan yliopisto

Verkko-opinnot 12.4.–30.5. 115 €

Opintojaksolla perehdyt organisaatioon kokonaisvaltaisen järjestelmänä ja saat välineitä organisaation määrätietoiseen kehittämiseen ja muutosjohtajuuteen. Osaat tarkastella organisaatiota eri näkökulmista, analysoida ja paikallistaa erilaisia kehittämiskohteita ja suunnitella sekä toteuttaa muutosprosesseja käsiteltyjen johtamisen ideaalimallien valossa.

MARKKINOINNIN OPINTOKOKONAISUUDEN (26 OP) OPINTOJAKSOJA

Kuluttajakäyttäytyminen 5 op **4010203**

Vaasan yliopisto

Verkko-opinnot 19.1.–13.3. 115 €

Opintojaksolla tarkastellaan kulutuksen roolia yhteiskunnassa ja visioidaan tulevaisuuden kulutustrendejä.

Brändijohtaminen 5 op 4010205

Vaasan yliopisto

Verkko-opinnot 11.4.–29.5. 90 €

Opintojakson sisältöjä ovat brändien rakentaminen ja asemointi, asiakaslähtöinen arvonmuodostus liiketoiminnan perustana, asiakkaan ja brändin vuorovaikutuksen merkitys brändien pitkäaikaisessa rakentamisessa ja brändistrategian merkitys yritykselle.

Markkinointikommunikaatio 5 op **4010204**

Vaasan yliopisto

Verkko-opinnot 11.4.–29.5. 90 €

Opinnoissa käsitellään integroidun markkinointiviestinnän periaatteet ja muodot, markkinointiviestinnän suunnitteluprosessi, digitaalista markkinointia sekä markkinointiviestinnän onnistumisen arviointia.

TALOUSOIKEUS OPINTOKOKONAISUUDEN (27 OP) OPINTOJAKSOJA

Organisaatio-oikeus 5 op 4010403

Vaasan yliopisto

Monimuoto-opinnot 30.3.–30.4. 125 €

Opintojakson jälkeen hahmotat yritystoiminnan keskeisten organisaatiomuotojen perustamista, sekä valta- ja vastuusuhteita koskevat säännökset. Kykenet myös hyödyntämään tietoja yritystoiminnassa tapahtuvassa käytännön päätöksenteossa.

Vero-oikeus 5 op 4010404

Vaasan yliopisto

Monimuoto-opinnot 7.2.–29.5. 125 €

Opintojakson suoritettuasi osaat 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.

Henkilöstöoikeus 6 op 4010405

Vaasan yliopisto

Monimuoto-opinnot 14.2.–30.4. 125 €

Opintojakson suoritettuasi tunnet työ- ja virkasuhteen osapuolten keskeiset oikeudet ja velvollisuudet sekä osaat arvioida työ- ja virkasuhteen ehtojen lainmukaisuutta. Osaat myös käyttää henkilöstöoikeuden oikeuslähteitä ja ratkaista henkilöstöoikeudellisia ongelmia sekä antaa henkilöstöoikeudellisia toimentasuosituksia.

OIKEUSTIETEET

Perhe- ja jäämistöoikeus 7 op 4010430

Turun yliopisto

Verkko-opinnot 2.2.–7.3. 185 €

Opintojakson sisältöjä ovat parisuhdeoikeus (ml. avioliitto-oikeus), lapsi- ja edunvalvontaoikeus, perintö- ja testamenttioikeus sekä kansainvälinen perhe- ja jäämistöoikeus. Opiskelijan tulee olla suorittanut hyväksytysti Johdatus oikeustieteen opintoihin ja oikeudelliseen ajattelun I 2 op -kurssi. Voit hakea hyväksilukua vastaavan opintojakson perusteella.

PSYKOLOGIA

PSYKOLOGIAN OPINTOKOKONAISUUDEN (25 OP) OPINTOJAKSOJA

Persoonallisuuspsykologia I 5 op 4010503

Jyväskylän yliopisto

Ryhmänohjausmalli 11.1.–15.2. 140 €

Opintojaksossa perehdytään persoonallisuutta koskevaan tutkimustietoon ja erilaisiin persoonallisuuden lähestymistapoihin.

Kliininen psykologia I: Terveiden ja mielenterveyden psykologia 5 op 4010504

Jyväskylän yliopisto

Ryhmänohjausmalli 1.3.–12.4. 140 €

Opintojaksolla perehdytään mielenterveyden lähestymistapoihin ja peruskäsitteisiin, psykologin toimintaan ja orientaatioperustaan eri ikäisten terveyden ja mielenterveyden kysymyksissä, mielenterveyden häiriöiden esiintyvyyteen, elämäntilanteen liittyviin kriittisiin vaiheisiin, kriiseihin ja mielenterveyden ongelmiin, mielentervey-

den häiriöiden luokittelujärjestelmiin, terveyden ja mielenterveyden interventioihin sekä psykologin asiantuntijuuteen terveydenhuollossa.

Psykologian tutkimusmenetelmät I **5 op** **4010505**

Jyväskylän yliopisto

Ryhmänohjausmalli 19.4.–24.5. 140 €

Opit tuntemaan 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.

TYÖ- JA ORGANISAATIOPSYKOLOGIAN **PERUSOPINTOJEN (25 OP) OPINTOJAKSOJA**

Elinvoimainen organisaatio 3 op **4010522**

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 87 €

Opintojaksolla opit tunnistamaan organisaation elinvoimaisuuden osa-alueita ja ymmärtämään näiden tekijöiden välisiä suhteita. Saat valmiuksia oman organisaation elinvoiman ja kilpailukykyyn arvioimiseen sekä oman organisaation elinvoimatekijöiden sekä kehityskohteiden hahmottamiseen.

Henkilöstön kehittäminen **organisaatiossa 2 op** **4010523**

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 78 €

Opintojaksolla perehdytään henkilöstön kehittämisen monipuoliseen kenttään sekä teorian että käytännön näkökulmista.

Kokous ja neuvottelu yhteistyön **välineinä 3 op** **4010524**

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 87 €

Opintojaksossa perehdytään kokous- ja neuvottelutilanteiden kulkuun.

Monipaikkainen mobiili tietotyö **3 op** **4010525**

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 87 €

Opit tunnistamaan monipaikkaisen liikkuvan tietotyön mahdollisuuksia ja haasteita sekä analysoimaan opittua ja soveltamaan sitä mobiilin tietotyön arjessa. Saat kuvan globaalin työelämän työnteon tavoista ja erityispiirteistä sekä niiden vaikutuksista yksilön ja työyhteisön hyvinvointiin.

Oman osaamisen tunnistaminen **3 op** **4010526**

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.2.–31.3. tai 1.6.–31.7.87 €

Saat valmiuksia omien vahvuuksien, osaamisen sekä tieto- ja taitopotentialin tunnistamiseen. Tunnistat vahvuusalueitasi ja eri tavoin hankkimaasi osaamista sekä osaat sanoittaa sitä. Saat varmuutta oman osaamisen hallintaan ja kehittämiseen sekä opit hahmottamaan sitä viitekehystä, jossa omalle osaamiselle olisi käyttöä.

Organisaatioiden johtaminen 3 op **4040527**

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.4.–31.5. 87 €

Opintojakso antaa yleiskuvan organisaatioiden johtamisen ja toiminnan keskeisistä kysymyksistä ja osa-alueista.

Työelämän sosiaalipsykologia 3 op 4010528

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 87 €

Opintojakson suoritettuasi hallitset sosiaalipsykologian peruskäsitteet, teoriat ja menetelmät sekä saat teorialiedon ja käytännön työelämään liittyvien esimerkkien yhdistämisen kautta yleiskuvan sosiaalipsykologian perusteista.

Alaisen ja esimiehen työyhteisötaidot 2 op 4010529

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 78 €

Opintojaksolla käsitellään työyhteisötaitoja, niiden tunnistamista ja ymmärtämisen merkitystä. Perehdyt siihen, mitä alais- ja esimiestaidoilla tarkoitetaan sekä hallitset työyhteisötaitoihin liittyvän kokonaiskuvan.

Eri-ikäiset työyhteisössä 2 op 4010530

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 78 €

Opintojakson tavoitteena on oppia ymmärtämään, tunnistamaan ja jäsentämään sukupolvieroja työelämäkokemuksissa.

Ratkaisukeskeinen ajattelu ja toiminta 2 op 4010531

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 78 €

Opintojakso antaa yleiskuvan ratkaisukeskeytyksen periaatteista sekä niiden soveltamisesta käytännössä omassa toiminnassa sekä vuorovaikutuksessa esimerkiksi työyhteisössä.

Työ ja psyykkinen hyvinvointi 3 op 4010532

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 87 €

Opinnoissa tutustut yleisimpiin työuupumus- ja työn imu -teorioihin, niiden käsitteistöön ja alan suomalaisen tutkimukseen, opit teorian kautta tunnistamaan työhyvinvointia edistäviä tekijöitä sekä ymmärtämään työpaikkakiusaamisen merkityksen työhyvinvointiin vaikuttavana tekijänä.

Viestintä ja vuorovaikutus 3 op 4010533

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 87 €

Opintojakson suoritettuasi osaat tarkastella vuorovaikutuksen ja viestinnän merkitystä työyhteisön ilmapiiriin ja työn tuloksellisuuden rakentajana, tutustut ryhmäprosessiin ja niiden ohjaamiseen sekä kehität valmiuksia työyhteisödynamiikan havainnoimiseen ja ymmärtämiseen.

Työ- ja organisaatiopsykologinen tutkimus I: Tieteellinen tutkimus tutuksi 2 op 4010534

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 78 €

Opintojakson suoritettuasi osaat määritellä ja kuvata tieteellisen tutkimuksen keskeiset periaatteet ja käsitteet. Tunnet yleisimmät tutkimusmenetelmät sekä tiedät tutkimuksen teon vaiheet ja sen luotettavuuden kysymykset. Lisäksi tunnistat tutkimuksen tekemisen eettiset ulottuvuudet tutkimusprosessin eri vaiheissa.

VIESTINTÄ JA JOURNALISTIikka

VIESTINNÄN JA JOURNALISTIIKAN PERUSOPINTOJEN (25 OP) OPINTOJAKSOJA

Organisaatioviestintä 5 op 4001120

Jyväskylän yliopisto

Monimuoto-opetus

(lähiopetus 19.3. ja verkko-opetus 22.3.)

130 €

Opintojaksolla perehdytään organisaatioviestinnän keskeisiin käsitteisiin ja näkökulmiin, tutustutaan erilaisiin yhteistyötapoihin ja -rakenteisiin sekä tarkastellaan vuorovaikutusosaamisen merkitystä työelämässä sekä käsitellään viestinnän ja journalismin digitalisoituvia työympäristöjä. Johdatus viestinnän ja journalismin tutkimukseen –jakso oltava suoritettuna ennen Organisaatioviestintä –opintojaksoa.

Mediamaiseman murrokset 5 op 4010703

Jyväskylän yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 100 €

Opintojaksolla tutustutaan mediamaiseman murrokseen ja niiden keskeisiin taustatekijöihin.

Viestintä ja vaikuttaminen 5 op 4010704

Jyväskylän yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 100 €

Opintojaksolla tutustutaan vaikuttamisen ja argumentoinnin perusteisiin sekä kampanja- ja vaikuttamisviestintään. Opintojaksolla tarkastellaan ja analysoidaan vaikuttamaan pyrkivää viestintää eri konteksteissa ja eri toimijoiden näkökulmista.

Viestinnän ja journalismin etiikka ja normit 5 op 4010705

Jyväskylän yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 120 €

Opintojaksolla perehdytään viestintä- ja vuorovaikutusetiikkaan, luotettavan ja vastuullisen journalismin kriteereihin sekä viestinnän juridisiin normeihin ja journalismin itsesääntelyyn.

SOSIAALI- JA TERVEYSALA

SOSIAALI- JA TERVEYSHALLINTOTIETEEN PERUSOPINTOJEN (25 OP) OPINTOJAKSOJA

Sosiaali- ja terveysjohtamisen perusteet 5 op 4010301

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 10.1.–13.3. 105 €

Opintojaksolla käsitellään johtamisen peruskäsitteitä, sosiaali- ja terveydenhuollon erityisyyden johtamista sekä henkilöstövoimavarojen ja muutoksen johtamista.

Sosiaali- ja terveyshallintotieteen tutkimus 5 op 4010302

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 21.2.–25.4. 105 €

Opintojakson suoritettuaasi tunnet sosiaali- ja terveyshallintotieteen tieteenalaa, tutkimusalueita ja tutkimuksia, tunnistat ja ymmärrät metodologiaa ja tutkimuksissa käytettyjä metodologisia valintoja, saat valmiuksia tietokantojen käyttöön ja tiedonhankintaan valitsemassasi aiheessa.

SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTOALAN TIEDONHALLINNAN PERUSOPINTOJEN (25 OP) OPINTOJAKSOJA

Johdatus sosiaali- ja terveyden- huollon tiedonhallintaan 1 op 4010321

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 40 €

Opintojakson suoritettuasi osaat määritellä tiedonhallinnan käsitteen sisällön sosiaali- ja terveydenhuollossa, tunnistat sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnan osa-alueet sekä osaat selittää tiedonhallinnan merkityksen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden työssä.

Monialainen kirjaaminen ja lainsäädäntö 1 op 4010322

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 40 €

Opintojaksolla käsitellään mitä on monialainen kirjaaminen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon kirjaamista ohjaava lainsäädäntö. Lisäksi sisältöinä on perusteita sosiaali- ja terveydenhuollon kirjaamisesta sekä se mitä eri sote-ammattien edustajien tulee tietää toistensa asiakas-/potilastyön kirjaamisesta.

Asiakas- ja potilasturvallisuutta tukeva tiedonhallinta 5 op 4010323

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 105 €

Opintojakson suoritettuasi osaat selittää tiedonhallinnan merkityksen osana asiakas- ja potilasturvallisuutta sekä laadukkaan tiedon tuottamisen ja välittämisen merkityksen sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioissa. Saat valmiuksia tunnistaa aiheeseen liittyvät oikeudelliset kysymykset ja arvioida lait-

teiden, sovellusten ja sähköisten sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöön sekä käyttöönottoon liittyviä hyötyjä ja riskejä.

SNOMED CT, peruskurssi 5 op 4010324

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 105 €

Opintojakson suoritettuasi tunnistat SNOMED CT:n käytön hyödyt potilastietojärjestelmissä, osaat kuvata ja selittää SNOMED CT:n käsitteitä, komponentteja ja referenssijoukkoja sekä tunnustaa yhteistyön merkityksen ja mahdollisuudet kansainvälisen termistön kehittämistyössä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnan ekosysteemi 5 op 4010325

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 105 €

Opintojakson suoritettuasi osaat tunnistaa tiedonhallinnan keskeisen toimijaverkoston ja sen toimijoiden tehtävät sekä tiedonhallintaa ohjaavat keskeiset säädökset. Osaat myös määritellä tiedonhallinnan ekosysteemin toimintaympäristön.

Sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnan kirjallisuus 5 op 4010326

Itä-Suomen yliopisto

Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 105 €

Opintojaksolla käsitellään sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnan keskeiset sisältöalueet ja soveltamisalueet sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutoiminnassa.

TERVEYSTALOUSTIETEEN PERUSOPINTOJEN (26 OP) OPINTOJAKSOJA

SOTE -talous 1 op 4010351

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot 1.1.–30.5. 40 €
Opintojaksolla tutustutaan terveystaloustieteeseen, miten taloustieteen avulla jäsennerään terveydenhuoltoa ja miten taloudellista arviointia toteutetaan terveydenhuollossa.

Taloustieteen perusteet 6 op 4010352

Itä-Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 105 €
Opintojakson sisältöjä ovat talous tutkimuskohteena, kuluttajan ja yrityksen sekä markkinoiden toiminta, makrotaloudelliset ilmiöt kuten työttömyys, inflaatio, suhdannevaihtelut ja talouspolitiikka.

Johdatus sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään 3 op 4010353

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 87 €
Opintojaksolla käsitellään sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän kokonaisuutta (palveluntuottajat, palvelujen järjestäminen, poliittinen päätöksenteko) ja palvelujen taloudellista ohjausta, sosiaali- ja terveyspalveluja ohjaavaa keskeistä lainsäädäntöä sekä sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän uudistamissuuntia ja pyrkimyksiä.

Sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmä 2 op 4010354

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot 1.1.–31.7. 78 €
Opintojakson suoritettuasi osaat selittää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän kokonaisuuden pääpiirteet, analysoida suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuollon

palvelujärjestelmän kokonaisuutta, poliittishallinnollista järjestelmää ja päätöksentekoa, erotella ja analysoida taloudellisen, informaatio- ja lainsäädäntöohjauksen roolia sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmässä kunta-, alue-/maakunta- ja valtion tasolla sekä ilmaista mielipiteesi rakentavasti ja luotettavaan tietoon perustuen.

Terveystaloustieteen perusteet 4 op 4010355

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot kevät 2022 96 €
Opintojakson suoritettuasi osaat tarkastella sosiaali- ja terveydenhuollon organisointia, tehokkuutta ja oikeudenmukaisuutta terveystaloustieteen näkökulmasta, tunnistaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kysynnän ja tarjonnan erityispiirteet, ja vertailla miten sosiaali- ja terveyspalvelujen markkinat poikkeavat kilpailullisista markkinoista. Lisäksi osaat erottaa sosiaali- ja terveydenhuollon organisoinnin tehokkuuden ja oikeudenmukaisuuden sekä määritellä Suomen sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän taloudellisen rakenteen ja toimintamekanismit.

Julkistalouden perusteet 5 op 4010356

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot kevät 2022 105 €
Opintojakson suoritettuasi sinulla on käsitys siitä, milloin markkinat toimivat (pareto-) tehokkaasti ja millä edellytyksillä julkinen sektori voi korjata markkinoiden vääristymiä. Lisäksi tunnistat keskeiset markkinoiden epäonnistumisen syyt ja ymmärrät taloudelliset perustelut näiden epäonnistumisten korjaamiseksi. Opintojakson päätteeksi sinulla on myös käsitys verotukseen liittyvistä peruskysymyksistä sekä hyvinvointivaltion taloustieteellisistä

perusteluista niin tehokkuuden kuin oikeudenmukaisuuden näkökulmasta.

Hoidon ja palvelujen taloudellinen arviointi sosiaali- ja terveydenhuollossa 5 op 4010357

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot kevät 2022 105 €
Opintojaksolla tutustutaan sosiaalipalvelujen ja terveydenhuollon taloudellisen evaaluaation menetelmiin.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

ERGONOMIAN JA TYÖHYVINVOINNIN PERUSOPINTOJEN (26 OP) OPINTOJAKSOJA

Työyhteisö ja osaaminen 7 op 4010602

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot kevät 2022 114 €
Opintojaksolla selvitetään, miten johtaminen, ryhmissä ja tiimeissä työskentely, työpaikan ihmissuhteet ja osaaminen vaikuttavat työyhteisön hyvinvointiin.

Työympäristö 4 op 4010603

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot kevät 2022 96 €
Opintojaksolla perehdytään työympäristön vaara- ja haittatekijöiden aiheuttamiin terveys- ja turvallisuusriskeihin sekä niiden vaikutuksiin työn tuottavuudelle ja laadulle sekä terveysvaarojen vähentämisen periaatteisiin. Opintojakson suoritettuaasi osaat tunnistaa ja arvioida työympäristön terveys- ja turvallisuusriskejä.

Johdatus epidemiologiaan ja biostatistiikkaan 4 op 4010604

Itä-Suomen yliopisto
Verkko-opinnot kevät 2022 96 €
Opintojakson suoritettuaasi ymmärrät ja hallitset epidemiologisen ajattelutavan ja peruskäsitteet. Lisäksi ymmärrät biostatistiikan peruskäsitteet sekä tunnistat ja osaat arvioida epidemiologisen tutkimusraportin olennaisen sisällön.

SINULLE VOISI SOPIA MYÖS

- [Applying for a Job in English, s. 40](#)
- [Speaking English at Work, s. 41](#)
- [English at Work B2, s. 41](#)
- [Tutustu kiinan kieleen, työelämään ja tapakulttuuriin, s. 54](#)
- [Valmennuskurssi valtionhallinnon ruotsin kielitutkintoon etänä, s. 63](#)
- [Esiintymistaitojen yksityistunnit, s. 105](#)
- [Puheilmaisu ja äänenkäyttö, s. 106](#)
- [Intercultural Communication Workshop, s. 107](#)
- [Viestinnän erilaisia rajapintoja, s. 107](#)
- [Arjen neuvottelutaidot, s. 107](#)
- [Some avuksi markkinointiin, s. 107](#)
- [Kirjanpidon perusteet/ kirjanpito, s. 118](#)
- [Asunto-osakeyhtiön kirjanpito ja hallitustyöskentely, s. 118](#)

Institute of Adult Education in Helsinki is a centre of learning and wellbeing, open to all

CONTACT INFORMATION

OFFICE	CARETAKER	DIRECTOR
<u>toimisto</u> <u>@helao.fi</u> 09 41 500 300	<u>vahtimestarit</u> <u>@helao.fi</u> 050 307 5350	<u>anne.leinonen</u> <u>@helao.fi</u> 09 41 500 326

**STUDY
GUIDANCE,
PAGE 133**

INSTITUTE



**Runeberginkatu 22–24
00100 Helsinki**

Read more about accessibility
(in Finnish)
www.helao.fi/esteettomyys



HOW TO GET TO THE INSTITUTE?

Enjoy the Helsinki City bike lane network
and park your bike in the court yard

Buses 20, 24, 25, 30, 37, 41, 42,
69, 70 and trams 1, 2, 8

Ten minute walk from Kamppi metro station

A couple of chargeable parking spaces
for students at the court yard

FACILITIES

Annankatu 29 B, 00100 Helsinki, inner courtyard
Mikonkatu 8 A, 00100 Helsinki, Aikatalo
Helsingin Rudolf Steiner -school,
Lehtikuusentie 6, 00270 Helsinki
Tp Miilu, Korppaanmäentie 21 BL 6, 00300 Hki

**READ MORE
ABOUT
THE FACILITIES
HELAO.FI/
[EN/FACILITIES/](#)**

OHJEITA

Miten ilmoittaudun kurssille?.....	2
Miten maksan kurssin?.....	2
Miten perun ilmoittautumisen?.....	3

KURSSI-INFO 4

OPINTONEUVONTA 5

LIIKUNTA, TANSSI

JA HYVINVOINTI 6

Liikunta.....	7
Tanssi.....	20
Hyvinvointi ja terveys.....	30
Kauneus ja muoti.....	32

KIELET.....34

Arabia.....	36
Englanti.....	37
Espanja.....	43
Hollanti.....	47
Italia.....	48
Japani.....	51
Kiina.....	53
Korea.....	54
Latina.....	55
Persia.....	56
Portugali.....	56
Puola.....	57
Ranska.....	57
Ruotsi.....	61
Saame.....	63
Saksa.....	63
Venäjä.....	65
Viro.....	67

TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU69

Kuvalliset taiteet ja taidot.....	70
Kädentaidot.....	79
Musiikki.....	84
Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen.....	102

IHMINEN, YHTEISKUNTA

JA LUONTO 108

Elämäntaito ja ihmissuhteet.....	108
Luonto, ympäristö ja veneily.....	110
Historia ja kulttuuri.....	113

DIGI- JA TYÖELÄMÄTAIDOT 115

Tietotekniikka.....	115
Työelämä ja yrittäjyys.....	118

AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT... 119

Neuvonta.....	119
Kauppatieteet.....	120
Oikeustieteet.....	121
Psykologia.....	121
Viestintä ja journalistiikka.....	124
Sosiaali- ja terveysala.....	124
Terveys ja hyvinvointi.....	127

CONTACT INFORMATION 128

INSTRUCTIONS

How to register?.....	130
How to pay?.....	130
How to cancel my registration?.....	131

COURSE INFO 132

STUDY GUIDANCE 133

FINNISH COURSES 134

COURSES TAUGHT

IN OTHER LANGUAGES..... 143



HOW TO REGISTER?



Course Online Store

[helao.fi/en
course-online-store](https://helao.fi/en/course-online-store)

At the Course Online Store you can search for courses, register and make secure payments.



By email

toimisto@helao.fi

Send us an email with the name of the course, your name, date of birth, address, email and phone number.



At the Office

Runeberginkatu 22–24

Check the opening hours on [helao.fi/en/
contact-details](https://helao.fi/en/contact-details)

HOW TO PAY?

Course Online Store

You can make secure payments on the Netbank, with payment cards or MobilePay.

At the Office

You can pay with payment cards or ask for an invoice.

Pay in parts or later

Register for a course and contact the office to agree on a payment plan.

Your employer pays for the course

Register for a course by email.
Additional charge 5 €.

Can I get a discount?

There are no common discounts available.

HOW TO PAY WITH VOUCHERS?

You can pay with: Eazybreak, Edenred, ePassi ja Smartum.

Vouchers are accepted for all courses except for language, wine or food courses and open university studies.

First, register for a course and pay for it on the benefit supplier's website or application.

Send our Office a photo or receipt of the payment by email toimisto@helao.fi.

NOTE

Your registration is valid as soon as the course has been paid.

If you do not pay for the course, your registration will be cancelled and you lose your spot on the course.

By registering for a course you accept that the course can be changed from contact teaching to remote teaching.

HOW TO CANCEL MY REGISTRATION?

You can cancel a course registration by contacting the office by email toimisto@helao.fi.

CAN I GET A REFUND?

If you cancel a course not later than 7 days before the course is due to start

- we will refund the course fee paid on netbank, payment card or MobilePay in full
- in most cases we can return the balance of the course fee paid by Eazybreak, Edenred, ePassi or Smartum into your account. Cancellation must occur within the year the course fee has been paid
- we can transfer your payment for another course.

WHEN WILL THE COURSE FEE NOT BE REFUNDED?

The paid course fee will not be refunded if you,

- cancel a course less than 7 days before the course is due to start
- have registered for a course and do not show up
- discontinue the course.



WHAT IF THE INSTITUTE HAS TO CANCEL A COURSE?

The Institute will have to cancel a course if the minimum of participants has not been reached 2 working days before the course is due to start.

We will notify you of the cancellation by text message and email.

The course fee paid on netbank, payment card or MobilePay will be refunded in full.

In most cases we can return the balance of the course fee paid by Eazybreak, Edenred, ePassi or Smartum into your account.

Cancellation must occur within the year the course fee has been paid.

We can transfer your payment for another course.

COURSE INFO

IMPORTANT INFORMATION

The length of each lesson is 45 minutes.

In general, the language of instruction is Finnish. Please contact the Study guidance for more details concerning the courses and instruction.

You may request a certificate of attendance from the office when the course has ended.

ONLINE AND HYBRID COURSES

Participating in the online courses is easy. You will receive a link by email, and once you click it, you will be guided to join the lesson.

In a hybrid course you can choose whether you participate in contact or online teaching.

We use Teams, Zoom or Moodle.

SPORTS AND DANCE COURSES

The sports and dance venues have the necessary course gear, unless the course introduction informs otherwise.

Bring your own towel to cover the gym mat.

LANGUAGE COURSES

[Read more on language skill levels on page 35.](#)

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.

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/kurssi-info (in Finnish)

ART COURSES

The supplies for courses are not included in the course fee.

STUDY GUIDANCE



**SPORTS
DANCE
WELLBEING AND
HEALTH
BEAUTY AND FASHION
LIFE SKILLS AND
HUMAN RELATIONS**

[pirkko.ahjo](mailto:pirkko.ahjo@helao.fi)
@helao.fi
050 435 3297



**VISUAL ARTS
AND SKILLS
HANDICRAFTS
NATURE,
ENVIRONMENT AND
BOATING
HISTORY AND
CULTURE
COMPUTER SKILLS
WORKING LIFE**

[juha okko](mailto:juha.okko@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 334



LANGUAGES
[niina.kerppola](mailto:niina.kerppola@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 327
Tue and Thu 10-11
FINNISH COURSES
[sirpa.ronkko](mailto:sirpa.ronkko@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 332
[nuppu.tuononen](mailto:nuppu.tuononen@helao.fi)
@helao.fi
09 41 500 318



**THEATRE,
COMMUNICATION
AND WRITING**

[katja.joutsijoki](mailto:katja.joutsijoki@helao.fi)
@helao.fi
050 411 0112



MUSIC
[minna.hamalainen](mailto:minna.hamalainen@helao.fi)
@helao.fi
050 511 9070



**OPEN UNIVERSITY
COURSES**

[marita.parkkonen](mailto:marita.parkkonen@helao.fi)
@helao.fi
050 590 7184



FINNISH COURSES

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET
HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA

MORE INFORMATION ON COURSES
AT HELAO.FI/EN/
COURSE-ONLINE-STORE



INTENSIVE COURSES

Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuellla 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.

SISÄLTÖ

0–A2.1	135
EU 0–A1.3	135
EU A1.1–A1.3	136
EU A1.3–A2.1	137
EU A2.1	138
ILMAISIA SUOMEN KURSSEJA	
EU A2.1–A2.2	139
ILMAINEN SUOMEN KURSSI	
EU A2.2–B	139
YLEINEN KIELITUTKINTO	140
YKI-VIIKONLOPPUKURSSIT	140
YKI-ILTAKURSSIT	141
YKI-INTENSIIVIKURSSIT	141
EU B1–B2	141



INFO

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan.

Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille!

Teacher's own materials are included.

New students are welcomed to all courses!

0–A2.1

Suomea iloisesti 1/4

Happy Finnish 1/4 1201081K

Ma-Pe/Mon-Fri 12.30–15.00 24.1.–25.2.

75 oppituntia/lessons 450 €

Runeberginkatu 22–24 0–A1.1

FM Johanna Hirvensalo, MA

Tervetuloa aloittamaan suomen opiskelu iloisessa ja kannustavassa seurassa Suomea iloisesti -kurssilla! Tällä suomen kurssilla opit puhumaan suomea heti ensi hetkestä lähtien. Opit sanoja ja sanontoja sekä suomen kielen rakenteita rennosti ja ilman stressiä. Kurssilla on opettajan oma materiaali, joten tarvitset vain halun oppia ja iloisen mielen. Tervetuloa!

Welcome to study Finnish in Happy Finnish Course which is communicative Finnish course for beginners. We will talk and listen from the beginning. We will learn words, phrases and study grammar and – talk more! Teaching material will be provided by the teacher.

Suomea iloisesti 2/4

Happy Finnish 2/4 1201082K

Ma-Pe/Mon-Fri 12.30–15.00 28.2.–1.4.

75 oppituntia/lessons 450 €

Runeberginkatu 22–24 A1.1–A1.2

FM Johanna Hirvensalo, MA

Kurssi jatkuu. Puhumme paljon, kuuntelemme, luemme ja kirjoitamme suomea. Opit lisää sanoja ja rakenteita rennosti ja ilman stressiä. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

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.

Suomea iloisesti 3/4

Happy Finnish 3/4 1201083K

Ma-Pe/Mon-Fri 12.30–15.00 4.4.–13.5.

90 oppituntia/lessons 432 €

Runeberginkatu 22–24 A1.2–A1.3

FM Johanna Hirvensalo, MA

Kurssi jatkuu.

Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

Continuation course. Teaching material will be provided by the teacher.

Suomea iloisesti 4/4

Happy Finnish 4/4 1201084K

Ma-Pe/Mon-Fri 12.30–15.00 16.5.–17.6.

75 oppituntia/lessons 432 €

Runeberginkatu 22–24 A1.3–A2.1

FM Johanna Hirvensalo, MA

Kurssi jatkuu.

Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

Continuation course. Teaching material will be provided by the teacher.

EU 0–A1.3

Suomi illalla 1

Finnish in the Evening 1 1201088K

Ma, To/Mon, Thu 17.15–18.45

10.1.–3.3.

32 oppituntia/lessons 176 €

Runeberginkatu 22–24 0–A1.1

FM Raisa Forsström, MA

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1–3

Kurssi on vasta-alkajille. Opetuskieli on suomi, apukielenä englanti. Kurssin teemoja ovat mm. tutustuminen, maat, kielet ja kansallisuudet, sää ja vuodenaajat.

This practical course Finnish in the Evening 1 is for complete beginners. Language of instruction: Finnish and English. Topics include f.e.g. introducing oneself, countries, languages and nationalities, weather and the seasons.

Suomi illalla 2**Finnish in the Evening 2 1201089K**

Ma, To/Mon, Thu 17.15–18.45

7.3.–5.5.

28 oppituntia/lessons 154 €

Runeberginkatu 22–24 A1.1–A1.2

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 4–5

FM Raisa Forsström, MA

Suomen kurssi jatkuu. Opetuskieli suomi, apukielenä englanti. Kurssilla opiskelemme mm. kertomaan perheestä, kellonajat, värit sekä verbejä ja partitiivia. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita.

Continuation to the course Suomi illalla 1. Language of instruction: Finnish and English. On this course we learn f.e.g. to tell about family, time, colours as well as verbs and partitive. New students are welcome.

Suomen peruskurssi 1**Basic Finnish 1 1201090K**

Ma, Ke 17.00–19.30 24.1.–2.3.

36 oppituntia/lessons 198 €

Opetustila 114, Runeberginkatu 22–24

FM Sari Matarlahti, MA 0–A1.1

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1–3

Suomen peruskurssilla saat vankan pohjan kielitaidollesi. Paljon käytännön harjoituksia. Tunneilla puhutaan suomea, mutta opettaja selittää rakenteita myös englanniksi, joten englannin auttava taito on suotavaa.

A starting course with lots of practical exercises for complete beginners. The language of instruction is Finnish but some grammatical structures are explained in English.

Suomen peruskurssi 2**Basic Finnish 2 1201091K**

Ma, Ke/Mon, Wed 17.30–20.00

9.3.–13.4.

33 oppituntia/lessons 182 €

Runeberginkatu 22–24 A1.1–A1.2

FM Sari Matarlahti, MA

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 4–6

Kurssi jatkuu. Continuation course.

Suomen peruskurssi 3**Basic Finnish 3 1201092K**

Ma, Ke/Mon, Wed 17.30–20.00

20.4.–30.5.

36 oppituntia/lessons 198 €

Runeberginkatu 22–24 A1.2–A1.3

FM Sari Matarlahti, MA

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 7–9

Kurssi jatkuu. Continuation course.

EU A1.1–A1.3

Suomi etänä 2**Finnish Online 2 1201093K**

Ti/Tue 17.30–20.00 11.1.–17.3.

30 oppituntia/lessons 165 €

A1.1–A1.2

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 4–6

Suomen kielen alkeiskurssi vasta-alkajille jatkuu. Opetuskielien ovat englanti ja suomi. Opiskelemme Zoomissa. Opetuskieli on suomi, apukielenä englanti.

Continuation course. Finnish language course for beginners level. Languages of instruction are English and Finnish. The course is held online in Zoom. Language of instruction is Finnish. Auxiliary language: English.

Suomi etänä 3**Finnish Online 3**

Ti/Tue 17.30–20.00

30 oppituntia/lessons

A1.2–A1.3

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 7–9

Suomen kielen alkeiskurssi vasta-alkajille jatkuu. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Opiskelemme Zoomissa. Opetuskieli on suomi, apukielenä englanti. Continuation course. Finnish language course for beginners level. Languages of instruction are English and Finnish. The course is held online in Zoom. Language of instruction is Finnish. Auxiliary language: English.

1201094K

22.3.–24.5.

165 €

EU A1.3–A2.1**Suomen aamualkeet 4****Elementary Finnish in the Morning 4****1201096K**

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00

10.1.–11.2.

45 oppituntia/lessons

248 €

Runeberginkatu 22–24

A1.3–A1.3+

VTT Katri Vallaste

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 1–3
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.

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.

Suomen aamualkeet 5**Elementary Finnish in the Morning 5****1201097K**

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00

14.2.–25.3.

45 oppituntia/lessons

248 €

Runeberginkatu 22–24

A1.3+

VTT Katri Vallaste

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 4–6
Kurssilla jatkamme Suomen mestari 2 -kirjan parissa. Opimme keskustelemaan harrastuksista ja juhlatilanteista sekä täyttämään virallisia lomakkeita. Opetuskieli on suomi, englantia käytetään tarvittaessa tukikielenä.

In this course, we will continue with Suomen mestari 2. 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.

Suomen aamualkeet 6**Elementary Finnish in the Morning 6****1201098K**

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00

28.3.–4.5.

45 oppituntia/lessons

248 €

Runeberginkatu 22–24

A1.3+–A2.1

VTT Katri Vallaste

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.

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.

Arjen suomea 6 (etänä)

Everyday Finnish 6 (online)

1201100K

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30

14.2.–30.3.

36 oppituntia/lessons 198 €

HuK Elina Pitkänen, BA A1.3+

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 5–6
Kurssin teemoja ovat mm. asiointi virastossa, parisuhde, juhlat ja tavat. Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Suomen kielen jatkokurssi sopii niille, jotka ovat opiskelleet Suomen mestari 2 -oppikirjasta kappaleet 1–4.

Course themes include eg. running errands in offices, romantic relationship, celebrations and customs. The course is held online in Zoom and additional materials are made available through a shared Google Drive folder. Languages of instruction are English and Finnish.

Suomea arkipäivään (etänä)

Everyday Finnish (online) 1201150K

Ti, To/Tue, Thu 18.00–19.30 19.4.–16.6.

36 oppituntia/lessons 180 €

KM Helinä Kekki, MA A1.3

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 1–3
Kurssin teemoja ovat mm. matkailu, vaatteet, terveys ja sairaus. Opetus on Zoomissa. Opetuskielet ovat suomi ja englanti.

Course themes include eg. travel, clothes, health and illnesses. The course is held online in Zoom. Languages of instruction are Finnish and English.

EU A2.1

Kielioppi käyttöön

1201099K

Ti, To 17.30–19.00

8.2.–31.3.

32 oppituntia

176 €

Runeberginkatu 22–24

A2.1

FM Jutta Kosola, MA

Teksteihin selvyttää ja puhe sujuvaksi! Kurssilla kerrataan suomen kielen keskeisiä kielioppirakenteita. Rakenteita eli kielioppia opiskellaan käytännöllisesti. Tutkitaan, miten kieliopin osaaminen auttaa ymmärtämään tekstejä paremmin. Harjoitellaan erilaisia puhefunktioita (miten kysyn, miten ehdotan, miten kieltäydyn, miten käsen jne.) ja yhdistetään puhumisen tehtäviin kielioppirakenteiden harjoitteluun. Vastataan monen opiskelijan kysymyksen: ”Miten rakennan lauseen?” Oppimateriaali on opettajan tuottamaa. Sinun ei tarvitse erikseen ostaa oppikirjaa.

Arjen suomea 7 (etänä)

1201101K

Ma, Ke 17.00–19.30

4.4.–23.5.

36 oppituntia

198 €

HuK Elina Pitkänen, BA

A2.1

Suomen mestari 2, kappaleet 7–8

Kurssin teemoja ovat mm. työ ja koulutus, ostokset ja asiointi. Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Opetuskielet ovat suomi ja englanti.

ILMAISIA SUOMEN KURSSEJA EU A2.1–A2.2

Työelämän suomi ja ohjaus 1 1201200P

Ma-Pe 8.30–13.00 10.1.–20.5

475 oppituntia 0 €

Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2

HuK Elina Pitkänen, BA

Koulutuksessa opit suomen kieltä tasolta A2.1 tasolle A2.2 sekä parannat oppimis- ja digitaalisia taitojasi. Kurssilla saat myös ohjausta työnhakuun ja jatko-opintoihin. Koulutus on tarkoitettu maahanmuuttaneille, jotka ovat työttömiä, työttömyysuhan alaisia ja työvoiman ulkopuolella. Kurssilla on ohjattu työharjoittelu ajalla 4.4.–13.5.2022. Koulutus on Opetushallituksen rahoittamaa ja opiskelijalle maksuton.

Suomen kieli käyttöön 1201201P Nuorisotakuu, ilmainen suomen kielen kurssi

Ma-Pe 13.15–16.30 24.1.–6.5.

300 oppituntia 0 €

Runeberginkatu 22–24 A2.1–B1

FM Sari Matarlahti, Jasmi Lassila

Nuorisotakuukoulutuksessa opit suomea tasolta A2.1 tasolle B1 sekä parannat tietoteknisiä taitojasi. Saat ohjausta ammatilliseen koulutukseen, jatko-opintoihin ja työnhakuun. Koulutus on tarkoitettu alle 30-vuotiaille maahanmuuttaneille. Suomen kielen lähtötaso oltava vähintään A2.1. Koulutus on Opetushallituksen rahoittamaa ja opiskelijalle maksuton.

Työelämän suomi ja ohjaus 2 1201202P

Ma-Pe 8.30–13.00 11.4.–23.9.

275 oppituntia 0 €

Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2

HuK Elina Pitkänen, BA

Kurssilla opiskellaan suomen kieltä noin tasolta A2.1 tasolle A2.2 sekä parannetaan oppimis- ja digitaalisia taitoja. Kurssilla saat ohjausta työnhakuun ja jatko-opintoihin. Ohjattu työharjoittelu on ajalla 4.4.–13.5. Työelämän suomea -koulutukset suuntautuvat maahanmuuttaneille, jotka ovat työttömiä, työttömyysuhan alaisia ja työvoiman ulkopuolella olevia. Koulutus on Opetushallituksen rahoittamaa ja opiskelijalle maksuton.

ILMAINEN SUOMEN KURSSI EU A2.2–B

Suomea ja ohjausta A2.2–B 1201300P

Ma-Pe 12.30–16.30 31.1.–3.6.

475 oppituntia 0 €

Runeberginkatu 22–24 ja ZOOM

Jasmi Lassila, FM Teijo Toivola A2.2–B

Koulutuksessa opit suomen kieltä noin tasolta A2.2 tasolle B1–B2 sekä parannat taitoja työelämää varten. Kurssilla saat ohjausta työnhakuun ja jatko-opintoihin. Kurssilla harjoitellaan myös YKI:n keskitason tutkintoon. Kurssilla on ohjattu työharjoittelu ajalla 19.4.–27.5. Koulutus on tarkoitettu maahanmuuttaneille, jotka ovat työttömiä, työttömyysuhan alaisia ja työvoiman ulkopuolella. Koulutus on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa ja opiskelijalle maksuton.

YLEINEN KIELITUTKINTO

Yleinen kielitutkinto, suomen kieli, keskitaso (YKI 3–4)

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. Oikeus hinnanmuutoksiin pidetään. Lue lisää www.oph.fi

ILMOITTAUTUMINEN:

yki.opintopolku.fi/yki/ilmoittautuminen.
Ilmoittautuminen on sitova. Hinta 140 €.

LAUANTAI 29.1.

Ilmoittautuminen 1.12. klo 10 alkaen

LAUANTAI 9.4.

Ilmoittautuminen 1.2. klo 10 alkaen

LAUANTAI 21.5.

Ilmoittautuminen 18.4. klo 10 alkaen

LAUANTAI 27.8.

Ilmoittautuminen 1.6. klo 10 alkaen

YKI-VIIKONLOPPUKURSSIT

Viikonloppukursseilla 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. Kurssit edellyttävät vähintään tason A2.2 tietoja. Opettajan oma materiaali.

YKI-viikonloppu B:n jatko 1201077

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15 14.–15.1.
10 oppituntia 60 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

YKI-teho A 1201301K

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15 15.–23.1.
24 oppituntia 144 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

YKI-teho B 1201302K

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15 26.3.–3.4.
24 oppituntia 144 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

YKI-teho C 1201303K

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15 7.–15.5.
24 oppituntia 144 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

YKI-viikonloppu A 1201304K

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15 6.–7.5.
10 oppituntia 69 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

YKI-ILTAKURSSIT

Kurssit soveltuvat niille, jotka haluavat harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon kaikkiin aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Kurssit edellyttävät vähintään tason A2.2 taitoja. Opettajan oma materiaali.

YKI-harjoituksia A 1201305K

To 17.00–19.30 17.2.–7.4.
24 oppituntia 144 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

YKI-harjoituksia B 1201306K

To 17.00–19.30 14.4.–19.5.
18 oppituntia 108 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

YKI-INTENSIIVIKURSSIT

Intensiivikursseilla tutustutaan YKI-tutkinnon eri aihealueisiin. Kursseilla kirjoitetaan, puhutaan paljon, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssit sopivat niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssit edellyttävät vähintään tason A2.2 taitoja. Opettajan oma materiaali.

Intensiivinen YKI-kurssi kertaus A 1201290K

Ma-Pe 12.15–15.30 17.–28.1.
40 oppituntia 240 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

Intensiivinen YKI-kurssi kertaus B 1201291K

Ma-Pe 12.15–15.30 2.–20.5.
60 oppituntia 360 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

YKI-kesätreenit A 1201312K

Ma-Pe 9.30–12.00 6.–17.6.
30 oppituntia 180 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

YKI-kesätreenit B 1201313K

Ma-Pe 12.30–15.00 6.–17.6.
30 oppituntia 180 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

EU B1–B2**Kuunnellaan ja puhutaan suomea A 1201350K**

Ti 17.30–20.00 11.1.–15.2.
18 oppituntia 108 €
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
kouluttaja Noora Ahokallio EU B1–B2
Kurssilla puhutaan ja kuunnellaan puhetta! Erilaisten 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
1201351K**

Ti 17.30–20.00 1.3.–5.4.
 18 oppituntia 108 €
 Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
 kouluttaja Noora Ahokallio B1–B2
 Sisältö kuten kurssilla A.

**Kirjoittamisen ja lukemisen
taitoja A, verkkokurssi 1201360K**

28.2.–20.3.
 15 oppituntia 90 €
 kouluttaja Noora Ahokallio EU B2–C
 Kurssi soveltuu parhaiten niille, jotka ha-
 luavat opiskella kieltä itsenäisesti ja saada
 henkilökohtaista palautetta kirjoittamises-
 ta ja ohjausta luetun ymmärtämisen tehtä-
 viin. Kurssi sopii esim. YKI-testiin aikoville
 ja niille, jotka tarvitsevat lisätukea erityises-
 ti kirjoittamisessa ja lukemisessa YKI-tes-
 tiä varten. Kurssi valmentaa sekä tasoille 3
 että 4. Mallitekstien, fraasien, sanaston ja
 palautteen avulla oman tekstin kirjoitta-
 minen helpottuu. Lisäksi kurssilla harjoit-
 tellaan luetun ymmärtämistä ja tehtäviin
 vastaamista.

**Kirjoittamisen ja lukemisen
taitoja B, verkkokurssi 1201361K**

25.4.–15.5.
 15 oppituntia 90 €
 kouluttaja Noora Ahokallio EU B2–C
 Sisältö kuten kurssilla A.

**Tekstikurssi edistyneemmille A
1201370K**

To 17.30–20.00 13.1.–17.2.
 18 oppituntia 108 €
 Runeberginkatu 22–24 B1.2–C
 kouluttaja Noora Ahokallio
 Tekstikurssilla treenataan arjen ja työelä-
 män kirjoitus- ja lukutaitoa: kirjoitetaan
 sähköpostiviestejä, palautteita ja mielipi-
 detekstejä sekä opitaan sanastoa, fraaseja

ja kielioppia opiskelijan tarpeiden mukaan.
 Kurssilla laajennetaan ja monipuolistetaan
 suomen kielen tekstitaitoja ja sanavarastoa
 sekä tutustutaan kielen ilmiöihin luettavien
 tekstien, kielitiedon, harjoitusten ja kirjoit-
 ustehtävien avulla.

**Tekstikurssi edistyneemmille B
1201371K**

To 17.30–20.00 3.3.–7.4.
 18 oppituntia 108 €
 Runeberginkatu 22–24 B1.2–C
 kouluttaja Noora Ahokallio
 Sisältö kuten kurssilla A.

**Harjoituskurssi YKI:n
ylimmän tason tutkintoon
1201373K**

Ma 17.30–20.00 14.2.–4.4.
 24 oppituntia 144 €
 Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24
 FM Teijo Toivola-Tengén B2.2–C
 Harjoituskurssi soveltuu niille, jotka ha-
 luavat harjoitella Yleisten kielitutkintojen
 ylimmän tason tutkintoon. Kurssilla tutus-
 tutaan YKI-tutkinnon kaikkiin aihealuei-
 siin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, pu-
 heen ymmärtämisen ja puhumisen avulla.

COURSES TAUGHT IN OTHER LANGUAGES

SPORTS • DEPORTES

Gyrokinesis

8301332K

Mon 17.00–18.00

17.1.–28.2., not on 21.2.

8 lessons

79 €

Studio 508, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

NEW COURSE

Initially conceived as a "Yoga for dancers", the Gyrokinesis® method addresses the entire body, opening energy pathways, stimulating the nervous system, increasing range of motion and creating functional strength through rhythmic, flowing movement sequences. Gyrokinesis is an original and unique method that coordinates movement, breath and mental focus.

Meditative Hatha Yoga

8301337K

Sun 11.30–12.30

20.3.

1,33 lessons

14 €

Studio 1, Annankatu 29 B

Manuel Fernandez

HYBRID

Lesson focuses on systematic relaxation, science of conscious breath, and meditation, with soft postures. This yoga can promote better sleep and mood as well as higher levels of relaxation. It may help alleviate depression and stress. Lesson in the classroom and on Zoom.

Hatha en español

8301338K

Dom. 11.30–12.30

27.3.

1,33 lecciones

14 €

Sala 1, Annankatu 29 B

Manuel Fernandez

CURSO DE FIN DE SEMANA

Sesión centrada en relajación, respiración consciente y meditación, con posturas suaves.

Promueve un mejor sueño, ánimo y niveles de relajación, contribuyendo a aliviar la depresión y el estrés. Clase apta para personas de toda edad y variadas condiciones físicas. No requiere experiencia previa en yoga. Clase se ofrece en aula y Zoom (cámara muestra sólo al profesor).

DANCE

Argentine Tango Beginners Course

1105460K

Mon 17.00–18.30

17.1.–14.2.

10 lessons

85 € /person

Ball Room 317, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

In this course we learn the basics of Argentine Tango as a social dance. We practise how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. No previous experience in partner dancing is needed. If possible, by the end of the course we may visit a local Milonga (tango party). The lessons are in English. You may sign up alone or in couples, but we do not ensure role balance. During the course we encourage changing partners if possible.

Argentine Tango Beginners Course

– Continuation
1105461K

Mon 18.20–19.50

28.2.–28.3.

10 lessons

85 € /person

Ball Room 317, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

This course is the continuation of Argentine Tango Beginners Course and it can also work as a refresher for those who have taken some lessons in the past. We practise how to

lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. If possible, by the end of the course we may visit a local Milonga (tango party). The lessons are in English. This course is for couples; both partners register.

Dancehall Beginner Course

1105508K

Fri 16.50–17.50

21.1.–13.5., not on 25.2., 15.4.

20 lessons

170 €

Dance Studio 521,

Runeberginkatu 22–24

Hazel Brevett-Tirronen

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.

Salsa Beginner Course **1105454K**

Mon 19.30–20.30

17.1.–9.5., not on 21.2., 18.4.

20 lessons

170 €

Dance Studio 2, Annankatu 29 B

Hazel Brevett-Tirronen

This course focuses on basic salsa steps with arm coordination. We'll 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.

Partner Salsa **1105516K**

Sat-Sun 14.45–17.00

12.–13.2.

6 lessons

66 €/hlö/person

Class room 507,

Runeberginkatu 22–24

WEEKEND COURSE

Hazel Brevett-Tirronen and Niko Tirronen

This introduction course focuses on the

basics of partner salsa and Cuban salsa rhythms. We'll 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. This course is for couples.

WELL-BEING

Himalayan Mindfulness Meditation **8401050K**

Sun 11.30–12.30

24.4.

1,33 lessons

14 €

Dance Hall 1, Annankatu 29 B

PhD, Yoga teacher Manuel Fernandez

WEEKEND COURSE

We meet for session of centering, stretching, relaxation, breathing, and meditation. We review and practice the three pillars of meditation: posture, relaxation, and breathing. Tibetan Buddhist shamatha techniques 1–2 are taught and practiced. No previous experience needed. Lesson in the classroom and on Zoom (camera only shows the teacher).

ENGLISH

Intensive English in English 1 part 1 **1203031K**

Thu 18.00–20.00

27.1.–10.3., not on 24.2.

16 lessons

84 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sepehr Fatemi

Welcome to study 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 necessarily. Previous English studies of about six months are required. Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book (ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 1-3.

Intensive English in English 1 part 2 1203032K

Thu 18.00–20.00 17.3.–21.4.
16 lessons 84 €

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 necessarily. Previous English studies of about six months-one year are required. Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book (ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 4-6.

Wine Tasting in English 1203040K

Fri 17.00–20.15 4.–18.3.
12 lessons 64 €

Classroom 214, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

SHORT 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- and how to describe and talk about wine in English! A total of 18 wines will be sampled during the course with focus on affordable everyday reds and whites. An additional material cost will be between 30 and 50 €.

Beer Tasting in English 1203041K

Fri 17.00–20.15 6.5.

4 lessons 21 €

Classroom 214, Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas **LATE SPRING COURSE**

Welcome to learn about different beer styles and their characteristics, such as what an IPA or a porter is, as we taste our way through a total of six beers and practise our speaking skills and relevant vocabulary in English. There's a lot happening in the beer world at the moment - be part of it! An additional material cost will be between 10 € and 20 €.

Applying for a Job in English

1203042K

Sat 10.00–13.15 29.1.–5.2.

8 lessons 42 €

Runeberginkatu 22–24

Shane MacKenzie, MA, TESOL

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. We will also practise job interviews in pairs and small groups as well as watch some job interviews. Materials are included.

Speaking English at Work

1203044K

Mon 17.00–19.30 25.4.–23.5.

15 lessons 79 €

Runeberginkatu 22–24

Shane MacKenzie, MA, TESOL

LATE SPRING COURSE

This course welcomes you to practise being a more fluent and effective speaker of English in various situations related to working life and its challenges. The topics include

e.g. small talk, introducing your company or field you work in, customer service, dealing with phone calls, mini-presentations, negotiations in meetings, etc. also according to the students' needs. Course materials are included.

Talking about Small and Big Issues **1203045K**

Tue 17.00–18.30 18.1.–29.3., not on 1.3.
20 lessons 104 €

Runeberginkatu 22–24

Henry Loveless, B.A., RSA CELTA

Would you like to activate and keep up your speaking skills? Join this course to discuss in a relaxing atmosphere a range of topics such as travelling, work, culture, environment and society as well as small talk, personal interests and anything that may catch your interest. Live clips from the internet will spice up the conversations and improve your listening skills, too. Course materials are included.

English at Work B2 **1203046K**

Wed 17.00–18.30 19.1.–13.4., not on 23.2.
24 lessons 124 €

Runeberginkatu 22–24

Shane MacKenzie, MA, 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. Each lesson contains vocabulary activities, essential grammar and a case study. Coursebook: Business Partner Coursebook Upper Intermediate B2+ (ISBN 9781292233574 or 9781292249001) used selectively.

Exploring the Secrets of English **Gardens and Gardening** **1203047K**

Thu 17.00–19.30 28.4.–19.5.
12 lessons 64 €

Runeberginkatu 22–24

David Stokes, B.A., PGCE

Whether you are a garden enthusiast or just generally interested in the environment, join this course to learn about the main styles and features of classic English Gardens over the last 200 years, how the historic garden periods were translated into the well-known pocket gardens seen e.g. at the world famous RHS Chelsea Flower Shows and how they are still changing today. We will also look at how the English Garden is evolving regarding sustainability and the threats of climate change.

Advancing English Conversation **Skills and Vocabulary** **1203048K**

Mon 17.00–18.30 17.1.–11.4., not on 21.2.
24 lessons 124 €

Runeberginkatu 22–24

Malcolm Fay, TEFL

Welcome you all who are eager to become more confident and assertive in speaking skills at the advanced level! The topics range from work, hobbies, travelling, etc. to more in-depth global issues circling around news and current affairs that we will brainstorm, role-play, debate, quiz, etc. We will also fine-tune pronunciation and expand our vocabulary. Coursebook: Way Ahead- English for Advanced Conversation Classes used selectively.

Read and Talk about Short Stories 1203049K

Tue 17.00–19.30 3.–31.5.
15 lessons 79 €

Runeberginkatu 22–24

Henry Loveless, B.A., RSA CELTA

LATE SPRING COURSE

Love reading? Each week we read a new short story at home first and then discuss it in class when themes, characters and your own critical viewpoints are all considered. In addition, vocabulary exercises of the new words and idiomatic expressions will be on focus as well as their pronunciation. We will also watch short informative clips about the authors. Course materials are included.

Advancing Your English Online 1203050K

Thu 11.30–13.00 13.1.–7.4., not on 24.2.
24 lessons 124 €

Christine Silventoinen, M.Ed., TESL

ONLINE COURSE

Come along to maintain and improve your English language skills online! Each week, we will discuss news articles, which come with vocabulary and other language activities. Additional video clips and other audio materials will help you fine-tune your listening skills and will also serve as a basis for discussion. Teaching is in English via Zoom. The course materials are included.

The IELTS C1 1203051K

Thu 17.00–20.15 3.3.–14.4.
28 lessons 144 €

Runeberginkatu 22–24

Malcolm Fay, TEFL

IELTS is a basic requirement for entry to most European universities and polytechnics where proficiency in English is required, but also many government agencies and professional bodies recognise IELTS. The course gives the opportunity to prac-

tise communication in 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).

ESPAÑOL

¿Habla Español? 1207038K

Lun. 17.00–18.30 10.1.–4.4., no 21.2.
24 lecciones 124 €

Runeberginkatu 22–24

Lisbet Jover Tamayo

¡Si, claro! Únete a este grupo para activar y mantener tus habilidades orales en el idioma en un ambiente relajado. Nuestros temas cubren aspectos tan diversos como viajes, trabajo, cultura, medio ambiente y sociedad en general. Tendremos también pequeñas intervenciones para conversas sobre nuestros intereses. Utilizaremos material actualizado del mundo hispanohablante para mejorar las habilidades de escucha y tomar como referencia para los debates. Prestaremos detalle a la pronunciación. El material está preparado y organizado por la profesora.

Conversación, vocabulario y práctica 1207040K

Juev. 18.40–20.10 13.1.–31.3., no 24.2.
22 lecciones 114 €

Runeberginkatu 22–24

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.

ITALIANO

Conversazione italiana 1208024K

Mer. 17.00–18.30 12.1.–6.4., no 23.2.
24 lezioni 124 €

Runeberginkatu 22–24

Cira Almenti

Lo scopo di questo corso è di aiutare gli studenti a migliorare la loro capacità di esprimersi in italiano 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 studenti ma anche a persone che hanno già frequentato il corso allo stesso livello. Benvenuti!

FRANÇAIS

Converser en français, c'est facile!

1205029K

Lun. 17.00–18.30 10.1.–4.4., non 21.2.
24 leçons 124 €

Runeberginkatu 22–24

Nadja Elfving, M2 pro

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 l'interaction et la fluidité de la langue. Bienvenue! Matériel fourni par le professeur.

La France des régions 1205030K

Lun. 17.00–18.30 2.–30.5.
15 leçons 79 €

Runeberginkatu 22–24

Nadja Elfving, M2 pro

Venez découvrir quatre régions de France: l'Alsace, La Bretagne, L'Occitanie et la Provence. Nous parlerons ensemble de leurs spécialités, leurs traditions, leur gastronomie. Nous utiliserons divers support dans la classe, videos, photos, brochures de voyages, recettes de cuisine et textes pour apprendre à mieux connaître ces régions et vous aider à organiser peut-être votre prochain voyage! Matériel fourni par le professeur.

SWEDISH

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1 part 1 1202008K

Thu 16.30–18.30 20.1.–17.3., not on 24.2.
21 lessons 79 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

Welcome to start learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when e.g. presenting yourself, talking about your day, food, transport and hobbies. We will also practise listening, writing and grammar and the assigned homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 1–4.

Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation 1202009K

Thu 18.45–20.15 13.1.–7.4., not on 24.2.
24 lessons 89 €

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 the assigned homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 5-8.

Intensive Beginner Swedish for Foreigners 1 part 2 **1202010K**

Thu 16.30–18.30 24.3.–19.5., not on 14.4.
21 lessons 79 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

The contents of this course are the same as in Beginner Swedish for Foreigners 1 Continuation.

DEUTSCH

Reisen auf Deutsch- Von Rügen bis Erzgebirge **1204010K**

Mo. 17.00–19.30 2.–30.5.
15 Lektionen 79 €

Runeberginkatu 22–24

Claire Scheunemann

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch bekannte und unbekannte Regionen! Die Reise beginnt an der Ostsee, führt durch traditionsreiche Handelsstädte, Mittelgebirge und Weinanbaugebiete über Seen und Kanäle bis ins deutsche „Weihnachtsland“, das Erzgebirge. Wir lesen Texte und sehen Videoclips zu verschiedenen Landschaften, Kultur und Geschichte und kommen dazu miteinander ins Gespräch. Unterrichtsmaterial im Preis inbegriffen.

VISUAL ARTS AND SKILLS

Drawing & Painting for Beginners / Intermediate level **1103115K**

Mon 17.00–20.00 17.1.–4.4.

48 lessons 384 €

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!

Colour & Acrylic Painting **1103129K**

Sat-Sun 11.00–15.00 5.–6.3.

10 lessons 73 €

Art Studio 414, 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. Most of the materials provided. No previous skills required.

Abstract Drawing: Exploration and Experimentation **1103142K**

Sat 11.45–16.15 26.3.

6 lessons 49 €

Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, visual artist Jane Hughes

SHORT COURSE

The course consists of meditative and experimental drawing exercises. Embracing drawing as an expressive act, exploring rhythm, repetition and abstraction. This course will explore mark-making, creating

textures and surfaces with inventive fun exercises in a relaxed atmosphere.

HANDICRAFTS

Spring Wreath Course 1104050K

Sat 11.00–15.15 2.4.

5 lessons OPH

Discounted Course Fee 25 €

full Price 37 €

Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

At this course we you can make your own spring wreath by using different craft techniques, like a flower wreath with paper string or a modern door hanger with macrame.

Macrame Course For Beginners

1104070K

Sat-Sun 10.30–15.30 5.–6.2.

12 lessons 87 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

WEEKEND COURSE

At this macrame course you will learn the basics of macrame knots and how to use them in making beautiful wall hangers, decoration items, jewellery etc.

Macrame Plant Hanger Course

1104071K

Sun 10.30–15.30 24.4.

6 lessons 44 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

SHORT COURSE

At this course you will learn how to make a macrame plant hanger, perfect for springtime flowers. You don't need to have previous experience on the technique.

Learning the Basics of Sewing – Intensive Weekend Course

1104082K

Fri 17.15–18.45, Sat-Sun 10.30–15.30

28.–30.1.

14 lessons 113 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo **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 sewing course you will learn to sew basic seams and learn how to use them in different purposes. We will sew a tote bag as a practice piece. More information about the materials needed in the course letter.

Sewing Clothing with Woven and Knitted Fabrics

1104083K

Wed 17.15–19.30 2.3.–6.4.

18 lessons 131 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

Have you always wanted to learn how to sew clothes yourself? This course is good for you if you already have a little bit of experience with a sewing machine, but you want support with sewing clothes. This course is also a good continuation course for Learning the basics of sewing- Intensive Weekend Course. You can work with both woven and knitted fabrics and learn about the difference between them. We will use readymade patterns but learn how to modify them if needed. More information on the materials needed in the course letter.

New For the Summer –**Sewing Course****1104084K**

Thu 17.15–19.30

14.4.–19.5.

18 lessons

131 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

LATE SPRING COURSE

Do you want to sew a new summer dress or fix an old one? Do you miss shorts that look like you or a new look to the summer party? This course is good for you if you already have a little bit of experience with a sewing machine, but you want support with sewing clothes. We will use ready-made patterns but learn how to modify them if needed.

Repair Clinic for Clothing**1104086K**

Sat-Sun 10.30–14.45

12.–13.2.

10 lessons

73 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

WEEKEND COURSE

During this weekend course you will learn the basics of how to repair clothes and other textiles. Basics like replacing a zipper, patching clothes and darning your woolen socks, with both hand and machine sewing.

Sashiko Course**1104087K**

Sat 11.00–14.00

19.2.

4 lessons

29 €

Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

WEEKEND COURSE

At this course you will learn the basics of Japanese sashiko hand stitching and how to use the technique in visible mending. You can bring to the course your old clothes/textiles that need mending or that you want to decorate with sashiko patterns.

Easy Scandinavian Wool Rug**Course****1104088K**

Thu 17.15–19.30

3.–24.3.

12 lessons

87 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

Do you want to learn about the traditional technique of making rya, a traditional Scandinavian wool rug and how to design and make one. This course focuses on a hand sewing technique that is easy to make at home without a loom.

Quilting Summer Course**1104089K**

Mon-Wed 17.15–20.15

6.–8.6.

12 lessons

87 €

Classroom 510, Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

SUMMER COURSE

At this course you will learn traditional quilting techniques but give a modern twist to them. Learn how to make fun geometric patterns and how to use them in surprising ways. At this course you will also learn about the crazy quilting where you throw all the rules out of the window.

Amigurumi**1104095K**

Sat 10.30–14.45

7.5.

5 lessons

39 € /person, 49 €/child and adult

Runeberginkatu 22–24

Marjo Hanhisalo

WEEKEND COURSE

At this course you will learn to crochet a popular Japanese Amigurumi soft toy. You get instructions to a unique character at the course. You can also bring your school age child or a teen with you. If your crocheting skills are rusty don't worry we will find them again.

MUSIC

It's All About That Bass!

(in a small group)

1101140K

Tue 18.00–19.30

8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. and 19.4.

12 lessons

145 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

MA Javier Sanchez Perez

Join us for this interactive workshop where you will learn all about bass playing. This step-by-step method will cover all the basics and foundations of the instrument and its role in a band. The workshop will cover a wide diversity of modern music styles. You will also learn the instrumental features of electric bass, acoustic bass, double bass, fretless bass, ukulele bass and synth bass! Please bring your own instrument. You can also bring your own amplifier. There is only one bass amplifier in the class. The course is also suitable for beginners.

Jazz Repertoire

1101145K

Tue 18.00–19.30

1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3. and 12.4.

12 lessons

125 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

MA Javier Sanchez Perez

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, electric piano, keyboard, as well as two guitar amplifier and one bass amplifier. Other music instruments should be brought to the course.

Guitar Playing in English

for Beginners

1101154K

Thu 17.30–19.00

3.2.–10.3.

12 lessons

125 €

Runeberginkatu 22–24

Music Pedagogue 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.

Songwriting with Guitar

1101155K

Thu 17.30–19.00

17.3.–28.4.

12 lessons

125 €

Runeberginkatu 22–24

Music Pedagogue Antonio Narciso

The new course is a creative composition course using the guitar as a tool for creating simple folk, soul, rock and pop songs. The student doesn't need to have experience on composing songs however a basic knowledge of chord playing in guitar is necessary. Singing is not necessary to enroll on to this course however if the student wants to incorporate a vocal melody and lyrics then it is very welcome to do it. Course is conducted in English but students don't need to be fluent at all. Please bring your own instrument.

Popular Music Choir in English

1101177K

Tue 18.00–19.30 18.1.–5.4.
22 lessons 145 €

Ball Room 317, Runeberginkatu 22–24
MA Tania Sheratte

The Popular Music Choir in English is open to everyone, no auditions. 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!

Vocal Ensemble in English

1101201K

Mon 17.00–18.30 11.4.–30.5.
12 lessons 125 €

Music Studio 509, Runeberginkatu 22–24
MA Tania Sheratte

As a member of 'Vocal Ensemble in English' you will have the opportunity to explore the magic that can be achieved when a group of singers create music, together. Although conducted in English, we will sing songs from around the world. We will work together to develop your vocal technique and ensemble skills. This course will provide a safe space for you to discover your vocal expression as an individual and as part of a group.

Pop and Jazz Singing Workshop

1101244K

Tue 16.00–17.30 1.3.–5.4.
12 lessons 125 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24
MA Tania Sheratte

SOLO SINGING IN A SMALL GROUP

The Pop and Jazz Singing Workshop welcomes singers of all abilities and will be con-

ducted in English. This course will provide a safe and fun space to develop your own vocal techniques, as well as supporting other singers in their vocal journey. This workshop is a great opportunity for those that have an interest in pop and jazz singing, want to start/continue with pop and jazz singing lessons, want a more affordable option than one-to-one private singing lessons, are interested in developing vocal and performance techniques, want to improve their English and of course, meet new people. I am really looking forward to working with you!

COMMUNICATION SKILLS

Intercultural Communication

Workshop

3303115K

Tue 18.00–19.30 11.–25.1.
6 lessons 56 €

Runeberginkatu 22–24

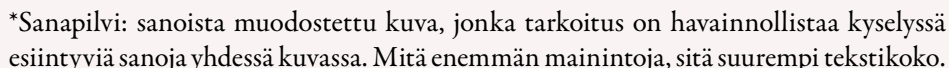
Javier Sanchez Perez

NEW COURSE

We will explore the concept of culture and its powerful impact on how humans perceive the world. We'll look at different dimensions of cultural diversity and how they impact our priorities, perceptions and how they can cause misunderstandings. We will look at different cases and what we can do to communicate more effectively in a diversity of environments. After the course, students will be able to better identify their own cultural setup and be able to see, address and constructively work with cultural diversity.

Kysymys: Miten kuvailisit yhdellä sanalla opiskelua Helsingin aikuisopistossa?*

Kysymys: Miten kuvailisit yhdellä sanalla opiskelua Helsingin aikuisopistossa?*



*Sanapilvi: sanoista muodostettu kuva, jonka tarkoitus on havainnollistaa kyselyssä esiintyviä sanoja yhdessä kuvassa. Mitä enemmän mainintoja, sitä suurempi tekstikoko.

**Helsingin aikuisopisto on
kaikille avoin kansalaisopisto**

liikunta, tanssi ja hyvinvointi

kielet

finnish courses

taiteet, musiikki ja ilmaisu

ihminen, yhteiskunta ja luonto

digi- ja työelämätaidot

avoimen yliopiston opinnot

www.helao.fi

**Runeberginkatu 22–24
00100 Helsinki**