



HELSINGIN AIKUISOPISTO

OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN KESKUS

**ota
aikaa
itsellesi**

**1000+
kurssia**

kurssiesite

syksy 2020

uusi opistotalo

Runeberginkatu 22–24



Sisältö

helsingin aikuisopisto

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

liikunta, tanssi ja hyvinvointi

Liikunta	7
Tanssi.....	19
Hyvinvointi ja terveys.....	28
Kauneus ja muoti.....	30

kielet

Arabia	34
Englanti.....	35
Espanja	39
Hollanti	41
Italia	42
Japani.....	44
Kiina.....	46
Korea	46
Kurdi	47
Latina.....	47
Persia.....	47
Portugali	48
Puola	48
Ranska.....	48
Ruotsi.....	51
Saksa	52
Suomi.....	128
Venäjä	54
Viro.....	55

taiteet, musiikki ja ilmaisu

Kuvalliset taiteet ja taidot	57
Kädentaidot	65
Musiikki	67
Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen.....	82

ihminen, luonto ja yhteiskunta

Elämäntaito ja ihmissuhteet.....	87
Luonto, ympäristö ja veneily	89
Historia ja kulttuuri.....	92

digitaidot ja työelämä

Tietotekniikka	96
Työelämä ja yrittäjyys.....	100

avoimen yliopiston opinnot

Info	106
Avoimen yliopiston opinnot	108

institute of adult education in helsinki

Contact information	124
Facilities	125
Course info.....	127

finnish courses & courses in english

Finnish Courses.....	128
Courses in English.....	138

Ilmoittaudu kursseille

www.helao.fi

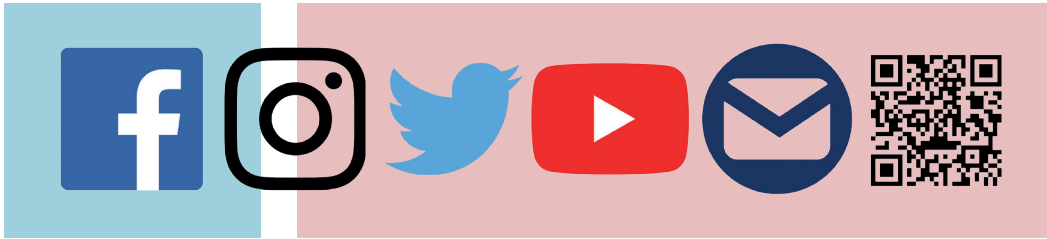
toimisto@helao.fi

uusi opistotalo: Runeberginkatu 22–24

lisätietoja 09 41 500 300

Helsingin aikuisopisto on kaikille avoin
oppimisen ja hyvinvoinnin keskus Töölössä

1 300 kurssia | 15 000 kurssilaista | 240 opettajaa



Olemme muuttaneet

Helsingin aikuisopisto on muuttanut uuteen opistotaloon Etu-Töölön Runeberginkatu 22–24:ään. Arkkitehti Onni Tarjanteen suunnittelema, vuonna 1923 valmistunut rakennus Runeberginkadulla toimi ensimmäisenä suomenkielisenä tyttölyseona ja siirtyi 1960-luvun lopussa Helsingin kauppakorkeakoululle, joka nimesi rakennuksen Chydeniaksi. Kulttuuri-historiallisesti arvokas rakennus on tyylistään klassistista tiiliarkkitehtuuria ja se on peruskorjattu täysin opistoa varten. Opisto avaa ovensa elokuun alussa ja syksyn kurssitoiminta pyörähtää käyntiin syyskuussa.

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

Bussit 14, 18, 37, 39, 41, 42, 69 ja 70 | Ratikat 1, 2 ja 8

Yksisuuntaiset pyörätiet syksyllä 2020

Lyhyt kävelymatka Kampin metroasemalta

Yhteystiedot

Helsingin aikuisopisto

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

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

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

Opintoneuvonta

Liikunta, tanssi ja hyvinvointi

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

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

Kielet

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

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

Finnish Courses

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

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

Taiteet, musiikki ja ilmaisu

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

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

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

Ihminen, luonto ja yhteiskunta

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

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

Digitaidot ja työelämä

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

Avoimen yliopiston opinnot

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

Rehtori

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

Opetuspaikat

Runeberginkatu 22–24

Opistolle täysin remontoidussa talossa on miellyttävät ja turvalliset puitteet oppimisen ja hyvinvoinnin tueksi. Opiskelua varten talossa on 23 luento- ja ryhmätyötilaa, jotka on varustettu ajanmukaisin AV-laittein. Lisäksi talossa on erikoistiloja, kuten kädentaitojen luokka, kaksi taideluokkaa, kolme liikunta- ja monitoimitilaa, luonnontieteiden luokka, ATK-luokat, kielistudio sekä mediatyöpaja. Ensimmäisessä kerroksessa sijaitseva auditorio on jaettavissa kahteen eri tilaan. Juhlasali on kolmannessa kerroksessa.

Viihtyisyyttä lisää opiskelijoille tarkoitettu olohuone, jonka yhteydessä on erillisiä työpöytiä. Talossa on myös pukuhuoneet ja suihkut. Opistolla ei vielä ole kahvilaa, mutta kahvi- ja välipala-automaatteja on kahdessa kerroksessa.

Annankatu 29 B

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

Mikonkatu 8 A

Iltaopetustiloja Aikatalon 5. kerroksessa.

Helsingin Rudolf Steiner -koulu

Lehtikuusentie 6, 00270 Helsinki

Munkkiniemen palvelukeskus

Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki.

Liikuntasali, 2. krs. Ei pukuhuonetta eikä suihkua. www.hel.fi

Riistavuoren palvelukeskus

Isonnevantie 28, 00320 Helsinki. Shagri La, -1 krs. Pukuhuoneet ja suihkut. www.hel.fi

Skillz Gym / Salmisaaren liikuntakeskus

Energiakatu 3, 4. krs, 00180 Helsinki.

Pukuhuoneet ja suihkut. www.skillzgyim.fi.

Tp Miilu

Korppaanmäentie 21 BL 6, 00300 Helsinki,

Pikku Huopalahti.

Suihku ja pukeutumistilat. www.tpmiilu.net

Töölön ala-asteen koulu

Töölönkatu 41-45, 00250 Helsinki

Vuokraamme tiloja

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

Tilavuokraukset ja lisätietoja

Runeberginkatu 22–24: vahtimestarit@helao.fi

Annankatu 29 B vakiovuorot: pirkko.ahjo@helao.fi ja yksittäiset vuorot: vahtimestarit@helao.fi
helao.fi/tilavuokraus

Kurssi-info

Kurssit ovat kaikille avoimia

Ilmoittautuminen

- verkkosivulla helao.fi
- sähköpostitse toimisto@helao.fi (kurssipaikkasi varmistuu vasta saatuaasi vahvistusviestin)
- toimistolla Runeberginkatu 22-24
- lisätietoja saat numerosta 09 41 500 300, puhelimitse ei voi ilmoittautua.

Maksaminen

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

Liikunta- ja kulttuurietu

- Liikuntaeduilla voi maksaa liikunnan ja tanssin kurseja ja kulttuuriedulla kaikkia muita kursseja ja kulttuurietuilla kaikkia muita kursseja paitsi avoimen yliopiston opintoja sekä kieli-, verkko- tai viini- ja ruokakursseja. Edut ovat henkilökohtaisia eikä niistä anneta vaihtorahaa takaisin.
- Huom! Eduilla maksettua kurssimaksua ei voida palauttaa. Tämän vuoksi voit sopia erikseen, että maksat kurssin sitten, kun sen alkaminen on varmistunut.

Kurssi-ilmoittautumisen peruminen

- Kurssi-ilmoittautuminen on sitova. Mikäli kuitenkin joudut syystä tai toisesta peruuttamaan kurssisi, se onnistuu maksutta peruutusehtojen puitteissa ottamalla yhteyttä toimisto@helao.fi. Peruminen ei ole mahdollista puhelimitse.
- Palautamme peruutusehtojen mukaisen osuuden kurssimaksusta tilille saatuaamme tilinumeron IBAN-muodossa. Perimme peruutusehtojen mukaisen osuuden kurssimaksusta, mikäli kurssia ei ole maksettu tai peruttu ehtojen mukaisesti. Kurssimaksut ovat ulosottokelpoisia.
- Jos kurssi on maksettu käyttäen Smartumia,

Tykyä tai Edenrediä, maksua ei voida palauttaa, mutta summan voi käyttää jonkin toisen kurssin maksamiseen. Jos kurssi on maksettu ePassilla, maksu voidaan palauttaa opiskelijan saldolle, mikäli peruutus tapahtuu saman kalenterivuoden aikana kuin maksu on suoritettu. Jos peruutus tapahtuu seuraavana vuonna, opiskelija voi siirtää maksun johonkin vastaavaan kurssiin.

Kurssi-ilmoittautumisen peruutusehdot ovat seuraavat:

- Kurssipaikan voi perua maksutta 7 päivää ennen kurssin alkua. Jos kurssimaksu on maksettu, summa palautetaan kokonaisuudessaan.
- Opisto perii koko kurssimaksun, jos opiskelija peruuttaa kurssin alle 7 päivää ennen sen alkamista, tai jos et peru kurssia ja kurssipaikka jää käyttämättä.
- Kurssimaksu palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle, jos opisto peruuttaa kurssin ennen sen alkamista. Kurssi toteutuu, mikäli osallistujaminimi on täytynyt 5 arkipäivää ennen kurssin suunniteltua alkamispäivää.
- Mikäli opisto joutuu keskeyttämään alkaneen lähiopetuksen jonkun ylivoimaisen esteen* vuoksi, kurssi jatkuu etäopetuksena. Jos etäopetus ei ole mahdollista, kurssi siirretään toiseen ajankohtaan tai keskeytetään kokonaan. Jos kurssi keskeytetään, opisto ei palauta kurssimaksua, vaan opiskelijalle myönnetään lahjakortti opistolle.

*) Kurssimaksujen palauttaminen ylivoimaisen esteen tilanteessa: Ylivoimainen este (force majeure) tarkoittaa sellaista osapuolelle ilmaantunutta yllättävää ja ennalta arvaamatonta tapahtumaa, joka estää sopimuksenmukaisen suorituksen tekemisen. Ylivoimainen este on aina sen kohdanneelle sellainen tapahtuma, johon ei voi valmistautua. Ylivoimainen este voi olla esimerkiksi sota, kulkutauti, luonnonmullistus tai viranomaisen antama kielto tai määräys. Koronatilanne voi aiheuttaa edellä kuvatus kaltaisen force majeure-tilanteen. Koronapandemian aikana kansallaisopisto noudattaa terveysviranomaisen sekä AVI:n ohjeistuksia lähiopetuksen järjestämisessä. Mikäli lähiopetuksen toteuttamiseen tulee rajoituksia viranomaistaholta, voidaan opetus siirtää etäopetuksiksi rehtorin päätöksellä. Opetuskertoja voidaan myös siirtää toteutettavaksi myöhemmänä ajankohtana. Mikäli kurssi jatkuu etäopetuksena tai lähiopetus toteutetaan myöhemmänä ajankohdalla, ei kurssimaksun palautuksille ole perusteita.

Mikäli kurssi ei ole siirrettävissä etäopetukseksi tai lähiopetusta ei voida toteuttaa myöhempänä ajankohtana, opiskelija saa opistolta lahjakortin, joka vastaa toteutumatta jääneiden opetuskertojen osallistumismaksua.

Avoimen yliopiston peruutusehdot

- Opintopaikan voi perua maksutta 14 päivää ennen opintojen alkua. Jos opintomaksu on maksettu, summa palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle.
- Opisto perii koko opintomaksun, jos peruutus tulee alle 14 päivää ennen opintojen alkamista, tai jos et peru opintoja ja jätät paikan käyttämättä.
- Huom! Liittojen jäsenet: Opisto perii täyden, alentamattoman, opintomaksun, jos peruutus tulee myöhässä tai jätät paikan käyttämättä.
- Opintomaksu palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle, jos opisto peruuttaa koulutuksen.

Hyvä tietää

- Opisto ei lähetä ilmoitusta ennen kurssin alkua.
- Kurssitiedot voivat muuttua, tarkista ajankohdalliset tiedot verkkosivuiltamme. Saat tiedon muutoksesta, jos olet ilmoittautunut.
- Oppitunnin pituus on 45 minuuttia.
- Oppitunteja ei pääsääntöisesti järjestetä pyhinä.
- Opistolla ei ole vakuutusta opiskelijoille.
- Opisto ei vastaa opiskelijoiden omaisuudesta eikä tarjoa vartioituja säilytystiloja.
- Opistolla ei ole parkkipaikkoja.
- Jos sinulla on liikuntarajoite, ota yhteyttä vahtimestariin.
- Kädentaitojen tarvikkeet eivät sisälly kurssimaksuun. Voit ostaa materiaaleja opettajalta.
- Kurssien opetuskieli on yleensä suomi. Monilla kursseilla opettajat voivat opettaa myös englanniksi tai jollakin muulla kielellä. Voit kysyä opintoneuvonnasta, mitä kieltä kurssilla käytetään.
- Voit pyytää todistuksen toimistosta, kun kurssi on päättynyt.

Liikunta- ja tanssikurssit

Välineet

Liikuntatiloissa on valmiina kurssilla tarvittavat välineet, mikäli kurssin esittelytekstissä ei ole muuta mainittu.

Poissaolot

Voit korvata poissaolot liikunnan ja tanssin viikkotunneilta opettajan ohjeiden mukaan. Ensisijaisesti korvausmahdollisuus on opettajan muilla

kurseilla. viikkotunteina olevia pitkiä kursseja (yli 10 oppituntia). Lisätietoja verkkosivuillamme.

Kielikurssit

Taitotasomääritelmät

Katso taitotasomääritelmät sivulta 33.

Oppikirjat

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

Kulttuurietu

Jos haluat opiskella vieraita kieliä Helsingin aikuisopistossa ja maksaa kurssisi työnantajasi antamalla verovapaalla edulla, tutustu mahdollisuuksien helao.fi/opiskelu/maksaminen.

Verkkokurssit

Verkkokurssit edellyttävät tietotekniikan perustaitoja. Oppimisalustana käytetään yleensä Moodlea, <http://moodle.helao.fi> tai Zoomia. Ennen kurssin alkua saat sähköpostilla käyttäjätunnuksen ja salasanan. Kurssi avautuu pääsääntöisesti (viimeistään) kurssin aloituspäivänä.

Alennukset

Kurssitietoihin on merkitty, mikäli kurssi on opetushallituksen tukema.

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

Ilmoittautumisen jälkeen ota yhteys toimistoon ja sovi tarkemmin alennusoikeuden todistamisesta ja maksupäivästä.

Huomioimme turvallisuusnäkökohdat opetusjärjestelyissä. Valmistaudumme järjestämään syksyn opetuksen normaalisti lähiopetuksena, kuitenkin viranomaisien turvallisuusohjeistusta tarkasti seuraamalla sekä siivousta ja hygieniaohjeistusta tehostamalla.

liikunta, tanssi ja hyvinvointi

Akrobatia ja Capoeira, Jooga ja Pilates, Jumppa ja kuntoliikunta, Kehonhuolto ja pehmeä liikunta, Liikuntaa lapselle ja aikuiselle, Liikuntaa senioreille, Afrikkalainen tanssi, Argentine Tango, Itämainen tanssi, Mix-kurssit ja Lavis, Reggaéton, Dancehall ja Soca, Salsa, Taidetanssi, Tanssia keholle ja mielelle, Tanssia lapselle ja aikuiselle, Tanssia nuorille, Tanssia senioreille, Hyvinvointi, rentoutus ja hieronta, Meditaatio, Kauneus ja muoti



Liikunta

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

Akrobatia ja Capoeira

Pariakrobatia -kurssi tarjoaa mahdollisuuden kokeilla uusia temppuja ohjatusti ja turvallisesti. Tärkeää on myös hyvä tekemisen meininki. Akrobatia auttaa kehittämään kehonhallintaa, lihas-kuntoa ja liikkuvuutta. Kurssipaikkana on Salmisaaren liikuntakeskuksessa sijaitseva Skillz Gym, jossa on laaja valikoima erilaisia patjoja ja välineitä avuksi akrobatialiikkeiden turvalliseen harjoitteluun. Opiskelijoita ei ole vakuutettu opiston puolesta, joten huolehdi itse vakuutus-turvastasi. Capoeira on brasilialainen kamppailun, tanssin, musiikin sekä akrobatian yhdistävä liikuntalaji, jota pelataan ringissä musiikin säestyksellä. Capoeira auttaa kehittämään kehonhallintaa, rytmiikkaa, liikkuvuutta ja kuntoa hyvällä meiningillä iloisessa ilmiöpiirissä.

Pariakrobatia alkeet

8301084

Pe 19.00–21.00, La 11.00–13.30

18.–19.9.

6 oppituntia

59 €

Skillz Gym, Salmisaaren liikuntakeskus,

Energiakatu 3, 4. krs

Maiju Kuivalainen, Antti Leinonen

Kurssilla harjoitellaan pariakrobatian perusteita turvallisesti ja innostavassa ilmiöpiirissä. Liikkeitä harjoitellaan sekä lähellä maata jalkojen päällä, että yläilmoissa käsien ja hartioiden varassa.

Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pariakrobatiaan jo vähän tutustuneillekin. Varusteeksi joustavat ja luistamattomat vaatteet, paljaat jalat. Kurssille on suositeltavaa tulla oman parin kanssa. Molemmat parista ilmoittautuvat kurssille.

Capoeira Angola

8301090

Ke 19.20–20.50

9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia

199 €

Annankatu 29 B, sali 2

Markus Vainio-Mattila

Tunneilla soitetaan capoeirasoitimia, opetellaan muutama laulu, harjoitellaan capoeiraliikkeitä kuten potkuja, väistöjä ja kärrynpyöriä sekä pelataan Capoeira Angolaa. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin capoeiraa harjoitelleille.

Jooga ja Pilates

Joogakursseilla keskitytään ihmiseen kokonaisvaltaisesti, ja tavoitteena on huoltaa sekä kehoa että mieltä. Astanga, kundaliini, hatha, iyengar, yin, vinyasa flow, shakti flow, parijooga, akrojoo-ga, kasvojooga, naurujooga, lempeä jooga – kurssi-tarjonnassa on lukuisia joogalajeja, joiden painotukset vaihtelevat fyysisestä harjoituksesta meditatiiviseen sekä erilaisiin teemoihin. Valinnanvaraa löytyy sekä vasta-alkajille että koke-neemmillekin joogaajille kuten myös erilaisille kohderyhmille.

Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta ja vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Selkeät ja yksinkertaiset pilateksen perusperiaatteisiin pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittämällä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Harjoitteilla rentoutetaan kehon ylimääräisiä lihaskireyksiä ja haetaan liikkumiseen virtaavuutta ja joustavuutta. Otathan huomioon ryhmän tason ilmoittautuessasi.

Jooga iltapäiväryhmä

8301040

Ti 15.20–16.50

8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia

199 €

Annankatu 29 B, sali 1

Annika Sarvela

Jooga-asentojen, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla tavoitellaan lisää elinvoimaa, keho-tietoisuutta ja tasapainoa elämään. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista käsin ja tarvittaessa käytetään apuvälineitä. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

Jooga Pikku Huopalahdessa A

8301041

To 16.55–18.25

10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia

199 €

TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6

Annika Sarvela

Jooga-asentojen, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla tavoitellaan lisää elinvoimaa, keho-tietoisuutta ja tasapainoa elämään. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista käsin ja tarvittaessa käytetään apuvälineitä. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

Jooga Pikku Huopalahdessa B 8301042

To 18.30–20.00 10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia 199 €

TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6

Annika Sarvela

Sisältö kuten kurssilla A.

Lempeä jooga 8301043

Ke 18.10–19.10 9.9.–21.10., ei 14.10.

8 oppituntia 72 €

Annankatu 29 B, sali 2

Uutuus!

Katja Heikkiläinen

Kurssilla harjoitellaan joogan perusasanoita (asentoja) ja yksinkertaisia hengitystekniikoita rauhallisessa tahdissa. Asanat virkistävät ja voimistavat kehoa sekä lisäävät liikkuvuutta lempeästi. Tavoitteena on kehittää itsemyyötätuntoa ja kehoymmärrystä harjoituksen avulla. Tuntien lopussa tehdään myös rentoutumisharjoituksia. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille.

Iyengarjooga tutustumiskurssi 8301004

To 17.00–18.30 13.8.

2 oppituntia 16 €

Annankatu 29 B, sali 1

Kesäkurssi

Kira Riikonen

Iyengarjooga on asanaharjoitteluun perustuvaa joogaa, johon tuodaan syvyyttä erilaisten apuvälineiden käytöllä. Tunneilla keskitytään tarkkaan ja kokonaisvaltaiseen kehon linjaukseen. Tavoitteena on vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä. Sopii kaikille.

Iyengarjooga 8301044

Ma 17.35–18.50 14.9.–30.11.

20 oppituntia 169 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen

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

Aamuherätys - Iyengarjooga kotona

8301045

Ke 7.30–8.30 16.9.–2.12.

16 oppituntia 136 €

Kira Riikonen

Verkkokurssi

Tule tunnille heräämään ja aloittamaan tasapainoinen ja hyvän olon päivä. Kurssi soveltuu jooga-

perusteisiin tutustuneille. Tunnille osallistuminen tapahtuu sähköpostiin lähetettävän Zoom-linkin kautta. Tarvitset oman joogamaton tai alustan.

Restoratiivinen jooga 8301046

Pe 16.30–18.00 11.9.–23.10., ei 16.10.

12 oppituntia 108 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Annika Sarvela

Uutuus!

Restoratiivisessa joogassa annetaan keholle mahdollisuus elpymiseen ja lepoon. Harjoituksen vaiheet ovat: aktiiviset liike- ja rentoutusharjoitukset, restoratiiviset asennot ja syvärentoutus. Pyrkimyksenä on tiedostaa kehon, hengityksen ja mielen välinen yhteys sekä ehkäistä turhaa stressiä ja rauhoittaa hermostoa. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

Restoratiivinen unijooga A 8301047

Ma 20.00–21.00 14.9.–19.10.

8 oppituntia 72 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen

Uutuus!

Unijoogassa tehdään restoratiivinen, kehoa rauhoittava harjoitus, jonka tavoitteena on helpottaa unen saantia ja parantaa kokonaisvaltaista lepoa. Apuvälineiden avulla kehoa tuetaan pitkissä ja hitaasti avaavissa asanoissa, jotka rauhoittavat hermostoa, syventävät hengitystä ja laskevat sydämen sykettä. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

Restoratiivinen unijooga B 8301048

Ma 20.00–21.00 26.10.–30.11.

8 oppituntia 72 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen

Uutuus!

Sisältö kuten kurssilla A.

Yinjooga 8301049

Ke 18.10–19.10 4.11.–9.12.

8 oppituntia 72 €

Annankatu 29 B, sali 2

Katja Heikkiläinen

Kurssilla tehdään rentouttava ja hidastempoinen harjoitus, joka keskittyy kehon pehmeiden kudosten avaamiseen ja venyttämiseen pitkäkestoissa asanoissa (asennoissa). Kaikista asanoista voidaan tehdä vaihtoehtoinen versio oman kehon liikkuvuuden mukaan. Tunnit ovat luonteeltaan rauhoittavia ja meditatiivisia, ja soveltuvat niin aloittelijoille kuin aiemmin jooganneille.

Rentouttava parijooga

Su 11.00–13.15

2 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell

Parijoogassa tehdään joogaharjoituksia yhdessä oman parin kanssa. Tavoitteena on mm. huoltaa selkää ja jalkoja, vahvistaa keskivartaloa sekä kehittää tasapainoa ja luottamusta. Harjoittelussa on keskeistä toisen kohtaaminen ja läsnä oleminen. Ilmapiiri tukee sisäistä rauhoittumista ja toisen apu ja kosketus syventävät kokemusta. Kurssilla tehdään myös syvärentouttavia harjoituksia, joissa toinen on vastaanottajana. Sopii kaikille.

8301050

18.10.

59 € / pari

Akrojooga

La 11.00–13.15

3 oppituntia

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Reetta Sojakka ja Risto Nätyнки

Akrojoogassa joogan ja pariakrobatian elementit yhdistyvät. Tällä kurssilla harjoitellaan akrojoogan perustekniikoita, kokeillaan turvallisesti sekä lentämistä että pohjana olemista ja tutustutaan myös terapeutiseen lentämiseen. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Voit osallistua kurssille joko oman parin kanssa tai ilman paria. Jos osallistut kurssille parin kanssa, molemmat ilmoittautuvat kurssille.

8301051

28.11.

33 €

Meditative Hatha Yoga

Sun 11.30–13.00

2 lessons

Annankatu 29 B, Studio 1

Manuel Fernandez

Meditative Hatha Yoga Prana Vidya focuses on systematic relaxation, the science of conscious breath (prana vidya) and meditation. It is hatha yoga with soft postures. Meditative Hatha Yoga can help to promote better sleep and mood as well as higher levels of relaxation, and alleviate both depression and stress. This course is suitable for people of all ages and most conditions; no previous experience in yoga is needed.

8301052

13.9.

19 €

New Course!

Kundaliinijooga alkeet

Ti 18.25–19.40

20 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 2

Kajsa Ekroos

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, jossa yhdistyvät joogan eri osa-alueet: dynaamiset harjoitukset, tietoinen hengitys, käsien asennot, lihasluot, yksisuuntainen keskittyminen ja mantrat. Tunti koostuu harjoitussarjasta, syvärentoutuksesta ja meditaatiosta. Tavoitteena on tietoisuuden lisääminen omasta sisimmästä, stressin lievittämi-

8301053

8.9.–1.12., ei 13.10.

169 €

nen, kehon ja mielen tasapainottaminen. Kurssi sopii vasta-alkajille ja kertauksena aiemmin jooganneille.

Kundaliinijooga jatkotaso

Ti 17.00–18.15

20 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 2

Kajsa Ekroos

Sisältö kuten kurssilla Kundaliinijooga alkeet.

Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja muille kundaliinijoogan perusteet tunteville.

8301054

8.9.–1.12., ei 13.10.

169 €

Kundaliinijooga etätyöpaja: Pranayama ja meditaatio

La 10.30–12.00

2 oppituntia

Kajsa Ekroos

Työpajassa teemme harjoitussarjan, rentoudumme ja tutustumme hengitystekniikoihin, joita voimme käyttää mielen tasapainottamiseksi. Tunnille osallistuminen tapahtuu sähköpostiin lähetettävän Zoom-linkin kautta. Sopii parhaiten joogan perusteet tunteville. Katso kundaliinijoogan kuvaus kurssilta Kundaliinijooga alkeet

8301055

10.10.

19 €

Uutuus!

Vinyasa flow -jooga A

Ke 17.00–18.00

8 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 2

Katja Heikkiläinen

Kurssilla käydään läpi joogan perusteita, perusasanoita (asentoja) ja harjoitellaan yhdistämään hengitys ja liike toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Tavoitteena on kehittää lihaskestävyyttä, liikkuvuutta ja läsnäoloa. Asanaharjoitus on luonteeltaan dynaaminen. Kehon painoa kannatellaan myös ylävartalon varassa. Liikesarjojen haastavuus lisääntyy kauden edetessä maltillisesti. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille.

8301056

9.9.–21.10., ei 14.10.

72 €

Vinyasa flow -jooga B

Ke 17.00–18.00

8 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 2

Katja Heikkiläinen

Sisältö kuten kurssilla A.

8301057

4.11.–9.12.

72 €

Shakti Flow -jooga

Su 11.00–12.30

2 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 1

Kajsa Ekroos

Shakti Flow -joogassa tehdään rytmisiä ja virtaavia venytyksiä hengityksen tahtiin. Venyttelyosuuden jälkeen rentoudutaan ja tehdään liike-meditaatio musiikin siivittämänä. Tavoitteena on

8301058

8.11.

19 €

laittaa energia kiertämään ja rauhoittaa mieltä siten, että tuloksena on kokemus syvemmästä yhteydestä kehon ja mielen välillä. Kurssi sopii kaikille lempeästä ja meditatiivisesta joogaharjoituksesta kiinnostuneille.

Grounding Yin® -joogahoito A 8301059

Pe 18.15–19.45 30.10.

2 oppituntia 29 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Katja Heikkiläinen

Grounding Yin® -joogahoidossa yhdistyvät yin-joogan restoratiiviset asanat ja kehon energia-kanavien käsittely. Hidasteisissa asanoissa kehon sidekudokset saavat rauhallisesti avautua ja meridiaanien kevyt hieronta virkistää aineenvaihduntaa. Asanoissa ollaan 3–5 min, jonka aikana ohjaaja kiertää käsittelemässä osallistujat. Kurssi sopii kaikille perusterveille, aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

Grounding Yin® -joogahoito B 8301060

Pe 18.15–19.45 20.11.

2 oppituntia 29 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Katja Heikkiläinen

Sisältö kuten kurssilla A.

Jooga niska-hartiaseudulle 8301061

Su 13.30–15.00 18.10.

2 oppituntia 19 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell

Kurssilla hoidetaan niska-hartiaseutua joogaharjoituksilla sekä opastetaan, kuinka arjessa voi ennaltaehkäistä niska-hartia-alueen vaivojen kehittymistä. Tehokkaissa harjoituksissa keskitytään verenkierron, ryhdin ja voiman elvyttämiseen. Kurssin tavoitteena on löytää hartioiden, niskan ja pään alueelle lisää hyvää oloa, joka vaikuttaa koko olemukseen. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

Kasvojooga kotona 8301065

To 17.00–18.30 27.8.

3 oppituntia 29 €

Heini Harjaluoma

Verkkokurssi

Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoomin avulla. Opettaja lähettää osallistujille ohjeet ennen kurssin alkua. Kasvojoogassa harjoitetaan monipuolisesti kasvojen lihaksistoa. Tavoitteena on sekä muokata että rentouttaa lihaksia ja ennaltaehkäistä juonteiden syventymistä, parantaa verenkiertoa ja kirkastaa perusilmettä. Huomiota kiinnitetään myös ryhtiin, pään kannatteluun ja hartioiden asentoon. Lisäksi havainnoidaan omaa sisäistä tilaa ja sen ilmaisemista kasvoilla. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Kasvojooga A

8301062

La 13.00–15.15

19.9.

3 oppituntia

29 €

Annankatu 29 B, sali 2

Heini Harjaluoma

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

Kasvojooga B

8301063

La 15.00–17.15

14.11.

3 oppituntia

29 €

Annankatu 29 B, sali 2

Heini Harjaluoma

Sisältö kuten kurssilla A.

Naurujooga

8301064

Su 10.30–12.00

22.11.

2 oppituntia

19 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Leena Kontunen

Naurujoogassa liikutaan, nauretaan ja haetaan joogasta iloa vapauttavasti ja rennosti. Liikkeen, hengityksen, nauramisen ja rentoutumisen avulla tavoitellaan terveempää ja kevyempää oloa. Eri tilanteisiin improvisoidut naurut, myös tekonaurut, saavat suupielet nousemaan ylöspäin. Naurujooga sopii kaikille.

Pilates

Pilates alkeet sysstartti

8301002

Ti 16.50–17.50

11.–25.8.

4 oppituntia

32 €

Annankatu 29 B, sali 1

Kesäkurssi

Annina Tuhkunen

Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikuvuutta ja vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Selkeät ja yksinkertaiset pilateksen perusperiaatteisiin pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittämällä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates keskitaso syysstartti 8301003
 Ti 17.55–18.55 11.–25.8.
 4 oppituntia 32 €
 Annankatu 29 B, sali 1
 Annina Tuhkunen
 Sopii aikaisemmin pilateksen alkeisjako- tai keskitason tunneilla käyneille.

Kesäkurssi

Pilates peruskurssi A 8301022
 Ti 16.50–17.50 8.9.–20.10., ei 13.10.
 8 oppituntia 72 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Saara Anttonen
 Tällä kuuden kerran kurssilla tutustutaan pilateksen perusteisiin. Kurssi sopii vasta-alkajien lisäksi myös kertauksena pilateksen perusteisiin aiemmin tutustuneille.

Pilates peruskurssi B 8301023
 Ke 18.05–19.05 9.9.–21.10., ei 14.10.
 8 oppituntia 72 €
 Annankatu 29 B, sali 1
 Annina Tuhkunen
 Sisältö kuten kurssilla A.

Pilates peruskurssin jatko A 8301024
 Ti 16.50–17.50 3.11.–8.12.
 8 oppituntia 72 €
 Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
 Saara Anttonen
 Kurssi on jatkoa pilateksen peruskurssille ja sopii myös muille pilateksen perusteet tunteville.

Pilates peruskurssin jatko B 8301025
 Ke 18.05–19.05 4.11.–9.12.
 8 oppituntia 72 €
 Annankatu 29 B, sali 1
 Annina Tuhkunen
 Sisältö kuten kurssilla A.

Pilates alkeet A 8301026
 Ma 16.30–17.30 14.9.–30.11.
 16 oppituntia 136 €
 Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
 Kira Riikonen
 Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates alkeet B 8301027
 To 18.05–19.05 10.9.–3.12., ei 15.10.
 16 oppituntia 136 €
 Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
 Minna Harri
 Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Pilates ja venyttely alkeet 8301028
 Pe 11.00–12.00 11.9.–4.12., ei 16.10.
 16 oppituntia 136 €
 Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
 Taina Virtanen
 Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Aamupilates kotona 8301029
 Ti 8.15–9.00 8.9.–20.10., ei 13.10.
 6 oppituntia 59 €
 Saara Anttonen
 Aloita päiväsi avaavalla ja vahvistavalla pilates-treenillä. Tunnille osallistuminen tapahtuu sähköpostiin lähetettävän Zoom-linkin kautta. Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti harjoittaneille. Tarvitset oman jumppamaton.

Uutuus!

Aamupilates 8301030
 Ti 7.30–8.30 3.11.–8.12.
 8 oppituntia 72 €
 Annankatu 29 B, sali 1
 Saara Anttonen
 Aloita päiväsi avaavalla ja vahvistavalla pilates-treenillä. Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti harjoittaneille.

Uutuus!

Pilates alkeisjako A 8301031
 Ke 17.00–18.00 9.9.–2.12., ei 14.10.
 16 oppituntia 136 €
 Annankatu 29 B, sali 1
 Annina Tuhkunen
 Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeet -kurssin tai kurssit Pilates peruskurssi ja Pilates peruskurssin jatko käyneille.

Pilates alkeisjako B 8301032
 To 17.00–18.00 10.9.–3.12., ei 15.10.
 16 oppituntia 136 €
 Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
 Minna Harri
 Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeet -kurssin tai kurssit Pilates peruskurssi ja Pilates peruskurssin jatko käyneille.

Pilates keskitaso A 8301033
 Ma 18.35–19.35 7.9.–30.11., ei 12.10.
 16 oppituntia 136 €
 Annankatu 29 B, sali 1
 Annina Tuhkunen
 Kurssi sopii pilatesta vähintään vuoden säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeisjako tai Pilates keskitaso -kurssin käyneille.

Pilates keskitaso B

8301034

To 16.50–18.05

10.9.–3.12., ei 15.10.

20 oppituntia

169 €

Annankatu 29 B, sali 1

Annina Tuhkunen

Sisältö kuten kurssilla A.

Pilates keski/jatkotaso

8301035

Ti 16.55–18.25

8.9.–1.12., ei 3.11.

24 oppituntia

199 €

Annankatu 29 B, sali 1

Pirkko Ahjo

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

Pilates jatkotaso

8301036

Ma 18.55–19.55

14.9.–30.11.

16 oppituntia

136 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Kira Riikonen

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

Katso myös seniorijooga ja senioripilates, s. 17–18.

Jumppa ja kuntoliikunta

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

Balletone™ tutustumiskurssi

8301148

La-Su 13.30–15.00

29.–30.8.

4 oppituntia

32 €

Annankatu 29 B, sali 2

Jennika Laari

Balletone on ihastuttava yhdistelmä monipuolisia baletin liikkeitä ja kehonhuoltoa. Balletonen avulla saat kurkistuksen baletin maailmaan. Saat kokonaisvaltaisen harjoituksen, joka vahvistaa ja vapauttaa niin kehoa kuin mieltäkin. Balletone on tanssia, voima- ja liikkuvuusharjoittelua. Se kehittää tasapainoa, ryhtiä, koordinaatiota ja notkeutta sekä opettaa löytämään kehon syviä lihaksia. Kurssi sopii kaikille. Tule ja vapauta sisäinen ballerinasi.

Kevyt kiinteytys ja venyttely syysstartti 8301000

Ma 17.00–18.30

10.–24.8.

6 oppituntia

48 €

Annankatu 29 B, sali 1

Kristiina Jokivuori

Kesäkurssi

Kuntotunti, joka sisältää alkulämmittelyn, liikkuvan aerobisen osuuden ilman koreografioita tai hyppyjä sekä lihaskunto-osuuden jumppakeppejä, pilatespalloja ja käsipainoja apuna käyttäen. Lopuksi venytellään. Sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille.

Kevyt kiinteytys A

8301008

Ma 16.30–17.30

7.9.–23.11.

16 oppituntia

136 €

Liikuntatila 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. Kurssi sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille.

Kevyt kiinteytys B

8301009

Ma 17.35–18.35

7.9.–23.11.

16 oppituntia

136 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

Sisältö kuten kurssilla A.

Niska-selkäjumppa

8301010

Ti 16.45–17.45

8.9.–10.11., ei 13.10.

12 oppituntia

108 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Johanna Torasvirta

Kurssilla keskitytään niska-hartiaseudun ja keskivartalon hyvinvointiin. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaksia vahvistavista harjoituksista sekä palauttavista ja lihaskireyttä vähentävistä venytyksistä. Kurssilla tehdään myös rentoutusharjoituksia ja opastetaan niska-hartiaseudun ja selän vaivojen ennaltaehkäisyyn. Sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille.

Circuit Training

8301011

To 18.15–19.15

10.9.–3.12., ei 15.10.

16 oppituntia

136 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Kirsi Pynnönen

Circuit Training on tehokas tapa kohottaa kuntoa. Lyhyen lämmittelyn jälkeen tehdään kiertoharjoitteluna sekä lihaskuntoliikkeitä että sykettä nostavia helppoja, mutta tehokkaita ja monipuolisia liikkeitä. Tällä tunnilla voit ottaa itsestäsi irti juuri niin paljon kuin haluat. Kurssi sopii kaikille aloittelijoista himoliikkujiin, niin miehille kuin naisillekin.

Kuntorykkeily syysstartti

Ke 17.00–18.15

5 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 1

Kirsi Pynnönen

Kuntorykkeily tarjoaa istumatyötä tekeville helpotusta niska-hartiaseudun ja selän jälkeen harjoitteluun lyöntitekniikkaa erilaisilla rytmiikka-, lyönti- ja sarjarahjoitteilla. Voit ottaa mukaan omat tai käyttää opiston hanskoja. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuntorykkeilytunneilla käyneille.

8301001

12.–26.8.

40 €

Kesäkurssi

Kuntorykkeily tutustumiskurssi A

8301012

Ke 18.05–19.05

9.–23.9.

4 oppituntia

39 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Kirsi Pynnönen

Kuntorykkeily on tehokasta kuntoliikuntaa, jossa syke nousee ja lihakset joutuvat töihin. Tehokkaan alkulämmittelyn jälkeen harjoitellaan lyöntitekniikkaa erilaisilla rytmiikka-, lyönti- ja sarjarahjoitteilla. Opistolla on hanskoja, omat voi hankkia myöhemmin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuntorykkeilytunneilla käyneille.

Kuntorykkeily tutustumiskurssi B

8301013

Pe 18.10–19.10

13.–27.11.

4 oppituntia

39 €

Annankatu 29 B, sali 1

Kirsi Pynnönen

Sisältö kuten kurssilla A.

Kuntorykkeily A

8301014

Ke 16.45–18.00

9.9.–2.12., ei 14.10.

20 oppituntia

169 €

Monitoimitila 521 ja liikuntatila 507,

Runeberginkatu 22–24

Kirsi Pynnönen

Kuntorykkeily on tehokasta kuntoliikuntaa, jossa syke nousee ja lihakset joutuvat töihin. Tehokkaan alkulämmittelyn jälkeen harjoitellaan lyöntitekniikkaa erilaisilla rytmiikka-, lyönti- ja sarjarahjoitteilla. Opistolla on hanskoja, omat voi hankkia myöhemmin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuntorykkeilytunneilla käyneille.

Kuntorykkeily B

8301015

To 19.20–20.50

10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia

199 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Kirsi Pynnönen

Sisältö kuten kurssilla A.

Kuntorykkeily C

8301016

Pe 16.50–18.05

11.9.–4.12., ei 16.10.

20 oppituntia

169 €

Annankatu 29 B, sali 1

Kirsi Pynnönen

Sisältö kuten kurssilla A.

Barre A

8301017

Su 10.30–12.00

13.9.

2 oppituntia

19 €

Annankatu 29 B, sali 2

Jenna Rignell

Barre-tunti on ihana ja tehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Harjoittelu vahvistaa ja huoltaa erityisesti pakarointia, reisiä ja keskivartaloa. Treenin tavoitteena on sytyttää syvät tukilihakset ja kehittää lihasten kestävyysvoimaa. Tunnilla liikkeet tehdään musiikin mukana, joka antaa treeniin iloa sekä energiaa tehdä myös ne viimeiset toistot. Nähdään tangolla! Kurssi sopii kaikille.

Barre B

8301018

La 13.00–14.30

17.10.

2 oppituntia

19 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Jenna Rignell

Sisältö kuten kurssilla A.

Kehonhuolto ja pehmeä liikunta

Kurssien tavoitteena on lisätä kehontuntemusta, huoltaa kehoa ja auttaa ennaltaehkäisemään vammojen syntymistä. Tunneilla edetään rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Pehmeän liikunnan ja kehonhuollon kurseista löytyy sopiva liikuntamuoto kaiken kuntoisille, -kokoisille ja -ikäisille, niin vasta-alkajille kuin kokeneemmillekin liikkujille, jotka haluavat syventää kehontuntemustaan.

Venyttely

8301070

Ma 18.40–19.25

7.9.–23.11.

12 oppituntia

108 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

Rentouttavalla venyttelytunnilla tehdään liikkuvuutta lisääviä venytyksiä ja huolletaan kehoa.

Kurssi sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille naisille ja miehille. Venyttelyn voi myös yhdistää tuntiin Kevyt kiinteytys B.

Aktiivinen kohdevenyttely 8301071

La 11.00–13.15 21.11.
3 oppituntia 29 €
Annankatu 29 B, sali 1
Marko Mikkilä **Uutuus!**
Hengityksen tahdissa tapahtuva kohdevenyttely toimii sekä verryttelynä ennen muuta urheilua että kehoa huoltavana ja avaavana liikuntana. Kohdevenyttelyn tavoitteena on rentouttaa lihaksia, vähentää kipeytymistä, ennaltaehkäistä ja hoitaa rasitusvammoja sekä lisätä liikkuvuutta. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Parikehonhuolto 8301072

La 12.15–14.30 14.11.
3 oppituntia 66 € / pari
Annankatu 29 B, sali 1
Heini Harjaluoma ja Reetta Sojakka
Kurssilla tehdään kehoa huoltavia harjoitteita parin avustuksella. Harjoittelu perustuu kosketuksen avulla yhdessä tehtäviin kehoa huoltaviin, venyttäviin ja hyvään oloon tähtääviin harjoituksiin. Tavoitteena on parantaa kykyä kuunnella omaa sekä toisen kehoa. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

Spiraalistibilaatio 8301073

Ma 16.40–17.40 14.9.–26.10., ei 12.10.
8 oppituntia 72 €
Annankatu 29 B, sali 2
Mika Ojala
Spiraalistibilaatio-harjoittelu tapahtuu pystyasennossa kevyellä vastuksella lähinnä olkavarren ja jalan ojennussuuntaisilla liikkeillä. Tavoitteena on kehittää hartiakaaren ja lannerangan hallintaa. Tunti etenee hitaasti ja metodin perusteet otetaan pala palalta haltuun. Harjoittelun kuormitusta voi vaihdella toimintakyvyn mukaisesti, joten metodi soveltuu erilaisiin tarpeisiin. Kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Klein-tekniikka päiväkurssi 8301074

Ke 14.30–16.00 28.10.–2.12.
12 oppituntia 108 €
Annankatu 29 B, sali 1
Susanna Nurminen
Klein-tekniikka auttaa tunnistamaan kehon syvät tukilihakset ja niiden roolin luiden linjaajana ja kehon liikuttajana. Tunti etenee hitaasti ja ajatukset. Linjausta tutkitaan ennen kaikkea pystyasennossa tehtävillä rangan rullauksilla. Harjoituksia tehdään myös lattiatasossa, ja tunnit sisältävät sekä yksilö- että pari-harjoitteita. Lisäietoja www.kleintechnique.com. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että Klein-tekniikkaan aiemmin tutustuneille.

Klein-tekniikka viikonloppukurssi 8301075

La-Su 12.30–14.45 3.–4.10.
6 oppituntia 59 €
Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24
Susanna Nurminen
Sisältö kuten kurssilla Klein-tekniikka päiväkurssi. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että Klein-tekniikkaan aiemmin tutustuneille.

Asahi 8301076

Ti 14.00–15.00 8.9.–1.12., ei 13.10.
16 oppituntia 136 €
Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
Airi Juvonen
Asahi on nopeasti opittava ja johdonmukaisesti etenevä suomalaisten asiantuntijoiden suunnittelema liikuntamuoto. Asahin säännöllinen harjoittaminen auttaa vahvistamaan jalkoja ja selkää sekä rentouttamaan koko kehoa. Tavoitteena on parantaa tasapainoa ja oppia kehoa kuuntelemalla erotamaan jännitys ja rentous toisistaan. Yksinkertaiset liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Asahi viikonloppukurssi 8301077

Su 12.00–13.30 20.9.
2 oppituntia 19 €
Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
Airi Juvonen
Sisältö kuten kurssilla Asahi. Viikonloppukurssilla käydään läpi perustason osiot ja tutustutaan seuraavaan tasoon II. Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Kasvojen ja ylävartalon jumppa 8301078

Pe 18.15–19.45 23.10.
2 oppituntia 19 €
Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
Taina Virtanen
Kurssilla tehdään monipuolisesti kasvoin, ylävartaloon, niska-hartiaseutuun sekä käsivarsiin kohdistuvia harjoituksia. Tavoitteena on oppia itsenäisesti ennaltaehkäisemään jännitystiloja ja lisäämään aineenvaihduntaa sekä verenkiertoa niin, että kasvatkin virkistyvät ja rentoutuvat ja ilme vapautuu. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

TimeLessBody® niska-selkähuolto 8301079

Ma 16.55–17.40 2.11.–7.12.
6 oppituntia 59 €
Annankatu 29 B, sali 2
Jennika Laari **Uutuus!**
TimeLessBody® (TLB) on Nurit Kraussin kehittämä monipuolinen ja tehokas harjoitusmenetelmä.

TLB kehittää lihaskuntoa, harjoittaa kehon liikkuvuutta, vapauttaa jännitystä ja tuo apua rasituksen ja vammojen hoitoon sekä kivunhallintaan. Keskivartalon lihaksia vahvistamalla parannamme myös ryhtiä ja kehonlinjausta. Tällä kurssilla huollamme TLB:n avulla erityisesti selkää sekä niskahartia-aluetta. Kurssi sopii kaikille.

Movement Intelligence: jalat talvikuntoon

8301080

La 10.00–13.15

7.11.

4 oppituntia

39 €

Annankatu 29 B, sali 1

Sirpa Tarvonen

Kurssilla tarjotaan jaloille epätavanomaisia kokemuksia ja sovketaan totuttuja liikeratoja. Näin keholle syntyy mahdollisuus muuttaa olemassa olevaa liikekaavaa, mikä vaikuttaa koko kehon liikkeeseen ja linjaukseen. Tavoitteena on parantaa jalkojen verenkiertoa, vetreyttää jalkapohjien lihaskalvoja ja vakauttaa tasapainoa. Liikkuminen on lempeää ja liikkeitä pystyy itse säätelmään, joten kurssi sopii kaikille, myös nivel- ja selkäongelmallisille.

Katso myös Hyvinvointi ja terveys –kurssit s. 28 sekä Venyttely ja kehonhuolto senioreille ja Kehonhuolto senioreille Movement Intelligence, s. 17.

Liikuntaa lapselle ja aikuiselle

Aikuinen-lapsi-liikunnan kursseista löytyy erilaisia vaihtoehtoja yhdessä liikkumiseen lapselle ja vanhemmalle, kummille, isovanhemmalle tai muulle tärkeälle aikuiselle. 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. Kurssit tarjoavat liikuntaa sekä lapsille että aikuisille, joten kaikkien osallistujien kannattaa varustautua liikuntaan sopivin vaattein. Kurssimaksu kattaa pääsääntöisesti yhden lapsen ja aikuisen osallistumisen. Joillekin kursseille voi tulla mukaan myös toinen aikuinen; tämä on ilmoitettu kyseisten kurssien kohdalla. Jos haluat osallistua kurssille useamman kuin yhden lapsen kanssa, ota yhteyttä toimistoon ennen kurssille ilmoittautumista.

Aikuinen-vauva-sirkus (4–12 kk) kotona 8301094

To 13.15–14.00

3.9.–8.10.

6 oppituntia

59 €

Jenna Rignell

Verkkokurssi

Nauti vauvasi kanssa sirkustelusta - mukavasti kotona! Iloisilla sirkustunneilla harjoittelempa pariakrobatiaa, sirkuseläinten temppuja sekä sirkusloruja rennosti. Toiminta etenee pienen tempuilijan ehdoilla, mutta tarjoaa aikuisellekin liikkumisen iloa ja tuo hien pintaan. Sirkus on mahtava keino yhteiseen liikkumiseen. Tunnille osallistuminen tapahtuu sähköpostiin lähetettävän Zoom-linkin kautta.

Aikuinen-vauva-sirkus A (4–12 kk) 8301095

Pe 11.20–12.05

4.9.–9.10.

6 oppituntia

59 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell / Maria Kananen

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

Aikuinen-vauva-sirkus B (4–12 kk) 8301096

To 12.15–13.00

22.10.–26.11.

6 oppituntia

59 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell

Sisältö kuten kurssilla A.

Aikuinen-vauva-sirkus C (4–12 kk) 8301097

Pe 11.20–12.05

23.10.–27.11.

6 oppituntia

59 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell / Maria Kananen

Sisältö kuten kurssilla A.

Aikuinen-vauva-sirkus viikonloppukurssi 8301098

La 11.45–12.30

17.10.

1 oppituntia

12 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Jenna Rignell

Sisältö kuten kurssilla A.

Äiti-vauva-jooga (3–10 kk) 8301099

To 12.15–13.00, 3.9.–8.10.

6 oppituntia

59 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell

Tunneilla tehdään erityisesti selkää huoltavia, niska-hartiasuutua avaavia sekä lantionpohjan lihaksia vahvistavia joogaharjoituksia. 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. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

Aikuinen-lapsi jooga (5–10 v) 8301100

Su 10.00–10.45

18.10.

1 oppitunti

12 €

Annankatu 29 B, sali 1

Viikonloppukurssi

Jenna Rignell

Joogataan yhdessä! Tunti sisältää lapsille sopivia rentoutus- ja hengitysharjoituksia, hellänhauksaa eläinjoogaa sekä rohkaisevaa ja tasapainoa kehittävää akrojoogaa. Jooga on kilpailuvapaa, tutkusti rauhoittumista, oppimista ja itsetuntoa kehittävä liikuntaharjoitus. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

Äiti-vauva-pilates A (3–10 kk) 8301101

Ke 10.00–10.45

2.9.–7.10.

6 oppituntia

59 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Tällä kurssilla huolletaan raskauden ja synnytyksen haasteet kokenutta kehoa. Tunneilla keskitytään vahvistamaan syvien lihasten tukea pilates-liikkeiden avulla. Liikkeet myös avaavat kireitä lihaksia muun muassa hartioiden ja rintakehän alueelta. Kurssilla keskitytään synnyttäneen äidin kehon vahvistamiseen ja huoltamiseen vauvojen ehdoilla. Kurssille voi osallistua noin 3–10 kuukautisen vauvan kanssa. Aikaisempaa kokemusta pilateksesta ei tarvita. Ei sovellu vaikeista synnytyskomplikaatioista kärsiville. Aikuinen ilmoittautuu kurssille; myös lapsen nimi merkitään ilmoittautumislomakkeeseen.

Äiti-vauva-pilates B (3–10 kk) 8301102

Ke 11.15–12.00

2.9.–7.10.

6 oppituntia

59 €

Annankatu 29 B, sali 2

Saara Anttonen

Sisältö kuten kurssilla A.

Äiti-vauva-pilates C (3–10 kk) 8301103

Ke 10.00–10.45

28.10.–2.12.

6 oppituntia

59 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Saara Anttonen

Sisältö kuten kurssilla A.

Äiti-vauva-pilates D (3–10 kk) 8301104

Ke 11.15–12.00

28.10.–2.12.

6 oppituntia

59 €

Annankatu 29 B, sali 2

Saara Anttonen

Sisältö kuten kurssilla A.

Katso myös tanssia lapselle ja aikuiselle, s. 26 ja tanssia senioreille, s. 27.

Liikuntaa senioreille

Senioriliikunta sopii iäkkäämmillekin kuntoilijoille! Lajitarjonnassa on jumppaa, kehonhuoltoa, joogaa ja pilatesta sekä tanssiosiota s. 27 löytyvät seniorilattarit sekä afrotanssi ja kehonhuolto senioreille. 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. Voit ilmoittautua kurssille verkossa kurssimaksua maksamatta, mutta ilmoittautumislomakkeen lisätietokenttään on lisättävä maininta alennuksesta. Ilmoittautumisen jälkeen ota yhteys toimistoon ja sovi tarkemmin alennusoikeuden todistamisesta ja maksupäivästä.

Seniorijumppa A 8301110

Ma 10.00–11.30

7.9.–23.11.

24 oppituntia

156 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori

Kuntotunti vähän iäkkäämmillekin jumppaajille. Sisältää alkulämmittelyn, liikkuvan osan ja lihaskuntoliikkeitä, joissa käytetään välineinä kuminauhoja ja käsipainoja. Mukana on myös keppi-jumppaa. Tunnin päättää venyttely ja rentoutus. Kurssi sopii kaiken kuntoisille senioreille, ei sisällä hyppyä.

Seniorijuppa B

Ke 11.05–12.35 8301111
9.9.–25.11.
24 oppituntia 156 €
Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori
Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijuppa C

To 10.00–11.30 8301112
10.9.–26.11.
24 oppituntia 156 €
Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori
Sisältö kuten kurssilla A.

Kehonhuolto senioreille Movement Intelligence

Ti 10.00–11.30 8301113
8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 156 €, muille 199 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Terhi Summa
Kurssilla tehdään pehmeitä ja tehokkaita liikkeitä, joiden tarkoituksena on parantaa nivelten ja nikamien liikkuvuutta, kehittää tasapainoa ja kehon-
tuntemusta sekä virkistää niin luustoa kuin aivo-
jakin. Liikkeet tehdään rauhallisesti useimmiten
lattialla ja epätavallisia vaihtoehtoja kokeillen.
Kurssi sopii kaikille, myös nivel- ja selkäongelmai-
sille. Tälle kurssille voivat osallistua myös muut
kuin seniorit.

Venyttely ja kehonhuolto senioreille 8301114

Ti 11.05–12.05, 8.9.–24.11.
16 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 104 €, muille 136 €
Annankatu 29 B, sali 2
Kristiina Jokivuori
Tunneilla venytellään sekä pystyasennossa että
lattiatasossa ja tehdään myös erilaisia kehonhuol-
toliikkeitä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille ja -ikäi-
sille naisille ja miehille. Tälle kurssille voivat osal-
listua myös muut kuin seniorit.

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelu senioreille A

Ke 12.40–13.25 8301115
9.9.–25.11.
12 oppituntia 78 €
Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori
Kurssilla tehdään erilaisia ryhti- ja lihaksia vahvista-
via ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Välineinä
käytetään muun muassa keppiä, kuminauhoja ja
käsipainoja. Kurssi sopii kaiken kuntoisille senio-
reille.

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelu senioreille B

To 12.40–13.25 8301116
10.9.–26.11.
12 oppituntia 78 €
Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24
Kristiina Jokivuori
Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijooga Munkkiniemessä A 8301117

Ma 9.00–10.30 14.9.–19.10.
12 oppituntia 78 €
Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30
Leena Kontunen
Joogaharjoitusten tavoitteena on lisätä jous-
ta-
vuutta, tasapainoa ja aineenvaihduntaa sekä ko-
hottaa kuntoa jokaisen omat lähtökohdat huomi-
oiden. Tunneilla kokeillaan myös erilaisia
rentoutumismenetelmiä. Varusteeski pyyhe alus-
tan päälle sekä tyyny tai taitettava solumuovi-
alusta säätelyyn. Virkistävä kurssi sekä vasta-
al-
kajille että aiemmin jooganneille senioreille.

Seniorijooga Munkkiniemessä B 8301118

Ma 9.00–10.30 2.11.–7.12.
12 oppituntia 78 €
Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30
Leena Kontunen
Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijooga Riistavuoressa A 8301119

Ma 11.15–12.45 14.9.–19.10.
12 oppituntia 78 €
Riistavuoren palvelukeskus, Isonnevantie 28
Leena Kontunen
Sisältö kuten kurssilla Seniorijooga Munkkinie-
messä A.

Seniorijooga Riistavuoressa B 8301120

Ma 11.15–12.45 2.11.–7.12.
12 oppituntia 78 €
Riistavuoren palvelukeskus, Isonnevantie 28
Leena Kontunen
Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorijooga Pikku Huopalahdessa A 8301121

Ti 8.55–10.25 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 156 €, muille 199 €
TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6
Annika Sarvela
Jooga-asentojen, hengityksen, rentoutuksen ja
mielikuvien avulla tavoitellaan lisää elinvoimaa,
kehotietoisuutta ja tasapainoa elämään. Harjoit-
ukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista kä-

sin ja tarvittaessa käytetään apuvälineitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Kurssi on suunnattu senioreille, mutta mukaan ovat tervetulleita myös muut lempeästä joogasta kiinnostuneet. Ota varusteesi mukaan pieni pyyheliina.

Seniorijooga Pikku Huopalahdessa B **8301122**

Ti 10.30–12.00 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 156 €, muille 199 €
TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6
Annika Sarvela
Sisältö kuten kurssilla A.

Pilates ja kehonhuolto senioreille **alkeet A** **8301123**

Ma 11.20–12.20 7.9.–30.11., ei 14.10.
16 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 104 €, muille 136 €
Annankatu 29 B, sali 1
Heidi Mantere
Ei opetusta 12.10.
Virkistävä keskipäivän tunti senioreille pilatesta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyödyntäen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssille voivat osallistua myös muut kuin seniorit.

Pilates ja kehonhuolto senioreille **alkeet B** **8301124**

Ke 11.20–12.20 9.9.–2.12., ei 14.10.
16 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 104 €, muille 136 €
Annankatu 29 B, sali 1
Heidi Mantere
Sisältö kuten kurssilla A, mutta hiukan kevyempi.

Pilates ja kehonhuolto senioreille **alkeisjatko** **8301125**

To 11.30–12.30 10.9.–26.11.
16 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 104 €, muille 136 €
Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
Pirkko Ahjo
Virkistävä keskipäivän tunti senioreille pilatesta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyödyntäen. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja muille pilateksen perusteisiin tutustuneille. Kurssille voivat osallistua myös muut kuin seniorit.

Pilates ja kehonhuolto senioreille **alkeisjatko/keskitaso** **8301126**

Pe 15.30–16.30 18.9.–20.11., ei 6.11.
12 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 78 €, muille 108 €
Annankatu 29 B, sali 1
Pirkko Ahjo
Virkistävä iltapäivän tunti senioreille pilatesta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyödyntäen. Kurssi sopii aiemmin alkeisjatko- ja keskitason tunneilla käyneille sekä muille pilateksen perusteet tunteville. Kurssille voivat osallistua myös muut kuin seniorit.

Pilates ja kehonhuolto senioreille **keskitaso** **8301127**

To 10.20–11.20 10.9.–26.11.
16 oppituntia
alennukseen oikeutetuille 104 €, muille 136 €
Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
Pirkko Ahjo
Virkistävä aamupäivän tunti senioreille pilatesta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyödyntäen. Kurssi sopii aiemmin alkeisjatko- ja keskitason tunneilla käyneille sekä muille pilateksen perusteet tunteville. Kurssille voivat osallistua myös muut kuin seniorit.

Tanssi

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

Afrikkalainen tanssi

Iloa, voimaa ja energiaa afrikkalaisista tansseista! Afrotanssi auttaa parantamaan kehon liikkuvuutta sekä rytmitajua ja koordinaatiokykyä, rentoutamaan lihasjännityksiä ja kohentamaan kuntoa. Tunneilla perehdytään pääasiassa länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen kurssista riippuen joko perinteisiin tai moderneihin tansseihin keskittyen. Tunnit sisältävät myös tansseihin ja musiikkiin liittyvää kulttuuritietoutta sekä kehonhuoltoa. Osalla kursseista tanssitaan rumpusäestyksellä, sillä elävä musiikki kuuluu olennaisena osana perinteiseen afrikkalaiseen tanssiin.

Afrikkalainen tanssi alkeet 1105032

Ma 19.40–20.55 7.9.–30.11., ei 12.10.
20 oppituntia 169 €

Annankatu 29 B, sali 1

Annina Tuhkunen

Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin rauhallisessa tahdissa. Tunnilla edetään perusteellisista lämmittelyistä ja perustekniikan harjoittelusta helpon koreografian opetteluun. Lopussa palauttavat venyttelyt. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kertauksena afrikkalaisen tanssin alkeisiin aiemmin tutustuneille.

Länsiafrikkalainen tanssi alkeet rumpusäestyksellä 1105033

La-Su 13.00–14.30 3.–4.10.
4 oppituntia 48 €

Annankatu 29 B, sali 2

Annina Tuhkunen

Kurssilla tutustutaan perinteisten länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin elävän musiikin säestyksellä. Perusteellisista lämmittelyistä edetään perustekniikan harjoitteluun ja perinteisiin tansseihin pohjaavan koreografian opetteluun. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Afrikkalainen tanssi alkeisjätke 1105034

To 18.15–19.30 10.9.–3.12., ei 15.10.
20 oppituntia 169 €

Annankatu 29 B, sali 2

Annina Tuhkunen

Kurssilla jatketaan länsiafrikkalaisten tanssien

liikekieleen ja rytmeihin tutustumista. Tunnilla edetään perusteellisista lämmittelyistä ja perustekniikan harjoittelusta koreografian opetteluun. Lopussa palauttavat venyttelyt. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja muille afrikkalaisen tanssin alkeisiin aiemmin tutustuneille.

Afrikkalainen tanssi keskitaso 1105035

Ke 19.15–20.30 9.9.–2.12., ei 14.10.
20 oppituntia 169 €

Annankatu 29 B, sali 1

Annina Tuhkunen

Kurssilla tutustutaan perinteisten länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin. Tunti koostuu lämmittelyistä, perusliikkeiden harjoittelusta ja niistä koottujen koreografioiden tanssimisesta sekä kehonhuolto-osiosta. Kurssi on tarkoitettu alkeisjatkokurssilla aiemmin treenanneille ja muille vähintään vuoden afrikkalaista tanssia säännöllisesti harrastaneille.

Afrikkalainen tanssi rumpusäestyksellä jatkotaso 1105036

To 19.35–20.50 10.9.–12.11., ei 15.10.
15 oppituntia 179 €

Annankatu 29 B, sali 2

Annina Tuhkunen

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

Urban Afro alkeet 1105037

La-Su 12.45–14.15 14.–15.11.
4 oppituntia 39 €

Annankatu 29 B, sali 2

Annina Tuhkunen

Kurssilla irrotellaan energisen ja mukaansatempaavan länsiafrikkalaisen populaarimusiikin tahitiin. Tanssisarjoissa leikitellään klubeilta ja musavideoilta tutuilla urbaaneilla muuveilla, joissa korostuvat rentous, hauskuus ja monipuolinen keskivartalon käyttö. Tunti koostuu lämmittelyistä, perusliikkeiden harjoittelusta ja koreografian opettelusta. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Argentine Tango

Argentine Tango Beginners Course 1105045

Mon 17.30–19.00 14.9.–26.10., not on 12.10.
12 lessons 108 €

Ballroom 317, Runeberginkatu 22-24

Nadia Tapia Navarro

New Course!

In this course we learn Argentine Tango as a social dance. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance) or to have previous experience in dancing. We change partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Argentine Tango Beginners Course – Continuation 1105046

Mon 17.30–19.00 2.11.–7.12.
12 lessons 108 €

Ballroom 317, Runeberginkatu 22-24

Nadia Tapia Navarro

New Course!

This course is the continuation of Argentine Tango Basics I and it can also work as a refresher for those who have taken some lessons in the past. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance). We change partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Itämainen tanssi

Itämainen tanssi on Pohjois-Afrikassa ja Lähi-idässä eri kulttuurien vaikutuspiirissä aikojen kuluessa kehittynyt esittävä soolotanssityyli. Itämainen tanssi on naisellista ja ilmaisuvoimaista, ja siihen sisältyy sekä pehmeitä että teräviä liikkeitä. Laji auttaa vahvistamaan erityisesti keskivartalon, selän ja niska-hartiaseudun lihaksia.

Itämainen tanssi alkeet 1105040

To 19.30–20.45 10.9.–3.12., ei 15.10.
20 oppituntia 169 €

Annankatu 29 B, sali 1

Stephanie Rosenlindt

Alkeiskurssilla tutustutaan itämaisen tanssin perusteisiin. Tunneilla harjoitellaan tekniikkaa ja tehdään tanssisarjoja erilaisiin tyylihin ja mu-

siikkeihin. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Itämainen tanssi viikonloppualkeet 1105041

La 12.00–13.30 7.11.
2 oppituntia 19 €

Annankatu 29 B, sali 2

Stephanie Rosenlindt

Viikonloppukurssilla tutustutaan itämaisen tanssin perusteisiin. Tunneilla harjoitellaan tekniikkaa ja tehdään tanssisarjoja erilaisiin tyylihin ja musiikkeihin. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Itämainen tanssi keskitaso 1105042

To 18.10–19.25 10.9.–3.12., ei 15.10.
20 oppituntia 169 €

Annankatu 29 B, sali 1

Stephanie Rosenlindt

Kurssilla harjoitellaan itämaisen tanssin tekniikkaa ja tehdään tanssisarjoja erilaisiin tyylihin ja musiikkeihin. Keskitason kurssi sopii alkeisjatko/keskitason kurssin käyneille ja muille itämaista tanssia vähintään noin vuoden tanssineille.

Mix-kurssit ja Lavis

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

Salsa con reggaetón kesäkurssi 1105000

Ti 19.05–20.20 11.–25.8.
5 oppituntia 40 €

Annankatu 29 B, sali 1

Annina Tuhkunen

Tällä kurssilla iloinen ja elegantti salsa yhdistyy energisiin reggaetón-muuveihin. Tunneilla harjoitellaan kummallekin tanssille tyypillistä liikekieltä ja perusaskeleita, jotka yhdistellään koreografiaksi. Kurssi sopii esimerkiksi latino- tai katutansseja jo jonkin verran tanssineille.

Latinomix 1105025

La-Su 11.00–12.30 26.–27.9.
4 oppituntia 39 €

Annankatu 29 B, sali 2

Noora Meklin

Kurssilla tutustutaan latinalaisamerikkalaisiin tansseihin ja musiikkiin, lajeina salsa, merengue, reggaetón ja cha cha cha. Viikonlopun aikana harjoitellaan kullekin tanssille tyypillistä liikekieltä ja perusaskeleita, joista yhdistellään yksinkertai-

sia tanssisarjoja. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

CubaMix 1105026

La-Su 11.00–12.30 21.–22.11.
4 oppituntia 39 €

Annankatu 29 B, sali 2

Noora Meklin

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

Salsa con reggaetón 1105027

Su-La 11.00–12.30 3.–4.10.
4 oppituntia 39 €

Annankatu 29 B, sali 2

Noora Meklin

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

Lavis-lavatanssijumppa 1105028

Pe 19.10–20.10 23.10.–27.11.
8 oppituntia 72 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Janne Outinen

Lavis on hauskaa, helppoa ja hikistä lavatanssiaskeleisiin pohjautuvaa tanssiliikuntaa. Kurssilla tanssitaan soolona tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppta, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tuntiin sisältyy lyhyt kehonhuolto-osio ja lopuksi palauttavat venytykset. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että lavista aiemmin tanssineille.

Reggaetón, Dancehall ja Soca

Latinalaisesta Amerikasta lähtöisin oleva reggaetón on levinnyt ympäri maailman, varsinkin yökerhoihin. Tyyliä sekoittavat jamaikalaiset musiikkivaikutteet reggaesta ja dancehallista Latinalaisen Amerikan hiphop-musiikkiin. Dancehall on jamaikalainen jatkuvasti kehittyvä katu-tanssilaji, johon kuuluu suurieleinen ilmaisu. Dancehall on asennelaji, jonka liikekielessä terävyys ja räjähtävyys yhdistyvät sulavaan liikkeeseen. Soca on rytmikäs ja iloinen afrokaribialainen karnevaalitanssi, joka on alkujaan kotoisin

Trinidad & Tobagosta. Soca-musiikki (soul of calypso) on kehittynyt calypsosta omaksi nopeatempoisemmaksi lajikseen ja on nykyään Karibialla suosituinta karnevaalimusiikkia. Reggaetón, dancehall ja soca ovat vauhdikkaita tanssilajeja, joissa korostuu etenkin lantion ja keskivartalon käyttö.

Reggaetón alkeet 1105015

Pe 17.00–18.00 18.9.–11.12., ei 23.10.
16 oppituntia 136 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Noora Meklin

Kurssilla tutustutaan reggaetónin perusteisiin, harjoitellaan lajille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Lopuksi venytellään. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Reggaetón alkeet viikonloppukurssi 1105016

La-Su 11.00–12.30 12.–13.12.
4 oppituntia 39 €

Annankatu 29 B, sali 2

Noora Meklin

Viikonlopun alkeiskurssilla tutustutaan reggaetónin perusteisiin, harjoitellaan lajille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Lopuksi venytellään. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Reggaetón alkeisjatkko 1105017

Pe 18.05–19.05 18.9.–11.12.
16 oppituntia 136 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Noora Meklin

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

Reggaetón keskitaso 1105018

Ke 18.05–19.25 9.9.–2.12., ei 14.10.
20 oppituntia 169 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22-24

Maria Särkivuori

Kurssilla harjoitellaan reggaetónille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Tunnin lopuksi venytellään. Keskitason kurssi sopii reggaetónia vähintään noin vuoden tanssineille lajin perusteet hallitseville.

Dancehall alkeet 1105019

Dancehall Beginner Course

To/Thu 19.10–20.10 24.9.–10.12.
16 oppituntia/lessons 136 €

Liikuntatila/Studio 508, Runeberginkatu 22-24

Hazel Brevett-Tirronen

Kurssilla tutustutaan dancehallin perusteisiin,

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

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

Dancehall alkeet viikonloppukurssi **Dancehall Beginner Weekend Course** **1105020**

La-Su/Sat-Sun 14.00–15.30 28.–29.11.
4 oppituntia/lessons 39 €
Liikuntatila/Studio 507, Runeberginkatu 22-24
Hazel Brevett-Tirronen

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

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

Soca **1105021**

La-Su 12.00–13.30 24.–25.10.
4 oppituntia 39 €
Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24
Kirsikka Mäkinen

Soca on rytmikäs ja iloinen afrokaribialainen karnevaalitantsi, jolle on ominaista sulava vartalonkäyttö ja erityisesti lantion ja keskivartalon pyörittäminen. Socan liikekieli muistuttaa monia afrikkalaisia tansseja maanläheisyydessään, rentoudessaan ja rytmikkäässä liikkeessään. Tällä alkeistason viikonloppukurssilla tutustutaan socan perusteisiin, harjoitellaan tekniikkaa ja opetellaan koreografiaa. Kurssi sopii vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Salsa

Salsa on useiden latinalaisrytmien keitos ja tanssityyli, joka perustuu perinteisiin kuubalaisiin tansseihin. Iloista salsaa tanssitaan eri tyyleillä kaikkialla Latinalaisessa Amerikassa ja maailmalla. Salsa on sekä sosiaalista tanssia että esittävää taidetta, ja sitä voidaan tanssia parin kanssa tai yksin. Aikuisopiston kursseilla tanssitaan pääasiassa soolosalaa, jossa ei tarvita paria. Soolosalakurssien lisäksi tarjolla on myös parisalsan viikonloppukurssi. Oathan huomioon ryhmän tason ilmoittautuessa; ylemmälle tasolle siirryttäessä askelkuviot ja koreografiat muuttuvat haastavammiksi.

Salsa alkeet A **1105005** **Salsa Beginner Course A**

Ma/Mon 19.05–20.05 21.9.–7.12.
16 oppituntia/lessons 136 €
Annankatu 29 B, sali 2/Studio 2
Hazel Brevett-Tirronen

Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita sekä käsien, hartioiden ja lantion käyttöä. Tunnin päätteeksi harjoitellaan pieni ja hauska tanssisarja. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

This course focuses on basic salsa steps with arm coordination. 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. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Salsa alkeet B **1105006**

Ti 16.50–17.50 15.9.–1.12.
16 oppituntia 136 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22-24
Noora Meklin

Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja perusaskelaita, jotka kootaan helpoiksi tanssisarjoiksi. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Salsa viikonloppualkeet **1105007**

La-Su 11.00–12.30 14.–15.11.
4 oppituntia 39 €
Annankatu 29 B, sali 2
Tuhkunen Annina

Viikonloppukurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita, joista kootaan helppo tanssisarja. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Salsa alkeisjatkoo A

Ti 18.00–19.00

16 oppituntia

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22-24

Noora Meklin

Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja perusaskeleita, jotka kootaan helpoiksi tanssisarjoiksi. Alkeisjatkotason tunti sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille salsan perusrytmin ja -askeleet hallitseville.

1105008

15.9.–1.12.

136 €

Salsa alkeisjatkoo B

Ke 17.00–18.00

16 oppituntia

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22-24

Maria Särkivuori

Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita, jotka kootaan helpoiksi tanssisarjoiksi. Alkeisjatkotason tunti sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille salsan perusrytmin ja -askeleet hallitseville.

1105009

9.9.–2.12., ei 14.10.

136 €

Salsa keskitaso

Ti 19.05–20.05

16 oppituntia

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22-24

Noora Meklin

Keskitalon tunti kiinnitetään enemmän huomiota vartalonkäyttöön ja lisätään askelkuvioiden vaikeusastetta. Tunti koostuu lämmittelyistä, perustekniikan harjoittelusta ja koreografian opettelusta. Kurssi sopii salsan alkeisjatkotason käyneille ja muille salsaa vähintään vuoden tanssineille.

1105010

15.9.–1.12.

136 €

Parisalsa / Partner Salsa

La/Sat 14.00–16.15

6 oppituntia/lessons

Liikuntatila/Studio 507, Runeberginkatu 22-24

Hazel Brevett-Tirronen ja Niko Tirronen

Tällä kurssilla tutustutaan parisalsaan sekä vauhdikkaisiin kuubalaisiin salsarytmeihin. Viikonlopun aikana harjoitellaan erilaisia kuvioita, rytmiä, vartalonkäyttöä sekä vienti- ja seuraamistekniikkaa. Kurssilla on kaksi ohjaajaa, joten omaa askelopetusta on sekä viejille että seuraajille. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Alkeistason kurssi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

This introduction course focuses on the basics of partner salsa and Cuban salsa rhythms. Well practice basic steps and combinations, rhythm, how to use and move shoulders and hips, and leading and following techniques. Both leaders and followers are taught their own steps by one of the two teachers. Teaching languages are Finnish and English. Beginner level, no previous experience is needed. This course is for couples.

1105011

7.–8.11.

129 €

Taidetanssi

Taidetanssiin kuuluvat esittävän tanssin eri muodot, kuten baletti, jazztanssi ja nykytanssi. Tunneilla harjoitellaan kullekin lajille tyypillistä liikekieltä ja tehdään erilaisia tanssisarjoja. Kursseja on tarjolla sekä vasta-alkajille että kokeneemmille tanssijoille. Otathan huomioon kurssin tason ilmoittautuessasi.

Aikuisbaletti syysstartti

Ke, To 18.30–20.00

6 oppituntia

Juhlasali 317 ja liikuntatila 507

Runeberginkatu 22-24

Susanna Nurminen

Syysstartti toimii kesän levon jälkeen kehon ja mielen virittäjänä aikuisbaletin maailmaan soveltuksen useamman tasoiselle aikuisbaletin harrastajalle. Tunti rakentuu tilan läpi etenevistä ja keskilattialla tehtävistä liikesarjoista. Aerobista kestävyyttä haastetaan useilla liiketoistoilla. Tunneilla tavoitellaan joustavia siirtymiä liikkeestä ja liikesarjasta toiseen, jolloin virtaavuus säilyy koko tunnin ajan. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään vuoden tanssineille.

1105001

19., 26. ja 27.8.

48 €

Kesäkurssi

Aikuisbaletti alkeet A

Ke 19.30–21.00

24 oppituntia

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Susanna Nurminen

Kurssilla tutustutaan aikuisbalettiin aivan alkeista alkaen. Tunneilla harjoitellaan baletin perusasioita, kuten vartalon, jalkojen, käsien ja pään asentoja. Näitä yhdistetään baletin liikesanastoon tangossa ja keskilattialla rauhallisesti edeten, omaa kehoa kuunnellen ja kauniin balettimusiikin siivittämänä. Alkeistason kurssi sopii kaikille, eikä vaadi aiempaa balettikokemusta.

1105050

9.9.–2.12., ei 14.10.

199 €

Aikuisbaletti alkeet B

Pe 18.40–20.10

24 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 2

Susanna Nurminen

Sisältö kuten kurssilla A.

1105051

11.9.–4.12., ei 16.10.

199 €

Aikuisbaletti alkeet viikonloppukurssi

1105052

La-Su 10.00–12.15

6 oppituntia

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Susanna Nurminen

Kurssilla tutustutaan aikuisbalettiin aivan alkeista alkaen. Viikonlopun aikana harjoitellaan baletin perusasioita, kuten vartalon, jalkojen, käsien ja pään asentoja. Näitä yhdistetään baletin liikesa-

3.–4.10.

59 €

nastoon tangossa ja keskilattialla rauhallisesti edeten, omaa kehoa kuunnellen ja kauniin balettimusiikin siivittämänä. Päivän päätteeksi venytelään rauhallisesti. Kurssi sopii kaikille, ei vaadi aiempaa balettikokemusta.

Aikuisbaletti alkeisjatko 1105053

To 16.40–18.10 10.9.–3.12., ei 15.10.
24 oppituntia 199 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Susanna Nurminen

Kurssilla käydään läpi klassisen baletin alkeisjatkotason liikemateriaalia tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tavoitteena on kehotietouden, vartalon linjauksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään vuoden tanssineille.

Aikuisbaletti keskitaso 1105054

Pe 17.05–18.35 11.9.–4.12., ei 16.10.
24 oppituntia 199 €

Annankatu 29 B, sali 2

Susanna Nurminen

Kurssilla käydään läpi klassisen baletin keskitason liikemateriaalia tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tavoitteena on kehotietouden, vartalon linjauksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään kaksi vuotta tanssineille.

Aikuisbaletti jatkotaso I 1105055

Ke 16.30–18.00 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 199 €

Liikuntatila 507 ja monitoimitila 521,

Runeberginkatu 22-24

Susanna Nurminen

Kurssilla käydään läpi klassisen baletin jatkotason liikemateriaalia tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tavoitteena on kehotietouden, vartalon linjauksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään kolme vuotta tanssineille.

Aikuisbaletti jatkotaso II 1105056

Pe 15.30–17.00 11.9.–4.12., ei 16.10.
24 oppituntia 199 €

Annankatu 29 B, sali 2

Susanna Nurminen

Kurssilla käydään läpi klassisen baletin jatkotason liikemateriaalia tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tavoitteena on kehotietouden, vartalon linjauksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Jatkota-

son kurssi II sopii aikuisbalettia jo useamman vuoden tanssineille ja klassisen baletin perusteet hyvin tunteville.

Nykytanssi alkeet 1105057

Ti 18.00–19.15 8.9.–1.12., ei 13.10.
20 oppituntia 169 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Saara Anttonen

Alkeiskurssilla tutustutaan nykytanssiin monipuolisten harjoitteiden ja tanssillisten sarjojen avulla. Tunneilla liikutaan kokonaisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa ja keillaan erilaisia liikelaatuja sekä lattia- että ylätassossa. Sopii vasta-alkajille, aiempaa kokemusta ei tarvita.

Nykytanssi alkeisjatko 1105058

Ti 19.20–20.35 8.9.–1.12., ei 13.10.
20 oppituntia 169 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Saara Anttonen

Nykytanssitunneilla liikutaan kokonaisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa ja keillaan erilaisia liikelaatuja sekä lattia- että ylätassossa. Alkeisjatkotason kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja muille nykytanssin perusteisiin aiemmin tutustuneille.

Nykytanssi keskitaso 1105059

To 16.40–18.10 10.9.–3.12., ei 15.10.
24 oppituntia 199 €

Annankatu 29 B, sali 2

Saara Anttonen

Nykytanssitunneilla liikutaan kokonaisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa ja keillaan erilaisia liikelaatuja sekä lattia- että ylätassossa. Kurssilla tutkitaan myös kehon ilmaismahdollisuuksia sekä liikkeen eri lähtökohtia. Keskitason kurssi sopii alkeisjatkotason kurssin käyneille ja muille nykytanssia vähintään noin kaksi vuotta tanssineille.

Dances To A Beat 1105060

La 12.45–15.00 12.9.
3 oppituntia 29 €

Annankatu 29 B, sali 1

Kati Korosuo

Dances to a Beat (DTB) on hetkessä syntyvän coreografian tekemisen tekniikka, jonka peruselementtejä ovat improvisaatio, toisto ja rytmi. Tekniikka haastaa harjoittajansa pysymään hetkessä, kieltäytymään itsensä ja omien valintojensa tuomitsemisesta sekä luottamaan intuitiivisesti kehoonsa rakentuneeseen tietoon. Kurssilla työskennellään jokaisen omista lähtökohdista käsin, joten se sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään tanssineillekin.

Uutuus!

Jumps & Turns

La-Su 11.00–12.30

4 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 2

Heini Harjaluoma

Kurssilla perehdytään piruettien ja hyppyjen taustalla olevaan oikeanlaiseen tekniikkaan. Työpajan tempo on rauhallinen ja keskitymme helpoihin teknisiin teemoihin, joihin tavallisilla tanssitunneilla ei ole aikaa. Ensimmäinen päivä on pirueteille ja toinen päivä hypyille. Molempina päivinä tanssityöskentelymme materiaali yhdistyy lattianpoikkisarjoissa sekä pitkässä tanssisarjassa, jota jatkamme toisena päivänä. Kurssi sopii niille, joilla on jo hieman kokemusta esimerkiksi baletista, jazz- tai nykytanssista.

1105061

19.–20.9.

39 €

Tanssia keholle ja mielelle

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

Nia® syysstartti

Ma 18.35–20.05

6 oppituntia

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24 **Kesäkurssi**
Jennika Laari

Nia on ainutlaatuinen paketti tanssin iloa ja kehonhuoltoa. Se ammentaa tietoutta ja liikemateriaalia tanssin lisäksi kamppailulajeista sekä erilaisista kehonhallinta- ja oppimismenetelmistä. Jokainen tunti on kokonaisvaltainen kokemus, jonka aikana kehoa liikutetaan varpaista selkärankaan ja sormenpäihin saakka. Nia auttaa kohottamaan kuntoa ja vapauttamaan sekä vahvistamaan niin kehoa kuin mieltäkin. Tunneilla tehdään lyhyitä liikesarjoja sekä liikutaan vapaasti. Kesäkurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin Nia-tunneilla käyneille.

1105002

10.–24.8.

48 €

Lounas Nia®

Ti 11.15–12.00

6 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 1

Jennika Laari

Nia® on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, jossa tärkeää on oman kehon kuuntelu. Niassa yhdistellään tanssia sekä kamppailu- ja kehonhuoltolajeja. Lounas Nia on normaalia tuntia lyhyempi kokonaisuus, joka silti tarjoaa koko kehoa liikuttavan Nia-harjoituksen. Tunneilla tehdään lyhyitä liike-

1105065

20.10.–24.11.

59 €

sarjoja sekä liikutaan vapaasti. Jokainen harjoitus antaa jotain keholle, mielelle ja sielulle. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin Nia-tunneilla käyneille.

Nia® A

Ma 15.50–16.50

16 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 1

Jennika Laari

Nia® on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, jossa tärkeää on oman kehon kuuntelu. Niassa yhdistellään tanssia sekä kamppailu- ja kehonhuoltolajeja. Jokainen tunti on kokonaisvaltainen kokemus, jonka aikana kehoa liikutetaan varpaista selkärankaan ja sormenpäihin saakka. Tunneilla tehdään lyhyitä liikesarjoja sekä liikutaan vapaasti. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin Nia-tunneilla käyneille.

1105066

7.9.–30.11., ei 12.10.

136 €

Nia® B

Ma 17.45–19.00

20 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 2

Jennika Laari

Sisältö kuten kurssilla A.

1105067

7.9.–30.11., ei 12.10.

169 €

Nia® C

Ke 18.10–19.25

20 oppituntia

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22–24

Jennika Laari

Sisältö kuten kurssilla A.

1105068

9.9.–2.12., ei 14.10.

169 €

Luova tanssi

Ma 17.00–18.30

24 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 1

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. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että tunneilla aiemmin käyneille.

1105069

7.9.–23.11.

199 €

Kokemuksellinen anatomia ja improvisaatio

Su 11.00–14.00

4 oppituntia

Annankatu 29 B, sali 1

Iiris Raipala

Tällä kurssilla tehdään tutkimusmatka omaan liikkeeseen. Kokemuksellisen anatomian avulla

1105070

1.11.

39 €

tavoitellaan syvällistä kehon tuntemusta ja kykyä ymmärtää sekä artikuloida liikettä. Kun tieto kokemusellistetaan, teoria syvenee omakohtaiseksi kokemukseksi. Harjoituksia tehdään sekä yksin että parin kanssa. Kurssi sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Katso myös kehoa ja mieltä huoltavat Hyvinvointi ja terveys -kurssit s. 28 sekä Kehonhuolto ja pehmeä liikunta -kurssit s. 13.

Katso myös Liikuntaa lapselle ja aikuiselle, s. 15.

Tanssia lapselle ja aikuiselle

Kurssien tavoitteena on tarjota liikkumisen iloa, edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja vahvistaa myös aikuisen kehonhallintaa. Yhdessä liikkuminen auttaa ennen kaikkea kehittämään aikuisen ja lapsen välistä suhdetta. Kursseja löytyy eri-ikäisille vauvoille, taaperoille ja lapsille. Aikuinen-lapsi-tanssikurssit sopivat vasta-alkajille, aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita. Kurssit tarjoavat liikuntaa sekä lapsille että aikuisille, joten kaikkien osallistujien kannattaa varustautua liikuntaan sopivin vaattein. Muista varusteista mainitaan kurssikohtaisesti; tarkempia tietoja voi tiedustella kurssin opettajalta.

Aikuinen-taapero tanssi ja sirkus (10 kk-1,5 v) 1105075

Pe 9.30–10.15 11.9.–4.12., ei 16.10.
12 oppituntia 114 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell / Maria Kananen

Tällä kurssilla tanssitaan, sirkustellaan, liikutaan ja lorutellaan yhdessä. Kurssilla tehdään harjoituksia, joiden tavoitteena on kehittää lapsen perusliikuntataitoja, koordinaatiota sekä rytmitajua. Lisäksi tunneilla kokeillaan myös paljon erilaisia välineitä sekä harjoitellaan taikavenytyksiä ja rentoutumista.

Aikuinen-lapsi tanssi ja sirkus (1,5–3 v) 1105076

Pe 10.20–11.05 11.9.–4.12., ei 16.10.
12 oppituntia 114 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jenna Rignell

Sisältö kuten kurssilla Aikuinen-taapero tanssi ja sirkus.

Aikuinen-lapsi tanssi (1–2 v) viikonloppukurssi 1105077

La 10.00–10.45 17.10.

1 oppitunti 12 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Jenna Rignell

Musiikki houkuttelee hytkymään, tanssimaan ja ilmaisemaan itseään kehollisesti. Tanssi on hauska ja liikunnallinen tapa olla yhdessä, kehittää koordinaatiota, rytmitajua ja kuntoa. Harjoittemme myös taikavenytyksiä ja rentoutumista.

Aikuinen-lapsi tanssi ja akrojooga (5–10v) viikonloppukurssi 1105078

La 10.50–11.35 17.10.

1 oppitunti 12 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Jenna Rignell

Tanssin iloa ja akrojoogan tasapainoa! Tanssiharjoituksissa irrottelemme ja saamme kokea luovien harjoitusten vapautta. Akrojoogassa kehitämme voimaa, notkeutta ja tasapainoa. Kaikkia harjoituksia yhdistää yhdessä tekemisen ilo. Lopuksi rentoudumme. Yhdessä liikkuminen on loistava tapa viettää aikaa yhdessä lapsen kanssa, aikuinen voi olla vanhempi, kummi, vaari tai muu tärkeä aikuinen.

Perhetanssi 1–4-vuotiaan kanssa 1105079

Ti 10.15–11.00 20.10.–24.11.

6 oppituntia 59 €

Annankatu 29 B, sali 1

Jennika Laari

Perhetanssi on aikuisen ja lapsen yhteinen leikkisä tuokio: loruja, leikkejä, musiikkia ja tanssia rennossa, iloisessa ilmapiirissä. Tuokio tapahtuu lapsen ehdoilla, mutta aikuinen on aktiivisesti mukana. Perhetanssin tarkoitus on kehittää lapsen liikkumisen perustaitoja, ruokkia mielikuvitusta ja vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Jokainen lapsi liikkuu omien taitojensa mukaan aikuisen tukiessa ja auttaessa.

Tanssia nuorille

Showtanssi nuorille (14–17 v) 1105072

To 15.15–16.15 24.9.–5.11., ei 15.10.

8 oppituntia 72 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24 **Uutuus!**

Outi Paananen

Showtanssi on eri lajeja yhdistelevä, vauhdikas ja menevä tanssitunti, joka pohjautuu jazztanssin perusteisiin. Tunneilla tehdään alkulämmittelyt, hieman tekniikkaharjoituksia ja paljon tanssisarjoja, joissa korostuu esittäminen ja tanssin ilo.

Näillä tunneilla tanssitaan ensisijaisesti jazztanssia, lyrical jazzia sekä musikaalitanssia. Lisäksi lainaamme pehmeyttä ja sulavuutta nykytanssista. Sopii vasta-alkajille, aiempaa kokemusta ei tarvita.

Tanssia senioreille

Kurssit sopivat iäkkäämmille tanssijoille, niin naisille kuin miehillekin. Seniorilattaritunneilla tanssitaan latinalaistansseja soolona, joten paria ei tarvita. Sopivia kursseja löytyy sekä vasta-alkajille että kokeneemmille tanssijoille.

Opetushallitus tukee senioriliikuntaa ja -tanssia. Voit ilmoittautua kurssille verkossa kurssimaksua maksamatta, mutta ilmoittautumislomakkeen lisätietokenttään on lisättävä maininta alennuksesta. Ilmoittautumisen jälkeen ota yhteys toimistoon ja sovi tarkemmin alennusoikeuden todistamisesta ja maksupäivästä.

Seniorilattari alkeet 1105085

Pe 11.15–12.15 11.9.–27.11.
16 oppituntia 104 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Kristiina Jokivuori

Kurssilla opetellaan perusaskeleet salsaan, sambaan, merengueen, cha cha cha:han, rumbaan, bachataan ja jiveen. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita. Kurssi sopii vasta-alkajille ja kaikille latinalaistansseista kiinnostuneille senioreille, myös miehille.

Seniorilattari alkeisjatko A 1105086

Ti 12.10–13.10 8.9.–24.11.
16 oppituntia 104 €

Annankatu 29 B, sali 2

Kristiina Jokivuori

Kurssilla opetellaan perusaskeleet salsaan, sambaan, merengueen, cha cha cha:han, rumbaan, bachataan ja jiveen. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita. Kurssi sopii kaikille latinalaistansseista kiinnostuneille senioreille, myös miehille.

Seniorilattari alkeisjatko B 1105087

Ke 10.00–11.00 9.9.–25.11.
16 oppituntia 104 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Kristiina Jokivuori

Sisältö kuten kurssilla A. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

Seniorilattari alkeet Munkkiniemessä 1105088

Ke 15.00–16.00 9.9.–2.12., ei 14.10.
16 oppituntia 104 €

Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

Airi Juvonen

Sisältö kuten kursilla Seniorilattari alkeet.

Seniorilattari keskitaso A 1105089

Ti 10.00–11.00 8.9.–24.11.
16 oppituntia 104 €

Annankatu 29 B, sali 2

Kristiina Jokivuori

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

Seniorilattari keskitaso B 1105090

To 11.35–12.35 10.9.–26.11.
16 oppituntia 104 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Kristiina Jokivuori

Sisältö kuten kurssilla A.

Seniorilattari jatkotaso 1105091

Pe 10.00–11.00 11.9.–27.11.
16 oppituntia 104 €

Liikuntatila 507, Runeberginkatu 22-24

Kristiina Jokivuori

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

Afrotanssi ja kehonhuolto senioreille 1105092

Ke 15.50–16.50 9.9.–21.10., ei 14.10.
8 oppituntia 52 €

Annankatu 29 B, sali 1

Annina Tuhkunen

Afrotanssi on rintarankaa ja niska-hartiaseutua avaavaa, keskivartaloa vahvistavaa ja osteoporoosia ehkäisevää luuliikuntaa. Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssin monipuoliseen liikekieleen ja musiikkiin. Lempeän tehokas tunti ei sisällä hyppyjä eikä monimutkaisia koreografioita, mutta haastaa ja vahvistaa sopivasti koko kehoa.

Katso myös Liikuntaa senioreille, s. 16.

Hyvinvointi ja terveys

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo, yhteystiedot s. 2

Hyvinvointi, rentoutus ja hieronta

Unettomuuden kiinalaiset konstit 8401000

Ke 17.00–20.30 2.9.
4 oppituntia 39 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Fil.tri, akupunkturisti Helena Hallenberg
Kurssi tuo helpotusta aikuisten unettomuuteen, levottomiin jalkoihin ja muihin nukkumisongelmiin kiinalaisen terveydenhoidon menetelmin. Keinoina mm. liikkeit, itsehieronta, rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset sekä keskustelu omista kokemuksista. Ei edellytä etukäteistaitoja. Kurssi sopii kaikille.

Hetki itselle 8401001

La 10.00–14.00 19.9.
5 oppituntia 49 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen **Uutuus!**
Kurssilla on mahdollisuus rentoutua, ottaa aikaa itselle ja päästää irti arjen kiireistä. Avaamme kehoa kevyillä ja helpoilla Chiball-pallojen avulla tehtävillä liikkeillä, teemme hemmottelevan intialaisen päähieronnasta pareittain opettajan ohjauksessa ja päätämme kurssin äänimaljarentoutukseen. Kurssi sopii kaikille rentoutuksesta ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Parihieronta 8401002

La 10.00–14.00 10.10.
5 oppituntia 49 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen
Niska-hartiahieronta –kurssi sisältää sekä teoriaa että käytäntöä. Tutustumme pinnallisiin lihaksiin, yleisimpiin niska-hartia-vaivoihin sekä niiden omatoimiseen huoltamiseen. Käytäntöosiossa hieronta toteutetaan pareittain. Kurssi sopii kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille, eikä vaadi aiempaa kokemusta hieronnasta.

Intialainen päähieronta 8401003

Su 10.00–14.00 11.10.
5 oppituntia 49 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Helianne Ruotsalainen **Viikonloppukurssi**
Opettelemme vanhaan intialaiseen perinteeseen pohjautuvaa lempeää hierontaa. Intialainen päähieronta rentouttaa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa, ja sen avulla voidaan helpottaa unettomuutta, niska-, hartia-, ja päänsärkyä sekä stressiä ja väsymystä. Opettelemme tekemään 30 minuutin intialaisen päähieronnasta. Kurssi sopii kaikille hieronnasta sekä omasta ja läheisten hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Ayurvedinen pään ja kasvojen hieronta 8401004

Su 10.00–13.45 15.11.
5 oppituntia 49 €
Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen
Kurssilla tutustutaan Ayurveda-pohjaisiin terveyden- ja kauneudenhoidon menetelmiin. Hierontatekniikoiden sekä energialinjojen ja -pisteiden käsittelyn avulla aineenvaihdunta vilkastuu ja kehosta poistuu epäpuhtauksia. Käsittelyllä pyritään samalla virkistämään kasvojen ihon väriä ja hälventämään juonteita. Ayurvedinen hieronta myös mahdollistaa kehon ja mielen rentoutumisen. Kasvot käsitellään eterisellä luomuöljyllä, pää hierotaan ilman öljyä. Kurssi sopii kaikille.

Illan rentoutus 8401005

Ti 20.30–21.00 20.10.–24.11.
4 oppituntia 39 €
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen **Verkkokurssi**
Kehoa avaavilla ja hellivillä liikkeillä vapautetaan kireydet ja valmistaudutaan rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa. Muutamilla helpoilla ja lempeillä liikkeillä lisätään liikkuvuutta ja nivelten elastisuutta. Liikkeet voi tehdä istuen sängynreunalla, tuolilla, sohvalla tai lattialla. Liikkeiden jälkeen syvennämme rentoutumista ja rauhoittumista äänimaljarentoutuksen sekä jännitysrentoutus menetelmien avulla. Kurssi toteutetaan Facebookissa livelähetyksenä suljetussa ryhmässä.

Katso myös Kehonhuolto ja pehmeä liikunta, s. 13 sekä Tanssia keholle ja mielelle, s. 25.

Hengityksen voima

La-Su 12.00–13.30

4 oppituntia

8401006

28.–29.11.

39 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK) Anni Rainio
Tutustumme joogasta tuttuihin hengitystekniikoihin, jotka tekniikasta riippuen auttavat kehoa ja mieltä joko rentoutumaan tai aktivoitumaan. Tietoisella hengityksellä on todettu olevan paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia. Tutustumme myös kehoa lämmittäviin ja avaaviin liikkeisiin sekä mieltä rauhoittavaan meditaatioon. Aiempaa kokemusta joogasta tai hengitystekniikoista ei tarvita.

Rentoutuskurssi

La-Su 11.00–12.30

4 oppituntia

8401007

24.–25.10.

39 €

Annankatu 29 B, sali 1, Annankatu 29 B

Tea Tylli

Uutuus!

Tällä kurssilla harjoitellaan rentoutustekniikoita yksinkertaisilla kehoa avaavilla, mobilisoivilla hyvän olon liikkeillä sekä mielikuvaharjoitteilla. Tavoitteena on kehon, mielen ja hermoston rauhoittaminen sekä luontaisen hengityksen opettelu. Kurssi sopii kaikille.

Alexander-tekniikka viikkokurssi

8401008

Pe 17.00–18.30

12 oppituntia

23.10.–27.11.

108 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

MuM, Aleksander-tekniikan opettaja

Helena Markula

Perjantaiset kokoontumiset alkavat ohjatulla harjoituksella, joka auttaa vapauttamaan hengitystä ja lihaksia, pidentämään selkärankaa sekä rauhoittamaan mieltä. Tutustumme helpompiin tapoihin istua ja liikkua sekä käyttää käsiämme ja ääntämme. Opettelemme ymmärtämään paremmin kehon ja mielen kokonaisuutta ja yhteistointia. Kurssi sopii kaikille.

Meditaatio

Aloita meditaatio

Pe 17.00–18.30, La-Su 13.30–15.00

6 oppituntia

8401010

25.–27.9.

59 €

Runeberginkatu 22–24

Uutuus!

Tanssitaiteen kandidaatti (BA), liikuntaneuvoja

Heini Harjaluoma

Kurssilla perehdytään meditaation aloittamiseen ja sen vakiinnuttamiseen omaan arkeen. Etsimme yhdessä meditaation tilaa itsestämme. Harjoittelu parantaa tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja mielenhallintaa. Kurssilla tutustutaan meditoimi-

seen tuolilla istuen. Kurssi sopii sekä meditaatiota aloittaville että sitä aiemmin harrastaneille.

Lounasmeditaatio

Ti 11.00–11.45

5 oppituntia

8401011

8.9.–6.10.

49 €

Annankatu 29 B, sali 1, Annankatu 29 B

Thi Thuy Linh Le

Tule harjoittamaan ohjattua istuma- ja kävely-meditaatiota ryhmän kanssa ja opi ottamaan meditaatio osaksi arkeasi helpoilla mutta tehokkailla tekniikoilla. Kurssi sopii kaikille.

Meditaatio: Mindfulnessin voima

8401012

Ti 16.45–18.15

8 oppituntia

6.–27.10.

72 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Thi Thuy Linh Le

Kurssilla opimme harjoittamaan tietoista hengittämistä, tietoista kävelemistä ja tietoista läsnäoloa. Mindfulnessharjoitusten avulla voimme voimistaa meissä jo olevaa kiireettömyyttä, levollisuutta, keveyttä ja iloa sekä kykyämme elää nykyhetkessä. Kurssi sopii kaikille.

Rentoutumis- ja hiljentymismeditaatio

8401013

Ti 16.45–18.15

8 oppituntia

3.–24.11.

72 €

Liikuntatila 508, Runeberginkatu 22–24

Thi Thuy Linh Le

Kurssin tarkoituksena on auttaa ohjatun syvän rentoutusmeditaation ja hiljentymisen avulla mieltä ja kehoa rentoutumaan kokonaisvaltaisesti. Syvä rentoutusmeditaatio rauhoittaa ja on omiaan esimerkiksi silloin, jos uni ei ota tullakseen tai jos kehossa on paljon jännityksiä. Harjoitusta teemme rauhallisessa tilassa, jossa on mahdollisuus mennä makuulle lattialle pehmeälle alustalle ja rentoutua kokonaisvaltaisesti. Kurssi sisältää myös syvän rentoutusmeditaation esittelyn, ja se sopii kaikille.

Meditaatio: Flow-tilan voimistaminen

8401014

La-Su 11.15–14.15

8 oppituntia

12.–13.12.

72 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Thi Thuy Linh Le

Viikonloppukurssi

Kurssilla harjoitamme hengityksen ja askeleiden tiedostamista ja aktivoimme tietoista läsnäoloa ja keskittymistä. Näin voimistamme meissä olevaa flow-tilaa, rentoutamme kehoamme sekä hyväksyvästi ja lempeästi hoivaamme ja poistamme meissä olevia stressitekijöitä. Flow-tilassa meidän on mahdollista kokea iloa ja stressittömyyttä. Kurssi ei edellytä ennakotietoja tai -taitoja.

Kauneus ja muoti

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo, yhteystiedot s. 2

Kaikki kauneudesta: arkimeikkikurssi 8104000

To 16.30–20.30 17.9.
5 oppituntia 49 €
Runeberginkatu 22–24
Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman
Korosta meikillä kauniisti kasvojasi ja meikkaa itsesi säteileväksi. Kurssilla opetellaan tekemään itselle helppo ja nopea arkimeikki. Saat tietoa oikeista meikkivälineistä, meikki- ja ihonhoitotuotteista sekä luonnonkosmetiikasta. Saat parhaat ohjeet meikkaamiseen ja ihonhoitoon kirjallisena. Kurssi sopii kaikille meikkauksesta kiinnostuneille.

Kaikki kauneudesta: juhrameikkikurssi 8104001

To 16.30–20.30 29.10.
5 oppituntia 49 €
Runeberginkatu 22–24
Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman
Opettele juhlemeikin tekeminen esimerkiksi tuleviin talven juhliin. Kurssilla meikataan. Parasta on saapua ilman meikkiä tai puhdistaa kasvot ennen kurssia. Saat parhaat ohjeet meikkaamiseen ja ihonhoitoon kirjallisena. Kurssi sopii kaikille meikkauksesta kiinnostuneille.

Aikuisen meikkikurssi 8104002

Ke 16.40–19.40 21.10.
4 oppituntia 39 €
Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**
Cidesco-kosmetologi, parturi-kampaaja
Helianne Ruotsalainen
Kurssilla opetellaan tekemään helppo arkimeikki, myös ikääntyvälle iholle. Meikin pohjaksi on käytössä aikuiselle iholle tarkoitettut tuotteet; voiteet, seerumit ja silmänympärystuotteet. Käymme läpi kulmakarvojen muodon ja värin, huulipunaa oikean värin valinnan, pohjustusvärin valinnan, silmänrajaukset eri tekniikoilla sekä luomivärin valinnan ja sen käyttömahdollisuudet. Teemme yhdessä helpon arkimeikin ja opettelemme, miten sen voi muuttaa käden käänteessä juhlavammaksi.

Glittermeikkikurssi

La 11.00–14.00, Su 11.00–13.15 3.–4.10.
7 oppituntia 69 €
Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**
Glitternisti Tiina Hakala
Kurssilla käydään läpi glittermeikin perusasiat, aina Soft Glamista Full on Party Lookiin. Kurssilla tutustutaan eri glittermeikkaustekniikoihin sekä tuotetietouteen. Glittermeikin tekoa voi harjoitella itselleen tai tulla paikalle kaverin kanssa. Opettaja tuo paikalle tarvittavat tuotteet ja vaihtoehtoja, joista voi valita mieleisensä glitterit (materiaalimaksu 25 €). Kurssi sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta meikkaamisesta tarvita.

Luonnonmukainen kauneudenhoito 8104004

La 11.00–14.15 7.11.
4 oppituntia 39 €
Runeberginkatu 22–24
Liikunnanohjaaja, hierontaterapeutti
Taina Virtanen
Kurssilla teemme hoitavia kasvovesiä, kasvonaamioita, kuorinta-aineita ja kylpysuoloja luonnon omista raaka-aineista. Käytämme raaka-aineina hunajaa, yrttejä, suolaa sekä aitoja eteerisiä öljyjä. Kurssi sopii kaikille luonnonmukaisesta kauneudenhoidosta kiinnostuneille. Materiaalimaksu 8 €.

Kirkastava kasvohoito 8104005

Ke 16.40–18.55 18.11.
3 oppituntia 29 €
Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**
Cidesco-kosmetologi, parturi-kampaaja
Helianne Ruotsalainen
Kurssilla hellimme ihoa lempeällä alkupuhdistuksella ja teemme tehokkaan yrttikurorinnan. Jokainen tekee itselleen opastetusti rentouttavan kasvojen hieronnan. Ihoa virkistetään ihotyyppin mukaisella tehoseerumilla. Valitsemme kullekin oikeanlaisen naamion ja lopuksi silmänympärystuotteet sekä kasvovoiteen.

Katso myös Maskeerauskurssi s. 84.

Täydellinen tyyli peruskurssi 8104006

To 17.00–20.15 1.10.

To 17.00–19.30 8.10.

7 oppituntia 89 €

Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman

Kurssilla käymme läpi toimivan vaatekaapin ideologian, laadun ja eettisen muodin. Opettele tunnistamaan vartalotyyppisi sekä värimaailmasi ja sen myötä tekemään vaatevalinnat ja korostamaan parhaita puoliasi. Vaatteet vaikuttavat myös mielialaan ja nostavat itsetuntoa. Kurssilta saat kirjallisen materiaalin. Kurssi sisältää Olet ihana! -tyylikirjan, arvoltaan 30€.

Kampauskurssi: Helpot lettikampaukset 8104007

Ke 16.40–19.40 7.10.

4 oppituntia 39 €

Runeberginkatu 22–24

Cidesco-kosmetologi, parturi-kampaaja

Helianne Ruotsalainen

Kurssilla opetellaan tekemään helppoja lettikampauksia sekä niiden eri variaatioita, esimerkiksi peruspalmikko, ranskanletti ja kalanruotoletti. Teemme pikakampauksia sekä arkeen että talven juhliin. Kurssi sopii kaikille, niin lyhyt- kuin pitkähiuksisille. Aiempaa letityskokemusta ei tarvita.

Meillä voit maksaa liikunta- ja kulttuuriedulla

ePassi (mobiili, puhelu ja verkko)

Eazybreak (mobiili, sms ja verkko)

Smartum (mobiili, seteli ja verkko)

TYKY (setelit)

VIRIKE (kortti, setelit ja mobiili)

Lue lisää s. 4.

kielet

Arabia, Englanti, Espanja, Hollanti,
Italia, Japani, Kiina, Korea, Kurdi,
Latina, Persia, Portugali, Puola, Ranska,
Ruotsi, Saksa, Unkari, Venäjä ja Viro

Tutustu Vieraiden kielten infoon, s. 5.



Kielitaitotasojen yleiskuvaukset

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

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

Kielet

Opintoneuvonta: Niina Kerppola ja Sirpa Rönkkö, yhteystiedot s. 2

Arabia

EU O

Arabian kirjakielen alkeet 1290000

Ti 16.45–18.15 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Tästä alkaa matka arabian kirjakielen saloihin! Opiskelemme arabian äänteet ja aakkoset sekä harjoittelemme niiden kirjoittamista sekä sanojen, lauseiden ja lyhyiden tekstien lukemista. Rakenteista tutustumme substantiivin ja adjektiivin epämääräiseen ja määräiseen muotoon. Harjoittelemme lisäksi tervehdyksiä ja yksinkertaisia arkipäivän puhetilanteita. Oppimateriaali sisältyy kurssiin. Lue lisää kurssista www.helao.fi.

Arabian yleispuhekielen alkeet 1290001

Ke 18.35–20.05 9.9.–25.11., ei 14.10.
22 oppituntia 113 €

Mikonkatu 8 A, 5 krs

Shadi Trad

Tällä kurssilla tutustut alustavasti yleispuhekieleen, jolla tulet toimeen yksinkertaisissa tilanteissa eri arabimaissa. Aihepiireinä ovat tervehdykset, tutustuminen, kohteliaisuus, arkipäivän tilanteet kulkuvälineissä, kaupassa, torilla jne. Harjoittelemme myös arabian aakkosia ja hieman lukemaan helppoja, lyhyitä tekstejä. Opettaja on syrialainen, opetuskielinä suomi, arabia ja englanti. Oppiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2-3 vuotta arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabia 3 1290002

Ti 18.30–20.00 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Tällä kurssilla kerrataan mm. omistusrakenne, possessiivisuffiksit prepositiorakenteessa sekä lukusanat 1-10 pääsanana kanssa. Uusina opiske-

lemme verbien johdettujen vartaloiden muodostusta imperfektiivissä, akkusatiivisuffiksit, nominaali- ja verbaalilauseen sekä lukusanat 11:sta eteenpäin. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: A Textbook for Beginning Arabic/Part One (3. painos ISBN 9781589017368) kpl 3/4 eteenpäin.

EU A2.2

Pohjatietoina noin 4 vuotta arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabia 4 1290003

Ke 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 123 €

Mikonkatu 8 A, 5 krs

Shadi Trad

Tällä kurssilla opetellaan mm. kaikki lukusanat pääsanana kanssa, adverbien ja perfektin muodostusta ja duaali. Aihepiirit liittyvät mm. viikonpäiviin, opiskeluun ja harrastuksiin. Oppikirja: A Textbook for Beginning Arabic/Part One (3. painos ISBN 9781589017368) kpl 5/6. Kirja sisältää kurssiin kuuluvan DVD-levyn, monipuolisia tehtäviä ja parikeskusteluaiheita.

EU B1

Pohjatietoina noin 5-6 vuotta arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Arabia 5 1290004

To 18.40–20.10 10.9.–3.12., ei 15.10.
24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Kurssi sopii kaikille, jotka hallitsevat arabian peruskieliopin ja haluavat harjaantua käyttämään kieltä monipuolisemmin. Opiskelemme arabian kirjakieltä kulttuuria, historiaa ja politiikkaa sisältävien kirjallisten ja suullisten tehtävien, käännöstekstien, parikeskustelujen ja DVD-levyjen avulla. Kertaamme ja hienosäädämme rakenteita, kuten relatiivipronomineja, passiivia sekä puhekielten verbitaivutuksia. Oppikirja: A Textbook for Intermediate Arabic/Part Two (3. painos ISBN 9781589019621) kpl 2/3 eteenpäin.

Englanti

EU A1.1.

Pohjatietoina ½ vuotta - vuosi englantia / Previous studies of about six months are required.

Everyday English 1 1203000

Ti 18.10–19.40 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FK Sandra Suikkanen

Kertaa englannin alkeita ja rohkaistu käyttämään englantia! Harjoittelemme ääntämistä, lyhyitä arkipäivän keskustelutilanteita, kuunteluita ja rakenteita kuten yleispreesiä, artikkeleita ja persoonapronomineja sekä kasvatamme sanavarastoa liittyen mm. itsestä ja työstä kertominen, vapaa-aikaan, asumiseen ja ruokaan. Lue kurssin kohdalta lisää www.helao.fi. Oppikirja: Everyday English 1 Englantia aikuisille kpl 1-4.

English in English 1 1203001

Wed 18.40–20.10 16.9.–9.12., not on 14.10.
24 lessons 123 €

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 but Finnish students are also welcome! Previous English studies of about six months are required. Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book (2nd Edition 2016 ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 1-4.

EU A1.2

Pohjatietoina noin 1,5-2 vuotta englantia

Everyday English 2 1203002

Ti 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Anna Rossi

Haluaisitko päästä englannin alkeista eteenpäin? Alun kertausten jälkeen harjoittelemme lisää sanastoa, ääntämistä ja arkipäivän keskustelu- ja kuuntelutilanteita liittyen mm. puhelimessa puhumiseen, erilaisiin toivotuksiin ja matkailuun. Rakenteista opimme mm. säännöllisten ja epä-säännöllisten verbien imperfektin. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Everyday English 2 Englantia aikuisille kpl 1-4.

English in English 2 1203003

Wed 18.10–19.40 16.9.–9.12., not on 14.10.
24 lessons 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Marja Juhola

Welcome to continue studying the basics of English in English! We will practise speaking, listening, reading, writing and grammar. The teacher will use English in the class and the coursebook is in English, too, so you do not need to know any Finnish but Finnish students are also welcome! Previous English studies of about 1,5 years are required. Coursebook: Outcomes Elementary Student's Book (Second Edition 2016 ISBN 9781305093461 or 9781305651913) units 9-11.

EU A2.1

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

Everyday English 3 1203004

To 17.00–18.30 10.9.–3.12., ei 15.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Anna Schier

Englannin opiskelu kutsuu taas! Alun kertausten jälkeen jatkamme sanaston, ääntämisen ja lyhyiden arkipäivän keskustelu- ja kuuntelutilanteiden harjoittelua liittyen mm. perhejuhliin, autonvuokraukseen ja hyvinvointiin. Rakenteista opiskelemme mm. adjektiivien vertailua sekä maiden, kielten ja kansallisuuksien sanoja. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Everyday English 3 Englantia aikuisille kpl 1-4.

EU A2.2

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

Kertaa ja aktivoi perusenglantia! 1203005

Ma 18.40–20.10 7.9.–30.11., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

KM, FM Anna Rossi

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

Small Talk, More Talk and Listening 1203006

Ti 16.30–18.00 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FK Sandra Suikkanen
Opi puhumaan englantia sujuvammin ja rohkeammin! Keskustelunaiheet ovat yleisiä ja ne valitaan yhdessä opiskelijoiden kanssa. Teemme myös ääntämisharjoituksia etenkin suomalaisille haastavimmista äänneistä ja sanapainoista. Kuuntelemme monenlaisia englannin syntyperäisiä puhujia, jotta erilaiset aksentit tulisivat helpommiksi ymmärtää. Instruction is mainly in English. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin

Update Your English 4 1203007

Ke 9.00–10.30 16.9.–9.12., ei 16.10.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Niina Kerppola **Aamukurssi**
Tule rohkeasti mukaan pitämään yllä kielitaitoasi sekä oppimaan uutta myös ajankohtaisen, englanninkielisen kirjan innoittamana! Harjoittelemme monipuolisesti puhumista, ääntämistä, kuuntelua, sanastoa, kielioppia sekä kirjoittamista. Pääpaino on kuitenkin keskustelutilanteissa. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Teaching is mainly in English. Oppikirja: Keynote Pre-Intermediate Student's Book (ISBN 9781337273923) kpl 7-9. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

EU B1

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai lukion lyhyt englanti. Opetus on pääasiassa englanniksi/ the language of instruction is mainly English.

Everyday English 5 1203009

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 17.2.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Anni Holopainen
Tule aloittamaan tai jatkamaan englannin opiskelua myös upouuden kirjan innoittamana! Laajennamme sanastoa, hiomme ääntämistä ja harjoitamme paljon arkipäivän keskustelu- ja kuuntelutilanteita liittyen mm. nähtävyyksien katseluun, neuvojen antamiseen ja päätöksentekoon. Rakenteista pähkäilemme mm. aikamuotoja, liitekysymyksiä ja epäsuoria kysymyksiä. Opetuskielenä englanti. Oppikirja: Everyday English 5 (ISBN 9789511353195) kpl 1-3.

English for All 1203010

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
KM, FM Anna Rossi
Tule kertaamaan ja syventämään englannin puhetaitoa, ääntämistä, kuuntelua sekä sanastoa käytännönläheisesti! Vaihtelevat teemat, kuten mm. englannin kielen historia, uusi teknologia, matkustaminen sekä ajankohtaiset aiheet tarjoavat virikkeitä pari- ja pienryhmäharjoituksiin. Rakenteita syvennetään mm. fraasiverbien ja futuurin perfektin kautta. Opetuskielenä englanti. Oppikirja: Stepping Stones 3 (ISBN 9789511334033) kpl 1-4.

English in English 5 1203011

Tue 14.00–15.30 8.9.–1.12., not on 13.10.
24 lessons 123 €
Language Studio 415, Runeberginkatu 22–24
KM, FM Anna Rossi **Day Time Course**
Would you like to activate your English in English? This is a course for those who have studied English for about 4-5 years and want to activate and improve their speaking, pronunciation, listening, vocabulary, grammar skills and watch interesting TED-talk videos. The language of the book and course is English. Read more about the course on www.helao.fi. Coursebook/ Oppikirja: Keynote Intermediate (ISBN 9781305399099) units 1-3. Further information on buying coursebooks on p. 5.

Intensive Working in English 1203012

Ke 17.00–19.30 16.9.–4.11., ei 14.10.
21 oppituntia 108 €
Runeberginkatu 22–24 **Intensiivikurssi**
KM, FM Anna Rossi
Tarvitsetko työssäsi englantia, mutta haluaisit lisää osaamista ja sujuvuutta tositilanteissa? Harjoittelemme yleisiä työelämässä esiintyviä keskustelutilanteita, kuten small talkia, neuvottelua, miniesitelmän pitoa, omasta työstä tai yrityksestä kertomista. Laadimme myös pareittain tai pienryhmissä sähköposteja, raportteja, muistioita, esitelmän rakennetta yms. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Englannin tehokertaus 1203013

To 17.00–19.30 17.9.–12.11., ei 15.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24 **Intensiivikurssi**
FM Anni Lähteenmäki
Kaipaako englannintaitosi pikaista kohennusta? Harjoittelemme runsaasti erilaisia keskustelutilanteita ja hiomme ääntämistä. Puheenaiheina small talkin lisäksi ovat arkiset asiat vapaa-ajalla ja tois-

sä, ajankohtaiset uutiset sekä erilaiset sosiaaliset tilanteet esim. matkustaessa, jolloin sanavaraston kohenee. Kertaamme myös tiiviissä tahdissa englannin peruskielioppia. Lue lisää kurssista www.helao.fi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

Just Listen and Speak! 1203014

To 17.00–18.30 10.9.–3.12., ei 15.10.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM, TESOL Shane MacKenzie
Tässä on oivallinen tilaisuus keskittyä aktivoimaan ja parantamaan keskustelutaitojasi ja ääntämistäsi rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä! Inspiroivat videot, podcastit ja muiden eri englanninkielisten puhujien kuuntelut vahvistavat puheenymmärtämistä. Lue lisää www.helao.fi.
Teaching is in English. Oppikirja: Unlock 3 Listening, Speaking and Critical Thinking Student's Book (2nd Ed. 2018 ISBN 9781108659109) valikoiden + opettajan materiaali. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

Friday Club 1203015

Pe 10.45–12.15 11.9.–4.12., ei 9.10.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Niina Kerpola **Aamukurssi**
Pulahda englannin kielikylpyyn, jossa opiskelun päätarkoitus on keskustelutaitojen, ääntämisen ja kuuntelun aktivointi! Myös sanaston kertaus, laajentaminen ja päivittäminen ovat vahvasti mukana menossa. Lue kurssista lisää www.helao.fi. The language of instruction is English. Oppikirja: Speakout Intermediate Plus Students' Book (2nd Ed. 2018 ISBN 9781292241548) kpl 5-6 + opettajan materiaali.

Wine Tasting in English 1203050

Fri 17.00–19.30 21.8.–4.9.
9 lessons 71 €
Runeberginkatu 22–24 **Summer Course**
FM Kari Vehmas
Did you know that there are over 10,000 grape varieties in the world? This time we will look past the most common ones and explore the lesser-known varieties. You will not only learn how to describe and talk about wine in English but also a lot about wine itself – how to taste it and what are the characteristics of different grapes and wine styles. A total of 16 wines will be sampled during

the three meetings with focus on affordable everyday reds and whites. The wines are included in the course fee.

Wine Tasting in English – Old and New World Wines 1203016

Fr 17.00–19.30 23.10.–6.11.
9 lessons 47 €
Runeberginkatu 22–24 **Short course**
FM Kari Vehmas
Come and find out differences between the wines from the Old and New Worlds by comparing different wines to discover your own personal favourites! You will not only learn how to describe and talk about wine in English but also a lot about wine itself. A total of 24 wines will be sampled during the course. An additional material cost will be between 30 and 50 € and confirmed later. Read more about the course on www.helao.fi

EU B2

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

Update Your English 6 Online 1203017

Mon 17.00–18.30 14.9.–30.11.
24 oppituntia 123 €
M.Ed., TESL Christine Silventoinen **Verkkokurssi**
Tule rohkeasti mukaan kertaamaan ja syventämään jo ehkä ruostuneitakin englannin kielen taitojasi etäkurssille! Aktivoimme keskusteluvalmiutta ja sujuvuutta, teemme kuunteluharjoituksia sekä kertaamme ja syvennämme keskeisiä kielioppirakenteita. Teaching is in English. Etätyökaluina ovat Zoom ja Moodle, lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Outcomes Upper Intermediate Student's Book (ISBN 9781305093386) units 1-4. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

English at Work B2 1203017

Mon 17.00–18.30 7.9.–7.12., not on 12.10.
26 lessons 133 €
Runeberginkatu 22–24
FM, TESOL Shane MacKenzie
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. Read more about the course www.helao.fi. Coursebook: In Company 3.0 Upper Intermediate Student's Book Pack (ISBN 9780230455351) used selectively. Please see further information on buying coursebooks on p. 5.

Katso kielitaitotasojen yleiskuvaukset s. 33.

Let's Practise English

1203019

Ke 11.00–12.30

16.9.–9.12., ei 14.10.

24 oppituntia

123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Niina Kerppola

Aamukurssi

Tule päivittämään kielitaitoasi ajan hermolla olevan oppikirjan sekä inspiroivien TED talks –videopätkien ja muiden eri englanninkielisten puhujien innostamana! Pääpaino on keskustelu-, ääntämis-, kuuntelu- ja sanastoharjoituksissa, mutta kielioppia ja kirjoittamista ei myöskään täysin unohdeta. The language of instruction is English. Oppikirja: Keynote 4 (ISBN 9781305965065) kpl 1-3.

Activate Your English 6

1203020

Pe 9.00–10.30

11.9.–4.12., ei 9.10.

24 oppituntia

123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Niina Kerppola

Aamukurssi

Tule pitämään yllä ja päivittämään kielitaitoasi myös ajan hermolla olevien monipuolisten podcastien ja videomateriaalin innostamana! Pääpaino on keskustelu-, ääntämis- ja kuuntelutaitojen sekä sanaston harjoitteluilla, joita vahvistetaan ripauksilla kielioppia, kirjoittamista ja päivänpolttavia asioita. The language of instruction is English. Oppikirja: Unlock 4 Listening, Speaking and Critical Thinking Student's Book (2nd Edition 2018 ISBN 9781108672726) kpl 1-4 valikoiden.

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

1203021

Mon 17.00–18.30

14.9.–30.11.

24 lessons

123 €

Runeberginkatu 22–24

TEFL Malcolm Fay

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

Advancing Your English Online 1203022

Thu 11.30–13.00

17.9.–3.12.

24 lessons

123 €

M.Ed., TESL Christine Silventoinen **Online Course**

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

EU B2–C1

IELTS 1 / International English Language Testing System Upper-Intermediate (EU B2): vähintään pitkän englannin tai vastaavat tiedot

IELTS 2 / International English Language Testing System Advanced (EU C1): vähintään hyvät pitkän englannin tai vastaavat tiedot sekä käytännön kielitaitoa

Please, register for the examinations and pay the examination fees personally to FINNBRIIT. For further information on e.g. the examination dates, please visit their website www.finnbrit.fi. If you do not wish to take the exam, you are still welcome on the courses.

The IELTS 1 B2

1203023

Thu 17.00–20.15

10.9.–22.10.

28 lessons

143 €

Runeberginkatu 22–24

Intensive Course

TEFL Malcolm Fay

IELTS is a basic requirement for entry to most European universities and polytechnics but also many government agencies and professional bodies recognise it. The course gives the opportunity to practise English across all four language skills – speaking, listening, reading and writing – as well as other academic skills required for the test. Read more about the course on www.helao.fi. Coursebook: Mindset for IELTS Student's Book Level 2 (ISBN 9781316640159).

The IELTS 2 C1

1203024

Thu 17.00–20.15

29.10.–10.12.

28 lessons

143 €

Runeberginkatu 22–24

Intensive Course

TEFL Malcolm Fay

The course contents are the same as in the course The IELTS 1. Coursebook: Mindset for IELTS Student's Book Level 3 (ISBN 9781316649268). Further information on buying coursebooks on p. 5.

Espanja

EU A0

Espanjan alkeet A

1207000

Ma 17.00–18.30

7.9.–23.11.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Espanjan aurinkoa odotellessa, pakkaa tästä jo espanjan alkeet mukaasi matkalaukkuun! Opettellemme selviytymään espanjan kielellä arkielämään ja matkailun helppoissa perustilanteissa ja harjoitellamme kielen perusrakenteita painopisteen ollessa suullisella harjoituksella. Samalla tutustut espanjankieliseen elämänmuotoon. Oppikirja: Buenas Migas 1 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 1-4.

Espanjan alkeet B

1207001

Ti 18.40–20.10

8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan alkeet C

1207002

Ke 17.00–18.30

9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Maria Hahtomaa

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan alkeet D

1207003

To 17.00–18.30

10.9.–26.11.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Kimmo Kontturi

Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.2

Pohjatietoina noin vuoden espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Espanja 2 A

1207004

Ma 15.15–16.45

7.9.–23.11.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Värikäs matka espanjankieliseen maailmaan jatkuu, pehmeänä laskuna kertaamme ensin joitakin alkeiskurssilla harjoiteltuja asioita. Arkielämän puheharjoitusten myötä opimme asioimaan vaateostoksilla, lääkärissä, tietä kysyttäessä sekä pu-

Päiväkurssi

humaan mm. säästä ja vuodenaajoista. Rakenteista harjoitellamme mm. adjektiivien vertailua, lisää verbejä, paikan prepositioita ja perfektin säännölliset muodot. Oppikirja: Buenas Migas 1 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 9-12.

Espanja 2 B

1207005

Ti 17.00–18.30

8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanja 2 C

1207006

Ke 18.35–20.05

9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia

123 €

Mikonkatu 8 A, 5 krs

FM Juan Rafols

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanja 2 D

1207007

To 17.00–18.30

10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Espanja 3 A

1207008

Ma 18.35–20.05

7.9.–23.11.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Jatka kielitaitosi aktivoimista ja syventämistä uusissa viestintätilanteissa kuten menneistä tapahtumista kerrottaessa, työelämästä puhuttaessa, puhelinkeskusteluissa ja kouluaikaa kuvailtaessa. Menneen ajan rakenteissa etenemme preteritiin ja imperfektiin sekä muihin ajanilmaisuihin. Kulttuurivälipalat tarjoilevat meille tietoa mm. Andorasta ja cava-kuohuviinistä. Oppikirja: Buenas Migas 2 (Rafols, Kurki, Lindgren, Cañellas; kustantaja Otava) kpl 5-8.

Espanja 3 B

1207009

Ti 17.00–18.30

8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan verbikertaus osa 1 1207010

La 9.00–12.15 3.10.
4 oppituntia 23 €

Runeberginkatu 22–24 **Viikonloppukurssi**
FM Mariitta Hietala

Tule kertaamaan ripeässä päähkinänkuoressa preesens ja perfekti sekä harjoittelemaan niiden käyttöä monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla tehtävillä! Opetusmateriaali sisältyy hintaan.

EU A 2.1.

Pohjatietoina n. 3 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Espanja 4 A 1207011

Ti 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Maria Saarinen

Tule mukaan aloittamaan espanjan perustaitojen viimeistelyä! Aktivoimme ja syvennämme espanjan käyttöä uusissa viestintätilanteissa kuten tapaamista sovittaessa, parturi-kampaamossa asioi-
dessa ja joulun ajan juhlahyhistä kerrottaessa. Samalla tutustumme Argentiinan espanjan erityispiirteisiin. Verbirakenteiden kertauksen lisäksi etenemme mm. sivulausetyyppeihin ja painollisiin omistuspronomineihin. Kulttuurivälipalat tarjoilevat meille tietoa mm. Espanjan rannikoista ja tietysti tangosta! Oppikirja: Buenas Migas 3 + opiskelijan CD (Kurki, Lindgren, Cañellas; Rafols; kustantaja Otava) kpl 1-3.

Espanja 4 B 1207012

Ke 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 123 €

Mikonkatu 8 A, 5 krs

FM Juan Rafols

Sisältö kuten kurssilla A.

Espanjan verbikertaus osa 2 1207013

La 9.00–14.00 7.11.
6 oppituntia 34 €

Runeberginkatu 22–24 **Viikonloppukurssi**
FM Mariitta Hietala

Tervetuloa tehokertaamaan preteriti ja imperfekti sekä harjoittelemaan niiden käyttöä monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla tehtävillä! Opetusmateriaali sisältyy hintaan.

Opiskele espanjaa etänä musiikin, kirjallisuuden ja elokuvien kautta 1207014

14.9.–27.11., ei viikolla 42

20 oppituntia

108 €

FM Hanna Puhakka

Verkkokurssi

Tervetuloa harjoittamaan espanjan kielitaitoasi etänä, jolloin saat joka viikko uuden aiheen harjoituksineen ja voit opiskella juuri silloin kuin itsellesi sopii! Tutustumme espanjankieliseen kulttuuriin musiikin, kirjallisuuden ja elokuvien kautta ja harjoitellamme niiden pohjalta kielitaitoa monipuolisesti. Keskusteluyhteydessä käytämme Zoomia ja kirjallisissa tehtävissä Moodlea, saat opettajalta niihin ohjeet. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi.

EU A2.2

Pohjatietoina n. 4 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Habla y escucha fácilmente en Español 1207015

Ma 17.00–18.30

14.9.–7.12., ei 12.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

Keskustelukurssi

FM Lisbet Jover Tamayo

En este curso nos enfocamos en actividades para practicar la escucha y el habla, casi al punto de olvidarnos de la gramática. ¡Ven a debatir, hablar y compartir en grupo sobre temas como el cine, los paisajes, ciudades urbanizadas y la variada música hispana! Las clases están diseñadas para divertirse y perder el miedo a conversar. El material está preparado y organizado por la profesora.

Espanja 5 1207016

Ti 17.00–18.30

8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Maria Saarinen

Tule mukaan jatkamaan espanjan perustaitojen viimeistelyä! Aktivoimme ja syvennämme espanjaa uusissa viestintätilanteissa kuten lippuja varatessa tai säästä, musiikista ja televisio-ohjelmista keskustellessa. Verbirakenteiden kertauksen lisäksi etenemme mm. futuuriin. Kulttuuria tarjoilee mm. espanjankielinen musiikki. Oppikirja: Buenas Migas 3 (Kurki, Lindgren, Cañellas; Rafols; kustantaja Otava) kpl 7-9.

Katso kielitaitotasojen yleiskuvaukset s. 33.

EU B1

Pohjatietoina 5-6 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Espanja 6 1207018

Ti 18.35–20.05 8.9.–24.11.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Tule laajentamaan espanjan kielen ilmaisumahdollisuuksiasi ja puhutun kielen ymmärtämistäsi! Opit lisää käyttökieltä runsaiden suullisten harjoitusten avulla, ja sanavarastosi kasvaa liittyen mm. kuluttamiseen, kierrätykseen ja luonnonsuojeluun. Kertaamme joitakin aiemmin opittuja rakenteita ja tutustumme uutena mm. ser-passiiviin ja epäsuoraan esitykseen. Oppikirja: ¡Dime! 4 (González García, Kokkonen-Lozano, Kyyhkynen; kustantaja Otava) kpl 7-10.

Kertaa ja kehitä espanjaasi 1207019

Ke 18.35–20.05 9.9.–25.11.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Täysin uusittu, inspiroiva oppikirja johdattaa meitä kehittämään keskusteluvalmiuksia, kuullun ymmärtämistä ja kirjallista ilmaisua, mikä auttaa sinua pitämään yllä sellaista kielitaitoa, jolla asiat hoituvat useimmissa arkielämän tilanteissa. Harjoitusten aiheet liittyvät mm. työelämään, sosiaaliseen mediaan ja ruokakulttuuriin. Rakenteita kuten objektipronominit, datiiiviverbit sekä subjunktiivin preesens ja perfekti kerrataan ja syvennetään. Opetuskielenä pääasiassa espanja. Oppikirja: Español Dos (Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki; kustantaja Finn Lectura uudistettu painos 2017, vihreäkantinen) kpl 4-7

EU B2

Pohjatietoina n. 6 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Conversación, vocabulario y práctica 1207020

To 18.40–20.10 17.9.–3.12., ei 15.10.

22 oppituntia 113 €

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.

Hollanti

EU O

Hollannin alkeet 1298700

Ti 17.00–18.30 8.9.-1.12., ei 13.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

BA Norman Langerak

Tervetuloa aloittamaan hollannin opiskelu tavoitellen selviytymistä etenkin helpoissa suullisissa arkitilanteissa tai matkoilla. Innostunut asenne auttaa alkuun mutta esimerkiksi ruotsin ja saksan perusteella hollannin kieli voi vaikuttaa jo yllättävän tutulta! Opetuskielinä suomi ja hollanti. Tavoitetaso on A1.1. Oppikirja: Taal Vitaal Nieuw (Fox, Schneider-Broekmans e.a.; kustantaja: IntertaaL tai Hueber Verlag GmbH 2015 tai uudempi painos ISBN 9789460309052 tai ISBN 9783190054817) kpl 1-4 sekä opettajan lisämateriaali verkossa. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

EU A2.1

Pohjaopintoina n. 2 vuotta hollantia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hollanti 3 1298701

Ke 18.40–20.10 9.9.-2.12., ei 14.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

BA Norman Langerak

Jatka matkaasi hollannin kieleen harjoitellen selviytymistä etenkin erilaisissa suullisissa arkitilanteissa tai matkoilla. Sanasto liittyy mm. mediaan, lääkärikäyntiin ja eri kulttuureihin Alankomaissa. Rakenteista opiskelemme passiivin käyttöä ja konjunktioita. Opetuskielinä hollanti ja suomi. Oppikirja: Oppikirja:Taal Vitaal Nieuw (Fox, Schneider-Broekmans e.a.; kustantaja: IntertaaL tai Hueber Verlag GmbH 2015 tai uudempi painos ISBN 9789460309052 tai ISBN 9783190054817) kpl 18-20. Katso ohje oppikirjan hankinnasta s. 5.

EU B1

Pohjaopintoina n. 3-4 vuoden hollannin opiskelu kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hollantia edistyneille 1298702

Ke 17.00–18.30 9.9.-2.12., ei 14.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

BA Norman Langerak

Matka hollannin kieleen syvenee etenkin keskus-

teluharjoitusten, tekstien ja sanaston myötä, joiden aiheina ovat mm. ajankohtaiset uutiset ja tapahtumat. Harjoittelemme ja kertaamme tarvittaessa myös kielioppia. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat opiskelleet hollantia aiemmin n. 4 vuotta. Opetuskielinä hollanti ja tarvittaessa suomi. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

Italia

EU O

Italian alkeet A

1208000

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen

Aloita matkasi kiehtovaan italian kieleen ja kulttuuriin kannustavassa seurassa ja ajankohtaisen, innostavan oppikirjan avulla! Tähtäämme sellaisen peruskommunikointitaidon saavuttamiseen, josta on iloa ja hyötyä mm. matkoilla tai jokapäiväisissä tilanteissa. Opiskelemme mm. tervehdyksiä, kysymyksiä, itsestä kertomista, lukusanoja, kellonaikoja sekä perusrakenteita kuten artikkeleita, verbien taivutusta ja substantiivien sukua ja lukua. Samalla opimme italialaisten erilaisista viestintätavoista ja piipahdamme nojatuolimatkaillen Italian eri maakunnissa. A presto! Oppikirja: Si parte! 1 Italiaa aikuisille (Daghetti, Veikkolainen; kustantaja Finn Lectura) kpl 1-3.

Italian alkeet B

1208001

Ti 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen

Sisältö kuten kurssilla A.

Italian alkeet italiaksi 1

1208002

Ke 18.40–20.10 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

HuK Veronica Nurra

Pulahda italialaiseen kielikylpyyn! Kurssi tarjoaa mahdollisuuden omaksua suhteellisen ripeässä tahdissa erityisesti suullista käyttökieltä ja kuulun ymmärtämistä, kun pyrimme selviytymään italiaksi opettajan käyttäessä suomea vain ihan vähän tukikielenä. Selkeän ja kokonaan italiankielisen oppikirjan rakennesäännöt päätelemme pääasiassa itse vihjeiden perusteella, lue kurssista lisää www.helao.fi. Oppikirja: Nuovo Espresso 1 Libro Studente (ISBN-13: 9788861823181) kpl 1-4.

EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Italiaa kertaajille ja matkaajille etänä 1208003

Ma, Ke 17.00–19.00 17.8.–2.9.

16 oppituntia 83 €

FM Sirpa Kärkkäinen

Kesäkurssi

Haluatko pikakerrata italian alkeita etäopiskellen ja tehdä samalla kiehtovia virtuaalimatkoja saapasmaahan? Kertaamme tervehdykset ja itsensä esittelemisen, kahvilassa ja ravintolassa tilaamisen, asioimisen kaupoissa ja hotellissa, sekä tien kysymisen ja erilaisten paikkojen etsimisen kaupungissa ja maaseudulla. Samalla kerratuksi tulevat ääntäminen, olla- ja avere-verbit, lue kurssista lisää www.helao.fi.

Italia 2 A

1208004

Ma 18.30–20.05 7.9.–23.11.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mirja Piironen

Italian jatkot kutsuvat kannustavassa seurassa!

Kertaamme alussa kirjan kpl 7 tärkeimpiä asioita kevään kurssilta ja jatkamme sellaisen peruskommunikointitaidon saavuttamista, josta on hyötyä ja iloa mm. matkoilla tai jokapäiväisissä tilanteissa. Opimme tekemään mm. ruokaostoksia, matkavalmisteluja ja kertomaan menneistä tapahtumista. Perusrakenteista käsittelemme objekti- ja datiivipronominit, refleksiiviverbit, kestopreesensin muodostamisen ja liittoperfektin. Piipahtelemme nojatuolimatkaillen myös Italian eri maakunnissa. Oppikirja: Si parte! 1 Italiaa aikuisille (Daghetti, Veikkolainen; kustantaja Finn Lectura) kpl 8-10.

Italia 2 B

1208005

Ti 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FK Tarja Bellaveglia

Sisältö kuten kurssilla A.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 2 vuotta italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Italia 3 A

1208006

Ma 17.00–18.30 7.9.–23.11.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Mirja Piironen

Tule mukaan jatkamaan italian kielen opiskelua

inspiroivassa ilmapiirissä! Aluksi kertaamme kevyesti joitakin aiemmin opiskeltuja pääkohtia. Uudet käytännön arkielämän sanasto- ja puheharjoitukset liittyvät mm. ruoanlaittoon, nähtävyyksien kuvailuun ja elämäntapoihin. Peruskenteista kertaamme perfektin ja uutena harjoittelemme adjektiivien vertailun, konditionaalin ja kestopreesensin. Kulttuurivälipaloina toimivat pasta, Pompei ja kylpylät. Oppikirja: Bella vista 2 (Imperato, Kuusela, Meurman, Feroldi; kustantaja Sanoma Pro) kpl 1-3. Huom. Bella Vista 1 kirjasta opiskelemme vielä kpl 14, mutta tätä kirjaa ei tarvitse hankkia, jos sitä ei ennestään ole.

Italia 3 B 1208007

Ti 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FK Tarja Bellaveglia
Sisältö kuten kurssilla A.

EU A2.2

Pohjatietoina n. 3 vuotta italiaa kansalaisopistos-
sa tai vastaavat tiedot.

Italia 4 1208008

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €
Mikonkatu 8 A, 5 krs
FK Tarja Bellaveglia
Tule jatkamaan matkaa italian kieleen ja kulttuuriin runsailla puheharjoituksilla ja sanaston laajentamisella. Aihepiireinä ovat mm. koulumuistot, terveys ja tulevaisuuden suunnitelmat. Rakenteista kertaamme verbien menneitä aikamuotoja ja uusina harjoittelemme imperatiivia, futuuria ja pronomineja. Välipaloina myös musiikkia, kulttuuritietoutta ja ajankohtaisiakin asioita kannustavassa ilmapiirissä! Oppikirja: Bella vista 2 kpl 7-9.

EU B1

Pohjatietoina noin 4- 5 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

La dolce lingua – Kertaa ja syvennä italiaa 1208009

Ti 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Sirpa Kärkkäinen
Oletko jo lukenut Bella Vista 2 tai vastaavan? Jatka matkaasi italian kieleen upouuden kirjan johdatamana kehittäen etenkin suullista kielitaitoa ja

sujuvuutta. Aiheina ovat iloiset kyläjuhlat ja italialainen taide, kun tutkimme mm. italialaisen elokuvan ja Cinecittàn historiaa sekä naismaala-
reiden kohtaloita renessanssiajalla. Kurssia rikastavat myös ajankohtaiset lehti- ja uutisartikkelit liittyen käsiteltäviin teemoihin, joten niistä on helppo keskustella. Kieliopissa kertaamme relatiivipronominit, passiivin muodostamisen ja kestopreesensin ja uusina harjoittelemme passato remoton ja konjunktiiivin perfektin. Oppikirja: Italiano per passione (ISBN 9789511334224; kustantaja Finn Lectura) kpl 1-3.

Kulttuuriluennot

Kaikille italian perustiedot omaaville.

Tutti a tavola, si mangia! 1208010

Pe 17.00–19.30 2.10.
3 oppituntia 17 €
Runeberginkatu 22–24 **Esitelmä**
LLM Enrico Di Nardo
Se sei amante della buona cucina questa è la lezione adatta per te! Approfondiamo la cultura gastronomica italiana attraverso la spiegazione di quelle che sono le basi della cucina italiana nonché delle sue caratteristiche più importanti. Analizziamo alcune ricette tradizionali come ad esempio la famosa carbonara, la semplice ma allo stesso tempo difficile aglio olio e peperoncino e altre ancora. Vediamo quali errori spesso vengono commessi e come evitarli per realizzare un piatto secondo la tradizione italiana. Nella lezione leggiamo inoltre alcune ricette e guardiamo “appetitosi” video.

I gesti italiani: uali solo e cosa significano 1208011

Pe 17.00–19.30 6.11.
3 oppituntia 17 €
Runeberginkatu 22–24 **Esitelmä**
LLM Enrico Di Nardo
Arricchisci il modo di comunicare in italiano attraverso la comprensione dei gesti. Scopriamo insieme quali sono i gesti più utilizzati e divertenti. Per gli italiani spesso è obbligatorio comunicare verbalmente e affiancare alle parole un vero e proprio codice parallelo: il linguaggio dei gesti. Una lezione divertente per apprendere nuovi metodi di comunicazione e per conoscere in maniera più approfondita la cultura italiana. Nella lezione daremo anche un piccolo sguardo ai modi di dire più comuni e che gli italiani amano utilizzare maggiormente.

EU B2

Pohjaopintoina n. 5-6 vuotta italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Conversazione italiana 1208012

Ke 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

HuK Veronica Nurra

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!

Japani

EU A0

Japanin alkeet A 1298100

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FK Aino Partonen

Tämä kurssi sopii kaikille vasta-alkajille, tervetuloa mukaan kiehtovalle matkalle japanin kieleen! Harjoittemme kielen perussanastoa- ja rakenteita erilaisissa käytännön tilanteissa ja ohessa opiskelemme myös kotoperäiset hiragana-tavumerkit. Lisäksi tutustumme japanilaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin mm. videomateriaalien kautta. Oppikirja: Michi – tie japanin kieleen (Matilainen, Serita; kustantaja Otava 2010 tai uudempi painos) kpl 1-4. Kurssilaiset voivat halutessaan hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja kotona opiskelussa.

Japanin alkeet B 1298101

Ti 18.40–20.10 15.9.–1.12.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Sisältö kuten kurssilla A. Moodle ei ole käytössä.

Japanin alkeet C 1298102

Ke 18.40–20.10 9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FK Aaro Haavisto

Sisältö kuten kurssilla A.

EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japanin hiragana ja katakana –kirjoitusmerkkien pikakertaus 1298103

Ti, To 17.00–19.30 25.8.–3.9.

12 oppituntia 63 €

Runeberginkatu 22–24

VTT Katri Vallaste

Oletko opiskellut hiraganoja ja katakanoja aiemmin, mutta et ole ehtinyt niitä omaksua kunnolla tai niitä on unohtunut? Kertaamme ja harjoittemme hiraganoja ja katakanoja kirjoittamalla, lukemalla, puhumalla ja kuuntelemalla sekä itseenäisesti että pari- ja ryhmätöinä. Samalla sanastoa kertaantuu ja laajentuu. Tämä on erinomainen alustus syksyn japanin opintoihin!

Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

Japani 2 A 1298104

Ma 15.00–16.30 14.9.–30.11.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Kurssi sopii kaikille n. vuoden japania opiskelleille tai intensiivialkeisjatkokurssin käyneille. Alun kertausten jälkeen uusina aihepiireinä ovat mm. nähtävyyksien sijainnista keskusteleminen, ravintolassa asioiminen ja kyläileminen japanilaisella tuttavalla. Rakenteista harjoittemme mm. olemassaolon, sijainnin, omistamisen ja toistuvuuden ilmaisuja. Aloitamme myös kiinalaisperäisten kanji-merkkien opiskelun ja niitä opetetaan hiraganaa ja katakanaa käyttäen, mutta näiden sujuvaa osaamista ei vaadita. Jatkamme myös tutustumista japanilaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin. Oppikirjat: Michi – tie japanin kieleen kpl 8 eteenpäin (ISBN 9789511237136) ja Basic Kanji Book vol. 1. uusi painos (New Edition 2015; ISBN 9784893581).

Japani 2 B 1298105

Ti 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia 123 €

Mikonkatu 8 A, 5 krs

FK Aino Partonen

Sisältö kuten kurssilla A. Kurssilaiset voivat halutessaan hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja mm. kanjien opiskeluun.

Japani 2 C 1298106

Ke 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FK Aaro Haavisto

Sisältö kuten kurssilla A. Kurssilaiset voivat halu-

nessaan hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja mm. kanji-opiskeluun.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Teetä ja japania

1298123

Ma, Ke 17.00–19.30

24.8.–2.9.

12 oppituntia

61 €

Runeberginkatu 22–24

Loppukesän kurssi

FK Aino Partonen

Tällä kurssilla jatkat japanin opiskelua makoisasti! Tutustumme japanilaisiin teenvalmistustapoihin, teekulttuuriin ja estetiikkaan sekä niiden yhteydessä käytettyyn japanilaiseen sanastoon.

Maistelemme erilaisia japanilaisia teelaatuja, kuten paahdettua hojichaa, klassista senchaa ja keveää kukichaa, sekä kertaamme japania helpoin keskusteluharjoituksin ja myös yleistä sanastoa kartuttaen. Pohjaopintoina n. 2-3-vuotta japania. Teet ja opiskelumateriaali sisältyvät hintaan.

Japani 3

1298107

Ma 17.00–18.30

14.9.–30.11., ei 21.–28.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Kurssi sopii kaikille n. pari vuotta japania opiskelleille. Aluksi kerrataan keskeiset kielioppiasiat ja kirjoitusmerkkejä, joista tähän mennessä on opiskeltu n. 65 kiinalaisperäistä kanji-merkkiä. Aihepiirejä ovat mm. tien neuvominen, luvan kysyminen, säästä puhuminen ja asioiden vertaileminen. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirjat: Michi II – vuosi Japanissa (ISBN 9789511261537) alusta ja Basic Kanji Book vol.1 uusi painos (New Edition 2015; ISBN 9784893581) kpl 7 eteenpäin.

EU A 2.1

Pohjatietoina n. 3 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Japani 4

1298108

Ma 18.40–20.10

7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FK Aino Partonen

Alun kertauksen jälkeen harjoittelemme uusia

rakenteita, joita tarvitaan mm. neuvomisessa, kokemuksista ja mielipiteistä kerrottaessa. Laajennamme sanastoa liittyen mm. matkailuun ja vierailuun japanilaisessa kodissa sekä opiskelemme lisää kanji-merkkejä. Opiskelijalla tulisi olla valmiudet lukea kana-merkkejä sekä hieman kanji-merkkejä. Lue lisää www.helao.fi Oppikirjat: Michi II – vuosi Japanissa (ISBN 9789511261537) kpl 5 eteenpäin ja Basic Kanji Book vol.1 (New Edition 2015; ISBN 9784893581) kpl 11 eteenpäin.

EU A 2.2

Pohjatietoina n. 4 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japani 5

1298109

Ti 17.00–18.30

15.9.–1.12.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Tälle kurssille ovat tervetulleet kaikki n. 4 vuotta japania aiemmin opiskelleet! Oppikirja on kirjoitettu kana-merkeillä, joten opiskelijalla tulisi olla valmiudet lukea niitä sekä hieman kanji-merkkejä (tähän mennessä on opiskeltu n. 193 merkkiä). Jatkamme alun kertauksen jälkeen uusilla rakenteilla, lue lisää www.helao.fi Oppikirjat: Michi II – vuosi Japanissa (ISBN 9789511261537) kpl 9 eteenpäin ja Basic Kanji Book vol.1 uusi painos (New Edition 2015; ISBN 9784893581) kpl 16 eteenpäin.

EU B1

Pohjatietoina 5–6 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Japani 6

1298110

Ma 18.40–20.10

14.9.–30.11.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Masayo Hayade

Tämä kurssi toimii siltana keskitasolle ja mukaan ovat tervetulleet kaikki 5–6 vuotta japania aiemmin opiskelleet ja esim. Michi II-kirjan lukeneet! Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirjat: Bunka shokyyu nihongo II (ISBN 9784893588593) kpl 19 eteenpäin, harjoitusvihko Bunka shokyyu nihongo II Renshuu mondai kaiteiban (ISBN 9784893588616) ja Basic Kanji Book vol.2 (ISBN 9784893581198) kpl 23 eteenpäin.

Kiina

EU O

Kiinan alkeet

1298200

To 17.00–18.30

17.9.–3.12.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

Li Bai-Saturo

Tämä kurssi keskittyy käytännön puhekieleen, kun harjoittelemme selviytymistä kiinaksi arkielämän tilanteissa mm. tervehdittäessä, ilmaistaessa kysymyksiä, kerrottaessa perheestä. Myös upouuden kirjan johdattamana opiskelijalle avautuvat kiinalaisten kirjoitusmerkkien rakenne, symboliikka ja ääntäminen sekä kieliopin perusteita. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi (ISBN 9789511334156) kpl 1-4.

EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi kiinaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Kiinan alkeiden jatko

1298201

Ti 17.00–18.30

15.9.-1.12.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

Li Bai-Saturo

Jatkamme kiinan opiskelua helppoissa arkielämän tilanteissa harjoitellen etenkin käytännön puhe- taitoa. Aihepiireinä toimivat mm. ravintolassa ja ostoksilla käynnit, harrastukset ja kaupungilla liikkuminen. Rakenteista opiskelemme mm. ajan, suunnan ja sijainnin ilmauksia, adjektiivin ja verbin kahdentumista sekä suuntaverbejä. Opetuskielinä suomi ja kiina. Oppikirja: Nykykiinaa - oppikirja alkajille (ISBN 9787802009424) kpl 6 alkaen.

EU A1.2

Pohjaopintoina n. vuosi kiinaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Kiina 2

1298202

Ti 18.45–20.15

15.9.-1.12.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

Li Bai-Saturo

Tule jatkamaan runsaita hyödyllisiä arkielämän puheharjoituksia ja laajentamaan sanastoa liittyen mm. vuodenaikoihin, opiskelijaelämään, syntymäpäiväjuhliin ja tapakulttuuriin Kiinassa.

Rakenteista opiskelemme mm. verbin ja objektin yhdistelmää, vertailun muotoja sekä tiivistelmän prepositioiden ja adverbien käytöstä. Opetuskielinä kiina ja suomi. Oppikirja: Nykykiinaa - oppikirja alkajille (ISBN 9787802009424) kpl 11 alkaen.

Korea

EU AO

Korean alkeet

1298500

To 17.00–18.30

10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FT Jeongdo Kim

Ota korean kielestä koppi! Aloitamme opiskelemaan korean hangul-aakkostoa, tavujen rakentamista ja ääntämistä. Jatkamme harjoitellen etenkin suullisesti käytettäviä käytännöllisiä ilmaisuja ja kielioppia. Luemme ja kirjoitamme yksinkertaisia tekstejä. Kulttuurin visuaalinen oppimateriaali tutustuttaa, lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Practical Korean Basic 1 (ISBN-13 :9788959957668 / ISBN-10 :8959957666) kpl 1-3.

EU A1.1

Pohjaopintoina yksi lukukausi koreaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Korean alkeiden jatko

1298501

Ma 18.40–20.10

7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FT Jeongdo Kim

Tule jatkamaan korean kielen ja kulttuurin opiskelua! Kertaamme ensin joitakin keväällä opiskeluja pääkohtia ja jatkamme käytännöllisten arkipäivän ilmaisujen ja tekstien lukemisen opettelua. Samalla syvennytään paremmin korean peruskieloppiin. Opettaja myös havainnollistaa korean ja suomen kielten sekä kulttuurien välisiä eroavaisuuksia, joiden tuntemus auttaa oppimaan kieltä. Opetuskielinä on suomi ja korea. Practical Korean Basic 1 (ISBN-13 :9788959957668 / ISBN-10 :8959957666) kpl 4 alkaen.

Katso kielitaitotasojen yleiskuvaukset s. 33.

EU A1.2

Pohjaopintoina n. vuosi koreaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Korea 2 1298502

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FT Jeongdo Kim

Tällä kurssilla harjoittelemme yhä enemmän käytännöllisiä ilmaisuja, kuten vertailemaan asioita ja niiden ominaisuuksia, kysymään säätilasta ja tavaroiden hinnasta, ehdottamaan yhdessä tekemistä sekä ilmaisemaan syy-seuraussuhdetta.

Samalla syvennytään korean kielioppiin, mikä on välttämätöntä ilmaisujen opettelussa. Opetuskielinä on suomi ja korea. Oppikirja: Practical Korean Basic 1 (ISBN-13: 9788959957668 / ISBN-10: 8959957666) kpl 8 alkaen.

Kurdi

EU A0

Kurdin alkeet 1298950

To 17.00–18.30 10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Soran Zaki

Tästä alkaa matka kurdin kielen (soranin murre) alkeisiin ja kurdien kulttuuriin syntyperäisen opettajan johdolla. Opiskelemme aakkoset ja kirjoittamista sekä tutustumme peruskielioppiin. Harjoittelemme myös puhumista erilaisissa käytännön keskustelutilanteissa pareittain ja pienryhmissä. Oppikirja: 'Opin kurdia' ja sen voi ostaa kurssin opettajalta.

Latina

EU A1.3

Pohjaopintoina n. 2 vuotta latinaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Latina 3 1298400

To 18.40–20.10 10.9.–26.11.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Kimmo Kontturi

Tule jatkamaan kielten kuningattaren opiskelua kulttuurilähtöisesti ja yleissivistävästi! Aihepiirei-

nä ovat mm. asumiskulttuuri, pukeutuminen ja yhteiskuntaelämä Pompejissa. Kieliopista harjoittelemme mm. 4. ja 5. deklinaation, perfektin ja pluskvamperfektin. Kurssi sopii hyvin myös aiemmin latinaa opiskelleille- repetitio est mater studiorum. Oppikirja: Clavis Latina 1 - Textus & Cultura (ISBN: 9789521352485) kpl 9-11 sekä harjoituskirja Clavis Latina 1- Grammatica & Exercitia (ISBN: 9789521352478). kpl 9-11.

Persia

EU A0

Persian alkeet 1298900

Ma 18.40–20.10 7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia 123 €

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 helpoissa keskustelutilanteissa pareittain ja pienryhmissä sekä tutustumme persialaiseen kulttuuriin. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

EU A1.2.

Pohjaopintoina n. vuosi persiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Persia 2 1298901

Ti 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sepehr Fatemi

Tule jatkamaan persian kielen perusteiden opiskelua ja tutustumista persialaiseen kulttuuriin! Harjoittelemme puhumista pareittain ja pienryhmissä erilaisissa arkielämän käytännön keskustelutilanteissa, jotka liittyvät mm. harrastuksiin, matkailuun, työhön ja kulkuvälineisiin. Lisäksi kertaamme aakkoset ja harjoittelemme kirjoittamista sekä opiskelemme kielen rakenteita kuten perfektia, pluskvamperfektia, sanajärjestystä, adjektiiveja ja refleksiivipronomineja. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

Portugali

EU A0

Portugalin alkeet 1298300

To 17.00–18.30 10.9.–3.12., ei 15.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Janne Löppönen
Aloita tästä kiehtova löytömatka portugalin kieleen ja kulttuuriin! Teemme paljon ääntämis-, puhe- ja sanastoharjoituksia liittyen mm. tervehdykseen, kuulumisten vaihtoon, kaupoissa ja kahvilassa asioimiseen. Rakenteista opiskelemme mm. puhuttelumuodot, persoonapronominit, säännöllisiä ja epäsäännöllisiä verbejä. Muiden romaanisten kielten ja englanninkin perusteella portugali vaikuttaa jo yllättävän tutulta mutta alkuun riittää vain innostunut asenne! Oppikirja: Tudo Bem? (uusittu painos 2017) kpl 1-5.

EU A1.2

Pohjaopintoina n. vuosi portugalia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Portugali 2 1298301

Ke 18.40–20.10 9.9.–2.12., ei 16.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Janne Löppönen
Hyppää taas keltaiseen ratikkaan ja jatka kiehtovaa löytömatkaa portugalin kieleen ja kulttuuriin! Kertaamme aluksi lyhyesti joitakin aiemmin opiskeltuja keskeisiä asioita, ja mukaan ovat tervetulleita myös kaikki portugalin alkeita aiemmin lukeneet. Jatkamme ääntämis-, puhe- ja sanastoharjoituksia liittyen mm. kaupungilla liikkumiseen, asumiseen ja jokapäiväisiin toimiin. Rakenteista opiskelemme mm. lisää verbejä ja erilaisia pronomineja sekä järjestysluvut. Kulttuuritietoisuus tarjoavat mielenkiintoista tietoa mm. koristekaakeleista ja TV:n telenovela-sarjoista. Oppikirja: Descobertas 1 Portugalin perusteet kpl 6-8.

Katso kielitaitotasojen yleiskuvaukset s. 33.

EU A1.3

Pohjaopintoina n. 2 vuotta portugalia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Portugali 3 1298302

Ke 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Janne Löppönen
Jatka keltaisen ratikan kyydissä matkaa portugalin kieleen ja kulttuuriin! Kertaamme aluksi joitakin jo opiskeltuja keskeisiä asioita ja jatkamme puhe- ja sanastoharjoituksia liittyen mm. katolilaisuuteen, tietotekniikkaan ja vapaa-aikaan. Rakenteista opiskelemme mm. imperfektiä, yhdistettyä perfektiä, futuuria ja konditionaalia. Kulttuuritietoisuus mm. Fadosta ja urheilusta Portugalissa inspiroivat lisää. Oppikirja: Descobertas 2 Portugalin perusteet kpl 1-3.

Puola

EU A0

Puolan alkeet 1298751

Ma 17.00–18.30 14.9.–7.12., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
MA Justyna Pierzynska
Puolan matkaa odotellessa, pakkaa tästä jo puolan alkeet mukaasi matkalaukkuun! Opiskelemme mm. tervehtimistä, kohteliaisuusfraaseja, lukusanoja, kysymysten esittämistä ja peruskielioppia, joilla matkailijana pärjää auttavasti erilaisissa eteen tulevilla tilanteilla. Tutustumme lisäksi mielenkiintoisiin matkakohteisiin Puolassa ja kulttuurinäkökulmiin. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Po prostu 1 kpl 1-4 + opettajan materiaalit.

Ranska

EU O

Ranskan alkeet A 1205000

Ti 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Kirsi Kontula
Tervetuloa aloittamaan ranskan opiskelu kannustavassa tahdissa! Tavoitteena on opetella selviyty-

mään ranskan kielellä helpoissa jokapäiväisen elämän, työn ja matkailun kommunikaatiotilanteissa myös ääntämistä huomioiden. Perusrakenteista harjoittelemme mm. säännöllisten verbien taivutusta, artikkelit, prepositioita, adjektiivien taivutusta ja kysymyslauseita. Oppikirja: C'est parfait! 1 (Martikainen, Lindgren, Lanoire; kustantaja Otava 2017) kpl 0-3.

Ranskan alkeet B

Ke 17.00–18.30

24 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Sisältö kuten kursseilla A.

1205001

9.9.–25.11.

123 €

EU A1.2

Pohjatietoina n. vuoden ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranska 2

Ma 17.00–18.30

24 oppituntia

Mikonkatu 8 A, 5 krs

FM Kirsi Kontula

Tule jatkamaan kaunista ranskan kieltä kerraten ensin alkeiskurssilla opiskeltuja keskeisiä asioita mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat oppia selviytymään jokapäiväisen elämän ja matkailun tilanteissa. Harjoittelemme puhetaitoa ja ääntämistä sekä sanastoa liittyen mm. vaateisiin, väreihin, harrastuksiin ja mielipiteen ilmaisuun. Rakenteista opiskelemme mm. eri pronomineja, lisää keskeisiä adjektiiveja ja refleksiiviverbejä. Oppikirja: C'est parfait! 1 kpl 6/7-8 + opettajan materiaali.

1205002

7.9.–30.11., ei 12.10.

123 €

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranska 3

Ke 17.00–18.30

24 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

FM Kirsi Kontula

Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kulttuuriin jatkuu, kun harjoittelemme etenkin sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa, jotta selviytyisimme mm. mielipidettä ilmaistaessa, matkailusta ja työnteosta kerrottaessa. Kertaamme rakenteita ja uusia opimme mm. erilaisia kieltosanoja, imperfektin, suorat objektipronominit. Kulttuurivälipalat esim. juhlista Bayonnassa ja Martiniquen saaresta innostavat oppimaan lisää! Oppikirja: C'est Parfait! 2 kpl 1-3.

1205003

9.9.–2.12., ei 14.10.

123 €

Ranskan kielioppikertaus

1205004

La 9.00–14.00

6 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Viikonloppukurssi

26.9.

34 €

Jos ranskan kieliopissasi olisi hiomisen ja aktivoinnin varaa, tule tehokertaamaan preesens, verbejä (säännölliset, epäsäännölliset ja refleksiivit), myönteinen ja kielteinen partitiivi, artikkelit, adjektiivit, adverbit ja indefiniittipronominit. Teemme harjoituksia sekä keskustellen että kirjallisesti itsenäisesti, pareittain ja pienryhmissä. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU A 2.1

Pohjatietoina n. 3 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Ranskaa kerraten ja laajentaen 4

1205005

Ke 9.30–11.00

24 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

FM Maria Kontu

9.9.–2.12., ei 14.10.

123 €

Aamukurssi

Ajankohtainen kirja tempaa meidät mukaansa rennolle matkalle puhumaan ja kuuntelemaan ranskaa aidoissa arkielämän tilanteissa. Samalla sanasto, liittyen mm. perheeseen, vapaa-aikaan ja mielipiteen ilmaisuun, laajenee ja ääntäminen hioutuu. Kertaamme myös käytännössä tarpeellisia rakenteita kuten subjunktiivin käyttöä. Kulttuurituokioissa nojatuolimatkailemme mm. Pariisin tuleviin olympialaisiin. Oppikirja: Chez Olivier 3 kpl 7-8 + opettajan materiaali.

Ranska 4

To 17.00–18.30

24 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kulttuuriin jatkuu harjoitellen sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa, jotta selviytyisimme mm. pyöränvuokrauksesta sekä juustojen ja viinien makuerojen keromisestä. Kertaamme rakenteita ja uusia opimme mm. passé composén ja imperfektin eron sekä adjektiivien vertailumuodot. Kulttuurivälipalat esim. Loiren laaksoista ja Chambordin linasta innostavat oppimaan lisää! Oppikirja: C'est parfait! 2 kpl 5-6 + opettajan materiaali.

1205006

10.9.–26.11.

123 €

Ruostuneen ranskan ripeä aktivointi 1205006

To 18.35–20.05 10.9.–26.11.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Mariitta Hietala
Oletko aiemmin (esim. lukiossa) opiskellut ranskaa mutta tietosi kaipaavat ripeää aktivointia ja päivitystä? Etenemme vauhdikkaasti harjoitellen arkielämässä ja matkaillessa hyödyllisiä keskustelu- ja kuuntelutilanteita sekä sanastoa. Kertaamme myös rakenteita, kuten passé composé ja imperfectin käyttöä. Kulttuurituokioissa käsittelemme mm. Pariisin latinalaiskortteleita ja Bretagnea. Oppikirja: C'est parfait! 3 kpl 1-4.

Aktivoi ja päivitä ranskaa etänä 1205007

14.9.–4.12., ei viikolla 42
22 oppituntia 113 €
FM Maria Hahtomaa **Verkkokurssi**
Kiirettä pitää etkä ehdi tulla kurssille? Ei hätää, tule mukaan kertaamaan ja päivittämään ehkä jo ruostuneitakin ranskan taitojasi joustavasti oman aikataulusi mukaan etäkurssille. Viikoittain saat uudet käytännönläheiset kielioppi-, kuuntelu- ja/ tai luetun ymmärtämistehtävät sekä n. 30 min. pari- tai ryhmäkeskustelua Zoomin kautta opettajan kanssa sovittavana aikana. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi.

EU A2.2

Pohjatietoina n. 4 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Kertaa ja syvennä ranskaa 1205008

Ti 9.00–10.30 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
FM Maria Hahtomaa
Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kerrata ja syventää taitojaan tai vaikka ruostuneita lukiotietojaan myös ajankohtaisen ranskalaisen kirjan avulla. Vetreytämme keskustelutaitoja, kuullun ymmärtämistä sekä laajennamme sanavarastoa liittyen mm. ranskalaisiin instituutioihin, kulttuuriin sekä asioiden, esineiden ja ihmisten kuvailuun. Kertaamme myös kielioppia, kuten konjunktioiden käyttöä, verbit infinitiivin kera ja epäsuoraa kerrontaa. Oppikirja: Vite et Bien 2 (ISBN 9782090352757 Niveau B1) kpl 5 eteenpäin.

Ranskaa kerraten ja laajentaen 5 1205009

Ke 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
Prof.dipl. Rodolphe Le Clech
Ajankohtainen kirja tempaa meidät mukaansa rennolle matkalle puhumaan ja kuuntelemaan ranskaa aidoissa arkielämän tilanteissa. Samalla sanasto, liittyen mm. tulevaisuuden suunnitelmiin, ympäristönsuojeluun ja aperitiivi-päiväliiseen laajenee ja ääntäminen hioutuu. Kertaamme myös käytännöllisiä rakenteita kuten passiivia ja futuuria. Kulttuurituokioissa nojatuolimatkailemme mm. Brysselissä. Oppikirja: Chez Olivier 3 kpl 4 eteenpäin.

B1

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

Converser en francais, c'est facile! 1205011

Ti 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
BA Claire Bichet
Dans ce cours, nous organiserons divers débats et discussions autour de thèmes culturels et de société dans une ambiance amicale et détendue. Nous pourrions aussi revoir quelques points linguistiques, selon les besoins du groupe. Ce cours s'adresse à des étudiants de niveau intermédiaire désirant rafraîchir leurs bases et développer la clarté et la fluidité de la langue. Bienvenue! Le matériel est inclus et sera donné à l'avance si besoin.

Ranskaa ranskaksi 1205012

Ke 18.40–20.10 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
Prof.dipl. Rodolphe Le Clech
Tule aktivoimaan ranskan kieltä monipuolisesti myös autenttisten ranskalaisen oppikirjan, radio- ja TV-ohjelmien siivittämänä! Harjoittelemme etenkin puheen sujuvuutta arkielämän keskustelutilanteissa mutta luemme myös eri tekstityyppejä syventääksemme sanavarastoamme. Kieliopirakenteitakin kertaautuu tarvittaessa. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Totem 3 Livre de l'élève B1 (ISBN 9782014015522).

Katso kielitaitotasojen yleiskuvaukset s. 33.

EU B2–C1

Pohjatietoina n. 6 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai lukion ranska.

Parlons français!

1205013

Ke 18.40–20.10

9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

BA Claire Bichet

Dans ce cours, nous débatterons ensemble de divers points de l'actualité française. À travers des documents variés (articles de presse, vidéos, ou documents audios), nous développerons ensemble la capacité d'argumenter sur divers sujets de société et d'actualité dans une ambiance décontractée et amusante. Bienvenue! Matériel fourni par le professeur.

Ruotsi

EU O

Beginner Swedish for Foreigners 1

1202000

Wed 18.40–20.10

16.9.–2.12.

24 lessons

87 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

Welcome to start learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when presenting yourself, talking about your day, food, transport and hobbies, for example. We will also practise listening, writing and grammar and homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English, read more about the course www.helao.fi.

Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 1–4. Please see further information on buying coursebooks on p. 127.

EU A1.1

Previous studies of about three months of Swedish are required.

Beginner Swedish for Foreigners 1

continuation

1202001

Thu 17.00–18.30

17.9.–10.12., not on 15.10.

24 lessons

87 €

Runeberginkatu 22–24

FM Johanna Palmén

Welcome to continue learning the basics of Swedish to manage in different everyday situa-

tions when talking about e.g. weather, clothes, home and work. We will also practise listening, writing and grammar and homework will support effective learning. Previous studies of about three months of Swedish are required. The instruction will be in Swedish and English, read more about the course www.helao.fi. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 5–8. Please see further information on buying coursebooks on p. 127.

EU A1.2

Previous studies of Swedish of about one year are required.

Beginner Swedish for Foreigners 2

1202003

Wed 17.00–18.30

16.9.–2.12.

24 lessons

87 €

Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

Welcome to continue learning Swedish to manage in different everyday situations when talking about e.g. health, a ferry cruise, environment and Finnish-Swedish culture. We will also practise listening, writing and grammar and homework will support effective learning. Previous studies of about one year of Swedish are required. The instruction will be in Swedish and English, read more about the course on www.helao.fi. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 9–12. Please see further information on buying coursebooks on p. 127.

EU A2.1–A2.2.

Pohjaopintoina ruostunut peruskoulun ruotsi tai n. 2–3 vuotta ruotsia kansalaisopistossa

Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 1

1202002

Ke 17.00–18.30

9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Maria Paaavonsalo

Onko koulussa oppimasi perusruotsi pahasti ruosteessa? Lähde mukaan mielenkiintoiselle matkalle eri kaupunkeihin Suomessa ja aktivoidu ilmaisemaan itseäsi ruotsiksi kysymyksiä tehdessä, kuvaillessasi mm. päivän tapahtumia, mieltymyksiä, harrastuksia sekä toimiessasi mm. ostoksilla, tietä neuvomassa ja hotellissa. Tärkein tavoite on puhe- ja kuuntelutaidon aktivointi arkielämän käyttötilanteita varten, mutta myös peruskieliopin kertaaminen selkeiden tehtävien avulla. Opetuskielenä ruotsi ja tarvittaessa suomi. Oppikirja: Häng med! 1 kpl 1–5.

EU B1

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai lukion C-ruotsi.

Työelämän ruotsia

1202004

Ke 17.00–19.30

16.9.–21.10.

18 oppituntia

93 €

Runeberginkatu 22–24

Intensiivikurssi

FM Bodil Wadenström

Tule aktivoimaan ja päivittämään työssä tarvitsemasi ruotsin kielen taitojasi tehokkaalle intensiivikurssille! Keskitymme pääsääntöisesti sanaston ja työtilanteissa tarvittavien yleisten fraasien sekä keskustelu- ja kuuntelutaitojen aktivointiin esim. tutustumis-, asiakaspalvelu- ja neuvontatilanteissa, työpaikkahaastattelussa, kokouksissa ja oman työn esittelyssä simuloiden todellisia tilanteita.

Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi.

Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 2

1202005

To 17.00–18.30

10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Maria Paavonsalo

Onko ruotsin kielitaito kangistunut? Tule tehokertaamaan vanhaa ja päivittämään uutta kuvitteelliselle matkalle Suomeen ja Ruotsiin ja aktivoidu ilmaisemaan itseäsi ruotsiksi erilaisissa käytännön puhetilanteissa sekä kuuntelemaan sujuvamin suomen- ja riikinruotsia. Samalla sanasto laajenee liittyen mm. kuulumisten vaihtoon, työstä kertomiseen, asumiseen ja kierrätykseen sekä joitakin kieliopin keskeisiä asioita, kuten sanajärjestystä, aikamuotoja ja adjektiivien taivutusta, kertautuu. Opetuskielenä on pääasiassa ruotsi. Oppikirja: Häng med! 2 kpl 1-5.

EU B2

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

Ruostuneen lukioruotsin tehoaktivointi

1202006

Ti 17.00–18.30

8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia

123 €

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. asumiseen, vapaa-aikaan ja terveyteen sekä ajankohtaisiin asioihin ja tapahumiiniin. Opetuskielenä on pääasiassa ruotsi, kieli-

oppiasiat myös suomeksi. Oppikirja: Abi Ruotsi (ISBN 9789511314158) valikoiden.

Säg det på svenska!

1202007

Ti 18.40–20.10

8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Kari Vehmas

Tule keskustelemaan ruotsiksi kaikesta maan ja taivaan välillä! Aktivoimme vanhoja tietojamme, kartutamme lisää sanavarastoa ja saamme sujuvuutta keskustelutaitoihin. Keskustelua inspiroivat mm. lehtiartikkelit, uutiset, videopätkät ja musiikki myös opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan. Teemme runsaasti pari- ja pienryhmätöitä ja opimme ruotsia rennossa ja rohkaisevassa ilmapirissä. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

YKI 3–4 / EU B1–B2

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

Valmennuskurssi valtionhallinnon ruotsin kielitutkintoon

1202008

Ma 17.00–19.30

14.9.–23.11., ei 12.10.

30 oppituntia

153 €

Runeberginkatu 22–24

FM Johanna Mäkinen

Kurssin tavoitteena on suullisen kielitaidon ja kuullun ymmärtämisen aktivoiminen ja kehittämisen sekä kirjallisen ilmaisun, sanaston tunte muksen ja tekstin ymmärtämisen syventäminen. Kurssi valmentaa hyvän ja tyydyttävän taidon tutkintoihin. Kurssin jälkeen on mahdollisuus suorittaa valtionhallinnon kielitutkinto opistolla, tutkintomaksu Opetushallitukselle. Kirjallisen taidon tutkinto koostuu kirjoittamisen ja tekstin ymmärtämisen osakokeista, lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi.

Saksa

EU AO

Saksan alkeet

1204000

Ma 18.40–20.10

7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia

123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Carmen Tomas

Haluaisitko aloittaa saksan alkeet tai kerrata kadonneita alkeistaitojasi? Aloitamme saksan opiskelun ihan alusta ja monet käytännön puhe- ja kuunteluharjoitukset valmentavat sinua tositilanteisiin, joihin esim. vapaa-ajan matkoillasi toden-

näköisesti törmäät saksankielisessä ympäristössä. Kielen rakenteista opiskelemme mm. lukusanat, artikkelit, kellonajat, sanajärjestyksen ja kysymysten muodostamisen. Välipaloina toimivat kulttuuriosiot innostavat opiskelemaan lisää! Opetuskielinä suomi ja saksa. Oppikirja: Hallo! 1 Saksa aikuisille (ISBN 9789517926744) kpl 1-5.

EU A1.2

Pohjatietoina n. vuoden saksa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hallo 2! Saksa jatkaajille 2 1204001

Ti 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Carmen Tomas

Jatka matkaasi saksan kieleen ja kulttuuriin! Käytännön puhe-, kuuntelu- ja sanastoharjoitukset valmentavat sinua tositilanteisiin, joihin matkoillasi todennäköisesti törmäät saksankielisessä ympäristössä. Aihepiireinä ovat mm. lentomatkat, tyypillisen arkipäivän tapahtumat sekä asuminen. Rakenteista kerrataan aikaisemmin opittua kuten substantiivien sijamuodot sekä verbin taiputus ja uusina opiskellaan mm. genetiivi sekä akkusatiivia ja datiivia vaativat prepositiot. Opetuskielinä suomi ja saksa. Oppikirja: Hallo! 2 Saksa aikuisille (ISBN 9789517927352) kpl 1-3.

EU 1.3

Pohjaopintoina n. 2 vuotta saksa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

Hallo 2! Saksa jatkaajille 2 jatko 1204002

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Carmen Tomas

Matka jatkuu saksan kieleen ja kulttuuriin! Käytännön puhe- ja kuunteluharjoitukset valmentavat sinua tositilanteisiin mm. ostoksilla ollessasi, omasta asuinalueestasi ja suomalaisesta kesänvietosta kertoessasi, matkustellessa ja työssä. Kielen rakenteista osaa kerrataan ja uutena opiskellaan mm. adjektiivien vertailu, imperfekti, pluskvamperfekti, futuuri ja konditionaali sekä myös verbi-etuoliitteiden vaikutus merkitykseen. Opetuskielinä saksa ja suomi. Oppikirja: Hallo! 2 Saksa aikuisille (ISBN 9789517927352) kpl 7-9.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 3 vuotta saksa kansalaisopistossa tai lyhyt koulusaksa.

Hallo 3! Saksa jatkaajille 3 1204003

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 14.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Andrea Suikkanen

Tule viimeistelemään saksan kielen perustaitoja! Käytännön puhe- ja kuunteluharjoitukset valmentavat sinua tositilanteisiin mm. keskustellessasi terveydestä, kylpylälomailusta ja historiasta. Rakenteiden kertauksen lisäksi ja uutena opiskellaan mm. konditionaalia ja ajanmääreitä. Välipaloina toimivat kulttuuriosiot innostavat opiskelemaan lisää! Opetuskielinä saksa ja suomi. Oppikirja: Hallo! 3 Saksa aikuisille (ISBN 97895179298998941) kpl 7-8.

EU B1

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

Deutschklub – Sprechen, Filmclips und Musik 1204004

Ke 17.30–19.00 9.9.–2.12., ei 14.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Claire Scheunemann

Herzlich willkommen, einfach Deutsch zu sprechen in lockerer Atmosphäre! Wir reden über verschiedene Themen, machen Übungen in Paaren und Kleingruppen, Spiele und auch manchmal kurze Grammatikwiederholung, wenn gewünscht. Dazu gibt es Musik und Videoclips. Unterrichtssprache ist hauptsächlich Deutsch. Der Preis enthält das Material, mehr Informationen unter www.helao.fi.

EU B2

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

Deutsch sprechen und Wortschatz erweitern 1204005

Ti 16.45–18.15 8.9.–1.12., ei 13.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Claire Scheunemann

Möchten Sie Ihre Sprechfähigkeit verbessern und

Ihren Wortschatz erweitern? Hier sprechen wir über alles, was die Schüler interessiert, u.a. Aktuelles aus Gesellschaft, Kultur und Politik sowie Reiseziele in deutschsprachigen Ländern. Wir lesen verschiedene Texte, sehen kurze Videos und hören Musik. Mehr Informationen unter www.helao.fi. Unterrichtsmaterial im Preis inbegriffen.

Venäjä

EU A0

Venäjän alkeet

1206000

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
Liubov Mullari
Pariisi kaukana, Pietarin kulttuuriaarteet lähellä!
Tule rohkeasti mukaan opiskelemaan perusteellisesti kyrilliset aakkoset ja ääntämistä. Harjoittemme helppoja arkipäivän puhetilanteita sekä tutustumme venäjää puhuviin henkilöihin inspiroivan, täysin uudistetun kirjan avulla. Opiskelemme myös kielen perusrakenteita, kuten substantiivien suvun ja kieltosanoja. Oppikirja: Kafe Piter 1, Huom. uudistettu kirja 2020 (ISBN 9789511334149) kpl 1-4.

EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Venäjä 2

1206002

Ti 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery
Jatka matkaasi venäjän kieleen ja kulttuuriin harjoittelemalla etenkin puhe- ja kuuntelutaitoja, jotka auttavat selviytymään mm. matkailutilanteissa. Aiheina ovat mm. viikonpäivät, kaupungilla liikkuminen ja kiinnostuksen kohteista kertominen. Rakenteista kertaamme joitakin opiskeltuja keskeisiä asioita ja uusina harjoittemme mm. yksikön akkusatiivin ja genetiivin, monikon nominatiivin sekä liikeverbejä. Oppikirja: Kafe Piter 1 kpl 9-12.

EU A1.3

Pohjatietoina n. 2 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Venäjä 3

1206003

Ti 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 13.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
FM Julia Zsembery
Inspiroiva matka venäjän kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Harjoittemme helppoja arkipäivän puhetilanteita ja kuunteluita sekä laajennamme sanavarastoamme liittyen mm. juhliin, kaupoissa ja ravintolassa asiointiin. Rakenteista tutustumme mm. dativiin ja preteritiin. Kurssin jälkeen pärjät matkailijanakin taas helpommin! Oppikirja: Kafe Piter 1 kpl 16-18.

EU A2.1

Pohjatietoina n. 3 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Venäjä 4

1206004

Ma 18.40–20.10 7.9.–30.11., ei 12.10.
24 oppituntia 123 €
Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehhovskaja
Inspiroiva matka venäjän kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Harjoittemme helppoja arkipäivän puhetilanteita ja kuunteluita sekä laajennamme sanavarastoamme liittyen mm. asumiseen ja television katseluun. Rakenteista tutustumme mm. monikon genetiiviin ja verbin aspekteihin. Kursin jälkeen pärjät matkailijanakin taas helpommin! Oppikirja: Kafe Piter 2 kpl 1 kertaus ja kpl 2-3.

Venäjän helppo keskustelu 1206005

Ke 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 14.10.
24 oppituntia 123 €
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24
YAMK Raissa Tsehhovskaja
Oletko opiskellut venäjää jo n. 3-4 vuotta, mutta toivoisit enemmän sujuvuutta ja rohkeutta keskustelutaitoihisi? Harjoittemme selviytymään sutjakkaammin small talkista, asioimistilanteista ja kertomaan mm. asumisesta ja liikenteestä mutta myös hieman vaativammistakin puhetilanteista. Lue lisää kurssista www.helao.fi. Oppikirja: Slovo. Posobie po leksike i razgovornoj praktike ISBN 9785865479697 kpl 6-8 ja opettajan materiaalit.

Katso kielitaitotasojen yleiskuvaukset s. 33.

EU A2.2

Pohjatietoina n. 4 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Venäjän kertaus ja aktivointi 1206006

Ma 15.00–16.30 7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

YAMK Raissa Tsehlovskaja

Tule rohkeasti mukaan aktivoimaan ruostuneetkin venäjän kielen taitosi harjoittamalla arkielämän kommunikaatilanteita sekä muita aiheita liittyen mm. ammatteihin ja globalisaatioon. Aktivoimme erityisesti puhumista, ääntämistä ja kuuntelua, mutta kertaamme tarvittaessa rakenteitakin. Lue lisää kurssin kohdalta www.helao.fi. Oppikirja: Встречи. Часть III. Весна. Вкл ISBN 9785883373625 kpl 6-7.

Venäjä 5 1206007

Ma 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 12.10.

24 oppituntia 123 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

YAMK Raissa Tsehlovskaja

Matka jatkuu venäjän kieleen, kulttuuriin ja maantuntemukseen! Harjoittelemme suullista kielitaitoa puhuen mm. säästä, luonnosta ja perheestä, joiden myötä laajennamme myös sanastoa. Lisäksi kertaamme ja vahvistamme rakenteita, kuten etuliitteitä liikeverbejä ja vuosilukuja. Oppikirja: Kafe Piter 2 kpl 13-14.

EU B1

Pohjaopintoina n. 5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot

Venäjää syventäen ja kerraten 1206008

To 17.00–18.30 10.9.–3.12., ei 15.10.

24 oppituntia 123 €

Runeberginkatu 22–24

FM Julia Zsembery

Matka venäjän kieleen syvenee etenkin keskusteluharjoitusten ja sanaston myötä, joiden aiheina ovat mm. työ, suomalaiset juhlat, kaupunkiloma ja myös ajankohtaiset uutiset ja tapahtumat. Lisäksi kertaamme ja vahvistamme rakenteita, kuten lyhyitä adjektiiveja ja passiivia. Oppikirja: Kafe Piter 3 kpl 1-3.

Viro

EU O

Viron alkeet 1298600

Ke 17.15–18.45 9.9.–9.12.

28 oppituntia 154 €

Runeberginkatu 22-24

FM Liisi Ahvonen

Viron alkeiskurssilla on pääpaino suullisen kielitaidon opettelussa. Tunnilla harjoittelemme erilaisia käytännön keskustelutilanteita sekä hyvää ääntämistä, kuuntelemme, luemme ja laulamme. Perehdymme peruskieloppiin ja harjoittelemme viron kielen rakenteita ja sanastoa leikiten sekä teemme perinteisiä harjoituksia. Oppikirja: R. Pajusalu, M. Hietaharju-Tuuri, V.Taro, K.Yallop: Meie keelesild, kpl 1-4 ja opettajan materiaalit.

EU A1.2

Viron alkeisjatko 1 1298601

Ke 19.00–20.30 9.9.–9.12.

28 oppituntia 154 €

Runeberginkatu 22-24

FM Liisi Ahvonen

Kurssi on jatko keväällä päättyneelle viron alkeiskurssille, myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Viron kurssilla on pääpaino suullisen kielitaidon kehittämisessä. Tunnilla harjoittelemme erilaisia käytännön keskustelutilanteita. Opettelemme käyttämään peruskielopin rakenteita ja sanastoa leikiten sekä perinteisellä tyyllillä. Kerrataan myös alkeiskurssilla opittua. Oppikirja: R. Pajusalu, M. Hietaharju-Tuuri, V.Taro, K.Yallop: Meie keelesild, kappaleet 5-7 ja opettajan materiaalit.

EU B1-B2

Viron keskustelukurssi 1298603

To 17.00–18.30 10.9.–10.12.

28 oppituntia 154 €

Runeberginkatu 22-24

Filologi, viron kielen ja kirjallisuuden opettaja

Helja Kirber

Kurssi painottuu vapaaseen keskusteluun ajankohtaisista aiheista. Laajennamme hyödyllistä sanavarastoa, kertaamme kielioppia tarpeen tullen, katselemme uutislähetyksiä ja kuuntelemme musiikkia. Käsittelemme yhdessä lyhyitä artikkeleita eri aiheista. Tule vetreyttämään ja täydentämään kielitaitoasi mukavassa ilmapiirissä! Opettajan oma materiaali.

taiteet, musiikki ja ilmaisu

Ikebana, kalligrafia ja kuosisuunnittelu, Kuvataidetta lapselle ja aikuiselle, Maalaus, Piirustus, Taideterapian menetelmät, grafiikka, kuvitus ja digitaide, Valokuvaus, Kudonta, Neulonta, Ompelu, Puutyöt, Värjäys, Bändi, Kuorot, Laulun ryhmäopetus, Laulun yksilöopetus, Lasten musiikkikerhot, Musiikkia lapselle ja aikuiselle, Muskarit, Musiikkia senioreille, Muu laulunopetus, Muu musiikinopetus, Soitinopetus, Improvisaatio, Näytteiljännitys ja teatteri ja Puhe- ja kirjallinen ilmaisu



Kuvalliset taiteet ja taidot

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Kuvallisten taiteiden ja taitojen kurssit ovat kuva- taiteen, valokuvauksen ja muiden visuaalisten taiteiden kuten Ikebanan kursseja. On aloittelijoille suunnattuja kursseja kuten Aloita maalaaminen, Piirustuksen alkeet, Digitaidetta aloittelijoille ja Valokuvauksen perusteet. Pidempään harrastaneille käyvät kurssit kuten Voimattomuus ja voima maalauksessa, Muotokuvamaalauksen kurssi tai Tee-se-itse valokuvausstudio. Suurin osa kursseista on kaikille sopivia, sillä opettajilla on kohtuukokoisissa ryhmissä aikaa eriyttää ja ohjata myös vasta-alkajia. Opiskelijoilla on käytössä luonnostelu- ja piirustustarvikkeita ja välineitä. Digikursseilla käytetään opiston atk-luokkaa ja välineistöä.

Ikebana, kalligrafia ja kuosisuunnittelu

Ikebana – Japanilainen kukkienasettelutaide

1103059

La 10.00–15.00 12.9., 10.10., 7.11. ja 5.12.
28 oppituntia 210 €

Taide 414, Runeberginkatu 22–24
Ikebanaopettaja, fil.kand, VTM Sari Mäntysola
Ikebana -kurssilla perehdyimme japanilaiseen kukkienasettelun taiteeseen Sogetsu-ikebana-koulun 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. Koulutuspäälliköltä saatavassa kurssimonisteessa kerrotaan kurssilla tarvittavista oksista, kukista ja muista hankittavista materiaaleista ja tarvikkeista. Koululla on myös lainattavia maljakoita ja muita tarvikkeita.

Kuosin suunnittelu Photoshopilla

1103060

Ti ja To 17.00–20.00
6.10., 8.10., 20.10., 22.10. ja 3.11.
20 oppituntia 155 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

TaM, tekstiilisuunnittelija ja kuvittaja
Elina Savolainen

Kurssilla suunnitellaan oma painokuosi. Kuosi voi olla kohdistettu mihin vain käyttötarkoitukseen: esimerkiksi sisustukseen, vaatetukseen, tapetiksi

tai lahjapaperiksi. Kuosi toteutetaan Photoshopilla ja prosessi voi sisältää käsin piirrettyjen elementtien skannausta. Kurssi edellyttää perusasioiden hallitsemista Photoshopilla (layerit, leikkaa, liitä, väreitä, piirrä etc. toiminnot). Kuosin tilaus omatoiminen ja -kustanteinen.

Kalligrafian lyhytkurssi Calligraphy Short Course

1103126

Ti-To/Tue-Thu 17.00–19.30 25.–27.8.
9 oppituntia/lessons 63 €

Runeberginkatu 22–24

Susan Reed, kuvittaja, graafinen suunnittelija/
Illustrator, Graphic Designer

Tervetuloa tutustumaan kalligrafian perusmateriaaleihin ja kokeilemaan muutamaa kalligrafian perustyyliä tasaterällä! Voit esimerkiksi valmistaa kortteja kesän juhliin. Kurssilla tekniikkaan tutustumiseen käytettävät materiaalit sisältyvät hintaan.

Welcome to this workshop, where you will see the basic materials used for calligraphy and you can begin enjoying trying some basic broad-nibbed calligraphic styles. If you like we can make calligraphic cards for Spring and Summer celebrations. Materials needed are included to the price.

Kalligrafian perusteet A Calligraphy Basics

1103062

myös edistyneille / also for continuing students
To/Thu 17.00–19.30 10.9.–8.10.

15 oppituntia/lessons 120 €

Runeberginkatu 22–24

Susan Reed, kuvittaja, graafinen suunnittelija/
Illustrator, Graphic Designer

Tutustumme kalligrafian perusvälineisiin ja materiaaleihin. Harjoittelemme kynän kulman vaikutusta jälkeen, kirjainten muodon ja painon syntymää harmoniaa. Opimme ymmärtämään, miten tyyli, asetelu ja layout vaikuttavat tulokseen ja harjoittelemme sitä eri tehtävien avulla. Kurssi kehittää taitoa analysoida kirjaimia ja kirjoitettua muotoa ja rohkaisee herkkyyteen ja luovaan ilmaisuun. Materiaalilista lähetetään ennakoon kurssille ilmoittautuneille.

Students will become familiar with basic calligraphy tools and materials. We will practice varying the effect of the pen angle, the letterform and weight in creating a visually harmonious whole. Understanding how style, spacing and layout are

creating the wanted effect will be developed via varied projects. The course will help you gain the skill of analysing letters and written form and encourages sensitivity and creative expression. A list of materials needed will be sent to students who register for the course.

Kalligrafian perusteet B **Calligraphy Basics**

1103063
myös edistyneille / also for continuing students
To/Thu 17.00–19.30 22.10.–26.11.
18 oppituntia/lessons 139 €
Runeberginkatu 22–24

Susan Reed, kuvittaja, graafinen suunnittelija/
Illustrator, Graphic Designer
Sisältö kuten kurssilla A. Myös kurssin A käyneille: perehdyimme useampiin kalligrafisiin tyylihin, värien käyttöön osana suunnittelua - toiveiden mukaan.

The course contents are the same as in the course A. Also for those from course A. More about various calligraphic styles, the use of colours, etc.

Kuvataidetta lapselle ja aikuiselle

Kursseilla käytettävät materiaalit ja välineet sisältyvät kurssin hintaan. Huomioi kurssille sopiva vaatetus.

Kuvataidetta lapsille ja aikuisille A **(2–3 v)**

1103040
To 9.15–10.15 17.9.–8.10.
5,32 oppituntia 48 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**

Johanna Aulén ja Jonna Johansson
Puuhakas oppitunti lapselle ja aikuiselle. Yhdessä oppimista viivan, värin, käden näppäryyden ja eri tekniikoiden parissa. Värien ja materiaalien yhteinen yhteispeli, toiminnallista maalaamista ja kollaasikokeiluja. Kurssimateriaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Kuvataidetta lapsille ja aikuisille B **(2–3 v)**

1103041
To 9.15–10.15 22.10.–26.11.
8 oppituntia 72 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**
Johanna Aulén ja Jonna Johansson
Sisältö kuten kurssilla A.

Kuvataidetta lapsille ja aikuisille A **(4–5 v)**

To 10.30–12.30 17.9.–8.10.
10 oppituntia 88 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**

Johanna Aulén ja Jonna Johansson
Puuhakas opiskelukerta (120 min) lapselle ja aikuiselle. Yhdessä oppimista viivan, värin, käden näppäryyden ja eri tekniikoiden parissa. Kehollista tekemistä, havainnoinnin harjoittelua, paperiveistos ja kollaasikokeiluja. Kurssimateriaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Kuvataidetta lapsille ja aikuisille B **(4–5 v)**

1103043
To 10.30–12.30 22.10.–26.11.
16,02 oppituntia 130 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**

Johanna Aulén ja Jonna Johansson
Sisältö kuten kurssilla A.

Roiskemaalauksen perhekurssi **– lapsi-aikuinen-kurssi**

1103044
La-Su 11.00–14.15 7.–8.11.
8 oppituntia 80 €

Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Jonna Johansson
Tule viikonlopun roiskekurssille maalaamaan guassi- eli peiteväreillä rennosti ja rohkeasti. Väriä levitellään niin lastoilla, tikuilla kuin teloilla-kin ja jälki on aivan rennon ilmavaa. Pitempänä työnä rakennetaan paperiveistos. Sopii kaikille aikuisille ja 6–10 vuotiaille lapsille. Aiempaa taidekokemusta ei tarvita! Kurssihinta sisältää tarvittavat materiaalit.

Maalaus

Maalauksen kursseilla voit opiskella niin akvarelli-, öljy-, akryyli-, pastelli- kuin sekatekniikkojenkin käyttöä. Syksyn ohjelmassa on myös väriin, eläimiin, ihmisen ja materiaalien kuvaamiseen keskittyviä kursseja. Kurssihintaan sisältyy aina luonnosteluvälineiden ja –materiaalien käyttö.

Drawing & Painting for **Beginners/Intermediate level**

1103005
Mon 17.00–20.00
31.8.–30.11., Not on 7.9., 21.9. and 28.9.
44 lessons 330 €

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 playful exercises. Gain

knowledge of the essentials to painting, where to start and how to develop. Learn about grounds, colour mixing, light, harmony and much more! Drawing materials included in course fee. You will receive an email before the course starts.

Päivämaalarit – maalauksen muoto ja sisältö 1103006

Ti 11.00–13.15 8.9.–1.12., ei 13.10.
36 oppituntia 270 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
FT, taidemaalari Päivi Eskelinen
Työpajatyypistä työskentelyä maalausten eri tekniikoiden parissa. Värioppia, sommittelua, taidehistoriaa ja materiaalioppia maalaustyöskentelyn ohessa. Yhteisiä aiheita pohjustetaan alustuksilla eri teemoista. Luonnostelutarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Soveltuu erityisesti jo pitkään maalanneille.

Värillä väliä – Maalauskurssi 1103007

Ti 17.15–19.30 22.9.–24.11.
30 oppituntia 225 €
Taide 414, Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**
TaM, taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Värien sekoittaminen ja rinnastaminen ovat kurssin pääaiheita. Miten sekoittaa vaikkapa kuusen vihreä, ruusunpunainen tai maantien harmaa? Miksi tarvitaan monta sävyä ja niiden sopivaa rinnastamista, jotta aihe näyttäisi uskottavalta? Miksi jotkut värisävyt sopivat yhteen, toiset eivät? Opi, että värejä voi sekoittaa myös optisesti ja kuullottaen. Osa materiaaleista kuuluu kurssin hintaan. Kurssikirje.

Öljyvärimaalaus – Perusmuotojen kautta ilmaisuun 1103008

Ti 17.15–19.30 15.9.–24.11., ei 13.10.
30 oppituntia 198 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Kimmo Tolin
Maalauskurssilla opitaan öljyvärien käyttöä, erilaisia maalaustekniikoita, sommittelua ja kehitetään omaa ilmaisua peruselementeistä lähtien. Omia ja opettajan antamia aiheita, myös havaintopohjaista harjoittelua ja työpajamaista työskentelyä. Hyödynnetään vesiohenteisia värejä alusmaalauksessa. Luonnostelumateriaalit sisältyvät kurssin hintaan. Kurssikirje.

Akryylimaalausta A:sta Ö:hön 1103009

Ke 17.30–19.45 9.9.–2.12., ei 14.10.
36 oppituntia 270 €
Taide 414, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Jonna Johansson
Opi maalaamaan nopeasti kuivuvalla, vesiohenteisella akryyliväriä. Kerta- ja kerrosmaalaus,

massojen tai kollaasitekniikoiden yhdistely on helppoa, samoin eri pohjamateriaalien käyttö. Myös työskentelyä havainnosta. Aiheet ja teemat osin opettajalta, osin omia. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneille maalareille. Kurssikirje.

Maalauskoulu United A 1103010

Ke 17.15–19.30 16.9.–2.12.
36 oppituntia 270 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Työpajatyypinen maalauskurssi, jossa työskennellään vapaasti eri välineillä ja materiaaleilla. Aiheet ja teemat omia ja opettajan ehdottamia – ryhmän toiveiden mukaan. Painopiste osaamisen ja ilmaisun kehittämisessä ja uuden kokeilemisessä. Yksilöllistä ohjausta, myös alkeista aloittoa. Osa luonnostelu-, kokeilu- ja pohjustusmateriaaleista kuuluu kurssin hintaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

Maalauskoulu United B 1103011

To 17.15–19.30 17.9.–3.12.
36 oppituntia 270 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Sisältö kuten kurssilla A.

Maalaa ihminen – maalauskurssi 1103012

To 17.15–20.15 10.9.–8.10.
20 oppituntia 150 €
Taide 414, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty **Uutuus!**
Maalauskurssilla opitaan käytäntöjä ja teoriaa ihmisen kuvaamisesta taiteessa. Eri aikoina tärkeitä ovat olleet asennot, eleet, vaatetus, symbolit tai ilmeet. Alustuksia taidehistoriasta nykykuviin, maalaustekniikkaa ja ihmisen kuvauksen alkeita. Maalaa kuva itsellesi tärkeästä henkilöstä tai kenestä vaan. Osa materiaaleista kuuluu kurssin hintaan. Kurssikirje.

Aloita maalaaminen 1103013

Pe 17.15–19.45 11.9.–9.10.
15 oppituntia 113 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty
Oletko joskus tuntenut halua kokeilla taidemaalausta? Tai olet joskus aloittanut, mutta harrastus on jäänyt? Aloita nyt tai aloita uudestaan! Tiiviillä kurssilla saat tekniikkaopetusta alkeista aloittaen. Akvarellitekniikkaa, akryylivärien käyttöä, myös piirustustekniikkoihin ja -välineisiin tutustumista sekä perusasioita sommittelusta ja väriopista. Opettajan antamista tehtävistä edetään omiin

aiheisiin. Kurssin hintaan kuuluu luonnostelutarvikkeita, akvarelli-, akryyli- ja peitevärejä ja muita materiaaleja, mutta jos haluat maalata laadukkaalle akvarellipaperille tai kankaalle, ne tulee hankkia itse. Voit maalata myös öljyväreillä, jos sinulla jo on öljyvärit, pohjat ja siveltimet itselläsi.

Aloita maalaaminen jatko 1103014

Pe 17.15–19.45 23.10.–4.12.
21 oppituntia 158 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, taidemaalari Niina Rätty
Oletko joskus tuntenut halua kokeilla taidemaalausta? Aivan alkeet jo osaavalle jatkokurssi, jossa tutustaan paremmin maalausvälineisiin- ja tapoihin ja opitaan lisää perusasioita sommittelusta ja väriopista. Opettajan antamista tehtävistä edetään omiin aiheisiin. Kurssin hintaan kuuluu luonnostelutarvikkeita, akvarelli-, akryyli- ja peitevärejä ja muita materiaaleja, mutta jos haluat maalata laadukkaalle akvarellipaperille tai kankaalle, ne tulee hankkia itse. Voit maalata myös öljyväreillä, jos sinulla jo on öljyvärit, pohjat ja siveltimet itselläsi.

Väriä elämään eläimistä 1103016

Su 10.30–14.30 4.10.–11.10.
10 oppituntia 80 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**
TaM, graafikko ja animaattori Johanna Aulén
Tule tekemään taideteoksia rakkaasta eläimestäsi, joka elää nelmissäsi tai asuu oikeasti kotonasi. Kurssilla piirretään, maalataan sekä kokeillaan sekatekniikoita. Tutustumme hyvän sommittelun periaatteisiin, taidemateriaalien monipuoliseen käyttöön sekä eläinten anatomiaan. Uuden kokeileminen ja oman osaamisen laajentaminen ovat keskeisiä tavoitteita. Pohdi eläimesi ennakkoon ja ota mukaan valokuvia. Voit valikoida eläimesi etukäteen, jotta pääset heti aloittamaan tekemisen. Luonnostelu- ja piirustusvälineiden käyttö sisältyy kurssin hintaan. Sopii myös aloittelijoille. Materiaaleista kurssikirje. Tällä kurssilla et voi puhua lempieläimestäsi liikaa!

Materiaalit kuvassa – maalauskurssi 1103017

Ti-To 17.15–20.15 13.–15.10.
12 oppituntia 96 €
Taide 414, Runeberginkatu 22–24
TaM, kuvataiteilija Eero Tiittula **Uutuus!**
Kuinka maalata koiran turkki, juomalasi, lumikinos, tulppaanin terälehti, graniittipöytä tai villapaita? Millä keinoin vaikutelma tietystä materiaalista syntyy maalaukseen? Maalauskurssilla tutkitaan aiheiden havainnointia sekä erilaisia tekniikoita, joilla materiaalin tuntu maalauksessa

tavoitetaan. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pitkään maalanneillekin. Materiaaleista kurssikirjeessä.

Voima ja voimattomuus maalauksessa – maalauskurssi 1103018

Pe 17.15–20.15, La-Su 10.30–15.30 16.–18.10.
16 oppituntia 120 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM, kuvataiteilija Juha Okko **Uutuus!**
Tiivis maalauskurssi keskittyy väriskaalan ja sommittelukeinojen vaikutukseen taidemaalauksessa. Väri- ja sommitteluharjoituksista edetään 1-2 työn sarjan toteuttamiseen. Vaatiiko maalauksen voima vahvoja kontrasteja vai onko hiljaisempia keinoja virittää työ haluttuun tehoon ja tunnelmaan? Lyhyitä alustuksia ja yhteiskritiikkejä. Kurssi järjestetään yhteistyössä HTY:n kanssa.

Pastellimaalauskurssi 1103019

La 13.30–16.30, Su 11.30–15.30 31.10.–1.11.
8 oppituntia 64 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, taidemaalari Merja Salonen Di Giorgio
Pastellimaalauksen viikonloppukurssi soveltuu kaikille kuiva- ja öljypastellimaalauksesta kiinnostuneille. Kurssi, jolla piirtäminen ja maalaaminen kulkevat käsi kädessä. Kuivapastellitöissä väripigmentti hohtaa puhtaimmillaan ja siirtyminen sävystä toiseen on pastellinpehmeää. Öljypastellitöissä vahan kiilto ja kuulto luovat voimakkaan maalauksellisen jäljen. Kurssihintaan kuuluu papereiden ja pastelliliitujen käyttö, mutta jos sinulla on, ota omat välineet mukaan myös.

Akvarellimaalauksen tiiviskurssi 1103020

La-Su 10.15–14.45 14.–15.11.
12 oppituntia 96 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
Taidemaalari Mika Törönen
Akvarellimaalauksen tiiviskurssi, joka sopii sekä aloittelijoille, että jo pidempään harrastaneille. Kurssilla tutustumme akvarellimaalauksen erilaisiin tekniikkoihin ja mahdollisuuksiin. Opiskelemme myös sommittelua ja värioppia. Maalaamme asetelmia ja maisemia. Luonnostelumateriaaleja sekä luonnospaperia kuuluu kurssin hintaan.

Colour & Acrylic Painting 1103021

Sat-Sun 11.00–15.00 21.–22.11.
10 lessons 78 €
Art Studio 414, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Jane Hughes
This course is for anyone who loves colour. The aim is to give you the tools to better understand

ing how colour works on multiple levels from everyday life to working with your artworks. We will discuss some basic colour theories and learn about the joys and complexities of colour mixing. We will work with acrylic painting and do lot of exercises gaining insights into different colour theories in a practical way. Basic materials provided. No previous skills required.

Muotokuvamaalauksen kurssi 1103022

La-Su 10.30–15.30 12.12.–13.12.
12 oppituntia 100 €

Taide 414, Runeberginkatu 22–24

Taidemaalari Mika Törönen

Uutuus!

Muotokuvamaalauksen erikoiskurssi maalausta ja piirtämistä harrastaville. Henkilö- tai ihmiskuvan tekeminen on haastavaa, mutta juuri siksi niin kiinnostavaa. Kurssilla voi työskennellä sekä maalatun että piirustukseen keskittyen. Kurssihinta sisältää mallimaksun ja luonnostelumateriaalit.

Piirustus

Piirustuksen kursseilla opiskellaan niin havaintopohjaista todellisuuden kuvaamista kuin ilmaisen eri keinoja. Kaikilla kursseilla kurssihintaan kuuluu moninaisten piirtimien ja papereiden käyttö.

Piirrä oikein havainnosta 1103023

Ma-To 17.00–20.00 31.8.–3.9.
16 oppituntia 120 €

Taide 414, Runeberginkatu 22–24

TaM, taidemaalari Ninni Heldt

Kurssilla tutustutaan piirtämisen erilaisiin tapoihin ja tekniikkoihin lähinnä havaintopiirtämisen kautta. Samalla haetaan omaa kädenjälkeä. Harjoitellaan mittaamista ja tutustutaan kolmiulotteisen muodon luomiseen sekä valo-puolivarjo- ja varjo -käsitteisiin. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että piirustusta tai maalausta aiemmin harrastaneille. Kurssilla tarvittavat piirustusvälineet ja paperit kuuluvat kurssin hintaan.

Piirustuksen alkeet 1103024

Ma 17.15–20.15 14.9.–19.10.
24 oppituntia 180 €

Taide 414, Runeberginkatu 22–24

TaT, kuvataiteilija Mika Karhu

Piirustuksen iltakurssilla työskennellään havainnosta ja opit näkemään asioita sellaisina kuin ne ovat. Harjoitustehtäviä, eri piirustustekniikoita ja keinoja havainnon välittämiseen. Henkilökohtaista ohjausta ja yhteispalautteita. Kurssilla tarvittavat materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

Torstaipiirtäjät

1103025

To 12.30–15.00 17.9.–26.11., ei 15.10.
30 oppituntia 225 €

Taide 524, Runeberginkatu 22–24

KuM, kuvataiteilija Juha Okko

Kokeileva mutta rauhallinen iltapäivä piirtämisen parissa. Tutkitaan ja kokeillaan piirustusilmaisun eri puolia – viiva, pinta sekä muoto - piirustusjälkeä, tahroja ja syheröitä unohtamatta. Kurssilla perehdytään eri välineisiin – lyijykynä, värikynä, väriliitu, akvarelliliitu, hiili, conté-liitu, muste, kuivapastelli ja niiden yhdistelmät – ja kokeillaan myös vesiohenteisten värien yhdistämistä piirustukseen. Painopiste materiaalissa ja sen ilmaisuvoimassa. Alustuksia ja teoskuvien analyyssejä. Peruspaperit ja piirtimet kuuluvat kurssin hintaan.

Klassinen piirustus

1103026

Ma 17.15–20.15 26.10.–30.11.
24 oppituntia 180 €

Taide 414, Runeberginkatu 22–24

Taidemaalari Merja Parikka

Klassinen piirustus painottaa oikeaa ja tarkkaa havaintoa, mittasuhteiden hallintaa ja selkeätä piirustustekniikkaa. Piirustuskurssilla harjoitellaan piirtämistä klassisen ajan veistosten kipsikopioiden ja elävän mallin avulla. Havainto on kaiken perusta. Välineinä lyijykynä ja piirustushiili. Kurssilla tarvittavat materiaalit sisältyvät hintaan.

Drawing: Intensive Weekend Course at Natural History Museum & Botanical Garden 1103027

Sat-Sun 12.00–16.00 17.10.–18.10.
10 lessons 75 €

TaM, Visual Artist Jane Hughes

The course consists of fun and experimental drawing exercises, getting familiar with learning to look and see, eye/hand coordination, trust, control, concentration, confidence and the language of the mark. There will be structured and unstructured parts to the course allowing each participant to develop their own path freely and experiment.

Hopeapiirros – Piirustuskurssi 1103028

Pe 17.00–20.00 20.–27.11.
8 oppituntia 64 €

Taide 414, Runeberginkatu 22–24

TaM Sirpa Kärkkäinen

Piirustuskurssilla opit maalaamaan ja piirtämään lämpöherkällä musteella ja tekemään kiehtovan näköistä grafiikkaa. Metallinhohtoinen lopputulos yllättää varmasti kokeneenkin tekijän. Tule tutustumaan tekniikkaan, joka on aivan uusi ko-

ko Suomessa! Voit tuoda omia siveltimiä mukana-
si, mutta muut välineet ja materiaalit sisältyvät
kurssin hintaan.

Taideterapian menetelmät, grafiikka, kuvitus ja digitaide

Taideterapia tutuksi – itseilmaisu, maalaus ja kirjoittaminen 1103032

Pe 17.15–19.30 18.9.–13.11.
27 oppituntia 205 €
Taide 414, Runeberginkatu 22–24
KM, taideterapeutti Marketta Oja
Ava luovuutesi lukkoja ekspressiivisen taidetera-
pian menetelmien avulla. Ohjatuilla maalaus- ja
kirjoitusharjoituksilla tutustumme omaan ilmai-
suumme. Tällä kurssilla sinun ei tarvitse suorittaa
mitään! Voit rauhoittua kuuntelemaan sisäistä
ääntäsi ja antaa pakottomasti ja leikinomaisesti
kuvallisen ja sanallisen muodon sille, mikä virtaa
intuitiivisesti esiin sisimmästäsi. Tärkeintä ei ole
lopputulos, vaan vapaa ja hauska tekeminen.

Salliva liike ja myötätuntoinen katse – viikonloppukurssi 1103036

La-Su 11.00–14.45 19.–20.9.
10 oppituntia 80 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
KuM Lilli Kinnunen ja TM,
tanssitaiteen pedagogi Tiina Sara-aho
Salliva liike ja myötätuntoinen katse -viikonlop-
pukurssilla vahvistetaan keho-mieli-yhteyttä py-
sähtymisen ja tanssin sekä kuvallisen ja sanalli-
sen työskentelyn avulla. Liikeharjoitusten
tarkoituksena on tuoda rauhan ja läsnäolon koke-
mus osallistujalle. Kuvallisessa ja sanallisessa
työskentelyssä korostuu kokeileva ja leikkimielinen
tekeminen. Kaksi kurssikertaa muodostavat
kokonaisuuden, jonka aikana asetutaan omien
voimavarojen äärelle ja katsotaan itseä myötätun-
toisesti ja arvostavasti. Et tarvitse aiempaa koke-
musta luovasta työskentelystä. Kurssilla käytettä-
vät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Tule
sellaisena kuin olet!

Kuvituksen syyskurssi 1103037

Su 10.30–15.30 20.9., 4.10., 25.10., 15.11. ja 29.11.
27 oppituntia 203 €
Taide 414, Runeberginkatu 22–24
Kuvittaja, sarjakuvantekijä ja animaattori
Janne Toriseva
Oletko haaveillut oman lastenkirjan, runokokoel-
man tai kalenterin kuvittamisesta tai kaipaanko

apua vaikkapa sarjakuvaprojektin toteutukseen?
Kurssilla tutustutaan kuvituksen monipuoliseen
maailmaan ja työskennellään oman kuvitus- tai
sarjakuvaprojektin tai opettajan tarjoamien pie-
nempien kuvitustehtävien parissa.

Taidegraafikan työpaja 1103038

Su 11.00–15.30 27.9., 25.10., 22.11. ja 13.12.
24 oppituntia 180 €
Taide 524, Runeberginkatu 22–24
TaM, taidegraafikko Kirsi Tuominen
Grafiikan työpajakurssi, jolla voit edetä piirtämi-
sestä valmiiseen grafiikan vedokseen. Työpajassa
voit valita syväpainografiikan eri tekniikoista ha-
luamasi ja syventyä siihen tai kokeilla useita tek-
niikoita. Mahdollisia tekniikoita ovat mm. kuiva-
neula, viivasyövytykset, akvatinta, pehmeäpohja,
carborundum, collagrafia, monotypia ja karton-
kigrafiikka. Voit myös jatkaa aikaisempia kesken
jääneitä töitäsi. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille
että jo grafiikkaan perehtyneille. Kurssimateriaa-
lit sisältyvät pääosin kurssin hintaan. Vedostuspa-
peria hankitaan yhteisesti.

Digitaide aloittelijoille 1103039

To 17.00–20.15 29.10.–19.11.
16 oppituntia 128 €
ATK 210, Runeberginkatu 22–24
TaM Sirpa Kärkkäinen
Kurssi sopii kaikille kuvituksesta, kuvankäsitte-
lystä ja valokuvien muokkaamisesta kiinnostu-
neille henkilöille, jotka haluavat kehittää omaa
luovaa ilmaisuaan. Käytämme kurssilla Photos-
hop CC-ohjelmaa ja syvennymme erityisesti sen
yhteiskäyttöön piirtoöhdän kanssa. Kuvankäsit-
telyohjelmien tuntemuksesta on hyötyä, mutta se
ei ole tarpeen. Opisto tarjoaa oppilaiden käyttöön
Wacom Art – piirustusöhdän, mutta omankin
voi ottaa mukaan halutessaan.

Valokuvaus

Valokuvauksen kursseilla voit opetella tiiviisti
järjestelmäkameran peruskäyttöä tai perehtyä
aiheeseen pidemmällä kurssilla. Kuvaamisen
opiskelu on paljolti tekemistä ja tehdyn arviointia.
Kursseilla opit kaikkea valokuvauksessa tarvitta-
vaa kuvaamisesta jälkikäsittelyyn, sommittelusta
valaisuun.

Henkilökuvauskurssi – miljö 1103116

Su 10.30–16.00 ja Ma 17.00–20.15 23.8.–24.8.
10 oppituntia 70 €
Kädetaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaM, Kuvataiteilija Hanna Råst
Kurssilla perehdymme valokuvauksessa henkilö-
kuvauksen tyyliin. Kurssi aloitetaan henkilö-

kuvauksen luennolla ja opastuksella valaisuosuhteisiin. Varsinainen henkilökuvaus tapahtuu miljöössä hyödyntäen kaupunki- ja luontomiljöötä taustana. Opettajan ohjauksella osallistujat pääsevät harjoittamaan ihmisten kuvaamista, ohjausta ja valaisuosuhteisen hallintaa osana valokuvallista ilmaisuun. Kurssin toisena päivänä kokoonnumme ATK-luokkaan käsittelemään henkilökuvia Lightroom Classic -kuvankäsittelyohjelmalla. Kurssi soveltuu järjestelmäkameran perusteet ja Lightroom-ohjelman perusteet osaa-alle kuvaajalle, joka on kiinnostunut henkilö- ja muotokuvauksen tyylikeinoista. Oppilailla tulee olla käytössä oma digijärjestelmäkamera, joka otetaan mukaan heti kurssin alussa.

Tunnelmallinen valokuvauspäivä Suomenlinnassa 1103050

Ke 17.00–20.00 26.8.
4 oppituntia 36 €

TaM, kuvataiteilija Hanna Råst
Osallistu tunnelmalliseen valokuvausiltaan Suomenlinnassa! Opettajan kanssa tehtävä kuvausretki pitää sisällään pientehtävänantoja, joiden aikana opettaja tukee ja antaa vinkkejä valokuvaukseen. Tavoitteena on hahmottaa ja katsoa kuvattavaa ympäristöä uusin silmin, sekä saada uusia ideoita valokuvaukseen. Kurssi soveltuu aloittelijoille ja pidempään valokuvausta harrastaneille. Kaikki digikamerat käyvät!

Kameran tekniikka tutuksi –tiiviskurssi 1103051

Pe 17.00–19.15 4.9.
La-Su 11.00–13.15 5.-6.9.
Ma 17.00–19.15 7.9.
12 oppituntia 96 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaM, kuvataiteilija Hanna Råst
Haluatko oppia kameran tekniikkaa ja ottaa parempia valokuvia? Kameran tekniikka tutuksi-kurssilla perehdymme järjestelmäkameran olennaisimpiin toimintoihin: valotusaikaan, aukkoon, ISO-lukuun ja tarkennukseen. Käytännön harjoitusten ja opettajan opastuksen kautta opit hallitsemaan kameraa paremmin ja osaat kuvata haastavissakin valaisuosuhteissa. Kurssi soveltuu valokuvausharrastuksen aloittelijoille, tai jo pidempään valokuvausta harrastaneille jotka haluavat syventää teknistä osaamistaan. Ota mukaa digijärjestelmäkamera ladatulla akulla ja tyhjällä muistikortilla heti kurssin ensimmäisenä päivänä.

Valokuvauksen perusteet 1103052

Ti 17.00–20.00 22.9.-20.10.
La 11.00–14.00 10.10.
22 oppituntia 176 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaK, mediaopettaja Olli-Pekka Saukkoinen
Kurssi aloitteleville tai jo perusteita osaaville kuvaajille, jotka haluavat oppia tekemään itse hyviä kuvausratkaisuja kameran automatiikan sijasta. Perusasioita valokuvaamiseen: valotus, raja-herkkyys. Kuvan jälkikäsittely perusteet, lisäksi sommittelua ja kuvien analysoinnin perusteita. Kurssi on hyödyllinen ja hauska sukellus valokuvan maailmaan myös heille, joiden tulee työnsä puolesta hallita järjestelmäkameran käyttöä.

Valokuvauksen jatkokurssi 1103053

Ti 17.00–20.00 10.11. ja 24.11.
La 11.00–14.00 7.11. ja la 21.11.
16 oppituntia 128 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24
TaK, mediaopettaja Olli-Pekka Saukkoinen
Kurssi jo perusteita hallitseville kuvaajille, jotka haluavat syventää omaa osaamistaan valokuvauksesta erilaiset vaihtelevat kuvausympäristöt ja -tilanteet huomioiden. Esimerkkien ja tehtävien avulla laajennetaan omaa osaamista sommittelemisesta, kameratekniikasta ja valonkäytöstä. Kurssin viimeisellä kerralla käsitellään syntyneitä kuvia ja koostetaan niistä kuvasarjoja. Tämä on hyödyllistä kaikille, jotka haluavat esimerkiksi portfolioa tai sosiaalista mediaa varten opetella yhdistelemään kuvia mielenkiintoisesti.

Digital Photography – Basics for Better Photos 1103054

Sat-Sun 11.00–15.00 17.10.–18.10.
10 lessons 80 €

Art Studio 510, Runeberginkatu 22–24
TaM, Visual Artist Hanna Råst
Do you wish to learn camera technique and take better pictures? In this course, you learn how to use shutter speed, aperture, ISO and focus options (AF & MF) in your camera. The course does not aim to teach all camera functions, but the essentials for taking better photographs. Through practical assignments and with the teacher's help, you will learn to handle the camera even in challenging lighting conditions. The course is suitable for beginners or for photographers who would like to develop their technical skills. For the first day of the course, take an SLR or mirrorless camera with an empty memory card and a charged battery with you.

Tee-se-itse valokuvausstudio 1103055

La 11.00–16.15

14.11.

7 oppituntia

56 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

TaK, mediaopettaja Olli-Pekka Saukkoinen

Valaisutyöpaja valokuvauksen harrastajille. Kurssilla harjoittelemme, miten edullisilla varusteilla voi tee-se-itse-hengessä luoda valoa, varjoja, värejä ja tilavaikutelmaa valokuviin. Kurssilla opittua voi soveltaa itse kotona. Kurssi on hyödyllinen kaikille valokuvauksen harrastajille, jotka ovat kiinnostuneita henkilö- ja asetelmakuvauksesta, mutta eivät halua satsata isoa summaa ammattimaisiin studiovälineisiin.

Sommittelun ilo & valokuvaus 1103056

Ti-Ke 17.00–19.15

1.–2.12.

6 oppituntia

48 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

TaM, kuvataiteilija Hanna Räst

Opi sommittelun saloja valokuvauksessa! Sommittelu on osa tarinan kerrontaa ja yksi peruselementeistä kuvallisessa ilmaisussa. Kurssilla perehdyt erilaisiin sommitelmallisiin ratkaisuihin ja kuinka ne vaikuttavat lopputulokseen. Opi luomaan erilaisia tunnelmia ja merkityksiä valokuvaan - pelkkä valo ja varjo itsessään voivat olla sommitelmallinen elementti. Sommittelu voi olla

myös leikkisää ja hauskaa. Kurssi soveltuu kaikille valokuvaajille, joita kiinnostaa oman kuvaamisen monipuolistaminen ja esimerkiksi tarinan kerronta. Kurssi ei perehdytä kameratekniikkaan, ja kurssille voi osallistua järjestelmäkameran lisäksi myös kännykkäkameralla tai digipokkarilla.

Lightroom – kuvankäsittelyn perusteet 1103057

Ti 17.00–20.45

8.–15.12.

10 oppituntia

80 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

TaK, mediaopettaja Olli-Pekka Saukkoinen

Kurssi kuvankäsittelystä kiinnostuneille valokuvaajille, jotka haluavat oppia tekemään kuvistaan entistäkin näyttävämpiä tai korjaamaan kuvaus-
hetkellä tapahtuneita virheitä, kuten alivalot-
neisuutta. Kurssilla perehdymme Adobe Light-
room Classic CC-kuvankäsittelyohjelmaan
aloittaen kuvien jäsentämisestä ja valmistelusta
käsittelyä varten. Tästä etenemme kuvankäsitte-
lyyn, jossa käymme läpi perusteet esimerkiksi
kuvien valotus- ja värisäädöistä sekä suoristami-
sesta ja rajauksesta. Tutustumme myös maskien
käyttöön, joilla voimme tehdä säätöjä vain tiettyi-
hin haluttuihin alueisiin kuvassa. Voit ottaa kurs-
sille mukaan omia kuvatiedostojasi.

Meillä voit maksaa liikunta- ja kulttuuriedulla

ePassi (mobiili, puhelu ja verkko)

Eazybreak (mobiili, sms ja verkko)

Smartum (mobiili, seteli ja verkko)

TYKY (setelit)

VIRIKE (kortti, setelit ja mobiili)

Lue lisää s. 4.

Kädentaidot

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Kudonta

Kukonaskelia pirtakangaspuilla 1104000

La-Su 10.30–15.30 19.–20.9.
12 oppituntia 96 €

Runeberginkatu 22–24

Artesaani, FM Niina Hiltunen

Kudo helppo ja väreihisi sopiva unisex-kukonaskelhuivi viikonloppukurssilla joko omilla tai opettajan vuokratirtakangaspuilla (välinemaksu 10€). Alussa teoriaosuus, joka antaa perusvalmiudet kudontaohjeiden lukemiseen ja ymmärtämiseen. Kurssi edellyttää jonkin verran kudontakokemusta. Kurssikirje.

Luova kudonta™ -tutustumiskurssi 1104001

La 10.00–16.00 3.10.
8 oppituntia 79 €

Runeberginkatu 22–24

Artesaani, FM Niina Hiltunen

Tiiviskurssi, jolla tutustutaan luovaan kankaan-kudontatapaan rennossa ilmapiirissä. Luova vapaata taidetta ja käden taitoja yhdistävä kurssi, jossa toteutetaan originaali pieni taidetekstiili tai uniikki kangas. Ei edellytä kokemusta kudonnasta. Väline- ja materiaalimaksu.

Sylikangaspuut – kudo kahdella pirralla -tekniikkakurssi 1104002

Su 10.00–16.00 4.10.
8 oppituntia 64 €

Runeberginkatu 22–24

Artesaani, FM Niina Hiltunen

Tiivis nauhapirtakangaspuukurssi, jolla opit neljä eri käyttötapaa kahdella pirralla kutomiseen. Perustietoa ja soveltamiskohteita opitulle. Edellyttää vähän kokemusta kudonnasta sekä omat puut, kaksi saman numeron pirtaa ja lankaa. Opettajalta on vuokrattavissa muutamat välineet. Kurssikirje.

Neulonta

Suomalainen sukkaperinne ja intarsiatekniikat 1104003

To 17.15–20.15 22.10.
4 oppituntia 30 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

tietokirjailija Anna-Karoliina Tetri

Tutustu yhden illan neulekurssilla suomalaiseen

sukkaperinteeseen kansanomaisista malleista kansallisromantiikan kautta nykypäivään. Luennon jälkeen saat kädestä pitäen opastusta intarsiatekniikan neulontaan. Intarsiatekniikalla neliökuvioiden teko on helppoa ja vaikkapa sukanvarren kuvion voi tehdä eriväriseksi taka- ja etupuolelta. Ota vähintään kolmea eri väristä neulelankaa mukaan – esimerkiksi Novitan Nalle-lanka – ja lankaan sopivat sukkapuikot. Opettaja on julkaissut useita teoksia neulonnasta, virkkauksesta, värjäyksestä ym., lue lisää www.tetridesign.com

Suomalainen sukkaperinne ja kuvioneuleet 1104004

To 17.15–20.15 19.11.
4 oppituntia 30 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Anna-Karoliina Tetri

Tutustu yhden illan neulekurssilla suomalaiseen sukkaperinteeseen kansanomaisista malleista kansallisromantiikan kautta nykypäivään. Luennon jälkeen saat kädestä pitäen opastusta valekontti- ja 1800-luvun pitsineulokseen. Molemmat sopivat mainiosti esimerkiksi lapasen tai sukan varteen. Ota vähintään kahta kahta eri väristä neulelankaa mukaan – esimerkiksi Novitan Nalle-lanka – ja lankaan sopivat sukkapuikot. Opettaja on julkaissut useita teoksia neulonnasta, virkkauksesta, värjäyksestä ym., lue lisää www.tetridesign.com

Ompelu

Opi ompelemaan – ompelun peruskurssi 1104006

Ke 17.00–19.30 16.9.–28.10.
18 oppituntia 135 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Erna Strang

Onko halua ommella, mutta taito ruosteessa? Tule ompelun peruskurssille, jossa opit käyttämään ompelukonetta harjoitustöiden kautta. Opiskellaan perusompeluita ja niiden käyttötarkoituksia, toteutetaan ompeluharjoituksia joustaville/joustamattomille materiaaleille, neulotuille ja kudotuille kankaille. Opetellaan kaavoittamaan yksinkertaisia tuotteita. Kurssin lopussa valmistetaan lopputyönä kangaslaukku tai vastaava tuote, jonka vaikeusastetta voidaan säätää osaamisen mukaan. Kurssikirje.

Vastuullisia vaippoja – kestovaipat ja muut kestotuotteet 1104007

La 10.30–15.30 26.9.
6 oppituntia 48 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Erna Strang

Opi ompelemaan kestovaipat itse ja toteuttamaan muita ekologisia tuotteita lapsiperheen arkeen.

Valmista vaikkapa kestotiskirättejä, kestokuukautissuojia tai kestohedelmäpusseja. Kurssilla tutustutaan ekologisten tekstiilimateriaalien ja kierrätysmateriaalien käyttöön arjessa ja kestotuotteiden valmistuksessa. Minimimateriaalimaksu 10 € tai hanki tarvikkeet itse kurssikirjeen ohjeen mukaan.

Joogatarvike-kurssi 1104008

La 10.30–15.30 24.10.
6 oppituntia 48 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Erna Strang

Opi valmistamaan ikiomia, kestäviä ja ekologisia apuvälineitä joogaan! Kurssilla valmistetaan joogassa käytettävä joogabolsteri eli putkityyny. Lisäksi voit ommella tai saada ohjeet valmistaa muita joogan apuvälineitä, kuten joogamaton kuljetuskassi, tukityyny tai joogavyö. Kankaina käytetään luonnonmateriaaleja; puuvillaa tai pellavaa. Joogabolsterin täyteenä käytetään tattariakanoita, hyvin muokkaantuvaa luonnonmateriaalia. Ommellessa opetellaan monia hyödyllisiä vaiheita, kuten vetoketjun ompelu kahdella eri tavalla sekä pussisauman ompelu. Materiaalimaksu noin 35€ riippuen käytettävistä kankaista tai hanki tarvikkeet itse kurssikirjeen ohjeen mukaan.

Tekstiilituotteen tuunaus – kierrätä kekseliäästi 1104009

Ma 17.00–19.30 2.–23.11.
12 oppituntia 90 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Erna Strang

Haluatko tuunata vanhoja vaatteita tai käsitellä kierrätystekstiilejä luodaksesi jotain aivan uutta? Kurssilla vanhoille tekstiileille annetaan uusi mahdollisuus. Muokkaa vaateen kokoa ja ulkonäköä tai opi käsityötekniikoita, joilla vanha materiaali taipuu aivan uuteen tuotteeseen. Kurssilla tutustutaan tekemisen lomassa kiertotalouteen ja syvennetään osaamista tekstiilimateriaalien ominaisuuksista ja kierrätettävyydestä. Kurssikirje.

Vastuulliset lastenvaatteet – ompelukurssi 1104010

Ke 17.00–19.30 4.11.–9.12.
15 oppituntia 113 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Erna Strang

Opi ompelemaan vastuullisia lastenvaatteita! Kurs-

silla valmistetaan lastenvaatteita pääasiassa trikoo- tai joustocollegekankaista. Tutustutaan vaatekankaiden kotimaisiin tuottajiin, joiden kankaidentuottamisprosessi on vastuullinen ja läpinäkyvä. Kurssilla opetellaan harjoitustöillä ompeleiden käyttöä joustavien kankaiden ompelelussa. Lähtökohtana oma taitotasosi. Kurssilla on mahdollisuus tutustua myös saumurin käyttöön joustavien kankaiden ompelelussa. Tarvittavista materiaaleista kurssikirjeessä.

Puutyöt

Puutöiden syksy 1104011

Ma 17.00–20.00 21.9.–16.11., ei 12.10.
32 oppituntia 236 €

Rudolf Steiner-koulu, Lehtikuusentie 6

Esko Lovikka

Tule puutyön peruskurssille: suunnittele ja valmista sekä käsityömenetelmin että koneiden avulla pieniä tai vähän isompiakin puutöitä kotiin, puutarhaan tai mökille. Voit esim. tehdä puualustoja, leluja, pieniä sorvaustöitä tai yksinkertaisia huonekaluja, entisöidä tai tuunata vanhaa. Jos sinulla on jo enemmän kokemusta, voit tuoda oman projektin kurssille. Materiaalit mielellään omia, mutta niitä voidaan hankkia myös yhdessä. Koululla on rajallinen mahdollisuus säilyttää isoja töitä.

Värjäys

Kasvivärien maailma 1104012

La-Su 10.00–16.45 3.–4.10.
18 oppituntia 140 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Anna-Karoliina Tetri

Kasvivärjäyskurssilla perehdyt kasvivärjäyksen työvaiheisiin ja saat satsin käyttökelpoista lankaa syksyn käsistöihin. Kurssilla käytetään viljeltyjä värikasveja ajan säästämiseksi. Viljellyistä värikasveista syntyy myös harvinaisempia värejä, esimerkiksi krappijuuresta ja annattosta saat laajan väriskaalan punaisen ja oranssin sävyjä. Kurssilla puhutaan myös niin luonnosta kerättävistä väri- kasveista kuin roskavärjäyksestäkin. Tuo langat mukanasi, kurssilla on käytössä kaikki muu tarvittava. Värjäykseen käyvät eri sävyiset villalangat ja villasekoitelangat (max 25 % muuta kuin villaa). Langoista tarkemmin kurssikirjeessä. Opettaja on julkaissut teokset sieni- luonnon- ja tekstiilivärjäyksestä, lue lisää www.tetridesign.com

Musiikki

Opintoneuvonta: Minna Hämäläinen, yhteystiedot s. 2

Musiikin opetus on yksilöopetusta pianonsoiton, klassisen yksinlaulun, pop-jazzlaulun kursseilla sekä laulun ja ilmaisun peruskursseilla. Yksilöopetukseen voi tulla niin aloittelija kuin pitkälle edennytkin laulaja tai soittaja. Yksilöopetuksessa tunnit sovitaan opettajan kanssa henkilökohtaisesti ennen kurssin alkua. Muilla musiikin kursseilla opetus tapahtuu pienryhmässä (8-10 oppilasta) tai ryhmäopetuksena (10-20 oppilasta). Kitaransoiton kursseilla opetusryhmiä on jaettu taitotason mukaan, sekä myös opettajan arvion perusteella. Soitinopetuksessa (paitsi piano) oppilaan tulee tuoda oma soitin mukana tunnille.

Bändi

Bändikurssi – alkeet

1101000

Pe 17.30–19.45

18.9.–16.10.

15 oppituntia

120 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Kurssilla harjoitellaan yhtyesoittoa monipuolisen ohjelmiston avulla. Kurssin aikana tutustutaan eri bändi-instrumenttien rooleihin useissa erilaisissa musiikkityyleissä ja harjoitellaan yhdessä yhtyesovitusten rakentamista. Opiskelijalta toivotaan jonkin bändisoittimen (esim. kitara, basso, rummut, koskettimet - piano, laulu) alkeiden hallintaa, mutta aiempi kokemus bändisoitosta ei ole tarpeellista. Opetustilassa on valmiina äänentoistotekniikka, kitara- ja bassovahvistimet, rummut sekä sähköpiano.

Bändikurssi – jatko

1101001

Pe 17.30–19.45

23.10.–20.11.

15 oppituntia

120 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Kurssilla harjoitellaan yhtyesoittoa monipuolisen ohjelmiston avulla. Kurssin aikana tutustutaan eri bändi-instrumenttien rooleihin useissa erilaisissa musiikkityyleissä ja harjoitellaan yhdessä yhtyesovitusten rakentamista, improvisaatiota ja kappaleiden opettelua korvakuulolta. Opiskelijalta toivotaan jonkin bändisoittimen (esim. kitara, basso, rummut, koskettimet - piano, laulu) perusteiden sujuvaa hallintaa. Aiempi kokemus bändisoitosta on toivottavaa, mutta ei kuitenkaan välttämätöntä. Opetustilassa on valmiina äänen-

toistotekniikka, kitara- ja bassovahvistimet, rummut sekä sähköpiano.

Music Improvisation Ensemble 1101002

Tue 18.00–19.30

3.11.–8.12.

12 lessons

107 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

Gonzalo Muruaga, Music pedagogue

This course aims to help the student to play with others musicians and acquire basic tools to improvise over songs. Using the content studied on Music Theory. Topics are: repertoire, group pulse and rhythm develop, basic harmony applied, comping and soloing, deep listening. The classroom has one drum set and piano as well as guitar and bass amplifier. Other music instrument (and possibly own amplifier) should be brought to the course.

Kuorot

Naiskuoro Florence

1101003

Ma 18.00–20.30

24.8.–23.11., ei 12.10.

39 oppituntia

180 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Aino Tikkanen

Naiskuoro Florence on vuonna 1944 perustettu perinteikäs ja uusiutuva naiskuoro, jonka tavoitteena on ylläpitää ja kehittää kuorolaulua ja musiikin harrastusta. Kuorolla on kaksi konserttia vuodessa (joulukuun- ja keuhkonkonsertti), ja lisäksi esiinnyimme muissa pienimuotoisemmissa tilaisuuksissa. Ohjelmistomme on monipuolinen, ulottuen perinteisestä naiskuoromusiikista kevyen musiikin klassikoihin. Taiteellisenä johtajamme toimii Aino Tikkanen. Otamme mielellämme laulavaiseen joukkoomme uusia laulajia. Tiedustelut Aija Rikala, aija.rikala@gmail.com tai 050 555 2515. Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytyn laulukokeen jälkeen.

Procantus – sekakuoro

1101004

Ma 18.00–20.30

31.8.–23.11.

39 t, 55 €

Munkkivuoren seurakuntasali

Mimmi Kyrönseppä

Opiston yhteydessä toimii sekakuoro, joka harjoittelee kuoronjohtajansa Mimmi Kyrönseppän johdolla. Kuoroon otetaan uusia laulajia, varsinkin miesääniä toivotaan. Ensimmäisellä kerralla on ns. avoimet harjoitukset. Toisella ja kolmannella

harjoituskerralla järjestetään laulukoe uusille laulajille. Ilmoittautumiset avoimiin harjoituksiin ja koelauluihin Niko Lehtokuurelle, niko.lehtokuuri@gmail.com. Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytyn laulukokeen jälkeen.

Naiskuoro Femail Singers

1101005

Ke 17.30–20.00

2.9.–25.11.

39 oppituntia

70 €

Pakilakoti, Suovatie 1

Musiikkipedagogi YAMK Laura Salovaara

Femail Singers on vuonna 1949 perustettu helsinkiläinen naiskuoro. Laulajia on joukossamme noin 25. Ohjelmistomme on monipuolinen sisältäen perinteistä ja viihteellistä kuoromusiikkia, kansansävelmistä nykyaikaisiin rytmisiin lauluihin. Taiteellisena johtajanamme toimii Laura Salovaara. Harjoituksemme ovat keskiviikko-iltaisina klo 17.30–20.00 Pakilakodissa, Suovakujalla 1, 00660 Helsinki. Otamme mielellään mukaan uusia laulajia. Lisätietoja saat sivuiltamme femailsingers.com tai Virpi Häyrinen, p. 040 7043440 tai virpi12irmeli@gmail.com Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytyn laulukokeen jälkeen.

Popular Music Choir in English A **1101006**

Wed 18.00–19.30

16.9.–25.11., not on 14.10.

20 lessons

145 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

MA Tania Sheratte

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

Popular Music Choir in English B **– Daytime course!** **1101007**

Thu 13.00–14.30

17.9.–26.11., not on 15.10.

20 lessons

145 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

MA Tania Sheratte

The course contents are the same as in the course A.

Klasarikuoro

1101008

To 18.45–20.15

24.9.–19.11., ei 15.10.

16 t, 70 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Opettaja avoin

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

Laulun ryhmäopetus

Suomipopin ja -rockin helmet **– laulukurssi**

1101011

Ke 18.30–20.00

9.9.–21.10., ei 14.10.

12 oppituntia

107 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, FM,

muusikko Paula Rautamaa

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

Tahdon laulaa!

1101012

Ma 16.00–17.30

14.9.–9.11.

18 oppituntia

140 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK

Minna Hämäläinen

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

Tahdon laulaa! Jatkokurssi

1101013

Ti 16.00–17.30 15.9.–10.11.
18 oppituntia 140 €
Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK
Minna Hämäläinen
Tahdon laulaa -jatkokurssi on tarkoitettu jo jonkin verran laulua harrastaneille laulajille. Tutustumme äänenmuodostuksen perustekniikoihin ja laulamme yhdessä erityyisiä kevyen musiikin kappaleita iskelmästä poppiin. Kurssin loppuvaiheilla laulamme myös moniäänisesti. Tavoitteena on saada rohkeutta ja vahvuutta omaan äänenkäyttöön ja lauluilmaisuun. Opettaja tuo tunneille kaikki kurssilla laulettavat kappaleet. Nuotinlukutaito ei ole välttämätöntä. Ryhmäopetusta.

Yhteislauluryhmä A

1101014

Ke 17.30–19.00 16.9.–25.11., ei 14.10.
20 oppituntia 155 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Opettaja avoin
Tunnit alkavat kevyellä alkulämmittelyllä sekä hengitys- ja ääniharjoituksilla. Opettelemme ryhmässä kuuntelemaan itseämme ja toisia sekä tuntemaan ääni-instrumenttiamme pyrkien vapaa-seen äänenmuodostukseen. Laulamme lauluja (kansanlauluista ikivihreisiin) yksi- tai kaksiaäänisesti riippuen ryhmän toiveista ja lähtötasosta. Kurssi sopii kaikille laulusta innostuneille aina nuottikorvan omaavasta aloittelijasta pidemmällä oleville laulajille.

Yhteislauluryhmä B

1101015

To 17.00–18.30 17.9.–26.11., ei 15.10.
20 oppituntia 155 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Opettaja avoin
Sisältö kuten kurssilla A.

Pop-jazzlauluyhtye

1101016

To 18.45–20.15 17.9.–3.12., ei 15.10.
22 oppituntia 190 €
Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK,
laulaja Anna Kempainen
Kurssilla tutustutaan eri lauluyhtyeyleihin ja harjoitellaan moniäänistä stemmalaulua. Lisäksi käydään läpi laulun perustekniikkaa ja paneudutaan tyylinmukaiseen ilmaisuun. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempia lauluopintoja tai kokemusta yhtyelaulusta.

Kansanlauluja tanssien

1101017

La 12.00–15.30 12.9.–12.9.
4 oppituntia 40 €
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24
Mum Amanda Kauranne
Ihminen on aina tykännyt tanssia ja liikehdintää on säestetty kaikenlaisilla soittimilla - myös laululla! Laulupolskat, rallatukset ja dillatukset, soititit, valssit sekä polkat ovat kurssin materiaalina, joita harjoittelemme niin laulaen kuin tanssien. Kokeilemme yhdessä helppoa polskarinkiä ja ketjutanssia samalla laulaen. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin.

Riimillisiä kansanlauluja rustaamaan

1101018

Su 12.00–15.30 13.9.
4 oppituntia 40 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
Mum Amanda Kauranne
Taivas on sininen ja valkoinen, kaksipa poikaa Kurikasta - riimilliset kansanlaulut ovat monelle meistä tuttuja. Päivän aikana otetaan laulaen kappaleita haltuun ja kirjoitetaan niihin myös omia säkeitä. Mukaan tarvitset laulu- ja kokeilumieltä sekä kirjoitusvälineet. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

Kansanlauluja naisen elämästä

1101019

Su 12.00–15.30 20.9.
4 oppituntia 40 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
Mum Amanda Kauranne
Tule tutustumaan laulujen kautta voimakkaisiin naisiin ja erilaisiin elämänkohtaloihin! Kansanlaulut kertovat naisen osasta eri vuosisatoina: baladit, rekilaulut, lemmennostatukset ja runolaulut valottavat historiaa, mutta myös nykypäivää. Onko esiäideillä meille jotain kerrottavaa? Mukaan tarvitset vain oman äänesi. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

Kekrin ajan lauluja

1101020

Su 12.00–15.30 18.10.
4 oppituntia 40 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
Mum Amanda Kauranne
Muinaisissa syyskauden kekereissä juhlittiin sadonkorjuuta, pidettiin hauskaa ja tehtiin taikojia. Millaisia kappaleita kekripukit tai kekrittäret lauloivat? Kurssilla opetellaan runolauluja ja loit-

suja, leikkilauluja sekä uudempia kansanmusiikkikappaleita. Tule mukaan laulamaan, leikkimään ja oppimaan kekristä! Mukaan tarvitset vain oman äänesi. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

Lempeitä lauluja kaamokseen 1101021

Su 12.00–15.30 25.10.

4 oppituntia 40 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Mum Amanda Kauranne

Pimeyden ja loskan keskellä laulaminen piristää! Opettelemme yhdessä kauneimpia kansanlauluja ja voimallisia viisuja hauskojen harjoitusten kautta. Miltä äänen väreily tuntuu eri kansanlaulutekniikoissa? Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta

Kansanlaulun K-18 1101022

Ti 17.30–20.30 27.10.

4 oppituntia 40 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Mum Amanda Kauranne

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

Talvisia tarinoita laulaen 1101023

Su 12.00–15.30 13.12.

4 oppituntia 40 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Mum Amanda Kauranne

Talveen ja sen juhliin liittyy kansanperinteessä kiehtovia kappaleita. Kuinka kuuluvat pakkasen sanat tai Tuomaan runo? Tule opettelemaan jouluisia ja talvisia kansanlauluja, joita et ehkä ole ennen kuullutkaan! Teemme myös yhdessä runolaulumittaisen joulutervehdyksen. Mukaan tarvitset vain oman äänesi. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

Kuorolaulajan perustaidot

1101024

La 10.00–12.00, Su 16.00–18.00

21.–22. ja 28.–29.11.

10 oppituntia

88 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

MuM, Aleksander-tekniikan opettaja

Helena Markula

Body mappingiin sekä kehon ja mielen yhteistyötä harmonisoivaan Alexander-tekniikkaan perustuen tutkimme, kuinka äänesi ja hengityksesi kuliksi paremmin. Tutkimme kuoronjohtajan käsimerkkejä ja pääset kokeilemaan kurssin aikana myös kuoronjohtamista. Lisäksi käymme läpi hieman musiikinteorian perusteita ja opettelemme nuoteista laulamista. Kurssi on tarkoitettu erityisesti kuorolaisille, mutta muutkin laulajat ovat tervetulleita.

Huolla ääntäsi -kurssi

1101025

Pe 17.30–18.30 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., ja 20.11.

6,65 oppituntia 60 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

MuM Milla Mäkinen

Haluatko oppia huoltamaan ja kehittämään ääntäsi? Kurssi sopii niin puhujille kuin laulajillekin. Käymme läpi äänenkäyttöön ja -huoltoon liittyviä perusasioita ja teemme yhdessä ääni- ja hengitysharjoituksia. Kurssi sopii erinomaisesti lauluharrastajalle, joka kaipaa viikkoonsa ohjattua ääniharjoittelua laulutuntien lisäksi sekä paljon työssään puhuville, jotka haluavat oppia, kuinka ennalta ehkäistä ääniongelmia ja kehittää äänieronomiaa.

Laulun yksilöopetus

Klassinen laulu

1101026

To 17.00–20.00

10.9.–3.12., ei 15.10.

42 oppituntia

390 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

MuM, KM Vesa Kytöoja

Laulun jatkokurssi. Opetus on yksilöopetusta 20 min/oppilas joka viikko (12 kertaa) tai 45 min/oppilas joka toinen viikko (6 kertaa). Kurssin tavoitteena on vapaasti soiva ja maksimaalisesti resonoinva ääni. Perehdymme kehonhallintaan ja hengitykseen äänentuottamisessa. Kurssilla laulettava ohjelmisto löytyy klassisen musiikin alueelta (Lied, ooppera, operetti, musikaali, evergreenit ja tango). Treenaamme myös esiintymistä. Osallistujilla tulee olla nuotinlukutaito ja mielellään aikaisempia lauluopintoja. Laulutunnit sovitaan suoraan opettajan kanssa ennen kurssin alkua.

Klassinen laulu -tiiviskurssi 1101027

La 11.00–14.45, Su 9.15–16.00 17.–18.10.
12 oppituntia 110 €
Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
MuM Milla Mäkinen

Viikonlopun tiiviskurssilla käydään läpi klassisen laulun äänenkäytön perusteita. Lauantai alkaa luennolla, jolla tutustumme ääni-instrumenttimme toimintaan. Sen jälkeen teemme yhdessä kehon alkulämmittelyt sekä erilaisia hengitys- ja ääniharjoituksia. Ensimmäisen kurssipäivän päätteeksi laulamme yhdessä helppoja lauluja keskittyen äänenmuodostukseen, fraseeraukseen ja tulkintaan. Nuotit jaetaan paikan päällä. **Sunnuntaina jokaisella kurssilaisella oma henkilökohtainen 35 min mittainen laulutunti.** Vuorot sunnuntaille jaetaan lauantaina. Kurssi sopii kaiken tasoisille laulajille.

Laulun taito A 1101028

Ma 16.15–18.30 14.9.–7.12., ei 12.10.
36 oppituntia 390 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM, Musiikkipedagogi AMK Laura Mäkitalo
Lähtökohtana on klassinen äänenmuodostus. Laulun taidon yksilötunneilla syvennetään osaamista laulun eri osa-alueilla. Harjoittelemme luonnollista ja terveellistä äänenkäyttöä, hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja fonetiikkaa. Lähtökohtana on klassinen äänenmuodostus. Laulettavat kappaleet valitaan yhdessä opettajan kanssa opiskelijan mielenkiinnon mukaan. Opetuksessa huomioidaan jokaisen opiskelijan lähtötaso ja yksilöllinen kehittyminen. Opiskelijalla toivotaan olevan mahdollisuus harjoitella kotona ja häneltä odotetaan auttavaa nuotinlukutaitoa. **Yksilötuntien pituus on 45 minuuttia joka toinen viikko (lomapäivä 12.10., jolloin taukoviikko).** Jokainen oppilas saa syksyn aikana yhteensä kuusi yksilötuntia. Laulutunnit sovitaan suoraan opettajan kanssa ennen kurssin alkua.

Laulun taito B 1101029

Ma 18.45–21.00 14.9.–7.12., ei 12.10.
36 oppituntia 390 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM, Musiikkipedagogi AMK Laura Mäkitalo
Sisältö kuten kurssilla A.

Laulun taito intensiivikurssi 1101030

Ma, Ke ja To 16.15–21.00 3., 10., 14. ja 16.12.
24 oppituntia 260 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
MuM, Musiikkipedagogi AMK Laura Mäkitalo
Lähtökohtana on klassinen äänenmuodostus. Tavoitteena on oppia perusasioita laulamisesta: hengitystekniikka, äänen hallinta ja oikea käyttö, ää-

nenmuodostus, laulutekniikan yhdistäminen lauluihin ja laulutulkinnalliset asiat. **Opiskelijoilla on neljä henkilökohtaista 45 minuutin pituista laulutuntia kurssin aikana.** Tunnit sovitaan suoraan opettajan kanssa ennen kurssin alkua.

Pop-jazzlaulua kaikille A – Päiväkurssi 1101031

Ti 13.00–15.15 8.9.–24.11.
36 oppituntia 390 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK
Minna Hämäläinen
Pop-jazz -laulukurssilla tyylilajeina ovat pääasiallisesti kaikki rytmimusiikin eri tyylit. Oppilaat valitsevat opettajan avustuksella itselleen 2–4 poptyylistä kappaletta, joita työstetään opettajan ohjauksessa koko kurssin ajan. Kurssilla käydään läpi poplaululle ominaista tekniikkaa sekä opetellaan käyttämään lauluääntä oikein ja terveellisesti ilmaisua unohtamatta. Oppilaalla toivotaan olevan mahdollisuus harjoitella kotona. **Jokainen oppilas saa syksyn aikana yhteensä 6 yksilötuntia (45 minuutin tunnit /oppilas joka toinen viikko.)** Laulutunnit sovitaan suoraan opettajan kanssa ennen kurssin alkua.

Pop-jazzlaulua kaikille B 1101032

Ke 16.00–18.15 9.9.–2.12., ei 14.10.
36 oppituntia 390 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK, FM,
muusikko Paula Rautamaa
Sisältö kuten kurssilla A.

Pop-jazzlaulun jatkokurssi 1101033

To 17.00–18.30 17.9.–29.10., ei 15.10.
12 oppituntia 120 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK,
laulaja Anna Kemppainen
Kurssilla syvennetään pop-jazzlaulun osaamista erilaisilla teknisillä harjoituksilla ja kappaleilla sekä hiotaan esiintymistaitoja yksin ja yhdessä ryhmän kanssa. Tämän lisäksi harjoitetaan mikitekniikkaa. Kurssi on suunnattu jo laulutunneilla aiemmin käyneille. Toteutus on pääosin yksinlaulua pienryhmässä.

Laulun ja ilmaisun peruskurssi A 1101034

Ti 17.00–20.15 8.9.–1.12., ei 13.10.
48 oppituntia 390 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Musiikkiteatteri AMK, muusikko,
laulaja Kirsi Poutanen
Tule mukaan laulun ja ilmaisun peruskurssille

murtamaan ujoutesi ja ennakkokäsityksesi omasta äänestäsi. Peruskurssi sopii laulun ja ilmaisun vasta-alkajille. Kurssilla kehitetään oman äänen ja kehon vuoropuhelua, käytetään ääniharjoitteita, kehon liikeharjoitteita sekä etsitään luovia näkökulmia tulkintaan ja ilmaisuun. Opettaja tarjoaa laulettavan materiaalin, nuotinlukutaitoa ei edellytetä. **Opetus on yksilöopetusta 22,5 min./vko (12 opetuskertaa/oppilas) tai 45 min. joka toinen viikko (6 opetus-kertaa/oppilas).** Opettaja lähettää opetusta käsittelevän tiedotteen ennen kurssin alkua.

Laulun ja ilmaisun peruskurssi B 1101035

Ke 17.00–20.15 9.9.–2.12., ei 14.10.
48 oppituntia 390 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Musiikkiteatteri AMK, muusikko,
laulaja Kirsi Poutanen
Sisältö kuten kurssilla A.

Lasten musiikkikerhot

Poplaulukerho 1.–3. luokkalaisille A 1101036

Ma 13.45–14.30 28.9.–14.12., ei 12.10.
11 oppituntia 110 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Poplaulukerhossa opetellaan tervettä äänenkäyttöä ja lauletaan yhdessä lasten ikätasolle sopivia pop-kappaleita. Laulettava ohjelmisto valitaan yhdessä kerholaisten kanssa. Lisäksi kerhossa kehitetään mm. vuorovaikutustaitoja erilaisten musiikkilisten leikkien avulla. Kerhoon osallistuminen ei vaadi nuotinlukutaitoa, mutta kerhossa opetellaan kappaleita niin korvakuulolta kuin nuotistakin. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen henkilötiedoilla.

Poplaulukerho 1.–3. luokkalaisille B 1101037

To 14.00–14.45 17.9.–17.12., ei 15.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Poplaulukerho 4.–6. luokkalaisille A 1101038

To 14.45–15.30 17.9.–17.12., ei 15.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Poplaulukerhossa opetellaan tervettä äänenkäyttöä ja lauletaan yhdessä lasten ikätasolle sopivia pop-kappaleita. Laulettava ohjelmisto valitaan yhdessä kerholaisten kanssa. Lisäksi kerhossa kehitetään mm. vuorovaikutustaitoja erilaisten musiikkilisten leikkien avulla. Kerhoon osallistuminen ei vaadi nuotinlukutaitoa, mutta kerhossa opetellaan kappaleita niin korvakuulolta kuin nuotistakin. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen henkilötiedoilla.

Poplaulukerho 4.–6. luokkalaisille B 1101039

Pe 14.45–15.30 2.10.–18.12., ei 16.10.
11 oppituntia 110 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla B.

Kuorokerho 3.–6. luokkalaisille 1101040

Ma 14.30–15.30 28.9.–14.12., ei 12.10.
14,63 oppituntia 120 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Kuorokerhossa lauletaan monipuolista lapsikuoro-ohjelmistoa, ryhmän toiveet huomioon ottaen. Kerhossa lauletaan pääasiassa yksinäisesti, mutta myös kaksiaänistä materiaalia voidaan kokeilla. Kuorokerhossa kehitetään myös tervettä äänenkäyttöä ja vuorovaikutustaitoja erilaisten harjoitteiden kautta. Osallistuminen ei vaadi nuotinlukutaitoa, mutta kerhossa opetellaan kappaleita niin korvakuulolta kuin nuotistakin. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen henkilötiedoilla.

Ukulelekerho 1.–3. –luokkalaisille A 1101041

Ke 14.15–15.00 16.9.–16.12., ei 14.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Ukulelekerhossa opetellaan säestämään ukulelela lastenikätasolle sopivia erityyppisiä kappaleita. Soittamisen lisäksi kerhossa lauletaan, mutta pääpaino on ukulelensoiton perusteiden opettelussa. Kerhoon osallistuminen ei vaadi nuotinlukutaitoa, mutta soittamisen ohessa opetellaan myös musiikkiteorian ja nuotinluvun perusteita. Kerhoon osallistujalla tulee olla oma sopraanoukulele. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen henkilötiedoilla.

Ukulelekerho 1.-3. -luokkalaisille B
1101042

Pe 13.00–13.45 2.10.–18.12., ei 16.10.
11 oppituntia 110 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Ukulelekerho 4.-6. -luokkalaisille A
1101043

Ke 15.00–15.45 16.9.–16.12., ei 14.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Ukulelekerhossa opetellaan säestämään ukulelela lastenikätasolle sopivia erityyppisiä kappaleita. Soittamisen lisäksi kerhossa lauletaan, mutta pääpaino on ukulelensoiton perusteiden opettelussa. Kerhoon osallistuminen ei vaadi nuotinlukutaitoa, mutta soittamisen ohessa opetellaan myös musiikinteorian ja nuotinluvun perusteita. Kerhoon osallistujalla tulee olla oma sopraanoukulele. Kurssille ilmoittaututaan lapsen henkilötiedoilla.

Ukulelekerho 4.-6. -luokkalaisille B
1101044

Pe 13.45–14.30 2.10.–18.12., ei 16.10.
11 oppituntia 110 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Musiikkia lapselle ja aikuiselle

Lauletaan yhdessä lapsen kanssa!
1101009

To 17.00–18.30 5.11.–10.12.
12 oppituntia 135 €
Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK,
laulaja Anna Kemppainen
Kurssilla lapsi ja vanhempi pääsevät yhdessä tutustumaan lauluharrastukseen leppoisassa ja kannustavassa tunnelmassa. Kurssilla leikitään, lauletaan ja tehdään helppoja peruslauluteknikkaharjoituksia. Tämän lisäksi ryhmäläiset pääsevät harjoittelemaan esiintymistä sekä mikkitekniikkaa. Kurssi ei vaadi aiempaa laulutaustaa. Kurssi on suunnattu 8-10 vuotiaille lapsille. Aikuihin ilmoittautuu kurssille; myös lapsen nimi merkitään ilmoittautumislomakkeeseen.

Pieni suuri pianisti
- kurssi lapselle ja aikuiselle 1101010

La-Su 13.00–15.00 21.–22.11 ja 28.–29.11.
10 oppituntia 135 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
MuM, Aleksander-tekniikan opettaja
Helena Markula
Opiskele pianonsoittoa yhdessä lapsesi kanssa. Kurssi on tarkoitettu 5-6 -vuotiaille lapsille, jotka aloittelevat pianonsoiton harrastusta. Aikuihin voi olla aloittelija tai kokenutkin soittaja. Opiskelemme musisointia, jossa leikkimielinen ja hyvä olo yhdistyvät. Harjoittelemme kurssin aikana kaksi pianokappaletta ja lisäksi tutustumme nuottien lukemiseen. Ryhmäopetusta. Aikuihin ilmoittautuu kurssille; myös lapsen nimi merkitään ilmoittautumislomakkeelle.

Muskarit

Vauvamuskari 3-12 kk A 1101048

Ke 10.00–10.30 16.9.–16.12., ei 14.10.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Vauvamuskariin osallistutaan yhdessä äidin, isän tai muun turvallisen aikuisen kanssa. Muskarissa totutellaan yhdessäoloon muiden vauvojen ja aikuisten kanssa. Vauvamuskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, leikitään, tanssitaan, körötellään, soitetaan rytmisoittimia ja kuunnellaan musiikkia. Muskari tukee aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä lapsenrytmitajun ja motoristen taitojen kehitystä. Aikuihin ilmoittautuu kurssille; myös lapsen nimi merkitään ilmoittautumislomakkeeseen.

Vauvamuskari 3-12 kk B 1101049

Ke 11.30–12.00 16.9.–16.12., ei 14.10.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Vauvamuskari 3-12 kk C 1101050

Pe 11.00–11.30 18.9.–18.12., ei 16.10.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 1-vuotiaille A 1101051

Ke 10.30–11.00 16.9.–16.12., ei 14.10.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
1-vuotiaiden muskariin osallistutaan yhdessä äi-

din, isän tai muun turvallisen aikuisen kanssa. Muskarissa totutellaan yhdessäoloon muiden lasten ja aikuisten kanssa. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, leikitään, tanssitaan, körötellään, taputellaan, soitetaan rytmisoittimia ja kuunnellaan musiikkia. Muskari tukee aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä lapsen rytmitajun ja motoristen taitojen kehitystä. Aikuinen ilmoittautuu kurssille; myös lapsen nimi merkitään ilmoittautumislomakkeeseen.

Muskari 1-vuotiaille B 1101052

Pe 10.30–11.00 18.9.–18.12.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Ei opetusta 16.10.
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 1-vuotiaille C 1101053

Pe 11.30–12.00 18.9.–18.12.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Ei opetusta 16.10.
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 2-3-vuotiaille A 1101054

Ke 11.00–11.30 16.9.–16.12., ei 14.10.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
2-3-vuotiaiden muskariin osallistutaan yhdessä äidin, isän tai muun turvallisen aikuisen kanssa. Muskarissa totutellaan yhdessäoloon muiden lasten ja aikuisten kanssa. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, leikitään, tanssitaan, taputellaan, soitetaan rytmisoittimia ja kuunnellaan musiikkia. Muskari tukee aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä lapsenrytmitajun ja motoristen taitojen kehitystä. Aikuinen ilmoittautuu kurssille; myös lapsen nimi merkitään ilmoittautumislomakkeeseen.

Muskari 2-3-vuotiaille B 1101055

Pe 10.00–10.30 18.9.–18.12., ei 16.10.
8,60 oppituntia 90 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 3-4-vuotiaille A 1101056

Ke 16.45–17.30 16.9.–16.12., ei 14.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
3-4-vuotiaiden muskariin osallistutaan ilman aikuista. Muskarissa opetellaan musiikillisten ja motoristen taitojen lisäksi ikätoverien kanssaryhmässä toimista. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, tanssitaan, soitetaan rytmisoittimia, leikitään sekä kuunnellaan musiikkia. Kurssille ilmoitaudutaan lapsen henkilötiedoilla.

Muskari 3-4-vuotiaille B 1101057

To 16.30–17.15 17.9.–17.12., ei 15.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Muskari 5-6-vuotiaille 1101058

To 15.45–16.30 17.9.–17.12., ei 15.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
5-6-vuotiaiden muskariin osallistutaan ilman aikuista. Muskarissa opetellaan musiikillisten ja motoristen taitojen lisäksi ikätoverien kanssaryhmässä toimista. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, tanssitaan, soitetaan rytmisoittimia, leikitään sekä kuunnellaan musiikkia. Kurssille ilmoitaudutaan lapsen henkilötiedoilla.

Ukulelemuskari 5-6-vuotiaille A 1101059

Ke 16.00–16.45 16.9.–16.12., ei 14.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
5-6-vuotiaiden muskariin osallistutaan ilman aikuista. Muskarissa opetellaan musiikillisten ja motoristen taitojen lisäksi ikätoverien kanssa ryhmässä toimista. Muskarissa mm. lorutellaan, lauletaan, tanssitaan, soitetaan rytmisoittimia, leikitään sekä kuunnellaan musiikkia. Lisäksi opetellaan soittamaan ja säestämään omaa laulua ukulelella. Muskariin osallistujalla tulee olla oma sopraanoukulele. Kurssille ilmoitaudutaan lapsen henkilötiedoilla.

Ukulelemuskari 5-6-vuotiaille B 1101060

To 17.15–18.00 17.9.–17.12., ei 15.10.
13 oppituntia 130 €
Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24
MuM Maiju Westergård
Sisältö kuten kurssilla A.

Musiikkia senioreille

Vireyttä laulaen ja liikkuen

– kurssi senioreille – Päiväkurssi 1101045

Ma 10.30–12.00

5.–26.10.

8 oppituntia

alennukseen oikeutetuille 68 €, muille 78 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

MuM, Musiikkipedagogi AMK Paula Patosalmi

Senioreille suunnatulla kurssilla laulamme yhdessä erityyppisiä lauluja ja tutustumme niiden tulkintaan. Kurssilla tehdään yhdessä myös helppoja hengitys- ja äänenmuodostusharjoituksia. Lisäksi teemme aktivoivia liikkeitä erillisinä harjoitteina ja yhdistämme niitä helppoihin lauluihin. Tavoitteena on laulun ja liikkeen avulla aktivoida mieltä ja luoda positiivista vireyttä. Harjoitukset kehittävät myös keskittymiskykyä. Opetus tapahtuu pienryhmässä ja sisältää myös yksilöohjausta. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

Toivelaulut – kurssi senioreille 1101046

Ti 10.30–12.00

24.11.–1.12.

4 oppituntia

34 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK

Minna Hämäläinen

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

Joulun toivelaulut – kurssi senioreille 1101047

Ti ja to 10.30–12.00

8.–10.12.

4 oppituntia, 34 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK

Minna Hämäläinen

Tule laulamaan yhdessä joulun kauneimpia ja rakkaimpia lauluja. Kurssi alkaa kevyillä äänenlämmittelyharjoituksilla. Aikaisempaa laulukokemusta tai nuotinlukutaitoa ei tarvita. Opettaja tuo kurssille runsaan valikoiman erilaisia joululauluja, joista kurssilaiset voivat toivoa, mitä kurssipäivinä lauletaan. Tervetuloa kokemaan mukavia hetkiä yhdessä laulaen!

Muu laulunopetus

Verkkolaulukurssi jatko-opiskelijoille 1101061

La 10.00–11.30

5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10. ja 10.10.

12 oppituntia

96 €

MuM Krista Pellikka

Kurssi on suunnattu laulun jatko-opiskelijoille.

Opiskelijalla on mahdollisuus työstää lauluja (esim. iskelmiä, ikivihreitä, tangoja, liedejä) oman valintansa mukaan opettajan ohjauksessa. Opetus toteutetaan etäopetuksena Zoom pro -sovelluksen kautta. Kurssi toteutetaan sekä yksilö- että ryhmäopetuksena.

Löydä äänesi Werbeck-laululla lyhytkurssi 1101062

La-Su 11.00–14.30

24.–25.10.

8 oppituntia

80 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Werbeck-lauluopettaja,

laulaja Anna-Maria Sarmanto

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

Löydä äänesi Werbeck-laululla 1101063

Ti 18.00–19.45

15.9.–20.10.

14 oppituntia

Alennukseen oikeutetuille 105 €, muille 115 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Werbeck-lauluopettaja,

laulaja Anna-Maria Sarmanto

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

Löydä äänesi Werbeck-laululla

- jatkokurssi

1101064

Ti 18.00–19.45

27.10.–1.12.

14 oppituntia

115 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Werbeck-lauluopettaja,

laulaja Anna-Maria Sarmanto

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

Säestys- ja korrepetitiokurssi laulajille

1101065

Ti 17.30–19.45

22.9., 29.9., 20.10., 27.10., 3.11., 7.11., 24.11. ja 1.12.

24 oppituntia

255 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Musiikkipedagogi AMK ja muusikko YAMK

Ilona Lamberg

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

Säestys- ja korrepetitiokurssi laulajille – Viikonloppukurssi!

1101066

La 12.00–15.15

14.11. ja 21.11.

8 oppituntia

110 €

Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK ja muusikko YAMK

Ilona Lamberg

Tervetuloa laulamaan yksin ja yhdessä ooppera-, operetti- ja musikaaliohjelmistoa sekä lied- ja yksinlauluohjelmistoa. Kurssille voivat osallistua niin opintojensa alussa olevat kuin pidemmälle edenneet laulun opiskelijat ja laulunharrastajat.

Laulajalla on mahdollisuus nauttia laulamisesta korrepetitiittorin 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 myös sisältää duettoja opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

Laulun ja soiton yhteispeli -kurssi

1101067

La-Su 10.00–15.00

10.–11.10.

12 oppituntia

117 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

MuM, Aleksander-tekniikan opettaja

Helena Markula

Säestätkö itselauluasi tai laulatko bändissä taustoja? Kurssilla opettelemme vapauttamaan ja yksinkertaistamaan laulamistasi sekä soittamistasi. Opettelemme hyödyllisiä perustietoja kehon toiminnasta, jotka auttavat soiton ja laulun yhdistämisessä. Kurssi perustuu Alexander-tekniikkaan. Työskentelemme ryhmänä sekä saat myös henkilökohtaista ohjausta. Opetustilassa on piano ja rumpusetti. Muut soittimet tulee jokaisen tuoda mukanaan kurssille.

Ujot, arat ja jännittäjät – laulun ja ilmaisun peruskurssi

1101068

Pe 17.00–20.30, La 11.00–15.30

23.–24.10.

9 t, 88 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkiteatteri AMK, muusikko,

laulaja Kirsi Poutanen

Ujot, arat, jännittäjät -laulun ja ilmaisun peruskurssilla tutustutaan laulamisen ja ilmaisun perusteisiin ajatuksella saa jännittää, saa mokailla. Kurssilla lauletaan yhdessä, tutkitaan erilaisten harjoitteiden avulla miltä ääni kehossa tuntuu, tehdään rentouttavia hengitysharjoituksia sekä etsitään improvisaation ja yksinkertaisten näyttelijäntönnharjoitteiden avulla oman kehon ja mielen mahdollisuuksia kohti kokonaisvaltaista ilmaisua. Ennakko-osaamista ei tarvita.

Jazzlaulun perusteet

1101069

Ke 18.30–20.00

28.10.– 9.12.

14 oppituntia

125 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, FM,

muusikko Paula Rautamaa

Oletko aina haaveillut laulavasi jazzia? Tällä kursilla opetellaan tyyliä ominaista ilmaisua ja äänenkäyttöä jazz-standardeja laulamalla. Kurssilla tutustutaan kolmimuunlaiseen fraseeraukseen, melodian ja rytmin variointiin, improvisointiin ja scat-lauluun. Kappaleita harjoitellaan yhdessä, minkä lisäksi osallistujat saavat soololauluvuorol-

laan henkilökohtaista ohjausta muun ryhmän seurattessa opetusta. Opettaja valitsee kurssilla harjoiteltavat kappaleet. Tunnit sisältävät ryhmässä tehtäviä lämmittely-, hengitys- ja ääniharjoituksia, ja työtapoihin kuuluu laulamisen lisäksi myös musiikin kuuntelua. Aikaisempi laulukokeumus ja nuotinluvun perusteiden hallinta on toivottavaa. Ryhmäopetusta.

Teatterilaulun kurssi 1101070

To 18.00–20.30, La 11.00–15.15 7., 12., 19. ja 26.11.
14 oppituntia 140 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Pop-jazz 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.

Rap-työpaja A 1101071

Ke 18.00–19.30 23.9.–28.10., ei 14.10.
10 oppituntia 100 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

Rap-kurssilla tutustutaan räppäämisen eri tyyleihin ja historiaan. Kurssilla sukelletaan riimien, iskulinjojen ja tarinankerronnan maailmaan, harjoitellaan mm. äänenkäytön perusteita, mikkiteknikkaa, rap-musiikissa esiintyviä musiikillisia ilmiöitä sekä tietysti hiotaan omaa räppityyliä. Oppilaat harjoittelevat kurssilla 1-2 valitsemaansa valmista rap-kappaletta sekä kirjoittavat vähintään yhden oman kappaleen opettajan avustamana. Ryhmäopetusta.

Rap-työpaja B 1101072

Ke 18.00–19.30 4.11.–2.12.
10 oppituntia 100 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

Sisältö kuten kurssilla A.

Rap-tiiviskurssi 1101073

La-Su 12.00–15.30 31.10.–1.11.
8 oppituntia 80 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

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

Muu musiikinopetus

Music Theory and International Communication 1101074

Tue 18.00–19.30 22.9.–27.10.
12 lessons 107 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Gonzalo Muruaga, Music pedagogue

This course aims to give the student basic skills to understand music writing and be able to share music in a traditional music notation. The course will have a glossary and music scores of different music styles to use as a reference. Topics are: rhythm, scales, melody, basic tonal harmony, nuance and dynamic marks, form and popular music directions, auditive examples and repertoire.

Musiikinteorian perusteet – alkeisryhmä 1101075

To 16.30–18.00 24.9.–19.11.
18 oppituntia 143 €

Opetustila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö

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

Musiikinteorian perusteet – jatkoryhmä 1101076

To 18.15–19.45 24.9.–19.11.
18 oppituntia 143 €

Opetustila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö

Jatkokurssilla perehdytään nelisointuihin, modeihin sekä blues-harmoniaan. Syvennetään nuo-

tin luku- sekä kirjoitustaitoa, ja opetellaan hahmottamaan musiikillisia ilmiöitä kuulonvaraisesti. Opetus tapahtuu käytännönläheisiä esimerkkejä hyödyntäen ja kurssin sisältö tukee soittamisesta tai laulamisesta kiinnostuneiden musiikkiharrastusta. Kurssi sopii opiskelijoille, joilla on jo perustiedot nuottikirjoituksesta, kolmisoinnuista sekä duuri- ja mollisävellajeista. Kurssi sopii erinomaisesti myös musiikkialan ammattiopintojen pääsykokeisiin valmistautuville.

DJ-työn perusteet

1101077

La-Su 11.00–15.00

3.–4.10.

8 oppituntia

75 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

DJ Iiro Räsänen

Tervetuloa tutustumaan DJ-työn maailmaan!

Kurssilla käydään läpi DJ-työn perusasioita – mitä laitteita työssä tarvitaan, mistä löydät käyttöösi musiikin, millaisia vaatimuksia työssä on ja millainen on hyvä DJ? Kurssipäiviin sisältyy luento-osuus ja lisäksi harjoitellaan miksaamista ja laitteiden käyttöä käytännössä. Kurssi sopii kaikille, eikä aikaisempaa DJ-kokemusta vaadita. Opettaja tuo kurssille kaiken tarvittavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

Elektronisen musiikin tuotantokurssi

1101078

La-Su 11.30–15.00

7.–8.11.

8 oppituntia

75 €

Opetustila 307, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Tomi Fröberg

Oletko kiinnostunut elektronisesta musiikista?

Haluaisitko tehdä musiikkia käyttäen tietokonetta? Tutustumme Cubase - digitaaliseen ääni-työasemaan ja virtuaali-instrumenttien käyttöön. Kokeilemme kuinka Cubasea voitaisiin hyödyntää musiikkia sävellettäessä missä tahansa musiikkityyliä. Oloitamme ensin perusteista ja tutustumme myös artistien, kuten Skrillex ja Avicii tapoihin tuottaa musiikkia. Kurssi on suunnattu yli 13-vuotiaille. Aikaisempaa musiikkitaustaa ei vaadita. Kurssille osallistuaksesi tarvitset kannettavan tietokoneen, kuulokkeet, sekä jonkun version Cubasesta, josta on mahdollista hakea ilmainen 30-päivän kokeiluversio. Varmista ennen kurssia osoitteesta <https://new.steinberg.net>, että koneesi täyttää Cubasen laitteistovaatimukset.

Ääniefektit ihmisäänellä -työpaja

1101079

La 12.00–15.00

5.12.

4 oppituntia

45 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Muk Sini Koskelainen

Työpajassa opetellaan tuottamaan ihmisäänellä

erilaisia lauluyhtye- tai kuoromusiikissa hyödynnettäviä ääniefektejä/elementtejä kuten sireeni, beatboxaus, rytminen hengityslaulu, yläsävelsarjalaulu ja kulning. Kurssi soveltuu laulua pidempään harrastaneille. Tervetuloa leikkimään ihmisäänellä ja löytämään siitä uusia sävyjä!

Ryhmäopetusta. www.sinikoskelainen.com & www.tuuletar.com

Soitinopetus

Kitara

Kitaransoiton alkeiskurssi (pop/rock)

1101080

Ke 17.00–18.30

9.9.–18.11., ei 14.10.

20 oppituntia

185 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

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 tabulatuuri viivastoa ja sointumerkkejä, perehdytään tärkeimpiin soittotekniikoihin ja harjoitteluun lukuisia tuttuja kappaleita. Tunneilla painopiste on erityisesti säestyssoitossa, mutta myös erityyppisten melodioiden ja riffien soittoa harjoitellaan. Pääosin pienryhmäopetusta.

Kitaransoiton alkeiskurssi

- Viikonloppukurssi

1101081

La 10.30–12.00

24.10.–5.12., ei 31.10.

12 oppituntia

115 €

Musiikkiluokka 523, 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 tabulatuuri viivastoa ja sointumerkkejä, perehdytään tärkeimpiin soittotekniikoihin ja harjoitteluun lukuisia tuttuja kappaleita. Tunneilla painopiste on erityisesti säestyssoitossa, mutta myös erityyppisten melodioiden ja riffien soittoa harjoitellaan. Pääosin pienryhmäopetusta.

Kitaransoiton alkeet-jatkokurssi 1101082

Ti 17.00–18.30 8.9.–17.11., ei 13.10.
20 oppituntia 185 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Keväällä alkeiskurssilla aloittaneille ja muille hii-
kan soittaneille. Oppilaan toivotaan entuudestaan
tuntevan yleisimmät avosointuotteet ja osaavan
lukea tabulatuuriviivastoa ja sointudiagrammeja.
Kurssilla harjoitellaan sointusäestystä avosointu-
ja ja barre-otteita käyttäen ja tutustutaan yleisi-
piin tahtilajeihin ja keskeisimpiin soittotekniikoi-
hin. Oppilaan tulee tuoda oma kitara (joko
akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin
pienryhmäopetusta.

Kitaransoiton jatkokurssi (pop/rock) 1101083

Ti 18.45–20.15 8.9.–17.11., ei 13.10.
20 oppituntia 185 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Ensisijaisesti jatkokursseille jo osallistuneille.
Kurssilla harjoitellaan keskeisimpiä soittotekni-
koita, riffi- ja melodiasoittoa sekä erilaisia soin-
tusäestyskuvioita avosointuja ja barre-otteita
käyttäen. Jatkokurssilla tutustutaan myös erilai-
siin tahtilajeihin sekä yleisimpiin asteikkoihin ja
erikoisvirityksiin. Oppilaan tulee tuoda oma kitar-
ra (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pää-
osin pienryhmäopetusta.

Heavy Metal -kitaransoitto 1101084

Ke 18.45–20.15 9.9.–18.11., ei 14.10.
20 oppituntia 185 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Kurssilla opetellaan raskaassa rock-musiikissa
esiintyviä soittotekniikoita, sointuotteita ja astei-
koita lukuisten tunnettujen hard rock- ja metalli-
kappaleiden avulla. Kurssilla perehdytään myös
metallimusiikille ominaiseen rytmiikkaan, särö-
kitarasointiin ja erilaisiin drop-irityksiin. Tuo
oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tun-
neille. Pääosin pienryhmäopetusta.

Opi komppaamaan kitaralla – Päiväkurssi 1101085

Ma 14.00–15.30 21.9.–16.11., ei 12.10.
16 oppituntia 150 €
Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Kurssilla opetellaan säestämään eri musiikki-
tyyleissä lukuisten kappale-esimerkkien avulla.
Oppilaan toivotaan entuudestaan tuntevan ylei-
simmät avosointuotteet ja osaavan lukea tabula-

tuuriviivastoa ja sointudiagrammeja. Kurssilla
tutustutaan eri tempoihin ja tahtilajeihin soveltu-
viin harjaus- ja sointuarpeggiokuvioihin, jotka
ovat helposti sovellettavissa tuttuihin kappalei-
siin pop-, rock-, folk- ja r'n'b-tyyleissä. Kompiku-
vioita harjoitellaan sekä sormilla näppäillen että
plektralla soittaen.

Guitar Playing in English for Beginners 1101086

Mon 17.30–19.00 14.9.–23.11., not on 12.10.
20 lessons 185 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Antonio Narciso, Music pedagogue
Electric or acoustic guitar course for total begin-
ners 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 gui-
tar playing e.g. proper posture, basic hand posi-
tions for chords, music reading and group playing,
through easy songs according to the students lev-
el. Teaching combines individual guidance and
group meetings. Please bring your own instru-
ment.

Guitar Playing in English for Beginners – Intensive course 1101087

Wed 17.00–18.30 4.11.–2.12.
10 lessons 95 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Antonio Narciso, Music pedagogue
Electric or acoustic guitar course for total begin-
ners 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 gui-
tar playing e.g. proper posture, basic hand posi-
tions for chords, music reading and group playing,
through easy songs according to the students lev-
el. Teaching combines individual guidance and
group meetings. Please bring your own instru-
ment.

Guitar Playing in English 1101088

Thu 17.30–19.00 17.9.–26.11., not on 15.10.
20 lessons 185 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Antonio Narciso, Music pedagogue
Study electric or acoustic guitar from beginner
(with a little experience playing) to advanced lev-
el. Learn the basic scales and chords. Study practi-
cal exercises and learn easy songs and melody
lines. More advanced students continue to the ba-
sics of chord progressions, harmony applied to the
guitar, advanced modes and scales. Learn easy
jazz standards, rock, folk and Latin American mu-
sic. Teaching combines individual guidance and
group meetings. Please bring your own instru-
ment.

Guitar Playing in English – Advanced level – Intensive course 1101089

Wed 18.45–20.15

4.11.–2.12.

10 lessons

95 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Antonio Narciso, Music pedagogue

Study electric or acoustic guitar through songs chosen by the student and the teacher. We'll learn to play the songs in the simplest possible form and then slowly begin adding new details so that the learning process doesn't feel frustrating. Musical styles will include pieces from folk, rock, pop, bossa nova, funk and jazz. Students should bring their own guitars to the course, the teacher will supply the amplification in case of electric guitar.

Flamenco-kitaransoitto –tiiviskurssi 1101090

La 12.30–15.30

14.11.

4 oppituntia

45 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Tuukka Vainiola

Kurssilla tutustumme esimerkkien avulla flamencokitaran keskeisiin soittotekniikoihin, kuten rasqueado, arpeggio, pulgar ja picado sekä käytettyjen sävellajien keskeisiin sointuotteisiin ja niiden hyödyntämiseen eri tyylilajeissa. Tutustumme myös compas-ympyrään, jonka avulla opettelemme eri flamencotyylilien rytmejä. Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin kitaraa soittaneille ja avoimien sointuotteiden osaaminen on suotavaa. Oppilaan tulee tuoda kurssille oma nylonkielinen akustinen kitara. Ryhmäopetusta.

Piano

Pianonsoitto A 1101091

Ma 17.00–20.00

7.9.–30.11., ei 12.10.

48 oppituntia

390 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

Pianonsoiton opiskelu on tavoitteellista yksilöopetusta. Opetuksessa huomioidaan jokaisen oppilaan lähtötaso ja yksilöllinen edistyminen. Tavoitteena voi olla kehittää esimerkiksi nuotinlukutaitoa ja opetella soittamaan tuttuja sävelmiä molemmiin käsiin. Alkeistasolta edetään yksilöllisessä tahdissa vapaan säestyksen ja musiikin teorian alkeisiin. Pianonsoiton perusteita jo oppineet voivat kehittää soittotekniikkaansa ja laajentaa ohjelmistoaan. Soittotekniikan ja ohjelmiston kehittyessä opetuksessa perehdytään eri säestyskuvioihin ja -rytmeihin. Taitoja sekä tietoa voi kehittää harjoitusinnon määräämässä tahdissa ja oppilaan oman musiikkimaun mukaisessa suunnassa – rytmimusiikista klassiseen.

Pianonsoiton kurssilla opetusta on 45 minuuttia joka toinen viikko pois lukien lomapäivä. Jokainen oppilas saa syksyn aikana kuusi yksilötuntia. Pianotunnit sovitaan suoraan opettajan kanssa ennen kurssin alkua. Opetukseen voidaan ottaa myös alle 16-vuotiaita oppilaita.

Pianonsoitto B – Päiväkurssi 1101092

Ti 12.00–15.00

8.9.–1.12., ei 13.10.

48 oppituntia Alennukseen oikeutetuille 360 €, muille 390 € Musiikkiluokka 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

Sisältö kuten kurssilla A. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

Pianonsoitto C 1101093

Ti 17.00–20.00

8.9.–1.12., ei 13.10.

48 oppituntia

390 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

Sisältö kuten kurssilla A.

Pianonsoitto D 1101094

Ke 17.00–20.00

9.9.–2.12., ei 14.10.

48 oppituntia

390 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

Sisältö kuten kurssilla A.

Rummut

Rumpujensoiton alkeet 1101095

Ma 18.00–19.30

14.9.–19.10.

12 oppituntia

120 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Karoliina Laukola

Rumpujensoiton alkeiskurssilla perehdytään perusteisiin opettelemalla erilaisia rumpukomppeja, fillejä ja rytmejä. Aiempi soittokokemus ei ole tarpeen, mutta oppilaan tulee tuoda kurssille oma harjoituspadi ja kapulat. Alkeiskurssilla opetellaan lukemaan rytmejä rumpunuottien avulla, perehdytään soittotekniikkaan ja harjoitellaan tuttuja kappaleita. Painopiste on erityisesti rumpujen soitossa tarvittavan koordinaation harjoittelu ja yleisten rumpukomppien haltuunotto. Opetustilassa on yhdet rummut. Ryhmäopetusta!

Rumpujensoiton alkeet – jatko 1101096

Ma 17.00–20.15

26.10.–30.11.

12 oppituntia

120 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Karoliina Laukola

Alkeiskurssilla aloittaneille ja jo hiukan soittaneille. Oppilaan toivotaan tuntevan entuudestaan nuottien aika-arvot ja rumpunuotit. Kurssilla sy-

vennyttään koordinaatioon, tekniikkaan, erilaisiin kompeihin ja tutustutaan yleisimpiin rudimentteihin. Oppilaan tulee tuoda kurssille oma harjoituspadi ja kapulat.

Ukulele

Ukulelen alkeiskurssi 1101097

Ma 17.00–18.30 21.9.–2.11., ei 12.10.
12 oppituntia 100 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Ukulelen alkeiskurssilla tutustutaan ryhmässä ukulelen soiton alkeisiin, soittimen viritykseen ja soittotekniikkaan. Kurssilla opetellaan soittamaan yksinkertaisia melodioita ja harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä sointuotteita käyttäen. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

Ukulelen alkeet – Viikonloppukurssi 1101099

La 11.00–14.30 10.10.
4 oppituntia, 45 €
Musiikkiluokka 509, 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 sointuotteita käyttäen. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta

oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

Ukulelen jatkokurssi 1101099

Ma 18.45–20.15 21.9.–2.11., ei 12.10.
12 oppituntia 100 €
Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Ukulelen jatkokurssilla syvennyttään ukulelen soiton perusteisiin harjoitellen sekä melodia- että sointusoittoa ja erilaisia soittotekniikoita. Kurssilla harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä sointuotteita ja säestyskuvioita käyttäen ja perehdytään erilaisiin tahtilajeihin ja musiikkityyleihin. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

Ukulelen jatko – Viikonloppukurssi 1101100

La 12.30–16.00 24.10.
4 oppituntia, 45 €
Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen
Ukulelen jatkokurssilla syvennyttään ukulelen soiton perusteisiin harjoitellen sekä melodia- että sointusoittoa ja erilaisia soittotekniikoita. Kurssilla harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä sointuotteita ja säestyskuvioita käyttäen ja perehdytään erilaisiin tahtilajeihin ja musiikkityyleihin. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

Meillä voit maksaa liikunta- ja kulttuuriedulla

ePassi (mobiili, puhelu ja verkko)

Eazybreak (mobiili, sms ja verkko)

Smartum (mobiili, seteli ja verkko)

TYKY (setelit)

VIRIKE (kortti, setelit ja mobiili)

Lue lisää s. 4.

Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen

Opintoneuvonta: Katja Joutsijoki, yhteystiedot s. 2

Improvisaatio

Impron alkeet

3303011

Ma 18.15–20.30

31.8.–21.9.

12 oppituntia

98 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

AMK Reeta Annala

Kurssilla tutustutaan matalalla kynnyksellä improvisaatioon ja sen peruseriaatteisiin. Opitaan heittäytymään, kuuntelemaan, hyväksymään ja ymmärtämään, että moka on lahja. Tutustutaan improvisaatioon erilaisten leikkien, pelien ja harjoitteiden kautta.

Impro 1

3303012

To 16.45–18.45

3.9.–5.11., ei 15.10.

24 oppituntia

198 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Improvisaatio on hauska tapa kehittää ilmaisua, luovuutta sekä esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja niin arjen ja työn tarpeisiin kuin omaksi iloksi. Kurssilla tutustutaan teatteri-improvisaation perusteisiin, irrotellaan omaa ilmaisua ja tehdään erilaisia improharjoituksia. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että improa aiemmin hieman kokeilleille.

Impro 2

3303013

To 19.00–21.00

3.9.–5.11., ei 15.10.

24 oppituntia

198 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Kurssilla jatketaan teatteri-improvisaation perusteisiin tutustumista, irrotellaan ilmaisua ja tehdään monipuolisesti hahmo- ja kohtausharjoituksia. Kurssi sopii perus- tai alkeiskurssin käyneille tai muuten impron perusteisiin jo hieman tutustuneille.

Impro 3

3303014

Ma 18.15–20.30

28.9.–9.11., ei 14.10.

18 oppituntia

153 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

AMK Reeta Annala

Improvisaation jatkoryhmä on tarkoitettu vähintään vuoden verran harrastaneille tai pari pitkää improvisaatiokurssia käyneille. Kurssilla syvennetään improvisaatiotaitoja ja omaa ilmaisua mo-

nipuolisten harjoitusten ja improvisoitujen kohtausten avulla. Sen tavoitteena on kehittää improvisaation kautta esiintymistä ja tutustua improvisaation sketsi-tekniikoihin. Kurssin tarkempi sisältö räätälöidään osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Yksi opetuskerroista voi ryhmän niin halutessa sisältää musiikki-improvisaatiota. Ryhmällä on mahdollisuus kahteen esiintymiseen, mutta mukaan voi tulla, vaikka ei haluaisiakaan lavalle.

Improvisoi ja kirjoita komedia

3303015

Ma 18.15–20.30

16.11.–7.12.

12 oppituntia

98 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

AMK Reeta Annala

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

Näyttelijäntyö ja teatteri

Näyttelijäntyön alkeet

3303001

Ti 18.15–20.30

1.–22.9.

12 oppituntia

98 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

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

Näyttelijäntöön perusteet 3303002

Ti 18.15–20.30 29.9.–10.11., ei 13.10.
18 oppituntia 153 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Kurssilla tutustutaan tarkemmin näyttelijäntöön eri osa-alueisiin, kuten tunne-, puhe- ja fyysiseen ilmaisuun ja tehdään monipuolisesti improvisaatio-, kontakti- ja läsnäoloharjoituksia. Kokeilemme myös roolin rakentamista ja pienen kohtauksen työstämistä helppojen harjoitusten avulla. Tavoitteena on vahvistaa ilmaisua ja antaa esiintymisvarmuutta arkipäivän tarpeisiin sekä tarjota eväitä teatteriharrastuksen jatkamiselle. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille näyttelmistä tai vastaavaa hieman kokeilleille.

Näyttelijäntöön perusteiden jatko 3303003

Ti 17.15–20.30 17.11.–8.12.
16 oppituntia 136 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

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

Teatterikurssi senioreille 3303004

Ke 10.30–12.00 2.9.–28.10., ei 14.10.
16 oppituntia

alennukseen oikeutetuille 113 €, muille 128 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

TeM, Katja Joutsijoki

Teatterikurssilla tutustutaan näyttelijäntööhön ja teatteri-ilmaisuun rennossa ilmapiirissä. Kurssin painopisteenä ei ole näytelmän valmistaminen, vaan kurssi keskittyy positiiviseen kohtaamiseen ja ryhmässä toimimiseen draaman ja teatterin keinoin. Käymme mm. läpi klassikkonäytelmien tekstejä, runoja ja erilaisia kohtausharjoitteita. Kurssin lopuksi valmistamme esitettäväksi valitun kohtauksen tai pienen esityksen, mikäli ryhmä niin haluaa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

Teatteriklovnerian alkeiskurssi 3303005

Ke 18.15–20.30 2.9.–7.10.
36 oppituntia 153 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

TeM, Minna Puolanto

Teatteriklovnerian alkeiskurssilla tutustutaan maskityön perusteisiin ja synnytetään jokaiselle kurssilaiselle oma klovnihahmo. Punainen nenä on maailman pienin maski. Kurssin tavoitteena on kasvattaa tietoisuutta erityisesti esiintyjän keuhollisista ilmaisukeinoista sekä lisätä uskallusta ja heittäytymistä lavatyöskentelyyn ja itseilmaisuun maskityön selkeiden sääntöjen antamassa raamissa. Kurssi on tarkoitettu kaikille maskityöskentelystä ja teatterista kiinnostuneille.

Burleski peruskurssi 3303006

La-Su 11.00–14.00 19.–20.9.
8 oppituntia 78 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Minna Rahikka

Tutustutaan Burleskiin teatteri- ja tanssi-ilmaisuuden menetelmillä. Burleskille ominaista riisuuntumista ja leikkittelyä harjoitellaan kabareekäsineillä. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa tietoa tai kokemusta burleskista, tanssista tai esittävästä taiteesta. Harjoitteet tehdään yksin, pareittain ja pienryhmissä. Suositeltavaa on pukeutua kehonmyötäisiin vaatteisiin jotta liikeradat on helpompi hahmottaa. Jalkineiksi käyvät kevyet jumppapatossut, voit olla myös paljain jaloin tai matalissa sisäkäyttöön tarkoitetuissa tanssikengissä.

Burleski jatkokurssi 3303007

Ke 18.15–20.30 21.10.–25.11.
18 oppituntia 153 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Minna Rahikka

Syvennetään burleskille ominaisten asioiden kuten kiusoittelemisen harjoittelua mm. käsineillä ja kankailla. Harjoitellaan statusilmaisuja, lavaprensenssiä ja näyttämöllä tekemisen eroavaisuuksia arkitekemiseen sekä tutkitaan, miten burleskiesitykseen saadaan komediaallisia piirteitä. Harjoitteita tehdään yksin ja pienryhmissä. Harjoitellaan esitysdemoja pienryhmissä. Pukeudu vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Jalkineiksi soveltuvat kevyet jumppa-/tanssittossut. Mukaan on hyvä ottaa myös sisäkäyttöön tarkoitettut korko-/tanssikengät, jotta voidaan harjoitella niillä liikkumista. Ohjaaja tuo tarvittavat rekvisiitat, mutta omiakin burleskikihenkilä asusteita voi ottaa mukaan. Kurssi soveltuu myös drag-harrastajille.

Nukke- ja esineteatteri

3303008

To 17.00–19.30

17.9.–29.10.

18 oppituntia

153 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

TeM, Johanna Kultala

Nukke- ja esineteatterin viikkotunneilla tutustutaan nukkenäyttelemisen eli nuketuksen perusteisiin. Tutuksi tulevat nuketuksen osa-alueet kuten hengitys, liike ja katse nukken elollisuutta luovina elementteinä. Kurssi tarjoaa osallistujalle mahdollisuuden nukketeatterillisen ajattelun kehittämiseen ja uusien työskentelyvälineiden löytämiseen omassa työssä. Osallistujalta ei vaadita aikaisempaa kokemusta nukketeatterista.

Maskeerauskurssi

3303009

La-Su 10.00–14.00

31.10.–1.11.

10 oppituntia

80 €

Taide/opetustila 414, Runeberginkatu 22–24

Helianne Ruotsalainen

Maskeerauskurssi soveltuu teatteri- ja harrastajille tai muuten maskeerauksesta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi vuosilukumeikit, haavat, ruhjeet, mustelmat ja fantasiameikit. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta aiheesta. Huomioi lateksiallergia. Ota pyyhe mukaan kasvojen pesua varten. Kurssin tarvikemaksu 4 €/hlö.

Puhe- ja kirjallinen ilmaisu

Mindfulness ja vapaus kirjoittaa

3303017

Ke ja To 18.15–20.30

28.10.–5.11.

12 oppituntia

98 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

TeM, Tarja Heinula

Tämä kurssi on suunnattu jokaiselle kirjoittajalle ja kirjoittamisesta haaveileville. Kurssi ei tähtää valmiiseen lopputulokseen, vaan syvennymme kirjoittamisen prosessiin hitaasti olemalla läsnä meissä oleville tarinoille. Pysähdymme kuuntelemaan niitä tarinoita, joita meissä avautuu. Jokaisella kerralla harjoitamme mindfulnessia eli tietoisuustaitoja, teemme kehoa ja mieltä vapauttavia harjoitteita, tutustumme meditaatioon ja kirjoitamme. Tunnille mukaan tarvitset jumppa- tai joogamaton, kevyen peiton ja tyynyn sekä kirjoitusvälineet.

Runoista kokoelmaksi

3303018

La 11.00–14.00

5.9.–28.11.

16 oppituntia

136 €

Runeberginkatu 22–24

Tommi Parkko

Runokokoelma syntyy yksittäisistä ja erillisistä runoista mutta sattumanvaraisesti syntyneet kokoelmat eivät usein kestä aikaa. Kokoelman teko vaatii päämäärätietoista työskentelyä, jossa yksittäisten runojen välille syntyy uusia yhteyksiä ja vähitellen kokoelma. Tällä kurssilla ideoidaan runokokoelmia ja annetaan käytännöllisiä neuvoja kokoelman kirjoittamiseen. Kurssi soveltuu jo jonkin aikaa runoja kirjoittaneille henkilöille, joilla on halu ja tarve julkaista oma runokokoelma.

Elokuvakäsikirjoittamisen työpaja

– ideasta käsikirjoitukseksi, peruskurssi

3303019

La-Su 12.00–15.00

3.–17.10.

20 oppituntia

168 €

Runeberginkatu 22–24

FM, Petra Forstén

Kurssilla käydään läpi elokuvakäsikirjoittamisen termistöä (mm. synopsis, outline, kohtaus) ja kirjoitetaan pariminnuuttinen lyhytelokuvakäsikirjoitus. Työpaja edellyttää osallistujilta aktiivista läsnäoloa ja itsenäistä työskentelyä: kurssiin sisältyy oman lyhytelokuvakäsikirjoituksen kirjoittamista ja työstämistä omalla ajalla sekä muiden kurssilaisten käsikirjoitusten lukemista. Työtapoina ovat lyhyet tietoisut, elokuvakohtausten analysointi, osallistujien omat tekstit ideasta käsikirjoitukseksi sekä niiden käsittely ja kehittäminen. Kurssikerroilla opiskelijat saavat palautetta sekä toisiltaan että opettajalta. Ota kurssille mukaan kannettava tietokone ja/tai muistiinpanovälineet.

Luovan kirjoittamisen starttikurssi

3303020

La 10.30–14.30

19.9.

5 oppituntia

48 €

Runeberginkatu 22–24

FM, Petra Forstén

Kiinnostaako sinua luova kirjoittaminen ja itsesi kehittäminen kirjoittajana? Tällä intensiivikurssilla madallamme kirjoittamisen kynnystä ja herätämme kirjoittamisen kipinän uudelleen. Saat päästää luovuutesi valloilleen; kirjoitamme erilaisia inspiroivia pieniä tuntiharjoituksia ja annamme palautetta toisten teksteistä. Lisäksi tutustumme kirjoitusoppaisiin. Ota kurssille mukaan kannettava tietokone ja/tai muistiinpanovälineet. Aiempaa kokemusta ei tarvita, mutta kurssi edellyttää aktiivista läsnäoloa.

Luovan kirjoittamisen työpaja 3303022

Ma 17.30–20.00 28.9.–9.11.

18 oppituntia 159 €

Runeberginkatu 22–24

FM, Petra Forstén

Mistä kirjoittaa? Luovan kirjoittamisen työpajassa löydetään aiheita, joista kirjoittaa ja työstää tarinoita. Työpaja on suunnattu luovasta kirjoittamisesta kiinnostuneille ja niille, joilla ei ole vielä juurikaan kokemusta kaunokirjallisen tekstin tuottamisesta. Kurssi jakautuu sekä tunnilla tehtäviin lyhyempiin kirjoitusharjoituksiin, että tekstin työstämiseen omalla ajalla. Työpaja edellyttää osallistujilta aktiivista läsnäoloa ja itsenäistä työskentelyä. Työpajassa jokainen saa palautetta kurssin aikana työstetyistä teksteistä sekä opettajalta että muilta kurssilaisilta. Ota kurssille mukaan kannettava tietokone ja/tai muistiinpanovälineet.

Luovan kirjoittamisen jatkopaja 3303023

Ma 17.30–20.00 16.11.–14.12.

15 oppituntia 136 €

Runeberginkatu 22–24

FM, Petra Forstén

Luovan kirjoittamisen jatkopaja on tarkoitettu pidemmälle edistyneille kirjoittajille, jotka haluavat kehittää omaa kirjallista ilmaisuaan. Kurssilla käydään läpi kirjallisuusnäytteitä ja kurssilaisten omia tekstejä ryhmässä. Jatkopajassa pääpaino on opiskelijoiden kotona työstettyjen tekstien käsitelyssä tunnilla, mutta sen lisäksi tehdään joka kerta jokin aihepiiriin soveltuva tuntiharjoitus. Kurssille voi tuoda omia keskeneräisiä tekstejään, mutta voi tulla myös ilman tekstiä. Kurssin aikana jokainen kirjoittaa omaa tekstiään ja saa siitä palautetta opettajalta ja muilta ryhmäläisiltä. Ota kurssille mukaan kannettava tietokone ja/tai muistiinpanovälineet.

Päiväkirjamerkinnoista kertomukseksi – omaelämäkerrallisen aineksen käyttö fiktiivisessä tekstissä 3303024

To 17.30–20.00 3.–17.9.

9 oppituntia 76 €

Runeberginkatu 22–24

FM, Petra Forstén

Oletko ajatellut, että voisit kirjoittaa tarinan, joka pohjautuisi omiin päiväkirjamerkintöihisi tai tositapahtumiin? Tällä kurssilla käytämme kurssilaisten omia vanhoja päiväkirjoja tekstin tuottamisen apuna ja opimme, miten kertomuksen pohjana voi olla omaelämäkerrallisia aineksia. Kurssilla luemme myös julkaistuja omaelämäkerrallisia tekstejä ja keskustelemme niistä. Ota kurs-

sille mukaan kannettava tietokone ja/tai muistiinpanovälineet sekä vanha päiväkirjasi.

Blogin kirjoittamisen perusteet 3303028

Su 11.00–15.00 13.–20.9.

10 oppituntia 98 €

Runeberginkatu 22–24

FM, YTM, Janica Bander

Kurssilla opetellaan löytämään oma bloggaajaäänä ja käydään läpi verkkokirjoittamisen perusteet. Opit kirjoittamaan kiinnostavan otsikon ja jutun, joka lunastaa otsikon lupaukset. Opit merkitsemään käyttämäsi lähteet ja kaupalliset yhteistyöt oikein. Oivallat, ettei ole yhtä oikeaa tapaa blogata, mutta aiheesta kuin aiheesta voi kirjoittaa kiinnostavaa, persoonallista ja uskottavaa tekstiä. Aiheisiin syvennyttään käytännön esimerkkien ja harjoitusten kautta. Kurssi sisältää kaksi lähiovetuspäivää, verkkomateriaalia ja verkkokeskustelumahdollisuuden.

Puheilmaisuus ja äänenkäyttö 3303026

La-Su 11.00–15.15 14.–15.11.

10 oppituntia 98 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

FM, Johanna Torasvirta

Kurssilla tutustutaan puheilmaisun ja äänenkäytön perusteisiin sekä tehdään erilaisia äänen muodostamiseen, artikulaatioon ja äänen väriin liittyviä harjoituksia. Tutkimme myös liikkeen vaikutusta ääneen sekä harjoittelemme puheen kohdentamista ja kuuluvan, mutta ääntä mahdollisimman vähän rasittavan puheäänien muodostamista. Kurssi sopii erityisesti harrastajanäyttelijöille ja kaikille ääntä työssään paljon käyttäville, kuten opettajille ja asiakaspalvelutyötä tekeville.

ihminen, luonto ja yhteis- kunta

Elämäntaito ja ihmissuhteet, Puutarha ja luonto, Retkeily, Sää, Veneily ja merenkulku, Kaupunkihistoria, Matkailu, Radio, Ruokakulttuuri ja Sukututkimus



Elämäntaito ja ihmissuhteet

Opintoneuvonta: Pirkko Ahjo, yhteystiedot s. 2

Kursseilla tutustutaan ja perehdytään eri lähestymistapojen ja menetelmien kautta ihmisen ajatteluun, käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen. Tarkoituksena on lisätä itsetuntemusta sekä mielen hyvinvointia. Kursseja on yhden kerran tutustumiskursseista pidempiin kursseihin, ja ne ovat avoimia kaikille. Vain jatkokursseiksi merkityillä tarvitaan aiempia tietoja ja taitoja aiheesta.

Tasapainoisempi elämä: helpotusta stressiin

3203000

Ma 17.00–18.30

14.–28.9.

6 oppituntia

59 €

Luovuus- ja Eriyisherkkyyys -valmentaja

Minttu Rosenholm

Verkkokurssi

Kurssilla opetellaan tunnistamaan sisäisiä ja ulkoisia stressitekijöitä ja niiden vaikutuksia kehoon ja mieleen. Opettelemme erilaisten työkalujen ja metodien sekä käytännönläheisien harjoitteiden avulla, miten voidaan vähentää elimistöä kuormittavaa stressiä. Tarkoituksena on kehittää kehoitietoisuutta ja itsetuntemusta. Kurssi sisältää jonkin verran kotitehtäviä ja kirjoittamista. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille. Mitään pohjatietoja tai -taitoja ei tarvita. Kurssille osallistuminen tapahtuu sähköpostiin lähetettävän Zoom-linkin kautta.

Eriyisherkkyyys voimavaraksi

3203001

Ke 17.00–18.30

4.–25.11.

8 oppituntia

72 €

Luovuus- ja Eriyisherkkyyys -valmentaja

Minttu Rosenholm

Verkkokurssi

Eriyisherkkyyys voimavaraksi on prosessi, jossa opetellaan tunnistamaan ja hyväksymään oman herkkyyden eri vivahteet ja vaikutukset elämässä. Kurssi sisältää kotitehtäviä sekä kirjoittaen ryhmäkeskusteluun osallistumista kurssialustalla. Mitään pohjatietoja tai -taitoja ei tarvita. Osallistujat tarvitsee oman tietokoneen oppimisympäristö Moodlen käyttöä varten (oman nettiyhteyden kautta). Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Itsemyötätunto: riitä itsellesi

3203002

Pe 17.00–18.30, La 10.00–15.00

6.–7.11.

8 oppituntia

72 €

Runeberginkatu 22–24

CBLC myötätunto-opettaja Reija Könönen

Pienennätkö itseäsi ja vähättelet osaamistasi? Nyt

on aika lopettaa se ja alkaa elää oman näköistäsi elämää! Viikonloppukurssilla tutustut omaan sisäiseen voimaasi. Opit helpot itsemyötätuntoharjoitukset, joiden avulla uskallat elämässä enemmän. Opit olemaan omalla puolellasi. Kurssi sopii kaikille.

Itsemyötätunto: supervoima

3203003

Pe 17.00–18.30, La 10.00–15.00

27.–28.11.

8 oppituntia

72 €

Runeberginkatu 22–24

CBLC myötätunto-opettaja Reija Könönen

Itsemyötätunto vahvistaa ja rohkaisee. Se parantaa ihmissuhdetaitoja niin kotona kuin työpaikalla. Myös stressi helpottaa ja uskallat elämässä enemmän, kun opit olemaan itsesi ystävä. Viikonlopun aikana opettelemme itsemyötätuntoa monipuolisten harjoitusten avulla, ja saat mukaasi toimivat menetelmät, joita voit hyödyntää missä vain ja milloin vain. Kurssi sopii kaikille.

Elämän käsikirjoitus

3203004

La 10.00–16.00

21.11.

7 oppituntia

95 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22-24

transaktioanalyttikko PTSTA-p, psykoterapeutti

Ritva Piironen ja transaktioanalyttikko CTA-P,

kuvataideterapeutti Miira Matara

Päivän aikana osallistujat tutkivat kokemuksellisesti omaa elämänkäsikirjoitustaan, varhaisia päätöksiä, jotka ohjaavat suhdettamme itseemme, muihin ihmisiin ja maailmaan. Käytämme luovia menetelmiä, esim. kuvia, maalaamista, tarinan kerrontaa, satuja ja liikettä. Päivän aikana tutustumme myös transaktioanalyysin Elämänkäsikirjoitus (Script) -teoriaan. Huolehdimme ryhmän turvallisesta ilmapiiristä.

Teoria elämänkuvasta

3203005

To 17.00–18.30

22.10.–26.11.

12 oppituntia

99 €

Runeberginkatu 22–24

Taidemaalari Kimmo Tolin

Itsetuntemuksen uusi reitti. Kurssi koostuu luennoista, itsenäisestä työskentelystä ja yhteisistä pohdinnoista. Lähdemme liikkeelle yksinkertaisista muodoista, joilla herätämme meissä olevia muistikuvia ja kirjaamme mahdollisia mielleyhtymiä. Tehtävät eivät edellytä piirustustaitoa. Muodot ovat yleismaailmallinen, ns. perusmuo-

toihin perustuva kieli, jota hyödynnämme itse-
tuntemuksen matkalla. Tarvittavat materiaalit
sisältyvät kurssin hintaan.

Tie tarkoitukselliseen elämään: elämän- taitoa Viktor E. Franklin logoterapiasta 3203006

To 17.00–19.15 22.10.–26.11.
18 oppituntia 185 €
Runeberginkatu 22–24 **Uutuus!**
Mirja Erlund, Logoterapeutti LTI®, LIF®, Suomen
Logoterapiainstituutti Oy
Kurssilla pohdimme elämän arvoja ja tarkoitusta,
ja pyrimme näin löytämään toivoa ja myönteisyyt-
tä elämään. Kurssi sisältää kuusi kokoontumisker-
taa: Logoterapia elämäntaitona; Ainutkertainen
minä; Elämänmuutoksessa asuvat toivo ja mahdol-
lisuudet; Elämä kysyy, ihminen vastaa; Elämän
tarkoituksellisuus; Elämäni kultaiset jäljet. Kurssi
sopii kaikille, jotka kaipaavat uusia voimavaroja
työhön tai tiettyyn elämäntilanteeseen tai halua-
vat muutoin pohtia sitä, mikä omassa elämässä on
tärkeää

NLP-maistiaisia 3203007

To 17.00–20.15 17.9.
4 oppituntia 39 €
Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Anu Vihonen
NLP-maistiaisillan aikana käymme lyhyesti läpi
mitä NLP (neurolingvistinen prosessointi ja kom-
munkointi) on, tutustumme ihmisten erilaisiin
tapoihin aistia ympäröivää maailmaa, muok-
kaamme tunnekokemuksia ja ankkuroimme voi-
mavaroja. Ilta etenee lyhyen NLP:n teorian ja toi-
minnallisten harjoitusten kautta
mielikuvamatkalle rentouteen. Kurssi sopii kaikil-
le, jotka haluavat saada kokemuksen siitä, mitä
NLP on.

NLP portaina henkiseen kasvuun 3203008

La 10.00–16.00 10.10.
7 oppituntia 63 €
Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Vuokko Travanti
Kurssilla käytämme NLP:tä (neurolingvistinen
prosessointi ja kommunikointi) portaina sisäiseen
viisauteemme ja mielen rauhaan. Tavoitteenam-
me on löytää tie takaisin omaan aitoon itseemme
ja laajentaa ajatteluamme poistamalla mieleemme
ohjelmoituneita rajoittavia uskomuksia. NLP:n
harjoituksilla voimme muuttaa haitallisia ja elä-
määmme hidastavia tapoja ja tottumuksia. Py-
rimme luopumaan ulkoisista odotuksista ja pai-
neista NLP:n avulla. Kurssi sopii kaikille omasta
hyvinvoinnistaan kiinnostuneille.

Rakkaus- ja vihasuhteet elämän opettajina

3203009

La 10.00–16.00 14.11.
7 oppituntia 63 €
Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Vuokko Travanti
Kurssilla pyrimme oivaltamaan ihmissuhteitem-
me merkitystä ja tarkoitusta elämässämme. Mitä
läheisten rakkaus- ja vihasuhteiden on tarkoitus
opettaa meille itsestämme ja elämästämme? Mi-
kään elämässä ei ole sattumaa, kaikella on merki-
tyksensä meille ja muille. Kurssi sopii kaikille,
jotka haluavat kehittää itseään henkisesti ja pa-
rantaa omaa elämänlaatuaan oppimalla ymmär-
tämään itseään ja läheisiä ihmisiä.

NLP Practitioner

3203011

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
Syksy: 3.–4.10., 24.–25.10. ja 21.–22.11.
Kevät: 16.–17.1., 13.–14.2., 6.–7.3., 27.–28.3.,
17.–18.4. ja 8.–9.5.2021
126 t + 6 t yhteisesti sovittavana ajankohtana.
1350 €
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24
NLP Trainer Anu Vihonen
NLP (neurolingvistinen prosessointi ja kommuni-
kointi) on joukko toimintamalleja ja mielen toi-
mintaan liittyviä menetelmiä, joiden avulla on
mahdollista saada aikaan muutoksia ajattelussa ja
käyttäytymisessä. Mitä paremmin opimme tunte-
maan itseämme, sitä helpompi on olla vuorovai-
kutuksessa muiden kanssa. Koulutus täyttää Suo-
men NLP-yhdistyksen kriteerit ja siitä saa
todistuksen. Koulutuksen voi maksaa kahdessa
tai useammassa erässä sopimuksen mukaan. Hin-
taan sisältyy kattava NLP Practitioner -materiaali.
Lisätietoja kurssista antavat Anu Vihonen (anu.
vihonen@neway.fi) ja Pirkko Ahjo (pirkko.ahjo@
helao.fi)

Luonto, ympäristö ja veneily

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Puutarha ja luonto

Vinkkejä kotipuutarhaasi

5102010

Ti 17.00-19.15

13.10.

3 oppituntia

24 €

Runeberginkatu 22-24

Puutarhuri Ahola Marko

Kaipaatko helppoja vinkkejä siitä, kuinka saada kotipuutarhan kasvit kukoistamaan? Tällä kursilla pääset kysymään, oppimaan, kuuntelemaan ja saamaan neuvoja puutarhanhoidosta. Kuulet myös kotipuutarhan ajankohtaisista hoitotyöohjeista!

Lannoita oikein – puutarhakurssi

5102011

Ti 17.00-19.15

10.11.

3 oppituntia

24 €

Runeberginkatu 22-24

Puutarhuri Marko Ahola

Tiiviillä puutarhakurssilla käydään läpi puutarhan ja kasvien lannoitus eri vuodenaikoina, miten ja millä lannoitat, kalkitus, luonnollinen lannoitus, helpot kotikonstit, ym. Saat mukaasi helpot ohjeet, joita voit hyödyntää kotipihallasi tai -parvekkeellasi. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

Jouluinen kukkakimppu-kurssi

5102012

To 17.00-19.15

10.12.

3 oppituntia

29 €

Runeberginkatu 22-24

Puutarhuri Marko Ahola

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja jouluinen kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli.

Vesiviljelyn ABC ja toiminnan perusteet

5102016

La 11.00-14.30

14.11.

4 oppituntia

32 €

Runeberginkatu 22-24

Jouni Spets

Kurssilla tutustutaan vesiviljelyyn ja sillä toimivien kasvatusjärjestelmien toimintaperiaatteisiin ruokakasvien, viherkasvien ja ilmaa puhdistavien kasvien kasvatuksessa. Käymme läpi vesiviljelyn

edut ja haasteet verrattuna perinteisiin viljelytapoihin. Opit myös mitkä kasvit sopivat vesiviljelyyn, millaisia ravinteita voidaan käyttää ja miten veden ravinnepitoisuutta ja pH-arvoa mitataan ja säädetään. Kurssin jälkeen osaat käyttää vesiviljelyjärjestelmää ja vesiviljelyllä toimivaa viherseinää.

Tee-se-itse Viherseinä (DIY)

5102017

Su 11.00-14.30

15.11.

4 oppituntia

32 €

Runeberginkatu 22-24

Jouni Spets

Haluatko rakentaa itse viherseinän, vertikaalisen sisäpuutarhan, vesiviljelyjärjestelmän tai hankkia valmiin järjestelmän? Käymme läpi useita valmiita järjestelmiä, niiden ominaisuuksia ja eroja. Käymme läpi myös käytännön esimerkeillä vaihtoehtoja oman rautakaupparavikkeen rakennettavan tee-se-itse (DIY) viherseinän- ja vesiviljelyjärjestelmän rakentamiseen. Kurssin jälkeen osaat suunnitella ja rakentaa vesiviljelyjärjestelmän ja siihen perustuvan viherseinän.

Retkeily

Tähtäimessä Huippuvuoret –infotilaisuus

5102000

Ke 18.00-19.30

2.12

2 oppituntia

0 €

Runeberginkatu 22-24

eräoppaat Minna Hellsten, Kimmo Kiimalainen
Suositettu Tähtäimessä Huippuvuoret -kurssi valmentaa keväällä 2021 rinkkavaeltamiseen arktisilla alueilla. Vaellusharjoitusten lisäksi kurssi sisältää mm. Huippuvuorilla välttämättömät keitin-, meripelastautumis-, ase- ja ampumakoulutukset. Kurssi järjestetään 12.-16. toukokuuta 2021 (ke-su). Kurssin suorittaneet voivat osallistua Porta Arctican järjestämälle viikon mittaiselle Jääkarhunkierros-vaellukselle Huippuvuorilla heinäkuussa 2021 (vaellus ei sisälly kurssin hintaan). Infoiltaan on vapaa pääsy. Lue lisätiedot kevään 2021 koulutusesitteestä tai Porta Arctican verkkosivuilta! Kurssille voi ilmoittautua vasta infoillan jälkeen 3.12. klo 10.00 alkaen. Opiskelupaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Metsätanssi – virkisty ja rauhoitu lähiluonnossa

5102001

La 11.00-14.00 22.8.
4 oppituntia 32 €
Retkipäivä, ei opistolla
tanssija, joogaohjaaja ja toimintaterapeutti
Vea Vainio
Metsätanssikurssilla rentoudut, virkistyt ja avaudut lähiluonnon kauneudelle Kivinokan polkuja pitkin liikkuen ja tanssien. Metsäinen tanssistudio inspiroi liikkumaan luovasti ja auttaa löytämään sisäisen rauhan keskellä arkea. Tutustumme harjoitteisiin, jotka yhdistävät luovaa liikettä, tanssi-improvisaatiota sekä läsnäoloharjoituksia. Kurssi ei edellytä aiempaa tanssiosaamista. Pukeudu rentoihin ja säänmukaisiin ulkovaatteisiin. Sateen sattuessa kurssi siirtyy sunnuntaille 23.8.

Rentoutus- ja läsnäoloharjoitteet luonnossa

5102003

Ma 17.30-18.30, Ke 17.30-18.30 24.8.–9.9.
6 oppituntia 48 €
Retkipäivä, ei opistolla
TtM, luonto- ja eräopas, metsämieliohjaaja
Katriina Koski
Rentoudumme hiljaisten, tuodittavien liike- ja läsnäoloharjoitteiden ja hengityksen avulla siirtäen huomiota mielestä kehon tuntemuksiin. Teemme harjoitukset ulkona luonnossa, jolloin luonnon rauhoittavat äänet, tuoksut ja monimuotoisuus lisäävät harjoitusten kokonaisvaltaisesti rentouttavaa vaikutusta. Edellytyksenä on, että pystyt liikkumaan kävellen luonnossa. Ota mukaan oma joogamatto/retkipatja. Pukeudu säänmukaisesti, mutta lämpimästi.

Sieniretki ja –maistelu Sipoonkorven Kansallispuistossa

5102006

La 9.45-16.00 3.10.
8 oppituntia 60 €
Retkipäivä, ei opistolla
FM, ympäristöbiologi ja luokanopettaja
Tuomas Lilleberg
Sieniretkellä menemme päiväksi Bisajärven ja Kalkkuruukin maisemiin Sipoonkorven kansallispuistoon. Keräyksen päätteeksi pidämme evästauon nuotiopaikalla, jossa valmistamme myös maisemia kerätyistä luonnonantimista. Taukoon kuuluu nuotiokahvit ja -tee. Maasto on helppohko kulkea, mutta kävelyä tulee n. 5-7 km. Ota mukaa: säänmukainen vaatetus ja jalkineet, sieniveitsi, sienikori sekä sienikirja, mikäli sellainen löytyy; juomapullo ja vaikkapa paistettavaksi sopivaa evästä. Voit ottaa jatkokurssiksi Sienituntemuksen ma 5.10. klo 17.15-19.30.

Sienituntemus

5102007

Ma 17.15-19.30 5.10.
3 oppituntia 22 €
Runeberginkatu 22-24
ympäristöbiologi ja aineenopettaja
Tuomas Lilleberg
Haluatko pöytääsi herkullista mustavahakasta vai sen näköislajia isojuurekasta? Yhden illan sienikurssilla opit sienten tunnistamisen perusasioita. Tutustutaan erityisesti ruokasieniin (kurssin 5102006 satoa) ja sienien tunnistuksen teoriaan. Mistä erottaa lajit toisistaan, harmittomat ruoaksi kelpaamattomista, myrkylliset myrkyttömistä? Ota viikonlopun satoa ja muistiinpanot mukaan. Jos ei muuta löydy, aloita vaikka pihasi oudoista, mutta ah niin houkuttelevan näköisistä sienistä.

Sää

Pilvikurssi

5102009

Ma 18.00-19.30 14.-21.9.
4 oppituntia 26 €
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. Kurssi soveltuu niin pilvien ihastelijoille kuin sellaisille, joita kiinnostaa ottaa kevyt askel meteorologian maailmaan. Kurssista on hyötyä esimerkiksi veneilijöille, lintuharrastajille, maisemamaalareille ja muille, joiden harrastuksiin sää tuo oman lisänsä.

Veneily ja merenkulku

Kurssimaksuihin eivät sisälly kurssikirjat, -kartat ja karttatyöskentelyvälineet eivätkä saaristomerenkulun ja rannikkomerenkulun tutkintomaksut. Merenkulun kurssit perustuvat Liikenteen turvallisuusvirasto Trafín auditoimaan Suomen Navigoinninopettajien koulutusjärjestelmään. Navigointi 1 on uudehko, jokaisen veneilijän veneily- ja navigointitaidon peruskurssi. Kurssi korvaa vanhan Saaristolaivurikurssin. Lisätietoja opettajalta mika.piiroinen@purjehdus.net, 0400 845 545.

Veneilyn perusteet

5102020

La-Su 10.00-16.00 14.-15.11.
14 oppituntia 105 €
Runeberginkatu 22-24
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 maisemanavigointi. Maksuton kurssimateriaali opettajalta. Mukaan muistiinpanovälineet.

Meri-VHF –puhelinkurssi

Ma 18.00-20.30

6 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

Veneilykouluttaja Mika Piironen

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

5102021

9.–16.11.

49 €

Navigointi 1

La-Su 10.00-16.00

28 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

Veneilykouluttaja Mika Piironen

Navigointi 1 -kurssi on sisällöltään sama kuin Suomen Navigaatioliiton Saaristolaivurikurssi, mutta eroaa vanhemmasta kurssijärjestelmästä mm. siten, että tenttimahdollisuus on heti kurssin

5102022

21.11.–29.11.

210 €

päättyttyä. Kurssilla käydään läpi meriteiden säännöt, merikartta ja sen käyttö, viitoitusjärjestelmä, merimerkit, elektroninen navigointi, koordinaatit, suunta ja matka, kompassioppi, väistämissäännöt sekä muuta hyödyllistä. Opettaja lähettää kurssilla käytettävistä tarvikkeista listan ennen kurssin alkua. Kurssimateriaalit ovat ostettavissa myös paikan päältä. Kurssin päätteeksi on mahdollisuus suorittaa Traficomin koulutusjärjestelmän mukainen navigointitentti.

Navigointi 2

Ti 10.00-20.30

15 oppituntia

Runeberginkatu 22–24

Veneilykouluttaja Mika Piironen

Navigointi 2 -kurssi täydentää Navigointi 1 -kursia. Kurssi on suunnattu erityisesti niille, jotka ovat suuntaamassa vuorovesialueille (mm. Englannin kanaali) tai Välimerelle. Kurssin aikana paneudumme huolellisesti vuorovesialueella liikuttaessa tarvittaviin tietoihin ja taitoihin; milloin voit ajaa satamaan sisään, milloin satamasta pitää lähteä, vuorovesivirran huomioiminen sekä tarvittavat veneen ja miehistön paperit. Lisäksi käymme läpi maakohtaisesti (Euroopan rannikko ja Välimeri) huomioitavia asioita. Kurssimateriaalina käytämme oikeita Englannin kanaalin merikarttoja.

5102023

3.11.–1.12.

116 €

Meillä voit maksaa liikunta- ja kulttuuriedulla

ePassi (mobiili, puhelu ja verkko)

Eazybreak (mobiili, sms ja verkko)

Smartum (mobiili, seteli ja verkko)

TYKY (setelit)

VIRIKE (kortti, setelit ja mobiili)

Lue lisää s. 4.

Historia ja kulttuuri

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Kaupunkihistoria

Kulttuurikävelyjä Kalliossa

Kallion jugendarkkitehtuuri – Kansallisromantiikkaa ja rationalismia 1302000

Ke 18.00–20.00 12.8.
2,67 oppituntia 21 €
toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman
Tutustu kulttuurikävelyllä Kallion jugendin keskeisiin suunnittelijoihin ja jugendrakennusten julkisivujen rikkaaseen muotokieleen ja koristeaiheisiin. Kierroksella näet myös tuntemattomampia helmiä ja saat moniulotteisen käsityksen jugend-Kallion menneisyydestä ja nykytilasta. Kävelyn lähtöpaikka ilmoitetaan osallistujille sähköpostilla.

Alppiharju ennen ja nyt – Suomen suosituin kaupunginosa? 1302001

Su 14.00–16.00 16.8.
2,67 oppituntia 21 €
toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman
Kaikki tuntevat Linnanmäen, mutta Alppiharjun kaupunginosa sisältää muutakin. Alppiharju ennen ja nyt -kulttuurikävely vie syvälle kaupungin historian eri aiheisiin: synty ja nykyhetki, luonto ja kulttuuri, rakennukset ja henkilöahmot. Kävelykierros perustuu Juhani Styrmanin toimittamaan Alppiharjun historiikkiin. Kävelyn lähtöpaikka ilmoitetaan osallistujille sähköpostilla.

Pimenneet valkokankaat – Kallion kadonneet elokuvateatterit 1302002

Ke 18.00–20.00 19.8.
2,67 oppituntia 21 €
toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman
Helsinkiä pidettiin joskus pohjoismaiden parhaana elokuvateatterikaupunkina. Vuonna 1939 Helsingin kantakaupungissa toimi 48 teatteria, joista 12 oli itäisessä kantakaupungissa. Kallion merkittävin elokuvateatterikatu oli Siltasaarenkatu: vuonna 1916 kadun varrella toimi peräti seitsemän teatteria. Kulttuurikävely esittelee Kallion elokuvateattereiden historiaa 1900-luvun alusta aina tähän päivään asti. Kävelyn lähtöpaikka ilmoitetaan osallistujille sähköpostilla.

Kallion portaat – Hyötyliikuntaa ja kaupunkihistoriaa 1302003

Su 14.00–16.00 23.8.
2,67 oppituntia 21 €
toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman
Porraskävely on suosittua kuntoilua ja suurten korkeuserojen Kalliossa myös portaita riittää. Kallion porraskävely vie ainutlaatuiselle kulttuuriretkelle urbaanin Kallion sydämeen ja yhdistää hyötyliikunnan ja kaupunkihistorian. Jokaiseen portaikkoon liittyy tarinoita Kallion historiasta. Huomioi, että tämä kulttuurikävely ei sovellu liikuntarajoitteisille. Pue hyvät ulkoilujalkineet! Kävelyn lähtöpaikka ilmoitetaan osallistujille sähköpostilla.

Kulttuurikävelyjä Töölössä

Etu-Töölön tarina 1302004

To 17.00–18.30 13.8.
2 oppituntia 16 €
Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen
Tule noin puoleltoista tunnin opastetulle kävelykierrokselle kuulemaan Etu-Töölön tarina 1600-luvulta nykypäivään! Reitti kiertää noin 90 minuutissa parin kilometrin lenkin halki Etu-Töölön historian ja arkkitehtuurin.

Hietaniemen hautausmaa – Suomen kulttuurihistorian aarreaita 1302005

Ti 17.00–19.00 1.9.
2,66 oppituntia 21 €
Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen
Tule noin kahden tunnin opastetulle kävelykierrokselle kuulemaan Hietaniemen hautausmaan tarinaa. Matka kulkee hautausmaan perustamisesta presidenttien haudoille. Muistutamme mieleen ja tutustumme kulttuuri- ja poliittisen historian merkkienkilöihin sekä siihen tapaan, miten heidän muistoaan on kunakin aikana kunnioitettu.

Taka-Töölön tarina 1302006

La 11.00–12.30 5.9.
2 oppituntia 16 €
Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen
Tule noin puoleltoista tunnin opastetulle kävelykierrokselle kuulemaan Taka-Töölön tarina 1800-luvulta nykypäivään! Vielä 200 vuotta sitten

Taka-Töölön paikalla oli vihreitä niittyjä, kallioita, soita ja metsikköjä. Kapeat tiet veivät keskikaupungille, mutta helpoin ja mukavin reitti kaupungin keskustaan kulki vesiteitä pitkin. 1920-luvulla alkoi rakentamisen kulta-aika ja kaikki muuttui – uusi urbaani Taka-Töölö alkoi nousta.

Matkailu

Viini- ja kulttuurimatkalla Italiassa:

Toscana ja Umbria

1302015

Ke 17.30–20.00

21.–28.10.

6 oppituntia

48 €

Runeberginkatu 22–24

Matti Saturo

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Italiassa. Ensimmäisenä iltana Toscana, jolloin tutustumme paitsi Firenzen lähialueisiin, kuten Greve in Chianti mutta myös Sienan eteläpuolella sijaitsevaan Montalcinoon. Toisena iltana on vuorossa Umbria, jolloin tutustumme Perugian eteläpuolella sijaitseviin alueisiin, kuten Torgiano ja Montefalco. Kurssin aikana opiskelemme italian kielistä viinisanastoa ja tutustumme myös paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 12 eur/ ilt. Kurssia ei voi maksaa kulttuuriedulla.

Viini- ja kulttuurimatkalla Espanjassa:

Ribera del Duero ja Priorat

1302016

Ke 17.30–20.00

4.–11.11.

6 oppituntia

48 €

Runeberginkatu 22–24

Matti Saturo

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Espanjassa. Ensimmäisenä iltana tutustumiskohteena Kastilian merkittävin viinialue “Ribera del Duero”. Toisena iltana tutustumme Kataloniaan ja erityisesti sen kuuluisimpaan viinialueeseen nimeltä “Priorat”. Kurssin aikana opiskelemme espanjankielistä viinisanastoa ja tutustumme paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 12 eur/ilt. Kurssia ei voi maksaa kulttuuriedulla.

Viini- ja kulttuurimatkalla Ranskassa:

Bordeaux ja Cahors/Madiran

1302017

Ke 17.30–20.00

18.–25.11.

6 oppituntia

48 €

Runeberginkatu 22–24

Matti Saturo

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Ranskassa. Ensimmäisenä iltana Bordeaux ja erityisesti

“Haut-Medoc” ja “Medoc”, jolloin liikumme pääasiassa Gironde-joen vasenta laitaa myöten. Toisena iltana liikumme Lounais-Ranskassa ja mielenkiinnon kohteina ovat Cahors ja Madiran. Kurssin aikana opiskelemme ranskankielistä viinisanastoa ja tutustumme paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 12 eur/ilt. Kurssia ei voi maksaa kulttuuriedulla.

Radio

Radioamatöörikurssi

1302011

Ke 18.00–21.15

23.9.–18.11.

32 oppituntia

110 €

Runeberginkatu 22–24

OH2BU, KTM, ekonomi Jari Jussila

Radioamatööritoiminta on radioyhteyksien pitämistä ympäri maapalloa ja se sopii esimerkiksi elektronikasta tai rakentelusta kiinnostuneille. Harraste johtaa usein viestinnän- tai sähkötekniikan ammatteihin. Radioamatööreillä on merkittävä asema erilaisten poikkeusolojen viestinnässä ja maanpuolustuksessa. Kurssin tavoitteena on suorittaa Viestintäviraston radioamatöörien perusluokan tutkinto, joka oikeuttaa käyttämään ra-lähetintä ja rakentamaan sähköverkkoon liitettäviä laitteita. Tutkinto käsittää liikenne- ja määräysosion sekä lyhyen alkeissähköopin ja -elektronikan sekä sähköturvallisuusohjeet. Radioamatöörien tutkinto, jonka kesto on noin 1-1,5 tuntia, sisältyy kurssiin ja pidetään kurssin yhteydessä. Tutkintomaksu (36 €) ei sisälly kurssimaksuun. Pätevyystutkinnon suorittanut saa oman virallisen radiotunnuksen. Viestintäviraston pätevyystodistus maksaa 45 €. Maksuton kurssimateriaali opettajalta.

Ruokakulttuuri

Perinteinen georgialainen kasviskeittiö

1302012

To 17.00–21.00

17.9.

5 oppituntia

37 €

Rudolf Steiner-koulu, Lehtikuusentie 6

Vlada Niemi

Valmistamme syntyperäisen opettajan ohjauksella tunnetuimpia georgialaisia kasvisalkupaloja, -pääruokia ja leivonnaisia. Kurssilla opit tekemään myös Georgian keittiön klassikkoruokaa eli täytettyjä taikinanyyttejä (khinkalit), munakoisorullia (badrijanit) ja saksanpähkinäisiä kasvispateita (pkhalit). Opettaja myös perehdyttää georgialaiseen ruokailukulttuuriin ja hauskoihin pöytätapoihin. Huom! Raaka-aineet eivät sisälly kurssin hintaan! (15-20 €). Kurssia ei voi maksaa kulttuuriedulla.

Georgialaisia munakoisoruokia 1302013

To 17.00–21.00 22.10.
5 oppituntia 37 €

Rudolf Steiner-koulu, Lehtikuusentie 6

Vlada Niemi

Tule tutustumaan trendikkääseen ja maukkaaseen georgialaiseen keittiöön. Kurssin erikoisuutena on se, että valmistamme syntyperäisen opettajan ohjauksessa vain sellaisia alkupaloja, liha- tai kasvispääruokia, joiden pääainesosana ovat munakoisot. Kurssilla varmasti voitat ennakkoluulosi ja opit tekemään maukkaita ruokia munakoisosta. Perehdymme myös georgialaiseen ruokailukulttuurin ja hauskoihin pöytätapoihin. Kurssilla käytetään maitotaloustuotteita ja munia. Saksanpähkinää on useassa ohjeessa. Raaka-ainemaksu (15-20 €/hlö) maksetaan opettajalle paikan päällä. Kurssia ei voi maksaa kulttuuriedulla.

Georgialaisia cocktail-paloja 1302014

To 17.00–21.00 12.11.
5 oppituntia 37 €

Rudolf Steiner-koulu, Lehtikuusentie 6

Vlada Niemi

Kurssilla opit tekemään kivan näköisiä alkupaloja, sormiruokia ja cocktail-paloja georgialaiseen tapaan. Vanhoja reseptejä noudattaen luomme nykypäivän trendejä. Kurssilla saat paljon vinkkejä ja ohjeita suolaisen kahvitarjoiluun vaikkapa illanistujaisiin tai juhliin. Teemme myös pieniä makeita leivoksia unohtamatta juustoleipiä (khachapureja)! Georgialaisen tapaan panostamme myös ruokien esillepanoon ja koristeluun. Huom! Raaka-aineet eivät sisälly kurssin hintaan! (15-20 €). Kurssia ei voi maksaa kulttuuriedulla.

Teekurssi 1302018

Ma 18.00–19.30 19.–26.10.
4 oppituntia 32 €

Runeberginkatu 22–24

Sari Hartonen

Teekurssilla tutustumme eri teelaatuihin, kuten vihreät, valkoiset ja keltaiset, mustat, oolong ja puer. Kuulemme teen kulttuurihistoriasta ja maistelemme eri teetyppejä ja -laatuja. Ota oma kuppi mukaan ja muistiinpanovälineitä. Harjoittelemme myös oikeaoppista teen haudutusta ja nautintaa. Teelaatujen maistelu sisältyy hintaan. Kurssia ei voi maksaa kulttuuriedulla.

Sukututkimus

Sukututkimuksen starttikurssi 1302008

Ti 17.00–19.15 8.9.–6.10.
15 oppituntia 79 €

Runeberginkatu 22–24

yrittäjä/kouluttaja Juha Vuorela

Tältä sukututkimuskurssilta saat ainekset koota esivanhempiesi tarinaa. Kurssin aikana käydään läpi sukututkimuksen peruslähteet kirkon arkistoissa ja sanomalehtien sekä karttojen käyttö sukututkimuksessa. Kurssi antaa valmiudet omatoimiseen tutkimukseen ja kertoo selkein esimerkein eri lähteiden sisällöistä. Tutuiksi tulevat niin alkupe-
räislähteet kuin erilaiset hakutietokannat internetin loputtomissa arkistoissa. Keskitymme paljon konkreettisiin esimerkkeihin.

Sukututkimuksen teemallinen jatkokurssi 1302009

Ma 17.00–19.15 19.10.–16.11.
15 oppituntia 79 €

Runeberginkatu 22–24

yrittäjä/kouluttaja Juha Vuorela

Teemallisella sukututkimuksen syventävällä kurs-
silla perehdymme talohistoriaan, netin sukupuupalvelujen sekä sotalaitoksen ja sotilaisiin liittyvien lähteiden käyttöön, geneettiseen eli DNA-sukututkimukseen sekä oikeuslaitoksen historiaan ja sen lähteisiin. Kurssin käytyäsi sinulla on valmiudet koota sukusi tarina entistä monipuolisemmin.

Katso myös Teetä ja japania, s. 45.



digi- taidot & työelämä

Analytiikka, Animaatio, Grafiikka,
Esitysgrafiikka, Julkaisutekniikat ja -taidot,
Kuvankäsittely, Taulukkolaskenta,
Tekstinkäsittely, Kirjanpito ja
taloushallinto, Markkinointi, viestintä ja
asiakkuus ja Työ, ammatillinen kasvu sekä
Aktiivi-Instituutin työelämäkoulutukset

Tietotekniikka

Opintoneuvonta: Juha Okko, yhteystiedot s. 2

Analytiikka

Merkityksellinen data esiin Excelillä ja Power BI:llä

3401004

La 9.00-16.00

26.9.

8 oppituntia

64 €

Runeberginkatu 22-24

Virpi Hotti

Kurssilla opitaan keinoja sinulle tärkeän datan hakemista, jäsentämistä ja kuvaamista varten. Opetilaisten koosteiden tekemistä pivotoimalla ja visualisoimalla merkityksellisiä asioita erilaisilla kaaviolla kuten piste- ja viivakaavioilla. Lisäksi opetellaan, mitä kehittyneen analytiikan, kuten klusterointi ja narratiivit, mahdollisuuksia Power BI tarjoaa. Kurssilla hyödynnetään kyselyeditoria, joka mahdollistaa eri formaateissa olevan datan lataamisen sekä URL-osoitteiden ja kommentisarjojen hyödyntämisen (ei toimi Mac-ympäristössä). Kurssilaisilla tulee olla Microsoft-tili, jotta voi kirjautua Power BI-palveluihin. Oma muistitikku mukaan, jollei ole omaa pilvitallennus-paikkaa kuten Microsoftin OneDrive. Lisätietoa opettajasta <https://fi.linkedin.com/in/virpihotti>. Kurssille tarvitset oman kannettavan tietokoneen, jossa on asennettuna Power-BI desktop.

Merkitykselliset datapiirteet esiin RapidMiner Go:lla

3401005

La 9.00-16.00

24.10.

8 oppituntia

64 €

Runeberginkatu 22-24

Virpi Hotti

Kurssilla opetellaan keinoja sinulle tärkeän datan luokitteluun ja merkityksellisten datapiirteiden löytämiseen. Opetellaan muodostamaan erilaisia malleja, kuten päätöspuita, algoritmien avulla automaattisesti. Lisäksi opetellaan, kuinka malleja hyödynnetään luokittelussa. Ohjelmistona käytetään RapidMiner Go -palvelua (<https://docs.rapidminer.com/latest/go/>) ja mallien antamia tuloksia käsitellään Excelillä, jotta nähdään, mitkä datapiirteet antavat erilaisilla malleilla samoja tuloksia. Lisätietoa opettajasta <https://fi.linkedin.com/in/virpihotti>. Kurssille tarvitset oman kannettavan tietokoneen.

Animaatio

Adobe Animate CC – peruskurssi 3401025

La-Su 9.45-16.00

17.-18.10.

16 oppituntia

128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

TaM Sirpa Kärkkäinen

Haaveiletko animaation tekemisestä? Tarvitsetko nettibannerin ja liikkuva kuvaa verkkosivuillesi? Haluatko elävöittää opetusmateriaalisi animaation? Tule tutustumaan Animate CC-ohjelmaan, jolla on helppo tehdä pieniä animaatioklippejä verkkosivuille ja PowerPoint-tiedostoihin sekä animoitua tv-ohjelmaa ammattilaistasolla. Kurssi sopii kasvattajille ja tiedottajille, mainonnan ja median ammattilaisille sekä kaikille animaatiosta kiinnostuneille. Lähtötaitoina tarvitset tietokoneen käyttäjän perustaidot.

After Effects CC – peruskurssi 3401026

La 9.00-16.00, Su 10.00-16.00

10.-11.10.

15 oppituntia

120 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Tero Juuti

Tutustumme liikkuvan grafiikan perusteisiin After Effects-ohjelmalla. Kurssilla opetellaan tekemään animoitua grafiikkaa sekä Photoshopissa tehdyistä, että After Effectsissä luoduista elementeistä, muokkaamaan ja hienosäätämään objektien liikettä, rakentamaan toistuvia animaatioluppeja ja tuomaan valmiit animoinnit käyttöön sekä suoraan että editointiohjelmien jatkokäyttöä varten. Kurssille osallistuminen edellyttää Photoshopin perusteiden hallintaa, myös Illustratorin osaamisesta on hyötyä.

After Effects CC – jatkokurssi 3401027

La 9.00-16.00, Su 10.00-16.00

21.-22.11.

15 oppituntia

120 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Tero Juuti

Jatkokurssilla käydään läpi After Effectsin edistyneempiä ominaisuuksia. Kurssilla opetellaan mm. 3D-työtilaa kameroineen ja valoineen, grafiikan yhdistämistä kuvattuun videomateriaaliin sekä grafiikan uudelleenajotustyökaluja. Aluksi on lyhyt kertaus peruskurssiasioista. Kurssi vaatii aiempaa After Effects-osaamista.

Grafiikka

Illustrator peruskurssi

3401022

Ke 17.00-20.15

28.10.–18.11.

16 oppituntia

128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

Adoben Illustrator-ohjelma on graafisen suunnittelun perusohjelma, jolla voi suunnitella esimerkiksi painokuntoisia julisteita, kirjan kansia, logoja ym. Kurssilla opiskellaan ohjelman logiikkaa ja työkaluja. Aiheina ovat mm. dokumenttien asetukset ja luominen eri kokoihin ja eri tarkoituksiin, navigointi, piirtotyökalujen ja muotojen käyttö, värien käyttö, tekstin käyttö, elementtien käsittely ja valmiin työn tallentaminen eri käyttötarkoituksiin.

Illustrator jatkokurssi

3401023

Ti-To 17.00-20.15

1.–3.12.

12 oppituntia

96 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

Kurssi syventää Illustrator-graafiikkaohjelman hallintaa. Tutustumme Illustratorin edistyneempiin toimintoihin, kuten esimerkiksi layerien käyttöön, efekti-valikoimaan, 3D-efekteihin ja perspektiivi- ja gradient mesh-toimintoihin. Muita toiveita voidaan ottaa ajan salliessa huomioon.

Esitysgrafiikka

PowerPoint peruskurssi

3401007

Ti ja To 17.15-19.45

29.9.–1.10.

6 oppituntia

48 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

Kurssilla perehdytään PowerPoint -esitysten rakentamisen perustoimintoihin ja työkaluihin. Opi mielenkiintoisen ja toimivan esityksen toteutus yksinkertaisin keinoin. Opit myös erilaisten diarakenteiden käyttöä sekä sopivia efektejä esitysten elävöittämiseksi.

PowerPoint jatkokurssi

3401008

Ma ja Ke 17.15-19.45

19.–21.10.

6 oppituntia

48 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Tarja Hasan

Kurssi tarjoaa ohjelman perusteet jo osaavalle PowerPoint -esitysgrafiikkaohjelman ammattimaisempaa käyttöä. Esityksen teknisen toteutuksen lisäksi pohdimme yhdessä myös hyvän esityksen ominaisuuksia, kuten sivupohjia, sommittelua ja värimaailmaa.

Julkaisutekniikat- ja -taidot

Kuvankäsittely ja taittotyöt yrityksessä

3401009

Ma 9.00-15.15

21.–28.9.

14 oppituntia

112 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

Oletko vastuussa painotuotteiden ja kuvien käytön valmistamisesta työssäsi tai päivitätkö kotisivujen materiaaleja? Tai oletko aloittamassa omaa yritystä? Kurssilla opiskellaan Adobe Photoshop- ja InDesign-ohjelmien peruskäyttöä. Opit päivittämään valmiita pohjia, säätämään valokuvien sävyjä ja tekemään painokelpoisia pdf-tiedostoja – näitä taitoja tarvitaan vaikkapa lehti-ilmoituksen laatimisessa. Kurssille voi myös tuoda omia projekteja tai työongelmia ja ratkoa niitä.

E-kirjan/painotuotteen julkaisukurssi

3401010

Ma 16.30-18.00

14.9.–5.10.

8 oppituntia

64 €

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 jake-lun kirjakauppoihin ja verkkokauppoihin. Myös muita julkaisukanavia voidaan pohtia kurssilla.

InDesign peruskurssi A

3401011

Ke 17.00-20.15

23.9.–14.10.

16 oppituntia

128 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

Susanna Zographos

Kurssi perehdyttää InDesign -sivuntaitto-ohjelman perusteisiin. Kurssilla opetellaan mm. määrittämään sivun asetukset työkohtaisesti, asemoidaan tekstiä sivuille monipuolisesti ja käyttämään julkaisussa tekstin käsittelyä helpottavia kappale- ja merkkityylejä. Lisäksi yhdistellään erilaisten tehtävien avulla tekstiä kuviin ja grafiikkaan. Kurssilla käydään myös läpi erilaiset tallennusmuodot, sekä printin ja verkon vaatimuksia julkaisulle. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa.

InDesign peruskurssi B

Ma 9.00-16.00

16 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Susanna Zographos

Sisältö kuten kurssilla A.

3401012

9.-16.11.

128 €

InDesign jatkokurssi

Ma 10.00-15.15

12 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Susanna Zographos

Tämä kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat käyttäneet jo jonkin verran InDesign-ohjelmaa ja osaavat sen perusteet. Kurssilla syvennetään perustaitoja ja käydään tarkemmin läpi hyvän taiton ominaisuuksia ja ulkoasua. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa.

3401013

30.11.-7.12.

96 €

Kuvankäsittely

Photoshop peruskurssi A

Ma, Ke 17.00-20.15

16 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Susanna Zographos

Adoben Photoshop-ohjelmalla muokkaat valokuviasi hyviä ja laadukkaita otoksia niin julkaisuun kuin perhekäyttöönkin. Peruskurssilla opitaan mm. kaikki tarvittava kuvan resoluutiosta, kuvien tallennuksesta webbiä ja tulostusta varten, värien säätämisestä sekä valintatyökalujen ja tasojen käytöstä. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa.

3401015

7.-16.9.

128 €

Photoshop peruskurssi B

Ma 9.00-16.00

16 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Susanna Zographos

Sisältö kuten kurssilla A.

3401016

19.-26.10.

128 €

Photoshop jatkokurssi

Ke 10.00-15.15

12 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Susanna Zographos

Suunnattu peruskurssin käyneille tai vastaavat taidot muuten hankkineille ohjelman käyttäjille. Jatkokurssilla opitaan käyttämään Photoshopia tehokkaammin. Syvennetään tasojen ja tasomaskien käyttämiseen liittyviä taitoja ja käydään läpi pikakomentoja. Opetellaan tekemään omia action-komentoja, joiden avulla on helppo automatisoida isojen kuvamäärien käsittelyä.

3401017

18.-25.11.

96 €

Piirtopöytäkurssi

To 16.00-20.30

6 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

TaM Sirpa Kärkkäinen

Oletko kyllästynyt hiiren kanssa sahaamiseen ja haluaisit oppia piirtämään tietokoneella kuten paperilla? Tule tutustumaan piirtopöydän käyttöön! Tällä kurssilla voit kokeilla, miltä tuntuu työskennellä kynän ja piirtopöydän kanssa, sillä jokaiselle kurssilaiselle on varattu omat välineet. Teemme yksinkertaisia harjoituksia käyttäen apuna Photoshop CC-kuvankäsittelyohjelmaa. Voit halutessasi ottaa mukaan vaikkapa oman kuvan, jota muokkaat piirtäen! Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille. Lähtötaitoina tarvitset vain tietokoneen peruskäyttötaidot. Katso edellisten kurssien töitä sivustolta: <https://www.facebook.com/KU-VIN-408748686214665/>.

3401019

10.9.

48 €

Taulukkolaskenta

Excel 2016 - taulukko-ohjelman perusteet

To 17.15-19.45

6 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Tarja Hasan

Tällä peruskurssilla pääset alkuun taulukkolaskentaohjelman salaisuuksissa. Opit ymmärtämään Excelillä laskemisen periaatteet, viittaukset sekä osaat yksinkertaisten kaavioiden luomisen ja muokkaamisen. Opit myös, miten Excelin laatoista muokataan hyvännäköinen tuloste taulukkomuotoisen informaation esittämiseen.

3401002

17.-24.9.

48 €

Tekstinkäsittely

Word 2016 - tekstinkäsittelyn perusteet

3401001

Ti 17.15-19.45

6 oppituntia

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Tarja Hasan

Tekstinkäsittely on uusi kansalaistaito. Tällä tekstinkäsittelyn peruskurssilla opit oikeita periaatteita ja työkaluja tekstin muokkaukseen. Sopivilla harjoitustehtävillä saat rohkeutta ja osaamista saattaa sotkuisetkin tekstit ojennukseen vaivattomasti. Sarkaimilla ja sisennyksillä asemoi tekstisi haluamallasi tavalla ja voit paremmin keskittyä tekstiesi sisältöön.

15.-22.9.

48 €

Maksuton tietotekniikan kurssi

Tietokoneen peruskäyttö, verkkoasiointi ja tiedonhaku

Keskiviikkoisin 10.00–12.00

16.9.–21.10.

Runeberginkatu 22–24

Tällä tietotekniikan peruskurssilla harjoitellaan tietokoneen peruskäyttöä Windows -ympäristössä. Syksyn aikana harjoittelemmme Wordia, Exceliä, Powerpointia, sekä tietenkin tiedonhakua Internetistä. Tutustumme myös erilaisten verkossa tarjottavien palveluiden käyttöön. Perehdymme sähköpostin lisäksi sosiaalisen median viesti- ja yhteisöpalveluiden maailmaan. Kurssi on opetushallituksen rahoittama. Kurssi-ilmoittautumiset verkossa tai paikan päällä opistomme toimistossa.

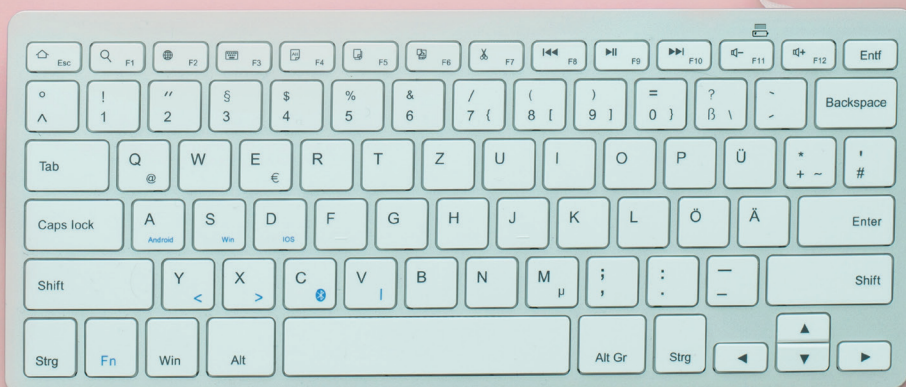


Photo by LUM3N on Unsplash



**HELSINGIN
AIKUISOPISTO**

OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN KESKUS

Työelämä ja yrittäjäyys

Opintoneuvonta: Juha Okko yhteystiedot s. 2

Kirjanpito ja taloushallinto

Kirjanpidon perusteet / kirjanpito 3101000

La-Su 10.00-15.15 31.10.-15.11.
24 oppituntia 180 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Controller Jyrki Niemi

Kurssilla opiskellaan kirjanpidon perusteet ja arvonlisäverotus, liiketapahtumien kirjaukset, arvonlisäveroilmoitukset, tuloslaskelma, tase ja tilinpäätös sekä yritysverotuksen pääpiirteet. Opetellaan kirjanpito-ohjelman pääpiirteet. Kursillaiset 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.

Maahanmuuttajan kirjanpito 1201049

Ma 17.00-20.15 26.10.-7.12., ei 12.10.
32 oppituntia 140 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Controller Jyrki Niemi

Kurssin tavoite on opetella suomalaista kirjanpitolakia ja kirjanpidon tapoja. Opiskellaan kirjanpidon perusteet ja arvonlisäverotus. Kurssi sopii niille, joilla on kotimaastaan kirjanpitäjän opinnot, työkokemusta kirjanpidosta tai jotka ovat kiinnostuneita kirjanpidosta ja yritystoiminnasta. Toivottu kielitaso on vähintään A2.2. Opetuksessa 65 % kirjanpitoa ja 35 % suomen kielen opetusta. Suomen kielen opetus johdetaan kirjanpitosanastosta. Oppikirja: Miia Anttonen, Marika Hakonen, Taloushallinnon taitajaksi. Kurssilla käydään kirjasta osa 1, kirjanpidon perusteet. Taso A2.2-B.

Markkinointi, viestintä ja asiakkuus

Aloittava yrittäjä

- Yrittäjyyden perusteet

3101002

To 15.00-16.30 17.9.-12.11.
17 oppituntia 136 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Markkinointitradenomi Lauri Hannola

Yrittäjyyden tiivis peruskurssi aloitteleville yrittäjille tai yrittäjyyttä suunnitteleville. Vahvuuksista mahdollisuuksiin, liikeideasta yritykseksi, markkinat, taloustaitojen perusteet jne. Edellyttää Office-perusohjelmistojen käyttökokemusta: Word, Excel, Powerpoint.

Aloittava yrittäjä

- Markkinoinnin perusteet

3101003

Su 10.30-15.30 13.-27.9.
18 oppituntia 144 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Markkinointitradenomi Lauri Hannola

Markkinoinnin peruskurssi markkinointia tekeville tai sitä aloittelevalle opiskelijalle. Markkinoinnin psykologiasta kuvakerrontaan, markkinointi eri välineissä, tavaramerkki- ja immateriaalioikeudet sekä sosiaalisen median rooli. Edellyttää tietokoneen käyttökokemusta sekä auttavia Powerpoint-taitoja.

Aloittava yrittäjä

- Myyntitaitojen perusteet

3101004

La 10.30-15.30 5.-19.12.
18 oppituntia 144 €

ATK 210, Runeberginkatu 22-24

Markkinointitradenomi Lauri Hannola

Myyntitaitojen peruskurssi alaa aloittaville tai aloittamista suunnitteleville opiskelijoille. Rohkeudesta ja pelosta verkostoihin, toimialoista asiakkuuksiin, hissipuhetta unohtamatta. Edellyttää tietokoneen käyttökokemusta sekä auttavia Powerpoint-taitoja.

Esiintymistaidon verkkokurssi A 3101005

Pe 10.00-11.05 18.–25.9.
3 oppituntia 29 €

TeM Katja Joutsijoki

Kehity esiintyjänä vakuuttavaksi ja vaikuttavaksi. Esiintymistaidon verkkokurssilla tutustut positiivisen vaikutelman tekoon kuulijoihisi, ilmaiset tavoitteesi tarkasti ja ajatuksesi hyvin erilaisissa esiintymistilanteissa, (Live että online-ympäristö) Kehitä esiintymistäsi oman persoonan vahvuuksien kautta. Kurssi sisältää verkkoluennon, omalla ajalla tehtävän harjoituksen ja palautteen.

Esiintymistaidon verkkokurssi B 3101006

Pe 10.00-11.05 23.–30.10.
3 oppituntia 29 €

TeM Katja Joutsijoki

Sisältö kuten kurssilla A.

Neuvottelutaidon verkkokurssi A 3101007

Pe 10.00-11.30 25.9.–2.10.
4 oppituntia 38 €

TeM Katja Joutsijoki

Kehity selkeämmäksi, vaikuttavammaksi sekä innostavammaksi viestijäksi ja neuvottelijaksi. Neuvottelutaidon verkkokurssilla tutustutaan neuvotteluun vuorovaikutustilanteena, tulkitaan sanatonta ja sanallista viestintää ja opitaan kuuntelun merkitystä. Kurssiin sisältyy omalla ajalla tehtävä harjoitus ja sen kirjallinen palaute.

Neuvottelutaidon verkkokurssi B 3101008

Pe 10.00-11.30 30.10.–6.11.
4 oppituntia 38 €

TeM Katja Joutsijoki

Sisältö kuten kurssilla A.

Työ, ammatillinen kasvu

Ryhmän ohjaajan valmennus 3101010

La-Su 10.00-15.15 12.–20.9.
24 oppituntia 188 €

Runeberginkatu 22–24

Yhteisöpedagogi (AMK), Työnohjaaja (STORY), Kouluttaja (Humak), NLP Master ja Kuvataideterapeutti Ari Terävä

Valmennuskurssi on tavoitteellisia ja teemallisia asiakas-, tuki- tai hoitoryhmiä ohjaaville tai suunnitteleville kohdennettu, kahden viikonlopun (yhteensä 24 tuntia) mittainen teoreettinen ja käytännöllinen kokonaisuus. Valmennus perehdyttää lyhyiden teorialuentoja ja -materiaalien sekä käytännön harjoitusten muodoissa ryhmäohjaamisen perustietoihin ja -taitoihin: yksilö ryhmässä, ryhmän dynamiikka ja prosessi, ryhmävuorovaikutus ja koheesio sekä ryhmäohjaajan orientaatioperustelut, vaikuttamistavoitteiden mukaiset ryhmätyömenetelmät sekä oman ohjaajapersoonan käyttäminen.

Yhteistoiminnalliset ja luovat ryhmätyömenetelmät

3101011

Ma 17.15-19.45 21.9.–16.11.
24 oppituntia 188 €

Runeberginkatu 22–24

Yhteisöpedagogi (AMK), Työnohjaaja (STORY), Kouluttaja (Humak), NLP Master ja Kuvataideterapeutti Ari Terävä

Perehdymme erilaisten yhteistoiminnallisten, luovien ja dialogisten ryhmätyöskentelyn menetelmien tausta-ajatuksiin ja soveltamiseen opetuksen, hoitotyön tai työyhteisö- ja tiimikoulutuksen välineinä. Jokaisella tapaamiskerralla harjoittelempa ohjausmateriaalin pohjalta kokemuksellisella, soveltavalla ja tutkivalla tavalla erilaisia toiminnallisia ja keskustelevia, pien- ja suurryhmätyön malleja käytännön työvälineiksi esimerkiksi kouluttajille, opettajille, ryhmäohjaajille ja esimiehille.

Aktiivi-Instituutin työelämäkoulutukset

Tutustu kursseihin ja peruutusehtoihin tarkemmin www.aktiivi-instituutti.fi.

Kiinnostaisiko sinua tai organisaatiosi kurssit, joiden tavoitteena on työhyvinvoinnin ja työelämätaitojen kehittäminen? Aktiivi-Instituutti on Mikonkadulla sijaitseva työelämän koulutus- ja kehittämiskeskus, jolla on yhteinen ylläpitäjä Helsingin aikuisopiston kanssa.

Turvallinen työskentely asiakkaan luona

To-Pe 9.00–16.00 10.–11.9.

378 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

DI Jari Tuomainen

Kurssilla käydään läpi riskitilanteita ja niihin valmistautumista sekä riskien torjumista tai vähentämistä. Lisäksi käsitellään aiheeseen keskeisesti liittyvää lainsäädäntöä. Tutustutaan aiheeseen liittyvään lainsäädäntöön ja asetuksiin. Opetellaan viestintää uhkatilanteissa ja tilanteesta poispääsyä. Kurssilla on ennakotehtävä: Mitä riskejä asiakkaan kotona työskentelemiseen liittyy? Nimeä vähintään viisi. Perustele lyhyesti. Mitä työnantaja voi tehdä näiden riskien vähentämiseksi? Entä työntekijä? Tehtävän palautus viimeistään 7.9. jari.tuomainen@aktiivi-instituutti.fi Ilmoittaudu 6.8. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Haastavat asiakastilanteet

Ti-Ke 9.00–16.00 29.–30.9.

378 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

DI Jari Tuomainen

Kurssilla käsitellään keinoja ennakoida vaikeita tilanteita ja lisätä valmiuksia toimia haastavissa asiakastilanteissa harjoittelun avulla. Ilmoittaudu 18.8. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Luovuutta ja innovaatioita

Ke-To 9.00–16.00 23.–24.9.

378 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

FM Reijo Jouttimäki

Kurssilla harjoitellaan eri systemaattisia ideointimenetelmiä, joiden avulla ideasta päästään innovaatioon eli toteutukseen sekä vahvistetaan osanottajien valmiuksia ohjata kollegoita innovatiivisen työskentelemisen kehittämiseen. Tavoitteena on johdattaa osanottajat luovuuskäsit-

teeseen sekä henkilökohtaisen ja organisaation luovuuden kehittämisen mahdollisuuksiin. Kurssilla tutustutaan systemaattisiin ideointimenetelmiin, joiden avulla ideasta päästään innovaatioon eli toteutukseen sekä vahvistaa osanottajien valmiuksia ohjata kollegoita innovatiivisen työskentelemisen kehittämiseen. Ilmoittaudu 19.8. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Monimuotoisuuden kohtaaminen työyhteisössä

Ke-Pe 9.00–16.00

23.–25.9.

567 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

YTM, BBA Aila Peippo-Pasuri

Kulttuurienvälisen osaamisen merkitys on kasvava nykyisessä työelämässämme asiakkaiden ja työyhteisöjen monimuotoistuksessa. Koulutuksen tavoitteena on tarjota eri tehtävissä toimiville työntekijöille malli, jonka avulla kohdata eri kulttuureista tulevia henkilöitä ja arvioida oman roolinsa ja toimintansa merkitystä monikulttuurisissa kohtaamisissa. Koulutuksen aikana tutustutaan kulttuurien vaikutukseen ihmisten toiminnassa ja ajattelussa sekä perehdytään kulttuurienvälisiin vuorovaikutustaitoihin. Koulutus sisältää tutkitua teorettista tietoa ja harjoitteita, joiden avulla osallistujat pääsevät soveltamaan oppimaansa välittömästi. Ilmoittaudu 12.8. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Tuottavuus ja työhyvinvointi

To-Pe 9.00–16.00

8.–9.10.

378 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

YTM, BBA Aila Peippo-Pasuri

Koulutuksessa tarkastellaan tuottavuutta ja sen parantamismahdollisuuksia työpaikan henkilöstön näkökulmasta. Lisäksi paneudutaan työhyvinvointiin erilaisissa työtilanteissa ja erilaisilla työpaikoilla. Kolmantena näkökohtana koulutuksessa on tuottavuuden ja työhyvinvoinnin kytkös henkilöstön jaksamisen ja organisaation elinvoiman kannalta. Ilmoittaudu 27.8. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Työn vaativuuden ja työsuorituksen arviointi

To-Pe 9.00–16.00

15.–16.10.

408 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

OTK, FK Rikhard Zitting

Kurssilla käsitellään palkitsemista, työn vaativuuden arviointia, tasa-arvoa palkkauksessa, tilastoja ja luottamusmiehen roolia palkkausjärjestelmän

soveltamisessa ja kehittämisessä. Ilmoittaudu 7.9. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Työyhteisötaidot ja työhyvinvoinnin kehittäminen

To-Pe 9.00–16.00 22.–23.10.
378 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

FM Reijo Jouttimäki

Kurssilla vahvistetaan osallistujien käsitystä työyhteisötaitojen ja työhyvinvoinnin kokonaisuudesta. Valmennuksessa perehdytään työhyvinvoinnin kehittämisen keinoihin sekä saadaan hyviä työkaluja työhyvinvoinnin edistämiseen. Ilmoittaudu 16.9. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Kehity kouluttajana, edisty esiintyjänä

Ma-Ke 9.00–16.00 26.–28.10.
567 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin sekä ruokailun)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

FM Emma Nordback

Kurssi antaa työkaluja omien kouluttaja- ja esiintymistaitojen kehittämiseen. Aktivoivassa ja osallistavassa koulutuksessa osallistujat tulevat itse kouluttamaan ja saamaan palautetta toiminnastaan. Kurssilla keskitytään ihmisten oppimistyylien ja -käsitusten lisäksi siihen, miten voimme olla vaikuttavampia ja vakuuttavampia kouluttajia. Lisäksi annetaan käytännön työkaluja opetusviestintään, tutustutaan oivalluttavaan oppimiseen ja valmentamiseen sekä kehitetään käytännön taitoja niin varman esiintymisen kuin esitys- ja koulutusmateriaalin tekemisen osalta. Kurssiin liittyy ennakotehtävä, jonka tekemiseen menee 5 h. Miten ennakotehtävän saa? Ilmoittaudu 14.9. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Yksityisyyden suoja ja yhdenvertaisuus työelämässä

Ma-Ti 9.00–16.00 2.–3.11.
408 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

OTK, FK Rikhard Zitting

Kurssilla käsitellään tietosuojaa ja viestintää ja yksityisyyden suojaa työelämässä sekä tasa-arvoa ja yhdenvertaista kohtelua. Ilmoittaudu 21.9. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Moniammatillinen yhteistyö

Ma-Ti 9.00–16.00 2.–3.11.
378 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

YTM, BBA Aila Peippo-Pasuri

Moniammatillisuus on eri ammattiryhmien asian-

tuntijoiden yhteistyötä sekä yhdessä työskentelyä, tiedon ja osaamisen jakamista moninäkökulmaisesti organisaatioiden sisällä tai välillä. Muuttuvissa toimintaympäristöissä moniammatillisuus on arkipäivää työyhteisön ja kunkin työntekijän tavoitteiden saavuttamisessa. Usein ulkoinen moniammatillisuus alihankintaketjujen ja palveluyhtiöiden tai tietojärjestelmätoimittajien ja verkostojen kanssa aiheuttaa pulmatilanteita erilaisten näkemysten ja perustehtävien kautta. Kurssilla tarkastellaan eri ammattikuntien vahvuuksia hyödyntävän hyvän yhteistyön edellytyksiä. Koulutuksessa perehdytään moniammatilliseen työtapaan, jossa jäsenet voivat oppia toisiltaan, vaikka peruskoulutukset poikkeavat toisistaan tai tekijöiden vaihtuvuus on suuri. Ilmoittaudu 30.9. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Työyhteisösovittelu – sovittävän kohtaamisen malli

Ke-Pe 9.00–16.00 4.–6.11.
612 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

YTM, BBA Aila Peippo-Pasuri

Tavoitteena on puuttua työyhteisössä esiintyviin ristiriitoihin, lisätä vuorovaikutustaitoja, palauttaa työrauha ja parantaa työilmapiiriä. Kurssilla käsitellään sovittelumenetelmän taustaa ja lähtökoh-tia, sovittelijan roolia, kuvataan sovittelumenettely sekä kerrotaan käytännön kokemuksista työpai-koilla. Ennakotehtävä: Lue artikkeli Työyhteisösovittelu – oikeudet ja velvollisuudet <https://sovittelumestarit.fi/tyoyhteisosovittelu-oikeudet-ja-velvollisuudet/> Millaisia ajatuksia artikkeli herättää ajatellen omaa yhteisöäsi? Ajatellen omaa rooliasi / eri roolejasi yhteisösi konflikteissa? Tehtävää ei tarvitse palauttaa, pohdinta on tarkoitettu alustamaan koulutuksessa käytäviä keskusteluja. Ilmoittaudu 30.9. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Kriisityö ja kriisiviestintä

Ma-ti 9.00–16.00 16.–17.11.
378 €

(sis. opetuksen, opetusmateriaalin ja ruokailut)

Mikonkatu 8 A, 5. krs

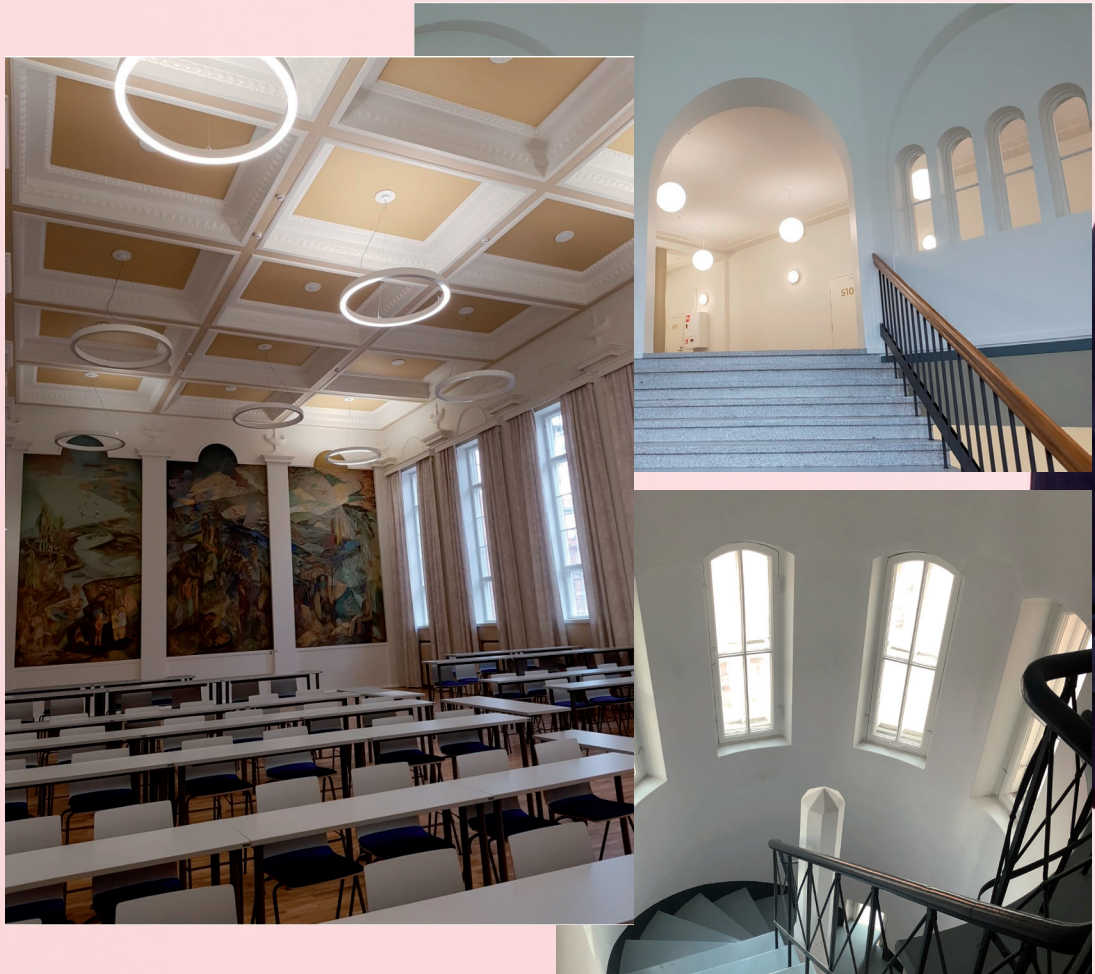
DI Jari Tuomainen

Kurssilla annetaan valmiuksia ja työkaluja työyhteisöä koskettavien kriisien käsittelyyn. Kriisin sattuessa on toimintakyvyn ylläpitäminen tärkeää. Työyhteisössä vakavan tilanteen purku mahdollistaa asianosaisten työkyvyn säilymisen ja käynnistää tervehtymisen. Oikeanlaisella sisäisellä ja ulkoisella kriisi-viestinnällä estetään huhupuheiden syntyminen ja leviäminen. Ilmoittaudu 5.10. mennessä osoitteessa aktiivi-instituutti.fi.

Olemme muuttaneet

Helsingin aikuisopisto on muuttanut uuteen opistotaloon Etu-Töölön Runeberginkatu 22–24:ään. Arkkitehti Onni Tarjanteen suunnittelema, vuonna 1923 valmistunut rakennus Runeberginkadulla toimi ensimmäisenä suomenkielisenä tyttölyseona ja siirtyi 1960-luvun lopussa Helsingin kauppakorkeakoululle, joka nimesi rakennuksen Chydeniaksi. Kulttuurihistoriallisesti arvokas rakennus on tyyliuunnaltaan klassistista tiiliarkkitehtuuria ja se on peruskorjattu täysin opistoa varten.

Opisto avaa ovensa elokuun alkupuolella ja syksyn kurssitoiminta pyörähtää käyntiin syyskuun alussa. Uuteen opistotaloon pääset mm. busseilla 14, 18, 37, 39, 41, 42, 69 ja 70 sekä ratikoilla 1, 2 ja 8. "Runskille" rakennetaan syksyllä myös yksisuuntaiset pyörätiet.



Avoimen yliopiston opinnot

Kasvatustieteet, Kauppatieteet,
Oikeustieteet, Psykologia, Sosiaali- ja
terveysala, Terveys ja hyvinvointi ja
Viestintä ja media

Useimmista opinnoista on nähtävissä
ennakkotietoja. Tiedot ja hinnat
varmistuvat kesän aikana ja julkaistaan
verkkosivuillemme.

Avoimen yliopiston opinnot

Opintoneuvonta: Anne Hirvonen, yhteystiedot s. 2

Yleistä

Helsingin aikuisopisto järjestää avoimen yliopiston opintoja yhteistyössä suomalaisten yliopistojen kanssa. Avoin yliopisto on avoin kaikille iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta. Avoimen yliopiston opinnot sopivat ammattitaidon ylläpitämiseen, uuden uran alkuun, eri tieteenaloista kiinnostuneille sekä oppimisen iloa ja oivalluksia etsiville. Opinnot suunnitellaan siten, että ne on mahdollista suorittaa työn ohessa.

Ohjaus- ja neuvontapalvelut

- Yleistä avoimeen yliopistoon liittyvää opintoneuvontaa Helsingin aikuisopistossa antaa koulutuspäällikkö Anne Hirvonen, yhteystiedot s. 2.
- Kysymyksiin oppiaineen sisällöstä vastaa opinnot järjestävä yliopisto. Avoimen yliopiston opintojen ohjauksesta saat apua ja tukea opintojesi suunnitteluun, omien opiskelutaitojesi kehittämiseen tai oppimisvaikeuksiin.
- Tentteihin liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä Helsingin aikuisopiston toimistoon.
- Rekisteröitymiseen, Moodleen ja verkko-opintojen etenemiseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä opinnot järjestävään avoimeen yliopistoon ja siellä oman oppiaineen opintosihiteeriin tai suunnittelijaan.

Opiskelu avoimessa yliopistossa

Opiskelijat otetaan opintoihin ilmoittautumisjärjestyksessä. Joihinkin opintokokonaisuuksiin voidaan edellyttää aiempia saman oppiaineen opintoja. Opiskelu sisältää mm. luentojen seuraamista, ryhmätyöskentelyä, harjoituksia sekä itsenäistä työskentelyä kirjallisuuden ja erilaisten tehtävien parissa. Joissakin opintokokonaisuuksissa osa opiskelusta ja tenteistä tapahtuu verkko-oppimisympäristössä. Opinnot muodostuvat pääosin itsenäisestä työskentelystä, jota voi olla huomattava määrä. Avoimen yliopiston opiskelija saa suorituksesta yliopiston antaman todistuksen ja voi liittää opintosuorituksensa tutkintoon, jos hän myö-

hemmin saa oikeuden siirtyä yliopiston varsinaiseksi opiskelijaksi. Opiskelija voi pyrkiä erillisessä kiintiössä yliopiston varsinaiseksi opiskelijaksi suoritettuaan tietyn määrän opintoja.

Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille, opintokokonaisuuksiin sekä myös opintokokonaisuuden yksittäisille opintojaksoille ellei ohjelmassa muuta mainita. Yksittäisille opintojaksoille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Rekisteröityminen

- Ilmoittautumisen lisäksi sinun tulee rekisteröityä avoimen yliopiston opiskelijaksi. Kun opintojen toteutuminen on varmistunut, Helsingin aikuisopisto lähettää sinulle linkin yliopistoon rekisteröitymiseksi.
- Yliopiston perimä opintomaksu maksetaan verkkopankissa rekisteröitymisen yhteydessä. Sen jälkeen ilmoittautuminen on sitova, eikä sitä voi perua. Jos rekisteröityminen ei onnistu sinulle annetun rekisteröitymislinkin avulla, voit ottaa yhteyttä oman oppiaineesi opintosihiteeriin avoimessa yliopistossa. Rekisteröintilomake muodostaa avoimen yliopiston suoritusrekisterin tietopohjan. Opintosuoritukset tallennetaan suoritusrekisteriin.

Opintomaksut

Opintomaksut koostuvat sekä Helsingin aikuisopiston että yliopistojen perimistä maksuista. Ne vaihtelevat eri oppiaineissa. Maksut ilmenevät kunkin oppiaineen kohdalta. Avoimen yliopisto-opetuksen opiskelijamaksulla on mahdollista opiskella yleensä suunnitellun opetusohjelman keston ajan. Seuraavan lukuvuoden aikana järjestettävistä rästitenteistä peritään erillinen maksu. Helsingin aikuisopisto perii yksittäisistä tenteistä 50 euroa.

Avoimen yliopiston peruuttamisedot

- Ilmoittautuminen on sitova.
- Opintopaikan voi perua maksutta 14 päivää ennen opintojen alkua. Jos opintomaksu on maksettu, summa palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle.
- Opisto peruu koko opintomaksun, jos peruutus tulee alle 14 päivää ennen opintojen alkamista, tai jos et peru opintoja ja jätät paikan käyttämättä.
- Huom! Liittojen jäsenet: Opisto perii täyden opintomaksun, jos peruutus tulee myöhässä tai jätät paikan käyttämättä.
- Opintomaksu palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle, jos opisto peruuttaa koulutuksen.

Tenttiminen

Kaikkiin tentteihin, myös luentosarjojen varsinaisiin tentteihin ja uusintatentteihin, on ilmoitettava vähintään 10 päivää ennen tenttiä, ellei tentin kohdalla ole toisin mainittu. Helsingin aikuisopistossa järjestettäviin tentteihin ilmoittaudutaan opiston toimistoon sähköpostitse osoitteeseen toimisto@helao.fi (nimi, osoite, puhelinnumero ja syntymäaika). Itä-Suomen yliopiston tentteihin ilmoittaudutaan vähintään 10 vuorokautta ennen tenttiä Web-Oodin kautta. Helsingin yliopiston verkko-opintojen tentteihin tulee ilmoittautua yliopiston verkkosivuilla. Ilmoittautumatta jättäneet eivät voi osallistua kuulusteluihin. Kuulusteluissa tulee aina olla mukana henkilöllisyystodistus.

Näet kokonaisarvosanat (ei osasuorituksia) opintosuoritusrekisteristä WebOodista. Opintojakson osasuoritukset löydät verkko-oppimisympäristö Moodlesta. Tenttitulosten saapumisaika vaihtelee,

mutta ne pyritään saamaan opiskelijalle viimeistään kuukauden sisällä tentistä.

Etätenttiminen

Etätenttipäivät löytyvät verkkosivuiltamme hakuksella "etätentti". Ilmoittaudu tenttiin nettisivuilla olevalla linkillä tai toimisto@helao.fi. Tenttiminen maksaa 50 euroa, joka tulee suorittaa ennen tenttipäivää. Tenttipaikkoja on rajallinen määrä.

Kun ilmoittaudut omaan yliopistoosi etätenttijäkäsi, ilmoita heille nämä tiedot:

- Etätenttipaikka: Helsingin aikuisopisto. Yhteystiedot: toimisto@helao.fi, puh. 09 41 500 300, Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki
- Varmista, että tenttiaika on sama kuin omassa yliopistossa.

Peruutusehdot

- Ilmoittautuminen on sitova.
- Tenttipaikan voi perua maksutta 7 päivää ennen tenttipäivää. Jos tenttimaksu on maksettu, summa palautetaan kokonaisuudessaan opiskelijalle.
- Opisto perii koko tenttimaksun, jos peruutus tulee alle 7 päivää ennen tenttiä, tai jos et peru tenttipaikkaa ja jätät paikan käyttämättä.

Korvaavuudet ja aiemmat suoritukset

Jos haluat lukea hyväksi aiemmin suorittamasi opintojakson, tulee sinun tehdä siitä korvaavuushakemus avoimeen yliopistoon.

Todistukset

Virallisen opintosuoritusotteen voit pyytää avoimen yliopiston opiskelijaneuvonnasta.

Lisätietoa

helao.fi/avoimen-yliopiston-info

Ennakkotietoja

Useimmista opinnoista on nähtävissä ennakkotietoja. Tiedot ja hinnat varmistuvat kesän aikana ja julkaistaan verkkosivuillemme.

Huom! Oppilaitoksessa tehtävät tentit aina osoitteessa Runeberginkatu 22–24.

Opintojaksot sisältyvät opintokokonaisuuksien maksuun.

Joihinkin opintokokonaisuuksien yksittäisille opintojaksoille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Kasvatustieteet

Kasvatustieteen perusopinnot

25 op/Turun yliopisto 4020000

10.9.2020 – 30.4.2021

Tuutorina KM Jaakko Saarinen

480 €

(230 € ja 250 € rekisteröityessä yliopistolle)

Kasvu, oppiminen ja kasvatustieteet ovat osa elämäämme. Kasvatustiede kuvailee, selittää ja auttaa ymmärtämään näitä ilmiöitä lapsuudesta vanhuuteen. Kasvatustieteen perusopintojen päämääränä on sellaisen tieteellisen ajattelutavan ja käsitteellisen välineistön kehittäminen, joka auttaa kasvun sekä kasvatustieteiden, koulutus- ja opetuskäytännön kriittistä ymmärtämistä.

Perusopinnot järjestetään monimuoto-opintoina Aktiivi-Instituutissa. Opinnat alkavat opintoryhmätapaamisella torstaina 10.9.2020 klo 17.30–20.00 ja opinnat päättyvät huhtikuussa 2021. Opiaineen suunnittelija pitää aloitusohjauksen verkko-oppimisympäristössä tiistaina 15.9.2020 klo 18.00–20.00. Opintoihin sisältyy tuutorin ohjaamaa opintoryhmätyöskentelyä, verkon kautta välitettäviä luentoja (katsotaan kotona, luennoista tulee tallenne), työskentelyä Moodle-oppimisympäristössä, kirjallisia tehtäviä ja tenttejä. Tentit suoritetaan opintojaksokohtaisesti määritellyinä aikoina omassa oppilaitoksessa tai Moodle-tentteinä. Yksilö- ja ryhmätentteihin tulee aina ilmoittautua.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopsu-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta: <https://nettiopsu.utu.fi/avoin/opas/vuosi/2020/luku-kausi/syksy>

Huom! Oppilaitoksessa tehtävät tentit aina osoitteessa Runeberginkatu 22–24.

Opintojaksot sisältyvät opintokokonaisuuksien maksuun.

Joihinkin opintokokonaisuuksien yksittäisille opintojaksoille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Johdatus kasvatustieteisiin 4 op 4021000

Aika: Monimuoto-opinnat 10.9.–14.10.2020

Suoritustapa: Henkilökohtainen opintosuunnitelma, kirjallinen yksilö- ja ryhmätentti tai Moodle-tentti, pienryhmäopetus 9 t, luennot 9 t

Opetus:

Verkkoluennot

to 17.9. klo 17.30–20.00 Juhani Tähtinen,
ke 23.9. klo 17.30–20.00 Rauno Huttunen ja
to 24.9. klo 17.30–20.00 Lilja Aikio

Opintoryhmä

to 10.9., ti 22.9. ja to 1.10. klo 17.30–20.00

Henkilökohtaisen opintosuunnitelman palautus pe 9.10.2019 mennessä.

Yksilö- tai ryhmätentit: ke 14.10. klo 17.00–20.00 Helsingin aikuisopistossa tai Moodle-tenttinä klo 17.00–21.00. Uusinnat vastaavasti Helsingin aikuisopistossa ja Moodle-tenttinä 9.12.2020, 10.2. ja 12.5.2021.

Hinta: yksittäinen opintojakso 130 €

(70 € ja 60 € rekisteröityessä yliopistolle).

Kasvatus- ja koulutussosiologia 4 op 4022000

Aika: Monimuoto-opinnat 19.10.–4.12.2020

Suoritustapa: Essee, osallistuminen esseetyöskentelyyn, luennot 6 t, opintoryhmä ja verkko-opetus 9 t verkko-opetus

Opetus:

Verkkoluennot

ke 21.10. ja ke 28.10. klo 17.30–20.00,
Rauno Huttunen

Opintoryhmätapaamiset (länäolovelvollisuus)

to 22.10. ja 26.11. klo 17.30–20.00.

Esseen palautus pe 4.12.2020

Hinta: yksittäinen opintojakso 130 €

(70 € ja 60 € rekisteröityessä yliopistolle)

Kehitys- ja kasvatopsykologia 4 op 4023000

Aika: Monimuoto-opinnat 7.12.2020–13.1.2021

Suoritustapa: Kirjallinen tentti, luento-opetus 6 t, pienryhmäopetus 6 t

Opetus:

Verkkoluennot

ma 14.12. ja ke 16.12. klo 17.30–20.00 Tiina Tuijula
Opintoryhmätapaamiset

to 10.12. ja to 7.1.2021 klo 17.30–20.00

Yksilö- tai ryhmätentit ke 13.1. klo 17.00–20.00 omassa oppilaitoksessa tai Moodle-tentti 13.1. klo 17– (avoinna 2 vrk). Uusinnat 10.3. ja 9.6.2021.

Hinta: yksittäinen opintojakso 130 €

(70 € ja 60 € rekisteröityessä yliopistolle)

Johdanto oppimiseen, opetukseen ja arviointiin 6 op 4024000

Aika: Monimuoto-opinnot 18.1.–5.3.2021

Suoritustapa: Essee, kaksi harjoitustyötä, oppilaitosvierailu ja raportointi, luennot 6 t, opintoryhmä 9 t

Opetus:

Verkkoluennot

ke 20.1. Heidi Salmento ja

ke 27.1. Tiina Tuijula klo 17.30–20.00

Opintoryhmätapaamiset (lääneolovelvollisuus) to 21.1., 4.2. ja 18.2. klo 17.30–20.00

Esseen ja kirjallisen tehtävän palautus pe 5.3.2021 mennessä.

Hinta: yksittäinen opintojakso 160 €

(70 € ja 90 € rekisteröityessä yliopistolle)

Oppimisen muuntuvat ympäristöt 7 op 4025000

Aika: Monimuoto-opinnot 8.3.–14.4.2021

Suoritustapa: Kirjallinen tentti, verkkotyöskentely, opintoryhmä 6 t

Opetus:

Opintoryhmätapaamiset

to 11.3. ja viikolla 8.4. klo 17.30–20.00.

Moodletentti ke 14.4.2020 klo 17.00, 16.4.2020 klo 17.00, Uusinnat 12.–14.5. ja 9.–11.6.

Hinta: yksittäinen opintojakso 175 €

(70 € ja 105 € rekisteröityessä yliopistolle)

Kauppätieteet

Johtaminen ja organisaatiot, perusopinnot

26 op/Vaasan yliopisto 4030300

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin. monimuoto-opinnot syksy 2020 – kevät 2021

Johtamisen opinnot on tarkoitettu sinulle, joka haluat ymmärtää yrityksen toimintaa, haluat henkilöstöammattilaiseksi, tähtää kansainvälisiin tehtäviin tai haluat liiketalouden kouluttajaksi tai yrittäjäksi. Opit yrityksille tärkeän tiedon hallintaa, analysointia ja hyödyntämistä. Asioita tarkastellaan erilaisten yritysten, toimialojen ja kulttuurien näkökulmasta. Opinnot sopivat myös hyvin yritysten ja muiden organisaatioiden henkilöstökoulutukseksi.

Opiskelijaksi voi tulla kuka tahansa iästä ja koulutustaustasta riippumatta. Opintokokonaisuuteen ilmoittautuminen perjantaihin 18.9.2020 mennessä. Opinnot toteutetaan monimuoto-opintoina syksyn 2020 – kevään 2021 aikana. Opintoihin

sisältyy johdantoluentoja Helsingissä, verkon kautta välitettäviä reaaliaikaisia luentoja (katso- taan kotona), työskentelyä Moodle-oppimisym- päristössä, oppimistehtäviä ja tenttejä.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuiso- pistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin ILPA-palveluun. Sen kautta voit rekisteröi- tyä Vaasan yliopiston avoimeen yliopistoon.

Opintoihin on rajoitettu osallistujamäärä. Opiske- lupaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Johtamisen perusteet 7 op 4030310

Aika: monimuoto-opetus 28.9. – marraskuu

Opettaja: Kati Söderlund

Suoritustapa: Moodle-tentti ja tiimityö pienryh- mässä (voi tehdä myös yksilötyönä).

Kurssilla käytetään aktiivisesti Moodlea.

Kurssikuvaus, muut materiaalit, Youtube-videot ja tehtävät löytyvät Moodlesta. Tehtävät laaditaan Wordilla ja palautetaan Turnitin-järjestelmään (plagiaatintunnistus).

Opetus:

ma 28.9. klo 16.30–19.45 alkutapaaminen

Reaaliaikaiset verkkoluennot

ma 5., 12. ja 19.10. ja ti 20.10. klo 16.30–19.00

Henkilöstöjohtaminen 7 op 4030320

Aika: monimuoto-opetus viikot 2–7 / 2021

Opettaja: Kati Söderlund

Suoritustapa: Moodle-tentti ja kirjallinen loppu- työ tai ongelma-keskeisen oppimisen tutoriaalit (ryhmätyöskentelyä).

Kurssilla käytetään aktiivisesti Moodlea.

Kurssikuvaus, muut materiaalit, Youtube-videot ja tehtävät löytyvät Moodlesta. Tehtävät laaditaan Wordilla ja palautetaan Turnitin-järjestelmään (plagiaatintunnistus).

Opetus alkaa lähitapaamisella viikolla 2. Tarkem- pi aikataulu ilmoitetaan viimeistään elokuussa.

Strateginen johtaminen 7 op 4030330

Aika: vk 10 – 19, verkko-opinnot Moodlessa

Opettaja: Tero Vuorinen

Suoritustapa: verkkoluennot 26 h, harjoitustyöt n. 10 kpl, jotka palautetaan Moodleen. Tehtävien palautukselle on deadline.

Hinta: yksittäinen opintojakso 290 €

(240 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Yrityksen liiketoimintasuunnitelma 5 op 4030340

Opettaja: Tero Kurki

Suoritustapa: Monimuoto-opetus, verkko-opinnot Moodlessa Liiketoimintasuunnitelma, sen esitys ja oheistehtävät arvioidaan, ei tenttiä.

Markkinoinnin opintokokonaisuus

25 op/Vaasan yliopisto 4040000

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
verkko-opinnot syksy 2020 – kevät 2021
320 €
(240 € ja 80 € rekisteröityessä yliopistolle)

Markkinoinnin tehtävissä korostuu usein luova ongelmanratkaisu, analyttinen ajattelu, suhdejohtamisen taidot, vuorovaikutteinen kommunikaatio sekä kuluttaja- ja asiakaslähtöiset toimintatavat. Näiden kyvykkyysien rakentaminen muodostaa markkinoinnin opetusohjelman ytimen. Niinpä tärkeää on paitsi markkinoinnin eri osa-alueisiin perehtyminen niin myös erilaisten opetus- ja oppimismenetelmien kautta saavutettujen kyvykkyysien kehittäminen. Opinnot muodostavat kokonaisuuden, jossa tiedon, ymmärryksen, sovellutuksen ja analyysin kautta kehitetään valmiuksia luovaan ongelman ratkaisuun ja itsenäiseen ajatteluun markkinoinnin tehtäväkentällä.

Opinnot toteutetaan verkko-opintoina syksyn 2020 – kevään 2021 aikana. Opiskelu on ajasta ja paikasta riippumatonta – asiantuntijaluentoja, oppimistehtäviä ja materiaaleja on saatavilla verkko-oppimisympäristössä.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin ILPA-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Vaasan yliopiston avoimeen yliopistoon.

Opintoihin on rajoitettu osallistujamäärä. Opiskelupaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Markkinoinnin perusteet 7 op 4041000

Aika: syksy 2020 verkko-opinnot Moodlessa
Opettaja: Päivi Borisov
Suoritustapa: etäluennot, keskustelut, tehtävät ja verkkotentti
Hinta: yksittäinen opintopaketti 115 €
(65 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Relationship Marketing 7 op 4042000

Aika: syksy 2020, verkko-opinnot Moodlessa
Opettaja: Päivi Borisov
Suoritustapa: keskustelut, tehtävät ja verkkotentti
Lisätietoja: Kurssin opetuskieli on suomi. Osa materiaalista voi olla englanniksi.
Hinta: yksittäinen opintopaketti 115 €
(65 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Markkinoinnin strateginen johtaminen 6 op 4043000

Aika: kevät 2021, verkko-opinnot
Opettaja: Päivi Borisov
Suoritustapa: Verkkokeskustelut ja tehtävät. Ei tenttiä.
Hinta: yksittäinen opintopaketti 115 €
(65 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Vientimarkkinointi 5 op 4044000

Aika: kevät 2021, verkko-opinnot
Suoritustapa: Ilmoitetaan myöhemmin.
Hinta: yksittäinen opintopaketti 115 €
(65 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Huom! Oppilaitoksessa tehtävät tentit aina osoitteessa Runeberginkatu 22-24.

Opintopaketit sisältyvät opintokokonaisuuksien maksuun.

Joihinkin opintokokonaisuuksien yksittäisille opintopaketeille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Talousoikeuden perusopinnot

25 op/Vaasan yliopisto 4014000

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
monimuoto-opinnot syksy 2020 – kevät 2021
490 €
(410 € ja 80 € rekisteröityessä yliopistolle)

Perusopintojen tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva liikejuridiikan keskeisistä oikeudenalustoista. Opinnot toteutetaan monimuoto-opintoina (streamattu lähiopetus) Aktiivi-Instituutissa luvuvonna 2020–2021. Opintoihin sisältyy perinteistä lähiopetusta streamattuna, verkko-opetusta, kirjallisia tehtäviä ja tenttejä.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin ILPA-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Vaasan yliopiston avoimeen yliopistoon.

Ilmoittautumiset opintokokonaisuuteen 6.9.2020 mennessä.

Talousoikeuden ja liiketoimintaetiikan perusteet 3 op 4014100

Aika: Monimuoto-opinnot vk 47, syyskuu 2020
streamattu lähiopetus
Opettaja: Mika Kärkkäinen
Suoritustapa: tentti
Opetus: streamattu lähiopetus
ma 16.11., ti 17.11., ke 18.11. klo 17.00–20.30
Tentit: ke 9.12., 1. uusinta ke 3.2.2021 ja 2. uusinta ke 24.3.2021 klo 18.00–21.00, lähitentti.
Hinta: yksittäinen opintojakso 110 € (80 € ja 30 € rekisteröityessä yliopistolle)

Talousoikeus liiketoiminnan edellytyksenä 3 op 4014200

Aika: Monimuoto-opinnot vk 39, syyskuu 2020
Opettaja: Mika Kärkkäinen
Suoritustapa: tentti
Opetus: ma 21.9. ja ti 22.9. klo 17.00–20.30
Tentit: ke 14.10., 1. uusinta ke 2.12. ja 2. uusinta ke 20.1.2021 klo 18.00–21.00, lähitentti
Hinta: yksittäinen opintojakso 110 € (80 € ja 30 € rekisteröityessä yliopistolle)

Sopimus- ja korvausoikeus 6 op 4014300

Aika: Monimuoto-opinnot vk 4, kevät 2021
Opettaja: Mika Kärkkäinen
Suoritustapa: Tentti, jossa ei saa käyttää lakikirjaa. Tentti koostuu osasta A, joka perustuu luentoihin ja kirjallisuuteen sekä osasta B, joka perustuu kirjallisuuteen. Osa A ja B on suoritettava hyväksytysti samassa kuulustelussa.
Opetus: ti 26.1. ja ke 27.1. klo 17.00–20.30, lisäksi videoluennot Moodlessa
Tentit: ke 17.12., 1. uusinta ke 7.4. ja 2. uusinta ke 26.5. klo 18.00–21.00, lähitentti.
Suositellaan suoritettavaksi Talousoikeuden perusteet –opintojakson jälkeen.
Hinta: yksittäinen opintojakso 130 € (80 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Organisaatio-oikeus 6 op 4014400

Aika: Monimuoto-opinnot vk 12, kevät 2021
Opettaja: Mika Kärkkäinen
Suoritustapa: Tentti, jossa ei saa käyttää lakikirjaa.
Opetus: ma 22.3. ja ti 23.3. klo 17.00–20.30. Lisäksi videoluennot Moodlessa.
Tentit: ke 14.4., 1. uusinta ke 2.6. ja 2. uusinta 8.9.2021 klo 18.00–21.00, lähitentti.
Suositellaan suoritettavaksi Talousoikeuden perusteet –opintojakson jälkeen.
Hinta: yksittäinen opintojakso 130 € (80 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Vero-oikeus 6 op 4014500

Aika: verkko-opinnot viikot 6–21
Opettaja: Mika Kärkkäinen
Suoritustapa: Verkkotyöskentely Moodlessa ja verkkotentti, jossa saa käyttää lakikirjaa (Verolait, Skatteförfattningarna tai Verosäädökset –teos).
Opetus: Verkkotyöskentely Moodlessa kevät 2021 Suositellaan suoritettavaksi Talousoikeuden perusteet –opintojakson jälkeen.
Hinta: yksittäinen opintojakso 130 € (80 € ja 50 € rekisteröityessä yliopistolle)

Talousoikeuden oikeustapauskommentti 1 op 4014600

Aika: verkko-opinnot viikot 6–21
Opettaja: Mika Kärkkäinen
Suoritustapa: Kurssi suoritetaan laatimalla kirjallinen oikeustapauskommentti yksittäiseen oikeustapaukseen liittyvästä talousoikeudellisesta ongelmasta. Kirjoituksessa on hyödynnettävä oikeuslähteitä. Kirjoituksen pituus on 10.000–12.000 merkkiä. Kirjoitus on toimitettava kurssin Moodleen 30.5.2021 mennessä.
Opetus: Verkkotyöskentely Moodlessa viikot 6–21 (8.2.–30.5.2021)
Hinta: yksittäinen opintojakso 45 € (30 € ja 15 € rekisteröityessä yliopistolle)

Ruotsia kauppätieteilijöille

5 op/Vaasan yliopisto 4005400

Ennakkotieto! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
verkko-opinnot, Zoomissa 18.1.–8.4.2021
Opettaja: Timo Vääänen

Huom. Opintoihin voidaan ottaa 12 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssilla on lähtötäso testi.

Tavoite: B1–C1. Opiskelija saavuttaa kieliasetuksen (6.6.2003/424 § 6) mukaisen, omalla alalla tarvittavan toisen kotimaisen kielen suullisen ja kirjallisen taidon.

Osaamistavoite: Kurssin käytyään opiskelija ymmärtää oman alansa puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Hän hallitsee ruotsin kielen perusrakenteet ja oman alansa keskeistä sanastoa sekä osaa viestiä oman alansa suullisissa ja kirjallisissa työtehtävissä vuorovaikutteisesti. Opiskelija tuntee suomenruotsalaisen ja ruotsalaisen kulttuurin erityispiirteitä. Hänellä on valmius kehittää ruotsin kielen taitoaan omatoimisesti autenttisissa ruotsinkielisissä viestintätilanteissa.

Sisältö: Eri aihepiirejä käsitteleviä ajankohtaisia

tekstejä. Suullisia ja kirjallisia harjoituksia. Perusrakenteiden kertausta. Kielellisten apuneuvojen käytön harjoittelua. Tilanpohjaisia yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksia sekä pienryhmäkeskusteluita. Opiskelija pitää omaan alaansa liittyvän suullisen esitelmän ruotsiksi. Suomenruotsalaisten ja ruotsalaisten joukkoviestintän uutistarjonnan seuraamista ja raportointia.

Suoritustapa: 50 tuntia lähiopetusta Zoomissa (tarvitset nettiyhteyden omalta tietokoneelta, webkameran ja kuulokkeet sekä mikrofoni): 20 tuntia kirjallisia ja 30 tuntia suullisia harjoituksia + 10 tuntia omatoimista työskentelyä Moodlessa. Luennoilla edellytetään aktiivista osallistumista. Kieliopinnoissa edellytetään osallistumista vähintään 80 % oppitunneista. Hyväksytysti suoritettujen suulliset ja kirjalliset tehtävät.

Opetus: tapaamiset verkko-oppimisympäristö Zoomissa tiistaisin ja torstaisin klo 16.30–18.00 (18.45) 19.1., 21.1., 26.1., 28.1., 2.2., 4.2., 9.2., 11.2., 16.2., 18.2., 23.2., 25.2., 2.3., 4.3., 9.3., 11.3., 16.3., 18.3., 23.3., 25.3., 30.3., 1.4., 6.4. ja 8.4. Ensimmäinen ja viimeinen opetuskerta klo 16.30–18.45 ja muut kerrat klo 16.30–18.00

Edeltävät opinnot: a) lukion A-ruotsin oppimäärä (arvosana l, e, m tai c) tai lukion B-ruotsin oppimäärä (arvosana l, e tai m) TAI b) vastaavat tiedot JA hyväksytysti suoritettu lähtötasotesti.

Lähtötasotesti pidetään verkkoympäristö Zoomissa ja sen ajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Lähtötasotestissä on kielioppitehtäviä ja kirjoitustehtäviä (ei suullisia tehtäviä).

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin ILPA-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Vaasan yliopiston avoimeen yliopistoon.

Huom! Oppilaitoksessa tehtävät tentit aina osoitteessa Runeberginkatu 22-24.

Opintojaksot sisältyvät opintokokonaisuuksien maksuun.

Joihinkin opintokokonaisuuksien yksittäisille opintojaksoille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Ennakkotiedot: tarkemmat tiedot ja hinnat päivittyvät verkkosivuillemme kesän aikana.

Luonnontieteet

Maailmankaikkeus nyt

Helsingin yliopisto 3 op 4000150

19.10. – 9.11.2020

Opettaja: FM, DI Kyösti Ryyänen

Runeberginkatu 22-24

190 €

(160 € ja 30 € rekisteröityessä yliopistolle)

Vauhdikas tutustumiskurssi tähtitieteestä kiinnostuneille. Kurssilla käsitellään erilaisia tähtitieteen aiheita maapallolta avaruuden rajoille: mm. Aurinkokunnan uudet maailmat, tähtien synty ja kuolema, mustat aukot, maailmankaikkeuden rakenne ja kohtalo, havaintolaitteet ja galaksit. Opetuksessa esitetään runsaasti kuvia uusimmista löydöistä, mm. avaruusteleskooppi Hubblen silmin. Opintojakso sopii kaikille tähtitieteestä kiinnostuneille.

Lisätietoa Helsingin yliopiston avoimen yliopiston sivuilta: <https://courses.helsinki.fi/fi/avoin-yliopisto/opinnot>

Suoritustapa: Luennot 28 t, kirjatentti

Opetus: ma ja to 19.10.–9.11. klo 17.00–20.15

Tentit: ma 14.12. klo 18.00–21.00, 1. uusinta ma 1.2.2021 ja 2. uusinta ma 8.3. klo 18.00–21.00

Kirjallisuus: Oppimateriaalina käytetään Asko Palviainen ja Heikki Oja: Maailmankaikkeus 2021-2022, Ursa 2020 (kurssilaiset voivat ostaa kirjan alennettuun 15 € hintaan, Ursasta tai Kirja & Kahvilasta Kaisa-talosta). Kirja ilmestyy elokuussa.

Oikeustieteet

Johdatus oikeustieteeseen

2 op/Turun yliopisto 4005100

25.9.–6.10.2020

Opettaja: OTM Olli Mäkelä

Mikonkatu 8 A, 5. kerros

230 €

(210 € ja 20 € rekisteröityessä yliopistolle)

Opintojakson suorittaminen on edellytyksenä muille oikeustieteellisten opintojaksojen osallistumiselle. Opintojen tavoitteena on antaa opiskelijalle yleiskuvaus oikeudellisista käsitteistä, sekä perehdyttää opiskelija eri oikeudenalojen peruskysymyksiin ja perustermiinologiaan. Peruskäsitteitä, oikeudellisia instituutioita sekä oikeudellisia

menettelyjä käsitellään esittelemällä eri oikeudenalojen sisältöä.

Oppimistavoitteet: Kun opintojakso on suoritettu, opiskelijalla on yleiskuva oikeuden, oikeustieteen ja oikeudellisten ongelmien luonteesta ja oikeudesta yhteiskunnallisena ilmiönä. Opiskelija kykenee selostamaan oikeusjärjestyksen ja oikeusjärjestelmän käsitteet ja oikeudellisen ratkaisutoiminnan lähtökohdat. Opiskelijalla on perustavat valmiudet oikeudellisten ongelmien tunnistamiseen, oikeudellisen tiedon hankintaan ja jäsentelyyn sekä oikeudellisten tulkintalauseiden esittämiseen. Hän pystyy erittelemään kurssiin kuuluvien oikeudenalojen keskeiset käsitteitä ja normeja ja esittämään normien vaihtoehtoisista tulkinnoista perusteltuja kannanottoja. Opiskelijalla on alustavat edellytykset oikeudellisten tekstien ymmärtämiselle, ja hän tunnistaa oikeudelliset käytännöt oikeusjärjestyksen osana.

Opintojakson suorittamisen jälkeen opiskelijalla on tarvittavat valmiudet oikeustieteellisiin opintoihin sekä taidot oman oppimisen ja opiskelun suunnitteluun ja arviointiin.

Sisältö:

- peruskuvan antaminen oikeusjärjestyksen ja oikeudellisten ongelmien luonteesta
- oikeudelliset peruskäsitteet
- oikeuslähteet ja niiden käyttäminen oikeudellisessa tulkinnassa
- oikeudellisen ratkaisutoiminnan teoreettiset ja käytännölliset perusteet
- yksityis-, julkis-, rikos- ja prosessioikeuden keskeiset käsitteet ja normit

Kun opintojen toteutuminen Aktiivi-Instituutissa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopsu-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta: <https://nettiopsu.utu.fi/avoin/opas/vuosi/2020/luku-kausi/syksy>

Suoritustapa: Luennot 20 t ja Moodle-tentti. Arvioiti hyväksytty / hylätty.

Opetus:

pe 25.9. klo 17.00–20.15
la 26.9. klo 9.00–15.00
pe 2.10. klo 17.00–20.15
la 3.10. klo 9.00–15.00

Tentit: ti 6.10., 1. uusinta pe 16.10. ja 2. uusinta ma 26.10. klo 18.00–21.00, kotona tehtävä tentti

Hallinto-oikeus

7 op/Turun yliopisto

4005200

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin. Lähiopetus 22.10. – 14.12.2020

Opettajat: OTT Mikael Koillinen ja OTT Olli Wikberg

275 €

(255 € ja 20 € rekisteröityessä yliopistolle)

Opintojaksolle ilmoittautuvilta opiskelijoilta edellytetään Johdatus oikeustieteeseen 2 op -kurssin hyväksyttyä suoritusta. Voit hakea hyväksilukua vastaavan opintojakson perusteella.

Oppimistavoitteet: Opiskelija hahmottaa hallinto-oikeuden oikeusjärjestyksen ja oikeustieteen osana sekä sen yhteyksiä oikeustieteelliseen ajatteluun. Opiskelija on perehtynyt hallinto-oikeuden yleisten oppien ydinalueeseen, keskeisiin käsitteisiin ja oikeudellisiin periaatteisiin sekä hallinto-oikeuden systematiikkaan. Opiskelijalla on hyvä käsitys hallintomenettelystä ja hallintoprosessioikeudesta. Opiskelija tuntee keskeistä hallinto-oikeudellista lainsäädäntöä. Opiskelija on tutustunut hallinto-oikeuden viimeaikaiseen kehitykseen.

Sisältö:

- Hallinto-oikeuden järjestelmä
- Julkishallinnon organisaatio
- Hallintomenettely
- Muutoksenhaku ja hallintolainkäyttö
- Virkamiesoikeuden perusteet
- Kunnallisoikeuden perusteet
- Julkisuus ja avoimuus hallinnossa

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopsu-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon. Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta: <https://nettiopsu.utu.fi/avoin/opas/vuosi/2020/luku-kausi/syksy>

Suoritustapa:

Luennot 18 t ja kirjallinen tentti (luennot ja kirjallisuus). Harjoitustyöt opetuksen aikana. Jaksolla on mahdollista suorittaa vapaaehtoinen lisätehtävä, jolla saa enintään 4 lisäpistettä.

Opetus:

to 22.10. klo 17.00–20.00
ke 4.11. ja 11.11. klo 17.00–20.00
to 12.11. klo 17.00–20.00
ke 18.11. klo 17.00–20.00

Wikbergin luentojen ajankohta 4 t ilmoitetaan myöhemmin

Tentit: ma 14.12., 1. uusinta ma 1.2. ja 2. uusinta 8.3. klo 18.00–21.00.

Työoikeus

7 op/Turun yliopisto

4005300

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
verkko-opinnot 21.11.2020 – 13.1.2021

Opettaja: OTT Johannes Lamminen

175 €

(70 € ja 105 € rekisteröityessä yliopistolle)

Opintojakso on oikeustieteelliseen tutkintoon sisältyvä aineopintojen oikeudenalojen perusteiden opintojakso. Työoikeuden opintoihin voi osallistua vasta kun Johdatus oikeustieteeseen 2 op – kurssi on suoritettu hyväksytysti. Voit hakea hyväksilukua vastaavan opintojakson perusteella.

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija on muodostanut kokonaiskuvan palkkatyövoiman käyttötavoista, hallitsee työoikeuden normijärjestelmän ja työmarkkinamekanismin toiminnan sekä osaa yksilöllisen ja kollektiivisen työoikeuden yleiset opit, pääsisällön sekä kansallisen ja kansainvälisen kehityksen. Opiskelija hallitsee työsopimuksen tekemisen ja päättämisen keskeiset kysymykset.

Sisältö:

- Työoikeuden yleiset opit eli systematiikka, peruskäsitteet ja teoriat sekä periaatteelliset oikeudet ja oikeusperiaatteet
- Työoikeuden ja työelämän kehityshistoria sekä nykyiset instituutiot ja mekanismit
- Työoikeuden normien soveltamisala
- Työoikeuden normijärjestelmä
- Individuaalisen työoikeuden pääsisältö
- Kollektiivisen työoikeuden pääkohdat

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopsu-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon.

Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta: <https://nettiopsu.utu.fi/avoin/opas/vuosi/2020/luku-kausi/syksy>

Suoritustapa: Reaaliaikainen verkkovälitteinen opetus (18 t) ja kirjallinen tentti (luennot ja kirjallisuus). Opetusta voi seurata omalta koneelta kotona tai työpaikalla.

Opetus:

Verkkoluennot

la 21.11., la 28.11., la 5.12., la 12.12. ja la 19.12.

Tentit: ajankohdat ilmoitetaan kesäkuussa

Perhe- ja jäämistöoikeus

7 op/Turun yliopisto

4005400

verkko-opinnot

3.2.–10.3.2021

Opettaja: OTT, professori Tuulikki Mikkola

175 €

(70 € ja 105 € rekisteröityessä yliopistolle)

Opintojakso on oikeustieteelliseen tutkintoon sisältyvä aineopintojen oikeudenalojen perusteiden opintojakso. Opintoihin voi osallistua vasta kun Johdatus oikeustieteeseen 2 op – kurssi on suoritettu hyväksytysti. Voit hakea hyväksilukua vastaavan opintojakson perusteella.

Osaamistavoitteet:

Opintojakson jälkeen opiskelija

- hallitsee jokaiselle lakimiehelle välttämättömät perustiedot parisuhde-, lapsi-, edunvalvonta- ja jäämistöoikeudesta.
- tuntee perhe- ja jäämistöoikeuden yleiset opit ja peruskäsitteet.
- kykenee tunnistamaan oikeudenalan tyyppitilanteet ja niihin liittyvät oikeudelliset ongelmat.
- osaa jäsentää aviovarallisuus- ja jäämistöoikeuden sekä varallisuus oikeuden väliset systemaattiset suhteet
- hallitsee kansainvälisen yksityisoikeuden perusopit ja osaa soveltaa niitä ratkaistaessa perhe- ja jäämistöoikeuteen kuuluvia asioita silloin, kun niillä on liittymiä yhtä useampaan oikeusjärjestelmää.

Sisältö: Perhe- ja jäämistöoikeuden sääntelyä tarkastellaan osana siviilioikeuden yleisiä oppeja ja siten, että velvoite- ja esineoikeudellisten periaatteiden merkitys erityissääntelyn taustalla konkretisoituu. Kurssilla huomioidaan myös kansainvälistyvät suhteet ja tarkastellaan esimerkiksi sitä, miten sovellettavan lain valinta tapahtuu valtioon rajat ylittävissä aviovarallisuussuhteissa.

Kurssin osa-alueita ovat:

- Parisuhdeoikeus (ml. avioliitto-oikeus)
- Lapsi- ja edunvalvontaoikeus
- Perintö- ja testamenttioikeus
- Kansainvälinen perhe- ja jäämistöoikeus

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopsu-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon. Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta: <https://nettiopsu.utu.fi/avoin/opas/vuosi/2021/luku-kausi/kevät>

Suoritustapa: Reaaliaikainen verkkovälitteinen opetus (20 t) ja Moodle-tentti (luennot ja kirjallisuus) ja vapaaehtoinen lisätehtävä. Lisätehtävän palautus Moodle-tentin yhteydessä. Opetusta voi seurata omalta koneelta kotona tai työpaikalla.

Opetus:

Verkkoluennot

ke-to 3.–4.2., ti-ke 9.–10.2., to 11.2., ke 17.2.
klo 17.00–19.30 ja to 18.2. klo 17.00–18.30

Tentit: ke 10.3.2021, 1. uusinta ke 14.4.2021 ja
2. uusinta ke 16.6. klo 18.00–19.00 Moodle-tentti

Psykologia

Psykologian perusopinnot

25 op/Jyväskylän yliopisto 4022100

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
ryhmänohjausmalli syksy 2020–2021
Ryhmänohjaaja PsM Jukka Oksanen

Psykologian opinnoissa tarkastelet ihmisen kehitystä elämän eri vaiheissa, persoonallisuutta sekä mielenterveyttä ja psyykkisiä häiriöitä. Pääset tutustumaan myös muistin, ajattelun ja psyykkisten toimintojen hermostolliseen perustaan.

Opinnot sopivat kaikille psykologiasta kiinnostuneille. Erityisen paljon niistä on hyötyä ihmisläheistä työtä tekeville esimerkiksi kasvatus-, sosiaali- ja terveysaloilla. Psykologiaa voi hyödyntää myös opetus- tai esimiestyössä tai siitä voi koota sivuaineen tutkintoon.

Psykologian perusopinnot koostuvat viidestä saman laajuudesta opintojaksosta (ä 5 op), yhteensä 25 opintopisteestä. Opetus järjestetään siten että opintokokonaisuus voidaan suorittaa yhden vuoden aikana. Opinnot toteutetaan ryhmänohjaajan johdolla.

Kun opintojen toteutuminen opistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumisohjeet Jyväskylän avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Kehityopsykologia I 5 op 4022110

Aika: syksy 2020

Neuropsykologia I: Kognitiivisen neurotieteen ja neuropsykologian perusteet 5 op 4022120

Aika: syksy 2020

Persoonallisuuspsykologia I 5 op 4022130

Kliininen psykologia I: Terveiden ja mielenterveyden psykologia 5 op 4022140

Psykologian tutkimusmenetelmät I 5 op 4022150

Työ- ja organisaatio-psykologian perusopinnot

25 op/Itä-Suomen yliopisto 4001200

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
monimuoto-opinnot syksy 2020 – 31.12.2021
415 €
(195 € ja 220 € rekisteröityessä yliopistolle)

Opetus on joustavaa monimuoto-opetusta, voit pääsääntöisesti aloittaa opinnot missä vaiheessa lukuvuotta tahansa. Opinto-oikeusaika on kolme lukukautta.

Opinnot suoritettuaan opiskelijalla on yleiskuva työ- ja organisaatiopsykologian keskeisistä perusteorioista ja työhön liittyvistä sisältöalueista kuten johtaminen, työhyvinvointi sekä sosiaaliset verkostot. Opinnot antavat lisäksi mahdollisuuden perehtyä esimerkiksi digiajan työelämätaitoihin sekä ratkaisukeskeiseen toimintatapaan ja sen soveltamiseen työelämän vuorovaikutustilanteissa.

Opinnot voi suorittaa verkko- eli etäopintoina ja joustavuutensa vuoksi ne soveltuvat hyvin myös työn ohella suoritettavaksi. Suoritustapoina ovat oppimistehtävät, vapaaehtoinen lähiopetus, verkkotentit, verkkokurssit ja perinteiset kirjatentit. Opintoihin liittyvät ohjeet, kirjallisuus ja oppimistehtävät löytyvät Aducate Moodle –oppimisympäristöstä.

Opinnot sopivat kaikille, jotka ovat kiinnostuneita työelämän eri sisältöalueista sekä työn monimuotoisuudesta ja vuorovaikutteisuudesta. Opinnot soveltuvat hyvin oman osaamisen kehittämiseen.

Opintoinfo ja aloituskokoontuminen järjestetään syyskuussa Helsingissä. Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua opintoryhmään, joka kokoontuu Helsingissä tarpeen ja toiveiden mukaan itsenäisesti opiskelijoiden johdolla. Tapaamiset ovat opiskelijoille vapaaehtoisia. Opintoryhmien käynnistyminen edellyttää riittävää aloittavien opiskelijoiden ryhmäkoko. Tapaamisista sovitaan aloituskokoontumisissa.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumislinkin Itä-Suomen avoimeen yli-

opistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Tutkintovaatimukset ja muuta lisätietoa netistä:
<http://www.uef.fi/fi/web/aducate/opetustarjonta>.
Tämä opetussuunnitelma on voimassa 31.7.2021 saakka, jonka jälkeen muutokset ovat mahdollisia.

Opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa myös yksittäisiä opintojaksoja. Tarkemmat tiedot löytyvät verkkosivuiltamme.

Pakolliset opintojaksot 15 op

- Johdatus työ- ja organisaatiopsykologiaan 3 op
- Organisaatioiden johtaminen 3 op
- Työ ja psyykinen hyvinvointi 3 op
- Työelämän sosiaalipsykologia 3 op
- Viestintä ja vuorovaikutus 3 op

Valinnaiset opintojaksot 10 op

- Alaisen ja esimiehen työyhteisötaidot 2 op
- Elinvoimainen organisaatio 3 op
- Eri-ikäiset työyhteisössä 2 op
- Henkilöstön kehittäminen organisaatiossa 2 op
- Kokous ja neuvottelu yhteistyön välineinä 3 op
- Oman osaamisen tunnistaminen 3 op
- Ratkaisukeskeinen ajattelu ja toiminta 2 op
- Työ- ja organisaatiopsykologian tutkimus I: Teollinen tutkimus tutuksi 2 op

Työ- ja organisaatio- psykologian aineopinnot

35 op /Itä-Suomen yliopisto 4002100

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
monimuoto-opetus syksy 2020 – kevät 2022.

Opetus on joustavaa monimuoto-opetusta, voit pääsääntöisesti aloittaa opinnot missä vaiheessa lukuvuotta tahansa. Opinto-oikeusaika on neljä lukukautta.

Työ- ja organisaatiopsykologian aineopinnot liittäävät työ- ja organisaatiopsykologian tieteenalan teoriatuntemusta ja perehdyttävät sen ajankohtaisiin tutkimuksiin. Opinnoissa syvennetään perusopinnoista tuttuja teemoja, kuten työhyvinvointi ja viestintä. Lisäksi tutustutaan esim. valmentavaan johtajuuteen.

Opinnot voi suorittaa verkko- eli etäopintoina ja joustavuutensa vuoksi ne soveltuvat hyvin myös työn ohella suoritettavaksi. Joustavasti verkko- eli etäopintoina. Suoritustapoina ovat oppimistehtävät, vapaaehtoinen lähiopetus, verkkotentit, verkkokurssit ja perinteiset kirjatentit. Opintoihin liittyvät ohjeet, kirjallisuus ja oppimistehtävät löytyvät Aducate Moodle –oppimisympäristöstä.

Opinnot sopivat kaikille, jotka ovat kiinnostuneita työelämän eri sisältöalueista sekä työn monimuotoisuudesta ja vuorovaikutteisuudesta. Opinnot soveltuvat hyvin oman osaamisen kehittämiseen ja muiden opintojen tueksi.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumislinkin Itä-Suomen avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Opiskelija suorittaa 27 opintopistettä vapaavalintaisista teema-alueista Muuttuva työelämä ja Inhimillinen työ: yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä ja työhyvinvointia. Opintojen loppuvaiheessa jokainen tekee teema-alueeseen Työ- ja organisaatiopsykologinen tutkimus kuuluvan pakollisen opinjakson Projektityö.

Muuttuva työelämä

- Ikävoimaa työhön 3 op
- Monipaikkainen mobiili tietotyö 3 op
- Muutosviestintä 3 op
- Psykologinen sopimus ja oikeudenmukaisuus 3 op
- Sosiaalinen eriarvoisuus ja monimuotoisuus työelämässä 3 op
- Valmentava johtajuus 4 op

Inhimillinen työ: yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä ja työhyvinvointia

- Kohtaa ja kuuntele – viestijänä työyhteisössä 3 op
- Luottamus johtajuuden voimavarana ja taitona 6 op
- Osaamisen kehittäminen 3 op
- Positiivinen työpsykologia 3 op
- Tietoisuustaidot hyvinvoinnin vahvistajana 3 op
- Työelämän konfliktit – ristiriidoista ratkaisuihin 3 op
- Työssä oppiminen - teorioista käytäntöön 3 op

Työ- ja organisaatiopsykologinen tutkimus

- Projektityö 8 op

Tutkintovaatimukset ja muuta lisätietoa netistä:
<http://www.uef.fi/fi/web/aducate/opetustarjonta>

Tämä opetussuunnitelma on voimassa 31.7.2021 saakka, jonka jälkeen muutokset ovat mahdollisia.

Huom! Oppilaitoksessa tehtävät tentit aina osoitteessa Runeberginkatu 22-24.

Opintojaksot sisältävät opintokokonaisuuksien maksuun.

Joihinkin opintokokonaisuuksien yksittäisille opintojaksoille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Sosiaali- ja terveysala

Sosiaali- ja terveyshallinto- tieteen perusopinnot

30 op/Itä-Suomen yliopisto 4009000

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
Aloitus Helsingissä, verkko-opinnot
syyskuu 2020 – kesäkuu 2021
390 €
(170 € ja 220 € rekisteröityessä yliopistolle)

Sosiaali- ja terveydenhuollossa tarvitaan arjen ilmiöiden jäsentämiseksi sekä muutosten ja päätöksenteon tueksi tutkittua tietoa ja teoreettista ymmärrystä. Perusopinnot 30 op painopistealueita ovat mm. sosiaali- ja terveydenhuollon johtaminen, sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden rakenne, niiden organisointi ja arviointi, sekä ohjaus ja toiminnan nykyiset ja tulevat muutokset. Oppinnoissa sovelletaan hallinto- ja yhteiskuntatieteiden teoreettisia ja metodologisia lähtökohtia sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristön ja johtamisen ilmiöiden analysoimiseksi sekä vahvistetaan tieteellisen ajattelun periaatteita.

Opinnot soveltuvat sosiaali- ja terveysalalla jo toimiville, johtotehtäviin tähtääville tai muutoin alasta kiinnostuneille asiantuntijoille, joita kiinnostavat laajasti johtamisen ja palveluiden toiminnan ja organisoimisen kysymykset sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Opiskelu onnistuu joustavasti eri puolilta Suomea, sillä asiantuntijaluennot, oppimistehtävät ja keskustelut ovat kaikki verkko-oppimisympäristö Moodlessa. Jaksokohtaiset opiskeluohjeet löytyvät oppimisympäristö Moodlesta. Perusopinnot opinto-oikeusaika on kolme lukukautta.

Johdanto ja infotilaisuus järjestetään syyskuun alussa Helsingissä. Tarkempi ajankohta ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumislinkin Itä-Suomen avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Tutkintovaatimukset ja muuta lisätietoa netistä:
<http://www.uef.fi/fi/web/aducate/opetustarjonta>

Akateemisista opiskelutaidoista työelämävalmiuksiin 5 op

Aika: syksy 2020

Suoritustapa: Oppimistehtävät, verkkokeskustelu oppimisympäristö Moodlessa.

Opetus: Johdanto ja infotilaisuus syyskuussa Helsingissä.

Lisätietoja: Opintojakso sisältää aikataulutettuja tehtäviä ja opintojakso toteutetaan kerran lukuvuodessa.

Sosiaali- ja terveyshallintotieteen lähtökohdat 5 op

Aika: syksy 2020

Suoritustapa: Oppimistehtävät, verkkokeskustelu

Lisätietoja: Opintojakso sisältää tarkasti aikataulutetut tehtävät ja opintojakso toteutetaan kerran lukuvuodessa.

Sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmä 5 op

Aika: syksy 2020 ja kevät 2021

Suoritustapa: Oppimistehtävät, verkkotyöskentely

Johtamis- ja organisaatitieteiden klassikot 5 op

Aika: syksy 2020 ja kevät 2021

Suoritustapa: Oppimistehtävät, verkkotyöskentely, verkkotentti

Sosiaali- ja terveysjohtamisen perusteet 5 op

Aika: kevät 2021

Suoritustapa: Oppimistehtävät, verkkotyöskentely

Lisätietoja: Opintojakso sisältää tarkasti aikataulutetut tehtävät ja opintojakso toteutetaan kerran lukuvuodessa.

Sosiaali- ja terveyshallintotieteen tutkimus 5 op

Aika: kevät 2021

Suoritustapa: Oppimistehtävät, verkkotyöskentely

Lisätietoja: Opintojakso sisältää aikataulutetut tehtävät ja opintojakso toteutetaan kerran lukuvuodessa.

Terveys ja hyvinvointi

Ergonomian ja työhyvin- voinnin perusopinnot

25 op /Itä-Suomen yliopisto 4004000

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.
syyskuu 2020 – kesäkuu 2021
410 €
(190 € ja 220 € rekisteröityessä yliopistolle)

Ergonomian perusopinnot tarjoavat laaja-alaista ja monitieteistä opetusta ergonomian eri osa-alueilla. Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija oppii tunnistamaan, kuvaamaan ja mittaamaan ergonomisia ilmiöitä sekä soveltamaan tietoa käytännössä yrityksissä ja työpaikoilla.

Opinnot soveltuvat kaikille työhyvinvoinnista ja ergonomiasta kiinnostuneille, erityisesti työsuojelun-, työterveyden ja henkilöstöhallinnon toimijoille. Opinnot eivät edellytä aiempaa kokemusta tai opintoja aihealueelta.

Opinnot voi suorittaa joustavasti työn ohessa. Opinnot alkavat Työhyvinvoinnin kehittämisen avaimet –opintojaksolla, jonka lähitapaaminen on pe 25.9. klo 17.00–20.00 Helsingissä. Viimeisenä suoritetaan Yhteenveto-opintojakso. Muut opintojaksot opiskelija voi suorittaa haluamassaan järjestyksessä kokonaan verkko-opintoina, mutta opintoihin liittyvät mittaukset toteutetaan todellisissa työpaikoissa.

Opintokokonaisuuden opinto-oikeusaika on kolme lukukautta (1.9.2020–31.12.2021).

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuiskoulutuksessa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumislinkin Itä-Suomen avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Työhyvinvoinnin kehittämisen avaimet **4 op 4004100**

Opetuspaikka: Aktiivi-Instituutti, Helsinki

Aika: syyskuu 2020 – tammikuu 2021

Tavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa tunnistaa ja nimetä ergonomian sekä työkykyä ja työhyvinvointia tukevan toiminnan peruskäsitteet. Opiskelija osaa arvioida työpaikan kehittämistarpeita.

Sisältö: Opintojaksolla selvitetään työpaikan ergonomian sekä työkykyä ja työhyvinvointia ylläpitävän toiminnan edellytyksiä ja kehittämistarpeita sekä laaditaan työpaikalle kehittämissuunnitelma.

Suoritustapa: Mittaukset työpaikalla; työpaikan kokonaistilanteen arviointi sähköisen kyselyn avulla. Kirjalliset oppimistehtävät ja aktiivinen osallistuminen verkkotyöskentelyyn. Aloitustuento (4 t) Helsingissä ja päätösseminaari (5 t) etäyhteyksin.

Opetus: Aloitustuento pe 25.9. klo 17.00–20.00. Päätösseminaari tammikuussa etäyhteyksin.

Hinta: yksittäisen opintojakson hinta 150 € (110 € ja 40 € rekisteröityessä yliopistolle)

Työn monipiirteinen kuormittavuus 7 op käynnistyy 1.9.2020

Työyhteisö ja osaaminen 7 op käynnistyy 1.1.2021

Työympäristö 4 op käynnistyy 1.4.2021

Yhteenveto 3 op jatkuvasti tarjolla itsenäisinä opintoina

Hoitotieteen aineopinnot

35 op /Turun yliopisto

4003000

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin.

Opetuspaikka: Runeberginkatu 22–24

Aika: 9.9.2020 – 31.12.2021

Tuutorina TtT Jukka Kesänen

920 €

(570 € ilmoittautuessa, Turun yliopiston ensimmäinen erä 210 € maksetaan verkkopankissa kun ilmoittautuminen on hyväksytty sekä 140 € tammi-kuussa)

Opintojen tavoitteena on, että opiskelija hallitsee hoidon ja hoitotieteen filosofian, hoitotieteen teorian sekä tutkimusmetodiikan perusteet, joihin sisältyvät teorioiden, keskeisten käsitteiden, menetelmien ja periaatteiden kriittinen ymmärtäminen ja arvioiminen. Opiskelija kykenee tuottamaan tieteelliseen tietoon perustuvan kirjallisen tutkielman hoitotieteen kannalta keskeisestä aiheesta. Opiskelija osoittaa hoitotieteellisen tiedon hallintaa, soveltamiskykyä ja kykyä luoviin ratkaisuihin, joita vaaditaan sosiaali- ja terveysalalla ja hoitotieteessä monimutkaisten ja ennakoimattomien ongelmien ratkaisemiseksi.

Opinnot soveltuvat terveys- ja hoitoalan tehtävissä työskenteleville ammatilliseen kehittymiseen sekä hoitotieteen tutkinto-opinnoista kiinnostuneille. Opinnot toteutetaan Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen hyväksymän opetussuunnitelman mukaisesti.

Terveysalan ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneet voivat aloittaa opinnot suoraan hoitotieteen aineopinnoista, sillä perusopintojen katsotaan sisältyvän AMK-tutkintoon. Muilta edellytetään hyvin tiedoin suoritettuja hoitotieteen perusopintoja. Niiltä hakijoilta, joilla edeltävistä hoitotieteen perusopinnoista on kulunut yli 10 vuotta edellytetään osallistumista päivittäin tenttiin.

Opinnot järjestetään monimuoto-opintoina, jotka koostuvat opintomateriaaliin pohjautuvasta itseopiskelusta, tuutorin ohjaamasta opintoryhmätyöskentelystä, harjoitustoista sekä luennoista ja tenteistä. Tuutori toimii myös opintojesi henkilökohtaisena ohjaajana ja tukena läpi opintojen. Opintojen tiedotus-, tuki- ja keskustelukanavana käytetään helpokäyttöistä verkko-oppimisympäristö Moodlea. Opinnot alkavat syyskuussa ja kestävät puolitoista lukuvuotta.

Ensimmäinen opintoryhmätapaaminen on keski- viikkona 9.9. klo 17.00–19.30.

Kun opintojen toteutuminen opistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopetuksen palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta: <https://nettiopetu.utu.fi/avoin/opas/vuosi/2020/luku-kausi/syksy>

Infotilaisuus pidetään netin kautta. Päivämäärä ja osallistumislinkki ilmoitetaan myöhemmin.

Hoidon ja hoitotieteen filosofia 1, 7 op

Aika: vk 37 – 20.11.2020

Suoritustapa: luennot, kirjallinen tehtävä, kirjallinen tentti ja opintoryhmätyöskentely

Opetus:

Verkkovälitteisiä luentoja katsottavissa kotona vk 41, FT Juho Ritola (luentotalenne), vk 42 verkkovälitteinen luento, FT Juho Ritola, ma 2.11. klo 16.30–18.45 prof. Helena Leino-Kilpi Ohjattu opintoryhmätyöskentely ke 9.9.–28.10. (ei 14.10.) klo 17.00–19.30

Tentit: ke 11.11. klo 17.00–20.00, 1. uusinta tammikuu ja 2. uusinta toukokuu 2021
Kirjallinen tehtävä: palautus pe 20.11.2020 mennessä

Hoitotieteen teoria 1, 7 op

Aika: vk 48–19.2.2021

Suoritustapa: luennot 6 t, kirjallinen tehtävä, seminaarityöskentely ja kirjallinen Moodle-tentti sekä opintoryhmätyöskentely 18 t (josta pakollista seminaarityöskentelyä 6 t).

Opetus: vk 48 TtT Heli Virtanen, vk 49 TtT Heli Virtanen verkkovälitteisesti (katsotaan kotona) Ohjattu opintoryhmätyöskentely ke 25.11., 13.1.–10.2.2021 klo 17.00–19.30 (läsnäolovelvollisuus 27.1. ja 3.2.)

Teoriantentti ti 7.12.–la 12.12. Moodlessa
Kirjallinen tehtävä: palautus pe 19.2.2021 mennessä

Hoitotieteen tutkimusmetodiikka 6 op

Aika: vk 9 – vk19 / 2021

Suoritustapa: luento-opetus 20 t ja ohjattu verkkotyöskentely, kirjallinen kuulustelu

Opetus: Vastuuopettaja Anna Axelinin verkkovälitteiset luennot vk 9, 11, 14 ja 16 Ohjattu verkkotyöskentely: alkaa viikolla 9, verkkotyöskentelyn tarkempi aikataulu ilmoitetaan myöhemmin

Tentit: kesäkuu 2021, 1. uusinta syyskuu 2021 ja 2. uusinta marraskuu 2021

Tutkielmajakson info 19.5.2021 klo 17.00–19.30

Tiedonhaun opetus: vkot 21–23 verkko-opetukseen, johon kuuluu ennakkotehtäviä ja niiden purkutilaisuus, johon osallistutaan verkon kautta kotikoneelta. Pakollista opetusta.

Tilastolliset analyysimenetelmät aikataulu löytyy Moodlen opiskeluoppaasta, opetus (harjoitukset) on 3–5:nä lauantaina syksyllä 2021 Turussa. Opetus on pakollista lähiovetusta. Ilmoittautuminen tehdään Moodlesta olevan ilmoittautumislinkin kautta.

Luennot ovat luentotalenteena.

Tutkielmajakson alkuinfo sekä tiedonhaun opetus ovat keväällä 2021 ja muuten opetus järjestetään syksyllä 2021, siihen kuuluvat alkuohjaustapaamiset, väliohjaustapaamiset ja tutkielmien esittelyseminaarit sekä opponointi. Tutkielmajakson ohjaustapaamiset ja seminaarit sekä tiedonhaun opetus ovat pakollisia.

Ikääntyneet, ravitsemus ja päihhteet

5 op /Turun yliopisto

400055

Monimuoto-opinnot

14.9.–13.11.2020

Tuutorina TtM Katja Lahtinen

165 €

(90 € ja 75 € rekisteröityessä yliopistolle)

Opinnot on suunnattu kaikille aiheesta kiinnostuneille, opetus- ja vanhustyössä sekä alan järjestöissä toimiville, palvelujen tuottajille, luottamushenkilöille, alalle aikoville ja opiskelijoille.

Tavoitteet: Opiskelija perehtyy vanhustyön ajankohtaisiin teemoihin, jotka ovat ikääntyneiden ravitsemus, päihhteiden käyttö ja addiktio. Opiskelija saa kokonaiskuvan ravitsemuksen merkityksestä osana hyvää ja ennaltaehkäisevää hoitoa. Opiskelija ymmärtää laaja-alaisesti ikääntyneiden päihhteiden käyttöä ja tietää päihdeongelman hoitovaihtoehtoja.

Sisältö:

- Ikäkkäiden ravitsemus ja ravitsemussuosituks
- Ikääntyneiden suunterveys- ja hammashoito
- Ruokailun fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset näkökohdat
- Ikääntyneiden päihhteiden käyttö ja päihdehaitat

Suoritustapa: luennot 10 t ja niihin liittyvät tehtävät, pienryhmäopetus 12 t (pakollinen osallistuminen 3 x 3 t) ja Moodle-tentti, jonka voi tehdä omalla kotikoneella. Kaikki luennot löytyvät opintojen Moodle-alueelta luentotalenteena. Osa luen-

noista on reaaliaikaisia luentoja (ilmoitetaan myöhemmin), joista tulee myös luentotallelle.

Opetus: Opetus koostuu asiantuntijaluennoista sekä neljästä tuutorin vetämästä opintoryhmästä (3 t/kerta). Luennot vk 38 Ravitsemus ikääntyneiden toimintakyvyn edistäjänä, dosentti Hanna Lagström, vk 40 Ikääntyneen ravitsemustilan arviointi, dosentti Hanna Lagström, vk 40 Ikääntyvien suunterveys- ja hammashoito, professori Timo Närhi, vk 42 Ikääntyneiden päihteiden käyttö ja mielenterveys, psykiatrian erikoislääkäri Silja Runsten ja vk 44 Ikääntyminen, addiktioit sekä päihdeongelman hoitovaihtoehdot, yliopisto-opettaja Kaisa Mishina

Opintoryhmä:

ti 22.9., 6.10., 20.10. ja 3.11. klo 17.00–19.30

Kun opintojen toteutuminen opistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle linkin Nettiopetus-palveluun. Sen kautta voit rekisteröityä Turun yliopiston avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Lisätietoja Turun avoimen yliopiston sivuilta: <https://nettiopetus.utu.fi/avoin/ogas/vuosi/2020/luku-kausi/syksy>

Huom! Oppilaitoksessa tehtävät tentit aina osoitteessa Runeberginkatu 22–24.

Opintojaksot sisältyvät opintokokonaisuuksien maksuun.

Joihinkin opintokokonaisuuksien yksittäisille opintojaksoille voidaan ottaa opiskelijoita, jos paikkoja jää vapaaksi.

Viestintä ja media

Viestinnän ja journalistiikan perusopinnot

25 op/Jyväskylän yliopisto 4001100

Ennakkotietoa! Tiedot tarkentuvat myöhemmin. Lähi- ja verkko-opinnot syksy 2020 – kevät 2021 475 €

Viestinnän ja journalismin perusopinnoissa tarkastellaan viestintätieteiden tutkimusalaan sekä viestinnän, vuorovaikutuksen, journalismin ja sosiaalisen median ilmiöitä ja kehityslinjoja yhteiskunnassa. Opinnot suoritettuaan opiskelija ymmärtää ihmisen viestintäkäyttäytymisen keskeiset piirteet, osaa soveltaa mediakriittistä ajattelutapaa ja ymmärtää viestintä- ja vuorovaikutusetiikan merkityksen.

Opintoja voi hyödyntää yrityselämän, median, koulutuksen, viestintäteknologian, politiikan, kulttuurin tai hallinnon työtehtävissä.

Kun opintojen toteutuminen Helsingin aikuisopistossa on varmistunut, toimisto lähettää sinulle ilmoittautumisohjeet Jyväskylän avoimeen yliopistoon. Opintoihin ilmoittautuminen on sitova.

Johdatus viestinnän ja journalismin tutkimukseen 5 op 4001110

Aika: marraskuu 2020

Opettaja: FM, yliopiston opettaja Heljä Koski, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla tarkastellaan viestinnän ja journalistiikan peruskäsitteitä ja tutustutaan erilaisiin tapoihin kuvata ja jäsentää viestintää, vuorovaikutusta, journalistiikkaa ja mediaa. Opintojaksolla perehdytään eri merkkijärjestelmiin ja merkitysten rakentumiseen. Lisäksi opintojaksolla perehdytään median ja journalismin toimintalogiikkaan julkisuuden rakentajana. Tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää, miten ihminen viestii sekä havaitsee, vastaanottaa ja tulkitsee viestintää
- ymmärtää, kuinka käsitys viestinnästä on muotoutunut
- ymmärtää median toimintaa
- hahmottaa viestinnän, journalismin ja sosiaalisen median ilmiöitä tutkimuskohteine ja tuntee ilmiöitä jäsentäväkeskeiset käsitteet

Suoritustapa: Luennot ja oppimistehtävä. Opintojakson suorittaminen edellyttää luennoille osallistumista.

Opetus: lähiopetus lauantaina marraskuussa klo 10.00–16.00 Helsingissä, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Hinta: yksittäinen opintojakso 130 € (sis. Jyväskylän avoimen yliopiston rekisteröintimaksun)

Organisaatioviestintä 5 op 4001120

Aika: maaliskuu 2021

Opettaja: FM, yliopiston opettaja Heljä Koski, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla perehdytään organisaatioviestinnän keskeisiin käsitteisiin ja näkökulmiin. Opintojaksolla tutustutaan erilaisiin yhteistyötapoihin ja -rakenteisiin, kuten ryhmiin, tiimeihin ja verkostoihin, sekä tarkastellaan vuorovaikutusosaamisen merkitystä työelämässä. Lisäksi opintojaksolla käsitellään viestinnän ja journalismin digitalisoituvia työympäristöjä.

Tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee organisaatioviestinnän keskeisimmät käsitteet ja näkökulmat
- ymmärtää työelämän erilaisia yhteistyötapoja ja -rakenteita, kuten ryhmiä, tiimejä ja verkostoja
- arvostaa vuorovaikutusosaamisen merkitystä työelämässä
- ymmärtää digitalisoituvia työympäristöjä viestinnän ja journalismin kannalta.

Huom! Johdatus viestinnän ja journalismin tutkimukseen -jakson suorittamista edellytetään ennen Organisaatioviestintä -opintojaksoa.

Suoritustapa: Luennot ja oppimistehtävät

Opetus: Lähiopetus lauantaina maaliskuussa 2021 klo 10.00–16.00 ja yhtenä arki-iltana verkkoluentoja, ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin

Opettaja: FM, yliopiston opettaja Heljä Koski, Jyväskylän yliopisto

Hinta: yksittäinen opintojakso 130 €

Mediamaiseman murrokset 5 op 4001130

Aika: verkko-opinnot vk 37–vk 44 tai keväällä 2021

Opettaja: FM, tohtorikoulutettava Margareta Salonen, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan mediamaiseman murrokseen ja niiden keskeisiin taustatekijöihin. Lisäksi hahmotetaan digitaalisen viestinnän ja sosiaalisen median keskeisiä piirteitä eri näkökulmista ja perehdytään mediamaiseman murrosten vaikutuksiin journalismissa, mediasisältöjen kuluttamisessa sekä ihmisten osallistamisessa.

Tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee mediajärjestelmien sekä mediamaiseman murrokset
- ymmärtää median digitalisoitumisen merkityksen yhteiskunnassa
- tuntee verkkoviestinnän ja sosiaalisen median ominaispiirteet
- ymmärtää mediamaiseman murrosten vaikutuksia median tuottamiseen ja kuluttamiseen.

Suoritustapa: lähi- ja etätentti

Syksyn etätentit 6.10. ja 1.12.2020. Kevään tenttipäivät ilmoitetaan myöhemmin.

Hinta: yksittäinen opintojakso 100 €

Viestintä ja vaikuttaminen 5 op 4001140

Aika: verkko-opinnot vk 37 – vk 44 ja kevät 2021

Opettaja: FM, yliopiston opettaja Heljä Koski, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan vaikuttamisen ja argumentoinnin perusteisiin sekä kampanja- ja vaikuttamisviestintään. Opintojaksolla tarkastellaan ja analysoidaan vaikuttamaan pyrkivää viestintää eri konteksteissa ja eri toimijoiden näkökulmista.

Tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee vaikuttamiseen ja argumentointiin liittyvät peruskäsitteet ja keskeiset vaikuttamisen teoriat
- pystyy jäsentämään viestinnän vaikuttavuuden osatekijöitä
- osaa kriittisesti tarkastella ja analysoida vaikuttamaan pyrkivää viestintää erilaisista teoreettisista ja eettisistä lähtökohdista

Suoritustapa: Itsenäinen työskentely ja oppimistehtävät

Oppimistehtävät: palautusajankohdat ilmoitetaan myöhemmin

Hinta: yksittäinen opintojakso 100 €

Viestinnän ja journalismin etiikka ja normit 5 op 4001150

Aika: verkko-opinnot vk 37 – vk 44

Opettaja: FT, tutkimuskoordinaattori, Heikki Kuutti, Jyväskylän yliopisto

Sisältö: Opintojaksolla perehdytään viestintä- ja vuorovaikutusetiikkaan, luotettavan ja vastuullisen journalismin kriteereihin sekä viestinnän juridisiin normeihin ja journalismin itsesääntelyyn. Tavoitteena on, että opiskelija

- osaa tarkastella viestintää ja vuorovaikutusta eettisistä näkökulmista
- ymmärtää viestintä- ja media-alan itsesääntelyn periaatteet
- tuntee viestinnän ja median sääntelyn keskeiset lainkohdat
- pystyy erittelemään, mistä eettisen journalismin osatekijät muodostuvat
- motivoituu pohtimaan omia viestintä- ja vuorovaikutuseettisiä periaatteitaan sekä osaa jäsentää ja arvioida niitä

Suoritustapa: Luentotalenteet ja oppimistehtävä

Opetus: syksy 2020

Hinta: yksittäisen opintojakson maksu vahvistetaan myöhemmin.

Finnish courses & Courses in English





HELSINGIN AIKUISOPISTO

CENTRE OF LEARNING AND WELLBEING

Register for Courses

www.helao.fi

toimisto@helao.fi

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

further information 09 41 500 300

The Institute of Adult Education in Helsinki
is a centre of learning and wellbeing, open to all



1 300 courses | 15 000 students | 240 teachers

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki

Buses 14, 18, 37, 39, 41, 42, 69, 70 | Trams 1, 2, 8

Cycle lanes autumn 2020

Short walk from Kamppi metro station

Contact information

Helsingin aikuisopisto

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

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

Caretaker, other facilities
Mikonkatu 8 A, 5th floor, 050 341 9066
Annankatu 29 B, 050 355 8435
Töölö Elementary School, 050 325 1113

Study Guidance

Sports, Dance and Wellbeing

Sports, Dance, Wellbeing and Health,
Beauty and Fashion
Pirkko Ahjo
050 435 3297, pirkko.ahjo@helao.fi

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

Languages

Arabic, Chinese, Croatian, Dutch, English, French,
German, Italian, Japanese, Kurdish, Latin,
Persian, Polish, Portuguese, Russian, Spanish,
Swedish

Niina Kerppola
09 41 500 327, niina.kerppola@helao.fi
Tue and Thu at 10-11 am

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

Finnish Courses

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

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

Arts, Music and Communication

Visual Arts and Skills, Handicrafts
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Music
Minna Hämäläinen
050 511 9070, minna.hamalainen@helao.fi
Theatre, Communication and Writing
Katja Joutsijoki
050 411 0112, katja.joutsijoki@helao.fi

Human, Nature and Society

Life Skills and Human Relations
Pirkko Ahjo
050 435 3297, pirkko.ahjo@helao.fi

Nature, Environment and Boating,
History and Culture
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Digital Skills and Working Life

Computer Skills, Working Life and
Entrepreneurship
Juha Okko
09 41 500 334, juha.okko@helao.fi

Open University Courses

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

Director

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

Facilities

Runeberginkatu 22–24

Fully renovated building containing comfortable space for learning and wellbeing. There are 23 class rooms with modern AV equipment suitable for studying or group work. Premises include space for handicrafts, arts, sports, natural science and digital studies, as well as language studios and a media workshop. Auditorium on the first floor can be divided into two separate spaces. There is a banquet hall on the third floor.

Lounge area for independent studying adds cosyness to the premises. There are changing rooms with showers. Coffee and snack machines are available on two floors.

Annankatu 29 B

Studios 1 and 2 are located on the first floor. Changing rooms and showers on the first and second floor. You need a door code to get in, please check your confirmation email.

Mikonkatu 8 A

Evening classes at the Aikatalo building

Helsingin Rudolf Steiner –koulu (School)

Lehtikuusentie 6, 00270 Helsinki

Munkkiniemen palvelukeskus (Service Centre)

Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki.

Sports studio 2nd floor. No changing room or shower. www.hel.fi

Riistavuoren palvelukeskus (Service Centre)

Isonnevantie 28, 00320 Helsinki.

Shangri La, -1 floor. Changing room and showers. www.hel.fi

Skillz Gym / Salmisaaren liikuntakeskus (Sports Centre)

Energiakatu 3, 4th floor.

Changing rooms floor K1. www.skillzgym.fi

Tp Miilu (Miilu & Dance Café)

Korppaanmäentie 21 BL 6, 00300 Helsinki,

Pikku Huopalahti.

Changing rooms and showers. www.tanssipaja.net

Töölön ala-asteen koulu (Elementary School)

Töölönkatu 41–45, 00250 Helsinki

Premises for hire

The Institute of Adult Education in Helsinki has premises for hire in its headquarters located at Runeberginkatu 22–24 and sports facilities at Annankatu.

Contact information

Runeberginkatu 22–24, vahtimestarit@helao.fi.

Annankatu 29 B: continuous shifts pirkko.ahjo@helao.fi and single shifts: vahtimestarit@helao.fi
helao.fi/premises-for-hire

Course info

Courses are open to all

Registration

- online helao.fi
- at the office on Runeberginkatu 22–24
- by email toimisto@helao.fi (registration is not valid until a confirmation from the office)
- our office provides course information during office hours also by phone +358 9 41 500 300. It is not possible to register by phone.

Payment

- Course fees must be paid in connection with registering. If needed, you can contact the office by email toimisto@helao.fi to set a new due date.
- Payment in the office: bank or credit card (Diners Club International, Discover, Eurocard, Maestro, Mastercard, OK, VISA ja VISA Electron) and physical or electronic vouchers such as Edenred, Eazybreak, ePassi, Smartum, TYKY-setelit, or virikesetelit.
- Payment online: online bank, credit card, MobilePay, Edenred, Eazybreak, ePassi and Smartum online payment
- If your employer is paying for your course, a billing fee of 5 Euros will be charged. Please email the billing details to toimisto@helao.fi as soon as you have registered.

Sports and Culture vouchers

- Sports vouchers can be used as a means of course payment for sports and dance courses. Culture vouchers are accepted for all courses except for language, online, wine or food courses. Course fee paid by sports and culture vouchers cannot be returned. You can arrange for the course fee to be paid once it has been confirmed that the course will start.

Course Cancellation Policy

- Course registration is binding. If you need to cancel your course for any reason, it can be done free of charge within the cancellation policy by contacting the office by email toimisto@helao.fi. It is not possible to cancel by phone. Not paying the course fee does not count as cancellation.

- Refund will be made according to our cancellation policy once you have sent us your IBAN account number. If you have not paid the course fee or cancelled your participation in a course, we will charge you according to our cancellation policy. Course fees are collectible.
- Course fee paid by Culture and Sports vouchers Smartum, Tyky or Edenred cannot be returned, but you can use the sum for another course. If the course is paid by using ePassi we can return the balance into your account, if the cancellation occurs within the year the course fee has been paid. If the cancellation occurs the following year the balance can be used for another course.

The Institute's cancellation policy is as follows:

- You can cancel your course free of charge 7 days before the course is due to start. If you have already paid the course, we will refund the course fee in full.
- Course fee is charged in full if you cancel the course less than 7 days before it is due to start, or if you do not cancel the course and do not show up.
- Course fee will be returned in full if the Institute cancels the course before it is due to start. The course will start if the minimum of participants have registered 5 working days before the course is due to start.
- If the Institute is forced to suspend contact teaching due to a force majeure (for example government order related to corona virus), the course will continue as remote teaching. If remote teaching is not possible, the course will be reprogrammed to another occasion or terminated. If the course is terminated, the Institute will not refund the student, but instead, the student will be granted a gift card to be used for course payments at the Institute.

The cancellation policy doesn't apply to the Open University courses.

Important information

- There can be changes in the programme, please check the latest details on helao.fi. You will be notified of any changes when you have registered on a course.
- The length of each lesson is 45 minutes.
- Lessons are not held on public holidays.
- The Institute does not provide insurance for the students.
- The Institute is not in charge of students' belongings or property. The Institute does not provide locked or guarded areas for clothing or property.
- There are no free parking places for students at the Institute.
- Students with physical handicaps are requested to contact the caretaker.
- The supplies for handicrafts courses are not included in the course fee. You can purchase such supplies from your instructor during the course.
- In general, the language of instruction is Finnish. In many courses, the teacher is also able to instruct in English or some other language. Please check the Study guidance to find out the main language of instruction.
- You may request a certificate of attendance from the office when the course has ended.

Sports and Dance courses

- The sports and dance venues have the necessary course gear, unless the course introduction informs otherwise. All venues have exercise and yoga mats, except for Tanssin talo.
- Students can substitute absence from their own class according to their teacher's instructions. Read more on helao.fi.

Language courses

Coursebooks

Coursebooks for the language courses can be bought from bookstores, online bookstores and publishers' online stores. Please buy the coursebooks 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.

Culture benefit

If you are interested in the possibility to pay for your language course by using a tax free benefit provided by your employer, read more on helao.fi.

Online Courses

Online courses are aimed at students who possess basic IT skills and who have an opportunity to use a computer with an internet connection and an email address. The study platform is Moodle. The Institute's Moodle address is <http://moodle.helao.fi>. Before the course starts you will receive a username and password via e-mail. You will be provided access to your online course generally on the day the course starts the latest.

Supported Courses

The Finnish National Agency for Education (EDU-FI) sponsors the Institute's work and students. The sponsorship facilitates granting discounts on course fees to immigrants (not asylum seekers), those suffering from learning disabilities, the unemployed, senior citizens (those over 63 years of age) and pensioners. Those in full-time employment are not eligible for discount.

- All those eligible for discount must contact the office before paying for the course. The eligibility for the discount must be demonstrated every semester. Discounts are not granted retroactively.
- One can enrol for a course on the internet without paying the course fee, but one must submit a notification of discount in the additional information field. After enrolling the student must contact the office and make arrangements for demonstrating eligibility for discount and payment date.

Safety measures are observed at the Institute. We plan to arrange our autumn courses as contact-teaching, however, monitoring closely the assessments of the Finnish authorities following the coronavirus situation, and increasing the cleaning of our facilities.

Finnish courses

Opintoneuvonta: Sirpa Rönkkö ja Nuppu Tuononen, yhteystiedot s. 2
Study guidance: Sirpa Rönkkö and Nuppu Tuononen, contact details p. 120

Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille! New students are welcome to all courses!

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan. Teacher's own materials included.

Intensiiviset kurssit

Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuella opiskeleviksi. Kysy ennen kurssin alkua omasta työ- ja elinkeinotoimistostasi, voitko saada rinnastuksen. Huomioithan, että TE-toimisto ei maksa kurssin maksua, vaan opiskelijan on maksettava se itse. Kurseilla on lähiopetusta 15-25 oppituntia ja lisäksi on kotitehtäviä vähintään 5 tuntia viikossa. Kurssien lopussa annetaan ta-soarvio niille opiskelijoille, jotka ovat TE-toimiston hyväksymiä, omaehtoisesti kotoutumistuella opiskelevia.

Intensive Courses

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). Please note that the TE-Office does not pay the course fee. These courses have 15-25 contact lessons per week and homework minimum 5 hours a week. You need to check with your local employment office before you start the course, whether the course will be approved. Proficiency level grades are given at the end of the course to those students whose course has been accepted by the employment office as self-motivated study that is part of their integration plan.

EU 0–A2.1

Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuella opiskeleviksi.

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).

Suomi intensiivi-startti 1/4 1201005 Intensive Start to Finnish 1/4

Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00

Pe/Fri 10.00–12.30

24.8.–18.9.

60 oppituntia/lessons

300 €

Runeberginkatu 22–24

0–A1.1

FM Johanna Hirvensalo, MA

Kommunikatiivinen suomen kielen kurssi aivan vasta-alkajille. Kurssilla puhumme, kuuntelemme, luemme ja kirjoitamme suomea. Opettelemme sanoja ja sanontoja, sekä opiskelemme kielioppia ja puhumme lisää!

Communicative Finnish course for beginners. We will talk, listen, read and write Finnish. We will learn words, phrases and study grammar and – talk more!

Suomi intensiivi-startti 2/4 1201006 Intensive Start to Finnish 2/4

Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00

Pe/Fri 10.00–12.30

21.9.–16.10.

60 oppituntia/lessons

300 €

Runeberginkatu 22–24

A1.1–A1.2

FM Johanna Hirvensalo, MA

Kurssi jatkuu. Continuation course.

Suomi intensiivi-startti 3/4 1201007 Intensive Start to Finnish 3/4

Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00

Pe/Fri 10.00–12.30

19.10.–20.11., ei / not on 9.–13.11.

75 oppituntia/lessons

300 €

Runeberginkatu 22–24

A1.2–A1.3

FM Johanna Hirvensalo

Kurssi jatkuu. Continuation course.

Suomi intensiivi-startti 4/4 1201008
Intensive Start to Finnish 4/4
 Ma-To/Mon-Thu 13.30–16.00
 Pe/Fri 10.00–12.30
 23.11.–18.12.
 60 oppituntia/lessons 300 €
 Runeberginkatu 22–24 A1.3–A2.1
 FM Johanna Hirvensalo, MA
 Kurssi jatkuu. Continuation course.

EU 0–A1.3

Suomea suomeksi 1 1201009
Finnish in Finnish 1
 Ma, Pe/Mon, Fri 17.00–19.30 24.8.–25.9.
 30 oppituntia/lessons 150 €
 Runeberginkatu 22–24 0–A1.1
 FM Alina Lembinen, MA
 Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
 kappaleet/chapters ~ 1–3
 Kaipaako tehokasta ja intensiivistä suomen kiele-
 len oppimista? Jos niin, tule opiskelemaan suomea
 suomeksi -kurssille! Kurssilla harjoitellaan puhu-
 mista, kirjoittamista, kuuntelemista ja lukemisen
 ymmärtämistä. Jokaisella tunnilla puhutaan eri
 aiheista, opitaan uutta sanastoa ja käydään läpi
 peruskielioppia. Kurssin aihepiirejä ovat mm. tu-
 tustuminen, tervehdykset, maat, kielet ja kansa-
 laisuudet, sää ja vuodenaajat.
 Do you need effective and intensive Finnish lan-
 guage learning? If so, come to study Finnish in
 Finnish! During the course we practise spoken
 Finnish, writing, listening and reading comprehen-
 sion. In each lesson we talk about different topics,
 learn new vocabulary, and go through basic gram-
 mar. Course themes: introducing oneself, countries,
 languages, nationalities, weather, seasons etc.

Suomea suomeksi 2 1201010
Finnish in Finnish 2
 Ma, Pe/Mon, Fri 17.00–19.30 28.9.–30.10.
 30 oppituntia/lessons 150 €
 Runeberginkatu 22–24 A1.1–A1.2
 FM Alina Lembinen, MA
 Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
 kappaleet/chapters ~ 4–6
 Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. perhe,
 kellonajat, päivän kulku ja asuminen.
 Continuation course. Course themes: family,
 times, daytime and living.

Suomea suomeksi 3 1201011
Finnish in Finnish 3
 Ma, Pe/Mon, Fri 17.00–19.30
 30 oppituntia/lessons 150 €
 Runeberginkatu 22–24 2.11.–4.12.
 FM Alina Lembinen, MA
 Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
 kappaleet/chapters ~ 7–9
 Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat matkustami-
 nen, ruoka ja juoma, työ ja ammatit.
 Continuation course. Course themes: traveling,
 food and drink, work and professions.

Käytännön suomi 1 1201317
Practical Finnish 1
 Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30
 9.3.–8.4. ja 2.–23.9.
 30 oppituntia/lessons 120 €
 Runeberginkatu 22–24 0–A1.1
 FM Sari Matarlahti, MA
 Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
 kappaleet/chapters ~ 1–3
 Suomen kielen alkeiskurssi aivan vasta-alkajille.
 Opetuskieli on suomi, apukielenä tarvittaessa eng-
 lanti, espanja, italia ja ruotsi. Kurssin teemoja ovat
 mm. tutustuminen, maat, kielet ja kansalaisuudet,
 sää ja vuodenaajat.
 This practical course is for complete beginners.
 Language of instruction is Finnish, English, Ital-
 ian, Spanish and Swedish are used if needed.
 Course themes: introducing oneself, countries,
 languages, nationalities, etc.

Käytännön suomi 2 1201318
Practical Finnish 2
 Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30 28.9.–2.11.
 33 oppituntia/lessons 132 €
 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.

Käytännön suomi 3 1201319
Practical Finnish 3
 Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30 4.–30.11.
 24 oppituntia/lessons 96 €
 Runeberginkatu 22–24 A1.2–A1.3
 FM Sari Matarlahti, MA
 Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
 kappaleet/chapters ~ 7–8.
 Kurssi jatkuu. Continuation course.

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan.

Teacher's own materials included.

Suomen alkeiskurssi 1 **1201012** **Finnish Elementary 1**

Pe/Fri 12.30–16.00 4.9.–13.11., ei/not on 16.10.
40 oppituntia/lessons 200 €
Runeberginkatu 22–24 0–A1.1

HuK Elina Pitkänen, BA

Suomen mestari 1 (vanha painos/old edition),
kappaleet/chapters ~ 1–3

Suomen kielen alkeiskurssi aivan vasta-alkajille.
Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Kurssin teemoja ovat mm. tutustuminen, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää ja vuodenajat.

This practical course is for complete beginners.
Languages of instruction are Finnish and English.
Course themes: introducing oneself, countries, languages, nationalities, etc.)

Suomen alkeiskurssi 2 **1201013** **Finnish Elementary 2**

Pe/Fri 12.30–16.00 20.11.–11.12. ja 15.1.–19.2.
48 oppituntia/lessons 200 €
Runeberginkatu 22–24 A1.1 –A1.2

HuK Elina Pitkänen, BA

Suomen mestari 1 (vanha painos/old edition),
kappaleet/chapters ~ 4–6

Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. perhe, ulkonäkö, kellonajat ja asuminen.

The course continues. Course themes include eg. family, appearance, telling the time and home.

Suomen aamualkeet 1 **1201014** **Elementary Finnish in the Morning 1**

Ma, Ke, Pe /Mon, Wed, Fri 9.30–12.00

7.9.–9.10.

45 oppituntia/lessons 225 €
Runeberginkatu 22–24 0–A1.1

VTT Katri Vallaste

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 1–3

Kurssilla opiskelemme sanastoa, harjoittelemme ääntämistä ja arkielämän keskustelutilanteita. Kie-
liopissa käymme läpi perusasioita. Opetuskieli on
suomi, englantia käytetään tarvittaessa tukikiele-
nä.

We study vocabulary, practise pronunciation,
everyday speaking and basic grammar. The lan-
guage of instruction is Finnish, English is used if
needed.

Suomen aamualkeet 2 **1201015** **Elementary Finnish in the Morning 2**

Ma, Ke, Pe /Mon, Wed, Fri 9.30–12.00

12.10.–6.11.

36 oppituntia/lessons 180 €
Runeberginkatu 22–24 A1.1–A1.2

VTT Katri Vallaste

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),

kappaleet/chapters ~ 4–6

Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. perhe,
ulkonäkö, kellonajat ja asuminen.

Continuation course. Course themes eg. family,
appearance, telling the time and home.

Suomen aamualkeet 3 **1201016** **Elementary Finnish in the Morning 3**

Ma, Ke, Pe /Mon, Wed, Fri 9.30–12.00

9.11.–11.12.

45 oppituntia/lessons 225 €
Runeberginkatu 22–24 A1.2–A1.3

VTT Katri Vallaste

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 7–9

Kurssi jatkuu. Continuation course.

Arjen suomi 1 **1201017** **Everyday Finnish 1**

Ti, To/Tue, Thu 18.35–21.00 17.9.–15.10.

27 oppituntia/lessons 135 €

Runeberginkatu 22–24 0–A1.1

FM Alina Lembinen, MA

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 1–3

Kurssi aivan vasta-alkajille. Opetuskieli on suomi
ja apukielenä englanti. Kurssin teemoja ovat mm.
tutustuminen, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää
ja vuodenajat.

This practical course is for complete beginners.
Language of instruction is Finnish, English is used
if needed. Course themes: introducing oneself,
countries, languages, nationalities, etc.

Arjen suomi 2 **1201018** **Everyday Finnish 2**

Ti, To/Tue, Thu 18.35–21.00 20.10.–17.11.

27 oppituntia/lessons 135 €

Runeberginkatu 22–24 A1.1.–A1.2

FM Alina Lembinen, MA

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 4–6

Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. perhe,
asuminen, ajan kertominen ja päivän kulku.

Continuation course. Course themes: family and
house, telling the time, describing daily events etc.
Teacher's material included.

Arjen suomi 3 **1201019** **Everyday Finnish 3**

Ti, To/Tue, Thu 18.35–21.00 19.11.–17.12.

27 oppituntia/lessons 135 €

Runeberginkatu 22–24 A1.2.–A1.3

FM Alina Lembinen, MA

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 7–9

Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. matkailu,

tien kysyminen ja neuvominen sekä työ ja ammatit.

Continuation course. Course themes: travelling, asking and giving directions, work and professions etc.

Suomi illalla 1 **1201020** **Finnish in the Evening 1**

Ma, To/ Mon, Thu 17.30–20.00 12.10.–12.11.
30 oppituntia/lessons 150 €
Runeberginkatu 22–24 0–A1.1

FM Raisa Forsström, MA
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 1–3
Kurssi aivan vasta-alkajille. Opetuskieli on suomi ja tarvittaessa apukieliä englanti ja venäjä.
Kurssin teemoja ovat mm. tutustuminen, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää ja vuodenajat.
This practical course is for complete beginners.
Language of instruction is Finnish, English and Russian if needed. Course themes: introducing oneself, countries, languages, nationalities, etc.

Suomi illalla 2 **1201021** **Finnish in the Evening 2**

Ma, To/ Mon, Thu 17.30–20.00 16.11.–10.12.
24 oppituntia/lessons 120 €
Runeberginkatu 22–24 A1.1–A1.2

FM Raisa Forsström, MA
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 4–5.
Kurssi jatkuu. Continuation course.

Suomi illalla 3 **1201022** **Finnish in the Evening 3**

Ma, To/ Mon, Thu 17.30–20.00 4.–28.1.
24 oppituntia/lessons 120 €
Runeberginkatu 22–24 A1.2–A1.3

FM Raisa Forsström, MA
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 6–7
Kurssi jatkuu. Continuation course.

Suomi illalla 4 **1201023** **Finnish in the Evening 4**

Ma, To/ Mon, Thu 17.30–20.00 1.–25.2.
24 oppituntia/lessons 120 €
Runeberginkatu 22–24 A1.2–A1.3

FM Raisa Forsström, MA
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),
kappaleet/chapters ~ 8–9.
Kurssi jatkuu. Continuation course.

EU A1.3–A2.1

Suomi alkeet 6 **1201028** **Finnish Elementary 6**

Ti, To/ Tue, Thu 17.00–19.30 1.9.–8.10.
36 oppituntia / lessons 180 €
Mikonkatu 8 A, 5 krs A1.3+

HuK Elina Pitkänen, BA
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters ~ 5–6.
Kurssi jatkuu. Opetuskielet ovat englanti ja suomi.
Kurssin teemoja ovat mm. asiointi virastossa, parisuhde, juhlat ja tavat.

The course continues. Languages of instruction are English and Finnish. Course themes include eg. running errands in offices, romantic relationship, celebrations and customs.

Suomi alkeet 7 **1201029** **Finnish Elementary 7**

Ti, To/ Tue, Thu 17.00–19.30 20.10.–26.11.
36 oppituntia / lessons 180 €
Mikonkatu 8 A, 5 krs A2.1

HuK Elina Pitkänen, BA
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters ~ 7–8
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. työ ja koulutus, ostokset ja asiointi.

The course continues. Course themes include eg. education and employment, shopping and running errands.

Suomi jatkuu 1 **1201030** **Finnish Continues 1**

Ti, To/ Tue, Thu 17.30–20.00 7.9.–8.10.
30 oppituntia / lessons 150 €
Runeberginkatu 22–24 A1.3–A1.3+

KM Hanna Särkkä, MA (Educ.)
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters ~ 1–3
Kurssilla opiskellaan arkielämän kieltä eri tilanteissa ja lisää perussanastoa. Harjoitteleminen paljon suullisesti ja toiminnallisesti! Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Kurssin teemoja ovat mm. matkustus, terveys, luonto.

During this practical course you will learn more useful words and phrases, study grammar and practise everyday conversations. A lot of verbal and practical training! Languages of instruction are Finnish and English. Course themes: traveling, health, nature, etc.

Suomi jatkuu 2 **1201031** **Finnish Continues 2**

Ti, To/ Tue, Thu 17.30–20.00 13.10.–12.11.
30 oppituntia / lessons 150 €
Runeberginkatu 22–24 A1.3+

KM Hanna Särkkä, MA (Educ.)
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters ~ 4–6
Kurssi jatkuu. Continuation course.

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan.

Teacher's own materials included.

Suomi jatkuu 3 **1201032** **Finnish Continues 3**

Ti, To/Tue, Thu 17.30–20.00 17.11.–17.12.
30 oppituntia / lessons 150 €
Runeberginkatu 22–24 A1.3+ - A2.1
KM Hanna Särkkä, MA (Educ.)
Suomen mestari 2, kappaleet/chapters ~ 7-8
Kurssi jatkuu. Continuation course.

Puhekielen alkeet **1201033** **Spoken Finnish Elementary**

Ke/Wed 17.00–19.30 9.9.–28.10., ei/not on 14.10.
21 oppituntia / lessons 105 €
Runeberginkatu 22–24 A1.3
FM Heidi Nieminen, MA
Haluatko harjoitella puhekieltä? Tällä kurssilla
puhutaan paljon ja opiskellaan puhekielen kieli-
oppia ja sanastoa.
Do you want to practise spoken language? On this
course we will talk a lot, learn spoken Finnish
grammar and new vocabulary.

EU A2.1–A2.2

Puhutaan puhekieltä jatko **1201340** **Learn More Spoken Finnish**

Ti, To/Tue, Thu 17.00–19.30 4.–27.8.
24 oppituntia / lessons 96 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2
FM Heidi Nieminen
Haluatko harjoitella lisää puhekieltä? Tällä kurs-
silla puhutaan paljon ja opiskellaan lisää puhekie-
len kielioppia ja sanastoa. Opettajan oma materi-
aali.
Do you want to practise spoken language? On this
course we will talk a lot, learn spoken Finnish
grammar and new vocabulary.

Suomi sujuvaksi 1 **1201035** **Fluent Finnish 1**

Ti, To/Tue, Thu 17.30–20.00 1.9.–22.10.
48 oppituntia / lessons 240 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1
FT Sanna Olkkonen, PhD
Suomen mestari 3, kappaleet/chapters ~ 1–4
Kurssilla opiskellaan arkielämän kieltä eri tilan-
teissa, kielioppia ja lisää perussanastoa. Opetus-
kielekset ovat suomi ja englanti. Kurssin teemoja mm.
ympäristöasiat, taide, historia.
During this practical course you will learn more
useful words and phrases, study grammar and
practise everyday conversations. Languages of
instruction are Finnish and English. Course
themes: environment, arts, history, etc.

Suomi sujuvaksi 2 **1201036** **Fluent Finnish 2**

Ti, To/Tue, Thu 17.30–20.00 27.10.–17.12.
48 oppituntia / lessons 240 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2
FT Sanna Olkkonen, PhD
Suomen mestari 3, kappaleet/chapters ~ 5–8
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja mm. perhe-elämä,
kulttuurierot, urheilu.
Continuation course. Course themes: family life,
cultural differences, sports etc.

Aktivoi puhetta! **1201037** **Activate Your Finnish!**

Ti/Tue 17.30–19.00 15.9.–24.11.
22 oppituntia / lessons 121 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1
FM, YTM Jarna-Maija Malka, MA, MSc
Tällä hyväntuulisella ja rennolla kurssilla aktivoit
suullista kielitaitoa. Kurssilla keskustellaan ryh-
missä ja parin kanssa mm. ajankohtaisista asiois-
ta, kulttuurista ja urheilusta sekä tutustutaan Hel-
singin puhekieleen. Tavoitteena on rohkaistua
käyttämään jo hankittua kielitaitoa. Erilaisia pu-
hetilanteita harjoitellaan monipuolisten tehtävien
ja pelien avulla. Tarvittaessa harjoitellaan myös
ääntämistä. Opetuskieli suomi.
On this easygoing course you'll activate your spo-
ken Finnish. We'll work a lot in groups and pairs
discussing current themes, culture and sports.
You'll also get acquainted with the Helsinki dialect.
The goal is to get more confident in using the lan-
guage. Speaking situations are practised with the
help of different exercises and games. Pronuncia-
tion is practised if needed.

Puhekielen jatko **1201038** **Spoken Finnish Continues**

Ke/Wed 17.00–19.30 4.11.–16.12.
21 oppituntia / lessons 105 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2
FM Heidi Nieminen, MA
Haluatko harjoitella puhekieltä? Tällä kurssilla
puhutaan paljon ja opiskellaan lisää puhekielen
kielioppia ja sanastoa.
Do you want to practise more spoken language?
On this course we will talk a lot, learn more spo-
ken Finnish grammar and new vocabulary.

Opi lisää suomea 1 **1201039** **Learn More Finnish 1**

Ti, To/Tue, Thu 17.00–19.30 1.–10.12. ja 12.1.–4.2.
36 oppituntia / lessons 180 €
Mikonkatu 8 A, 5 krs A2.1
HuK Elina Pitkänen, BA
Suomen mestari 3, kappaleet 1–2
Kurssin teemoja ovat ympäristö ja kierrätys, kult-

tuuri ja taide. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Course themes include eg. environment and recycling, culture and art. Languages of instruction are Finnish and English.

A2.1

Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuella opiskeleviksi. Lue lisää s. 124.

Työtä kohti 1 – suomen kieltä, ohjausta ja työharjoittelu 1201040P

Ma-Pe 9.00–12.15 5.10.–18.12. ja 4.1.–19.2.
lähiopetusta 240 oppituntia 0 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2
Kurssilla opiskellaan suomen kieltä noin tasolta A2.1 tasolle A2.2 sekä parannetaan oppimis- ja digitaalisia taitoja. Kurssilla saat ohjausta työnsä- kuun ja jatko-opintoihin. Ohjattu työharjoittelu on ajalla 4.1.–12.2.2021. Koulutukseen haetaan täyttämällä ilmoittautumislomake verkkosivuil- lamme tai opiston toimistolla. Koulutukseen vali- tuille lähetetään kutsu ilmoittautumisajan pääty- tyä. Koulutus on Opetushallituksen rahoittamaa.

Työtä kohti 2 – suomen kieltä, ohjausta ja työharjoittelu 1201041P

Ma-Pe 9.00–13.30 30.11.–18.12. ja 4.1.–23.4.
lähiopetusta 320 oppituntia 0 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2
Kurssilla opiskellaan suomen kieltä noin tasolta A2.1 tasolla A2.2 sekä parannetaan oppimis- ja digitaalisia taitoja. Kurssilla saat ohjausta työnsä- kuun ja jatko-opintoihin. Ohjattu työharjoittelu on ajalla 8.3.–16.4.2021. Koulutukseen haetaan täyttämällä ilmoittautumislomake verkkosivuil- lamme tai opiston toimistolla. Koulutukseen vali- tuille lähetetään kutsu ilmoittautumisajan pääty- tyä. Koulutus on Opetushallituksen rahoittamaa.

Suomen kieli käyttöön 1201042P Nuorisotakuukoulutus

Ma-Pe 9.00–12.15 2.11.–18.12. ja 4.1.–2.3.
304 oppituntia 0 €
Runeberginkatu 22–24 A2.1–B1
Koulutus sisältää suomen kielen ja tietotekniikan opintoja sekä ohjausta. Lähiopetuksen lisäksi on koti- ja etätehtäviä vähintään 5 tuntia viikossa. Suomen kielen lähtötaso oltava vähintään A2.1. Tavoitetaso on B1.
Koulutukseen haetaan täyttämällä ilmoittautu- mislomake verkkosivuillemme tai opiston toimis- tolla. Opiskelijoiden valinnassa etusijalla ovat pe- ruskoulun juuri päättäneet nuoret. Tällä tarkoitetaan alle 20-vuotiaita peruskoulun tai pe- rusopetuksen lisäopetuksen päättäneitä, päättä-

misvaiheessa olevia tai oppivelvollisuusiän ylittä- neitä henkilöitä, joilla ei ole jatkokoulutuspaikkaa. Toissijaisesti koulutukseen voidaan ottaa myös 20-29-vuotiaita vailla toisen asteen koulutusta olevia maahanmuuttajanuoria. Valitut opiskelijat saavat tiedon 16.10. ja kutsukirjeen heti tämän jälkeen. Koulutus on Opetushallituksen rahoitta- maa.

EU A2.2–B

Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja A 1201044

Su 9.00–13.00 1.9.–4.10.
25 oppituntia 138 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
kouluttaja Noora Ahokallio **Verkkokurssi**
Verkkokurssilla harjoitellaan kirjoittamista ja lu- kemista YKI 3 -tason (B1) suorittamista varten. Kurssi soveltuu parhaiten niille, jotka haluavat opiskella kieltä itsenäisesti ja saada henkilöko- haista palautetta kirjoittamisesta ja ohjausta lue- tun ymmärtämisen tehtäviin. Mallitekstien, fraa- sien, sanaston ja palautteen avulla oman tekstin kirjoittaminen helpottuu. Lisäksi kurssilla harjoit- tellaan luetun ymmärtämistä ja tehtäviin vastaa- mista. Kurssi sopii YKI-testiin aikoville ja niille, jotka tarvitsevat lisätukea erityisesti kirjoittami- sessa ja lukemisessa YKI-testiä varten.

Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja B 1201045

Su 9.00–13.00 5.10.–8.11.
25 oppituntia 138 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
kouluttaja Noora Ahokallio **Verkkokurssi**
Sisältö kuten kurssilla A.

Puhutaan ja kirjoitetaan suomea 1201046

Ke 17.30–20.00 9.9.–25.11.
36 oppituntia 144 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2–B1.1
FT Sanna Olkkonen
Kurssilla harjoittelemme puhumista ja kirjoitta- mista. Puhumme jokaisella tunnilla eri aiheesta, ja kurssilaiset voivat myös itse ehdottaa keskus- telunaiheita. Kirjoitusharjoitukset annetaan koti- tehtäväksi. Lisäksi annetaan jokaiselle henkilö- kohtaista palautetta tehtävistä. Kurssille voivat osallistua kaikki, joiden suomen kielen taso on vähintään A2.2. Opetuskieli on suomi.

Nyt puhutaan suomea! 1201047

To 17.00–19.30 10.9.–29.10.
24 oppituntia 120 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2–B1.1
FM Virpi Heini

Kurssilla puhutaan rohkeasti suomea! Monipuolisten keskustelutehtävien avulla harjoittelemme arjen suomen kielen taitoa, esim. työhön, asiointiin ja vapaa-aikaan liittyvää sanastoa ja tilanteita. Kurssilla opit puhumaan rohkeammin, kertomaan ja perustelemaan mielipiteesi sekä laajennat sanavarastoasi. Opetuskieli suomi.

Suomen kieltä ja kulttuuria 1201048

Ma 17.30–20.00 26.10.–14.12.
24 oppituntia 120 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2–B1
FT Sanna Olkkonen

Kurssilla tutustumme suomalaiseen kulttuuriin mm. lukemalla tekstejä ja katsomalla ohjelmia kotitehtävänä sekä keskustelemalla niistä tunnilta. Kurssille voivat osallistua kaikki, joiden suomen kielen taso on vähintään A2.2. Opetuskieli on suomi. Opettajan ohjaamat materiaalit.

YKI-testi

Ilmoittautuminen vain verkossa:

yki.opintopolku.fi/yki/ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ja maksu (123 €) ovat sitovia.

Lauantai 3.10.2020

Ilmoittautuminen 17.8. klo 10 alkaen

Lauantai 7.11.2020

Ilmoittautuminen 1.9. klo 10 alkaen

Lauantai 30.1.2021

Ilmoittautuminen 1.12. klo 10 alkaen

Yleinen kielitutkinto arvioi aikuisten kielitaitoa. Yleisessä kielitutkinnossa sinä voit testata, miten hyvin puhut, kirjoitat ja ymmärrät suomea. Jos haluat hakea Suomen kansalaisuutta, tarvitset todistuksen suomen tai ruotsin kielen taidosta. Kielitaidon voit osoittaa yleisen kielitutkinnon keskitason testillä.

Testissä arvioidaan sekä suullista että kirjallista kielitaitoa (tekstin ymmärtämistä, kirjoittamista, puheen ymmärtämistä ja puhumista). Kaikki testin osat suoritetaan samana päivänä. Tutkintotehtävien ohjeet ovat suomen kielellä. Tutkinto kestää noin 5 tuntia. Lue lisää www.oph.fi.

Maahanmuuttajan kirjanpito 1201049

ma 17.00–20.15 26.10.–7.12., ei 12.10.
28 oppituntia 140 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2–B
Controller Jyrki Niemi

Tavoite on opetella suomalaista kirjanpitolakia ja kirjanpidon tapoja. Opiskellaan kirjanpidon perusteet ja arvonalisäverotus. Kurssi sopii niille, joilla on kotimaastaan kirjanpitäjän opinnot, työkokemusta kirjanpidosta tai jotka ovat kiinnostuneita kirjanpidosta ja yritystoiminnasta. Toivottu kielitaso on vähintään A2.2. Opetuksessa 65 % kirjanpitoa ja 35 % suomen kielen opetusta. Suomen kielen opetus johdetaan kirjanpitosanastosta. Oppikirja: Miia Anttonen, Marika Hakonen, Taloushallinnon taitajaksi, osa 1, kirjanpidon perusteet.

YKI-kurssit A2.2–B

Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuella opiskeleviksi. Lue lisää s. 128.

YKI-elotreenit A 1201000

Ma-Pe 9.30–12.00 10.–27.8.
42 oppituntia 168 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssilla opiskellaan monipuolisesti arkipäivän suomea ja kurssi sopii myös harjoituskurssiksi Yleiseen kielitutkintoon aikoville. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 tietoja.

YKI-elotreenit B 1201001

Ma-Pe 12.30–15.00 10.–27.8.
42 oppituntia 168 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén
Sisältö kuten kurssilla A.

Intensiivinen YKI-kurssi tema 1 1201050

Ma-Pe 12.15–15.30 31.8.–11.9.
40 oppituntia 200 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: minä ja taustani, ihmisen luonteenpiirteet, vapaa-aika ja harrastukset. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan, lue-taan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudio-

harjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 2 1201051

Ma-Pe 12.15–15.30 14.9.–2.10.
60 oppituntia 300 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: asuminen ja koti, tekniikka ja ihminen kuluttajana, valitukset, liikenne ja onnettomuudet ja matkustaminen. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 3 1201052

Ma-Pe 12.15–15.30 5.–16.10.
40 oppituntia 200 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Tutustumme seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: media ja tietoyhteiskunta, terveys, ravinto ja hyvinvointi. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 4 ja kertaus 1201053

Ma-Pe 12.15–15.30 19.10.–6.11.
60 oppituntia 300 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutus-

tutaan seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: perhe ja ihmissuhteet, juhla- ja kulttuuri, työelämä ja kertaamme edellisiä teemoja. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 5 1201054

Ma-Pe 12.15–15.30 9.–20.11.
40 oppituntia 200 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: minä ja taustani, ihmisen luonteenpiirteet, vapaa-aika ja harrastukset, asuminen. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 6 1201055

Ma-Pe 12.15–15.30 23.11.–4.12.
40 oppituntia 200 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon aihealueisiin: tekniikka ja ihminen kuluttajana, valitukset, liikenne ja onnettomuudet, matkustaminen. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

Intensiivinen YKI-kurssi teema 7 1201056

Ma-Pe 12.15–15.30 7.–18.12.
40 oppituntia 200 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
FM Teijo Toivola-Tengén

Kurssi sopii niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan seuraaviin YKI-tutkinnon aihealueisiin: terveys ja hyvinvointi, työelämä. Kurssilla kirjoitetaan, puhutaan, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille! Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan.

Kurssimaksut eivät sisällä testimaksua.

YKI-kurssit EU A2.2–B

YKI-teho A

1201060

La-Su 10.00–15.15

15.–23.8.

24 oppituntia

144 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

kouluttaja Noora Ahokallio

Kahden viikonlopun mittaisella YKI-intensiivikurssilla opiskellaan monipuolisesti arkipäivän suomea, ja kurssi sopii myös harjoituskurssiksi Yleiseen kielitutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 tietoja.

YKI-teho B

1201061

La-Su 10.00–15.15

19.–27.9.

24 oppituntia

144 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

kouluttaja Noora Ahokallio

Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-teho C

1201062

La-Su 10.00–15.15

24.10.–1.11.

24 oppituntia

144 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

kouluttaja Noora Ahokallio

Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-harjoituksia A

1201063

To 17.00–19.30

3.9.–1.10.

15 oppituntia

90 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

FM Teijo Toivola-Tengén

Harjoituskurssi soveltuu niille, jotka haluavat harjoitella Yleisten kielitutkintojen keskitason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon kaikkiin aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Kurssi edellyttää vähintään tason A2.2 taitoja.

YKI-harjoituksia B

1201064

To 17.00–19.30

8.10.–5.11.

15 oppituntia

90 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

FM Teijo Toivola-Tengén

Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-harjoituksia C

1201065

To 17.00–19.30

12.11.–17.12. ja 7.–28.1.

30 oppituntia

165 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

FM Teijo Toivola-Tengén

Sisältö kuten kurssilla A.

YKI-viikonloppu A

1201066

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15

18.–19.9.

10 oppituntia

60 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

FM Teijo Toivola-Tengén

Viikonlopun mittainen intensiivikurssi Yleisen kielitutkinnon suomen kielen keskitason kokeeseen aikoville. Tehokurssilla kerrataan ja harjoitellaan YKI:n kaikkia osakokeita: kirjoittamista, tekstin ymmärtämistä, puhumista ja puheen ymmärtämistä. Kurssi edellyttää lähtötasoa A2.2. Kurssi sopii monipuolisesti tehokurssiksi myös muille kuin YKI-testiin valmistautuville! Perjantain opetuspäivänä on yksi 15 min tauko ja lauantain opetuspäivänä yksi 15 min ja yksi 30 min ruokatauko.

YKI-viikonloppu A:n jatko

1201067

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15

1.8.–31.12.

10 oppituntia

60 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

FM Teijo Toivola-Tengén

Viikonlopun mittainen intensiivikurssi yleisen kielitutkinnon suomen kielen keskitason kokeeseen aikoville. Tehokurssilla kerrataan ja harjoitellaan YKI:n kaikkia osakokeita: kirjoittamista, tekstin ymmärtämistä, puhumista ja puheen ymmärtämistä. Kurssi on jatkoa YKI-viikonloppu A:lle, mutta uudetkin opiskelijat ovat tervetulleita!

YKI-viikonloppu B

1201068

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15,

13.–14.11.

10 oppituntia

60 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

FM Teijo Toivola-Tengén

Sisältö kuten kurssilla YKI-viikonloppu A.

YKI-viikonloppu B:n jatko

1201069

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15

8.–9.1.

10 oppituntia

60 €

ATK 313, Runeberginkatu 22-24

A2.2

FM Teijo Toivola-Tengén

Sisältö kuten kurssilla YKI-viikonloppu A:n jatko.

YKI kirjoittamisen ja lukemisen taitoja

1201070

Ti, To 17.30–20.00

1.–17.12.

9 oppituntia

108 €

Runeberginkatu 22-24

kouluttaja Noora Ahokallio

Kurssilla harjoitellaan kirjoittamista ja lukemista YKI 3 -tason (B1) suorittamista varten. Mallitekstien, fraasien, sanaston ja palautteen avulla oman lyhyen tekstin kirjoittaminen helpottuu. Lisäksi kurssilla harjoitellaan opettajan tuella luetun ym-

märtämistä ja tehtäviin vastaamista. Kurssi sopii YKI-testiin aikoville ja niille, jotka tarvitsevat lisätukea erityisesti kirjoittamisessa ja lukemisessa YKI-testiä varten. Lähtötaso A2.

YKI kirjoittamisen ja lukemisen viikonloppu 1201071

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15 12.–13.12.
12 oppituntia 72 €
Runeberginkatu 22–24 A2.2
kouluttaja Noora Ahokallio
Sisältö kuten kurssilla YKI kirjoittamisen ja lukemisen taitoja.

EU B1–B2

Kuunnellaan ja puhutaan suomea A 1201075

Ti 17.30–20.00 1.9.–6.10.
18 oppituntia 108 €
Runeberginkatu 22–24 B1
kouluttaja Noora Ahokallio
Kurssilla puhutaan ja kuunnellaan puhetta! Eri-
laisten tehtävien avulla harjoitellaan arjen suomen kielen taitoa, esim. työhön ja vapaa-aikaan liittyvää sanastoa ja tilanteita. Korjaamme ääntämistä, opimme puhumaan rohkeammin ja ymmärtämään puhuttua suomen kieltä. Kurssilla kerrataan ja opitaan uutta opettajan materiaalin avulla. Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat parantaa taitojaan Yleisen kielitutkinnon kuullun ymmärtämisen ja puhumisen kokeita varten.

Kuunnellaan ja puhutaan suomea B 1201076

Ti 17.30–20.00 20.10.–24.11.
18 oppituntia 108 €
Runeberginkatu 22–24 B1
kouluttaja Noora Ahokallio
Sisältö kuten kurssilla A.

Paranna suomen taitojasi 1201077

Ma 18.00–20.30 7.9.–30.11., ei 12.10.
39 oppituntia 180 €
Runeberginkatu 22–24 B1
FM Hanna-Leena Piirainen
Suomen mestari 4, kappaleet ~1–4
Kurssilla opiskellaan arkielämän kieltä eri tilanteissa ja lisää sanastoa. Opetuskielenä on suomi. Kurssin teemoja mm. työn hakeminen, työpaikkailmoitus, CV, virallinen asiointi, tiedotteet, säännöt ja ohjeet, tekniikka, tiede ja keksinnöt, tietotekstit, arkkitehtuuri ja muotoilu.

EU B1–C

Harjoituskurssi YKI:n ylimmän tason tutkintoon 1201080

Ma 17.30–20.00 19.10.–7.12.
24 oppituntia 144 €
ATK 313, Runeberginkatu 22–24 B2.2
FM Teijo Toivola-Tengén
Harjoituskurssi soveltuu niille, jotka haluavat harjoitella Yleisten kielitutkintojen ylimmän tason tutkintoon. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon kaikkiin aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Kurssi edellyttää vähintään tason B2.2 tietoja.

Tekstikurssi edistyneemmille A 1201081

To 17.30–20.00 3.9.–8.10.
18 oppituntia 108 €
Runeberginkatu 22–24 B1.2
kouluttaja Noora Ahokallio
Tekstikurssilla treenataan arjen ja työelämän kirjoitus- ja lukutaitoa: kirjoitetaan sähköpostiviestejä, palautteita ja mielipidetekstejä sekä opitaan sanastoa, fraaseja ja kielioppia opiskelijan tarpeen mukaan. Harjoituskurssi soveltuu suomen kielen opiskelijoille, jotka haluavat edetä keskitasolta (B1–B2) ylimmille tasoille (C1–C2). Kurssilla laajennetaan ja monipuolistetaan suomen kielen tekstitaitoja ja sanavarastoa sekä tutustutaan kielen ilmiöihin luettavien tekstien, kielitiedon, harjoitusten ja kirjoitustehtävien avulla. Kurssi edellyttää tason B1.2 tietoja.

Tekstikurssi edistyneemmille B 1201082

To 17.30–20.00 22.10.–26.11.
18 oppituntia 108 €
Runeberginkatu 22–24 B1.2
kouluttaja Noora Ahokallio
Sisältö kuten kurssilla A.

Courses in English

Sports

Meditative Hatha Yoga

8301052

Sun 11.30–13.00

13.9.

2 lessons

19 €

Annankatu 29 B, Studio 1

New Course!

Manuel Fernandez

Meditative Hatha Yoga Prana Vidya focuses on systematic relaxation, the science of conscious breath (prana vidya) and meditation. It is hatha yoga with soft postures. Meditative Hatha Yoga can help to promote better sleep and mood as well as higher levels of relaxation, and alleviate both depression and stress. This course is suitable for people of all ages and most conditions; no previous experience in yoga is needed.

Dance

Argentine Tango Beginners Course

1105045

Mon 17.30–19.00

14.9.–26.10., not on 12.10.

12 lessons

108 €

Ballroom 317, Runeberginkatu 22-24

Nadia Tapia Navarro

New Course!

In this course we learn Argentine Tango as a social dance. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance) or to have previous experience in dancing. We change partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Argentine Tango Beginners Course

– Continuation

1105046

Mon 17.30–19.00

2.11.–7.12.

12 lessons

108 €

Ballroom 317, Runeberginkatu 22-24

Nadia Tapia Navarro

New Course!

This course is the continuation of Argentine Tango Basics I and it can also work as a refresher for those who have taken some lessons in the past. We learn how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. There is no need to come with a partner (we do not ensure role balance). We change

partners and possibly roles during the class. At the end of the course we organise a field trip to a local Milonga (Argentine Tango Party). The lessons are in English.

Dancehall Beginner Course

1105019

Thu 19.10–20.10

24.9.–10.12.

16 lessons

136 €

Studio 508, 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. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Dancehall Beginner Weekend Course

1105020

Sat-Sun 14.00–15.30

28.–29.11.

4 lessons

39 €

Studio 507, 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. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed.

Salsa Beginner Course A

1105005

Mon 19.05–20.05

21.9.–7.12.

16 lessons

136 €

Annankatu 29 B, sali 2

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. The course is suitable for beginners, no previous experience is needed

Partner Salsa

1105011

Sat 14.00–16.15

7.–8.11.

6 lessons

129 €

Ballroom 317, Runeberginkatu 22-24

Hazel Brevett-Tirronen ja 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 by one of the two teachers. Teaching languages are Finnish and English. Beginner level, no previous experience is needed. This course is for couples.

English

Wine Tasting in English

1203050

Fri 17.00–19.30

21.8.–4.9.

9 lessons

71 €

Runeberginkatu 22–24

Summer Course

FM Kari Vehmas

Did you know that there are over 10,000 grape varieties in the world? This time we will look past the most common ones and explore the lesser-known varieties. You will not only learn how to describe and talk about wine in English but also a lot about wine itself – how to taste it and what are the characteristics of different grapes and wine styles. A total of 16 wines will be sampled during the three meetings with focus on affordable everyday reds and whites. The wines are included in the course fee.

Wine Tasting in English

– Old and New World Wines

1203016

Fr 17.00–19.30

23.10.–6.11.

9 lessons

47 €

Runeberginkatu 22–24

Short course

FM Kari Vehmas

Come and find out differences between the wines from the Old and New Worlds by comparing different wines to discover your own personal favourites! You will not only learn how to describe and talk about wine in English but also a lot about wine itself. A total of 24 wines will be sampled during the course. An additional material cost will be between 30 and 50 € and confirmed later. Read more about the course on www.helao.fi

The Arts

Calligraphy Short Course

1103126

Tue–Thu 17.00–19.30

25.–27.8.

9 lessons

63 €

Runeberginkatu 22–24

Susan Reed, Illustrator, Graphic Designer

Welcome to this workshop, where you will see the basic materials used for calligraphy and you can begin enjoying trying some basic broad-nibbed calligraphic styles. If you like we can make calligraphic cards for Spring and Summer celebrations. Materials needed are included to the price.

Calligraphy Basics also for continuing students

1103062

Thu 17.00–19.30

10.9.–8.10.

15 lessons

120 €

Runeberginkatu 22–24

Susan Reed, Illustrator, Graphic Designer

Students will become familiar with basic calligraphy tools and materials. We will practice varying the effect of the pen angle, the letterform and weight in creating a visually harmonious whole. Understanding how style, spacing and layout are creating the wanted effect will be developed via varied projects. The course will help you gain the skill of analysing letters and written form and encourages sensitivity and creative expression. A list of materials needed will be sent to students who register for the course.

Calligraphy Basics also for continuing students

1103063

Thu 17.00–19.30

22.10.–26.11.

18 lessons

139 €

Runeberginkatu 22–24

Susan Reed, Illustrator, Graphic Designer

The course contents are the same as in the course A. Also for those from course A. More about various calligraphic styles, the use of colours, etc.

Drawing & Painting for Beginners/Intermediate level

1103005

Mon 17.00–20.00

31.8.–30.11., Not on 7.9., 21.9. and 28.9.

44 lessons

330 €

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 playful exercises. Gain knowledge of the essentials to painting, where to start and how to develop. Learn about grounds, colour mixing, light, harmony and much more! Drawing materials included in course fee. You will receive an email before the course starts.

Colour & Acrylic Painting

1103021

Sat–Sun 11.00–15.00

21.–22.11.

10 lessons

78 €

Art Studio 414, Runeberginkatu 22–24

TaM, Visual Artist Jane Huges

This course is for anyone who loves colour. The aim is to give you the tools to better understanding how colour works on multiple levels from everyday life to working with your artworks. We will discuss some basic colour theories and learn about the joys and complexities of colour mixing. We will work with acrylic painting and do lot of

exercises gaining insights into different colour theories in a practical way. Basic materials provided. No previous skills required.

Drawing: Intensive Weekend Course at Natural History Museum & Botanical Garden **1103027**

Sat-Sun 12.00–16.00 17.10.–18.10.
10 lessons 75 €

TaM, Visual Artist Jane Hughes

The course consists of fun and experimental drawing exercises, getting familiar with learning to look and see, eye/hand coordination, trust, control, concentration, confidence and the language of the mark. There will be structured and unstructured parts to the course allowing each participant to develop their own path freely and experiment.

Digital Photography – Basics for Better Photos **1103054**

Sat-Sun 11.00–15.00 17.10.–18.10.
10 lessons 80 €

Art Studio 510, Runeberginkatu 22–24

TaM, Visual Artist Hanna Råst

Do you wish to learn camera technique and take better pictures? In this course, you learn how to use shutter speed, aperture, ISO and focus options (AF & MF) in your camera. The course does not aim to teach all camera functions, but the essentials for taking better photographs. Through practical assignments and with the teacher's help, you will learn to handle the camera even in challenging lighting conditions. The course is suitable for beginners or for photographers who would like to develop their technical skills. For the first day of the course, take an SLR or mirrorless camera with an empty memory card and a charged battery with you.

Music

Music Improvisation Ensemble **1101002**

Tue 18.00–19.30 3.11.–8.12.
12 lessons 107 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

Gonzalo Muruaga, Music pedagogue

This course aims to help the student to play with others musicians and acquire basic tools to improvise over songs. Using the content studied on Music Theory. Topics are: repertoire, group pulse and rhythm develop, basic harmony applied, comping and soloing, deep listening. The classroom has one drum set and piano as well as guitar and bass amplifier. Other music instrument (and possibly own amplifier) should be brought to the course.

Popular Music Choir in English A

1101006

Wed 18.00–19.30 16.9.–25.11., not on 14.10.
20 lessons 145 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

MA Tania Sheratte

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

Popular Music Choir in English B

- Daytime course! 1101007

Thu 13.00–14.30 17.9.–26.11., not on 15.10.
20 lessons 145 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24

MA Tania Sheratte

The course contents are the same as in the course A.

Music Theory and International Communication **1101074**

Tue 18.00–19.30 22.9.–27.10.
12 lessons 107 €

Musiikkiluokka 523, Runeberginkatu 22–24

Gonzalo Muruaga, Music pedagogue

This course aims to give the student basic skills to understand music writing and be able to share music in a traditional music notation. The course will have a glossary and music scores of different music styles to use as a reference. Topics are: rhythm, scales, melody, basic tonal harmony, nuance and dynamic marks, form and popular music directions, auditive examples and repertoire.

Guitar Playing in English for Beginners **1101086**

Mon 17.30–19.00 14.9.–23.11., not on 12.10.
20 lessons 185 €

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Antonio Narciso, Music pedagogue

Electric or acoustic guitar course for total beginners and students who have not played for a while. This course will function as an introduction to the world of guitar music. We will study basics of guitar playing e.g. proper posture, basic hand positions for chords, music reading and group playing, through easy songs according to the students level. Teaching combines individual guidance and group meetings. Please bring your own instrument.

Guitar Playing in English for Beginners

- Intensive course

Wed 17.00–18.30

10 lessons

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Antonio Narciso, Music pedagogue

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.

1101087

4.11.–2.12.

95 €

Guitar Playing in English

Thu 17.30–19.00

20 lessons

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Antonio Narciso, Music pedagogue

Study electric or acoustic guitar from beginner (with a little experience playing) to advanced lev-

1101088

17.9.–26.11., not on 15.10.

185 €

el. Learn the basic scales and chords. Study practical exercises and learn easy songs and melody lines. More advanced students continue to the basics of chord progressions, harmony applied to the guitar, advanced modes and scales. Learn easy jazz standards, rock, folk and Latin American music. Teaching combines individual guidance and group meetings. Please bring your own instrument.

Guitar Playing in English - Advanced

level - Intensive course

Wed 18.45–20.15

10 lessons

Töölön ala-aste, Töölönkatu 41–45

Antonio Narciso, Music pedagogue

Study electric or acoustic guitar through songs chosen by the student and the teacher. We'll learn to play the songs in the simplest possible form and then slowly begin adding new details so that the learning process doesn't feel frustrating. Musical styles will include pieces from folk, rock, pop, bossa nova, funk and jazz. Students should bring their own guitars to the course, the teacher will supply the amplification in case of electric guitar.

1101089

4.11.–2.12.

95 €

Pay with sports and culture benefits

ePassi (mobile, phone or online)

Eazybreak (mobile, sms or online)

Smartum (mobile, vouchers or online)

VIRIKE (card, vouchers or mobile)

TYKY (vouchers)

Read more on p. 126

Helsingin aikuisopisto on kaikille avoin kansalaisopisto

liikunta, tanssi ja hyvinvointi

taiteet, musiikki ja ilmaisu

kielet

ihminen, luonto ja yhteiskunta

digitaidot ja työelämä

finnish courses

avoin yliopisto

www.helao.fi

Runeberginkatu 22–24, 00100 Helsinki